

Tysvær kommune ønsker å gi alle foreldre/foresatte i vår kommune noen råd for å ivareta familien sin på best mulig måte i situasjonen vi er i.

## Større, sterkere, klokere og gode

Den nye hverdagen påvirker oss i stor grad, ved at vi må forholde oss til restriksjoner og regler for å forhindre smitte av koronaviruset. Hverdagen blir plutselig mest knyttet til husets fire vegger for både voksne, barn og unge. Det er fire begreper som foreldre kan holde fast i når vi nå står ovenfor en ny hverdag; større, sterkere, klokere og gode.

### Større

Voksne har ansvar for å lage en tydelig struktur for dagen. Vi bør forsøke å skape en opplevelse av en sammenheng i den situasjonen vi er i.

- Lag en dagsplan sammen med barna på hvordan hverdagene skal se ut. Heng den på kjøleskapet og forhold dere til den. Planen bør inneholde tidspunkt for når dere skal stå opp, når dere skal spise sammen, når det skal jobbes med skole og hjemmekontor.
- Oppretthold rutinene, slik at døgnet ikke snus. Det er viktig at barn, ungdom og vi voksne får nok søvn. Spesielt i en slik tid hvor vi oppleve mye inntrykk og ha mange tanker.
- Få frisk luft, gå turer eller hold barna i aktivitet til faste tider på døgnet.
- Lek med barna dine hver dag. Lek leker som ikke er preget av regler, men aktiviteter der dere kan samarbeide. Husk at det er ikke resultatet som betyr noe i leken, men det å gjøre noe sammen.
- Ta forhåndsregler for å forhindre smitte, følg retningslinjene som er gitt fra regjeringen. På [fhi.no](https://fhi.no) og [helsenorge.no](https://helsenorge.no) finner du oppdatert informasjon, samt lokal informasjon på [Tysvær kommune sine nettsider](#)
- Sett grenser for hva som er tillatt og ikke. Selv om barnet/ungdommen gjerne vil ut å møte andre og forteller om mange andre som møtes, er det viktig at vi som foreldre setter grenser for hva som er tillatt og ikke. Dette er en tid hvor vi skal holde seg til de nærmeste og sosialisere oss i små mengder. Det er anbefalt at barn kanskje har en eller to faste venner de skal forholde seg til.

### Sterkere

Med sterkere menes det ikke at vi skal ha større muskler eller kunne bære mer, men at vi voksne skal være følelsesmessige sterkere enn barna. I situasjonen vi nå er i, er det en utfordring for alle å ikke bli følelsesmessig overaktivert – og det er normalt. Men når barnet ditt blir lei seg eller redd, bør ikke vi som voksne bli like lei oss eller like redde. Vi bør ha kontroll på egne reaksjoner og følelser, 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 og andre familiemedlemmer.

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 avstand fra det vanskelige. 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.

*"Sammen står vi i dette. Og sammen skal vi klare å komme gjennom det som ligger foran oss."*

Kong Harald

### Klokere

Dette 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. Ta kloke avgjørelser basert på den informasjonen som kommer fra myndighetene, og sorter ut hvor mye informasjon barnet ditt tåler og hvor mye informasjon vi som voksne ta inn. Gjennom sosiale medier, nyheter og tv har vi tilgang på all informasjon vi måtte ønske – i denne situasjonen kan det også bli for mye. Vi som voksne bør derfor begrense inntrykkene, ved for eksempel å slå av tv-en slik at nyhetskanalen ikke står på hele døgnet.

### God

Å være god i denne sammenheng 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 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 som forstyrrer deg når du jobber. 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. I situasjonen vi er 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.

### Behov for å snakke?

Om du som forelder/foresatt opplever hverdagen nå som krevende og utfordrende, kan det være godt å snakke med en annen voksen.

Her finner du en oversikt over nasjonale og lokale hjelpetelefoner og hjelpere som er der for deg. [Oversikt og kontaktinformasjon finner du her.](#)