

# جعل الإجازات ذات مغزى ولا تُنسى

سواء كنت تحتفل بعيد الهانوكا أو عيد الميلاد أو كوانزا أو عيد الفطر، فيمكن أن تكون الأعياد مزدحمة ومرهقة. تمتلئ عيون وآذان الأطفال بالرسائل التي تقول «اشتريني!» كلنا نريد أن تكون العطلة ممتعة. لكننا نريد أن تعني العطلات لأطفالنا أكثر من مجرد تلقي الكثير من الهدايا. فيما يلي بعض الطرق للتركيز على معنى كل عطلة.

## تقوية الروابط الأسرية.

خطط لأوقات لتكون العائلة كلها معًا. اختر ليلة للعب، أو ليلة بيتزا وليلة فيلم، أو ليلة لقراءة القصص بصوت عالٍ. تجنب ملء التقويم الخاص بك بالكثير من الأنشطة التي تجذب الآباء والأطفال في اتجاهات مختلفة.

## تشجيع الهدايا التي تنبع من القلب.

ساعد الأطفال على التفكير في احتياجات الآخرين. قم بزيارة صديق أو قريب مسن يعيش بمفرده، أو قم بإعداد البسكويت وتقديمه لأحد الجيران، أو قم بإحضار الهدايا إلى مأوى للنساء. تطوع في منظمة تعمل لمساعدة أشخاص ذوي موارد محدودة في مجتمعك. (ملحوظة: اختر نشاطًا تطوعيًا مناسبًا للأطفال الصغار.)

## اخلق جو منزلي هادئ.

قلل من ضجيج وصخب العطلة. خطط لأنشطة عائلية هادئة مثل العشاء العائلي أو أوقات الشاي المسائية أو قراءة القصص. قلل الضوضاء والمشتتات عن طريق إيقاف تشغيل التلفزيون والألعاب الإلكترونية وتطبيقات الهاتف.

## تذكر الطقوس والتقاليد العائلية.

شارك في - أو ابدأ - بعض التقاليد التي يمكن لجميع أفراد الأسرة الاستمتاع بها. قم بخبز بعض البسكويت والحلوى الخاصة بالعطلات أو قم بعمل بطاقات المعايدة منزلية الصنع، أو قم بغناء أغاني العطلات أو شغل الموسيقى، أو أعد قراءة القصص المفضلة بصوت عالٍ، أو ابدأ في عمل دفتر قصاصات أو مذكرات عائلية، أو أشعل شموعًا خاصة في العشاء أو وقت النوم.

## مقاومة شراء المزيد من الأشياء.

يأمل المعلمون في إقناعك بأن العطلة العائلية المثالية تعني شراء المزيد من الأشياء وإقناع الأطفال بأن المزيد من الهدايا ستجعلهم أكثر سعادة! قلل من تعرض الأطفال للإعلانات التجارية، وساعدهم على تعلم كيفية التساؤل بخصوص ادعاءات المعلمين. عندما يكون ذلك ممكنًا، تجنب اصطحاب الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة للتسوق خلال العطلات.

## ركز على الناس وليس الأشياء.

من القواعد الأساسية الجيدة خلال موسم العطلات إنفاق نصف المبلغ المعتاد من المال وقضاء ضعف الوقت المعتاد مع أطفالك. اجعل الناس، وليس الأشياء، من أولوياتك. ركز على الأنشطة التي تُجمع عائلتك معًا وتلفت انتباه الأطفال إلى احتياجات الآخرين. ستساعد هذه الجهود في تقليل الجنون وتعزيز ذكريات ومعاني الأعياد.

### English Title: Making the Holidays Memorable and Meaningful



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education