



- Ta mer tid med barnen, säger Christian Kokvik, chef för Elevhälsan. Foto: Lindesbergs kommun

Föräldraföreläsningar tar pandemi-paus

Publicerad: 2 september 2020

Författare: Hans Andersson

Pandemin har fått mycket i livet och vardagen att ta paus. Det gäller också den populära föreläsningsserien Föräldrar emellan, som arrangerats i Lindesberg i flera år. - Vi flyttar fram tre föreläsningar som skulle ha genomförts i år till våren. Det är viktiga ämnen som vi tar upp och vi vill ju att många föräldrar ska komma, och vi vill nå en så bred publik som möjligt, säger Christian Kokvik, chef för Elevhälsan och en av dem som arrangerar föräldraföreläsningarna.

De föreläsningar som nu skjuts framåt handlar om hur man kan få ett tryggt föräldraskap med bra samspel med barnen, om hur bra matvanor kan skapas för barnen och föräldrar får tips om hur de kan skapa hälsosamma sömnrutiner för sina barn.



– Skapa sovrutiner, säger Steven Linton. Foto: Örebro Universitet

Steven Linton forskar om sömn vid universitetet i Örebro och har gett ut böcker i ämnet och hans viktigaste budskap, när han föreläser för föräldrar, är att skaffa sig bra sovrutiner.

– Det är viktigt med en god sömn och att få det sker inte av sig självt, säger Steven Linton.

Det är känt att vi har olika lätt för att sova. Det skiljer sig hur mycket sömn man behöver, när man somnar och vilka sömnproblem man får som vuxen. Vuxna kan ha fått med sig sömnproblem från barndomen.

– Ett råd till föräldrar är att skapa en lugn tid innan barnen ska sova, så att de kan gå ner i varv, så att de får mysigt eller roligt – att det blir en positiv stund, som barnen kan se fram emot.

Pandemin satte stopp för Steven Lintons föreläsning i Föräldrar emellan den här hösten men förhoppningsvis får han chansen 2021. Det som hänt i år påverkar helt klart vår livsföring – också våra sovvanor, menar han

– Jag vill hävda att det är ännu viktigare med rutiner, vara ute i friska luften, motionera, lägga sig vid en bra tid, säger Steven Linton.

– Skolstarten har varit bra i höst. Skolorna har följt Folkhälsomyndighetens rekommendationer, säger Christian Kokvik vid Elevhälsan. Eleverna har vant sig med en

ny vardag.

Föräldrarna har också fått en ny vardag och Christian Kokvik tycker att de kan vara mer med barnen, när det är så mycket annat de får boka av.

- Nu är det tid att vara mer tillsammans och ta hand om varandra, säger han.

Föräldraföreläsningarna tar paus - det gör inte föräldrskapet.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/foraldraforelasningar-tar-pandemi-paus/>