

# HEMMA MED BARNEN?

10 råd för hur du klarar av det på bästa sätt



Ursprungliga texten: Suvi Auvinen (Ellun kanat)



**ASYL-, MIGRATIONS-  
OCH INTEGRATIONSFONDEN**

Med stöd från Europeiska unionen

# 1. RUTINER

Rutiner betyder att saker alltid sker på samma sätt.

Som att man på morgonen vaknar, sedan gör man sina WC-bestyr, tvättar tänderna, äter morgonmål och klär på sig.

Dessa är morgonrutiner. Det kan hända att dina morgonrutiner ser annorlunda ut.

Gör nya rutiner för denna nya situation.

På morgonen börjar jag göra mina hemuppgifter samma tid varje morgon.

När skoldagen är slut, lägger jag tillbaka mina böcker i skolväska.

Nu när allting sker hemma, är det ännu viktigare att skilja på arbete och fritid.

Rutiner hjälper oss att förutse vad som kommer att hända härnäst.

Speciellt för barn är rutiner viktiga.

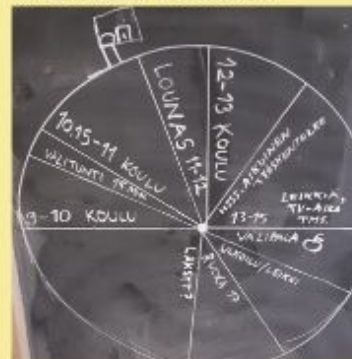
Gör ett schema till din familj.

Då kan hela familjen se på schemat vad som kommer att hända.

Här ser du några exempel på ett schema:

- 7 morgonmål
- 8 utevistelse
- 8.30 Skola/arbete
- 11 lunchpaus
- 12.30 Skola/arbete
- 14 mellanmål, gemensam utevistelse
- 15.30 Middagspaus
- 17 hushållsarbete
- 18 gemensamma aktiviteter
- 19.30 kvällsmål och kvällstvätt
- 20 i säng

Kuva: Laura Naumanen



## 2. GEMENSAM TID

Nu är alla hemma hela tiden.

Då kan det kännas som om vi alltid är tillsammans.

Barn behöver ibland sina föräldrars totala uppmärksamhet.

Gör ett schema för saker ni skall göra tillsammans.

Gör också sådana saker som endast barnen tycker om.

Det kan vara bra att ha en gemensam kalender för hela familjen.

Det är trevligt om man redan på förhand vet att man skall spela sällskapsspel och att man på söndag får sin favorit mat.

Vad tycker din familj om att göra tillsammans?



### 3. ETT BRA SCHEMA

Den vuxnes arbetsdag är för lång för ett barn.

Om det är möjligt så växla mellan att göra ditt eget arbete en stund och sedan är du en stund med barnen.

Efter det kan du arbeta en stund igen.

Vissa vill arbeta tidigt på morgonen och andra senare på kvällen.

Du kan arbeta när det passa dig bäst.

Det kanske inte gör så mycket om det blir mindre arbete än vanligt.

Nu är det viktigaste att hantera och klara av denna situation.





## 4. UTEVISTELSE

I skolan är barnen utomhus fler gånger per dag.

Detta är viktigt då barnen får leka fritt utomhus.

Det är enklare att koncentrera sig på skolarbetet om man kan vara ute emellanåt.

Också för de vuxna är det bra att dagligen vistas utomhus.

Än är det inte förbjudet att vara utomhus.

Rör dig ute i varje fall en stund på morgonen, dagen och på kvällen.



## 5. BEGRÄNSA SKÄRMTIDEN

Det är lätt att ge telefonen till barnen eller lägga på ett barnprogram på TVn så att man skall få göra något i lugn och ro.

Det är viktigt att man också aktiverar barnen på andra sätt.

Ni kan tillsammans skriva upp roliga saker som man kan göra.

Barnet får sedan välja vad hen vill göra.



## 6. BRA NÄTSIDOR

När barnet använder telefonen eller plattan, så kan man göra annat än spela och se på videon.

Läraren har kanske redan skickat bra hemsidor.

Här är fler förslag:

<https://svenska.yle.fi/vetamix>

<https://koulu.me/>

<https://www.inlasningstjanst.se>

<https://www.elixia.fi/train-live-with-elixia/>

[http://www.lukimat.fi/lasning/material/spel-ett-1?set\\_language=sv](http://www.lukimat.fi/lasning/material/spel-ett-1?set_language=sv)

<https://www.suomenopettajat.fi/toiminta/linkit/verkkomateriaalit/>





## 7. TURAS OM

Om det finns fler vuxna i familjen så kan ni komma överens om vem av er som skall svara på barnens frågor denna dag.

Om du håller på med en viktig hemuppgift eller arbetsuppgift, berätta då för barnen att de inte just nu får störa dig.

Barnen kan då först göra de enklare skoluppgifterna som de klarar av på egen hand, och vänta på att du blir klar med din egen uppgift.

Du kan stänga dörren om man inte får störa dig.





## 8. MAT

Nu får barnen inte skolmat och man måste laga mat fler gånger per dag.

Gör på kvällen en stor sats mat så finns det färdig lunch till nästa dag.

Mat måste man äta fem gånger per dag:

Morgonmål

Lunch

Mellanmål

Middag

Kvällsmat

Om barn inte får mat med tre timmars mellanrum blir de gnälliga och trötta.



## 9. VÄNNER

Detta är en svår tid.

Man får inte träffa vänner, far- och morföräldrar eller andra släktingar.

Ring varje dag videosamtal genom till exempel WhatsApp eller Messenger.

Ring idag till mormor, imorgon till farbror, i övermorgon till kusinerna och så vidare.

Man behöver inte vara ensam trots att man inte kan vara på samma plats.



## 10. ACCEPTERA LÄGET

Ibland är dagarna jättejobbiga, då alla strider och är gnälliga.

Barn kan vara besvärliga.

Ens man eller fru kan vara besvärlig och ibland är det du som är den jobbiga.

Det här hör till det normala.

Det kommer också riktigt bra dagar. Lagg märke till dessa dagar!

Isoleringen tar slut någon gång. Kanske till sommaren.

Om ett år kommer du att minnas hur konstig denna vår var.

