

"Morgon-SOP": Från Kaos till Koll

– En enkel guide för en stressfri morgon –

STEG 1: Kvällens "Pre-flight" (5-10 min)

En lyckad morgon börjar kvällen innan. Om det inte är förberett nu, kommer det skapa stress imorgon.

1. **Kläderna klara:** Kolla väderappen. Lägg fram hela outfiten (inklusive strumpor och underkläder) på en bestämd plats.
 2. **Väsk-check:** Packa gympakläder, läxor och frukt. Ställ väskan precis vid ytterdörren.
 3. **Frukost-förberedelse:** Duka fram det som inte behöver stå i kylan. Bestäm vad som ska ätas.
 4. **Ladda batterierna:** Sätt mobiler och plattor på laddning (inte i sovrummet).
-

STEG 2: Morgonens Flöde (Stationer)

Istället för att ropa "skynda på", fokusera på nästa station.

Station A: Uppvakning & Badrum

- **Väckning:** Samma tid varje dag. Inget snoozande.
- **Toalett & Borsta tänder:** Direkt efter uppstigning.
- **Påklädning:** Kläderna åker på *innan* man går ner till frukost (viktigt för att undvika sista-minuten-panik).

Station B: Bränslepåfyllning (Frukost)

- **Mobilfri zon:** Inga skärmar vid bordet. Det stjälar tid och fokus.
- **Äta:** Fokus på att bli mätt.
- **Röja:** Var och en bär ut sin tallrik till disken.

Station C: Startplattan (Hallen)

- **Ytterkläder:** Skor på, jacka på.
 - **Sista kollen:** Plånbok, nycklar, busskort, väska.
 - **Målet:** Vi lämnar hemmet 5 minuter *före* den absoluta deadline-tiden.
-

Tidsschema (Exempel - Anpassa efter era tider)

- **07:00** – Väckning & Påklädning
 - **07:20** – Frukost (Gemensam start)
 - **07:40** – Borsta tänder & Sista fixet
 - **07:50** – **"The Golden Minute"** (Vid ytterdörren)
 - **07:55** – Hejdå! (Utgång)
-

Gyllene Regler för Föräldrar

1. **Behåll lugnet:** Din stress smittar av sig på barnen. Använd en låg och lugn röst även när det är bråttom.
 2. **Sluta tjata – peka på listan:** Istället för att säga "borsta tänderna" för femte gången, fråga: *"Vilken punkt är vi på i vår SOP?"*
 3. **Förbered dig själv först:** Försök att vara färdigklädd och klar innan du väcker barnen.
-

Barnens Checklista (Klipp ut och sätt på kylskåpet!)

- ☐ Gått upp direkt
- ☐ Tagit på alla kläder
- ☐ Ätit frukost
- ☐ Borstat tänderna & fixat håret
- ☐ Kollat att väskan är med
- ☐ Skor och jacka på
- ☐ **KLAR! Nu kör vi!** 🚀