

5 Dage til lettere (og hyggeligere) morgener sammen med dit barn

med Ea Marie



**Fordi tiden sammen er noget af det vigtigste
vi har – lad os få det bedste ud af den.**

Forstå dit barn



I den her video vil du lære:

- Hvordan du med en lille justering kan gøre morgenerne lettere
- Hvordan du let kan give barnet den forudsigelighed, der giver ro om morgenen
- Hvordan du får dit barn til at gøre mere af det du gerne vil ha'

Tips du har fået i dag:

1.1	Gør det samme hver morgen Fastlæg rækkefølgen på de ting i skal hver morgen når i vågner, for at komme ud af døren og i institution og på arbejde.	Det giver barnet forudsigelighed , derved ekstra tryghed og indre ro .
1.2	Skab overblik over rutinen til dit barn Så ved barnet hvad der skal ske og hvilken rækkefølge. Det gør det også lettere for dig at huske rækkefølgen når I indarbejder rutinen.	Det giver barnet forudsigelighed , derved ekstra tryghed og indre ro .
1.3	Brug Rutinekort Det hjælper til at indarbejde og huske en fast rækkefølge hver morgen og giver det visuelle overblik barnet har brug for.	Giver forudsigelighed , tryghed og indre ro , at have et visuelt overblik og rækkefølge i morgens aktiviteter. Det giver overskud og glæde .
1.4	Se bag facaden Spørg dig selv hvilket behov der mon ligger bag barnets 'grimme' adfærd, og spørg gerne ind til barnet 'bliver du ked af det når...?' eller 'gør du dét dér fordi du har brug for et kram?'	Barnet føler sig set og forstået . Slipper derfor adfærden fordi du finder en måde at opfylde barnets behov på.
1.5	Vis du forstår 'Jeg forstår godt du føler...' eller 'Jeg forstår godt du bliver sur når...' eller 'Jeg kan også godt blive vred når...'	Du viser du forstår . Barnet føler sig set .
1.6	Vær barnets guide Fortæl barnet hvad det skal og gerne må, fremfor hvad det ikke skal og ikke må. Gå ud fra at barnet ikke kan høre eller forstå ordet 'Ikke'	Når vi fortæller et barn hvad det ikke må, giver det ikke altid mening for barnet hvad det skal gøre istedet. Ved at sige det direkte bliver du den gode guidende leder.

Noter:

Din opgave i dag:

Fastlægge rækkefølgen af aktiviteter om morgenen når I vågner

Skriv ned hvad rutinen er hjemme hos dig. Hvad skal I om morgenen og i hvilken rækkefølge. Hvad skal du og hvad skal dit barn?



Del dit svar
i kommentarerne



Hvad vi skal om morgenen

Vi står op kl. : Vi skal ud af døren kl. : Derfor har vi timer til at gøre os klar

Kl.	Minutter gået	Mor	Far	Barn	Barn
:	00:15				
:	00:30				
:	00:45				
:	01:00				
:	01:15				
:	01:30				
:	01:45				
:	02:00				
:	02:15				
:	02:30				
:	02:45				
:	03:00				

Du kan bruge ikoner til at vise dit barn hvad det skal om morgenen, se de Rutinekort jeg har lavet her: www.visuelleværktøjer.dk



Hvad vi skal om morgenen

✂ Klip disse aktiviteter ud og brug dem med skemaet på forrige side



Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Børste tænder	Børste tænder	Børste tænder	Børste tænder
Tage tøj på	Tage tøj på	Tage tøj på	Tage tøj på
I bad	I bad	Vaskes	Vaskes
Lave Madpakker	Gøre sig klar	Opvågning	Opvågning
Overtøj på	Overtøj på	Ud af døren	Ud af døren
Hygge tid	Hygge tid	Hygge tid	Hygge tid



Vores rutine skal være sådan:

Mor / Far

Børn

1

2

3

4

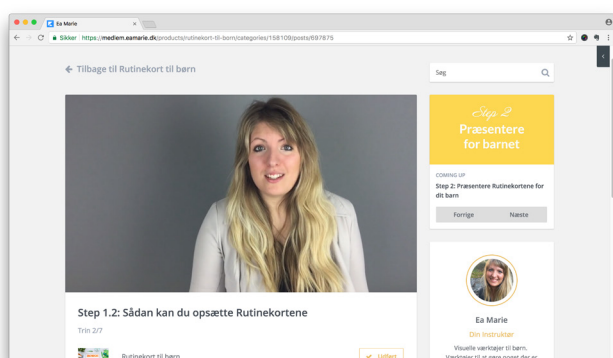
5

Du kan også bruge de Rutinekort jeg bruger



Visuelt gør det nemt for børn at forstå. Giver barnet overblik over morgenen og aftenens plan. Denne forudsigelighed, gør barnet tryk og giver mere ro og overskud.

Find Rutinekortene her: www.visuelleværktøjer.dk



BONUS: 6-trin simpel video guide til at få Rutinekortene til at virke mest effektivt

Hjælpe dit barn til forstå dig



I den her video vil du lære:

- Hvordan du får barnet til at gøre noget det ikke gider – fra 'nej mor' til 'okay mor'
- Hvordan du gør det nemt at skifte fra én aktivitet til en anden
- Hvordan du med ord, giver barnet mere selvværd

Tips du har fået i dag:

2.1	De 2 valg (A eller B) Giv et alternativ til det barnet ikke gider. 'Du kan gøre A eller B'. Hvis nej – så vælger du for barnet.	Så føler barnet stadig det får lov at bestemme , selvom det er inden for dine rammer. Så er de mere motiverede til faktisk at udføre det bagefter.
2.2	Hvem bestemmer? Grøn: Barnet bestemmer. Gul: Barnet bestemmer indenfor den voksnes rammer (A eller B). Rød: Den voksne bestemmer, basta bum.	Barnet får en tydelig grænse . Du tager ansvaret af barnets skuldre. Samtidig kan barnet få lov at bestemme indenfor dine rammer, og er derfor motiveret til at udføre det bagefter.
2.3	Om 5 minutter... (brug evt. ægge-ur) Lige inden i skifter aktivitet siger du 'om 5 minutter så skal vi ... (fx. tage tøj på)' – sæt evt. æggeuret og sig 'om 5 minutter når uret ringer, så skal vi...'	Du forbereder barnet inden et aktivitets skift, det gør at barnet mentalt kan forberede sig på at om lidt skal vi noget andet. Så er der meget større chance for i kan lave det skift uden udbrud.
2.4	Når du giver kritik, så tal til det barnet 'GØR' Så de ved at vi elsker den de ER, det er blot det barnet GØR (handlingen) der ikke er okay for dig. Da fortæl hvad det kan gøre istedet for, og hvad det gør ved dig. I en kærlig tone.	Barnet lære at forstå sociale spilleregler. Hvad er okay at gøre mod andre og ikke okay. Hvad ønsker min mor af mig, og hvad betyder det når jeg gør X, Y, Z – hvad gør det ved min mor. Det giver barnet forståelse for dig.
2.5	Giv masser øjenkontakt, ros og anerkendelse (specielt når det er svært) Ros barnet for hvad det ER som person. Fx. Sød, kærlig, hjælpsom, nysgerrig, sjov, idérig.	Det giver positiv opmærksomhed, som gør at barnet har lyst til at gøre mere godt – det hjælper med at få barnet ud af en spiral hvor det søger efter 'negativ' opmærksomhed. Fx. få opmærksomhed ved at være vred, ked, slå eller være 'Rasmus modsat'

Noter:

Din opgave i dag:

Hæng et overblik over morgens rutiner op et sted hvor du ser det

Med rækkefølgen af morgens aktiviteter fra dag 1, som du har skrevet ned. Hæng det op et sted hvor du ser det og husker dig selv på hvad i skal og i hvilken rækkefølge.



Del dit svar
i kommentarerne

Du er bossen, mor!



I den her video vil du lære:

- Hvordan du kan få et barn der opføre sig crazy og skaber kampe, til at finde ro og lade dig bestemme.
- Hvordan du med få justeringer viser at du har planen, at du har styr på situationen, så barnet blot skal følge med.
- Hvordan du kan skabe en god stemning om morgenen

Tips du har fået i dag:

3.1	Du er bossen, mor! Drop forhandlingerne, sæt dig i føresædet. Når du tager ansvaret (beslutningerne) fra barnet, vil det kæmpe først, men så lære at læne sig tilbage og blot følge med.	Der er tryghed i at mor har styr på hvad vi skal (det giver færre kampe).
3.2	Tage kontrollen fra barnet Selvom barnet vil kæmpe imod at du tager styringen, så er det en af de største 'game changers' fordi det typisk er den her vi undgår, og står tilbage med et lille barn, der tror de bestemmer over de voksne. Til stor frustration for dig.	Når du tager ansvaret væk fra barnet og er den der tager beslutningerne, vil barnet begynde at slappe mere af, og følge dig. (Færre kampe , mere tryghed og bedre samarbejde)
3.3	Holdånd! – Vi hjælper hinanden Sæt retningen for hvordan stemningen skal være hjemme hos jer. Fortæl fx. barnet 'Herhjemme der hjælper vi hinanden. Så er vi begge to glade. Vi to er et hold'	Følelsen af vi har en fælles mission, der opfylder vores begge to's behov.
3.4	Vis du har planen. 1-2-3 'Du kan bare tage det helt roligt, jeg har planen, jeg ved hvad vi skal' – 'Nu har vi lige spist morgenmad, nu skal vi [næste aktivitet].' Giv også barnet et visuelt overblik som fx Rutinekortene, hvor du kan sige 'så nu har vi lige spist morgenmad, kan du se hvad vi skal nu?' mens du peger på næste ikon.	At du har en plan, og barnet blot skal følge med giver tryghed og du viser at du har ansvaret – det gør at barnet ikke behøver tage ansvar for denne situation. Det giver forudsigelighed, ro og tryghed . Det visuelle overblik giver den ekstra ting at du kan engagere barnet, som gør det mere motiveret til at udføre opgaverne.

Noter:

Din opgave i dag:

Forbered barnet på skift ved at sige 'Om 5 minutter så skal vi...'

Brug evt et æggeur eller alarm på din mobil telefon til at fortælle når de 5 minutter er gået.



Del din erfaring
i kommentarerne

Troen på du kan



I den her video vil du lære:

- Hvordan du vender din udfordring til noget positivt der styrker dig.
- Hvordan du får energi til at ændre jeres morgener, når du føler beholderen er tom.
- Hvordan du kan stoppe med at bebrejde dig selv og i stedet se situationen som en mulighed

Tips du har fået i dag:

4.1 Investér din energi og få mere tilbage

Brug din energi de steder hvor du ved du vil få mere tilbage. "Spørg, er det her en investering af min energi?" Så selvom det kan kræve energi at indarbejde nye vaner, så vid at du vil få energien 10 gange tilbage.

4.2 Se problemet som en udfordring

En udfordring der potentielt kan lære dig noget og gøre du udvikler dig personligt.

4.3 Spørg dig selv hvad du har brug for

og spørg dit barn, hvad han/hun har brug for. I starten vil det være svært at svare, men med tiden vil du øve dit barn i at mærke efter hos sig selv og sætte ord på det som det mærker.

Barnet udvikler evnen til at kunne forstå sig selv bedre og sætte ord på sine behov, så det ikke behøves at 'skabe' sig for at få kærlighed, eller græde for at få hjælp. Men lære at sætte ord på.

4.4 Spørg dig selv om min mentors spørgsmål

Det hårde spørgsmål min mentor spurgte mig om, som motiverede mig til at sætte sunde grænser. Hun spurgte mig: "Ea, hvor skal dit barn lære det henne, hvad der er okay og ikke okay? Af dig i kærlige rammer eller blive afvist ude i verden?"

4.5 Træn din mor-mavefølelse

Noget af det mest dyrebare du kan træne dig selv i er at mærke efter, lytte til din intuition. Have tillid til din mavefølelse og dine egne evner, og til at du altid kan klare det livet sender din vej. "Trust your ability to figure things out"

Når du stoler på dig selv, har du styrken lige dér hos dig selv. Så er du ikke afhængig af andre for at kunne skabe den forandring du ønsker. Saml inspiration ude og gør det du kan mærke er det rigtige for dig og din familie – så må andre tænke hvad de vil.

Noter:

Din opgave i dag:

Skriv ned alt det der allerede fungerer godt – anerkend dig selv

Vi kan fokusere så meget på det der ikke virker at vi glemmer det



Del dit svar
i kommentarerne



- Noter:**

[illegible]

Samle trådene



Noter:

[illegible]

Mine Actionsteps:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Du får Guiden på dag 5

**til at lave din plan for at skabe
de lettere (og hyggeligere) morgener
du fortjener**

- Guiden til at udvælge de tips og redskaber der passer bedst til dig og din familie, også med hjælp fra din mor-mavefornemmelse.



Tips du har fået



DAG 1

Forstå dit barn mere



DAG 2

Hjælp dit barn med at forstå dig



- | | | |
|-----|--|--|
| 1.1 | Gør det samme hver morgen
Fastlæg rækkefølgen på de ting i skal hver morgen når i vågner, for at komme ud af døren og i institution og på arbejde. | Det giver barnet forudsigelighed , derved ekstra tryghed og indre ro . |
| 1.2 | Skab overblik over rutinen til dit barn
Så ved barnet hvad der skal ske og hvilken rækkefølge. Det gør det også lettere for dig at huske rækkefølgen når I indarbejder rutinen. | Det giver barnet forudsigelighed , derved ekstra tryghed og indre ro . |
| 1.3 | Brug Rutinekort
Det hjælper til at indarbejde og huske en fast rækkefølge hver morgen og giver det visuelle overblik barnet har brug for. | Giver forudsigelighed , tryghed og indre ro , at have et visuelt overblik og rækkefølge i morgens aktiviteter. Det giver overskud og glæde . |
| 1.4 | Se bag facaden
Spørg dig selv hvilket behov der mon ligger bag barnets 'grimme' adfærd, og spørg gerne ind til barnet 'bliver du ked af det når...?' eller 'gør du dét dér fordi du har brug for et kram?' | Barnet føler sig set og forstået . Slipper derfor adfærden fordi du finder en måde at opfylde barnets behov på. |
| 1.5 | Vis du forstår
'Jeg forstår godt du føler...' eller 'Jeg forstår godt du bliver sur når...' eller 'Jeg kan også godt blive vred når...' | Du viser du forstår . Barnet føler sig set . |
| 1.6 | Vær barnets guide
Fortæl barnet hvad det skal og gerne må, fremfor hvad det ikke skal og ikke må. Gå ud fra at barnet ikke kan høre eller forstå ordet 'Ikke' | Når vi fortæller et barn hvad det ikke må, giver det ikke altid mening for barnet hvad det skal gøre istedet. Ved at sige det direkte bliver du den guidende leder. |
| 2.1 | De 2 valg (A eller B)
Giv et alternativ til det barnet ikke gider. 'Du kan gøre A eller B'. Hvis nej – så vælger du for barnet. | Så føler barnet stadig det får lov at bestemme , selvom det er inden for dine rammer. Så er de mere motiverede til faktisk at udføre det bagefter. |
| 2.2 | Hvem bestemmer?
Grøn: Barnet bestemmer. Gul: Barnet bestemmer indenfor den voksnes rammer (A eller B). Rød: Den voksne bestemmer, basta bum. | Barnet får en tydelig grænse . Du tager ansvaret af barnets skuldre. Samtidig kan barnet få lov at bestemme indenfor dine rammer, og er derfor motiveret til at udføre det bagefter. |
| 2.3 | Om 5 minutter... (brug evt. ægge-ur)
Lige inden i skifter aktivitet siger du 'om 5 minutter så skal vi ... (fx. tage tøj på)' – sæt evt. æggeuret og sig 'om 5 minutter når uret ringer, så skal vi...' | Du forbereder barnet inden et aktivitets skift, det gør at barnet mentalt kan forberede sig på at om lidt skal vi noget andet. Så er der meget større chance for i kan lave det skift uden udbrud. |
| 2.4 | Når du giver kritik, så tal til det barnet 'GØR'
Så de ved at vi elsker den de ER, det er blot det barnet GØR (handlingen) der ikke er okay for dig. Da fortæl hvad det kan gøre istedet for, og hvad det gør ved dig. I en kærlig tone. | Barnet lære at forstå sociale spilleregler. Hvad er okay at gøre mod andre og ikke okay. Hvad ønsker min mor af mig, og hvad betyder det når jeg gør X, Y, Z – hvad gør det ved min mor. Det giver barnet forståelse for dig. |
| 2.5 | Giv masser øjenkontakt, ros og anerkendelse (specielt når det er svært)
Ros barnet for hvad det ER som person.
Fx. Sød, kærlig, hjælpsom, nysgerrig, sjov, idérig. | Det giver positiv opmærksomhed, som gør at barnet har lyst til at gøre mere godt – det hjælper med at få barnet ud af en spiral hvor det søger efter 'negativ' opmærksomhed. Fx. få opmærksomhed ved at være vred, ked, slå eller være 'Rasmus modsat' |

Tips du har fået



DAG 3

Du er bossen, mor!

[Se video](#)



DAG 4

Troen på dig selv

[Se video](#)

3.1 Du er bossen, mor!

Drop forhandlingerne, sæt dig i føresædet. Når du tager ansvaret (beslutningerne) fra barnet, vil det kæmpe først, men så lære at læne sig tilbage og blot følge med.

Der er **tryghed** i at mor har styr på hvad vi skal (det giver færre kampe).

3.2 Tage kontrollen fra barnet

Selvom barnet vil kæmpe imod at du tager styringen, så er det **en af de største 'game changers'** fordi det typisk er den her vi undgår, og står tilbage med et lille barn, der tror de bestemmer over de voksne. Til stor frustration for dig.

Når **du tager ansvaret** væk fra barnet og er den der tager beslutningerne, vil barnet begynde at slappe mere af, og følge dig. (**Færre kampe**, mere **tryghed** og bedre **samarbejde**)

3.3 Holdånd! – Vi hjælper hinanden

Sæt retningen for hvordan stemningen skal være hjemme hos jer. Fortæl fx. barnet 'Herhjemme der hjælper vi hinanden. Så er vi begge to glade. Vi to er et hold'

Følelsen af vi har en fælles mission, der opfylder vores begge to's behov.

3.4 Vis du har planen. 1-2-3

'Du kan bare tage det helt roligt, jeg har planen, jeg ved hvad vi skal' – 'Nu har vi lige spist morgenmad, nu skal vi [næste aktivitet].'

Giv også barnet et visuelt overblik som fx Rutinekortene, hvor du kan sige 'så nu har vi lige spist morgenmad, kan du se hvad vi skal nu?' mens du peger på næste ikon.

At du har en plan, og barnet blot skal følge med giver tryghed og du viser at du har ansvaret – det gør at barnet ikke behøver tage ansvar for denne situation. Det giver **forudsigelighed, ro og tryghed**.

Det visuelle overblik giver den ekstra ting at du kan engagere barnet, som gør det mere motiveret til at udføre opgaverne.

4.1 Investér din energi og få mere tilbage

Brug din energi de steder hvor du ved du vil få mere tilbage. "Spørg, er det her en investering af min energi?" Så selvom det kan kræve energi at indarbejde nye vaner, så vid at du vil få energien 10 gange tilbage.

4.2 Se problemet som en udfordring

En udfordring der potentielt kan lære dig noget og gøre du udvikler dig personligt.

4.3 Spørg dig selv hvad du har brug for

og spørg dit barn, hvad han/hun har brug for. I starten vil det være svært at svare, men med tiden vil du øve dit barn i at mærke efter hos sig selv og sætte ord på det som det mærker.

Barnet udvikler evnen til at kunne forstå sig selv bedre og sætte ord på sine behov, så det ikke behøves at 'skabe' sig for at få kærlighed, eller græde for at få hjælp. Men lære at sætte ord på.

4.4 Spørg dig selv om min mentors spørgsmål

Det hårde spørgsmål min mentor spurgte mig om, som motiverede mig til at sætte sunde grænser. Hun spurgte mig: "Ea, hvor skal dit barn lære det henne, hvad der er okay og ikke okay? Af dig i kærlige rammer eller blive afvist ude i verden?"

4.5 Træn din mor-mavefølelse

Noget af det mest dyrebare du kan træne dig selv i er at mærke efter, lytte til din intuition. Have tillid til din mavefølelse og dine egne evner, og til at du altid kan klare det livet sender din vej. "Trust your ability to figure things out"

Når du stoler på dig selv, har du styrken lige dér hos dig selv. Så er du ikke afhængig af andre for at kunne skabe den forandring du ønsker. Saml inspiration ude og gør det du kan mærke er det rigtige for dig og din familie – så må andre tænke hvad de vil.

Tak fordi du var med

