

기억나고 의미 있는 연말 보내기



하누카, 성탄절, 환자 등 휴일은 바쁘고 스트레스가 많이 쌓일 수 있는 기간입니다. 어린이의 눈과 귀는 '희망 선물'로 가득 찹니다. 우리는 모두가 연말을 즐겁게 보내기를 바랍니다. 하지만 자녀에게는 연휴가 선물 이상의 의미로 다가가기 바랍니다. 연말 휴가의 의미에 집중할 수 있는 방법을 몇 가지 소개합니다.

가족 유대를 강화하세요.

가족이 함께 보내는 시간을 계획하세요. 게임의 밤, 피자과 영화의 밤 또는 동화 읽는 밤도 좋습니다. 부모와 자녀를 서로 분리하는 활동으로 달력을 채우지 마세요.

마음의 선물을 칭찬하세요.

어린이가 타인의 중요성을 생각할 수 있게 해보세요. 혼자 사는 연로한 지인이나 친척을 방문하거나 쿠키를 만들어 이웃이나 여성 보호소에 선물로 보내세요. 지역 사회의 가난한 사람들을 지원하는 단체에서 자원봉사를 하세요. (주의: 어린아이에게 적당한 봉사활동을 선택하세요.)

평화로운 가정 분위기를 조성하세요.

연휴 시즌의 소음과 시끄러운 소리를 줄이세요. 가족 저녁 식사, 티 타임 또는 동화책 읽기 등 차분한 가족 활동을 계획하세요. 텔레비전, 게임기, 전화기 앱 등을 소음과 주의력을 분산시키는 요인을 줄여주세요.

가족 의식이나 전통을 기억하세요.

가족이 함께 즐길 수 있는 전통에 참여하거나 시작하세요. 명절 쿠키 또는 수제 축하 카드를 만들고, 명절 노래를 부르거나 음악을 연주하거나, 좋아하는 동화책을 큰 소리로 읽거나, 스크랩북이나 가족 일기를 시작하거나, 저녁이나 취침 시간에 촛불을 켜고 특별한 시간을 보내보세요.

더 사고 싶은 충동을 참으세요.

광고주는 부모에게는 완벽한 가족 휴가는 필요한 것이 많다고 설득하고, 어린이에게는 선물을 많이 받아야 행복해진다고 유혹합니다. 어린이의 광고 노출을 제한하고 광고주의 설득에 의문을 갖는 방법을 배우도록 도와주세요. 가능하면 프리스쿨 연령의 어린이를 데리고 공휴일에 쇼핑하는 것을 피하세요.

물건이 아닌 사람에게 집중하세요.

연말에 예년의 지출을 절반으로 줄이고 자녀와 함께 보내는 시간을 두 배로 늘려보세요. 물건이 아닌 사람을 최우선으로 생각하세요. 가족의 유대를 강화하고 자녀가 가족에게 관심을 가질 수 있는 활동에 집중하세요. 이러한 노력은 연말의 시끄러운 분위기를 가라앉히고 휴일의 의미와 추억을 간직하는 데 도움이 됩니다.

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