

## Stresszmentes advent?

Az advent mindig a rohanás, a kapkodás, a tülekedés, és az állandó idegeskedés ideje. Talán nem is lehet másképp. Vagy mégis?

Az alábbiakban néhány ötletet szeretnénk megosztani veletek, amelyek nálunk, vagy másoknál beváltak.

1. Először is ne áltassátok magatokat. Semmi esély arra, hogy az adventi időszakban kevesebb lesz a munka, vagy nyugodtabb az élet. Ugyanúgy munkába kell járni, a gyerekeket iskolába óvodába vinni, a házimunkát ellátni. Sőt az év vége közeledtével sok munkahelyen még több is lesz a munka, gond, elvégzendő feladat. És mindehhez még a karácsonyra is készülni kell.
2. Okos dolog minél előbb elintézni a karácsonyi nagytakarítás, mondjuk november végéig, hogy decemberre már csak az apróságok maradjanak.
3. Semmi ne maradjon az év végére, ami előbb elintézhető. (Időszakos orvosi vizsgálat, rokonlátogatás, hivatalos ügyek intézése, útlevel kiváltás stb.) Nálunk úgylis mindig ilyenkor romlik el mosógép ☺
4. Érdemes ajándéklistát készíteni. Erre először felírni mindenkinek a nevét, akit meg akartok ajándékozni, aztán ha valami megvan mellé írni, hogy mi lesz az. Nekünk jól bevált, hogy már ősszel elkezdünk gyűjtögetni, úgy hogy december előtt már minden meglegyen.
5. Ugyancsak érdemes az ajándékokat előre becsomagolni és felcímkézni ha már úgylis megvannak, vagy még egyszerűbb – ha ezen senki nem sértődik meg – csomagolás nélkül átadni. (Mi ilyenkor környezetbarát ajándékról szoktunk beszélni.)
6. Ne halmozzátok az ajándékokat, elég mindenkinek egy, de az legyen meglepetés!
7. Nekünk nagyon bevált az adventi naptár különböző formája. Nem csak édesség, hanem szentírási idézet, vagy esetleg egy egy feladat az adott napra is lehet benne.
8. Érdemes a gyerekekkel együtt barkácsolni – készíteni ajándékot a nagyszülőknek, ismerősöknek stb. Ezzel megtanulják a saját maguk készített ajándék örömét.
9. Érdemes a karácsonyi leveleket, lapokat is időben elintézni, nekünk néha egy őszi együtt töltött hétvége fél napja alatt elkészül, és túl vagyunk rajta. Érdemes körlevelet írni a barátoknak, ismerősöknek.
10. Jó dolog a gyerekekkel együtt sütni, lehetőleg olyan sütit, ami eláll karácsonyig, természetesen jól elrejtve.
11. Az advent rengeteg – egyébként nagyon jó – programot is kínál, az adventi koszorú készítéstől, a lelkinapig, de lehet hogy béke és a nyugalom érdekében nem kell ezeken mind részt venni.
12. A karácsonyi vacsora lényege az együttlét, és a család öröme. Főlösképpen napokat tölteni a konyhában mindenféle tradicionális karácsonyi étel főzésével idegeskedve. Nálunk a hideg saláták is tökéletesen megteszik. Ezeket előre el lehet készíteni, és csak elő kell venni a hűtőből.
13. Érdemes a karácsonyi nagy élelmiszer bevásárlást is jó előre megejteni. A hajnali órák nagyon megfelelőek erre, és a közvetlen karácsonynap előtti bevásárlásra is.
14. Érdemes a karácsonyfa állítást már 23-án este elkezdni.
15. Előnyös ha az ajándékok között van olyan amit az este folyamán együtt lehet játszani a gyerekekkel.