

Till dig som förälder...

Coronaviruset/COVID-19 verkar bli med oss under en tid framöver och Folkhälsomyndigheten uppmanar alla som känner sig sjuka att stanna hemma till dess att symtomen lagt sig och ytterligare någon dag. För många av oss kommer det sannolikt att innebära mer tid hemma, och mindre tid i förskolan och på våra arbeten/studier.

Här är lite tips på vad man som förälder kan tänka på för att göra tiden hemma så bra som möjligt för både barn och vuxna:

Barn mår bra av att ha rutiner och av att livet är så vanligt som det går



Genom att fortsätta att leva så vanligt som möjligt hjälper vi barnen att må bra, känna trygghet och fortsätta utvecklas trots förändringarna runtomkring. Rutiner gör det även enklare att komma tillbaka till förskolan sen igen.

Håll fast vid era vanliga sovtider, kvälls- och morgonrutiner. Ät lunch med barnen ungefär på samma tid som de brukar göra i förskolan och gör en plan för dagen så att barnen vet vad som kommer att hända.

Tänk till kring skärmanvändandet



Att låta barnen sitta med skärmen en stund varje dag är helt okej men försök att begränsa tiden. Barn som blir sittandes flera timmar i sträck framför tv:n eller med paddan eller telefon i hand riskerar att missa mycket annat viktigt i vardagen; rörelse, lek, samspel med andra, vila och annan aktivitet som barnet mår gott av för sin utveckling.

Barn mår bra av att få röra på sig



Det är viktigt för såväl fysisk som psykisk hälsa och gör att barn orkar mer, sover bättre och lär sig lättare exempelvis.

Du som förälder kan behöva hjälpa ditt barn till aktivitet; ta en promenad tillsammans, sätt på musik och dansa tillsammans, brottas på vardagsrumsmattan. Anpassa aktiviteten till barnets mående. Ett sjukt barn ska inte göra några ansträngande rörelser.

Barn mår bra av att vara utomhus och att få dagsljus



Att få vistas i dagsljus en stund varje dag ökar barnens möjligheter till en god nattsömn. Gå ut en stund mitt på dagen; ät mellanmålet sittandes på balkongen, ta en promenad och leta vårtecken eller sätt er på trappen och läs en bok. Välj aktivitet efter ork och mående.

Låt barnen hjälpa till



Barn mår bra av att få vara med och hjälpa dig som förälder med olika saker i hemmet. Att exempelvis få vara med att duka, para strumpor i tvätten eller vattna blommorna med sin egen lilla kanna. Ditt barn får då både lära sig något, känna sig behövd och inte minst vara tillsammans med dig som förälder.

Avsätt en liten stund varje dag åt att låta ditt barn stå helt i fokus



När barn känner sig sedda och lyssnade på mår de gott och känner sig trygga. Att avsätta en liten stund varje dag där du som förälder följer barnet i lek, speglar det barnet gör, lyssnar på barnet och håller igen med instruktioner och direktiv kan göra mycket för relationen och för barnets känsla av att vara sedd trots att mycket annat är på gång.

Med önskan om fina dagar tillsammans trots Coronaviruset.

//Förskolepsykologerna i Göteborgs Stad