**“Mor, Far....jeg keder mig.”**

Det får dig til at føle dig “ramt”, ikke sandt? Du føler måske endog, at du er en dårlig forælder, og de fleste af os føler os presset til at løse dette ”problem” lige med det samme. Vi reagerer almindeligvis på vores børns kedsomhed ved at give dem teknologisk underholdning eller strukturerede aktiviteter, men dette er almindeligvis ikke produktivt. Børn har brug for at møde og engagere sig med det rå stof, livet består af: ustruktureret tid.

**Hvorfor er ustruktureret tid så vigtig for dit barns sunde udvikling?**

En af de største udfordringer, vi har som voksne og endog som teenagere, er at lære at håndtere vores tid godt. Så det er vigtigt for børn at begynde at møde oplevelsen af, hvordan de bruger perioder af ustruktureret tid.

Og måske endnu vigtigere er det, at ustruktureret tid giver børn muligheden for at udforske deres indre og ydre verdener, hvilket er måden, hvorpå de opdager, hvem de er. Det er begyndelsen til kreativitet; hvordan de lærer at engagere sig selv og verden, hvordan de opfinder og skaber.

Så den bedste respons på: *“Jeg keder mig,”* er:

**“*Vidunderligt! Kedsomhed er følelsen, der kommer, før du skaber, udforsker eller opdager noget. Jeg kan ikke vente med at se, hvad du gør med den følelse!"***

Ustruktureret tid udfordrer børn til at udforske deres interesser, hvilket er måden, de vokser på, og den udvikler deres enestående evner. Hvis vi holder dem travlt beskæftiget med lektioner og strukturerede aktiviteter, eller de ”fylder” deres tid med underholdning foran skærmen, lærer de aldrig at reagere på rørelserne i deres egne hjerter. Disse rørelser leder dem måske til at bygge et fort i baghaven, lave en person af ler, skrive en historie, lave en sang, organisere nabobørnene til at lave en film, eller måske studere insekterne på fortovet (som Einstein antageligt gjorde det i timevis). Disse rørelser fra hjertet er, hvad der leder os til de interesser, der gør livet meningsfyldt, og de er tilgængelige for os fra begyndelsen af barndommen – men kun når børn har fri mulighed for at udforske, hvor deres interesser leder dem.

De fleste børn, der får ustruktureret tid, møder denne mulighed (efter en smule beklagelse), og de finder noget interessant, de kan gøre. Børn er altid lykkeligst i selvstyret leg, og det er fordi, leg er børns arbejde. Det er på den måde, de fordøjer deres følelser på og oplevelserne, de har haft. Se på en gruppe børn der leger udenfor, hvor skærme ikke er en mulighed, og de vil snart organisere sig ind i en eller anden aktivitet.

**Hvorfor bliver: “Jeg keder mig” et konstant omkvæd for så mange børn?**

Når børn simpelthen ikke kan finde noget at lave, er det almindeligvis fordi:

* De er så vant til underholdning foran skærmen, at de ikke har øvelse i at kigge ind i dem selv for vejledning.
* Deres tid er altid så struktureret, at de ikke er vant til at finde sjove ting, de kan gøre med deres ”fritid.”
* De har ikke nogen at lege med, og de har endnu ikke opdaget ting, de holder af at gøre selv.
* De har brug for en vis forælderforbindelse. Alle børn har brug for at tjekke ind med deres forældre for at tanke op i løbet af dagen.

Uheldigvis opdrager vores samfund en hel generation af børn, der er afhængige af skærme. Det er, fordi elektronik er designet til at skabe små “dopamin” belønninger i vores hjerner, når vi interagerer med dem. Dette er så nydelsesfyldt, at andre oplevelser blegner i sammenligning dermed.

Men børn har brug for alle mulige andre oplevelser, fra at bygge med klodser (motoriske færdigheder, sansefærdigheder) til at engagere sig med andre børn (lære hvordan de kommer ud af det med andre) til kreative bestræbelser (blive en der handler, ikke en passiv iagttager.) Børn har også brug for at være fysisk aktive. Deres kroppe er designet til at skulle bevæge sig, og hvis de ikke gør dette, har de det sværere med at fastholde opmærksomheden og være i godt humør. Det er derfor, det er vigtigt at begrænse tid foran skærmen.

**Når børn siger, at de keder sig, hvordan kan forældrene da reagere?**

Stop først hvad du gør og fokusér på dit barn i fem minutter. Hvis du bruger denne tid til at forbinde dig, vil han sandsynligvis få den optankning, han har brug for, og gå videre til noget andet temmelig hurtigt.

Hvis han ikke trækker sig væk fra dig, og du må tilbage til dit arbejde efter fem minutter, hvor du fuldt ud har forbundet dig, kan du overveje, at han måske har brug for en smule mere tid sammen med dig. For det meste er det, når børn klynker og er ude af stand til at fokusere, fordi de har brug for mere dyb forbindelse til os. Hvis det er muligt, kan du tilbyde at involvere ham i det, du gør, eller du kan tage en pause fra dit arbejde, og I kan gøre noget sammen. Hvis du ikke kan gøre dette, kan du få ham startet på en aktivitet og derefter gradvist trække dig ud af den.

Når først du har tillid til, at dit barn har en fuld “kærlighedstank,” kan du tage dig af “hvad skal jeg lave” spørgsmålet. Han har nu sandsynligvis visse ideer til noget, han ønsker at gøre. Hvis ikke, kan du fortælle ham, at dette at finde ud af, hvordan han nyder sin egen tid, er hans job, men at du vil være glad for at hjælpe ham med at brainstorme mulige aktiviteter.

**Hvad med når børn virkelig har brug for hjælp til at komme op med nogle aktiviteter? Hvordan kan vi hjælpe…mens vi stadigvæk gør det klart, at dette at underholde sig selv er hans ansvar?**

Det meste af tiden, når bør overlades til sig selv, ender de op med at lave noget interessant, men nogle gange har de virkelig brug for vores hjælp, i særlig grad hvis du for nyligt har begrænset TV og elektronik, eller hvis de pludselig mere tid til dem selv end almindeligvis, for eksempel når skolen slutter, og sommerferien begynder. (Når først de bliver vant til begrænsninger for TV og elektronik, bliver de gode til at underholde sig selv og mere kreative i deres leg.)

Selv hvis du har brug for at hjælpe dit barn med at komme op med ideer til “hvad han kan lave,” kan du bringe ansvaret over på ham, ved at arbejde med ham om at skabe en ”når jeg keder mig” krukke. I skriver sammen ideer ned til, hvad dit barn tror, det kunne være sjovt at gøre, og I lægger dem i krukken. Når barnet siger, at han keder sig, trækker han tre stykker papir fra krukken og vælger en af aktiviteterne.

**Hvis der virkelig ikke synes at være noget at lave, er dette at bruge elektronik og TV nogensinde en acceptabel løsning?**

Problemet med at bruge TV eller elektroniske spil for at afhjælpe kedsomhed er, at det er en af disse midlertidige løsninger, der graver dig ned i et dybere hul. Undersøgelser viser, at børn, der regelmæssigt bruger elektronik, er mere tilbøjelige til at kede sig, når de ikke gør dette end andre børn. Selv efter at have elimineret vanen, kan det tage måneder for dem at finde andre aktiviteter, de virkelig interesserer sig for. Men giv ikke op – du gør deres kreativitet en stor tjeneste.

Hvis dit barn kan læse, er der aldrig “intet” at lave. Der er en hel verden af bøger, der venter. Selvfølgelig må du planlægge et ugentligt besøg til biblioteket for at finde vidunderlige bøger. Og du bliver nødt til at “fastholde” dit barn på en bog ved at begynde den sammen med ham. Vælg en bog han kan læse, men måske ikke ville vælge selv – en enkel kapitelbog snarere end en billedbog. Læs sammen indtil du bliver nødt til at starte på aftensmaden eller besvare telefonen, men som et minimum, læs en fjerdedel af bogen sammen så dit barn er interesseret. Fortæl ham derefter, at det er læse-selv tid. Det er hans valg. Ønsker han at blive ved med at læse bogen, du lige har fået ham ind i, eller ønsker han at læse noget andet? De fleste børn tager bogen og læser den færdigt selv. (Hvis han ikke gør dette, har du måske brug for at gå tilbage et plan til en lidt enklere bog.) Bliv ved med at vælge interessante og lidt sværere bøger.

Hvis dit barn ikke kan læse endnu, men du er til rådighed, er der i tusindvis af vidunderlige ting, du kan gøre med ham. Det er sandsynligt, at du ikke kan komme op med nogle ideer lige i øjeblikket, hvor dit barn klynker og beklager sig, så det er værd at lave en liste med ting i forvejen. Igen er der mange vidunderlige lister online med forælder-barn aktiviteter. Jeg anbefaler på det kraftigste lege, der er designet til at bringe dig nærmere til dit barn, fordi disse vil fylde han kop, og derefter vil han være mere i stand til at finde ud af, hvad ellers han kan gøre. (De gør også forholdet til dit barn dybere, hvilket gør ham meget mere samarbejdende, og gør jer begge gladere.)

Så de tidspunkter, hvor der virkelig “intet” er at lave, er for det meste, når dit barn endnu ikke kan læse selv godt nok til, at han kan fordybe sig i læsningen i en times tid, og du er beskæftiget med andre ting. Hvis du kan inkludere dit barn i din aktivitet, er dit problem løst. Små børn elsker at vaske vinduer, hjælpe til med madlavningen, hjælpe dig med at folde vasketøj osv. Hvis de ikke kan være direkte involveret (for eksempel i at røre i en gryde på komfuret eller skære løg,) kan du sætte dem ved et bord i børnestørrelse i dit køkken, du kan give dem en plastikkniv og noget blød frugt og lade dem lave en frugtsalat til dessert. Du vil se et meget stolt barn. Eller du kan lade ham “vaske” terrassen med vand, mens du støvsuger indenfor. Eller han kan “gøre rent” i skabet, hvor du opbevarer dine gryder og pander.

Hvis du gør noget, der udelukker, at dit barn kan hjælpe, eller endog være i det samme værelse, som at feje glasstykker op, kan du sætte noget musik på. De fleste førskolebørn og tumlinger elsker musik, og de vil med glæde danse til den, eller marchere rund mens de banker på en gryde og synger til musikken. Selvfølgelig er dette ikke et stille aktivitet.

Men lad os antage, at du laver noget, hvor han ikke kan være involveret, som at vugge babyen i søvn, og din tumling eller dit førskolebarn har brug for at være beskæftiget og stille.

* Førskolebørn kan ofte gladeligt beskæftige sig selv i en time med vand eller sand. Sæt dem op i badeværelset nær ved (et børnesikret badeværelse) med et babybadekar med vand, isterninger, legesager han kan hælde med osv, eller en lille plastikbeholder med sand og små legesager, og hvis du har en monitor, vil du være i stand til at høre ham, hvis han har brug for dig.
* En anden vidunderlig mulighed er en audiobog. En god en vil fange dit barns opmærksomhed, og audiobøger stimulerer hans forestillingsevne, noget visuelle skærme ikke gør, og de opmuntrer til en kærlighed til bøger og historier. Hvis dit barn ikke kan sidde stille, kan du give ham vandbaserede tuscher og papir, så han kan tegne billeder af, hvad han hører, når han lytter til historien.
* Hver familie har brug for en særlig aktivitet, der er gemt væk for hvert barn, en aktivitet der er alderspassende og garanteret til at fange opmærksomheden. Internettet har masser ideer til sanseposer og æsker. Hvert barn har brug for noget, de vil finde fascinerende i en halv time, noget du kan arrangere i forvejen for disse situationer.

Selvfølgelig er det virkelige problem med små børn, at de har brug for supervision. I et sådant tilfælde, når du ikke kan supervisere dem, er det da så frygteligt at sætte din to eller treårige foran skærmen i en halv time. Selvfølgelig ikke. Vælg noget der har en begrænset varighed, så der er en naturlig slutning, hvilket eliminerer skænderier om, hvornår du slukker for skærmen, og afhold dit barn fra at se reklamer. Og giv dit barn noget at se frem til bagefter.

*"Når først babyen sover, vil du og jeg have specialtid sammen.”*

Og vær sikker på at du slukker for skærmen, når først du er til rådighed, i stedet for at drage fordel af dit barns fascination af skærmen, så du kan færdiggøre “endnu en ting” på din computer!

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: Preschoolers.

Uddrag af artiklen: Handling Boredom. Why It´s Good for Your Child.