



## Mindre stress i hverdagen

Hjemmet ditt må ikke være prikkfritt hele tiden, du må ikke yte 110 % på jobben hele tiden, du må ikke stille opp på alle vennsammenkomster og du må ikke bake kake til hver eneste dugnad, bursdag og håndballkamp. Senk kravene og fokuser på det du faktisk må gjøre. Alt annet tåler å vente litt.

### Vær fleksibel med fordeling av husarbeidet

Det er ikke nødvendigvis så viktig at begge parter gjør nøyaktig like mye husarbeid, men at begge gjør det som trengs – med et felles mål: familiens ve og vel. Ved regelmessig å prate med hverandre om hvordan man vil at familielivet skal være og lage seg noen felles mål, har man kommet en lang vei. Har man god kommunikasjon om disse tingene, er det større sjanse for at begge parter vil bidra på hjemmebane – og at begge blir mer fornøyd med partnerens innsats.

Forsøk også å unngå å styre familien som en bedrift hvor alle har en jobb å gjøre, selv om det kan føles fristende for å få regnestykket til å gå opp. Igjen er det viktigste å få alle til å føle samhold og vilje til å hjelpe hverandre. Forsøk å legge inn litt tid til kos og moro. Det vil gjøre stor forskjell og øke trivselen – til tross for stress.

### Gjensidig respekt

Foreldre som viser hverandre gjensidig respekt, gjør godt for hele familiens dynamikk. Barn som opplever at foreldrene behandler hverandre vennlig og støttende og ikke er sarkastiske,

utålmodige eller kritiske mot hverandre, vil igjen behandle foreldrene med mer respekt.

Det er også sunt for fordelingen av arbeidsoppgaver i huset at foreldrene stiller konkrete krav til barnas deltagelse og ikke lar dem selv velge hvor mye de ønsker å delta eller hvilke oppgaver de ønsker å gjøre. Vær tydelig på hvem som bestemmer hjemme, og barna vil belønne dere med økt respekt.

Å være tydelige autoritetsfigurer for barna er ikke enslydende med jerndisiplin og uhygge. Det er rom for kjærlighet, moro og latter – og mindre kranling om hvem som skal gjøre hva – i familier hvor mamma og pappa er sjef.

### **Matlaging**

Involver ungene i matlagingen – da er det også større sjanse for at de vil spise maten enn om de bare får den servert på tallerkenen. Unger som bidrar med matlagingen vil også få en mestringfølelse og lære nye ferdigheter.

### **Kjøp tjenester Prioriter tid med familien**

Har man økonomi til det, kan det være lurt å kjøpe tjenester for å spare tid. Å slippe å vaske huset i helgen reduserer stressnivået og frigjør verdifull familietid.

Barna dine vil ikke huske hvorvidt det fantes hybelkaniner i hjørnene eller rot i stua. De vil huske tiden de tilbrakte med mamma og pappa. Så prioriter å tilbringe tid med familien fremfor husarbeid.

Kvalitetstid med familien trenger ikke være så avansert. Man må ikke slå av tv og radio, tenne stearinlys og samle seg rundt hobbybordet for å være sammen. Å se på et morsomt TV-program, eller å spise kveldsmat sammen er også verdifullt.

### **Stå opp tidligere**

Et enkelt tips for å redusere stressnivået om morgenen, er rett å slett å stå opp tidligere. Sett vekkerklokka til å ringe et kvarter før vanlig tid, så har du ekstra tid til alle morgenrutinene og familien har en hyggeligere morgen sammen. Kutt ned på organiserte aktiviteter Hvis man føler man har lite tid til familien, bør man verne om den lille fritiden man har. Ved å begrense organiserte aktiviteter utenfor skole og jobb tar man flere ettermiddager og kvelder tilbake.

### **Godta situasjonen**

Til syvende og sist er det viktig å godta at situasjonen er slik den er, og ikke få altfor dårlig samvittighet for alt man ikke rekker. Samfunnet er lagt opp slik at begge foreldre skal være i jobb, og at barna skal være i barnehagen eller på skolen. Og de fleste barn har det faktisk veldig bra i barnehagen, og lærer viktige sosiale egenskaper i leken med andre barn.

Tidsklemma er en del av familielivet. Godta at det er slik, og gjør samtidig små grep for å øke trivselen i hverdagen.