

# Julen er *højtid* for *fristelser*



*Når man i forvejen kan være lidt på overarbejde i forhold til håndtering af indtryk, så er julen i den grad en udfordring med alle de blinkende julelys, dekorationer, sociale arrangementer og julelækkerier. En af de første oplevelser, vi havde, hvor vi tænkte, at vores søn måske var mere end almindeligt udfordret på tålmodighed og behovsudsættelse, var en december måned, hvor alle julekalendere var hængt op.*



AF STINE JUNGE  
ALBRECHTSEN  
KLINISK DIÆTIST

Hjemme hos os var vi vant til, at julekalendere kunne hænge på væggen, og selvom spændingen altid var stor hos vores ældste barn, så forblev både pakkekalender og chokoladecalender på væggen, og der blev pænt åbnet en pakke eller låge dagligt.

Da vores søn var 4 år, havde både han og storesøster fået en chokoladecalender og en pakkekalender, og fået første chokolade og gave den 1. december. Herefter startede snakken om, hvornår den næste måtte spises, og der blev pludselig meget langt til "i morgen". Vi distraherede og prøvede at aflede tanker og opmærksomhed alt, hvad vi kunne, men den stakkels dreng var som et varmesøgende missil omkring kalenderen. Sen aften åndede vi lettede op. Begge børn sov, det have været en stram eftermiddag og aften, men vi gik i seng og tænkte, at vi nok skulle finde en ny strategi for "kalenderræs" i morgen.

Så langt nåede vi bare aldrig, for næste morgen vågnede storesøster med et skrig. Begge kalendere var flået op, og lillebror sov sødt smurt ind i chokolade. Det var simpelthen for meget for vores yngste med den fristelse på væggen – den måtte spises i skjul af nattens mørke, før han havde ro i sin krop.

Selv om vores søn i dag er 18 år, er hans søster på 21 stadig MEGET fortørnet over den jul for 14 år siden, hvor han åd hendes chokolader, og han har siden den jul ikke formået at have en kalender alle 24 dage. Det gælder både slikkalender, skrabecalender og pakkekalender. De er som regel brugt inden for den første uge, og storesøster har haft sine kalendere på sit værelse – godt gemt væk.

## **Det samme gælder julesmåkager og slik**

Her har vi haft god gavn af at dele op i små portioner, lægge resten væk – og ikke købe store depoter. Det fylder simpelthen for meget for ham, og vi skal bruge alt for megen energi på at hjælpe med at behovsudsætte.

Selv om vi nu, med humor, ser tilbage på konflikterne om deres julekalendere, så har det virkelig fyldt i vores familie. Det er aldrig sjovt at være den, der ikke kan behovsudsætte og igen skal se storesøster gemme sine chokolader en hel julemåned.

Det er heller ikke en fornøjelse at spise sin chokolade, mens lillebror sidder med store hundøjne og savler imens. Nogle år forsøgte vi os med at "holde" kalender for ham og så udlevere en chokolade dagligt. Vi har også forsøgt med adventskalender, så der var mindre at forholde sig til med 4 gaver, der udleveres hver søndag, frem for 24 pakker hængende på væggen. Desuden har vi praktiseret et stort tryk på "pyt-knappen" over, at det kun var u-landskalenderen der var uinteressant nok til at hænge en hel julemåned. ■

! Jul skal det jo nok blive uanset hvad, men hvis konflikter og uro kan reduceres ved at nedsætte antallet af fristelser og forpligtelser i en, på alle måder, presset julemåned, så er det min anbefaling, at finde gode alternativer til de daglige kalendere. Eller give en hjælpende hånd med administrationen af den.

*Rigtig glædelig jull*