

Sommarplan för bonusfamiljen

En liten guide om förväntan, närvaro och plats för alla.

INNAN NI BÖRJAR PLANERA

De vuxna först — en gemensam bild

Innan kalendern fylls i: sätt er ned, vuxen med vuxen. Barn känner av när de vuxna inte är överens. En kort stund tillsammans gör hela sommaren lugnare.

PRATA OM:

- Vad är vår målbild för sommaren?
- Behöver något barn tid med bara en förälder?
- Ska vi göra allt eller bara delar tillsammans?
- Vad behöver kärleksrelationen i sommar?
- Vilka veckor är hos mamma / pappa / annan?
- Vad gör vi när planen inte håller?

MÅLBILD FÖR SOMMAREN

Vad vill ni minnas i augusti?

Konkret slår abstrakt. Välj några små ankare istället för en perfekt plan.

Kvällspromenad

ibland — bara vi vuxna eller med en av barnen.

Läggtider

barnen somnar runt en viss tid, även på loven.

En sak per dag

en bra grej räcker. Resten är bonus.

Bucketlist

större barn fyller i 3 önskningar var.

FEM PRINCIPER SOM HÅLLER

Så bär ni varandra genom sommaren

- 01 Förväntan delas högt.**
Säg ut planen, även det som är osäkert.
- 02 Närvaro före aktivitet.**
Ett glassbesök i lugn är mer värt än fyra utflykter.
- 03 Barnen får vara med och välja.**
En sak per barn, per vecka — räcker.
- 04 Plan B är en plan, inte ett misslyckande.**
Vädret, humöret, kropparna.
- 05 Skydda vuxenrelationen.**
Kärleken behöver också sommarlov.

ÖVERSIKT · VEM ÄR VAR

Små barn behöver en enkel bild: vems vecka är det?

Färglägg fyra rutor — en för mamma, en för pappa, en för mormor/morfar/annan vuxen, och en för "alla tillsammans". Sätt upp på kylan. Det räcker långt.

SAMTALSFRÅGOR TILL BARNEN

Frågor att ställa innan sommaren börjar

Skriv ner svaren. De är guld värda när planen ska göras.

- Vad ser du mest fram emot i sommar?
- Finns det något du oroar dig för?
- Vill du göra något bara med mamma eller bara med pappa?
- Vad är en perfekt sommardag för dig?
- En sak du verkligen vill göra — vad är det?
- Hur vill du att vi gör med läggtider på loven?

Vår sommar

Färglägg varje vecka. Låt barnen vara med – det här blir er karta.

FYLL I ER EGEN TECKENFÖRKLARING

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
v.25							
v.26							
v.27							
v.28							
v.29							
v.30							
v.31							
v.32							
v.33							

SOMMARENS BUCKETLIST

Tre saker vi vill göra

-
-
-

ANTECKNINGAR

Det vi vill minnas

EXEMPEL

Hos mamma

Hos pappa

Tillsammans

Mormor/annan

Resa/utflykt