



Gøy med familien

Studier viser at barn som regelmessig spiser middag med familien har mindre risiko for å misbruke alkohol, tobakk eller narkotika.

Og det er selvsagt ikke maten som gjør utslaget; det er samværet med familien som er det avgjørende. Tilbringer man tid sammen, får man sunne barn i en sunn familie. Barna føler seg trygge og elsket, hvilket er avgjørende for en god oppvekst.

Så hva kan familien gjøre sammen? Her er noen forslag:

Lek med maten

- Ha en annerledes middag: det trenger ikke å være krystall og sølvtøy på bordet for at en familie skal kose seg. Det viktigste er at dere er sammen og har det moro. Lag noen spesielle middager innimellom. Har dere små barn kan dere kle dere ut som sjørøvere og spise "skummel sjørøverpizza", eller hva med en piknik på stuegulvet?
- Lesestund med gull i munn: velg en bok som passer for hele familien, og les høyt ved bordet. Er barna gamle nok kan dere bytte på å lese. Les mens dere spiser, eller la boken være "desserten" etter middagen.
- Hverdagstradisjoner: tradisjoner handler ikke bare om store begivenheter som jul og bryllup. Det er like viktig å ha noen faste ritualer i hverdagslivet. Det kan for eksempel være å feire den årlige skoleavslutning eller –start før/etter sommer-, jul- og påskeferien.

- Lag maten sammen: få alle til å bidra på kjøkkenet. Selv de minste barna kan gjøre et eller annet, for eksempel røre eller helle oppi ingrediensene. Det tar nok lengre tid enn om du skulle gjort det alene, og det blir garantert mer søl – men glem det for hensikten er å ha det hyggelig. Det er tiden dere tilbringer sammen som er det viktige her.

- Inviter venner: ha en fast dag, for eksempel den første søndagen i måneden, der dere inviterer venner eller naboer over på middag. Ambisjonsnivået behøver ikke å være høyt. Kok en stor gryte med suppe eller lag tachos. Barna knytter gode bånd utenfor familien, noe som gir en utvidet form for trygghet.

Vær aktive sammen

- Få barna med på yndlingsporten din: enten det er fotball, yoga, fising eller sykling. Hvis det er noe foreldrene synes er morsomt, vil det som oftest smitte over på barna.

- Gå tur sammen: dette er noe av det enkleste i verden. Dere trenger ikke noe utstyr; det er bare å ta på seg skoene og komme seg ut. Gå en tur i marka, skogen, på stranden eller i byen. Hvis barna synes det er kjedelig, kan dere lage fortellinger underveis. Si hver deres setning eller dikt opp hvert deres "kapittel". Dere får masse frisk luft, samtidig som dere får trent deres kreative evner.

- Bring utendørsaktivitetene inn: spiller dere fotball i stua, blir dere garantert sett på som de kuleste foreldrene i nabolaget. Husk å fjerne alle knuselige ting.

Musikk, dans og lek

- Dans, dans, dans oppå bordet: inviter onkler og tanter eller barnas venner over en søndagsformiddag. Sett på musikk og dans til krampen tar dere. Har dere Singstar, kan dere jo kjøre en liten karaokekonkurrans. Alle må delta – store som små.

- Frys: en i familien må være dj. Sett på musikk og dans som om gulvet var i brann. Når dj-en skur av musikken må alle fryse bevegelsen de er i. Stol-leken er en annen morsom versjon. Dere har en stol mindre enn antall personer. Så lenge musikken spiller, skal dere gå rundt stolene. Men straks musikken stopper må dere sette dere. Etersom det er en stol for lite, gjelder det å være rask.

- Vær manusforfattere: se noen få minutter av favoritt tv-serien deres, men skru så av. Lag deres egne slutter. Fortell eller spill dem ut, enten med dere selv som skuespillere eller ved å bruke dukker og bamser.

- Bruk biblioteket: ta jevnlige turer innom biblioteket. Her er det noe for enhver smak og alder. La de minste boltre seg i barneavdelingen, og finn bøker dere kan lese høyt sammen. Be barna om finne en bok som de tror passer deg.

- Still spørsmål: ha en krukke på bordet med en notatblokk og penn ved siden av. Hver gang dere kommer på et spørsmål dere vil stille de andre i familien, skriv det ned på en lapp og kast den oppi krukken. Én gang i uken trekker dere noen av lappene og alle må svare på

spørsmålene som stilles. Dette er en fin måte for å få i gang morsomme samtaler, og dere vil helt sikkert lære noe nytt om hverandre. Eksempler på spørsmål kan være: "hvis vi fikk en helligdag oppkalt etter meg, hva ville den blitt kalt, og hvordan ville den blitt feiret?". Eller "hvis du kunne reist tilbake i tid, hvilket år ville du da valgt?". I stedet for spørsmål kan det også være en oppfordring, for eksempel å gi alle i familien et kallenavn – ikke noe stygt, så klart.

Skap trygghet og komfort

- Resept for blå dager: Alle, både voksne og barn, går gjennom vanskelige perioder. I slike stunder er det godt å få støtte av familien. Lag faste ritualer for slike dager. Det kan for eksempel være å lage en haug med vafler eller å krype under et stort pledd og se en film sammen. Å tilbringe tid med dem man er glad i, kan løse mange problemer.

Kilde: Webmd.com, 2009