



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

Rutiner hjelper

Gode rutiner forebygger problemer

Manglende rutiner gjør dagene mindre oversiktlige for barn og kan bidra til negative handlinger. Etablering av gode rutiner kan ha den motsatte effekten, nemlig at dagene blir oversiktlige for barna, og det blir mindre sannsynlighet for at de gjør uønskede handlinger. Rutiner er viktige helt fra barna er nyfødte til de er nesten voksne.

Mange barn fungerer best når det er forutsigbarhet i hverdagen. Hvis aktiviteter som i seg selv ikke er veldig lystbetonte, blir gjennomført på en gjenkjennelig måte for barna, blir aktivitetene forutsigbare og kan utføres uten diskusjon og krancling.

For de aller minste barna er det spesielt viktig med rutiner rundt mat og søvn. Etablering av rutiner rundt dette kan begynne kort tid etter at barna er født. Gjennom tidlig å etablere rutiner rundt når barna skal få pupp og når de skal sove, oppnår en ofte en enklere hverdag for foreldrene og mer tilfredse spedbarn. For alle barn kan det være hensiktsmessig å etablere rutiner rundt aktiviteter som gjennomføres daglig. Spesielt hensiktsmessig kan det være å finne rutiner knyttet til gjøremål som

ofte medfører krancling eller misnøye fra barnet.

Veldig mange rutiner blir til uten at en har planlagt å etablere dem. Dette skjer ved at foreldre håndterer en situasjon på en måte som har vist seg å være smart. Det medfører ofte at de fortsetter å håndtere situasjonen på samme måte. Andre ganger kan det være hensiktsmessig å planlegge etablering av en rutine. Hvis en situasjon har vært vanskelig over tid, bør foreldrene sette seg sammen og diskutere om de bør utvikle en rutine rundt denne situasjonen.

Foreldrene til Bente sliter med at det er vanskelig å få den fem år gamle jenta i seng om kvelden. Noen dager er hun i seng klokka

halv åtte, som ønskelig. Andre dager blir klokka både åtte, ni og ti før hun sover. En lur rutine kan være:

- Bente kan se barne-tv fra klokka 18.00 til 18.40.
- Rett etter barne-tv skal hun spise kveldsmat (ferdig ca. 19.00).
- Etter kveldsmaten skal hun gå på badet, vaske seg, ta på pysj og pusse tennene sammen med en av foreldrene (ferdig ca. 19.10).
- Etter å ha vært på badet skal hun gå rett i seng.
- En av foreldrene kan være hos henne i rundt ti minutter (lese, kose og/eller snakke med henne).
- Etter dette (ca. 19.20) skal lyset slukkes, foreldrene går ut og hun legger seg til å sove.

Hvis en følger en slik rutine konsekvent vil kvelden raskt forløpe mindre problemfylt, og jenta vil kunne få den søvnen hun trenger.

Det at en har fokus på rutiner betyr imidlertid ikke at alt må gjøres på en firkantet måte. Av og til er det både ønskelig og hyggelig å bryte rutinene. Etablering av gode rutiner skal med andre ord ikke være til hinder for fleksibilitet. Gjennom et balansert forhold mellom gode rutiner og fleksibilitet finner en ofte en tilværelse som fungerer bra for både barn og voksne.

