

Föräldraskap i Coronatider



Det nya Coronaviruset utgör en stor påfrestning för alla individer såväl som i familjelivet! Detta kan innebära en större utmaning i föräldraskapet än vad vi är vana vid! Att både ta hand om sitt barn och sig själv på ett bra sätt samtidigt som vi uppmanas att hålla distans till omgivningen och spenderar mer tid med varandra kan medföra en stor stress.

Som förälder kan vi i dessa tider påverkas av känslor som oro, nedstämdhet och ilska såväl som osäkerhet om hur vi ska agera i olika lägen med våra barn. Alla dessa känslor är normala och förståeliga i alla situationer där vi inte har kontroll och när vi påverkas av yttre omständigheter eller kriser av detta slag som Corona innebär.

Nedan följer några tips om hur vi kan skapa trygghet i föräldraskapet under dessa tider. Det är nu mer viktigt än vanligt att hålla sig till rutiner och göra dessa tydliga för våra barn, Skapa en dygnsrytm som är så gott som lika från dag till dag och som skiljer vardagen från helg! Schemalägg skärmtiden för alla i familjen, och se till att du som förälder får ladda batterierna med egen tid och rörelse! Egen tid kan vara allt från att läsa en bok, ta ett bad, en promenad eller till en tio minuters kaffepaus på balkongen. Allt som gör att din energi fylls på lite till för att orka.

Exempel på dagsschema (tiderna anpassar var och en själva)

07.00 Gå upp, klä sig, äta frukost, borsta tänder

08.00 Lek inne

09.15 Frukstund

09.30 Lek ute

11.00 Lunch (Inne eller ute)

12.00 Vila, sovstund, lugna aktiviteter

13.00 Utelek

14.00 Mellanmål (Inne eller ute)

14.45 Rörelselek

15.30 Avslappning, återhämtning, lugn stund, ev. skärmtid (för både barn och dig!)

17.00 Middag

18.30 Förbereda för nattning, bad

19.15 Läsa/God natt

Tidsschemat kanske inte går precis som planerat men det är ok. Det handlar om att skaffa en struktur och en rutin i vardagen för vuxna och barn. Barn gillar rutiner när de får vara delaktiga och förstår dem.

Förslag på aktiviteter

Innelek: Pyssla (en låda med gamla toa-och hushållsrullar, kottar, stenar, tejp, limstift, gammalt godispapper, silkespapper, gamla tidningar, tyg, snöre/band m.m.), lägga pussel, spela brädspel, lösa barnkorsord och rebusar, måla och rita, pärla göra playdoo-lera, leka regellekar som kurragömma, "gömma nyckel", charader, "hunden och benet", vattenlek och baka. Se lektips från Region Uppsala "tidiga interventioner".

Utelek: Cykla, lek i parken eller i skogen, plocka skräp, samla naturmaterial som kan användas i pyssel eller lek, ha picknick (går även att ha inomhus), besöka kommunens öppna förskolors uteverksamhet, leka med bollar i olika storlekar, leka lekar som ovan, rita med asfaltskritor, blåsa såpbubblor, uppdragslekar: t.ex. spring tre varv runt huset, samla tio kottar, ställ dig under ett högt träd o.s.v.

Vila, lugna aktiviteter: Läs för och tillsammans med ditt barn, lyssna på ljudböcker, pyssla, göra avslappningsövningar, yoga, skärmtid (tex spel från Bolibompa eller "tripp trapp träd"/läsa med hjälp av olika appar, ringa upp nära och kära med videosamtal, rita i ritprogram)

Rörelselek: Friskis och svettis (gratis online träning för familjen), disco, rörelselekar som "under hökens vingar kom", "kom alla mina barn", spring eller hopptävling, hoppa hopprep, hinderbanor- krypa under, rulla, hoppa över m.m. och lek i skog och lekparkar.

Vill du ta del av vår ordinarie verksamhet under terminerna:

Välj ett upplägg som passar dig

Du kan välja mellan föreläsningar, enskild rådgivning och gruppträffar.

För att ta del av kalendariet gå in på vår hemsida www.triplep.se.

Skulle du behöva komma i kontakt med oss på Föräldravägledningen Triple P:

Elin Lindqvist 0766 984996

Sandrine Karlsson 0766 986065

foraldravagledning@ uppsala.se