

# Her er eksperternes bedste råd: Sådan forbereder du dit barn på at vende tilbage

Onsdag efter påske skal børnene i daginstitutioner og i 0.-5. klasse tilbage til hverdagen. Fire eksperter giver her deres bud på, hvordan du som forælder håndterer det bedst muligt.

Hvordan snakker jeg med mine børn om, hvad der venter dem? Kan de lære at holde afstand? Hvordan snakker vi om coronakrisens næste skridt, uden børnene bliver skræmte?

Der er formentlig mange spørgsmål, der fylder hos forældre, efter statsminister Mette Frederiksen mandag aften annoncerede, at dagtilbud og de yngste klassetrin i skolerne åbner igen på onsdag.

Vi har spurgt fire eksperter, hvordan du bedst forbereder dit barn - og dig selv - på at komme tilbage til hverdagen.

## **1. Hav tillid til skolen eller institutionen, og vis dit barn, at du har det**

Den vigtigste besked var alle eksperterne enige om, da Politiken spurgte dem til råds, inden Sundhedsstyrelsen tirsdag aften offentliggjorde de tiltag, skoler og dagtilbud skal implementere, når de åbner.

Eksperternes første råd er at stole på, at lærere, pædagoger og ledelse er klar til at tage imod børnene og håndtere deres tanker om coronakrisen. Sidstnævnte har skolerne allerede gjort under hjemmeskolingen, siger forskningschef på Via University College Andreas Rasch-Christensen:

»Skolerne er opmærksomme på, hvad der fylder hos børnene. Man kan roligt finde en tryghed i, at skolerne tager ansvaret for børnenes faglige udvikling og også taler med dem om coronakrisen«.

Ifølge lektor i pædagogik ved DPU, Lone Svinth, er der også kun grund til at vise tillid til daginstitutioner. Det er vigtigt, man gør det, understreger hun:

»Børn kan mærke, om forældrene er trygge ved at sende dem afsted. De har brug for forældrenes tillid. Det har pædagogerne også. Sørg for at møde dem med en åben dialog«, siger Lone Svinth.

Hun bakkes op af sociolog Anette Prehn, der forklarer, at det er vigtigt, man taler skolen eller institutionens rolle som autoritet op overfor sit barn.

»Når barnet siger: 'Jamen, hvordan bliver det?', kan forældrene svare: Det er skoleledelsen ved at finde ud af. De skal nok finde gode løsninger. Det er vigtigt at tale kompetencen hos ledelsen op. Børnene har brug for den tryghed, og der er sikkert også forældre, der behøver den selvberoligelse«, siger Anette Prehn.

## **2. Forklar, at der venter en anderledes dag i skole eller institution**

Selv om skoler og daginstitutioner åbner, **bliver intet på onsdag normalt**. For eksempel skal skoleelever placeres med to meter til sidemakkeren. Børn både i skole og dagtilbud skal vaske hænder minimum hver anden time. Det er vigtigt at forberede sine skolebørn på, påpeger Andres Rasch-Christensen. Det samme gælder børnehavebørnene, forklarer Lone Svinth:

»Man kan sige til sit barn: 'De voksne beder dig om at vaske mere hænder, end du plejer. Det siger de fordi, de gerne vil passe på dig'«, siger lektoren, der samtidig understreger, at man ikke skal forsøge at forklare de mindre vuggestuebørn, hvad der foregår.

## **3. Giv børnene en tegneopgave**

Mange børn forbinder corona med utryghed. Det er vigtigt at få en fornemmelse af, hvad der fylder hos ens barn uden at lægge ord i munden på dem. Så risikerer man at give barnet nye bekymringer, siger skoleforsker Louise Klinge:

»I stedet kan man give sin børn en opgave om at prøve at tegne det bedste og det værste ved den her tid. På den måde kan man få et indblik i deres tanker. Det kan være noget helt andet, end hvad vi troede«, foreslår Louise Klinge.

#### **4. Vær det gode eksempel i forhold til håndvask og afstand**

Tirsdag offentliggjorde Sundhedsstyrelsen [konkrete tiltag](#), som skoler og daginstitutioner skal indføre, når de åbner. Flere tiltag handler om børnenes adfærd i forhold til afstand og håndvask. Det kan være svært at forklare uden at skræmme børnene, siger Andreas Rasch-Christensen.

»Det er en svær balance. Men man skal tale med børnene om relationerne til hinanden. Som forælder kan man italesætte, at man ved, barnet savner vennerne og gerne vil tæt på dem, men at man skal forsøge at holde afstand«, fortæller Andres Rasch-Christensen.

Skoleforsker Louise Klinge mener, at det er utænkeligt at børnene kan efterleve forholdsregler om ikke at være tæt.

»Indtil 10 årsalderen er det vanskeligt at efterleve regler. Det er derfor, vi ikke slipper dem ud i trafikken. Vi skal lade dem være børn. De kommer ikke til at holde sig fra hinanden, for de er skabt til fysisk berøring. Det vigtigste for børns trivsel er et roligt nervesystem. Det har de ikke, hvis de bekymres med forholdsregler. Derfor må vi håbe, vi kan være trygge ved myndighedernes beslutning om at genåbningen starter med de yngre børn«.

Louise Klinges bedste råd til forældrene er derfor at være et godt eksempel i forhold til det, der er realistisk.

»Børn lærer det, forældrene gør og ikke det, de siger. Vær det gode eksempel og vask de hænder«.

#### **5. Få mest ud af den sidste tid hjemme**

Åbningen af skoler og dagtilbud betyder også en slutdato for hjemmepasningen. Det kan man udnytte, mener sociolog Anette Prehn.

»For børn såvel som voksne kan fremtiden virke tåget. Derfor er det en god idé at flytte børnenes fokus til den tid, der er lige nu. Når hverdagen starter igen, vil en del familier formentlig længes efter aspekter af hjemmetiden. Snak med børnene om, hvad de gerne vil lave, inden skolen starter, og fortæl dem, at den tid skal vi nyde sammen«.

Sociologen mener desuden, at de nye rammer for børnenes samvær åbner muligheder for at styrke sociale færdigheder. Dem, synes hun, at vi har forsømt i en årrække:

»Det er en oplagt anledning til at lære sit barn at sige 'undskyld mig', når man skal forbi nogen og øve sig på at vise venlighed gennem sit kropssprog, for eksempel via øjenkontakt og smil. Coronakrisen aktualiserer behovet for sociale færdselsregler«, siger sociologen.

Anette Prehn opfordrer desuden til, at man som forælder tænker over, hvad hjemmetiden har givet familien.

»Det er en god idé at spørge sig selv, hvad vi kan tage med fra hjemmedagene over i hverdagen. Er lykken, at børn og voksne går til så meget? Og at mange føler sig stressede? Eller vil vi have noget mere ro i hverdagen? Hvordan kan vi i så fald få det?«, siger sociologen.

## **6. Giv plads til en større sårbarhed hos barnet**

Endeligt er det som forælder vigtigt at huske, at der på onsdag venter barnet en stor omvæltning. Både Andreas Rasch-Christensen og Lone Svinth opfordrer til, at man i overgangsfasen er ekstra opmærksom på sine børn. Det er Louise Klinge enig i.

»Man skal huske, der er en større sårbarhed hos børnene i den her tid. Børn har behov for at få synliggjort relationer. Når de ikke har leget sammen i lang tid, kan de være i tvivl, om de stadig er venner. Det skal man som forælder give plads til uden at kræve en masse ord fra dem. Man kan blot sige: 'Jeg forstår godt, det er svært. Det synes jeg også, det er'«, fortæller skoleforskeren.