

让假期变得难忘和有意义



无论是庆祝光明节、圣诞节还是宽扎节，您的假期都会很繁忙，压力也很大。孩子们一直听到和看到这样的商业信息：“买我！”我们都希望有个有趣的假期。但是我们更希望假期对孩子来说更有意义，而不止于收到很多礼物。下面的方法有助于我们关注假期的意义。

加强家庭联系。

为一家人在一起活动做计划。选择一个游戏之夜、一个披萨和电影之夜，或者一个大声朗读故事的夜晚。个人安排不要太多，以免没空和孩子一起玩耍活动。

鼓励孩子们发自内心地送礼物。

告诉孩子要考虑别人的需要。去拜访一个孤独的老朋友或亲戚，给邻居做饼干，或者带礼物去妇女庇护所。在您社区中若有为资源有限的人士服务的组织，可前去做志愿者。（注意：选择适合幼儿参与的志愿者活动。）

营造安静的家庭氛围。

减少节日的噪音和嘈杂声。计划一些平静的家庭活动，如家庭聚餐、晚上喝茶时间，或者读故事。关掉电视、电子游戏和手机，减少噪音和干扰。

保持家庭风俗或传统。

参加或组织一些所有家庭成员都很享受的传统活动。制作节日饼干或自制贺卡，唱节日歌曲或播放音乐，大声朗读最喜欢的故事书，开始写剪贴簿或家庭日记，或在晚餐或睡觉时点上特制的蜡烛。

抵制买太多。

广告商总是希望说服您，一个完美的家庭节日意味着买得更多东西，并希望说服孩子们，更多的礼物意味着更多的快乐！限制孩子们接触商业广告，让他们学会质疑广告商的说法。尽可能不要在假期带学龄前儿童购物。

关注人，而不是事情。

在假期里，最好能够花平时一半的钱，但花平时两倍的时间去陪孩子。优先考虑人，而不是事情。把注意力集中在那些能让家人团聚在一起，并能让孩子们注意到他人需要的活动上。这些努力将有助于减少愚蠢的行为、增强假期的记忆和意义。

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