



Psykologens 7 bedste råd til gode dage i Corona-land

Af Ann McCormick, PPR Syddjurs

Lukkede skoler og institutioner landet over er en helt ny og uvant situation for alle, og selv om de fleste forældre (heldigvis) er vant til at bruge mange timer dagligt sammen med deres børn, bør man som voksen alligevel forholde sig til, hvordan man bedst går ind i de kommende uger sammen med sine børn.

1. Lav en plan for hverdagen

Hjemmedage så langt øjet rækker kan måske i første omgang lyde tillokkende for både børn og voksne, men faktisk har børn et stort behov og trives med genkendelighed og forudsigelighed i hverdagen. Børn kan hurtigt blive usikre og have svært ved at forholde sig til denne nye situation. Derfor er det første og vigtigste råd:

- Få lavet struktur på den midlertidige hverdag, ved at lave nogle gode rutiner og dele dagen op. Lav helst en fysisk plan for dagen, hvor du fx skriver; stå-op-tid, måltider, skole-/lektietid, skærmtid, udetid osv. på. Hæng dem op, så I sammen kan følge med i, hvor I er på dagen. Inddrag gerne dit barn i udarbejdelsen af dages struktur og planlægning. Hæng den op. Kan dit barn ikke læse, så lav simple tegninger eller find billeder på nettet eller i et blad, der illustrerer aktiviteterne. At de voksne signalerer, at der er en plan, giver tryghed og forudsigelighed. Barnet får en følelse af orden i kaos.
- I denne struktur skal der selvfølgelig også være plads til "huller", huller, hvor man fx kan lege, tegne eller andet, der nu måtte have interesse.
- Som forældre skal I måske også arbejde hjemmefra, så i dagens planlægning, kan også tid, hvor I kan arbejde og tjekke arbejds-mails med fordel tænkes ind, så I heller ikke sidder bag skærmen hele dagen, når nu børnene ikke skal.

2. Dit barn skal bruge hovedet

Dit barn har et kvikt hoved, som det har brug for at bruge hver dag! I skolen bliver dit barn stimuleret på alle mulige måder, både i undervisningen og ved at være sammen med en masse andre børn og voksne. Som forældre kan man naturligvis ikke tilbyde det samme, men der er masser, man i stedet kan gøre.

- Sørg først og fremmest for at sætte tid af til at få lavet de lektier, skolen lægger ud på Aula. Ud over det er højtlesning, brætspil, at bage ud fra en opskrift, lægge puslespil og mange andre aktiviteter, som der måske er knebent tid til i det daglige, alle gode til både at bruge hovedet, men også at gøre noget sammen. Som mennesker er der altid noget vi kan eller ved noget om – om det er engelsk litteratur, at reparere cykler eller tælle til ti på spansk er ikke så afgørende. Du kan sagtens lære dit barn noget nyt – eller bede dit barn om at lære dig noget nyt!

3. Bevar roen

Mere tid sammen vil altid betyde flere konflikter. Der er ikke noget i vejen med at blive uenige, men uenighederne skal helst ikke udvikle sig til skænderier og skæld-ud. Det ansvar ligger hos os som forældre. Den helt store opgave her er at bevare roen, tale på en ordentlig måde til både hinanden og vores børn og ikke råbe eller hæve stemmen. Det lykkes ikke altid for os – og så må vi tilbage og sige undskyld. Børn ser os voksne som forbilleder i stort set alt, hvad de gør, og kopierer os. Derfor er det af os de skal lære at være uenige på en ordentlig og konstruktiv måde – og det lærer de bedst ved at vi viser dem det, og ikke ved at vi fortæller dem, hvordan de burde være anderledes.

4. Involver dit barn

Alle mennesker, uanset alder, har brug for at føle sig vigtige. Vi har brug for at opleve, at vi bidrager til fællesskabet, og vi udretter noget hver dag. Disse små succesoplevelser er heldigvis nemme at putte ind i dit barns hverdag. Lad dit barn deltage i praktiske opgaver hjemme – mulighederne er uendelige og kan tilpasses alle aldre: pudse vinduer, fjerne blade, lave kødsauce, lufte hunden, skrive mormors fødselsdagskort, hjælpe med at vaske bilen osv. Måske protesterer de, men tag ikke fejl: det styrker både deres selvværd og følelsen af mening i hverdagen, som måske kan være udfordret, når hverdagen lige nu ser anderledes ud end den, de kender. Når det kommer til stykket, gider børn det meste, hvis de kan få lov at gøre det sammen med en voksen, de holder af.

5. Kom ud i foråret

Mange indendørs aktiviteter holder lukkede, men de udendørs er altid åbne, og her er det nemt at holde god afstand til andre for at mindske risikoen for smitte. Sørg for at komme udenfor sammen med børnene – der er masser af legepladser, parker, skove, strande som I kan udforske sammen – led fx efter forårstegn eller smid sten i vandet, og her tænkes altså også på de større børn! Det er helt almindeligt, at børn brokker sig over at skulle udenfor, men som regel går det hurtigt over. Det kan altid overvejes at tage en plade Marabou med i lommen og kalde det ”gå- chokolade”, som kan nydes i en solstråle eller under paraplyen undervejs. Børn (og voksne) har brug for at bruge deres kroppe og sanser, så bliver man træt og fyldt op på en god måde, og de timer der kan føles som om de slæber sig afsted derhjemme, går meget hurtigere ude i foråret!

6. Begræns skærmtiden

Det er fristende at bruge iPads, computere og tv som tidsfordriv, når ikke der er ret meget andet at give sig til – særligt fordi det tit er det, børnene selv helst vil, men husk nu, at dit barns hjerne og krop er under udvikling, og at den forskning vi kender indtil nu, peger på at mange timers skærmtid ikke er gavnligt for nogen af delene, Corona-virus eller ej. At bruge skærme som en almindelig del af hverdagen er ikke nødvendigvis et problem i sig selv, men det er vigtigt, at dit barn indgår i mange forskellige aktiviteter i løbet af en dag, og at skærmen blot er én af disse.

7. Husk hyggen og tal med dit barn

Der er masser af lyse sider ved et afbræk i hverdagens trummerum, så hold fokus på det! Det giver muligheder for samvær og nærvær, hygge både inde og ude, som der måske ikke altid er overskud tils. Hold en mini- brætspilturnering, lav popcorn og mørklæg stuen og kald det hjemme- biograf, læs din gamle yndlingsbog højt for dit barn, lad dit barn lære dig at spille Minecraft, bag en banankage, mulighederne er mange. Hvem ved, måske vil dit barn en dag se tilbage på disse uger som en helt særlig tid i deres liv.

Afhængig af dit barns alder, tal da med dit barn om, hvorfor vi alle er hjemme – I kan fx se ultranyt. Ikke for at skræmme børnene, men fordi de fleste børn både mærker og ser os voksne løbende holde os opdateret, tjekker retningslinjer, nyheder mm. Når børnene er sammen med deres forældre, bliver det også forældrenes ansvar at "opdatere" børnene på situationen på en god og alderssvarende måde.

Endelig kan der laves legeaftaler og/eller lektieaftaler. Så længe man ikke er i karantæne er dette for nuværende ok. Børnene har som os voksne et socialt behov, der måske kan blive lidt udfordret, hvis man blot er sammen med mor, far og evt. søskende