



# Psykologens 7 bedste råd til gode dage i Corona-land

Af Rebekka Tangstad, PPR Køge

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 med deres børn, bør man som voksen alligevel forholde sig til hvordan man bedst går ind i de kommende uger.

## 1. Lav en plan for hverdagen


Hjemmedage så langt øjet rækker kan måske i første omgang lyde tillukkende for både børn og voksne, men faktisk har børn et stort behov for genkendelighed og forudsigelighed i hverdagen, og 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 rutiner og dele dagen op. Lav helst en fysisk plan for dagen hvor du f.eks. skriver stå-op-tid, måltider, lektietid, skærmtid, udetid osv. på, og hæng den op. Hvis dit barn ikke kan læse, så lav simple tegninger eller find billeder på nettet eller i et blad. At de voksne signalerer at der er en plan, giver tryghed, og en følelse af orden i kaos.

## 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 op. 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 til os voksne som forbilleder i stort set alt hvad de gør, og kopierer os. Derfor er det af os de skal de lære at være uenige på en ordentlig 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. Involvér 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, hive mælkebøtter op, 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 truet når hverdagen lige nu ser anderledes ud. Og 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 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 f.eks. 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 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**

Der er masser af lyse sider ved et afbræk i hverdagens trummerum, så hold fokus på det! Det giver muligheder for samvær og hygge, både inde og ude, som der måske ikke altid er overskud til ellers. Hold en mini-brætspilturnering, lav popcorn og mørklæg stuen og kald det hjemmebiograf, 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.

