

Vi ønsker alle det beste for barna våre, og et godt liv begynner gjerne med en lykkelig barndom. Så hvordan gir vi dem en best mulig start?



20 tips for en lykkelig barndom

Lykke

er et relativt begrep. Lykken er en melketann i et lite glass med vann. For noen. Lykken kan være en ny lekebil eller en runde på karusell for andre. Å sitte på pappas trygge skuldre og juble mot sola. Eller å krype opp i fanget etter en lang dag og bli lest for. Det vi foreldre kan gjøre, er å legge et godt grunnlag slik at barna våre har muligheten til å bli lykkelige. Det må da være et godt mål?

1

Kjærlighet

Elsk barnet ditt betingelsesløst.

- **Barnet ditt elsker deg uansett hva du sier eller gjør.** Elsk barnet ditt på samme måte, skriver **PEGGY VANCE** i boken «1000 tips for mums and dads». Husk at du må elske det barnet du har, ikke det du skulle ønske du hadde. Og like viktig er det at du virkelig liker barnet ditt. De høres kanskje ut som en selvfølge, men det er dessverre ikke alltid det.

2

God selvfølelse

God selvfølelse er noe av det beste du kan være med på å gi barnet ditt.

- Bruk et par minutter ved middagsbordet eller på sengekanten, og la barna fortelle deg hva de har gjort bra i dag, anbefaler coach **JEANETTE SLEVELAND**.

- I tillegg kan du spørre hva de er

takknevlige for. På den måten lærer de å sette pris på det de har.

Det er også smart å lære barnet denne reglen: «**Jeg kan, jeg vil, jeg får det till!**» Å oppmuntre til mestring er en viktig oppgave for foreldre.

- Tenk også på å styrke din egen selvfølelse, for det vil smitte over på barna. Det blir litt som på flyreiser, der du skal ta oksygenmaske på deg selv før du hjelper andre, sier Jeanette Sleveland.

3

Smil og latter

Humor er viktig i en lykkelig barndom. Smil og latter kan det neppe bli for mye av.

- Noe av det jeg husker best fra min barndom, er de gangene jeg hadde skikkelig latterkrampe, sier førskolelærer og spesialpedagog **MARIE JOHANNESSEN**.

- Noen ganger kan det være vanskelig for oss voksne å forstå hva barn synes er så morsomt, men hvis vi prøver å ta barnets perspektiv, ser vi kanskje annerledes på det. **Fortell morsomme historier om deg selv, de fleste unger elsker å høre historier om foreldrene sine, særlig om du har dummet deg ut litt**, sier Marie Johannessen. Smil og le så ofte dere kan, og vis at du kan le av deg selv.

Lad batteriet

Unger flest er energibunter. La oss prøve å la energien deres få fylle batteriene våre i stedet for å lade dem ut.

5

Lag en minneboks

Ta vare på minner og ting barna dine er takknemlige og glade for. Det kan være et gammelt kosedyr, billetter til Tusenfyrd, bilder fra en sirkusforestilling dere ha vært på, postkort, suvenirer fra ferien i Hellas. Hvis ungen din er syk eller lei seg og trenger å få fram smil og glede, dykk ned i boksen sammen og snakk om de gode minnene.

6 Familievennlig timeplan

Jobb så tilpasset familien som mulig. Se om barna trenger å være med på alle aktiviteter. Kanskje går alle familiens aktiviteter på bekostning av samholdet? Gjør noe sammen i stedet, i alle fall innimellom. Det skaper gode minner.

8 Vis takknemlighet

Si takk ofte, både til store og små!

7 Vær en god rollemodell

Gå foran med et godt eksempel. Tabber du deg ut, si unnskyld og forklar hvorfor du ikke burde ha gjort det du gjorde. Vis at det går an å kjempe seg opp igjen etter å ha gått på trynet. Du kan ikke skjerme barna fra alle sorger og problemer, men du kan lære dem å komme seg videre. **Men for all del: Ikke gjør dine bekymringer til barnets problemer.** Ikke betro deg til barnet om ting som barnet er for lite til å forstå.

9 Familieritualer

La barna feire bursdager, høytider, julaften, 17. mai på noenlunde samme måte år etter år. **Barn flest liker rutiner og forutsigbarhet.**

10 Ikke kjøft

Selvsagt blir vi rasende av og til. Da bør vi ta en liten timeout og kjøle oss ned. Ikke la de negative følelsene styre for mye av oppførselen overfor barna.

Å skremme barn til fornuft er en dårlig idé. Kjøfting er gjerne ydmykende og skaper hevnlyst hos barnet. Vær bevisst og ikke la all verdens frustrasjoner gå ut over barna, sier psykolog EGIL LAUNES.

11 Viktig lek

La barnet få leke og utfolde seg på egne premisser.

- God lek kan oppstå overalt. Hvor eller hva er ikke så viktig, det som betyr mest er at barna har frihet, at leken ikke er bundet opp av regler, rammer og voksens styring, sier førskolelærer og spesialpedagog **MARIE JOHANNESSEN.**

- Hjelp barna til å utvide horisonten og utforske omgivelsene. Dra på oppdagelsesferd. Naboenes grøft eller det lille stedet bak uthuset kan være vel så spennende å utforske som store lekeparker. Ha åpent hus, la barnas venner få komme og gå.

12 Samarbeid

- Ha flest mulig hyggelige stunder med barnet. I tillegg til at det er flott i seg selv, forebygger det konflikter, og du legger grunnlaget for et godt samarbeid mellom deg og barnet, sier

LISE GALAASEN som blant annet har skrevet bøkene «Småbarnshjelpen» og «Mat for barn».

- La barnet få være med og lage mat - smake, slikke på skjea, røre og utforske. Når det blir litt større, kan det skjære opp grønnsaker eller vaske poteter, og om noen år lager vesla hele middagen selv. På denne måten slår du flere fluer i én smekk. Barnet føler seg nyttig og lærer samtidig noe om hva maten består av, og hvordan man selv kan lage god mat. Og det er hyggelig.