

ella okkurt at geva læraranum. Børn elska at taka onnur á bóli og leggja til rættis, men onkuntíð skulu tey vaksnu minna tey á tað.

2) Eggja teimum

Nú tá børnini hugsa um at gera listar yvir, hvat tey ynskja at geva hinum, so ber eisini til at hjálpa teimum at hugsa kreativt og flyta seg eitt sindur burtur frá vanahugsanum. Jú, tað er ein góð byrjan, at tey vita, hvat tey ynskja at keypa beiggja sínum og kanska eisini brúka nakað av egnum peningi til gávuna, men tað er enn betri at flyta seg eitt sindur frá at seta kross við avgreiddu gávuna á langa listanum og til kreativar gávur. Tað er eingin endi á hugskotum til fittar hondgjørdar gávur á millum annað Pinterest, og fáa tey eitt sindur av hjálp ella vegleiðing, so kunnu tey enntá gera okkurt, sum mót-takarin tímur at brúka. Børnum dáma ofta eisini at baka, so tað er upplagt at seta ein seinnapart av til at baka smákøkur, sum tey síðani kunnu geva einum granna ella onkrum øðrum, sum tað hevði komið væl við hjá.

Tíma tey ikki at klippa, líma og baka, so er eitt annað uppskot at gera heimgjørdar tilgøðarseðlar til familjulimir, sum tey síðani kunnu býta um við eina tænastru, so sum at sleppa at velja familjufilmin næstu ferð, sleppa at lána klæðini, sum tey altíð spyrja um, húsligt arbeiða og mangt annað, viðmælir Psychology Today.

3) Skapa siðvenjur, ið ikki hava við gávur at gera

Velja jólatræ, ganga ein langan túr og hyggja hvussu húsini eru prýdd við ljósum, baka eitt piparkøkuhús, ella syngja Gingle Bells við so nógvum lögnum húsarhaldsljóðførum, sum tey megna at finna – Tað, sum børnini ofta halda vera tað stuttligasta í døgnum fyri jól hevur ofta einki við gávurnar at gera. Foreldrini gloyma tað ofta sjálvi, at tað fjálga og serstaka kring jólini skapa vit sjálvi. Ynskir ein tí minni materialistisk jól, so ber til at stuðla upp undir sigandi sambond við familjuna við at skapa siðvenjur, ið einki hava við ting og gávur at gera, men ístaðin leggja dent á felagsskap, ljós og hita.

4) Umhugsa at eksperimentera við gávum

Tað munnu vera fleiri foreldur, sum næstan fáa ilt í búkin hálvan januar, tí flotta dýra gávan, sum tey føldu at tey máttu keypa børnunum nú liggur gloymd ella enntá brotin í einum horni ella eini skuffu í kamarinum. Tá tað snýr seg um meining, minnir og hvussu leingi njótilsi varðar, so víga materiellar gávur ikki halvt so nógv sum upplivingar gera. Tað gevur fleiri høvi til at læra okkurt og at uppbyggja sambandið tykkara millum, um tey fáa atgongumerki til eina serliga sýning, leggja ætlanir til ein dagstúr onkra staðni, har tey hava viljað vitjað, ella bara sleppa at fáa ein dag úr kalendarinum hjá tær, har tey sjálvi seta dagskránna. Ein eykaágóði av hesum er, sigur Psychology Today, at tíðin tá tey gleða seg til upplivingina, tosa um hana, og minnast aftur á hana seinni viðkar um sálarliga týðningin av henni fyri tey.



5) Umhugsa eina árliga familju-verkætlan, har tit gera tænastru ella geva gávur

Líkamikið um tit eru ein familja, ið gevur alt árið, so er tað eitt fint hugskot at seta í verk eina serliga verkætlan um høgtíðina. Lætt er at gera eina siðvenju, ið er grundað á at hjálpa teimum, ið hava ein tørv til ein natúrligan og sjálvvirknan part av høgtíðini. Og fáa børnini høvi til at geva sítt íkast og vera kreativ, so kunnu tey uppdaga ein ovurhuga at hjálpa øðrum, sum kann varða alt lívið. Lat tey føra vegin við teirra egnu áhugamálum. Tey vilja møguliga koyra mat út til onkra familju, sum situr trongt í tí, geva pening til vælgerandi endamál ella hjálpa djór-

um, sum mangla. Jú persónligari upplivingin er hjá børnunum, jú størri eru sannlíkindini fyri, at tey varðveita siðvenjuna, og hon verður ein varðandi partur av háttinum, ið tey hugsa um jólini á.

6) Dyrka takksemi

Ikki er neyðugt at fylla eygu og sinni hjá børnunum við myndum av líðandi børnum kring heimin, ella at áhaldandi geva teimum ringa samvitsku yvir, at tey enn einaferð klaga um tað, sum komið er á døgurðaborðið, tá tað eru so mong børn kring heimin, ið einki fáa. Tó so er skilagott, at veita børnunum perspektiv, so tey síggja, hvussu nógv tey veruliga fáa. Tak stig til samrøður

um, hvussu høgtíðin verður hildin kring heimin og veruleikan av, at tað altso eru fleiri børn, sum ikki hátíðarhalda jólini, tí tey hava ring kor. Takksemi fyri lutir og upplivingar kann flættast upp í samtalurnar. Tað hjálpir børnunum at gerast varug við stórar og litlar løtur, sum hava týðning fyri tey og eggja teimum til at hugsa um, at tað er serstakt at kenna seg elskaðan og tryggan og at duga at virðismeta tað. Takksemi fyri tey lítlu tingini fær børnini at kenna seg glaðari og hjálpir teimum at hugsa um meir enn at fáa sjálvi.