



**Are Karlsen** har skrevet boka Foreldrelappen, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han er utdannet med hovedfag i helsevitenskap og arbeider som seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Artikkelen er illustrert av **Siri Anett Olsen**.

# Bråk på bilturen

## Smarte tips for hyggelige kjøreturer:

Barn trives i ulik grad på biltur. Noen barn kan synes det er forferdelig kjedelig med lange bilturer, mens andre synes det kan være ganske hyggelig. De fleste foreldre har nok av og

til opplevd at spørsmålet «er vi snart fremme?» kommer ganske ofte. Noen ganger kommer det allerede før bilen har kjørt ut av gårdsplassen, og det kan bli gjentatt ganske ofte! Dersom en skal på tur med flere barn i baksetet, kan det ofte skje at de av kjedsomhet begynner å tirre hverandre,

krangle eller til og med dytte og slå. Det finnes et stort og variert repertoar av handlinger som kan utøves i baksetet på en bil, iblant til foreldrenes store irritasjon og fortvilelse.

**Behov.** Det kan være ulike grunner til at barn oppfører seg dårlig i baksetet. En medvirkende årsak vil ofte være at de kjeder seg. Problemet blir også større om det er for varmt i bilen, og om barna er sultne eller tørste.

**Planlegging.** Når familien skal ut på korte turer, er det sjelden nødvendig å planlegge og forberede noe større. Men om en skal ut på lengre kjøreturer, kan en ved å planlegge og forberede turen sikre at den blir en hyggelig og god opplevelse for alle. For det første vil det være smart å sørge for at barna har spist, og at de ikke er tørste allerede med det samme de sett er seg i bilen. Dersom turen er lang, bør en fylle noen vannflasker, ta med litt mat og kanskje pakke noen bøker eller leker som barna kan være opptatt med.

**Aktiviteter.** Når alle disse tingene er forberedt og gjennomført, gjelder det å forsøke å gjøre kjøreturen spennende og interessant. Spill gjerne lydbøker eller musikk som barna er glad i, underholdning kan være et godt hjelpemiddel for å få tiden til å gå. Det kan også være spennende med ulike leker, for eksempel konkurranser om å telle flest mulig biler i hver sin farge. Er det to eller flere voksne, kan det være lurt at den eller de som ikke kjører, tar ansvar for å følge opp barna litt ekstra.

**Tålmodighet.** I bilen, som på de fleste andre steder, er det viktig å fortelle barna hvilke forventninger en har til hvordan de skal oppføre seg. Dersom barna gjør som de voksne har beskrevet, må det lede til positive tilbakemeldinger. Når det eventuelt oppstår en situasjon hvor barnet oppfører seg dårlig, kan det være lurt å lage minst mulig oppstuss av det. Ofte er det bedre å vente på små endringer i barnets oppførsel som kan gi anledning til å komme med positive tilbakemeldinger.

**Gode holdninger.** Gjennom god planlegging, engasjement fra de voksne og positive holdninger har en gode muligheter til å sikre at en lang biltur blir hyggelig for både små og store.

