

# Hverdagslivet i familien er skønt og udfordrende

Oplever du at dine batterier kan være lidt flade ind imellem. At din tid i familien går med at koordinere og det praktiske fylder så meget så det bliver svært at få mere følelsesmæssig tid til hinanden. Det kan føles som en kamp mellem jer om tiden. Tiden til jer selv, til børnene og til hinanden.

**R**igtig mange familier oplever en hverdag hvor der sker så meget at de falder i søvn når de sætter sig i sofaen. Enten skal de voksne ud og løbe eller også skal de arbejde om aftenen, så tiden i parforholdet bliver nedprioriteret. Der er mange individuelle behov. Familier har mange former men er bundet sammen af følelsesmæssige relationer.

## De voksne har ansvaret

Det er altid de voksne der har ansvaret for

stemningen, energien og tiden i familien. Det er en ide at tegne en smiley udenfor døren og tænke over hvordan du møder ind i familien efter arbejde eller gøremål. De første 10 sekunder og de første 10 ord er meget vigtige for hvordan den næste tid forløber. Det er ok at være vred eller ked af det men sig det gerne højt for det kommer altid ud på en eller anden måde alligevel. En konflikt kan godt tage noget tid og energi men lad den gøre det. Der er ingen familier hvor alle altid er i godt humør eller er enige. Det at være uenige behøver ikke betyde man er uvenner. Det at sige sin mening, forhandle og gå på kompromis eller argumentere er også en del af livet. De voksne kan med fordel vælge deres konflikter med hinanden og børnene med. Det kan være en ide ikke at tage konfliktstof op når børnene er trætte eller sultne. Alle medlemmer i en familie kan have brug for en pause. Det er en mulighed at sige fra eller gå lidt for sig selv. Holde en time-out.

## Nærværet i fokus

Mange voksne er ofte i kontakt med de elektroniske medier eller telefonen. Det kan være nødvendigt og et break for både voksne og børn, men det er ikke en nærværende relation at være i for familien – hverken for børnene eller de voksne. Smid den dårlige samvittighed ud men beslut hvornår du er fraværende og hvornår du er nærværende.

I kan have fokus på pausen og stilheden. Aftale at slukke elektronikken et par timer og give plads til eftertænkningens holdeplads. Tænk over hvordan du som voksen vil være til rådighed og have dage uden planer. Når der sættes fokus på væren frem for gøren opstår der ofte det kreative og mere fordybende i relationen. Pludselig at give sig tid til at bygge en legobane eller sætte tingene på plads i dukkehuset, tegne, samle blade eller ringe til mormor. At lege uden formål er restituering i forhold til hverdagens gøremål. Legen kan samle børn og voksne på tværs. Det kan også være en fælles opmærksomhed sammen med børnene. Ved f.eks. at vælge at se TV eller spille ipad sammen med børnene og på den måde dele deres univers.



Sæt fokus på nærværet, og giv plads til kærlige og hyggelige stunder.



## Struktur for ting tager tid

Vi må se det i øjnene. Det tager tid at lave lektier, tjekke og forholde sig til skolens og institutionens forældreintra, lave madpakker og pakke idrætstøj. Hverdagen med børn er tidskrævende men også meget givende og dejlig hvis man accepterer at ting tager tid. Ugens aftaler kan laves hver søndag så alle kender rytmen i ugens forløb. Aftalerne kan skrives op på en fælles tavle. Indkøb kan organiseres ved at købe stort ind eller købe på nettet. Maden kan laves til et par dage af gangen eller der kan laves madplaner.

Ligesom bilen skal til syn kan en organiseret tid til parforholdet give plads til kærligheden. Selvom relationer og følelser ikke kan skemalægges kan man godt give rum til dem. Det kan lyde kedeligt men det kan være svært at finde den spontane tid sammen. I kan finde nogle der har børn på samme niveau så man kan lege på skift hos hinanden eller brug familiens netværk til at få passet børn så i kan få fælles tid som voksne – også om dagen hvor ingen er trætte.

## Værdier

Familien ændres over tid. Når børnene er små mangler vi ofte søvn og det giver en præmis. Når børnene bliver større kan der være udfordringer i skolen eller med deres venskaber. I teenage årene kommer andre ting til.

Hver familie er forskellig og har deres egne måder at gøre tingene på. I sidste ende er der jer der skal finde egne og fælles værdier som vil være en del af den opdragelse I giver til jeres



Organiseret tid til parforholdet giver plads til kærligheden. Selvom relationer og følelser ikke kan skemalægges kan man godt give rum til dem. Og det behøver ikke at være kedeligt af den grund.

børn. Dette indebærer valg og fravalg. I takt med at børnene bliver større bør de inddrages i værdidebatten.

Barndommen genudsendes ikke. Voksne giver fundamentet til børnenes liv gennem deres liv i familien. I kan lave nogle fælles spilleregler for hvordan ting skal foregå hos jer. Det kan være af praktisk karakter, som f.eks. om vi skal spise sammen eller ej. Vi er alle en del af en familie og husker de mange oplevelser med familien – på godt og svært. Det levede hverdagsliv med følelsesmæssige relationer er stort, skønt og samtidig udfordrende. \*



### Lone Carmel

Familierådgiver og terapeut. Kandidat i pædagogisk psykologi, er familierådgiver, terapeut og tilbyder virksomhedsrådgivning, familierådgivning og terapi.

[www.relazion.dk](http://www.relazion.dk)