



Are Karlsen har skrevet boka Foreldreappen, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han arbeider blandt annet med kurs og veiledning relatert til barn og ungdom (Pedagogikk.no) og er utdannet med hovedfag i helsevitenskap.

Bruk nok tid på barna

Kanskje viktigere enn kvalitetstid!

Det å bruke mye tid sammen med barna er trolig den beste oppskriften for å få et godt forhold til dem, og ikke minst for muligheten til å påvirke barna positivt. Det forutsetter selvfølgelig at det settes av tid til hyggelige aktiviteter, og at barna mottar positive tilbakemeldinger på handlinger de gjør i løpet av dagen.

Det er vanligvis ikke nok bare å snakke om kvalitetstid. Begrepet kvalitetstid benyttes ofte når en har dårlig samvittighet for at en ikke tilbringer nok tid sammen med barna. I tillegg til kvalitetstid (best definert som tid der foreldre og barn har en tett kontakt), er det viktig å bruke nok tid på barna.

Siktemålet bør være å ta del i alle de viktige tingene barn gjør, enten det gjelder huslige oppgaver, fritidsaktiviteter, samhandling med venner, lekser eller andre gjøremål. Gjennom å være til stede på de arenaene barnet er på, har de voksne muligheten både til å ha kontroll på det barnet gjør, til å etablere eller videreutvikle et godt forhold og ikke minst til å påvirke barnet på en positiv måte.

Hverdager kan ofte oppleves som kjedelige, men livet består av flest hverdager, og noen festdager av og til. Derfor må oppfølgingen av barnas utvikling legges opp etter hverdager. Festdagene må heller sees på som anledninger til å gjøre enkelte tilpasninger.

Det som kjennetegner hverdager for familier flest, er at de stort sett består av de samme gjøremålene hver dag. En står opp om morgenen, alle skal på badet i løpet av en halv time, deretter spises det frokost, og alle skal kle på seg for å dra til barnehage, skole eller jobb. Etter endt dag i barnehage, på skole eller på jobb, kommer alle inn døren i løpet av en avgrenset tidsperiode, og middag skal lages, bord skal dekes, så skal det spises, deretter ryddes opp – og så videre.

Det kan med andre ord være travle dager. I dette myldret av aktivitet og oppgaver er det viktig at barna får positive opplevelser. I de hektiske hverdagene er det derfor viktig å prøve å sette av litt tid til å bare ha det hyggelig sammen, eventuelt prate om hvordan barnet har hatt det, ting det er opptatt av og liknende.

Foreldre bør prøve, om mulig, å få til en liten stund hver dag der de er sammen med barna uten at det er noe spesielt som skal gjøres. Foreldre bør også sette av tid til å være med i barnas aktiviteter. Gjennom å delta i barns lek etablerer en ofte en positiv og lærerik samhandling. Oppfølging av barns arbeid med lekser er viktig både med tanke på barnets læ-

ring og for å øke barnets motivasjon for lekser og skolearbeid. Å følge opp fritidsaktiviteter, som sport, musikk, speider eller andre sysler, er viktig for at barna over tid skal være motiverte for å delta i positive fritidsaktiviteter.

Videre kan det være lurt å av og til være til stede når barnet leker med venner. At det er voksne til stede når barn leker sammen, kan bidra til positiv lek og et godt forhold både mellom barna og mellom voksne og barn.

Det er viktig at foreldre i størst mulig grad deltar i barnas aktiviteter, men hverdagen i en småbarnsfamilie kan være travel, og ikke alle gode forsetter kan nødvendigvis gjennomføres på hektiske dager. De ovenstående rådene bør derfor anses som veiledende når foreldre prioriterer hva de skal bruke tid på, og ikke som en kilde til dårlig samvittighet.

