



Ifj-ÚJSÁG rovat

Írta: Szabó Dóra

Hogyan éld túl a karácsonyt?

Bár a legtöbben őszintén úgy gondoljuk, hogy a karácsony az egyik legszebb, legboldogabb ünnep és sokan már december 27-én számolunk vissza a következő évre, azért fontos beszélni ennek az ünnepi időszaknak a kevésbé kellemes oldaláról. Ez az időszak a legkiegyensúlyozottabb családban is tud nagyon stresszes lenni: az időpontok összehangolása, a megfelelő ajándékok megvétele, a vendégeskedésre való készülődés mind nagyon sok figyelmet és energiát igényel, a meghitt ünnepet könnyen kötelező feladatok, elvárások, konfliktusok és a megfelelési kényszer váltják fel, arról nem is beszélve, ha ezt az egyenletet kiegészítjük, mondjuk egy elvált vagy mozaik család összes szempontjával. **Fontos, hogy az ünnep meghittsége mellett a nehézségekről is beszéljünk, ezáltal is csökkentve a magunk és mások felé állított elvárásokat.**

Na de akkor hogyan is éld túl a karácsonyt?

- Kezdj el **időben gondolkodni az ajándékokon**, hogy ne az utolsó pillanatban kelljen kapkodnod!
- Ha már ajándékok: **ne gondold túl!** Sokszor egy kisebb, egyszerűbb, de személyre és szívhez szóló ajándék sokkal nagyobb örömet okoz, mintha valami extra dolgot szereznél be. Ez lehet egy közös emléket felidéző tárgy, fényképalbum, vagy akár egy közös program szervezése, ahol minőségi időt tölthettek együtt.
- **Ne vedd magadra a veszekedéseket!** Ahogy fentebb is írtam, ez az időszak mindenkinek stresszes tud lenni, a szülőknek általában még több logisztikával jár. Ha idegesek, próbálj inkább **megoldást találni** velük együtt.
- Ha vannak, akkor nézd a **kedvenc karácsonyi filmjeidet, meséidet!** Nem lehet elég korán elkezdni, és eleget nézni belőlük!
- **Ne támassz túl nagy elvárásokat!** Sokan esünk abba a hibába, hogy a karácsonyt egy tökéletes, varázslatos időszakként várjuk, tele csillogással és ajándékhegyekkel. Hagyd, hogy olyan legyen, amilyen lenni tud.

- **Bátran vállald fel a saját szempontjaidat és igényeidet!** Igenis eldöntheted, hogy kivel, mikor és mennyi időt szeretnél tölteni, hogy legyen-e feldíszítve a szobád, hogy mit akarsz enni, vagy, hogy akarsz-e passzoló kötött karácsonyi pulcsit felvenni. Persze nem kell minden ilyen téren csatázni, de adj hangot annak, hogy te hogyan szeretnéd tölteni az ünnepeket, és neked mi komfortos!

És végül: koncentrálj a **szeretteiddel együtt töltött időre!** Legyen szó a családról, vagy csak a barátairól, de élvezd ki az együttlétet, éld meg a boldog pillanatokot, mert a karácsony igazából erről szól. Szeretjük a szép fényeket, a csillogó fát és a díszes asztalokat, de végső soron az a legfontosabb, hogy azokkal tölthessük ezt az időszakot, akiket igazán szeretünk.

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41