

Tá tíni, míni og okkara börn skulu halda jól

Hóast ymisk jól, er vert at hugsa um, hvør tørvurin hjá barninum er, og hvussu jólini ávirka børnini

Vilmund Jacobsen

Hvar skulu vit halda jól í ár, og hvørjum skulu vit verða saman við á jólum?

Hetta eru ivaleyst spurningar, sum nógv seta sær í hesum døgum, nú vit um nakrar dagar koma inn í jólamánaðin.

At halda jól er ofta tengt at nógvum føstum "traditiónum", og avbjóðingin í einari familju er ofta at samansjóða allar tær ymisku "traditiónirnar", sum vit eru uppvaksin við.

Hesi ting skulu samantvinnast við ynskinum um eini hugnalig jól saman við teimum, vit ynskja at verða saman við.

Tørvurin hjá barninum

Ein serlig avbjóðing kann vera í teimum familjum, har annar ella kanska bæði eiga børn við øðrum manni ella aðrari kvinnu.

Nøkur børn uppliva at halda jólaaftan fleiri ferðir, eitt nú 23. desember saman við mammuni og 24. desember saman við pápanum.

Men, hvussu ávirkar hetta jólini hjá



barninum? Dámar børnunum at halda jól fleiri ferðir? Ger tað jólini minni spennandi? Er tað tørvurin hjá tí vaksna at halda jól saman við barninum - ella, er tað tørvurin hjá barninum?

Kunnu tey vaksnu leggja sítt til síðis og halda jól saman við barninum, hóast tey annars ikki ynskja at vera saman við hvørjum øðrum?

Við góðum ráðum

Hóast ymisk jól, er vert at hugsa um, hvør tørvurin hjá barninum er, og hvussu hetta ávirkar børnini.

Er tú ein av teimum, sum skalt taka støðu til hesa avbjóðing, ber til at finna góð ráð og hugskot hjá Gigni, sum veitir heilsufrøði til børn og ung.

Ein serlig avbjóðing kann vera í teimum familjum, har annar ella kanska bæði foreldrini eisini eiga onnur børn

Kanst tú flenna teg til eina kenning?

– Viðurkenning er eftir mínum tykki tann besta kenningin sum er – ja, eg tori at siga, at eitt flenniskeið er hin besti "durasnapsurin", sigur Vivian Sjóðklett



- Flestu njóta gott av einum flenniskeiði, og tá eg havi fingist við hetta í eini 17 ár, veit eg av royndum, at eitt flenniskeið loysir væl upp og er eitt óført tiltak at seta hol á eina veitslu við, sigur Vivian Sjóðklett

Vilmund Jacobsen

Vivian Sjóðklett eigur og rekur fyrirkuna kunstterapi.fo, og hon hevur nógvar møguleikar at bjóða viðskiftafólki.

Millum tilboðini kann hon bjóða ein kreativan, stuttligan og gevandi starvsfólkadag, har starvsfólkið verður sett í hásæti.

Hon bjóðar sær at fara út á stovnar og hava kunstterapi fyri bólkum og einstaklingum, og við fyrirkuni bjóðar hon sær eisini at vera partur av skapandi verkætlanum, frígerandi dansi og meditatióin.

Men, Vivian Sjóðklett bjóðar sær eisini at skipa fyri flenniskeiðum. Talan kann eisini vera um flenniskeið í samband við veitslur, sum liggja fyri framman.

Sjálv heldur hon, at eitt slíkt flenniskeið, sum varar í einar 45 minuttir, gjarna riggar best, áðrenn veitslan veruliga byrjar.

Ein góð kenning

Fólk ella fyrirkur, sum hava hug til eitt flenniskeið, áðrenn rættligt hol verður sett á veitsluna, gerast heit, væl fyri og klár til eitt stuttligt jólaborð.

Sjálv hevur Vivian Sjóðklett sagt, at tá vit loyva okkum at flenna, seta vit tíðina á "standby" og fylla okkum við gleði, kærleika og



– Tá vit loyva okkum at flenna, seta vit tíðina á "standby" og fylla okkum við gleði, kærleika og viðurkenning

viðurkenning.

– Og viðurkenning er eftir mínum tykki tann besta kenningin sum er – ja, eg tori at siga, at eitt flenniskeið er besti "durasnapsurin", sum finst. Ein slík løta er sum vitamin fyri kropp, sinn og sál.

Vivian Sjóðklett bjóðar sær tí at koma á veitsluna - og eisini til jólaborðhaldið - at skipa fyri flenniskeiði.

- Løtan riggar eisini, um veitslan er komin nakað ávegis, men best er, at eg eri har, áðrenn fólk fáa alt ov nóg upp í høvdið.

Loysir væl upp

Hennara málbólkur við flenniskeiðum er eisini bindiklubbar og fólk, ið taka seg saman at halda ein polterabend - ella, hvat tað nú kann vera, ið veitslan snýr seg um.

- Flestu njóta gott av einum slíkum skeiði, og tá eg havi fingist við hetta í eini 17 ár, veit eg av royndum, at eitt flenniskeið loysir væl upp og er eitt óført tiltak at seta hol á eina veitslu við, sigur hon.