

## BARN



**Are Karlsen** har skrevet boka *Foreldrelappen*, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han er utdannet med hovedfag i helsevitenskap og arbeider som seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

# Morgenstress

## Små grep kan gjøre morgenen mye hyggeligere

Morgensituasjonen er, spesielt i ukedagene, ikke alltid en like hyggelig situasjon for alle. Kombinasjonen av trøtte barn og (trøtte) foreldre som har dårlig tid og skal på jobb, kan lede til konflikter. De fleste foreldre har ikke mye ekstra tid om morgenen, og vil (eller må) ofte gjennomføre morgenaktivitetene raskt for å komme seg på jobben. Barna vil ofte ta det med ro, våkne opp og aller helst se på tv eller leke litt før de skal ut til dagmamma, barnehage eller skole. Etablering av gode rutiner for denne situasjonen vil innebære at barna gjennomfører morgenene på en relativt lik måte hver dag, uten for mye rom til å gjøre andre ting enn det som er planlagt.

Hva en rutine om morgenen skal innebære, må selvfølgelig tilpasses individuelt. Det må tas hensyn til når barna våkner (eventuelt må vekkes), hvor gamle barna er, hvor mye de kan gjøre selv og hvor mye de trenger hjelp til, når foreldrene (og barna) må ut av huset, med mer.

Familien Pettersen har tre barn, Jenny på to, Kurt på fire og Magnus på åtte år. Jenny skal til dagmamma, Kurt i barnehage og Magnus på skolen. Begge foreldrene skal på jobb om morgenen, men har noe fleksibilitet med hensyn til når de må starte på jobben. Barna våkner vanligvis rundt klokka 06.30.

En hensiktsmessig rutine kan være som følger:

Klærne som barna skal ha på seg, er lagt frem dagen i forveien. Om barna har egne meninger om valg av klær, kan de gi uttrykk for dette kvelden før. Når ungene våkner, går de rett på badet. Jenny blir stelt, mens Kurt og Magnus kler på seg selv. Når alle er ferdig stelt og påkledd, går de inn på kjøkkenet for å spise frokost. Når maten er spist og matpakkene smurt, går alle på badet og pusser tennene – med hjelp fra foreldrene. Etter tannpussen er det på med uteklær, og ungene er klare for dagmamma, barnehage og skole.

For å lykkes med å etablere en slik rutine kan det være lurt å forberede barna så godt som mulig. Fortell for eksempel barna kvelden før at i morgen skal dere rett på badet, uten å leke, når dere står opp. Om morgenen må de voksne være fokusert på å lykkes med dette, og rose barna for det positive de gjør. Hvis barna for eksempel går rett på badet når de står opp kan foreldrene si: "Så flott – dere greide det vi snakket om". Hvis det er enkelte ting som ikke går så bra den første morgenen, bør en ikke vie det for mye oppmerk-

somhet. En bør heller fortsette å rose barna for det de får til. Greier en det kan en god rutine være etablert i løpet av få dager.

En slik rutine kan gjøre at morgenaktivitetene går relativt fort og uten sure minner. Når barna

blir vant til at det er dette som skjer hver morgen, og at det ikke er tid til tv-titting, lek eller tøys, vil rutinen oftest kunne gjennomføres uten protester.

Faktisk kan morgenene bli veldig hyggelige, der familien gjør de faste oppgavene og samtidig småprater sammen.

