

## **Det handler om å skape normalitet i det unormale for våre barn**

Den nye hverdagen som vi er inne i nå, påvirker oss i alle i stor grad. Vi må forholde oss til restriksjoner og regler for å forhindre smitte av koronaviruset. Vi er alle med på en nasjonal dugnad for å begrense smitten. Hverdagen er snudd på hodet, og er mer knyttet til husets fire vegger for både barn, unge og voksne. Det er fire begreper som foreldre kan holde fast i når vi står ovenfor en ny hverdag; større, sterkere, klokere og god.

Disse fire begrepene kommer fra foreldreveiledningskurset COS – Circle of Security, trykthets sirkelen. Kurset gir foreldre verktøy for å forsøke bedre hvilke behov barn har, hvilke signaler de gir og hva vi kan gjøre for å møte disse behovene bedre.

### **Større**

Det å være større betyr å være i forkant, planlegge, organisere og lage struktur i barnets liv. Barn har behov for en tydelig struktur for dagen. Voksne bør forsøke å skape en opplevelse av en sammenheng i den situasjonen vi er i. Det kan gjøres ved å:

- Lage en plan for dagen sammen med barn på hvordan hverdagene skal se ut. Det kan henges på kjøleskapet og være grunnmuren for dagen. Planen kan inneholde tidspunkt for når dere skal stå opp, når dere skal spise sammen, når det skal jobbes med skole og hjemmekontor.
- Pass på at døgnrutinene opprettholdes. Det er viktig at barn, ungdom og vi voksne får nok søvn, spesielt i en tid hvor vi opplever mye inntrykk og det å ha mange tanker.
- Få nok frisk luft, gå tur eller hold barna i aktivitet til faste tider på døgnet.
- Lek med barna hver dag. Ha fokus på aktiviteter der dere kan samarbeide.
- Ta forhåndsregler for å forhindre smitte, følg retningslinjene som er gitt av regjeringen.
- Sett grenser for hva som er tillatt og ikke. Selv om barnet eller ungdommen gjerne vil ut å møte andre og forteller om mange andre som møtes, er det viktig at foreldre setter grenser for hva som er tillatt og ikke. Sett tydelige grenser og husk å gi barnet og ungdommen en forståelse for hvorfor grensene settes, og bekreft deres følelse.
- Det er anbefalt at barn har en eller to faste venner de kan forholde seg til

### **Sterkere**

Begrepet sterkere beskriver at vi voksne skal være følelsesmessig sterkere enn barna. I situasjonen vi er inne i nå er det en utfordring for alle å ikke bli følelsesmessig overaktivert – det er helt normalt. Men når barnet ditt blir lei seg eller redd, bør ikke vi som voksne bli like lei oss eller like redd. Vi må ha kontroll på egne reaksjoner og følelser, nettopp for å kunne hjelpe barna med sine reaksjoner og følelser. Jo mer bevist forhold vi har til egne reaksjoner og følelser, jo bedre kan vi hjelpe barna.

Som voksen i en slik vanskelig situasjon er det viktig at vi tenker over alkoholforbruket vårt. For noen kan dette være en løsning for å få en kaotisk og vanskelig tid, på avstand. Men for barna blir dette en utrygg situasjon i den nye hverdagen vår. Alkohol og rusmidler gjør deg som voksen svakere i samspill med barnet ditt.

### **Klokere**

Begrepet klokere handler om at vi som voksne må se på situasjonen og vurdere hva som er de beste valgene for barna våre, på kort og på lang sikt. Som voksne har vi mye visdom og mange erfaringer. Det er viktig at vi tar kloke avgjørelser basert på den informasjonen som kommer fra myndighetene,

og at vi sorterer ut hvor mye informasjon barnet tåler og hvor mye informasjon vi som voksne skal ta inn. Gjennom sosiale medier, nyheter og tv har vi tilgang på all informasjon vi måtte ønske, og i denne situasjonen kan det bli for mye. Vi voksne bør derfor begrense inntrykkene, ved for eksempel å slå av tv-en slik at nyhetskanalene ikke står på hele døgnet.

Det er viktig at vi voksne justerer oss inn på det barna er opptatt av og lytter godt til hva de er opptatt av i denne tiden. Likevel må vi ikke glemme å snakke med barnet om andre ting og om de tema som barnet er opptatt av.

### God

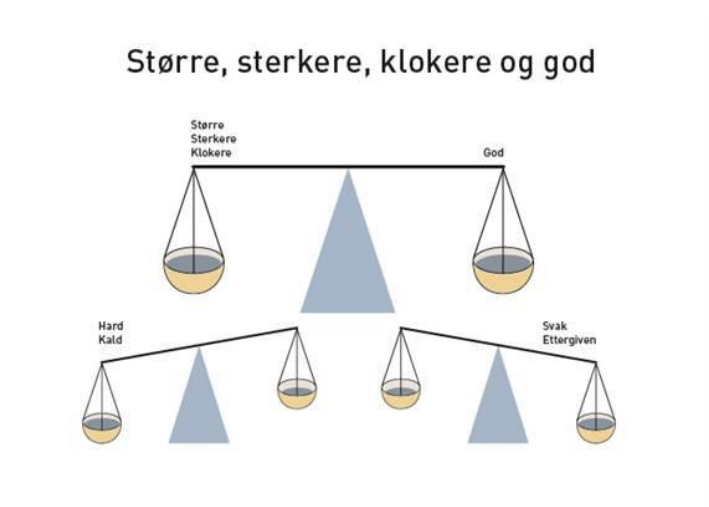
Det å være god handler om å være raus og forståelsesfull for det barnet mener og føler. Vi skal vise forståelse og være nysgjerrige på det barnet formidler, samtidig som det er fortsatt viktig å sette grenser. Godhet kan vises i form av handlinger, men det er også viktig å være god i kroppsspråk og stemmebruk. Snakk med barnet på forhånd om hvordan dere skal samarbeide slik at barna får gjort skolearbeidet og du som voksen får jobbet på hjemmekontoret, istedenfor å kjeft på barnet ditt når de forstyrrer deg i arbeidet. Det å være en god voksen skaper tillit som igjen fremmer samarbeid.

### Det positive i situasjonen

Som foreldre har vi ofte små og store bekymringer for barna våre, hvis vi voksne klarer å være større, sterkere, klokere og gode i møtet med barna våre, vil dette gi dem et godt utgangspunkt for å bli gode voksne.

Man kan tenke på disse fire begrepene som en dumphuske/vippehuske, hvor større og sterkere er på ene siden, og klokere og god er på andre siden. Blir man for stor og sterk er man for opptatt av å ta ledelsen og grensesetting mens man på den andre siden blir for svak og for god. Målet er å skape balanse i dumphusken og på den måten skape balanse i samspillet med barnet.

I situasjonen vi er inne i nå kan det å få mer tid sammen med barna våre føre til at samholdet øker, vi får større toleranse for andre og viser tillit til hverandre. Dette er med på å styrke tilknytningen mellom deg og barnet ditt.



Illustrasjon: Dumphusken

### Har du behov for å snakke med noen?

Om du er foreldre eller foresatt opplever hverdagen som krevende og utfordrende kan det være godt å snakke med en annen voksen.

Ring barneverntjenesten ytre Helgeland på telefon 75 07 41 00, så får du snakke med en ansatt som har barnevernfaglig kompetanse. Du kan være anonym.