

GOD START *for deg og mini*

Mye mas om morgenen kan ødelegge hele dagen for de små.
Her er 10 tips til en mer harmonisk morgenstund.

Tekst: Linn Hanssen Foto: iStockphoto

Det er mye som kan gå galt om morgenen, særlig i en småbarnsfamilie. Feil person kan stå opp til feil tid. Noen kan nekte å kle på seg. Andre *må* bare ha akkurat det pålegget som ikke finnes i kjøleskapet. Alle har for dårlig tid, og ingen liker å rydde opp etter seg.

AVVISER ANDRE BARN

– Om morgenen er full av stress og mas, vil barna ta med seg den dårlige følelsen til barnehagen. Akkurat som voksne ikke har vanntette skott mellom jobb og privatliv, vil også barna slite med en uggen følelse i barnehagen om de har hatt det litt vanskelig før de dro hjemmefra, sier Elisabeth Gerhardsen, barnepsykolog og forfatter av bøker om barneoppdragelse.

En kjip morgen kan skape ringvirkninger for barnas sosiale liv i barneha-

gen. For barn er det vanskelig å la det dårlige humøret bare gå ut over dem som fortjener det.

– Kanskje reagerer de med sinne på noe som de ellers ville tatt på strak arm. Eller de avviser hyggelige henvendelser og invitasjoner til lek fra andre barn. Dermed spenner de bein på seg selv, sier Gerhardsen.

JAGET AV EN LØVE

Kjefting og stress om morgenen påvirker hele nervesystemet.

– Det er barna som har det riktige tempoet. Den tregheten som irriterer oss voksne, er egentlig det som er sunnest, mener Karen Kollien Nygaard, psykolog, yogalærer og forfatter.

Stress gjør at kroppen havner i en beredskapstilstand. Den skiller ikke mellom dårlig tid og det å bli jaget av en løve. Strategien blir enten *kamp* eller *tilbaketrekning*. Et barn som lukker ørene og lar være å kle på seg, kan ha valgt tilbaketrekning. Da går alt sakte.

Rutinene går fortere om barna får en rolig start, mener Kollien Nygaard.

Å REGULERE TEMPOET

Stress øker også adrenalinnivået i kroppen. Sidesynet svekkes, og kroppen gjør seg klar til kamp. Ikke bare er det et dårlig utgangspunkt for sosial omgang med andre barn, det er heller ikke trygt med svekket sidesyn på en trafikkert skolevei.

– Måten vi lever på i dag er ikke bra for kroppens biorytme. La morgenen være en motpol til det høye tempoet. Barn under utvikling har muligheten til å lære seg å regulere sitt eget tempo, å kunne roe ned etter å ha vært høyt oppe. Hvis foreldrene aldri er rolige, lærer heller ikke barna å regulere tempoet, sier Kollien Nygaard.

En myk start er dessuten prestasjonsfremmende. Og motsatt: Er barna stresset når de kommer på skolen, tar det lang tid før de er i modus til å lære, advarer psykologen. •





” Måten vi
lever på i dag
er ikke bra
for kroppens
blorytme.



1. Tidlig i seng

Det gjelder både barn og voksne. Hjelp barna med å finne roen før leggetid. Dersom det likevel blir litt senere enn vanlig, er det bedre at de er rolige før legging, enn om de bli pisket i seng i full fart og må sovne på kommando. Demp lyset på badet og skap gjerne god stemning med noen stearinlys.

2. GODE RUTINER

Da blir morgenen gjennomført på en relativt lik måte hver dag, uten for mye rom til å gjøre andre ting enn det som er planlagt. Rutiner øker sannsynligheten for at barna gjør mest mulig selv. En 4-åring kan for eksempel gå på toalettet, vaske hendene og kle på seg klærne selv med én gang hun har stått opp. Deretter er det tid for frokost, direkte fulgt av tannpuss. Når rutinene skal etableres, er det lurt å forberede barna kvelden før: «I morgen, når dere står opp, må dere kle på dere før dere begynner å leke». Hjelp barna med å fokusere på rutinene og gi ros når de gjør det de skal. Ikke lag et nummer ut av eventuelle feil. Trolig er det meste på plass i løpet av kort tid.

3. LEGG FRAM KLÆR OM KVELDEN

Barna bør få mene noe om klesvalget dersom det er viktig for dem. Den gule eller den røde genseren? Spiderman- eller dinosaurtruse? Pakk også sekkene, og sjekk at yttertøyet befinner seg lett tilgjengelig i gangen. Da slipper alle å løpe rundt og lete etter sko og luer når målet er å komme fortest mulig ut døra.

4. STÅ OPP TIDLIG

Det er fristende å sove litt til, men ti minutter ekstra kan velte hele morgenflyten. Får familien det veldig travelt, blir det garantert sur stemning. Barn liker ikke å bli mast på. Det beste er å stå opp et kvarter før barna, men pass på at de ikke vekkes for sent. De kan trenge halvannen time fra de våkner til de må ut. Stå opp klokka seks om dere må være ute halv åtte. Det bør være rom for å våkne gradvis.

5. LAG MATPAKKE OM KVELDEN

Det er tidsbesparende, i tillegg til at mange da har mer tid og overskudd til å lage mer fristende matpakker. Husk at noe pålegg kan bli udelikat av å ligge en hel natt i kjøleskapet, så velg mat med omhu. Større barn kan ta ansvaret for matpakker selv.

6. Spis frokost sammen

Felles frokost kan være en verdifull investering. Sitt ned sammen, kanskje bare noen få minutter, tenn stearinlys, se på hverandre, og snakk om hva som skal skje i løpet av dagen, eller om det som opptar barna der og da. Ikke løp sikksakk rundt i rommet mens du maser på at barna skal spise fortere. Dere trenger ikke å gjøre det så avansert. Kanskje kan hele familien bli enige om å spise det samme, for eksempel kornblanding eller ostesmørbrød. Ikke tilby for mange alternativer. Morgentruette familier kan investere i en dagslyslampe som settes på bordet i vinterhalvåret. Dekk gjerne bordet før dere legger dere om kvelden.

7. Velg riktige ord

Vær bevisst på hvordan du formulerer deg. Ikke si «nå har vi dårlig tid» eller «nå må vi skynde oss». Er tiden knapp, er det bedre å si: «Om vi går nå, har vi perfekt tid». Småbarn kan som kjent ikke klokka, og det er ikke deres ansvar at vi voksne har dårlig tid.

8. UNNGÅ FRISTELSER

Om dere pleier å ha dårlig tid, er det smart om barna lar være å leke, se på tv eller spille spill. innfør regler for hva de får lov til å holde på med. Det er uansett ikke gøy å leke med yndlingsbilene når mamma og pappa avbryter med kommandoer og irriterte kommentarer. De samme reglene gjelder for voksne. Legg vekk telefon og andre dingser. Unngå mye lyd og støy.

9. FÅ MOSJON OG FRISK LUFT

Om dere ikke er nødt til å kjøre fra dør til dør, er frisk luft og mosjon en fin investering. Barna får varmet opp kroppen. Sirkulasjonen kommer i gang, og hormonnivået stabiliserer seg der det skal ligge.

10. VÆR HYGGELEGE

Smil, ønsk hverandre en god morgen og ta skikkelig farvel før alle går hver til sitt. Fortell hva som skal skje om ettermiddagen. Mamma henter i barnehagen? Fotballtrening? Middag hos bestemor? Tomatsuppe til middag? Om barna er sure, bør i hvert fall de voksne bør ta seg sammen og skape en hyggelig stemning. Bruk gjerne humor. Om barna lar seg friste av legoklossene når de egentlig burde pusse tennene, kan du si fra på en blid og humoristisk måte.

” Løs heller opp i rutinen når barnet ikke skal i barnehagen.

MAY BRITT DRUGLI,
PROFESSOR I PEDAGOGIKK

DE ALLER MINSTE

For de aller minste er det ekstra viktig med gode morgenrutiner.

– Du kan ikke forklare for 1-åringen hvorfor du har det travelt, sier May Britt Drugli, professor i pedagogikk ved NTNU.

Hun har skrevet boka «Liten i barnehagen» og jobber nå med en studie av stressnivået hos barnehagebarn.

– 1-åringer trenger rutiner som gjentar seg i samme rekkefølge og i et tempo som passer barnet. Da forstår de hva som skal skje og slipper å bruke energi på å tilpasse seg andres rytme. I motsatt fall blir de slitne og starter dagen med høyt stressnivå. Det er langt fra sikkert at de ansatte i barnehagen klarer å hjelpe barnet med å senke dette nivået, sier Drugli.

Det høres kanskje koselig ut med ekstra lekestund for barnehagen de dagene man har tid, men ikke alle barn takler slike rutinebrudd.

– Løs heller opp i rutinen når barnet ikke skal i barnehagen. Da lærer de seg forskjell på hverdag og helg.

Kilder: Kari Løvendahl Mogstad (fastlege og fembarnsmor som sitter i Nasjonalt fagråd for svangerskapsomsorgen og driver bloggen Lykkelig som liten), Are Karlsen (seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, forfatter av veilederboka «Foreldrelappen»), Karen Kollien Nygaard (psykolog, yogalærer ved Livsmestringsenteret Zanti, forfatter av boka «Balanse, verktøy for livet»).