

Tips och råd till par och föräldrar för att undvika konflikter och skapa trivsel i dessa tider!

I och med det tillstånd som vi alla för tillfället lever i med Coronavirus och ständig beredskap, kan det behövas lite råd och tips. Då våra barn kanske måste vara hemma från skolan längre perioder, kanske med skolarbete i hemmet, kanske utan sina kompisar. Att inte heller kunna utöva sina fritidsintressen som vanligt gör det svårt. För oss vuxna likadant. Att jobba hemifrån, samtidigt passa sjuka barn är heller inte lätt. Ansvara för mormor eller farfar, med matinköp och omtanke via telefon. Kanske finns det en oro för vårt jobb i en tid med mycket varsel på arbetsmarknaden. Familjefriden prövas på många sett, fler än vanligt. Allt detta skapar en hel del oro och stress hos oss föräldrar. Vad bör man då tänka på för att ge hemmets härd en så god chans som möjligt att fortsatt vara den plats där både våra barn och vi vuxna känner trygghet, samvaro och mening.

För husfridens skull tänk på detta förebyggande och främjande:

- **Håll på rutinerna**, gå upp i tid, ät på fasta tider och tillsammans, läggdags i rimlig tid.
- **Ät ordentligt**, laga maten, gärna tillsammans, pröva nya recept som en aktivitet därhemma. (exempel på lek; smakleken. Här låter man barnen pröva olika smaker med ögonbindel på. Med omdöme väljer vi vuxna sedan, ost, kex, ketchup eller liknande som barnen får gissa sig fram till.)
- **Kom ut och rör er en stund varje dag**, frisk luft och gärna enkla lekar tillsammans med barnen. (exempel kan vara Naturbingo. Gör en lagom klurig lista på naturföremål som barnen får kila iväg och leta rätt på.)
- **Var fysiska, kramas mycket**. Kom ihåg att det är våra nära och kära som är viktigast i tider av oro.
- **Prata med varandra**. Lyssna nyfiket. Pröva att möta dina barn som en reporter, vad tycker dom om, hur känns det då och vad vill du göra i sommar. Nyfikenhet och lyssnande fördjupar både tillit och bilden av ditt barn.
- **Fokusera på bra saker**. Risken är stor att ni annars kommer irritera er mer än vanligt på varandra. Pröva att visa din familj uppskattning, tala om vad dom gör för varandra och sig själva som är bra.
- **Fastna lagom i skärmen**. Gör saker gemensamt vid datorn. Till exempel att upptäcka världen hemifrån. Besök google earth och därifrån, led varandra runt Paris, Pyramiderna eller Påskön. Hitta resdrömmar och lär barnen om nya platser och händelser där.
- **Ta en dag i taget**. När ingen vet hur länge detta kommer att pågå, försök att göra det bästa av nuet. Sätt förhoppningar och planering till de närmsta dagarna och planera därefter.

När husfriden är i fara och risken för bråk, gräl och våld finns, tänk på detta:

- **Tala om att du behöver lugna ner dig och gå sedan ut**. Två-tre minuters paus gör dig gott vid gräl och låter hjärnan kylas ner så du tänker klarare.
- **När något blir känsligt**. Fråga dig själv, vill du ha rätt eller vill du vara lycklig. Hur viktigt är detta från 0-10. Är det under fem kanske den andra kan få sin vilja igenom. Annars stå på dig, få din sak hörd.
- **Upplever du att det blir våldsamt hemma**. Bli det fysiskt eller psykiskt våldsamt, tveka inte att höra av dig till myndigheter, polis eller socialtjänst. Våld är aldrig acceptabelt.