

KLIKK.NO BONYTT FORELDRE & BARN HELSE MAT MOTE MOTOR TEKNOLOGI SNARVEIER

Søk

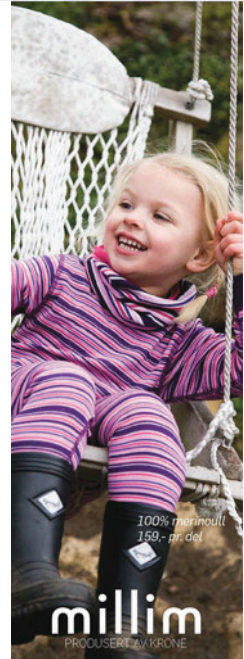
Barn i magen Din baby Navneguiden 3til7 Bam Glade Barn F&B-Butikken Foreldreklubben Abonner



ULLTØY TIL HELE FAMILIEN!
 159,- pr. del!
 Ulltøy til barn, dame og herre.
 Veig mellom 85% merinoull og 15% natursilke, eller 100% merinoull.
 Barn: 159,- pr. del, voksen: 249,- pr. del
 Kolleksjonen finner du hos **REMA 1000**.



MORGENSTUND: Med alt annet enn gull i munn. Du får sure og grinete barn når du strekker døgnnet. © Foto: Thinkstockphoto



BARN OG RUTINER

Redd for dette etter ferien?

Sliter du med å få barna opp etter ferien? Her er 10 tips som gjør det enklere å komme tilbake til hverdagen.

Skrevet av:

Siw Charlotte Teigland

Publisert 29.12.2012



ANNONSER FRA GOOGLE

Billige Klær på nett

Gjør et KUPP i vår restekasse. Inntil 70% rabatt.

www.sportmann.no/supersalg

Vi mesker oss med julemat og godterier, [barna tester ut gavene de har fått til jul](#), og det er lett å snu døgnnet på hodet. Sene kvelder og [lange morgenstunder hvor mamma og pappa kan være for seg selv](#). Spesielt for dem som har fri hele julen er det lett at de gode rutinene sklir ut.

Så ringes det nye året inn, og hverdagen står for døren. **Hvordan kan vi sørge for å få en knallgod start på hverdagen igjen?**



GÅSTOL BABYWALKER
 GÅSTOLEN ER FIN FOR BARN SOM SKAL LÆRE SEG Å GÅ OG KAN MED ET ENKELT HÅNDGREP GJØRES OM TIL ET LEKEBORD
 FRI FRAKT
 NÅ KUN **489,-**
 KJØP NÅ!
 FORELDRE & BARN-klubben

ANNONSEBILAG



Hold barna dine varme og tørre
[Les mer](#)

ANNONSEBILAG

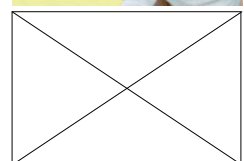


Myke pakker til de aller minste
[Les mer](#)

ANNONSEBILAG



Lei av å ta vare på papirkvitteringer?
[Les mer](#)



Nybakte foreldre har 1.000 spørsmål

Se. Barnebokserien om hundene Robin og Zanto.

Trendy mammaklær:

"Jeg har en fem-åring som er blitt helt umulig å legge etter ferien", skriver en av leserne på vårt [Forum for småbarn](#).

- Alle barn har godt av å være forberedt, de fungerer bedre da. Snakk sammen om hvordan jula skal være hos dere. [Hvor lenge får barna være oppe?](#) Hvor mye godterier kan de spise? Skal vi på besøk eller få gjester selv? sier barnevernspedagog Liv Randi Raavand, ansvarlig redaktør for Oppforung.no.

Hun mener at vi må holde litt på rutinen, også i høytiden. Hvis leggetider og rammer sklir ut, kan det føre til en vrang start på det nye året når hverdagen kommer.

- De fleste foreldre har god oversikt over hva ungene tåler – de er eksperter på egne barn. Bruk kunnskapen din, og sett grenser også i jula, sier Raavand.



Klikks foreldrepartnere: [Nelly.com](#), [Ellos](#), [La Redoute](#), [Bubbleroom](#) og [Jollyroom](#)



Mest leste på Familieliv

Disse foreldrene blir de beste

Sjekk om du er en av dem.

Klarer du å stille diagnosen?

Kunne du like gjerne vært lege, sier du? Sjekk om du hadde klart å stille dine barns diagnoser med utgangspunkt i disse symptomene.

Hanna (6) gruet seg til jul

Hanna (6) og moren fryktet en jul uten gaver og julemat. Så kom hjelpen.



STRESS NED: - Prøv å leve som ellers i ferien, sier Are Karlsen. © Foto: Privat

Hold tråden

Juleferien kan strekke seg over 10 til 14 dagers fri fra skole og barnehage. [Overgangen fra en lat ferie kan bli tøff hvis du har latt humla suse.](#)

- Foreldre må først og fremst foreta en individuell vurdering av barna sine. Noen barn blir satt ut av at den vante strukturen sklir ut, mens andre ikke lar seg merke så godt av det. Tenk igjennom dette FØR ferien, sier Are Karlsen.

Han har hovedfag i helsevitenskap, har utgitt boken Foreldrelappen og driver Pedagogikk.no.

- Mange barn har behov for struktur. De kan bli slitne hvis alt sklir ut med lange kvelder, masse sukker og uregelmessige måltider. **Derfor er det lurt at foreldrene sørger for at leggetider og måltider opprettholdes som ellers.** Da blir det lettere å starte opp etter ferien, sier han.

Karlsen mener det ikke er så mye forberede seg på. Hans

klare råd er: gjør som dere pleier ellers – med litt slingringsmonn.

Ulike søvnbehov

Det er store forskjeller på barns søvnbehov: noen barn sover lenger hvis de legger seg et par timer senere enn ellers, andre får heller et par timer for lite søvn gjennom hele jula – og det får man ikke tatt igjen. Barna blir sure og gretne, og det må de voksne endre på ved å ta ansvar for nok søvn og ordentlig mat.

- Ferien skal være hyggelig også! Du trenger ikke stresse med å planlegge spesielt for ferier, bare ha et bevisst forhold til struktur. Hvis romjula blir en stor fest, blir det slitsomt.

Og starten på en ny hverdag kan være tøff uansett. La det gå av seg selv - det siste du bør gjøre, [er å kjøfte på barna](#).

- Aksepter at sånn er det noen dager. Dere kommer fort inn i hverdagen igjen.

Karlsen råder også til alltid å ha fokus på det som er bra og gi positiv tilbakemelding til barna.

- Gjør dagene mest mulig hyggelige for alle. Det er viktig å se på hva som er godt for barna og ha fokus på det som er bra, så forebygger dere mange problemer, sier Karlsen.

Her er barnevernspedagog Liv Randi Raavand beste råd for en koselig familiejul og en strømlinjeformet start på nyåret:

10 tips for å komme inn i god rytme:

1. Hold på leggerutinene i julen. For de minste barna er dette veldig vesentlig. Selv om de legger seg senere, sover de som regel ikke lengre enn ellers. En seksåring har fremdeles et stort søvnbehov, men barn fra rundt seks opp til 12 år kan få strukket leggetiden med en time eller to. Har dere egne leggetider for helger, så følg disse i ferien – ellers kan overgangen til hverdagen bli slitsomt.

Høydekalkulatoren

Hvor høyt blir barnet ditt i voksen alder?

Regn ut her



Piano



EN BRA PLAN: - Bli enige om hvordan dere vil ha det i jula og i det nye året, sier Liv Randi Raavand. © Foto: Privat

2. De voksne bør heller ikke snu døgnen i ferien. Har du ansvar for barn, må du ta det også i form av at du er opplagt for å skape gode dager for barnet. En god ting er å begrense selskaper og fester og sørge for nok søvn så du ikke er irritabel overfor ungene. Jula er gjerne den tiden barna setter mest pris på.

3. Hold familieråd. I romjula har de fleste god tid og kan samles for å evaluere året som har gått. Ta med barna og diskuter hverdagsrutinene til familien – som er et team som drar lasset sammen. Hva fungerer godt? Hva kan vi bli bedre på? Selv små barn kan komme med noen gullkorn.

4. Hør på innspillene fra barna. Det er en god ting hvis barna opplever å bli hørt. Juster rutinene etter deres ønsker hvis det er hensiktsmessig.



FRYD OG GAMMEN: Hvordan får du så glade barn etter ferien? © Foto: Thinkstockphotos.com

Bli det gutt eller jente?

[Bimstorken gir deg en liten forutanelse om hva det blir.](#)

Se hvilket kjønn du kan få

5. Lag en aktivitetskalender for familien, så holder dere oversikt over de nye hverdagene. Barn synes det er fint med forutsigbarhet. En aktivitetskalender hjelper dere alle med å holde oversikten. Fyll inn de nye aktivitetene når de kommer på nyåret.

6. Planlegg måltider for uken. Alle familier bør ha minst et felles måltid hver dag. Ha som mål å få til det – felles måltider byr på mange fine samtaler og kontakt. Sørg for at alle får spist frokost, hjemme eller i barnehagen eller på skolen. Alle trenger

drivstoff for å virke hele dagen. Med planlegging unngår dere en oppjaget stemning om morgenen. Middager kan dere også planlegge – lag en ny rutine på at hele familien planlegger ukens middager og slipper å handle med lavt blodsukker hver ettermiddag.

7. Forbered dagen i morgen. Har vi det vi trenger til frokost? B-mennesker bør kanskje lage matpakker om kvelden. Ta med barna på planleggingen, de synes det er stas å hjelpe til, i alle fall frem til 10-årsalderen.

8. Knirkferi påkledning. Barn fra fem-seks år kan til en viss grad være med og bestemme hva de skal ha på seg, men gi dem bare to alternativer. Bestem dere om kvelden og legg klærne klare så det bare er å kle på seg om morgenen.

9. Motiver barnet. Barn liker å være med og påvirke sin egen hverdag. For å få til dette må dere inngå noen kompromisser. Også her gjelder det ikke å gi for mange valgmuligheter – gi barnet kun to valg. For å motivere til innsats, er det viktig at du roser barna for det de er gode på. Vis at du ser at barnet gjør en innsats. Avslutt aldri rosen med et "men" – det dreper rosen. Du må tåle at resultatet ikke blir helt som du hadde tenkt, ikke korriger så barnet ser det. Når barn får delta, gir det dem en mestringsopplevelse de kan bygge videre på.

10. Ros hele familien! Husk å rose hele "teamet" for innsatsen. Oppsummer sammen i slutten hver uke – hva var vi gode på denne uken og hva fungerte ikke så bra? For å få til gode rutiner, trenger familien å bli et sterkt team.

- **Vær realistiske, løsningsfokuserte og ikke lov mere enn dere kan holde, råder Liv Randi Raavand.**

LES OGSÅ:

[Tipsene som stopper sutringa](#)

[Slik takler du søskenkranglingene](#)

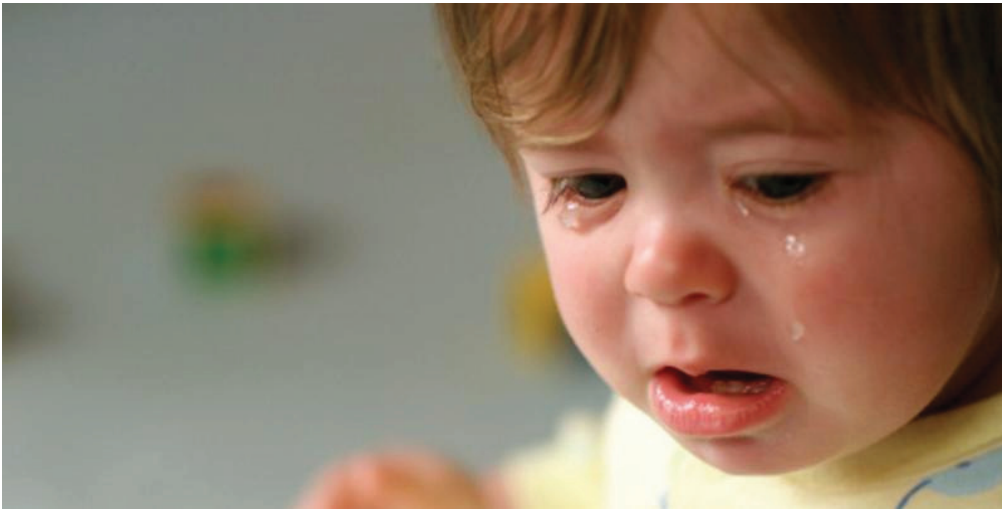
[Foreldre velger navn som gir status](#)

[Slik får du positive barn](#)

Foreldre & Barn 3til7

Over 200 trygge
datspill for ditt
barn

Spill nå!



EN NY DAG TRUER: Godt nytt år uten sure miner! © Foto: Thinkstockphoto

Se mer om: [jul. ferie.](#)

Tweet 1



ANNONSER FRA GOOGLE

Bukplastikk

Avanserte metoder - se videoer Dr Bugge - Moderne klinikk i Oslo
www.buggeplastikkirurgi.no

Rynker rundt munnen?

Retinol Vit. A dagkrem mot rynker rundt munnen. Prøv gratis i 30 dage
www.retinol.no/rynker-rundt-munnen

Fettfjerning

Bli kvitt overflødig kroppsfett. Norges ledende innen fettfjerning!
www.teresnobel.no

Kommentarer:

Tjodunn Dyrnes Redaktør

Vi setter stor pris på kommentarer og innspill i debattene våre. Vær forsiktig med personangrep og sjikane og prøv heller å forklare hva du mener og hvorfor. Takk for at du bidrar og hjelper oss å bli bedre!



Internet Explorer cannot display the webpage

What you can try:

[Diagnose Connection Problems](#)

Siste fra Foreldre & Barn-Torget:

Babytøfler

TICKET TO
HEAVEN
VINTERDRESS

Reima dress

Få medlemsfordeler i Foreldre & Barn-Klubben:

Strikk deilig kosegenser!

Pakketilbud!
Garn + oppskrift
+ strikkepinner

..Kr 590,-

Velg mellom 4 typer
garn i mange farger

KLIKK BUTIKK

ANNONSER FRA GOOGLE

Bli kvitt fett på magen

SmartLipo hjelper deg å bli kvitt fett på magen trygt og skånsomt.

www.smartlipo.no/fettfjerning

Usynlig Tannregulering

Det nyeste innenfor kjeveortopedi for barn, ungdom og voksne

www.askertannregulering.no