

## RODZINNE ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, dla większości z nas niezmiennie przeżywane jako święta rodzinne. Nawet wtenczas jeśli to jest rodzina malutka, złożona z dwu lub trzech osób.

Okres przedświąteczny jest zwykle pełen zabiegania, żeby wszystko było gotowe, żeby było tradycyjnie, żeby było smaczne i wyglądało jak najlepiej. Motorem wszystkich przedświątecznych przygotowań jest zwykle mama.

Zaproponowałam jednej z zaprzyjaźnionych mam, o której wiem, że do ostatniego przedświątecznego dnia pracuje, to ja ciesząca się już wakacjami szkolnymi zrobię jej wigilijne uszka do barszczu. Byłam zaskoczona, muszę przyznać przyjemnie zaskoczona odpowiedzią – dziękuję ci, ale uszka to my zawsze robimy z synem. To jest nasz przedświąteczny rytuał, od wielu lat. Słuchałam z podziwem. Jakie to cenne.

Wiem, że ten syn, to dorosły już człowiek, nawet z naukowym tytułem. Na pewno klejąc wigilijne uszka znajduje czas, żeby z matką porozmawiać. Być może snują plany na przyszłość, a może wspominają jak to było dawniej, kiedy był malutki...

Dla dzieci właśnie skończył się rok szkolny i rozpoczynają pierwsze dni oczekiwanych wakacji. Wszyscy marzą, aby odpocząć. Ale odpoczynek wcale nie jest równoznaczny z leniuchowaniem. Oczywiście cenne są ranki bez codziennego pośpiechu, bez zerkania na uciekające minuty, ale pozostają przecież jeszcze niezagospodarowane godziny.

Warto poświęcić trochę czasu, aby wspólnie z dziećmi zaplanować to co ma być zrobione. I jeśli tylko możliwe, robić to wspólnie. Ileż to razy odsuwamy dzieci, wypraszamy je z kuchni – mówiąc, nie kręć się tutaj. Ja to szybciej sama zrobię, nie zawracaj mi głowy. Widzisz, że nie mam czasu... Takimi nieopatrznie wypowiedzianymi słowami zaprzepaszczamy niepowtarzalną okazję bycia razem. Tu chodzi nie tylko o to, żeby dzieci nauczyły się przygotowania tradycyjnych, wigilijnych potraw, chociaż i to także jest bardzo ważne. Bezczenna jest wspólna rozmowa podczas kiedy ręce wykonują nieskomplikowaną pracę. Należy wykorzystać do tego każdą nadarzącą się okazję.

Włączanie dzieci w przygotowania świąteczne pozwala budować jeszcze silniejszą więź w rodzinie. Przy tego typu pracach nawiązanie rozmowy przychodzi naturalnie. Dzieci uwielbiają słuchać opowieści rodziców o tym jak było dawniej, lubią słuchać historyjek związanych ze wspomnieniami z dzieciństwa rodziców oraz z ich własnego dzieciństwa, o zdarzeniach, których nie pamiętają. W taki sposób buduje się łączność pokoleń. Podczas jednej z wizyt wnuczka zapytała – Babciu, czy to prawda, że mama raz dosypała pieprzu do piernika i tylko dziadek go lubił, bo on woli ostre przyprawy? Albo, opowiedz jak to było kiedy posypałaś ciasto mąką kartoflaną zamiast cukrem pudrem i dziadek to delikatnie zbierał odkurzaczem... Humorystyczne wspomnienia rozładują atmosferę, stajemy się wszyscy bardziej pogodni. Podczas takiej naturalnej rozmowy przy klejeniu pierogów, czy mieszaniu składników do ciasta, łatwo możemy przejść do teraźniejszości oraz do planów na przyszłość. Możemy w naturalny sposób przekazać swoje oczekiwania jakie mamy wobec każdego z dzieci. Taka rozmowa szybko wybiega poza schemat poleceń – zrób, połóż, posprzątaj, nie garb się, siedź prosto... od tego dzieci uciekają. Zamykają się nie tylko w swoim pokoju, ale w swoim świecie z nieodłączną komórką. Okres świąteczny, kiedy przez dłuższy czas jesteśmy razem może pomóc i pozwolić na to, żeby wyjść poza utarte schematy

Ograniczmy korzystanie z telefonów komórkowych. Wyłączmy telewizor, tego nieproszonego, nachalnego nie gościa, ale intruza, który wciska się do naszych rodzin, dominując jakąkolwiek próbą rozmowy. Jeśli zdecydujemy oglądać jakiś program, róbmy to razem z dziećmi, niech to będzie wspólna rozrywka.

Ale postarajmy się także o kontakty z innymi ludźmi spoza najbliższej rodziny.

Silne związki z rozszerzoną rodziną – znajomymi i przyjaciółmi, do których nasze dzieci mówią Ciociu i Wujku, od dawna są uważane za ważną część tego co zwykliśmy nazywać bycia szczęśliwym.

Ludzie potrzebują ludzi. Amerykańscy naukowcy z Michigan State University udowodnili to, co dla nas jest oczywiste od lat. Artykuł opublikowany w czasopiśmie Personal Relationships dowodzi, że znaczenie przyjaźni oraz kontaktów z innymi ludźmi koniecznych dla naszego zdrowia i szczęścia, rośnie wraz z wiekiem.