

Az év egyik legcsodálatosabb időszaka a karácsony, de a szétvált családoknak sok esetben inkább a legmegterhelőbb. Hogyan ünnepeljünk a gyerekekkel – akár most, akár évekkel korábban mondtuk ki a kapcsolat végét?



KERESSÜK A BÉKÉS MEGOLDÁST!

Feszültség nélkül a fa alatt VÁLÁS UTÁN?

A legfontosabb, hogy a gyerekek lehetőleg boldogan teljenek az ünnepek, még akkor is, ha ez kompromisszummal jár nekünk és volt partnerünknek. „Ilyenkor minden azon múlik, milyen viszonyban vannak egymással az elvált, szétment szülők, és mennyire alkuképesek. Az is közrejátszik persze, hogy milyen messze laknak egymástól, miben állapodtak meg a váláskor” – mondja dr. Darida Ágnes life coach. A szakértő azt javasolja, hogy a karácsonyi terveket lehetőleg ne a gyerek előtt, hanem mi, szülők beszéljük meg, mert könnyen lehet belőle veszekedés, amit nem kell látnia, hallania. Minden az előkészületeknél kezdődik, amikor is egyeztetjük a logisztikai kérdéseket: kívül, mikor, hol, mennyit legyen a csemete.



SZAKÉRTŐ:
**DR. DARIDA
ÁGNES**
LIFE COACH

Sérelmek helyett

A karácsony a szeretet ünnepe, és nemcsak a gyerek, hanem mindenki más érdeke is, hogy örömteli legyen, minél kevesebb stresszel, konfliktussal járjon.

- ♥ **Fogadjuk el, hogy ez a helyzet nehéz,** és valószínűleg mindegyik félnek engednie kell bizonyos kérdésekben.
- ♥ **Lássuk be, hogy bár különváltak az útjaink,** attól még együtt kell működnünk a volt párunkkal. Tehát ebből a szempontból egy csapat vagyunk, nem pedig ellenfelek vagy ellenségek.
- ♥ **Mindkét szülő szempontjait figyelembe kell venni.** Mindig hallgassuk meg a másik felet! Próbáljuk figyelembe venni, hogy kinek mi a fontos a karácsony kapcsán, és kössünk vállalható kompromisszumot. Nem lehet az a cél, hogy kiszúrjunk a másikkal. Akárki is veszít, azzal a gyerek is veszít.
- ♥ **Próbáljunk tárgyilagosak maradni,** és felnőtt módjára megbeszélni a dolgokat. A sérelmek felhánytorgatásának semmi értelme.
- ♥ **Akár megállapodhatunk egy évenkénti váltásban is.** Például idén az egyik szülőnél van szenteste, jövőre fordítva. Ezt érdemes akár írásban is rögzíteni egy e-mailben, ezzel megkönnyítjük a saját dolgunkat a következő években.

A tárgyakon túl

Az ajándékozás és az étkezések mellett jusson idő arra is, hogy a gyerekre figyelünk, közös programokat csinálunk (sütés-főzés, játék), beszélgetünk.

- ♥ Érezze, hogy ő igenis fontos és számít, nem csak ide-oda rángatják a felnőttek. Engedjük meg, hogy jól érezze magát a másik szülőnél is, hiszen ő is a családját alkotja. Minket nem szeret attól kevésbé, hogy vele is jóban van. Inkább örüljünk, ha ott is jól érzi magát, annál kerekesebb és boldogabb lesz az élete.
- ♥ Nyitottan és érdeklődően hallgassuk meg a lurkót, ha éppen a másikinál töltött időről mesél, de figyeljünk arra, hogy semmiképp se csapjon át kihallgatásba.
- ♥ Ne becsméreljük a másik szülőt, illetve a rokonságát, vagy a tőlük kapott ajándékot.
- ♥ Engedjük meg a szomorúságot is. Ha például a csemete szóba hozza, hogy tavaly bezzeg mennyire más volt a karácsony, amikor még egyben volt a család.

Akár közösen is?

A szakember szerint csak akkor okos ötlet együtt tölteni a karácsonyt, ha a sérelmeink nagy részét feldolgoztuk, és kulturált viszony van közöttünk az exszel. Ha stresszes a helyzet, nem biztos, hogy sok előnye van a közös ünneplésnek. A gyerekek megérik a feszültséget akkor is, ha nincs ki-mondva. A közös karácsonyozás előtt is ajánlott előre megbeszélni a feltételeket: hol, hogyan ünnepelünk, ki mit vesz, vissz, kinek mi a feladata. Előfordulhat, hogy a gyerekekben reményt kelt ez a helyzet, és azt hiszi, hogy újra összejövünk, ezért mondjuk el neki, hogy bár együtt ünnepelünk, azért az útjaink különváltak, és ez a jövőben is így marad. Minél inkább természetesen, lazán, rugalmasan és kompromisszumkészten kezeljük a helyzetet, annál könnyebb lesz a gyerekeknek is, és persze nekünk is.

Ajándékozás

„Sajnos könnyen átcsaphat egy apa-anya versenybe, hol kap több, szebb, nagyobb, drágább ajándékot a gyerek – figyelmeztet dr. Darida Ágnes. – Nemcsak az elvált szülők esetében, hanem úgy általában is igaz, hogy a túl sok tárgy az ellenkező hatást éri el, és túlterheljük vele a kicsit. A meglepetések nagy részével soha nem fog játszani, nem is értékeli azokat igazán.” A life coach szerint pont ezért is érdemes finoman megtudakolni, mi a gyerek szíve vágya, és ebből kiindulni, megbeszélni, ki, mit vesz meg. Persze, ha korábban sem volt egyetértés közöttünk ebben a kérdésben, akkor ne fűzzünk hozzá nagy reményeket, de érdemes megpróbálni, hogy elkerüljük a kínos helyzeteket (pl.: ugyanazt a meglepetést kapja mindkét helyen).

