



## Tips for å komme i gang med familiemøte

### 1. Bestem tid og sted:

- Finn et tidspunkt dere ikke har det travelt
- Velg et rolig sted uten forstyrrelser, og legg vekk skjerm
- Skriv ned tidspunktet / legg inn i kalenderen

### 2. Første møte:

- Forklare hensikten med møtet: at familien skal samarbeide om gode rutiner i hjemmet for å sikre en god helse for alle
- Aktuelle tema kan være søvn, hvordan man har det, mat og spisevaner, fysisk aktivitet og struktur i hverdagen
- Foreldre kan si hva de planlegger å gjøre for at familien skal få gode vaner
- Spør barna hva de tenker at de kan bidra med
- Diskuter de ulike forslagene og finn ut hvilke endringer familien samlet er enige om å gjennomføre for å skape et sunnere hjemmemiljø.

### 3. Start i det små

- Start med små og enkle mål
- Lag en plan for vanskelige endringer over lengre tid
- Skriv ned familiens forslag til endringer.
  - Hva skal dere gjøre? Hva skal dere ikke gjøre?
  - Hvem har ansvar for hva?
  - Hvorfor er dette viktig for familien?

### 4. Ros og positivt fokus

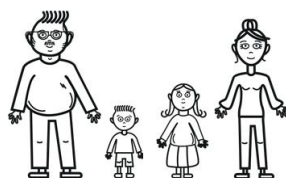
- Gi spesifikk ros, både knyttet til det som allerede er bra, og for den minste ting av endring som man lykkes med
- Ikke glem å gi ros når du ser at noen prøver, selv om man ikke lykkes på første forsøk

#### Eksempler på ros:

- Ros til jente: "Solveig, du er jo ofte ute og sykler om ettermiddagen og spør om vi kan dra på sykkeltur sammen. Det er jo en veldig god ide å dra på sykkeltur, eller å sykle mer når vi skal bort på besøk".
- Ros til far: "Du kjøper ofte inn mye forskjellige frukt og grønnsaker når du handler. Det gjør det lettere for oss andre når vi skal lage bra middager og ha enkle og sunne mellommåltid."
- Ros til besteforeldre: "Takk for at dere tar med barna på fjelltur. Det er gode opplevelser og gjør at de er mer aktive."

### 5. Evaluering

- Planlegg et møte litt fram i tid der dere kan diskutere hvordan målene og reglene fungerer for familien
- Ha fokus på det dere har fått til, og hvordan dere kan løse utfordringer sammen.



### Aktuelle arbeidsområder:

- Middagsplanlegging?
- Hvordan bli enige om hva man skal ha til middag slik at det blir variert og bra?
- Hvem skal lage middag de ulike dagene?
- Hvem skal handle inn mat og når er det larest å gjøre dette?
- Hvilke matvarer er det viktig at er tilgjengelige i huset?
- Er det noen matvarer det ikke er så lurt å ha i hus til vanlig?
- Hvordan organisere matpakker/lunsj/ mellommåltider etter skole?
- Hvor i huset er det ok å spise?
- Hvilke måltider har vi som felles familiemåltider der alle sitter sammen rundt bordet?
- Når skal vi ha «kosemat» og godteri?
- Har alle i familien faste aktiviteter som de trives med?
- Er det hyggelige aktiviteter man kan gjøre sammen med andre i familien?
- Er det noe man kan gjøre med hjemmemiljøet/omgivelsene som gjør det lettere å være mer aktiv?
- Hva er passelig leggetid for de ulike familiemedlemmene og hvordan komme seg i seng i tide?
- Hvordan bruker vi tv, mobil og andre skjermmedier i familien vår? Hva er gode rutiner/vaner knyttet til dette?
- Hvordan er balansen mellom aktivitet og hvile i familien vår

