Ideerne herunder er nok primært til jer for hvem, det stadig er lidt nyt, at være klar over, at der er særligt sensitive medlemmer i jeres familie.I andre kender muligvis nogle af de nedenstående punkter og har dem måske allerede flere integreret i jeres hverdag.

**1)Prioriter i de arrangementer I inviteres til.** Hvem er det vigtigt for, at I deltager? Det er ok, ikke at deltage for sin egen skyld. Men bare vigtig, at være bevidst om sit valg, så man ikke føler sig som et offer for december måned.

**2) Del jer op.** Det at der er sensitive familiemedlemmer i en familie, skal ikke betyde at den "ikke-sensitive" del af familien har konstant hus-arrest. Indret jer så dem der fungerer med at være ude, er det og dem der fungere bedst med, mest tid hjemme, har en hverdag tilpasset det.

**3) Pikogrammer, billeder eller hjemmelavede skemaer**
Nogle af jer bruger måske allerede piktogrammer, skemaer eller andet til at gennemgå med barnet hvordan dagen ser ud. Når hverdagen lige pludselig er så anderledes, som den kan være i december, er det ekstra vigtig at gennemgå hvad der skal ske.

**4) Traditions-oprydning**
Hvis du har lyst, kan du prøve at lave en liste over de traditioner, der skal gennemføres denne december i jeres familie. Vær ærlig overfor dig selv: Hvilke traditioner er det virkelig vigtigt for dig/jer at holde fast i, og er der måske nogle, der godt kunne blive skrottet eller skiftet ude med nye og mere passende?
Og dernæst, hvilke af de traditioner du gerne vil gennemføre, er det vigtigt at barnet/børnene deltager i? Kunne det være en mulighed at det er en voksen-aktivitet indtil barnet er lidt ældre?

**5) Hvornår er en aktivitet en succes?**
Jeg ved fra mig selv, at jeg ofte har haft nogle ideer om, hvordan vores familie skule hygge. Ideer som slet ikke var mulige at gennemføre, - og svært skuffet var moren så. Datteren derimod, syntes ikke at være synderligt påvirket.
Hvis I skal lave et honningkage hus, - er det så vigtigt at dit barn er med til at "lime" huset sammen eller er det ok, bare at være med de 5 minutter hvor husets pyntes med m&m´s ?( Og så laver du det øvrige på et andet tidspunkt.) Hvis I skal lave konfekt, er det så vigtigt at dit barn/børn sidder ved bordet, indtil der er produceret noget, der svare nogenlunde til den opskrift du fandt i dit ynglingsmagasin? Eller er det fint nok at mindstemanden ruller 5 marcipankugler, dypper dem i noget ikke planlagt, spiser de tre, taber de to på gulvet og træder i den ene?
Sænk "barren" for succes lidt, hvis det kan gøre din og jeres december hyggeligere for alle parter.

**6) Undgå julestress-indkøb med børn!!!**
Mangler du julegaveindkøb og har du ikke lyst til at købe gaverne over nettet, så aflever børnene til en de føler tryhed ved, inden du tager ud at købe julegaverne. Juleindkøb for særligt sensitive klares, efter min mening, bedst udenfor december måned.

**7) Rutiner! Velkendthed!**
Behold så mange af jeres normale rutiner, som muligt i december. Og prøv at sørge for, at de nye aktiviteter december bringer hos jer, også gøres til rutiner, - omend kun i december. Et eksempel kunne være, at det altid er det samme tidspunkt på dagen, at man tænder kalenderlyset. At det er de samme to julecdére, man kan vælge 2 numre fra, hver dag 1 time efter hjemkomst fra skole /institution. Eller hvad det nu er, der er aktuelt i jeres familie.
Gør det der føles rigtig i netop jeres familie. Du ved bedst hvad dine børn kan håndtere.

**8) Undgå unødigt at piske en stemning op**
Hvis der er nogle ting man som voksen glæder sig rigtig meget til, - måske også på sit barn eller børns vegne, så kan man god komme til, at piske en stemning op omkring det. "SÅ skal vi det og det", "Det BLIVER vel nok spændende/hyggeligt!", "Glæææææder du dig ikke???". Og det er ikke fordi man ikke må glæde sig eller tale om hvor dejligt noget er. Men nogle særligt senstive børn kan blive så spændte, at de næsten bliver fysisk dårlige. Så tænkt evt. over, om du en gang imellem kommer til, unødigt, at skrue lidt for meget op på entusiasmeknappen.