

## **Minska barnens julstress – här är expertens bästa knep**

**Julen blir allt mer stressande för våra barn. Ouppnåeliga förväntningar kring dyra julklappar och sociala måsten kan skapa konflikter och press. Psykologen och tidningen SvD Juniors expert, Jenny Jägerfeld, ger sina bästa tips för en mer avslappnad julhelg.**

Julen är en tid av traditioner. Dit hör även julstressen som drabbar många familjer. Enligt psykologen Jenny Jägerfeld, återkommande barnrådgivare i SvD Junior, kan barnen hitta lugnet med hjälp av några enkla knep.

– Det är viktigt att ha en öppen kommunikation, där föräldrarna pratar med barnen kring förväntningar om julklappar och julfirande. Föräldrar bör även fundera över hur de själva egentligen vill ha det. Om traditioner och förväntningar skapar onödig stress är det viktigt att omprioritera, säger Jenny Jägerfeld.

Att få barn intresserade av annat än julklappar är ibland svårt, något som enligt Jenny Jägerfeld kan lösas genom att involvera dem i vissa julförberedelser.

– Fundera på vad barnen kan göra för att hjälpa till. Kan de pynta sitt rum eller klä granen? Koka knäck eller fixa julmys? Kanske kan de få i uppgift att göra en spotifylista med jullåtar? Låt barnen vara med och utforma nya jultraditioner och lyssna till vad de tycker att julen går ut på, så blir resultatet gemensamt istället för styrt, säger Jenny Jägerfeld.

Här är Jennys fem bästa knep för en mer trivsamt jul:

- Ha en öppen kommunikation med barnen om förväntningar kring klappar och om hur julen ska firas.
- Fläng inte för flängandets skull, prioritera.
- Skapa gemensamma traditioner där alla i familjen får vara med och bestämma.
- Gör saker tillsammans, gå ut och åk pulka, spela spel ihop, rita.
- Som förälder och vuxen bör förstås alkohol drickas med måtta.

För mer ingående frågor och svar, se nedan.

För vidare information vänligen kontakta:

Stina Cederholm, chefredaktör SvD Junior – 08-13 54 85

Björn Hygstedt, kommunikationschef SvD – 070-553 61 54.