Råd til foreldre med barn hjemme fra skole og barnehage

Rutiner, rutiner, rutiner:

Bruk rutinene fra skole og barnehage. Prøv så godt dere kan å stå opp og legge barna til samme tid som ellers. Hold måltider, som lunsj og frukttid tilnærmet lik.

Barnehagebarn og hvilestunden: Legg dere på sofaen og les en bok når de ellers ville lagt seg ned i barnehagen. Det gjelder også for barna som har sluttet å sove på dagtid.

Skolebarn og behov for pauser: Husk at barna er vant til friminutt og at konsentrasjonen vil falle betraktelig etter 20-30 minutter.

**Det vil oppleves trygt at disse rutinene fortsetter som før, selv om det blir hjemmefra.**

Professor Stein Erik Ulvund har tipset i media om morgenmøte for familien hver dag. Slik at man kan sette barna i gang med aktiviteter, og følge det opp utover dagen. Alle må skjønne at man ikke kan være like produktiv på jobb samtidig som man passer barn. Man må senke ambisjonsnivået – særlig om man har små unger.

Han sier at det viktigste er at foreldrene finner en balanse. Man kan få gjort mye hjemme selv om man har småunger. Så lenge man gjør så godt man kan, vil det være bra nok. Det kan være et veldig fint motto fremover. Det er også viktig å holde humøret oppe og ha det moro, selv om det skjer tragiske ting rundt oss.

Professoren antar at skolene vil legge et løp for hjemmeundervisningen, og ber foreldrene følge dette opp innenfor rimelighetens grenser.

– Foreldre må regne med at de må hjelpe til litt mer enn vanlig. Det er viktig at ikke læringen stopper opp, og det er ikke meningen at dette skal være en ferie.

**Frisk luft:**

Lek i friluft, en sykkeltur eller en spasertur er viktig både for å brenne av krutt og for å få avveksling. Voksne må hjelpe hverandre til å få litt avveksling. Gå deg en tur alene om du har mulighet til det.  Kanskje bare rundt huset og tenke at det her er helt sinnsykt også – for det er det jo – og vi må alle være forberedt på at ikke kan være sammen og ha det koselig hele tiden.

Konflikter er nesten uunngåelig, og det er også greit. Da er det viktig å anerkjenne at det koker litt. Sett ord på det: «Nå går vi her og tramper litt og blir alle litt sure alle sammen.» Det er godt både for barnet og deg selv å innse at det må bli krangling når vi skal være så tett på hverandre over tid.

**Hverdagsaktivitet:**

Ingen vet hvor lenge situasjonen vil vare, så det kan være lurt å spare litt på aktiviteter. Ikke blås gjennom 84 aktiviteter de første dagene, det blir helt umulig å opprettholde. Dessuten skal ikke barn underholdes hele tiden, og du kan ikke legge opp til kanelbollebaking, male-verksted og hjemmekontor på én gang. La heller barna nå være med på praktiske gjøremål som klesvask og matlaging. Og når alt annet er kjedelig, ta fram vann! Det finnes nesten ikke grenser for hvor lenge barn kan underholdes med vannlek.

Når de først holder på med noe, må man ikke gripe inn. Hvis leken stopper opp, så kan du hjelpe dem i gang igjen.

(Rådene er hentet fra diverse nyhetssaker hvor blant annet samspillsveileder Monica Iversen og Stein Erik Ulvund har uttalt seg.)

Mvh Nora Mauseth, Kontaktperson Setesdal Barnevern