



7 RÅD TIL AT FÅ EN GOD MORGEN

Ender jeres morgener tit med konflikt og skældud? Få familievejleder Christina Abildgaards bedste råd til at skifte de sure miner ud med overskud, så I får en god start på dagen – både børn og voksne.

Af Karen Vedel

1 Lav en rutine

Der skal planlægning til, hvis projekt 'God morgen' skal i hus. Lav jeres egen rutine med de skridt, der skal til, før I kan gå ud ad døren: Tøj på, morgenmad, børste tænder osv. Jo flere velsmurte morgener, I har, jo bedre kan I tackle de svære. Tegn evt. de enkelte opgaver over på et stykke papir, så dit barn hurtigt kan se, hvor I nåede til, hvis overblikket ryger sig en tur.

2 Stå selv op 15 minutter før

Du vinder meget ved at vække dig selv, før du vækker dit barn. Så sæt uret til et kvarter tidligere, så du har tid til at vågne i krop og sjæl, inden du kaster dig over dit barn. Det kan gøre en stor forskel for, om det bliver et: "Kom så op, sagde jeg!" eller et: "Godmorgen, skat", du lægger fra kaj med. Vis, at du er en mor eller far, der er klar til at tage imod dit barn.

3 Vær generøs med tidsplanen

Med børn er der tit noget, der tager længere tid, end vi tror. Den ene dag kan morgenmaden klares på fem minutter og den næste dag på en halv time. Så læg elastik ind i programmet, så det kan rumme, når dit barn lige skal fortælle om sin drøm eller klæde sit sovedyr på.

4 Bryd opgaverne op i små dele

Børn og voksne tænker forskelligt. Vi tænker tit i overordnede begreber, mens børn tænker konkret. Husk det, når du vil have dit barn til at bidrage i morgenflowet. I stedet for at sige: "Tag tøj på", så bryd opgaven ned i dele, og giv en highfive, når hver en strømpe er kommet på. Generelt skal du sige, *hvad* du vil have dit barn til i stedet for at sige: "Skynd dig".

5 Brug det sure som springbræt til det sjove

"Hvis du ikke gør det, så..." I stedet for at true dit barn med frarøvet fredagslik eller tidlige sengetider, hvis det ikke snart hjælper til, skulle du prøve det modsatte: At sætte fokus på noget sjovt, der venter lige om lidt. Du kan sige: "Når du har fået overtøj på, så skal jeg fortælle dig noget, du bliver glad for på vej ud i bilen."

6 Bevar roen i konflikter

Træk vejret, mor og far. Helt derved i maven, hvor du finder styrken til at være forælderen, når dit barn udfordrer dig. Særligt når I nærmer jer tidspunktet, hvor I skal sige farvel til hinanden, kan børn sætte tempoet ned i sneglefart. Inden du snerrer ad dit barn, så overvej, om langsomheden kan være dit barns strategi for at komme langsomt væk fra mor eller far. Hidser du dig op, så 'ryd op' bagefter, og sig til dit barn: "Hold da op, da blev jeg lige alt for gal."

7 Lad mor eller far være kaptajn

Cocktailen af træthed, tidspres og masser af praktiske gøremål gør morgener til en sprængfarlig zone. Hvis mor og far har forskellige måder at gøre tingene på og irretesætter hinanden foran børnene, kan det gøre ondt værre. Derfor kan det være en mulighed bevidst at lade mor *eller* far tage morgentjansen alene. Alternativt kan I indføre en klar arbejdsfordeling a la far tager børnene op og får dem i tøjet, mens mor står for morgenmad og at komme ud ad døren. Prøv mulighederne af, og se, om det bringe jer tættere på en harmonisk morgenstund.

Få flere gode råd på DitSkolebarn.dk