

Tema: 24-timmarsdygnet

Om våra barn mår bra, rör på sig, har goda mat- och sömnvanor, har de goda förutsättningar att utvecklas på ett positivt sätt och trivas med sig själva. Chansen är även stor att de fortsätter ha goda levnadsvanor som vuxna.

Syftet med temat är att lyfta upp vad vi gör av de 24 timmar vi alla har till vårt förfogande. Att få diskutera ämnen som hälsa i vardagen, sömn, stress, kost, fysisk aktivitet, och trivseltid tillsammans med andra.

Temat innehåller två ”bas-övningar” (Övning nr 1-3 och 11) och därefter ett antal valbara övningar (Övning nr 4-10). Valbara övningar kan antingen väljas ut på förhand eller utifrån vilket område som blir i fokus under mötets gång.

Övningsmaterial för kopiering till föräldrar finns som bilagor:

”Vårt dygn”

”Föräldrabloggen”

”Reflektera & Summera

Till temat finns skriften ”Friska barn En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor i förskoleverksamheten” (Karolinska Institutet) som ett referensmaterial för dig som mötesledare.



1. Välkommen och presentation

Hälsa välkommen, presentera temat samt gå igenom kvällens agenda.

Välj lämplig presentationsövning. Förslag finns i dokumentet

Presentationsövningar som laddas ner via www.foralderjamt.se

2. Hälsa i vardagen

Övning:

Syfte: Lyfta fram och diskutera sina friskfaktorer bland annat ur ett åldersperspektiv.

Material: Papper, pennor

Genomförande:

1. Be föräldrarna att enskilt lista fem saker som är viktiga för att de ska må bra, dessa skriver de ned på pappret.
2. Be dem sedan att rangordna sin lista där nr 1 blir den som är viktigast för deras hälsa och sedan fortsätt i en fallande skala till 5.
3. Därefter får deltagarna sätta sig i grupper och diskutera med varandra:
 - Vilka likheter och skillnader finns mellan föräldrarnas listor?
 - Hur prioriteras er 1:a på listan i tid, ger ni tid i vardagen åt det ni mår bra av?
 - Om ni skulle göra en lista för vad som får era barn att må bra – hur skulle den se ut? Skulle den skilja sig från er egen lista? På vilket sätt i så fall?



3. Vårt dygn

Övning:

Syfte: Få möjlighet att reflektera kring dygnet utifrån tre delar: sömn, arbete och fritid tillsammans med andra föräldrar.

Material: Arbetsblad "Vårt dygn" (finns som bilaga), penna

Förberedelse: Kopiera upp arbetsbladet "Vårt dygn" (finns som bilaga). Ett ex. till varje förälder.

Genomförande:

1. Alla föräldrar får en kopia av arbetsbladet "Mitt dygn" framför sig och ska enskilt fylla i på förälderns cirkel hur många timmar av dygnets 24 timmar som är fördelade på *sömn, arbete/skolarbete* respektive *fritid* i sin vardag.
2. Be sedan deltagarna att diskutera sin fördelning mellan varandra utifrån nedanstående frågor:
 - Hur är fördelningen mellan de olika delarna?
 - Finns det något som ni skulle vilja ändra på?
 - Hur är fördelningen mellan *sömn, arbete* respektive *fritid* på ett idealt dygn?
3. Be deltagarna att fylla i sina *barns* fördelning på samma sätt på den andra cirkeln.
4. Låt föräldrarna diskutera:
 - Vilka skillnader och likheter finns?
 - Hur skulle ni vilja att era barns dygn såg ut?
 - Hur kan man som förälder påverka sitt barns dygnsfördelning?

Utveckling av övningen: Om man vill fortsätta övningen så kan man be föräldrarna granska sina barns fritidsdel extra. Föräldrarna kan t.ex. fundera över hur fritiden fördelar sig mellan:



- *Triuseltid*, gemensam tid med familjen
 - *Skärmtid*, hur stor del barnet sitter framför dator eller TV?
 - *Kompis/syskonlek*
 - *Ensamlek* då barnet roar sig helt själv
 - *Utelek/innelek*
- Osv...*

Deltagarna får diskutera:

- Omfattningen av de olika delarna, är ni nöjda?
- Vad känns viktigt att uppmuntra/ge barn tid till?
- Hur tänker du kring barns bara vara tid?
- Ibland tror föräldrar att barn har tråkigt om de bara är, och därför tycker det är bra med många aktiviteter, vad tänker du om det?



4. Stress

Övning:

Syfte: Diskutera föräldrar och barns stressfaktorer och vad man kan göra för att hantera och minska stress.

Material Papper, penna och bloggen (se nedan).

Förberedelse: Tryck upp Bloggtexten (finns som bilaga "Föräldrabloggen – Om STRESS") eller visa den genom bildkanon/OH.

Genomförande:

1. Dela in föräldrarna i lagom stora diskussionsgrupper.
2. Lägg bloggtexten på borden så får föräldrarna läsa vid borden, visa med bildkanon/OH eller läs bloggen högt för alla.
3. Ha diskussionsfrågorna uppskrivna och låt sedan deltagarna diskutera i grupperna. Be några frivilliga lyfta delar av sin diskussion i helgrupp.

Blogg från förälder, Inlägg fredag kl. 15.50

Äntligen fredag, eller rättare sagt, hjälp fredag igen...! Gud vad veckan går fort. Hinner inte med, det är som att jag drabbas av dagarna, att de bara rullar på utan att jag har någon direkt kontroll över dem. Jag gillar ju att ha mycket för mig, men nu är det lite väl...känner någon igen sig????

Ibland skulle det vara nyttigt att få se sig själv lite utifrån. Inte så roligt kanske, men nyttigt som sagt. Tror att det märks rätt väl de dagar jag stressar som mest. Pust!!

Apropå stress så funderar jag ibland på hur barnen har det. I sin vardag menar jag. Stressade föräldrar, "skynda dig klä på dig", "skynda dig – vi ska med bussen", "kom nu då – pappa har bråttom..." och så in på dagis – puss och hej. Och hur är det på dagis då? Vad vet man som förälder om hur barnen egentligen har det på dagarna? Kanske är det lika stressig att vara på dagis som på jobbet – vad vet jag?



Diskussionsfrågor:

- Vilka är dina stressfaktorer – vad stressar dig?
- Hur påverkas du av stress? Kan du hitta sätt att hantera stressen på ett positivt sätt?
- Hur visar barn symtom på stress?
- Vilka tror du är barns största stressfaktorer?
- Hur påverkas barn av vuxnas stress?

Uppmuntra deltagarna att ge tips till varandra som reducerar stress.

Eventuellt kan grupperna även diskutera sätt som lindrar stressrelaterade symtom.



5. Vad ger familjeenergi?

Övning:

Syfte: Bli medveten om och kartlägga familjens energipåfyllare och få diskutera strategier för att få mer tid för dessa i vardagen.

Material: A4 papper och pennor till varje deltagare

Genomförande:

1. Be varje förälder att rita en stor sol på sitt A4-papper (du kan gärna rita ett exempel på blädderblock eller whiteboard).
2. På strålarna får sedan föräldrarna enskilt skriva ned vad som ger familjen energi. T.ex. lässtunderna, spontandanserna till en bra låt på radion, TV-kväll, familjespel, baka tillsammans, åka och bada m.m.
3. Be deltagarna sätta sig i grupper och presentera sina strålar.
4. Låt föräldrarna diskutera utifrån frågorna nedan:
 - Finns det något mönster, gemensamma nämnare mellan era strålar?
 - Är ni nöjda med den tid som familjen lägger på det som ger energi, om man vill få in ännu mer i vardagen hur kan man göra då?
 - Tror ni barnen upplever samma saker som energigivande?
 - Kostar era "energistrålar" pengar?

6. Matvanor

Övning 1:

Syfte: föräldrarna får reflektera och diskutera med andra kring matvanor.

Material: Papper, penna och bloggen (se nedan).

Förberedelse: Tryck upp Bloggtexten (finns som bilaga "Föräldrabloggen – Om MAT") eller visa den genom bildkanon/OH.



Genomförande:

1. Dela in föräldrarna i lagom stora diskussionsgrupper.
2. Lägg bloggtexten på borden så får föräldrarna läsa vid borden, visa med bildkanonen/OH eller läs bloggen högt för alla.
3. Ha diskussionsfrågorna uppskrivna och låt sedan deltagarna diskutera i grupperna. Be några frivilliga lyfta delar av sin diskussion i helgrupp.

Blogg från förälder inlägg 12.05.

Dagens stora fråga: "Vad ska vi ha till middag idag?"

Usch, jag har så dålig fantasi när det gäller mat! Dessutom är det ju alltid så snärjigt att få till det på vardagarna... Hämta på dagis och sen se till att fixa mat så snabbt som möjligt för att se till att vi får något i magen så humöret hålls någorlunda uppe...

Hel- och halvfabrikat blir det en del av i familjen kan jag säga! Men så verkar det ju vara ungarernas favoriter också. Mamma Scans köttbullar – jag säger bara det! Blodpudding och potatisbullar, korv... You name it! Det är vad som går hem hos oss! Så långt så gott: mat som går snabbt att laga och som ungarna äter. Fine. Men så får man ju lite dåligt samvete också. Vad ÄR det egentligen i alla dessa fabriksstillverkade maträtter? E-nummer och tillsatser av olika slag. Man hör ju rätt mycket om det där i media... att det kan finnas risker med olika tillsatser och så... Men samtidigt så finns det finns väl myndigheter i Sverige som har koll på sådant – om det är farligt eller inte menar jag? Jag vet inte vad jag ska tänka riktigt.

Ett annat av mina dåliga samveten är det där med grönsaker... Det är inte precis överkonsumtion av grönsaker i vår familj. Suck. Tänk om socker skulle räknas som grönsak – då hade vi haft bättre förutsättningar för det...

Ja, ja, ungarna lever i alla fall och dom är pigga och glada (förutom strax före middagen då!) och det är väl kanske huvudsaken?



flektera enskilt kring:

Vad förmedlar jag som förälder kring matvanor till mina barn, vad vill jag förmedla?

Diskutera i grupperna:

- Hur kan vi ge våra barn goda matvanor?
- Det finns många, mer eller mindre, viktiga saker när det gäller barn och mat. Vad är det viktigaste för dig som förälder till just ditt barn?



7. Matvanor

Övning 2:

Syfte: Låta föräldrarna reflektera och diskutera med andra kring matvanor.

Material: Röda, gröna och gula kort/papperslappar.

Genomförande: Läs upp påståendet och be de som håller med påstående att visa den gröna sidan framåt. De som inte håller med, ska visa den röda sidan. Om man inte vet kan man visa sitt gula kort. Be några motivera sina ställningstaganden, både de som håller med, de som inte gör det och de som ev. visat ett gult kort. Under varje påstående finns några förslag på följdfrågor som kan vara intressanta att diskutera i gruppen.

Förslag till påståenden:

- Det är föräldrars ansvar att se till att deras barn äter frukost.
Hur gör man om ens barn inte är hungrigt på morgonen?
- Kan man få sina barn att äta frukost om man själv som förälder inte gör det?
Hur påverkas barnen av våra matvanor?
- Det är bra att förskolan serverar gratis mat.
Varför är det bra?
- Vi äter för mycket socker i vardagen?
Är det svårt att begränsa sockret i vardagen? Hur kan man göra?

(Be ev. föräldrarna att reflektera över hur mycket socker deras barn äter – ge exempel på sockerbovar – O´boy, russin, nyponsoppa, fruktkrämer, fruktyoghurt)

- Det är viktigare att äta tillsammans än att äta nyttigt.
Vad är bäst för hälsan (långsiktigt – kortsiktigt), den sociala aspekten eller det man faktiskt stoppar i sig? Ändrar sig detta med barnens ålder?
- Jag föredrar mat som går snabbt att laga.
Var går gränsen för hur lite/mycket tid matlagning får ta?



- Mat tillhör livets glädjeämnen.
Vad är roligt med mat?
Vad är mindre roligt?
- Det är lätt att veta vad som är bra mat.
Vad tycker ni är bra mat?



8. Trivseltid – När trivs du bäst med ditt barn?

Övning:

Syfte: Att synliggöra den trivseltid föräldrar har med sina barn och medvetandegöra vad dessa tillfällen har för inslag.

Genomförande:

1. Be deltagarna sätta sig bekvämt och andas lugna andetag, deltagarna får gärna sluta ögonen. Läs sedan följande i lugn takt:

Tänk på tillfällena då du trivs extra bra med ditt barn, när du tycker allt fungerar bra mellan er. Tänk på sådana tillfällen där du gillar både ditt eget beteende, det ni gör tillsammans, och känner att barnet också uppskattar situationen. Välj ett av dessa tillfällen och tänk dig tillbaka till just den gången.

- *Vad är det som gör tillfället speciellt?*
 - *Vad gör ni?*
 - *Var befinner ni er*
 - *Hur kommunicerar ni?*
 - *Vad bidrar du med för att göra tillfället bra?*
 - *Vad bidrar ditt barn med?*
2. Be deltagarna öppna ögonen och låt deltagarna diskutera med varandra i bikupor (2-3 pers):
 - *Var det lätt eller svårt att finna exemplen på trivselsituationer?*
 - *Hur kan trivseltillfällena bli fler?*
 3. Om de vill får de dela med sig till varandra i helgrupp.



9. Vardagsmotion

Övning:

Syfte: Föräldrarna får reflektera och diskutera kring betydelsen av sunda vanor kring vardagsmotion.

Genomförande:

- 1) Introducera genom att berätta följande:

Fysisk aktivitet är en av de viktigaste förutsättningarna för god hälsa. Barn, liksom vuxna som rör på sig varje dag mår bättre och håller sig friskare och lever längre. Humöret blir jämnare och gladare och sömnen blir bättre efter fysisk aktivitet. De vanor vi grundlägger i barndomen tenderar att hålla i sig som vuxna. Därför är det viktigt att tänka till kring vardagsmotion och rörelse även för små barn. Barn i förskoleåldern bör inte sitta still mer än 1 timme i sträck (källa: Friska Barn, Karolinska Institutet).

- 2) Föräldrarna diskuterar gruppvis:

Hur kan vi som föräldrar bidra till sunda vanor kring barn och vardagsmotion?

- 3) Be grupperna att kort dela med sig av sina tankar i helgrupp.

10. Sömn och vila

Övning:

Syfte: Föräldrarna får möjlighet att diskutera barns sömnvanor och behov av vila.

Material: Papper, penna och bloggen (se nedan)

Förberedelse: Tryck upp Bloggtexten (finns som bilaga "Föräldrabloggen – Om SÖMN" eller visa den genom bildkanon/OH.



Genomförande:

1. Dela in föräldrarna i lagom stora diskussionsgrupper.
2. Lägg bloggtexten på borden så får föräldrarna läsa vid borden, visa med bildkanonen/OH eller läs bloggen högt för alla.
3. Ha diskussionsfrågorna uppskrivna och låt sedan deltagarna diskutera i grupperna. Be några frivilliga lyfta delar av sin diskussion i helgrupp.

Blogg från förälder – inlägg 21.10

Okej, då var det gjort igen då. Läggningsen med stor och besvärligt L! Tänk att det alltid ska vara så tjorvigt! Vi börjar klockan sju. Vet ju att de behöver sova alla timmar om det ska bli en okej dag i morgon. Det är lång dag på dagis och de ska orka hela kvällen hemma också (utan att minstingen somnar i vagnen på väg hem). Samma rutiner som alltid tycker jag. Tandborstning med milt tvång! Pyjamas som inte faller den största i smaken (så man måste byta tre gånger!!!) Läsning i soffan som är rätt mysigt ändå, men sen... De kan bara inte ligga kvar i sina sängar! Kommer ideligen upp till mig och jag SER ju hur trötta de är. Ändå: "Mamma jag kan inte sova". "Jag är inte trött". "Jag är törstig!" "Jag är hungrig!"... Än det ena än det andra. Gosedjur som har försvunnit och hej och hå! De sista månaderna har minstingen haft så svårt att sova själv så jag har fått sitta på sängkanten (kämpandes med att hålla mig själv vaken).

Nu hoppas jag bara att de kan sova HELA natten! Annars är det ju intressant att se vilken av dem (om inte båda) som ligger i vår säng när vi vaknar på morgonen...

Diskussionsfrågor:

- Hur kan man få till bra rutiner kring sömnen? Vad har varit/är viktigt i er familj?
- Hur gör man när barnet inte vill gå och lägga sig?
- Hur omständlig får en läggning egentligen vara?
- Barn som inte vill somna/sova själv är vanligt i perioder – hur



förhåller du dig till det?

- Vad kan man behöva tänka på för att förbättra barnens möjlighet till god sömn och återhämtning/vila?
- Hur påverkar din egen sömn och sömnkvalitet din möjlighet att fungera på ett positivt sätt?



11. Reflektera & summera mötet

Övning:

Syfte: Att som avslutning summera vad som har sagts på mötet och diskutera vad deltagarna tyckte var viktigt och hur det eventuellt kan följas upp.

Material: Penna, papper och frågorna nedan (finns som bilaga – ”Summeringsövning”).

Förberedelse: Kopiera upp materialet ”Summeringsövning” (finns som bilaga). Ett ex. till varje förälder

Genomförande: Föräldrarna får var och en fundera enskilt i några minuter på följande frågor, låt dem gärna skriva ned sina tankar och funderingar.

- Vad har varit viktigt för mig utifrån det som sagts och gjorts idag?
- Är det något speciellt som sagts idag som jag ska tänka extra på, vad innebär det konkret?
- Är det något jag ska ”sluta göra, börja göra eller fortsätta göra”?
- Av det som sagts idag, är det något som vi tycker är särskilt viktigt att förmedla till våra barn, eller till de föräldrar som inte varit närvarande? Hur gör man det i så fall?
- Är det något som diskuterats ikväll som jag vill följa upp? Hur då?

De som vill lyfter upp exempel i helgrupp.

