



Barn og Familie

Barn og Familie > Familieliv



Når skal barna være hvor i julen?

Julen - et puslespill for familien



Tekst: Vivian Songe

Foto: wadepphoto inc.

Å gi alle, både barn og voksne, en god julefeiring kan være en utfordring. Spesielt i sammensatte familier. Her er noen gode råd.

Nye tradisjoner

Det er viktig å spørre seg: Hvordan skal akkurat vi gjøre det, slik at det fungerer for oss?

– En utfordring i alle familier ved høytider er å lykkes i å forene kulturer og skape en ny tradisjon for den nye familien. Noen ganger må man forlate én måte å gjøre det på til fordel for noe nytt. I sammensatte familier kompliseres dette ytterligere, ettersom det blir flere å ta hensyn til. Det krever både mer planlegging og forhandling, sier familieterapeut Kari Holter.

10 gode råd:

1. Forhandle frem nye tradisjoner, slik at alle vet hva de har å forholde seg til.
2. I nye, sammensatte familier er det viktig at barna opplever at det er plass til alle og at ingen har forrang foran andre.
3. Sett barnas behov fremfor egne.
4. Utfordre ensomheten din når du ikke får være sammen med barna i julen. Gjør noe som er bra for din egen del.
5. Unngå å legge bekymringer på barna, for eksempel ved å vise tristhet over at du ikke får være sammen med dem.
6. Vær positiv når du avleverer barna til ekspartneren din.
7. Vær høflig og før en respektfull samtale med eksen og hans nye partner og hennes/hans/deres barn.
8. Unngå å snakke negativt om eksen og den nye familien til barna og til andre.

9. Hjelp barna til å se fordelene ved å være i en «storfamilie» og ved å ha variasjon i feiringene.

10. Husk at vi som foreldre farger barnas tenkning og opplevelse av situasjonen gjennom hva vi sier og måten vi uttrykker oss og viser følelser på.

Kilde: Familieterapeut Kari Holter/www.familieterapeut-holter.no