

HVORDAN SKABER DU TRYGGE FASTE RAMMER I HVERDAGEN?

EN GOD FAST RAMME ER EN, DER:

- Etablerer rutiner, som er gode for både børn og voksne
- Tager hensyn til og følger med børnenes udvikling
- Kan lade sig gøre de fleste dage

SMÅ BØRN (0-3 ÅR)

MORGENRUTINERNE

Hvem vælger tøjet? Hvem tager det på? Kan man nå at lege? Må man se tv? Hvor spiser man morgenmad? Hvad må man få? Skal man spise op?

AFLEVERING OG AFHENTNING I VUGGESTUEN

Hvor lang tid bliver mor/far der? Hvordan siger mor/far farvel? Hvad hvis jeres barn bliver ked af det, når I skal gå? Hvad gør I, hvis jeres barn ikke vil med hjem?

INDKØB

Skal man sidde i vognen? Må man få noget? Hvad er svaret, når der plages? Må man have sin sut?

MAD

Kan man få andet mad end det, der serveres? Hvor meget skal man smage? Skal man spise op? Hvornår må man få sukker?

PUTTERITUALET

Hvornår skal man i seng? Hvem bestemmer, hvem der putter? Hvad sker der, hvis jeres barn står ud af sengen? Eller hvis det græder? Må man få vand? Må man komme ind og sove i mors og fars seng?

BØRNEHAVEBØRN (3-5 ÅR)

MORGENRUTINERNE

Hvem vælger tøjet? Skal man selv tage det på? Kan man nå at lege? Må man se tv? Hvor spiser man morgenmad? Hvad må man få at spise? Skal man spise op? Skal man selv tage overtøj på? Hvad sker der, hvis man ikke samarbejder?

AFLEVERING OG AFHENTNING I BØRNEHAVEN

Hvor lang tid bliver mor/far der? Hvordan siger mor/far farvel? Hvad hvis jeres barn bliver ked af det, når I skal gå? Hvad gør I, hvis jeres barn ikke vil med hjem, når I henter?

INDKØB

Må man få noget? Hvad er svaret, når der plages? Må man gå rundt selv?

MAD

Kan man få andet mad end det, der serveres? Hvor meget skal man smage? Skal man spise op? Hvornår må man få sukker? Skal man sidde med ved bordet? Må man rejse sig, når man er færdig? Skal man hjælpe til med noget?

PUTTERITUAL

Hvornår skal man i seng? Hvem bestemmer, hvem der putter? Må man have legetøj med i seng? Hvad sker der, hvis jeres barn står ud af sengen? Eller hvis det græder? Må man få vand? Må man komme ind og sove i mors og fars seng?

SKÆRMBRUG

Hvornår må man sidde med iPad? Hvor længe? Få man advarslers inden man skal lægge den væk? Er der faste tidspunkter for skærmbrug?

GRUNDLÆGGENDE KOMMUNIKATION

Hvordan reagerer I, når jeres barn ikke hører efter? Hvordan taler I til hinanden i jeres familie? Må man råbe? Hvad gør I, når jeres barn slår/bider/bliver hidsig? Hvordan kan jeres barn regne med, at I reagerer som forældre? Bruger I konsekvenser – og i så fald hvordan?

SKOLEBØRN (6–12 ÅR)

MORGENRUTINERNE

Hvor meget skal barnet selv klare? Skal han/hun selv pake taske? Selv tage morgenmad? Selv smøre madpakke?

PLIGTER

Hvilke konkrete pligter har barnet? Oprydning? Madlavning? Skal barnet selv lægge sit tøj til vask? Hvor ofte skal det gøres? På faste tidspunkter? Får man penge for det?

FRITID

Skal barnet gå til noget? Må man stoppe halvvejs i sæsonen?

ANSVAR OG HJÆLP

Hvad har barnet selv ansvar for og hvornår er det ok at få hjælp? Bliver man fx kørt til skole, hvis man kommer for sent ud af døren? Får man bragt glemte madpakke/idrætstøj/bøger? Hvornår skal man selv cykle/tage bussen og hvornår bliver man kørt?

SENGETIDER

Hvornår skal barnet i seng? Må man sidde med sin telefon/iPad? Må der være musik/tv tændt?

LEKTIELÆSNING

Hvornår skal der læses lektier? Skal man lave lektier ved legeaftaler?

SKÆRMBRUG

Må man have sin egen telefon? Hvad må man bruge den til? Hvornår må man have den fremme? Hvad med ved legeaftaler? Hvor længe må man sidde med en skærm? Er der faste regler?

GENERELLE FAMILIEVÆRDIER

Hvordan vil I gerne have, at I taler til hinanden som familie? Hvad siger I, når jeres barn svarer igen? Hvad er konsekvenserne, når barnet ikke gør som aftalt? Hvordan taler I om konflikter som familie? Hvilke ting vil I gerne bruge tid sammen på som familie?