SUNDHED

Af Mette Degn Larsen
Fysio- og kropsterapeut,
indehaver af Djurs Fysioterapi
i Kolind

Overlevelsesguide til julemåneden

PRORITERING. *Det kan give god mening at planlægge december måned.*

AF METTE DEGN LARSEN
Djurs Fysioterapi

KLUMME: December måned er for mange - især børnefamilier - en måned, hvor balancen mellem nydelse og ubehag bliver ekstra svær! Men ligesom vi planlægger, hvem der skal køre hjem, når vi tager til julefrokost, så kan det give god mening også at planlægge denne måned. Det kan virke lidt rigeligt styret - men det virker.

Snak om hvad julehygge er lige netop i jeres familie

Ofte er det meget forskelligt, hvad vi opfatter som« julehygge« og nogle gange også ret overraskende, hvad andre i familien opfatter som vigtigt. Ved at spørge ind til, hvad de andre familiemedlemmer ser, som »rigtig julehygge« bliver det lettere efterfølgende at prioritere, hvad I skal bruge tiden på.

Ved at prioritere hvilke arrangementer, der er vigtig for jer, kan I planlægge, så det bliver mulighed for pauser - hvor indtrykkene kan fordøjes.

Tæl gerne, hvor mange arrangementer I har på en uge og vurder sandsynligheden for, om det vil fungere for barnet, når længden af barnets skoledag og antallet af aktiviteter ugen før og ugen efter, tages i betragtning.

Energiregnskabet

Både børn og voksne har et energiregnskab der skal gå op - også i december. Overvej derfor om alle skal med til alle arrangementer og sammenkomster - måske giver det rigtig god mening at I i stedet deler jer op.

Planlæg selve arrangementet - så det rent faktisk bliver hyggeligt. Det er helt utroligt, hvad børns hjerner kan holde til, når bare der er struktur og gode pauser imellem oplevelserne. Det kan dels handle om, hvem der skal have »børnetjansen«, og dels om, at der skal være mulighed for et »stille-rum«/»en oase«.

Juleaften er for børnene kulminationen på en begivenhedsrig december. Der kan være brug for pauser, så de mange indtryk kan fordøjes.

For at det skal lykkes, skal der være klarhed over, hvem der skal rejse sig og hjælpe børnene, når der er brug for voksenhjælp - det giver ro hos både forældre og børn. Ofte glemmer vi nemlig, at vi IKKE alle sammen kan sidde længe og spise den gode mad, drikke øl og snaps som i gamle dage, da vi ikke havde børn og ved at lave aftalen på forhånd, giver det ro.

Aftal et stillested

Rigtig mange børn har brug for at få en pause fra alle de indtryk, som følger med de sociale sammenkomster, der hører med til julen. Aftal for eksempel med værtfolket, hvor et »stillested« kan være. Får børnene ikke de nødvendige pauser, bliver de let højtråbende og vrede, måske frustrerede og begynder at slå. For overstimulerede børn har svært ved at være kloge, høflige eller venlige. Så ser du dit barn reagere som beskrevet, så skab hurtigt en hyggelig pause fra legen og fra al tumulten.

Pak også gerne en hyggetaske med relevante ting (gode højtlæsningsbøger, soveposen, en hyggelig bamse, måske tegne/malebogen) og skab en stille stund med nærvær.

De daglige rutiner

Noget af det, der udfordrer børn og voksne netop i denne tid er alle de forandringer - på godt og ondt - som december indebærer.

Ved at holde fast i nogle af dagligdagens rutiner, - som sengetider, sund mad og motion - hjælper vi både os selv og børnene til mere ro. Det man ved er nemlig at gentagelser/genkendelighed og rutine beroliger vort nervesystem - hvilket der er hårdt brug for i julemåneden.

Djursland Posten

DjurslandsPosten . Østerbrogade 45 . 8500 Grenaa . TLF. 87 58 55 00 . Fax 87 58 55 16

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL: redaktion@djurslandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 ekspl. ifølge Dansk Oplagskontrol.
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Berlingske af 2007 A/S

CHEFREDAKTION: Dorthe Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstmark
DIREKTION: Gorm Wesing Flyvholm og Dorthe Carlsen

MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, DjurslandsPosten og GrenaaBladet
SATS: Berlingske Prepress
TRYK: Berlingske Avistryk A/S.

Har de ikke modtaget avisen kontakt venligst FK på tlf. **70 10 40 00** eller **pr. mail kvalitetvest@fk.dk**
Erhvervsmæssig affotografering af DjurslandsPostens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurslandsPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen

Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk

Henrik Ask
Journalist
heas@stiften.dk

Flemming Bülow Poulsen
Journalist

Annoncer

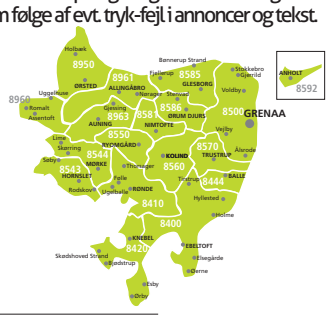
Dorthe Olesen
Grafisk chef/ sweetdeal
dool@stiften.dk

Torben Duus
Salgsleder
todu@stiften.dk

Henrik Sørensen
Storkundechef
heso@stiften.dk

Thomas Pedersen
Produktchef GB
thpe@stiften.dk

Allan Aabenhuus
Kundekonsulent
alaa@stiften.dk

Jesper Rasmussen
Kundekonsulent
jesr@stiften.dk

Karin Johanson
Kundeassistent
kajo@stiften.dk