

## Spiridușii bunătății – o nouă tradiție de Crăciun



Oamenii iubesc tradițiile. Ele ne oferă sentimentul de apartenență, de conectare și ne ajută să dăm un sens unitar fiecărui moment al vieții. Crăciunul este momentul anului cel mai bogat în tradiții: de la colinde, vâsc, brad împodobit, Moș Crăciun și cadouri la masa cu bucate tradiționale românești și toate obiceiurile vechi păstrate la sate cu sfințenie, toate împreună fac luna decembrie să fie o lună magică.

Dacă sunteți o familie modernă în căutarea unei noi tradiții pentru copii în acest sezon de vacanță, de ce să nu încercați ”spiridușii bunătății”?

### Ce sunt SPIRIDUȘII BUNĂTĂȚII?

Conform tradiției, sunt 2 spiriduși adorabili din lemn, cu ajutorul cărora aveți ocazia de a oferi lecții de viață copiilor, cultivând obiceiuri care să dezvolte empatia și recunoștința.

Veți afla cum puteți promova pozitivismul și cooperarea să îi învățați pe copiii voștri să fie empatici și recunoscători. Scopul acestei tradiții este să facem din această lume un loc mai amabil, mai tolerant și mai bun! Lăsați Spiridușii bunătății să facă parte din povestea acestui an de Crăciun, aducând magia bunătății în viața copiilor!

Tradiția Spiridușilor bunătății spune că ei îi încurajează pe copii să ia parte la acte de bunătate zilnice pentru familia, prietenii și comunitatea lor.

În fiecare zi, copiii se trezesc pentru a găsi Spiridușii Bunătății ascunzându-se undeva în casă. Ei vor fi găsiți alături de o sugestie pentru copil scrisă pe un bilețel, conținând un act de bunătate pentru acea zi.



În fiecare zi, Spiridușii le scriu copiilor un mesaj cerându-le să facă un act de bunătate.

O variantă a acestei tradiții este calendarul bunătății. Fiecare zi a lunii decembrie este însoțită de un mesaj. Puteți găsi de cumpărat sau puteți confecționa propriul calendar al bunătății.

Mai jos aveți o listă cu sugestii de mesaje pe care să le ascundeți zilnic, alături de spiridușii bunătății iar copiii vor avea câte o misiune de îndeplinit pe tot parcursul lunii până de Crăciun.

Exemplu: Coaceți o tavă de biscuiți sau briose delicioase și împărțiți-o cu cineva (un vecin) care nu are copii.



Sursa foto: facebook/the kindness elves

- Donați jucării unei organizații caritabile
- Vizitați o casă de bătrâni și aduceți-le cărți sau cântați-le colinde
- Creați pachete cu mâncare pentru a le distribui persoanelor fără adăpost
- Gătiți bunătăți pentru prieteni
- Sponsorizați un copil orfan de la un orfelinat.
- Coaceți bunătăți pentru polițiștii locali
- Trimiteți scrisori bunicilor
- Faceți curățenie în camera fratelui/surorii voastre
- Donați haine bisericii să le împartă familiilor nevoiașe
- Curățați zăpada de pe trotuarul vecinului
- Donați conserve unei bănci de alimente
- Zâmbiți tuturor
- Transmiteți note încurajatoare prietenilor și membrilor familiei
- Aduceți ciocolată caldă vecinilor
- Duceți bunătăți la stația de pompieri
- Donați cărți vechi bibliotecii locale
- Faceți un cuib sau hrănitor pentru păsări
- Trimiteți prin curier un cadou surpriză unui prieten
- Donați provizii la adăpostul pentru animale

- Sunați o rudă mai depărtată
- Scrieți cuvinte de încurajare pe post-it-uri și postați-le prin oraș
- Oferiți-le părinților un masaj
- Complimentați 5 prieteni
- Spuneți glume amuzante pentru a-i face pe oameni să râdă
- Jucați un joc cu un frate
- Aduceți flori unei persoane dragi
- Țineți ușa deschisă pentru cineva



Material tradus și adaptat de psiholog BOJIN EMESE ROBERTA, având ca surse de inspirație (text și imagini) următoarele site-uri web:

<https://hes-extraordinary.com/kindness-elves>

<https://teachingmama.org/kindness-elves-ideas/>

<https://teaching2and3yearolds.com/using-the-kindness-elves-with-preschoolers/>

<https://www.facebook.com/thekindnesselves/>