

## *Noen nøkler til en god julehøytid*



Gleder du deg til jul? Hva venter du deg av julen? Lengter du etter noe spesielt? Eller tenker du ikke så mye på det?

Uansett om en gleder seg eller ikke, til slutt kommer dagen og høytiden alle har ventet på.

Ingen annen dag eller høytid er "hauset opp" så mye opp som julaften og julehøytiden. Vi har så uendelig med forventninger om hva disse dagene skal gjøre med oss og våre kjære; Hvordan alt skal være, hva som skal skje, hvordan vi skal ha det og hvordan "folk skal ta det", vi skal ha godt samvær, god mat, glede og julefred. Bare for å nevne noen.

Og det er ofte akkurat dette som skaper problemer for oss;

For høye og kanskje urealistiske forventninger skaper stress, og er en klassisk oppskrift på konflikter og dårlig stemning.

Hvorfor? Jo, fordi forventninger som ikke innfris skaper skuffelse.

Så hvis du vil ha en god jul, må du styre unna forventnings-kræsje, og det innebærer å samkjøre forventningene og legge de på et nivå som er mulig å innfri for alle, både liten og stor.

### *Noen konkrete tips for god stemning i julen:*

Snakk om forventningene og lag struktur rundt juledagene, hva er viktig og mindre viktig og ha respekt for ulike ønsker og tanker. Aldri anta at de andre vet hva du tenker, du må si det.

Bestem deg for å være blid, raus og imøtekommende. Det er utrolig hva vennlighet, interesse og et smil skaper av god stemning.

Prøv å unngå all form for krangling, spesielt når det er barn tilstede eller en har drukket alkohol; Diskusjoner og konflikttema som dere har hatt over tid, bør bli liggende i julen. Ta det heller opp igjen på nyåret og søk hjelp.

Vær forberedt på at mye nok ikke vil gå helt slik du hadde tenkt i julen, pust rolig og sett deg litt ned når det skjer, og ikke la det ødelegge stemningen.

"Gi deg selv som julegave"; Legg vekk mobilen store deler av julen, bruk mer tid på relasjonene, dytt stresset til side og bestem deg for å være interessert og tilstede for de du er glad i. Husk at julen først og fremst er barnas høytid.

**Riktig God Jul**