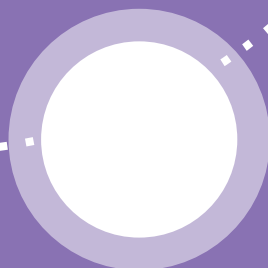


Godnat og godmorgen

Skab grundlag for nye rutiner

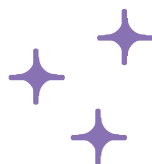


*EN ROLIG
AFTEN OG
EN GOD
START PÅ
DAGEN*

Ligesom kroppen trives med tydelige rutiner om aftenen, er det ofte den bedste og hurtigste måde at komme godt i gang om morgenen at stå op på nogenlunde samme tid hver dag. En kaotisk morgen kan nemlig præge resten af dagen – og en sen aften kan forstyrre nattesøvnen.

I denne brochure får du tips og tricks, der kan gøre både aften og morgen lettere. På bagsiden finder du også et skema, som kan hjælpe dit barn med at komme ind i rutinerne.

Tydelige regler og struktur er alfa og omega, hvis rutinerne skal fungere på længere sigt. Samtidig kan nye vaner tage tid at indarbejde, så prøv jer frem og find ud af, hvad der virker hjemme hos jer. Det bliver ofte nemmere, hvis I begynder med én ting ad gangen i stedet for at ændre det hele på én gang.



Sov godt!

Dæmp belysningen lidt, når aftenrutinen begynder.

Forbered morgendagen sammen

- Se på skemaet
- Pak skoletasken
- Skal der bruges madpakke eller gymnastiktaske?
- Vælg tøj og læg det frem



Tips!

I dag findes der mange hjælpemidler, som kan gøre natten roligere for børn. Prøv jer frem med for eksempel dæmpet belysning, mørklægningsgardiner, natlamper eller tyngdedyner.



Tænk over skærmtid

Sluk skærmene i god tid. På de fleste telefoner, tablets og computere kan du indstille et tidspunkt, hvor skærmens aftenlys aktiveres. For nogle børn kan det være en hjælp til at gear ned, når det nærmer sig sentetid, mens andre har mere gavn af at lægge skærmen helt væk og i stedet finde ro med højtlesning, en favoritbog eller stille musik. For nogen kan et varmt bad også hjælpe.



Godmorgen!

Ligesom kroppen trives med tydelige rutiner om aftenen, har den også godt af faste rutiner om morgenen. Den hurtigste måde at komme godt i gang på er at stå op på nogenlunde samme tid hver dag.

Tænk over, hvad der kan gøre jeres morgener lettere: Skal I stå lidt tidligere op? Skal morgenmaden gøres klar aftenen før? Hjælper det dit barn, at tøjet ligger fremme?

Mange forældre oplever, at morgenen bliver mere rolig, når morgenmaden er planlagt og forberedt aftenen før.



Vurder hvor lang tid dit barns morgenrutiner tager

Mister dit barn let overblikket over tiden i bestemte aktiviteter? Har barnet svært ved at styre sig selv i nogle situationer? Fokuser i så fald særligt på de trin, der driller – gerne ét ad gangen



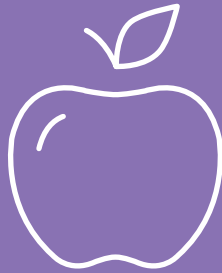
Hold øje med tiden

Det er let for et barn at fordybe sig i en aktivitet – for eksempel at vælge tøj eller tage bad. Et minut-ur eller et timeglas kan hjælpe barnet med at holde styr på tiden og styrke tidsfornemmelsen.

Tips!

Planlæg og forbered

Hav noget let og sundt klar, som kan hjælpe barnet i gang om morgenen – for eksempel frugt, et lille mejeriprodukt eller lidt groft brød, som bidrager med stabil energi.



Gør opvågningen rar

Hvordan vil dit barn helst vækkes? Med musik? Af lys? Ved at blive nusset? Spørg jer frem og prøv forskellige måder.

Tænk også over, hvilken type vækkeur der fungerer bedst - et almindeligt analogt ur, mobilens indbyggede alarm, en clockradio eller måske et lysvækkeur.



Brug aften- og morgenskemaet på bagsiden

I denne folder har vi lavet nogle billeder på typiske morgen/aften aktiviteter og rutiner. Du kan printe dem ud og bruge som oversigt til dit barn.

Tag tid på jeres rutiner!

Brug et minut-ur til at se, hvor lang tid hvert trin tager, og regn den samlede tid for rutinen ud.

Aften: Børn mellem 6 og 12 år har brug for ca. 10–11 timers søvn i døgnet. Hvornår skal I op? Regn baglæns og beslut, hvornår aftenrutinen skal begynde.

Morgen: Hvornår skal dit barn gå hjemmefra? Regn baglæns og beslut, hvornår I skal stå op.

Eksempel på morgenrutine	Tid
Vågne	5 min.
Gå på toilettet	10 min.
Tage tøj på	5 min.
Spise morgenmad	15 min.
Børste tænder	3 min.
Tjekke skoletasken	2 min.
Tage overtøj på	5 min.
Totaltid for min morgenrutine	45 min.

Jeg skal gå hjemmefra klokken **kl. 8.00**

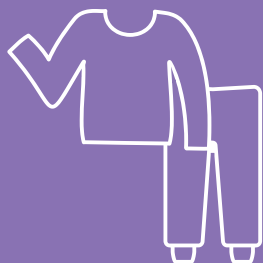
Jeg skal bruge 45 min. til at blive klar.

Jeg skal stå op klokken **kl. 7.15**

Godnat!



Bad eller brusebad



Tag nattøj på



Børst tænder



Gå på toilettet



Læg dig i sengen



Læs en bog



Sluk sengelampen

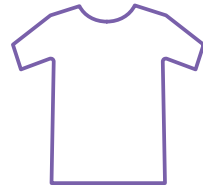
Godmorgen!



Vågn



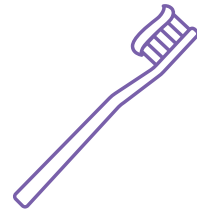
Gå på toilettet



Tag tøj på



Spis morgenmad



Børst tænder



Tjek skoletasken



Tag overtøj på

Få mere information om
ADHD på vores hjemmeside
www.adhdoglivet.dk

C-APROM/DK/ADH/0249 udarbejdet marts 2026

