



Skáka tær undan saman**brestum** á jólum

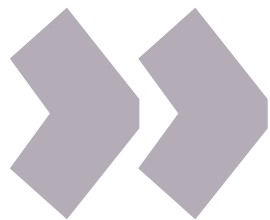
Eftir hvørji jól upplivi eg, at fleiri familjur og pør seta seg í samband við meg fyri at fáa hjálp til at loysa ósemjur, sum hava stungið seg upp í jólafrítíðini, sigur sálarfrøðingur

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Á friðsæla stund... ella ikki altíð, tí hóast tað verður sungið og tosað um gleðiligar løtur við familju og vinum, so er tíðin undan og um jólini eisini merkt av strongd, væntanum og ja, samanbrestum.

-Eftir hvørji jól upplivi eg, at fleiri familjur og pør seta seg í samband við meg fyri at fáa hjálp til at loysa ósemjur, sum hava stungið seg upp í jólafrítíðini. Jólini eru ein tíð við nógvum væntanum, siðvenjum og ynskjum um nærleika og samveru, og verða ynskini ikki gingin á møti, so uppliva summar familjur samanbrestir, sigur Heidi Agerkvist, sálarfrøðingur við servitan í familjuráðgeving, við danska blaðið Visindi, ið eisini kemur við fimm boðum um, hvussu vit sleppa undan samanbrestum á jólum



Tá vit gerast strongd, so hugsa vit meir um okkum sjálvi og okkara egnu tørvir, og vit klára ikki at síggja sjónarmiðið hjá øðrum

1 Tað er ikki neyðugt at gera alt

Hóast tey flestu hava nógva at gera við at stákast til jóla, keypa gávur, fara til tiltøk og annað, sum eigur høgtíðini til, eru ráðini frá Teu Trillingsgaard, postdoc á Psykologisk Institut á Aarhus Universiteti, at royna at lata vera við at gerast strongd. Tá vit gerast strongd, so hugsa vit meir um okkum sjálvi og okkara egnu tørvir, og vit klára ikki at síggja sjónarmiðið hjá øðrum. Tá er lætt at breyta saman, greiðir hon frá.

Tað eru mong, sum verða strongd av egnum væntanum. Bæði tey sjálvi og alt kring tey skal vera fullkomið, men eingin er fullkomin, og vit verða strongd av at liva upp til eitthvørt, sum er óveruleikakent.

2 Ansa eftir at parlagið kemur trygt gjøgnum jólini

Jólastrongdin kann ávirka parlagið, og tað eru serliga tveir eginleikar, ið eyðkenna eitt væleydnað parlag, sigur Tea Trillingsgaard.

Eydnusom pør vísa hvørjum øðrum meir uppmærkssemi. Tey svara áheitanum frá hvørjum øðrum við bræði og veita stuðul, tá annar er ovbyrjaður. Tað er ein fyrimunur at minnast til at geva makanum uppmærkssemi um jólini, hóast børnini og familjan eisini krevja sítt.

Ein annar eginleiki hjá pørum,

sum halda saman er, at tey tosa varliga og uttan ákæru um tingini. Tey royna at skilja sjónarmiðið hjá makanum og ikki bert kroysta sítt egna ígjøgnum, sigur sálarfrøðingurin.

3 Tosa saman í familjuni um væntanir

Hevur onkur í familjuni ávís ynski um, hvussu jóladagarnir skulu skipast, so er best at tosa saman um tað áðrenn jólini verða hildin. Tað er gott at hava í huga, at øll ikki neyðturviliga hava somu ynski. Soleiðs forðar man samanstoystum og ansar eftir, at onkur ikki verður skuffaður, sigur Sven Mørch, lektari í sálarfrøði á universitetinum í Keypmannahavn við Visindi.

4 Børn skulu hava veruleikakendar væntanir til jólagávur

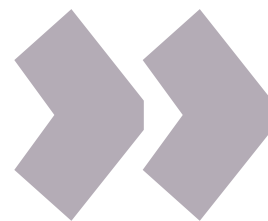
- Jólagávarnar hjá børnunum kunnu verða skuffandi, tá tey hava alt ov høgur væntanir. Tað eru verri enn so allar familjur, sum klára at liva upp til hesar høgu væntanirnar figgjjarliga. Her eiga foreldur ábyrgd av, at børnini skilja, at tey ikki kunnu fáa alt, sigur Sven Mørch.

5 Spyr børnini til ráðs

Tað ber væl til at hava børnini við, tá avgerðir skulu takast um, hvussu jólini skulu skipast. Tað snýr seg bert um at

seta røttu karmarnar, sigur Sven Mørch.

-Foreldur seta karmarnar fyri jólaætlanir, men tað er eitt gott hugskot at taka børnini við í avgerðini, so tey kenna, at tey hava verið við í avgerðunum um,



Tað endar ofta illa, um ein er ov streiskur í sínum hugsanum

hvat fer at henda. Somuleiðs ber eisini til at taka ommur og abbar við í avgerðunum, og tey eiga sjálvsagt at vita, at tað sum børnini ynskja ofta hevur størst týðning fyri foreldrini, sigur hann.

Eisini skal man duga at umleggja seg, tá familjulímir leggjast aftrat, og tá familjulímir fara, staðfestir Heidi Agerkvist, og leggur millum annað aftrat, at tað endar ofta illa, um ein er ov streiskur í sínum hugsanum.