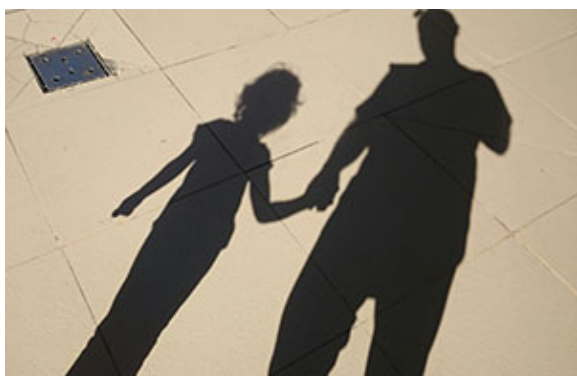


Den viktige ettermiddagen



Barn trenger foreldrene sine om ettermiddagen. Vær sammen som familie fra dere kommer hjem fra jobb til barna er lagt! I en periode bør foreldre sette egne behov til side.

Barnepsykolog Ingrid Sønstebø: «Vi anbefaler at foreldre til små barn bruker minst 15 minutter hver dag på lek med fullt fokus på barna»

Ulvetimen

Med lange dager på jobb og barnehage er det ikke så mange timene man får sammen som familie i løpet av et døgn. I tillegg kommer aktiviteter for små og store. På dansk kalles den første timen etter at man har kommet hjem fra jobb og før barne-tv for ulvetimen. (Alle er slitne, trøtte og sultne etter en travel dag.)

Forutsigbarhet og trygghet

Barn trenger å bli sett og å få bekreftelse fra foreldrene. Det får de når foreldrene bruker tid sammen med dem. Når man prater sammen kommer både det gode og det vanskelige fram og det blir enklere å fange opp det som er vondt og få hjelp til å bearbeide det. Det at barna vet at foreldrene er der for dem når de kommer hjem fra barnehagen gir forutsigbarhet og trygghet i barnets hverdag.



Senke stressnivået i familien:

1. Lag en **huskeliste**
2. Få **nok søvn**.
3. Etabler en **fast leggerutine**
4. Tilrettelegg sosialt **felleskap** rundt måltidene
5. **Fjern distraksjoner** når dere skal være sammen. (TV, leker, aviser og mobiltelefoner)
6. Bli god på å **prioritere**.
7. Gjøre kun **én ting om gangen**
8. Legg fra deg saker på en **fast plass**
9. **Ta med barna** på gjøremål

Vil du vite mer?



ARTIKKEL

[Mer tid på mobil enn på barna](#)



ARTIKKEL

[Mer lek med barna reduserer stress](#)



ARTIKKEL

[– Foreldre må bruke mer tid med barna](#)

Relaterte artikler i Foreldrepulsen:

[Nok søvn >>](#)
[Ta barna med i matlagingen >>](#)
[Du er ditt barns største forbilde >>](#)



Kilder:
familieverden.no,
 NRK, infoREGI