GLADEDAGE · GRATIS MINIGUIDE

Fra aftenkaos til rolig aftenrutine

En enkel guide til roligere aftener, lettere sengetider og mindre stress for hele familien.



FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Rolig Aftenrutine App 3
Sådan ser en rolig aften egentlig ud 5

RUTINEN

10-minutters nulstilling efter aftensmaden 18
Sæt et fast skærmstop 28
De 5 vigtigste trin til sengetid 33
Regn baglæns fra sengetid 36

NÅR DET ER SVÆRT

Sådan gør du, når dit barn trækker tiden ud 53
En blid bemærkning 57
Brug en 5-minutters redningsplan 60

DIN PLAN OG APPEN

Brug Rolig Aftenrutine App 68
1. Tjekliste før sengetid 70

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Rolig Aftenrutine App



Vil du have en tilpasset, praktisk plan, før du læser hele guiden, kan Rolig Aftenrutine App hjælpe dig i gang nu.

FORTSAT

Den laver et personligt aftenforløb i 5 trin, en skærmfri nedtrapning og en redningsplan ud fra nogle få korte spørgsmål.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis.

Brug den, hvis du vil have praktisk støtte med det samme. Eller læs videre i guiden, og opbyg hele metoden i dit eget tempo.

Åbn appen

https://guides.gladedage.dk/rolig-aftenrutine/

KOM I GANG

Sådan ser en rolig aften egentlig ud



Rolige aftener betyder ikke total stilhed. Du vil stadig høre børn, der skændes om byggeklodser, trækker tiden ud, når de får besked på at vaske sig, eller beder om endnu et glas vand, før de skal i seng.

FORTSAT

Ro betyder, at aftenen er til at overskue: alle ved, hvad der kommer som det næste, den voksne forhandler ikke hvert eneste trin, og huset falder til ro i stedet for at køre op.

I et hjem med én voksen fungerer aftenen, fordi strukturen bærer byrden.

Efter aftensmaden siger forælderen: «Tallerkenerne i vasken, og så op og i nattøj», og den 7-årige og den 9-årige går mod trappen uden diskussion.

FORTSAT

Forælderen guider hvert trin uden at skulle styre hver eneste bevægelse.

I en familie med skiftearbejde retter rytmen sig efter arbejdstiderne. Når en forælder kommer hjem fra en sen vagt kl. 20:00, kender børnene allerede mønsteret.

De hvisker: «Far er hjemme», bliver færdige med at vaske sig og læse sammen med den anden forælder, og den voksne, der kommer sent hjem, sætter sig på sengekanten til et stille knus og en kort hilsen.

FORTSAT

På et værelse, som 2 søskende deler, ser ro fleksibel og samarbejdsvillig ud. Den 6-årige og den 8-årige skiftes til at børste tænder ved håndvasken og snakker stille sammen.

Den ene læser en tegneserie i den nederste køje, mens den anden kravler op i den øverste, og den ekstra tid, et fælles værelse kræver, er allerede bygget ind i planen, så ingen behøver at haste.

Metoden er enkel: den samme rækkefølge fra aftensmad til lyset slukkes, en skærmfri nedtrapning, færre beslutninger for de voksne og en redningsplan til aftener, der skrider.

ÉN LILLE ÆNDRING I AFTEN

Én lille ændring at prøve i aften



Det virker sjældent at lægge hele aftenen om på én gang. Ændrer du for mange vaner samtidig, løber alle tør for energi i løbet af få dage. Start i stedet i det små.

FORTSAT

Én lille ændring er langt lettere at holde fast i, og du mærker den samme aften. Når du holder fokus på det ene sted, hvor det trykker, undgår du at blive overvældet og får en hurtig sejr.

Vælg den ene ting, der skaber gnidninger de fleste aftener, og løs den i aften.

Du kan for eksempel lægge nattøjet frem på sengen før aftensmaden, så ingen skal rode i skuffer senere, sætte ét skærmstop med et visuelt køkkenur, stille et glas vand ved sengen på forhånd eller vælge bogen før badet, så historien er klar med det samme.

FORTSAT

Når du fjerner én forhindring, sparer du energi til resten af aftenen.

Prøv det i aften

Vælg dit største gnidningspunkt lige nu, og gør det klar, før aftensmaden begynder, så det er parat og venter, når du får brug for det.

EN ENKEL BEMÆRKNING

Du behøver ikke en perfekt sengetid



Nogle aftener falder fra hinanden. Du kommer sent hjem fra fodboldtræning, eller et af børnene får feber.

FORTSAT

Familie, der kommer på besøg langvejsfra, kan forstyrre husets rolige gang, en lang ferieweekend med rejser gør alle overtrætte, eller en særligt hård dag i skolen betyder, at et barn kommer hjem overvældet og skrøbeligt.

Den slags forstyrrelser rammer alle familier, og ingen tidsplan kan helt forhindre dem.

Selv med en solid struktur på plads vil børn stadig nogle gange gøre modstand. En rutine lover aldrig, at protester forsvinder for altid.

FORTSAT

En 5-årig kan stadig græde, når tabletten slukkes, eller en 8-årig kan trække tiden ud ved at bede om endnu en tur nedenunder. At teste grænser er blot, hvad børn gør, når de er trætte, og en forudsigelig aften gør dem ikke til føjelige robotter.

Målet er en rutine, der holder de fleste aftener, med en kort udgave til resten. Når jeres familie følger de samme forudsigelige trin 5 aftener ud af 7, virker systemet. En stabil rytme virker uden at være perfekt.

Husk, at en sen eller rodet aften aldrig er et nederlag fra din side. Rutinen er et nyttigt redskab, aldrig en stram prøve eller en grund til at give nogen skylden, når tingene går skævt.

Hvis aftenen i aften falder fra hinanden, tager du en dyb indånding og begynder forfra i morgen.

METODEN

Målet: Rolig, klar og konsekvent



At bygge en pålidelig aftenrutine handler ikke om stram militær præcision. Det handler om en aften, alle kan forudsige, så hele huset kan falde til ro uden en daglig kamp. Hele metoden hviler på 3 enkle kvaliteter.

FORTSAT

Rolig betyder færre hævede stemmer og færre forhandlinger. Når forventningerne allerede er forstået, holder forældrene op med at råbe gennem huset, og børnene holder op med at prøve at tinge sig til ekstra tid.

Spændingen siver ud af gangen, og aftenen kan slutte stille.

FORTSAT

Klar betyder, at alle kan se det næste trin komme. Visuelle tegn, forudsigelige rækkefølger og enkle overgange erstatter de endeløse mundtlige påmindelser, der slider på trætte voksne. Børnene behøver ikke gætte, hvad der sker som det næste, for de kan se det.

Konsekvent betyder, at man holder den samme rækkefølge de fleste aftener. Selve rækkefølgen betyder langt mere end at holde øje med uret. Når trinene altid følger efter hinanden i den samme rytme, lærer børnene at stole på aftenens gang.

TRIN FOR TRIN

10-minutters nulstilling efter aftensmaden



Skiftet fra dag til aften begynder lige efter aftensmaden. Det er her, huset går fra dagens travle del til en roligere.

FORTSAT

I stedet for at lade rodet efter maden ligge eller gå i gang med et stort rengøringsprojekt kan du stille et køkkenur på 10 minutter og stoppe i samme øjeblik, det ringer.

Det er ikke et storrengøringsprojekt, og det handler ikke om at gøre klar til i morgen tidlig. Det rydder kun den rod, der ligger lige foran dig, så aftenen føles rolig.

Begynd med det, der oftest bremser jeres aften:

1. Bordet ryddet for tallerkener og rester fra aftensmaden.

FORTSAT

2. Legetøj og klodser tilbage i deres faste kurve.

3. Skoletasker og mapper stillet samlet ét sted ved døren.

4. Telefoner og tablets samlet på deres ladestation.

5. Loftslyset dæmpet en smule, og nattøjet lagt frem.

Sådan kan det se ud i praksis. Når tallerkenerne er ryddet af bordet, stiller forælderen køkkenuret og råber: «Nulstilling på 10 minutter.»

FORTSAT

Den 7-årige henter legetøjskurven, smider de løse byggeklodser i og synger en fjollet melodi undervejs, og den 4-årige bærer stolt plastikkopper hen til bordpladen.

Når uret ringer, stopper alle med det samme, selv om nogle få farveblyanter stadig ligger fremme, og giver hinanden en high five for en opgave, der er klaret sammen.

Børn kan klare de dele af nulstillingen, der passer til deres alder og rækkevidde. Når du gør det til et kort kapløb mod uret, falder modstanden ofte.

Hvis 10 minutter føles som for meget på en særligt opslidende aften, så start med 3 minutter. Målet er fremdrift, ikke perfektion.

NATTØJ, TÆNDER OG BOG PARAT

Nattøj, tænder og en bog parat



At komme i forkøbet med travlheden ved sengetid gør en reel forskel. Når de ting, du får brug for, er klar, før de skal bruges, fjerner du mange af de grunde, børn finder til at trække tiden ud og skændes.

FORTSAT

Nattøj på sengen, før aftensmaden overhovedet er begyndt, betyder ingen jagt i mørke skuffer og ingen skænderi om, hvilken trøje der skal på, når alle allerede er trætte.

Tandbørsterne fremme ved håndvasken med en ærtestor klat tandpasta, der allerede er klemt ud, sparer et par minutter og forhindrer, at børnene løber af sted for at lege i gangen.

Bogen valgt i god tid, 1 eller 2 bøger udvalgt før badet, forhindrer diskussionen om, hvilken historie der skal læses, når lyset snart skal slukkes.

FORTSAT

Vand og trøstetingen ved sengen betyder, at et glas friskt vand står klar på natbordet, og at en yndlingsbamse ligger på puden, så 2 af de sædvanlige ønsker i sidste øjeblik allerede er opfyldt.

En natlampe, der virker, er sat i og afprøvet på forhånd, så ingen skal famle i mørket eller snuble over legetøj i gangen.

Forberedelse slår overtalelse.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Lav et roligt godnathjørne



Et godnathjørne giver din aftenrutine et hjem. Det er ét lille, hyggeligt sted på værelset, hvor sengetidens ting bor. Det kan være et hjørne af tæppet, et stykke gulv ved reolen eller kanten af madrassen. Ethvert lille sted duer, og du behøver ikke købe noget.

FORTSAT

Stil en kurv med nogle få yndlingsbøger dér, sammen med en blød natlampe, trøstetingen og billedtjeklisten. Alt andet holdes ude. Livligt legetøj, computerspil og tablets bor et andet sted, så hjørnet forbliver roligt og kun er til at falde til ro i.

Når søskende deler værelse, virker hjørnet stadig.

Det yngste barn følger rutinen og får slukket lyset først, mens det ældste barn læser stille i nærheden med en lille læselampe ved sengen, eller familien bruger ét stille signal, der fortæller begge børn, at det er tid til at falde til ro.

FORTSAT

I et hjørne af et værelse står en lav fletkurv med 3 yndlingsbilledbøger og en plysbjørn på et blødt, blåt tæppe.

Når det bliver sengetid, går en 4-årig hen til det stille sted, tager bjørnen og sætter sig for at kigge i siderne, mens lyset i rummet dæmpes. Det samme sted hver aften gør det let at komme i gang med sengetiden.

Når børn går hen til det samme sted hver aften, bliver det et genkendeligt signal om, at dagen er ved at falde til ro.

METODEN

Sæt et fast skærmstop



Et fast skærmstop beskytter din aftenrutine. Det er ét fast tidspunkt hver aften, hvor alle tablets, telefoner, tv og håndholdte spil slukkes og kommer hen på en ladeplads uden for værelserne.

FORTSAT

For at undgå en kamp kan du først give en rolig forvarsel: «10 minutter, så slukkes skærmene.» Hold det på det samme tidspunkt hver aften, så bliver det ikke en ny forhandling hver nat.

Når skærmene slukkes, opstår der et hul, så hav noget klar til at fylde det ud: en kurv med tegnepapir, enkle puslespil, et stille brætspil eller en lydbog, der spiller lavt på en højttaler.

Skærme er svære for børn at stoppe af sig selv. Nedtrapningen går lettere, når uret allerede har besluttet det. De voksne kan vise den samme vane ved at lægge deres egne apparater væk på samme tidspunkt, så det bliver en husregel for alle og ikke kun for børnene.

METODEN

Én rutine, samme rækkefølge



En pålidelig aftenplan besvarer spørgsmålet «hvad sker der nu?», før nogen behøver spørge eller skændes.

FORTSAT

Når børnene kender rækkefølgen, holder de op med at hive i dit ærme for at finde ud af, hvad der kommer, og du holder op med at skulle opfinde beskeder på stående fod.

Rækkefølgen betyder mere end uret. Vælg en rækkefølge, der passer til din familie. Nogle husstande foretrækker et bad før aftensmaden efterfulgt af en hurtig ansigtsvask senere, mens andre gemmer badet til lige før sengetid.

FORTSAT

Giv enhver ny rækkefølge en hel prøveuge, før du vurderer, om den virker. Forandring føles akavet i starten, og en rutine har brug for nogle dages gentagelse for at blive automatisk, både for voksne og børn.

Præsentér rækkefølgen på et roligt tidspunkt af dagen, for eksempel over morgenmaden eller en weekendmorgen, og fremlæg den som en fælles plan frem for en pludselig ny regel.

Du kan sætte dig ned med en 6-årig og en 8-årig og sige: «Her er vores nye aftenkort, så vi alle ved, hvad der sker efter aftensmaden.»

TRIN FOR TRIN

De 5 vigtigste trin til sengetid



Begynd med den her enkle form:

1. Skærme slukkes og oprydning

FORTSAT

2. Bad eller vask

3. Nattøj, tænder og toilet

4. Bog og en kort snak

5. Lyset slukkes

Du kan tilpasse detaljerne til din husstand, uden at formen går tabt. Et barn kan for eksempel tage et helt bad hver anden aften og kun en hurtig vask de øvrige aftener.

Medicin eller almindelig pleje får sin egen plads i rækkefølgen. Hvis et barn ikke bryder sig om at børste tænder, kan du prøve en yndlingssmag tandpasta eller en kort sang for at holde tingene i gang.

FORTSAT

Rutinen virker også for søskende i forskellig alder. Den 4-årige gennemgår de 5 trin først og bliver tidligere færdig med vask og historier, mens den 10-årige følger efter senere i den samme rækkefølge.

Begge børn følger den samme rækkefølge, fra skærme slukkes til lyset slukkes, på tidspunkter, der passer til deres alder.

Skjul ikke en lang, indviklet liste af pligter inde i ét enkelt trin. Hold hovedtrinene brede, og sæt de små handlinger på en tjekliste i det rum, hvor de foregår.

METODEN

Regn baglæns fra sengetid



Begynd med aftenens slutning. Vælg en sengetid, der passer til dit barn og til familiens tidsplan. Hvis du er usikker på, hvor meget søvn dit barn har brug for, så spørg dit barns læge.

FORTSAT

Tæl derefter baglæns med ærlige tidsrum for hvert trin. Hvis en 7-årig bruger 10 minutter på at børste tænder og komme i nattøj, så sæt ikke 2 minutter af til det trin.

Det kan se sådan ud:

- 20:00 lyset slukkes

- 19:45 bog og en kort snak

- 19:30 nattøj, tænder og toilet

- 19:10 bad eller vask

FORTSAT

- 19:00 skærme slukkes og oprydning

Skærmstoppet starter rutinen. Når forælderen melder, at skærmene lægges væk kl. 19:00, slukker den 9-årige tabletten og lægger den i ladekurven.

Når en forælder arbejder sent, flytter hele tidsplanen sig uden at bryde rytmen. Hvis arbejdet varer til kl. 19:00, flytter familien hvert trin 30 minutter senere og bevarer den samme rækkefølge fra aftensmad til lyset slukkes.

Rækkefølgen er stadig pålidelig, så skiftende arbejdstider skaber ikke forvirring.

Forvent ikke, at tiderne er rigtige med det samme. De har som regel brug for en lille justering efter de første par aftener.

BYG EN LILLE TIDSBUFFER IND

Byg en lille tidsbuffer ind



Læg 10 til 15 ekstra minutter ind i din plan til de aftener, der kører langsomt. Livet med børn kører sjældent på skinner, og en buffer opsuger bumpene: store følelser over noget ødelagt legetøj, en bamse, der er forsvundet under dynerne, lektier, der trak ud.

FORTSAT

At starte rutinen lidt tidligere er langt roligere end at jage gennem trinene. Når en forælder prøver at skubbe børnene frem ved at råbe: «Skynd jer, det bliver sent», gør spændingen, at alle bevæger sig langsommere. En forhastet sengetid tager ofte længere tid.

Når en aften skrider, så drop ikke rutinen; gør den kortere, og bevar rækkefølgen.

FORTSAT

Den lange billedbog bliver til en kort historie på 2 minutter, det fulde bad bliver til en hurtig ansigtsvask ved håndvasken, og snakken før sengetid bliver til én kærlig sætning. Rækkefølgen er den samme; kun tempoet ændres.

På de aftener, hvor tidsplanen kører glat, og tidsbufferen ikke bliver brugt, behøver du hverken at haste eller at opfinde nye pligter.

Brug i stedet de ekstra rolige minutter til at nyde en længere billedbog sammen eller til en blid, uhastet snak i det dæmpede rum. Hold de minutter skærmfri, så aftenen forbliver rolig lige til lyset slukkes.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Giv børnene ansvar, der passer til deres alder



At give børnene små, overkommelige opgaver giver dem en ægte følelse af ejerskab over aftenrutinen. Når børnene selv klarer opgaverne, holder de op med at vente på at få besked om, hvad de skal gøre.

FORTSAT

Børn på 3 til 5 år kan vælge mellem 2 sæt nattøj, der er lagt frem på sengen, smide klodser i legetøjskurven og selv børste tænder, før en voksen gør arbejdet færdigt.

Børn på 6 til 8 år kan vaske sig med mindre hjælp, mens du er i nærheden, bære deres tablet hen til ladestationen i køkkenet og finde aftenens bog på hylden, før badet begynder.

FORTSAT

Børn på 9 til 12 år kan styre deres egen tjekliste trin for trin, lægge morgendagens skoletøj og sko frem, hjælpe en mindre bror eller søster med at finde nattøjet eller slukke et lys og bruge 15 rolige minutter på at læse selv, før lyset slukkes.

En voksen bliver altid i rummet hos små børn under badet; lad dem aldrig være alene i vandet. Uden for badet kan du give lidt mere fra dig, efterhånden som de vokser.

BRUG BILLEDTJEKLISTER

Brug billedtjeklister



Når du bruger en billedtjekliste, står oversigten for påmindelsen, så den trætte voksne ikke behøver det. I stedet for at mase på børnene om at gå videre til næste trin kan du spørge: «Hvad er næste trin ifølge oversigten?»

FORTSAT

Til yngre børn, der endnu ikke kan læse, kan du bruge enkle billedkort, der viser en tandbørste, en bog og et sæt nattøj. Til ældre børn, der kan læse, fungerer en kort liste med ord om aftenens trin bedst.

Hæng tjeklisten op der, hvor det sker: opgaver på badeværelset ved håndvasken og trin til sengetid ved værelsesdøren eller sengen. Børnene kan flytte en clips, vende et kort eller sætte kryds i en boks med en tusch, når de er færdige med hvert punkt.

Hold tjeklisten til de 5 trin. En 5-årig bliver for eksempel stolt færdig med at børste tænder, går hen til vægoversigten og vender tandbørstekortet om, så en glad smiley kommer til syne, før barnet henter bogen til godnathistorien.

METODEN

Giv én besked ad gangen



En række krav på én gang skaber stilstand. Når en træt forælder fyrer en kommando af som: «Sluk den, kom i bad, børst tænder og vælg en bog», går børnene i stå eller løber væk.

FORTSAT

Et overtrætt barn kan ofte ikke rumme en bunke beskeder på én gang, og det fører direkte tilbage til at trække tiden ud og skændes.

Giv i stedet ét tydeligt trin ad gangen. Sig: «Skærmene slukkes nu», og vent på, at det sker, før du nævner det næste trin.

Kom tæt på dit barn, gå ned i øjenhøjde, og vent på, at barnet ser på dig, før du taler. At være tæt på skærer hurtigere igennem støjen end at kalde hen over gangen.

FORTSAT

Ryd op i stuen · Læg 3 klodser i kurven

Gør dig klar til badet · Gå op ad trappen og tænd for vandet

Børst dine tænder · Hold tandbørsten med tandpasta på

Kom i seng · Træk dynen op over dine ben

Hold et jævnt tempo. Når du giver én tydelig handling ad gangen, bevæger aftenen sig fremad uden at overvælde nogen.

HOLD SPROGET KORT

Hold dit sprog kort og tydeligt



Sengetid er ikke tid til lange samtaler eller indviklede debatter. Færre ord holder stemningen rolig og hjælper trætte børn med at fokusere på det næste.

FORTSAT

Hold dine vendinger korte og direkte. Sig: «Nattøj nu» eller «Tænder, så bog». Eller brug når-så: «Når dit nattøj er på, læser vi.»

Brug de samme korte vendinger hver aften. Børnene opfatter dem snart som et signal om næste trin.

FORTSAT

En forælder, der holder det kort, oplever ofte, at aftenerne bliver lettere i løbet af få dage. Sig de samme 3 korte vendinger hver aften — «Nattøj nu», «Tænder og toilet» og «Tid til bøger» — så lærer børnene dem udenad.

Snart begynder de at gå videre til næste trin, så snart de hører ordene, med langt færre påmindelser.

Gem lange forklaringer og samtaler om regler til dagtimerne, når alle er udhvilede.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Sådan gør du, når dit barn trækker tiden ud



Børn har et bemærkelsesværdigt talent for at opfinde forsinkelser, lige når lyset snart skal slukkes.

FORTSAT

De sædvanlige udsættelser er helt forudsigelige: at bede om endnu et glas vand, at kræve en ekstra bog, at bede om endnu en akut tur på toilettet, at komme i tanke om et pludseligt vigtigt spørgsmål om universet eller at have brug for bare ét knus mere.

Du kan forebygge de forsinkelser ved at planlægge i forvejen. Stil et glas friskt vand på natbordet, før rutinen overhovedet begynder. Gør turen på toilettet til en officiel del af trin 3, så den ikke kan bruges som en flugtvej i sidste øjeblik.

Bestem antallet af bøger tidligt på aftenen. Hav en lille notesblok ved sengen til at skrive pludselige spørgsmål ned til i morgen tidlig, og læg det sidste knus ind i godnattrinnet.

FORTSAT

Når barnet trækker tiden ud, så prøv en kort række trin:

1. **Anerkend:** «Jeg kan høre, at du gerne vil lege længere.»

2. **Hold grænsen:** «Nu er det tid til at sove.»

3. **Sig det næste trin:** «Det næste trin er at trække tæppet op.»

FORTSAT

4. **Tilbyd et begrænset valg eller hjælp:** «Vil du selv trække det grønne eller det blå tæppe op?»

Sådan kan det se ud i praksis. Når en 6-årig sætter sig op og argumenterer for endnu en bog, efter at historien er slut, rører forælderen roligt barnets skulder, anerkender ønsket, peger på den visuelle oversigt og guider blidt barnet ned på puden igen.

Hvis dit barn står op igen, efter at lyset er slukket, så følg barnet tilbage til sengen med de samme rolige, korte ord hver gang.

EN ENKEL BEMÆRKNING

En blid bemærkning



Hvis sengetiden er en kamp hver eneste aften, eller dit barn ser ud til at have større problemer med søvnen, end rutinen kan forklare — snorken, hyppige opvågninger eller stor træthed i løbet af dagen — er denne guide ikke hele svaret.

Tal med en, der kender dit barn, for eksempel dit barns læge.

En roligere aften hjælper; den erstatter ikke den samtale.

METODEN

Lav din vigtigste aftenrutine



1. Skriv ned, hvad der sker nu, fra aftensmad til lyset slukkes. Gør det for én almindelig aften, og notér hvert trin, hver pause og hver diskussion.

2. Markér, hvor det som regel går galt: den daglige jagt på nattøj, kampen om at slukke fjernsynet, den tredje tur på toilettet.

FORTSAT

3. Vælg dine 5 trin og deres rækkefølge, fra skærme slukkes til lyset slukkes.

4. Beslut, hvem der har ansvaret for hvert trin. Tilpas opgaverne til børnenes alder, så alle ved, om de bærer deres egen tallerken eller vender kortet på oversigten.

5. Hæng trinene op, hvor de foregår: opgaver på badeværelset ved håndvasken, trin på værelset ved døren.

Værktøjerne bagest i denne guide giver dig et sted at skrive det hele ned og begynde i aften.

TRIN FOR TRIN

Brug en 5-minutters redningsplan



Når en aften er langt bagud, behøver du ikke give op eller gå i panik. Skift til den korte udgave.

Når der er 5 minutter tilbage:

1. **Sig, hvad der gælder nu:** «Vi har 5 minutter. Kun det vigtigste.»

FORTSAT

2. **Gør klar til sengen:** Skærme slukket og nattøj på.

3. **Tænder og toilet:** Børst tænder og tag en sidste tur på toilettet.

4. **Pleje kommer først:** Eventuel medicin eller almindelig pleje, der allerede indgår i jeres families eksisterende plan.

5. **Sig godnat kort:** Et knus og én sætning i stedet for hele bogen.

6. **Lyset slukkes:** Gem problemløsningen til i morgen.

Hæng redningsplanen op et sted, hvor du let kan se den på travle aftener. Når presset stiger, og alle er trætte, har ingen plads i hovedet til et kompliceret system.

VÆLG DIN FAMILIES 5 TRIN

Vælg din families 5 trin



Tag udgangspunkt i de 5 trin til sengetid. Ændr detaljerne, så de passer til jeres hjem, og bevar formen. Hver families aften ser lidt forskellig ud; handlingerne kan bøje sig, mens rækkefølgen består.

FORTSAT

Skriv hvert trin som noget, et barn faktisk kan se er gjort, så alle får et tydeligt tegn på, at trinnet er færdigt.

- **Skærme slukkes og oprydning:** Tabletten i stuen ligger i opladeren, og gulvet er ryddet for legetøj.

- **Bad eller vask:** Vandet er tappet ud, og et rent håndklæde hænger på knagen.

- **Nattøj, tænder og toilet:** Nattøjets lynlås er lukket, og tandbørsterne er tilbage i deres holdere.

SÆT EN REALISTISK SENGETID

Sæt en realistisk sengetid



Vælg en sengetid, der passer til jeres aftener, ikke til en andens tidsplan.

FORTSAT

Uanset om din familie naturligt er længe oppe, eller om den falder til ro tidligt, bør det tidspunkt, du sigter efter, være realistisk for din husstand og være nogenlunde det samme de fleste aftener.

Hvis du opdager, at din rutine overskrider tidsplanen hver eneste aften i en uge, har du 2 muligheder. Du kan enten flytte starttidspunktet lidt tidligere eller gøre et af trinene kortere. Konsekvens betyder langt mere end et vilkårligt tidspunkt på uret.

PRØV RUTINEN I EN UGE

Prøv rutinen i en uge



Behandl den første uge som en prøve, og præsentér den for familien som en prøvekørsel, ikke som et påbud. Du kan samle børnene og sige:

FORTSAT

«Lad os prøve den her nye rækkefølge i 7 dage og se, hvordan den føles.»

Hold rækkefølgen stabil hele ugen. Ændr kun noget med det samme, hvis det viser sig at være usikkert, åbenlyst uigennemførligt eller gør nogen virkelig ulykkelig. Ellers lad rutinen gentage sig, så alle kan lære den.

Skriv et par korte noter i ugeoversigten i slutningen af hver aften. Det er ikke en karakterskala eller et skolebevis. Oversigten er der for at vurdere, hvordan planen virker, aldrig for at bedømme de mennesker, der lever efter den.

VALGFRI APP

Brug Rolig Aftenrutine App

Denne guide forklarer metoden til en rolig aften. Rolig Aftenrutine App gør metoden til en personlig plan for din familie, som du kan bruge igen og igen.



FORTSAT

Svar på en kort række praktiske spørgsmål, og få et skræddersyet aftenforløb i 5 trin, en skærmfri nedtrapning, gode formuleringer, støtte til selvstændighed og en redningsplan.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis. Derefter beholder du den med en engangsbetaling på 60 kr inkl. moms. Der er intet abonnement og ingen fornyelse.

Åbn appen

https://guides.gladedage.dk/rolig-aftenrutine/

TJEKLISTE

1. Tjekliste før sengetid



Sengetid i aften: _____

Noget anderledes i aften: _____

FORTSAT

- [ ] Skærmene er slukket og ligger på opladeren.
- [ ] Legetøjet er tilbage på sin plads.
- [ ] Bad eller vask er overstået.
- [ ] Nattøjet er på, og tænderne er børstet.
- [ ] Den sidste tur på toilettet er overstået.
- [ ] Vand og trøstetingen er ved sengen.
- [ ] Aftenens bog er valgt.
- [ ] Familiens punkt: _____
- [ ] Familiens punkt: _____

TJEKLISTE

2. Vores aftenrutine

Sengetid: _____

Starttidspunkt for rutinen: _____

1 · Skærme slukkes og oprydning

Hvem har ansvaret? _____

Tegn på, at det er gjort (fx «Nattøj på, bog valgt»)

_____

2 · Bad eller vask

Hvem har ansvaret? _____

Tegn på, at det er gjort (fx «Nattøj på, bog valgt»)

_____

FORTSAT

3 · Nattøj, tænder og toilet

Hvem har ansvaret? _____

Tegn på, at det er gjort (fx «Nattøj på, bog valgt»)

_____

4 · Bog og en kort snak

Hvem har ansvaret? _____

Tegn på, at det er gjort (fx «Nattøj på, bog valgt»)

_____

5 · Lyset slukkes

Hvem har ansvaret? _____

Tegn på, at det er gjort (fx «Nattøj på, bog valgt»)

_____

Signalet, vi bruger til næste trin: _____

TJEKLISTE

3. 5-minutters redningsplan

Sig: «Vi har 5 minutter. Kun det vigtigste.»

- ☐ Skærme slukket og nattøj på.
- ☐ Tænder børstet og en sidste tur på toilettet.
- ☐ Eventuel medicin eller almindelig pleje, der allerede indgår i jeres families eksisterende plan.
- ☐ Ét knus og én sætning; hele bogen kan vente til i morgen.
- ☐ Lyset slukkes; tal om, hvad der skal ændres, i morgen og ikke nu.

Vores trin, der ikke må springes over:

_____

TJEKLISTE

4. Vores ugeoversigt



Skriv nogle få ord i hver boks. Det er et værktøj til at forbedre rutinen, ikke til at give familiemedlemmer karakterer.

FORTSAT

Mandag

Hvad virkede? _____

Hvor gik vi i stå? _____

Én justering til i morgen _____

Tirsdag

Hvad virkede? _____

Hvor gik vi i stå? _____

Én justering til i morgen _____

FORTSAT

Onsdag

Hvad virkede? _____

Hvor gik vi i stå? _____

Én justering til i morgen _____

Torsdag

Hvad virkede? _____

Hvor gik vi i stå? _____

Én justering til i morgen _____

FORTSAT

Fredag

Hvad virkede? _____

Hvor gik vi i stå? _____

Én justering til i morgen _____

Lørdag

Hvad virkede? _____

Hvor gik vi i stå? _____

Én justering til i morgen _____

Søndag

Hvad virkede? _____

Hvor gik vi i stå? _____

Én justering til i morgen _____

AFSLUTTENDE TANKE

Afsluttende tanke

Du behøver ikke rette hele aftenen på én gang. Vælg ét tilbagevendende problem, vælg ét synligt næste trin, og giv den nye rytme en uge til at falde på plads. Når en aften går galt, så brug udgaven på 5 minutter, træk vejret dybt, og start igen i morgen.

Rolige aftener opstår ikke ved, at man gør alting perfekt. De opstår, når man gør hvert næste trin tydeligt, forudsigeligt og lettere for alle.

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguides, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her