Kjære alle foreldre på Lassa

Me er i ein uverkeleg kvardag. Barnehagen er stengd, og me veit ikkje kor lenge det vil vare eller korleis dette utviklar seg. Me som jobbar i barnehagen har fått utdelt ulike oppgåver og mange har heimekontor, og dei få ungane som må i barnehagen får ein kvardag uten faste leikekameratar. I barnehagen har me plutseleg god tid til alt me aldri får tid til, men me kjenner i heile kroppen at me lengtar tilbake til den travle kvardagen. Det er langt mellom klemmane i kvardagen no, og me saknar latter, smil og rare spørsmål. Me veit at dette blir ein periode som er uvant og ekstra travel, men prøv å puste med magen og sette pris på alle dei tinga som me i barnehagen no går glipp av. Denne tida får du aldri igjen!

Dette blir gjerne ein periode med ekstra skjermtid for mange ungar. Her må me ikkje få dårleg samvit, men heller prøve å legge til rette for at skjermtida blir så pedagogisk som mogleg. Sjekk ut NRK-super for mange gode program. Salaby.no, som me bruker i barnehagen, har og opna sidene sine for alle, både for barnehage og skule. Prøv å bryte opp kvardagen så godt det lar seg gjere, med turar ut i frisk luft, teikning/maling, matlaging (med gode hygienetiltak) og spel gjerne eit spel med heile familien.

Har dine ungar endra atferd den siste tida, er ikkje dette uvanleg. Dei ser at kvardagen ikkje er som før, dei blir redde, og har mange spørsmål som dei gjerne ikkje får formulert. Regjeringen.no har lagt ut pressekonferanse for barn, og på dei fleste nettsider er det lagt ut tips til korleis du kan snakke med ungane om det som skjer. Min oppfordring er: Spør ungane deg om noko, så svar ærleg! Ungar er gjerne meir bekymra for det dei ikkje veit, og slår seg ofte til ro med eit svar. Er du litt ekstra bekymra, kan du ringe alarmtelefonen for barn og unge heile døgnet på tlf 116 111 (gratis).

Sjekk gjerne ut podcastane Foreldrerådet og Foreldrekoden (bl.a. på Spotify).

Eg er på jobb, så send gjerne ein e-post til [karin.haga.karstensen@stavanger.kommune.no](mailto:karin.haga.karstensen@stavanger.kommune.no)om du har spørsmål eller ynskjer tips til aktivitetar osb.

Vask hender, bruk tida godt, og ta vare på kvarandre!

Varme digitale klemmar på vegne av alle oss på Lassa;

Karin Haga Karstensen, pedagogisk leiar