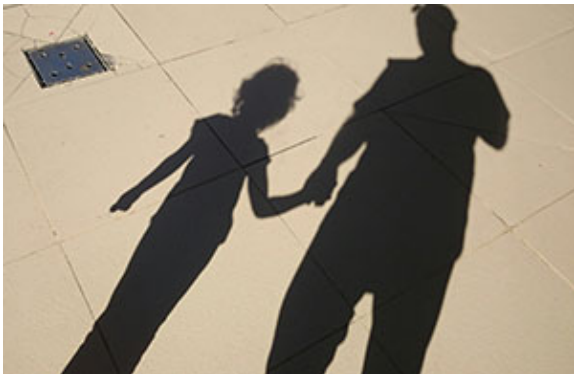


# Den viktige ettermiddagen



**Barn trenger foreldrene sine om ettermiddagen. Vær sammen som familie fra dere kommer hjem fra jobb til barna er lagt! I en periode bør foreldre sette egne behov til side.**

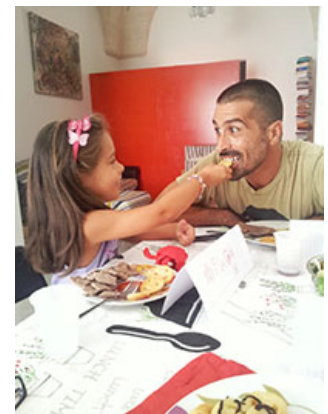
Barnepsykolog Ingrid Sønstebø: «Vi anbefaler at foreldre til små barn bruker minst 15 minutter hver dag på lek med fullt fokus på barna»

## Ulvetimen

Med lange dager på jobb og barnehage er det ikke så mange timene man får sammen som familie i løpet av et døgn. I tillegg kommer aktiviteter for små og store. På dansk kalles den første timen etter at man har kommet hjem fra jobb og før barne-tv for ulvetimen. (Alle er slitne, trøtte og sultne etter en travel dag.)

## Forutsigbarhet og trygghet

Barn trenger å bli sett og å få bekreftelse fra foreldrene. Det får de når foreldrene bruker tid sammen med dem. Når man prater sammen kommer både det gode og det vanskelige fram og det blir enklere å fange opp det som er vondt og få hjelp til å bearbeide det. Det at barna vet at foreldrene er der for dem når de kommer hjem fra barnehagen gir forutsigbarhet og trygghet i barnets hverdag.



## Senke stressnivået i familien:

1. Lag en **huskeliste**
2. Få **nok søvn**.
3. Etabler en **fast leggerutine**
4. Tilrettelegg sosialt **felleskap** rundt måltidene
5. **Fjern distraksjoner** når dere skal være sammen. (TV, leker, aviser og mobiltelefoner)
6. Bli god på å **prioritere**.
7. Gjøre kun **én ting om gangen**
8. Legg fra deg saker på en **fast plass**
9. **Ta med barna** på gjøremål

## Vil du vite mer?



ARTIKKEL

[Mer tid på mobil enn på barna](#)



ARTIKKEL

[Mer lek med barna reduserer stress](#)



ARTIKKEL

[– Foreldre må bruke mer tid med barna](#)

## Relaterte artikler i Foreldrepulsen:

[Nok søvn >>](#)  
[Ta barna med i matlagingen >>](#)  
[Du er ditt barns største forbilde >>](#)



Kilder:  
[familieverden.no](http://familieverden.no),  
 NRK, infoREGI