



Foto: Adam Haglund

Så får familjen roligare tillsammans

Äntligen semester! Men hur väl trivs vi egentligen med varandra? När vardagens rutiner bryts och familjen ska slappna av tillsammans kan irritationer uppstå. Men det går att bryta ett negativt mönster. Vi har tagit hjälp av skolkuratorn, parvägledaren, föreläsaren och fyrabarnspappan Mikael Gunnardo. Han tror att alla familjer kan lära sig att ha roligt tillsammans.



av **Malin Aronsson**

10 juli 2013

Livsstil

Hur viktigt är det att vara själva som familj under semestern?

– Jag tror att det är viktigt att man som familj vet att man inte är beroende av sällskap med andra för en lyckad semester. Det bör vara en grundtrygghet. Om man är orolig för att vara ensam med familjen, behöver man fundera på varför man känner så. Det bästa är om familjen själv rör över sin semester. Sedan kan det förstås vara en bonus att träffa andra.

Vilka är våra vanligaste semestermisrar?

– Ett vanligt misstag är att man inte har planerat tillräckligt. Det är förenande att alla har något att se fram emot. Det räcker med något enkelt, som att alla vet att ni ska åka till mormors stuga. Många vill bara "ta dagen som den kommer" och verkar nästan tycka det är fullt att planera för semestern. Men då finns risken att man efter några veckor summerar och upptäcker att alla är besvikna.

Ett annat problem är att man tar för givet att alla i familjen känner till var och ens önskemål. Prata med varandra!

Hur mycket ska barnen få vara med och bestämma?

– Man ska absolut vara lyhörd för vad alla vill och vad alla behöver. Men ibland måste man som förälder driva igenom saker och säga att "nu vill jag att vi alla gör det här tillsammans" även när barnen tycker att cykelturen eller naturutflykten verkar jobbig. Ofta är det just de där små äventyren som alla sedan minns. Men då gäller det också att båda föräldrarna har pratat ihop sig.

Varför blir vi så ofta osams på semestern?

– Ofta handlar det om att vi under terminerna slarvar lite med att underhålla kontakten med varandra. Sen ska vi på några få veckor ta igen den där nära och varma gemenskapen som vi saknat i vardagen. Det kan vi ofta inte. Vi måste jobba på familjens gemenskap hela året.

Hur gör man för att barnen inte ska bråka under semestern?

– Dels kan man prata med barnen innan semestern. Vädja till dem om att alla ska anstränga sig för att det ska bli bra. Man kan också ta något tydligt exempel på hur man inte önskar att det ska bli. Sedan, under själva semestern kan det räcka med att påminna. Som förälder måste man vara lite steget före för att undvika situationer då bråk uppstår. Till exempel när barnen är morgontrötta, kvällströtta, hungriga eller drabbas av tristess.

Hur skapar man en bra stämning i familjen?

– Det jag tänker på spontant är att man bjuder på sig själv som förälder och vågar vara lite larvig ibland!

Larvig, hur då?

– Tja, ett exempel var när vi i familjen var på bilresa mot Öland och det blev lite tjafsigt i baksätet. Då började jag och min fru sjunga den där gamla barnsången med Per och Charlotte Höglund med en massa djurläten. "Mu mu mu" sjöng den ene, och den andre svarade. Barnen höll på att skämmas ihjäl, men de skrattade också. Efter det har det ibland räckt med att vi påbörjat den där sången för att lätta upp stämningen.

Har du fler tips?

– Bryt mönster! Chocka barnen lite genom att hänga på något som du som förälder inte brukar vara med på. Spela det där dataspelet en stund tillsammans med ditt barn och gå in för det ordentligt! Eller beställ hem pizza för att ni inte orkar laga mat. Är stämningen trist är det vi som föräldrar som har huvudansvaret för att ändra på den. Man kan inte bara säga till barnen att sluta gnälla.