**Familien der leger sammen.**

Latter og leg opbygger familien som intet andet, og at lege sammen er en næsten magisk måde at skabe forbindelse på. Når vi ler sammen, knytter vi bånd til hinanden.

Latter kan forvandle dårligt humør, fordi den formindsker stresshormonerne i kroppen. Det er derfor, at dette at lege sammen er en af de hurtigste måder at helbrede stress i forholdet på. Den hjælper folk med at holde op med at bære nag, og den bringer familien i harmoni. Leg og latter skaber en glad følelse i vores hjem.

Børn, hvis forældre bruger fjolleri til at få dagen til at køre glat, er virkelig heldige, og nogle gange er det den eneste måde, hvorpå du kan få et lille barn til at samarbejde med dine planer. Faktisk er der nogle forældre, der siger, at med mindre de gør deres instruktioner til deres mindre børn til en leg, er deres børn så opslugt af legen, at de slet ikke lægger mærke til dem.

*I stedet for: “Kom og spis din morgenmad nu!” prøv: ”Lille gorilla, det er tiden til at spise morgenmad, kom og spis dine insekter og bananer!” I stedet for: ”Gå ind i bilen nu!” prøv: ”Tror du, din skovl ønsker at komme ind i bilen nu, så den kan se bygningskonstruktionen på vejen til børnehaven?”*

Når vi tager i betragtning, hvor svært livet til tider kan være, er det min mening, at vi må bringe al den glæde, fjolleri, sjov og humor ind, vi kan.

Den bedste måde at begynde at kultivere mere legende sjov i dit hjem er at gøre det til en del af din rutine. Du gør dette ved at prøve nye ideer, og hvis de virker, gentager du dem. Dette skaber sjove traditioner, din familie kan nyde og se frem til.

For eksempel:

* Brug sjove stemmer.
* Byt roller ved aftensmadsbordet, så hvert familiemedlem handler som en af de andre (børns efterligning af voksne kan være yderst morsom).
* Hav et kapløb om at få nattøj på og være i sengen før historietid. I stedet for at børn konkurrerer mod hinanden, hvilket forværrer søskenderivaliseringen, kan du få børnene til at arbejde som et team, der konkurrerer mod den voksne.
* Kom op med sjove sange i bilen.
* Mild fysisk tumleleg med nogle børn, når de vågner om morgenen, kan bringe alle i et godt humør for dagen. Min egen personlige favorit er en konkurrence om at tage hinandens sokker af.
* Og hvorfor ikke starte en pudekamp, når du føler dig en smule nede og ønsker at ændre humøret og genforbinde dig?

Nogle få advarsler for lege:

**1. Brug ikke humor, når der er tale om seriøse situationer eller følelser.**

Start med at bruge empati. Prøv ikke på at tale ham ud af hans følelser. Men når først han har fået afløb for følelserne, kan dette at få ham til at grine over situationen være den mest helbredende ting, du kan gøre.

**2. Konkurrence er i sig selv ikke dårlig, men at værdsætte at vinde mere end legen er dårligt.**

For mange børn – og endog visse fædre og sønner – virker ikke-konkurrerende lege bedst.

**Flere ideer til lege:**

**Nattøjslegen.**

Et barn tager et stykke tøj af, løber til et andet værelse og rører ved et bestemt sted; han løber derefter tilbage, tager det næste stykke tøj af eller tager det næste stykke nattøj på, og gentager dette, til han har al nattøjet på. Dette får ham til at komme af med noget af aftenenergien og tager fokusset væk fra at “blive parat til at gå i seng.” Vær sikker på at du efterfølger dette med en beroligende aktivitet, som at læse godnathistorier.

**Flyvemaskine.**

Dette er en fin løsning på kampe om at tage sikkerhedsselen på, og det kan få jer ud af døren i tiden, uden en kamp. Forestil jeg, at I skal flyve i flyvemaskine. Start med at lege stewardessen, der siger. Fly nummer 1234 vil begynde ombordstigningen om 5 minutter. Tag venligst al jeres baggage og gå hen til døren.“ Og senere:“Alle passagererne bør nu være om bord.” Når først I er i “flyvemaskinen,” beder stewardessen alle passagererne om at sikre sig, at alle sikkerhedsseler er spændt. Du kan nu “forberede dig til afgang” og afsted flyver I.

**Overrask mig.**

Forælderen udtrykker tvivl om, at barn er i stand til at gøre noget nemt og handler derefter overrasket, når det sker. Brug kun denne leg, hvis det får dit barn til at grine, så du ved, at han er med i legen, og så du ikke bruger det manipulativt. En variation af denne leg er at reagere overrasket, når noget har forandret sig, for eksempel: “Nuvel, hvordan kom den tallerken fra bordet over på køkkenbordet?”

**Tag-tid-på-det.**

Brug et stopur til at se, hvor lang tid det tager dine børn at gøre en bestemt opgave, for eksempel at rydde op i deres legesager. I stedet for at sammenligne det med sidste gang, kan du sige: “Wow. 3 minutter og 9 sekunder.” Eller I er enige om at se, hvor mange legesager I kan rydde på indenfor en bestemt tid, eller til et bestemt musikstykke ender. Når stopuret ringer, er I færdige med at rydde op, selvom der stadigvæk er nogle legesager tilbage. Vær sikker på, at opgaverne er korte nok til, at børnene kan forblive fokuserede og engageret.

**Lad os have et kapløb.**

Dette er en fin leg, der hjælper med at få tøj på. Hav et kapløb med dit barn om at se, hvem der kan komme i tøjet først, eller lad ham prøve at få tøj på, før du er færdig med noget, for eksempel at lave morgenmad. Når mere end ét barn er involveret, kan du få børnene til at være et team og hjælpe hinanden.

**Oprydning.**

Har du nogensinde lagt mærke til, hvordan det er meget mere sjovt at gøre nogen andens arbejde end dit eget. I denne leg arbejder I sammen om at gøre huset rent uden at have opmærksomheden på, hvem der lavede rodet. Tag en vasketøjskurv med dig, så du kan komme genstande ned i den, der hører til i andre værelser, og bed dit barn om at ”køre” den fra værelse til værelse, mens I sætter ting på plads, og mens I rejser. Brug din fantasi – vasketøjskurven kan for eksempel være en lastbil, og støvsugeren kan være en bulldozer. Denne leg giver også muligheden for at tale om, hvor rart det føles, når værelser er rene, og hvor godt det føles at arbejde sammen.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Førskolebørn

Uddrag af artiklen: The Family That Plays Together.