

Det er en helt særlig tid. Struktur kan hjælp.

Mange er presset på økonomi, men også på det menneskelige plan. Vi er vant til at samles. At give knuser. At feste. At blive inspireret af kunsten. At børnene går i skole. Vi plejer at møde på jobbet. Her er noget inspiration til hvordan det kan blive lidt nemmere. Særligt i familier med skolebørn i denne tid.

Brug jeres sunde fornuft.

Struktur kan være vigtigt og særligt i denne tid. Et basalt behov for strukturer guider os og giver os tryghed. De gør sådan at vi ved hvordan vi skal handle. Vi er normalt strukturbundet. Når vi normalt bevæger os rundt i samfundet ved vi ved noget om hvad der skal ske. Strukturer kan ses som et stillads, der betyder gentagelser, normer og en vis etik så vi ikke går skævt af hinanden. Faste køreplaner, mødetider, regulering i trafikken.

Det der hjemme, også kaldes vaner og rutiner. Lige nu er der brud på denne struktur. De primære rammer er sat ud af spil. Vi er blevet givet en ny struktur via nye regler og normative hentydninger.

Skolen og fritid er mindst 1/3 del af døgnnet for vores børn i hverdagen. Så det betyder meget for alle når skolen er lukket. Det er ikke noget vi selv har valgt Det er ikke ferie og vi kan ikke gøre det vi plejer hvis det var ferie. Mange af vores daglige vaner er pludselig væk. Vi kan ikke passe vores fritidsinteresser etc.

Hvis vi ikke har strukturer, kan det give usikkerhed, som kan medføre stress og angst. Vi er i gang med at skulle genetablere nye strukturer. Idendøre kommer der nye online-strukturer der guider os igennem vores hverdag. Men hvad kan vi gøre med hjemmeundervisning og andet, når vi måske også selv skal arbejde videre som mange gør.

I krise er det endnu vigtigere med struktur. Ro, renlighed og regelmæssighed kunne jo passe lige nu. Prøv at stå op på samme tid som mange gør. Blive ved med at fastholde de vante strukturer I kan. Stå op på samme tid, som mange børn gør i forvejen. Vigtigt man har et virke. Til de mindre børn laves et skema man følger. Mange lærere ligger noget ud som kan følges. Hvis du arbejder som forældre, er det en ide at børnene selv kan læse eller få læst nogle bøger højt via nettet. Lån bøger på E-reolen. Husk at man også lærer meget ved nogle fysiske udfoldelser. Danse, stopdans hvor man står som en bestemt figur, klippe bogstaver ud og lave sjove sætninger eller ud og tæl sten ved vandet. Pynt op til påske. Tegn blomster i parken, find ting der begynder med. Brug de muligheder der er for at mødes på facetime og få en snak der.

Sæt kravene ned. For alle er i en slags krise. Del gerne gode ideer men bliv ikke mere presset af det. Sorter som altid i andres ideer. Inddrag dine børn i de daglige almindelige rutiner. Det kan være tøjvask, rengøring og særlig madlavning. I sidstnævnte er der meget "læring" i form at bogstaver, måle, motorik etc.

Teenagere har antageligvis en anden rytme fordi de er så vant til onlineverden. Så på den ene side er de svære for mange forældre at få til at "passe skolen". Man må sætte sin lid til lærerne holder fast. Du må som altid vælge dine kampe og afstemme forventninger med de unge. Lav skemaet sammen med dem. Se en helt konkret inspiration nedenunder. Gider de spille de gamle voksenspil? Mange af dem er med højt strategisk fokus, som holder hjernen i gang. Risk, Trivial Pursuit, Hint eller whist.

En ide er at teenageren kan høre en podcast. Det kan være Supertanker, Hjerneboksen eller Brinkmanns Briks. Der er rigtig mange gratis muligheder og gode emner som de kan blive klogere på. Hør dem hvad de vil bidrage med til dagen? Er det at sortere i tøjskabet, vaske, plante planter om eller andet som giver dem andre stimulanser end nettet. 2 timers aktivitet, 2 timers pause og to timers aktivitet igen. Aftal om hvornår

på dagen dette skal foregå. De kan være afhængige af møder og videokonference med lærerne men mange af de unge arbejder bedst sidst på eftermiddagen.

Vigtig som altid med forventningsafstemning. Hvornår er den voksne på arbejde/til rådighed og hvornår er vi mere tilgængelige. Hvornår holder vi fælles pause og hvad kan vi gøre hvis vi går i stå.

Vi skal svare og forklare så ærligt til børnene hvad der kommer til at ske i denne tid. Se Ultrantyt hver dag for børn kl. 18.20 hvor de på en måde taler om krisen på en sober måde.

Du kan som forældre bliver inspireret af andre forældre. Husk at sortere og lad være med at se nyheder helt tiden. Giv børnene tid og ro til at fordøje det hele, da de også kan have en frygt. Det skal ikke sættes til angst og derfor er det vigtigt at tale om almindelige ting ind imellem. Hør fuglene. Se blomsterne spirer. Grin sammen. Se på gamle billeder eller andet der samler jer. Herunder er en inspirationsliste. Lav jeres egen liste.

Helt konkret. SKAL TING HVER DAG.

- Lave lektier/tjekke teams (mellem kl. 09-14)
- Læse min. 30 min.
- En praktisk hjælp (se nedenfor)
- Lufte tur. Løb/gå, cykle, i haven.
- Frokost spiser vi sammen
- Sundt eftermiddag måltid

Praktisk Hjælp: Vælg to af tingene

- Tømme opvaskemaskine
- Hjælpe med at lave mad
- Dække bord/rydde køkken efter aftensmad
- Gå ud med skraldespand
- 

SKAL ting. En gang ugentlig

- Støvsuge værelse
- Nyt sengetøj på
- Lave en ret til aften
- Vaske en tøjvask

Jeg håber alle kan holde modet oppe og trække sine grænser i et felt hvor vi rykker tættere sammen men fysisk skal holde afstand. Hvor vores relationer kommer på prøve fordi vores komfort zone udfordres. Hvor vores fester og traditioner må udskydes og vores værdier sættes på spil. Hvor vi forhåbentlig bagefter blev klogere på et eller andet mellem os.