



ABY PRZYJEMNIE PRZEŻYĆ
(NIE TYLKO: PRZETRWAĆ!)
ŚWIĘTA

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

PSYCHOKROKI

Świąteczne priorytety, czyli co?

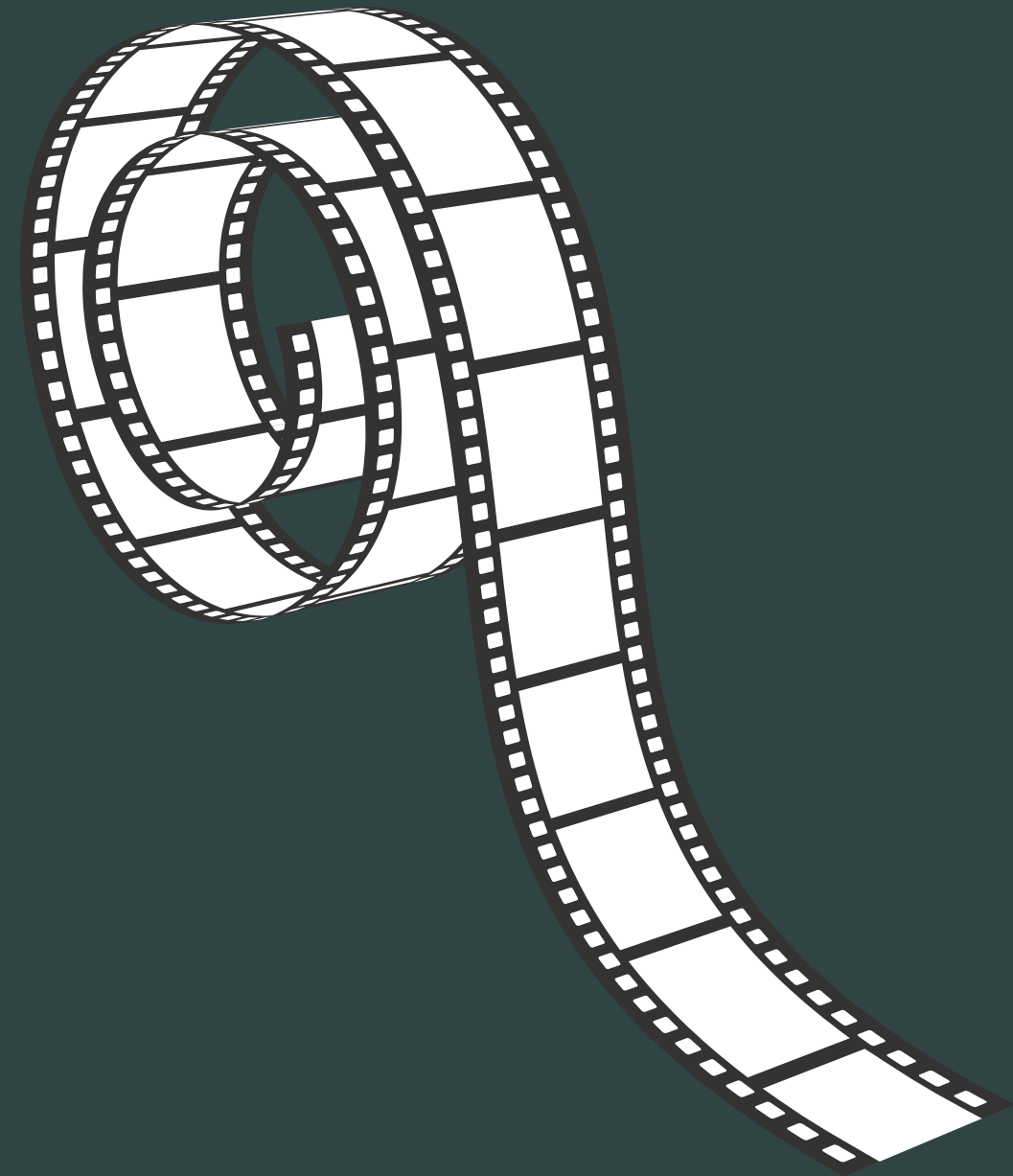
Zastanów się, co stanowi dla Ciebie podstawę świąt, co jest dla Ciebie najważniejsze w tym czasie.

Przemyśl to z różnych stron – zarówno tych związanych z relacjami, jak i organizacją.

Przyjrzyj się swoim przyzwyczajeniom związanym z przygotowaniem świąt – zastanów się, na ile schemat przygotowań odnosi się do tego, co jest dla Ciebie ważne.



Duch przeszłych świąt



Przypomnij sobie święta, kiedy byłeś/aś dzieckiem/nastolatkiem. Co było dla Ciebie istotne? Co lubiłeś/aś w okresie przedświątecznych przygotowań? Co Cię złościło? Co sprawiało przyjemność? Do czego najchętniej wracasz?

Wróć teraz pamięcią do świąt z ostatnich kilku lat. Jak je wspominasz? Co było przyjemne, a co wiąże się z nieprzyjemnymi emocjami? Co powtarza się i jest źródłem radości, a co frustracji?

Zaplanuj

Zrób wstępny plan tego, co chcesz zrobić w ramach przedświątecznych przygotowań i planów na święta

Wróć ponownie do refleksji z poprzednich slajdów.

- sprawdź na ile wszystkie te plany odnoszą się do tego, co jest dla Ciebie ważne – zarówno w kontekście bieżącego czasu, jak i spostrzeżeń związanych z przyjrzeniem się minionym świętom
- może czas trochę zmodyfikować plan?;)



Duch teraźniejszych świąt



Porozmawiaj z pozostałymi członkami rodziny. Zapytaj ich, co dla nich jest ważne.

(nie zakładaj z góry, że dla dziecka/nastolatka najważniejsze są prezenty;))

Zaangażuj dziecko/nastolatka w przygotowania. Zróbcie wspólnie listę rzeczy do zrobienia uwzględniającą Wasze priorytety – podzielcie się obowiązkami.

(Daj jednak przestrzeń do wyboru, w co chce zaangażować się dziecko/ nastolatek – być może nie chce odkurzać, ale chętnie posprząta łazienkę lub ozdobi mieszkanie)

Duch teraźniejszych świąt

Zróbcie naradę rodzinną, jak chcecie spędzać świąteczny czas. Może warto, by każdy członek rodziny miał chociaż trochę czasu na wymyśloną przez siebie aktywność, w którą zaangażujecie się wszyscy?



Duch przyszłych świąt



Pomyśl o tym, jak chciałbyś/abyś, aby Twoje dziecko zapamiętało święta w domu rodzinnym?

Na które z tych rzeczy możesz mieć wpływ?
(pewnie są również przeszkody, czy czynniki, na które nie masz wpływu, a które mogą utrudniać realizację wszystkich wizji i zamierzeń – dlatego spróbuj ukierunkować swoją uwagę na to, co możesz zrobić w tej sytuacji, w której jesteście teraz)