

Sådan får du en jul uden bekymringer og konflikter



10 RÅD DER FAKTISK VIRKER



Skilsmissekonsulenten
– for dine børns skyld

Bettina Vestergaard
Familieterapeut, SLD



1

Hav respekt for din ekspartners måde at holde jul på

Som skilsmisseforælder har du mulighed for at skabe lige præcis den jul med de traditioner og værdier, som du ønsker at give videre til dit barn. Det samme gælder for din ekspartner. Hav derfor respekt for din ekspartners valg og måde at holde jul på. Du ønsker formentligt heller ikke, at din ekspartner skal blande sig i den måde, du vælger at holde julen på. Dit barn kan godt håndtere, at julen holdes forskelligt, så længe du ikke problematiserer din ekspartners valg. Støt dit barn ved at anerkende, at det er helt i orden at holde jul på forskellige måder.

2

Send dit barn godt afsted

Brug alt din styrke på at få sendt dit barn godt afsted på juleferie. Hvis du kan glæde dig på dit barns vegne, vil din glæde smitte af. Tal pænt om din ekspartners jul, og fortæl også om dine egne planer for julen. Undgå at fortælle dit barnet noget der kan fremkalde skyld eller bekymring fx, at du skal sidde alene hjemme og være ked af det. Hvis det faktisk er tilfældet, er det på sin plads at fortælle en hvid løgn.

3

Vis forståelse for din ekspartner

Hvis det er dig, der har barnet til jul, så vis ekstra forståelse for din ekspartner. Det kan være svært at se frem til en jul uden sit barn. Din ekspartner har jo de samme følelser i klemme, som du ville have i selvsamme situation. Året efter, hvor du ikke har barnet, kan det være rart med samme omsorg fra din ekspartner.

4

Fravælg nogle af julearrangementerne

Børn, hvis forældre er skilt, har større risiko for at blive stresset op til jul, fordi der er en risiko for, at de skal deltage i dobbelt så mange arrangementer. Se realistisk på, hvor mange julearrangementer dit barn magter at tage del i. Tal med din ekspartner om, hvor mange arrangementer I skal deltage i, og indstil jer på at fravælge nogle af dem. Prioriter de julearrangementer, som dit barn åbenlyst er en del af, som f.eks. arrangementerne i institutionen, skolen og fritidsaktiviteterne. For dit barn er det vigtigt, at begge forældre deltager i disse arrangementer. Overvej derimod at melde fra til julefesterne på jeres og bedsteforældrenes arbejdsplads.

5

Giv dit barn plads til at være ked af det

Det er helt almindeligt, at børn kan blive kede af det juleaften, fordi de savner den anden forælder. Det betyder ikke, at barnet ikke har en god aften. Juleaften er en dag, hvor vi gerne vil være sammen med de mennesker, vi holder allermost af. Giv derfor dit barn lov til at være ked af det for en stund, og vis forståelse. Fortæl gerne barnet, at du jo også savner den gamle jul. For dit barn er det vigtigste blot, at du lytter, forstår og anerkender dets følelser. Inddrag barnet i nogle fællesaktiviteter, så bliver det hurtigere glad igen.

6

Forstyr ikke dit barn

Undlad at ringe, bruge FaceTime eller sende SMS'er til dit barn juleaften eller de juledage, hvor det er hos den anden forælder. Dit barn skal have lov til at nyde julen, der hvor det er, og barnet skal ikke bruge sin tid på at forholde sig til dig og det, du laver. Der er risiko for, at du aktiverer barnets savn til dig, hvilket kan give konflikter med din ekspartner, som måske føler, at du forstyrrer den juletid, de har med barnet.

7

Vent med gaverne

De fleste forældre vil gerne se deres barn åbne den julegave, de har købt til dem. Skal du ikke være sammen med dit barn juleaften, så vent med at give din gave til nytårsaften, eller når barnet er hjemme hos dig igen efter juleferien. Børn er ligeglade med, hvornår gaverne gives - bare de ikke bliver snydt for dem. Det er ikke synd for dit barn, at det ikke får din gave juleaften. De bliver lige så glad for gaven, hvis de får den på et senere tidspunkt. Det er i midlertidigt vigtigt, at du ikke selv problematiserer tidspunktet.



8

Drop julefrokosten første juledag

Der er ikke noget bedre for dit barn end at vågne op første juledag og lege med sine gaver. Juleaften har for de fleste børn været intens. Drop derfor julefrokosten første juledag, og lad i stedet dagen gå med julehygge i børnehøjde. Dit barn vil elske at gå i nattøj hele dagen, og se julefilm med dig i sofaen. Gå eventuelt en tur i det fri, tag hjem og spis resten af risalamanden, mens I hygger jer i sofaen med endnu en julefilm. Det vil give dit barn en masse ro og nærvær.



9

Slap af i juleferien

Juleferien er en oplagt mulighed til at få ladet batterierne op. For mange børn af skilte forældre kan julen være voldsomt stressende, fordi de skal nå den samme jul på den halve tid. De kan derfor have ekstra brug for, at selve julen og tiden efter bliver rolig. Dit barn har lige så stort et behov for at lade batterierne op, som du har.

10

Skriv dine erfaringer ned

Når julen er veloverstået, kan det være en god idé at reflektere over, om du og dit barn fik den jul, som du havde drømt om. Se kritisk på dig selv, og stil dig selv følgende spørgsmål: "Hvad synes jeg om denne jul? Hvad gik godt, og hvad gik mindre godt? Hvad vil du gøre bedre?" Skriv svarene ned kort tid efter jul, hvor alt står klart i din erindring. Brug det som gode råd til næste år.