

# Advent og jul med småbarn

Av Maren Eriksen og Janet Molde Hollund | 2024  
Babyverden.no



Julen blir ofte ekstra magisk med små barn i hus. Men det er mye å tenke på, og forventninger å leve opp til. Kanskje har man som par også ulike tradisjoner, og må sammen finne ut hva man vil ta med inn i den nye familien. Her får du gode tips både til førjulstiden og selve julefeiringen.

# Innhold:

100 tips til pakkekalenderen	3
Julekalender med Rampenissen	8
Rampenissen: 37 tips til rampestreker	13
Julekalender er ikke bare for barn	18
Slik tar du det beste julekortbildet	23
Hva skal du skrive på julekortet?	29
24 tips til en vellykket julaften med barn	32
Kan babyen smake på julematen?	38
Hold på leggerutinene i julen	41
Julegavetips til babyen	46
Julegavetips til ettåringen	49
Julegavetips til to-treåringen	53
Julegavetips til fire-femåringen	63
Babyens egentlige ønskeliste	73
Hvordan få takknemlige barn?	76
Unngå julekrangelen	80

*Journalistene som har skrevet artiklene er Maren Eriksen og Janet Molde Hollund.*

*Blogginlegg om julemat er skrevet av ernæringsfysiolog Kristine Skjøthaug.*

*Bildene i artikkelen om Rampenissen er private, lånt av Ina Merete Haavik.*

# 100 tips til pakkekalenderen



**Lurer du på hva som skal gjemme seg bak de 24 lukene i adventskalenderen? Her er nok av tips å velge mellom!**

Ofte kan du kjøpe større pakninger og fordele utover – for eksempel kan en boks Duplo fylle mange luker, og det samme kan et doktorsett eller koppestell. Kanskje finner du også et piratsett eller prinsessesett som kan deles opp? På den måten slipper du å lete etter småting som koster lite, og ofte er av tilsvarende dårlig kvalitet.

Det er også lov til å pakke inn ting barnet faktisk trenger, og som du ville ha handlet inn uansett. I stedet for å bare gi barnet en ny pysj, truse eller sokker, kan de fint pakkes inn til julekalenderen. Det samme gjelder jo nissedrakt og luciakjole.

På lørdagen går det dessuten an å pakke inn lørdagsgodtet.

## 100 pakkekalendertips fra a til ø

- \* Aktivitetsbok
- \* App til nettbrett eller telefon
- \* Badekuler, badeskum eller badebombe
- \* Badeleker
- \* Bakesett eller bakeprodukter
- \* Ball
- \* Ballonger
- \* Bil
- \* Blad eller julehefte
- \* Blyantspisser med hus
- \* Bøtte og spade



- \* Dinosaurer
- \* Doktorsett
- \* Drage
- \* Dukkeklær
- \* Duplo, lego eller byggeklosser
- \* Dyr
- \* Fargebok eller tegneblokk
- \* Film (valgfri film eller episoder fra strømmetjenester)
- \* Glansbilder
- \* Glitterlim
- \* Gullmynter
- \* Hansker
- \* Hårklemmer

- \* Julepynt
- \* Kikkert
- \* Kinderegg
- \* Kinobillett/gavekort på kinobillett
- \* Klinkekuler
- \* Klistremerker
- \* Klosser
- \* Kompass
- \* Koppestell



- \* Kosedyr
- \* Lage selv-sett (julekurver, julepynt, julegaveting eller noe annet)
- \* Lekekoffert
- \* Lekemat
- \* Leppemomade
- \* Lommebok
- \* Lommelykt eller hodelykt
- \* Luciakjole
- \* Magnetbokstaver
- \* Maleskrin
- \* Matboks
- \* Neglelakk
- \* Nissesjokolade
- \* Nøkkelring
- \* Pannebånd eller lue
- \* Pennal
- \* Pensko
- \* Pepperkakeformer
- \* Perler og/eller perlebrett
- \* Plaster
- \* Play-doh eller lignende

- \* Playmobil
- \* Prinsessekrone
- \* Prompepute
- \* Puslespill
- \* Pysjamas
- \* Raggsocker
- \* Reflekser eller refleksvest
- \* Rubiks kube
- \* Rumpeakebrett



- \* Saks
- \* Samlefigurer
- \* Slikkepinne
- \* Skattekiste
- \* Skihopper
- \* Smokk
- \* Smykke
- \* Småbøker
- \* Snurrebass
- \* Sokker
- \* Solbriller
- \* Spill
- \* Sprettball
- \* Strykemerker til klær
- \* Svømmebriller
- \* Svømmebag
- \* Såpebobler
- \* Tannbørste
- \* Tannkrem
- \* Tape

- \* Teaterbesøk (eller tur på revy eller lignende)
- \* Tatoveringer
- \* Terninger
- \* Toalettveske
- \* Togskinner



- \* Trappetroll
- \* Truser
- \* Tøfler
- \* Ullundertøy
- \* Vaskeklut
- \* Verktøy
- \* Viskelær
- \* Øredobber (dersom barnet ikke har hull i ørene, kan du kjøpe klips eller klistremerker)
- \* Øyelapp

Summen du velger å legge i pakkekalenderen er naturligvis opp til deg.

Ofte blir det veldig mange julegaver på julaften – ikke sjelden så mange at barnets entusiasme forsvinner, og det vil heller leke med den ene gaven enn å pakke opp enda flere. Ett tips kan derfor være å la tilbehør til hovedjulegaven være i julekalenderen. Skal barnet for eksempel få lekekomfyr til jul, kan koppestell, lekemat og lekepenger være i julekalenderen.

# Julekalender med Rampenissen



**En liten alv flytter inn i mange norske hjem i desember. Om natten våkner han til liv og finner på masse rampestreker – til stor glede spente små. – Etter at Rampenissen begynte å komme på besøk i julemåneden, har det aldri vært et problem å få barna til å stå opp om morgenen, sier Ina Merete Haavik.**

Den langbeinte, rødkledde alven med nisselue og rødmussede kinn ser uskyldig ut. Men det er ikke måte på hva den smilende alven med det lure blikket kan finne på i løpet av en desembernatt. Barn våkner opp til juletre pyntet med dopapir, fotspor i mel på kjøkkenbenken, egg som har blitt til kinderegg og tannkremtuber byttet ut med smøreost på tube.

## **Oppdaget Rampenissen gjennom ei venninne**

– Jeg oppdaget Rampenissen for ti år siden. Ei venninne begynte å legge ut daglige bilder på Facebook av alven som fant på ulike skøyerstreker, og jeg viste bildene til ungene. De syntes det var hysterisk morsomt, forteller Ina Merete Haavik fra Avaldsnes på Karmøy.



Jentene hennes var da 2 og 4 år gamle, og Ina Merete sier det nesten ble som en julekalender for barna det året. Så inspirert ble tobarnsmammaen, at hun bestilte en egen alv fra USA. Elf on the Shelf heter den der, og har opprinnelse fra en amerikansk barnebok utgitt i 2005. Familiens rampenisse ble døpt Rampeline, og har siden blitt et fast og viktig innslag i julestria på Karmøy. Etter hvert fikk hun også en lillesøster, Rampelilla, så de siste årene har det vært to oppfinnsomme alver som har funnet på skøyestreker i heimen.

– Det er kjempekjekt, og absolutt noe jeg vil anbefale andre å prøve, sier Ina Merete.



### Interessen skjøt fart under koronapandemien

Hun er ikke alene om å like den rampete alven. I skrivende stund har [Facebook-gruppen «Rampenissen»](#) ikke mindre enn 127.800 medlemmer. Her deles tips og triks som Rampenissen kan gjøre i løpet av desember.

– Det var venninnen min som i sin tid opprettet gruppen, og jeg ble spurt om jeg ville være med. De første årene var det relativt labert, men under koronapandemien steg medlemstallet fra 10.000 til 100.000, sier Ina Merete.

### Kreative foreldre

Selv om man kan si at Rampenissen er oppfinnsom, og mange små barn virkelig tror at den finnes på ekte, er det like greit å kalle en spade for en spade. For bak hver eneste rampestrek står en kreativ mamma eller pappa. Og midt i julestria kan det noen ganger være en utfordring å finne på noe nytt 24 dager på rad. Eller å huske å ha alt klart til neste dag.

– Rampenissen er jo aktiv etter at ungene har lagt seg. Mer enn én gang har jeg satt meg ned for kvelden, og tenkt at nå kan jeg endelig slappe av. Så kommer jeg plutselig på at jeg må fikse noe til neste dag. Jeg har også stått opp etter at jeg har lagt meg, og sprunget litt halvpanisk rundt i morgenkåpen for å finne på noe morsomt. Det er helt grusomt, ler Ina Merete.

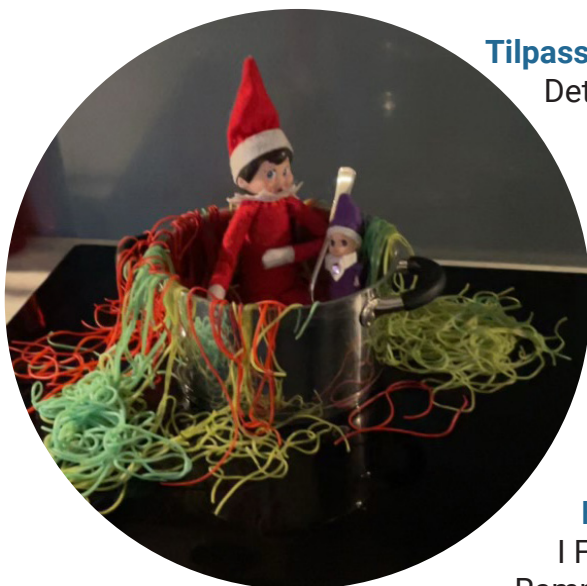
### Tilpass rampestrekene

Det er i slike tilfeller at Facebook-gruppen kan være en god hjelp. Her er det haugvis av bilder og ideer som kan inspirere og adopteres. Noen er ganske enkle, andre krever mye innsats og planlegging.

– Jeg vil råde nybegynnere til å tenke litt gjennom hvor de vil legge lista. Se hva som kan passe for din familie, og legg nivået deretter. Hvis du begynner med å foliere hele bilen i sølvpapir, kan det bli vanskelig å toppe dette senere. Start heller forsiktig, sier Ina Merete.

### Handler om magi – ikke å overgå hverandre

I Facebook-gruppen ser hun at mange begynner med Rampenissen når barna er rundt 2 år gamle.



Noen spør hvorfor de ikke venter til barna forstår mer, mens andre sier at toåringene deres har kost seg i hjel med denne formen for julekalender.

– De minste forventer ikke så mye, og det skal ofte lite til for at de blir underholdt. Jeg opplever at foreldre ofte forventer mer enn ungene, og at de noen ganger prøver å overgå hverandre i likes og oppfinnsomhet. Jeg synes det er vanvittig amazing hvor mye enkelte orker å gjøre, og beundrer pågangsmotet. Men man må også ha i bakhodet at har man først begynt med rampenisse, så kan det godt hende man har det gående i mange år framover. Da er det kanskje greit å ikke ha en pangstart med mange store nissestreker det første året. Det viktige for meg er at det skaper magi, og at ungene koser seg, sier hun.

– *Er det noen rampestreker som har slått ekstra godt an?*

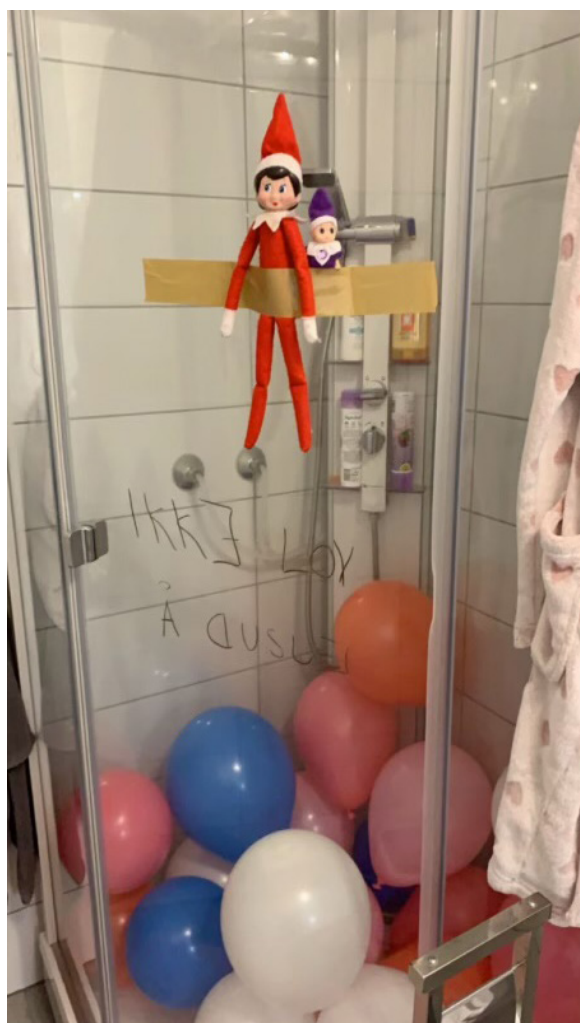
– Ja, det er noen høydepunkt jeg husker spesielt godt. Den ene gangen var da jeg fylte opp dusjen med ballonger og skrev «Ikke lov å dusje» på dusjdøren. Jentene likte best badekar, men det hadde vi ikke. Vi skulle i et selskap, og begge måtte – heller motvillig – dusje først. Da jentene fikk dusje med ballongene, og det var såpe på både unger og ballonger, hørte jeg gledeshyl i halvannen time – og fikk dem nesten ikke ut, minnes Ina Merete.

En annen gang tegnet hun rød nese og følehår på jentene mens de sov. Så malte Ina Merete det samme på seg selv. Da hun vekket dem, så de på moren sin og lurte på hva som hadde skjedd med fjeset hennes. Da de så seg selv i speilet, oppdaget at de også var like.

– De holdt på å le seg i hjel, forteller Ina Merete.

En gang frøs Ina Merete Rampeline ned i en 10-litersbøtte med vann. Det var helt krise, for de syntes så synd på den stakkars alven som var så kald. Hvordan kunne dette ha gått til? Hadde noen glemt å lukke ytterdøren? De gråt og var fortvilet, og det tok jo ganske lang tid før hun tinte fram igjen.

– Huff, Rampeline mistet litt av øyefargen sin etter det stuntet, og måtte på sykehus i tre dager. Jeg har heldigvis ei venninne som er porselensmaler, og hun fikk fikset henne, ler Ina Merete.



- Er det noen rampestreker du har angret på?
- Jeg har jo en idé som jeg egentlig syntes var helt genial. Jeg kjøpte mini-marshmallows som jeg festet over alt på vegger, bilder, speil og så videre. Det så ut som det var hvite rundinger over alt, og jeg filmet mesterverket. Så lurte ei venninne på om jeg hadde tenkt på at marshmallowsene på et tidspunkt måtte ned igjen ... Jeg hadde jo ikke tenkt på at når jeg tok litt vann på, og klistret de over alt, ville de også henge godt fast. Det var som lim, og jeg hadde hvite, seige prikker over alt etterpå, minnes Ina Merete.



## Hva trenger du?

### Rampenisse:

For å ha rampenisse, trenger du en alv eller rampenisse. Ina Merete betalte for ti år siden 1500 kroner for en original «Elf on the Shelf» fra USA. Men nå får man kjøpt i mange butikker, også i Norge, og det trenger ikke være originalen. Eksempelvis selges det rampenisser både hos Europris og Nille til en 100-lapp.

- Noen lager også egne rampenisser. Eller har for eksempel rampemus. En egen variant med Grinchen-rampenisse finnes også, sier Ina Merete.

### Hus/tilbehør:

Du må ikke ha noe hjem til Rampenissen, men det går an å få kjøpt ulike ting for å skape en ramme rundt Rampenissen. Noen har det slik at Rampenissen bor på en fast plass. Det finnes for eksempel dør som kan festes på veggen, postkasse og diverse pynt.

- Hjemme hos oss har vi laget et hus av en sko. Vi har litt bomull som skal være snø, og blant annet en blåpanne. Vi har en regel om at Rampeline alltid

sitter i huset sitt når barna legger seg, for hvis ikke kan hun ikke lage skøyerstreker om natten. Vi foreldre har nok å tenke på, om ikke vi skal måtte begynne å lete etter en forsvunnet alv sent på kvelden, sier Ina Merete.

Hun vet at mange lar barna får leke med Rampenissen. Men originalt i Elf on the Shelf, mister alven magien om mennesker kommer borti den.

– Så vi flytter på den med en pøseklype. Hvis noen kommer borti Rampenissen, kan den få magien tilbake hvis en strør litt magisk pulver over den. Mitt magiske pulver er farget sukker kjøpt på Søstrene Grene, sier hun.

## Ina Meretes gode tips til nybegynnere

1. Tenk gjennom hva du vil Rampenissen skal være hos dere. Husk at du kan gjøre Rampenissen til det som passer deg og dine.
2. Tilpass rampestrekene til barnets alder. Begynn med enkle rampestreker. Små barn lar seg lett underholde og krever ikke så mye. Så kan dere eventuelt gjøre mer krevende ting etter hvert. Husk at det fort kan bli noe du skal gjøre hver desember i mange år framover.
3. Lag gjerne klare regler for hvordan man behandler Rampenissen. Skal det være lov å leke med den, eller vil dere kjøre en variant som sier at den mister magien sin hvis noen tar i den? Skal den være på plassen sin før leggetid?
4. Tenk over hvorfor du har Rampenissen. Det viktigste er at ungene skal oppleve magi, ikke at du skal få likes og beundring i sosiale medier?
5. Det kan være fint å dele bilder og ideer i sosiale medier. Men Ina Merete har selv få bilder av det hun har gjort opp gjennom årene.  
– Jeg synes det er mye finere å oppleve oppriktige øyeblikk sammen med barna, ennå se alt gjennom en kameralinse, sier hun.
6. Dersom du har anledning, er det fint å samle de ideene du har lyst til å gjennomføre i god tid før desember. Med all inspirasjon man kan finne for eksempel i Facebook-grupper eller generelt på nettet, går det fint an å plukke ut 24 rampestreker som du tenker kan være aktuelle for dere. Da slipper det å bli panikk kvelden før fordi man ikke aner hva man skal finne på.
7. Ha et par ekstra ting på lur, slik at det går an å gjennomføre selv om noe uforutsett skulle dukke opp, som for eksempel at du blir syk.
8. Rampenissen kan også gjøre «gode» rampestreker – altså skape magi på flere måter. Du kan for eksempel legge igjen beskjeder om noe dere kan gjøre for å glede andre.  
– Vi hadde for eksempel en lapp hvor det sto at barna kunne plukke ut leker og klær de ikke brukte lenger, slik at Rampenissen kunne gi det til barn i Ukraina. Barna la tingene fram på ettermiddagen, og neste morgen var de borte.
9. Tenk over hvor mange rampenisser du vil ha. Noen har både foreldre og barn, men da må du kanskje finne på enda flere rampestreker. Ikke lag deg mer arbeid enn du må.

# Rampenissen: 37 tips til rampestreker



Har du bestemt deg for å ha Rampenisse som julekalender? Her er 37 tips til ulike rampestreker den lille alven kan gjøre om nettene i desember.

Husk at du er med og former rampenissens personlighet. En rampenisse kan finne på skøyerstreker, men kan også invitere med til aktiviteter. Og kanskje kan rampenissen også få barna med til å gjøre noe godt for andre.

1. Rampenissen flytter inn. Dere kan lage f.eks. et hus eller feste en dør på vegg. Legg vet et brev som forteller litt hvem han/hun er.
2. La Rampenissen komme med en sjokoladekalender som kan følge barnet gjennom adventstiden.
3. Ha konditorfarge i melkekartongen, slik at melken blir rosa, grønn, blå eller gul.

4. Pynte juletreet med truser.
5. Forvandle egg. Du setter fram egg i eggeglass, og ber barna strø magisk støv over eggene (Oboy). Neste morgen har eggene blitt til Kinderegg.
6. Fyll dusjen med oppblåste ballonger. Skriv «Ikke lov til å dusje» på dusjdøra.
7. Sett fram Rampenissen med redskaper eller ingredienser som trengs for å bake, for eksempel muffins eller pepperkaker. Og skriv på en lapp at «I dag blir det bakedag».
8. Stenge Rampenissen inne i en 1,5 liters brusflaske. For å få til det må du først fjerne etiketten, skjære hull i flasken under etiketten, og så tape på etiketten igjen. «Hjelp, jeg kommer ikke ut»
9. Skriv en hilsen på speilet på badet. Bruk for eksempel en leppestift.
10. Rampenissen pynter juletreet med dopapir eller tomme doruller.



11. Rampenissen har spist opp alle pepperkakene i kakeboksen, så det er tomt. Eventuelt kan du erstatte pepperkakene med kongler.
12. Tegn rød nese og følehår på barnet mens det sover. Så tegner du det samme på deg selv. Se på reaksjonen når barnet ser deg om morgenen, og så oppdager i speilet at de selv er like.
13. Koke spaghetti konditorfarge, slik at du får farget pasta.

14. Bytt ut tankremtubene med smøreost på tube.
15. Sett Rampenissen i en fruktskål med tusj i armene, og tegn ulike ansikter på klementinene eller bananene.



16. Sett tannbørsten i et glass med vann, og la den fryse fast..
17. Lag et langt tog av skoene deres i gangen, hvor hver sko blir som en vogn. Sett Rampenissen i fremste vogn, så det ser ut som at han styrer toget.
18. Sett Rampenissen på doskålen, la det se ut som at han har bæsjet – både i doen og på doringen. Her kan du bruke nugatti på tube som bæsj.
19. Klipp hullmønster i dopapiret. La den delen som det er hull i henge ned fra dorullholderen, og la Rampenissen sitte på toppen av rullen.
20. Sett Rampenissen på kjøkkenbordet med noen pepperkaker. Pynt med ketsjup og majones på pepperkakene, og sett flaskene ved siden av.
21. Sett Rampenissen på kne ved en boks med druer, og la det se ut som han spiser. Under rumpa legger du rosiner, så det ser ut som han har bæsjet.
22. Sett Rampenissen på komfyren, og lat som han rører i gryta. Gryta er fylt med vann og truser. Legg ved en lapp: «God morgen! Jeg har laget trusesuppe til frokost, håper det smaker!»
23. Sett Rampenissen oppå dolokket med barnets (gamle) tannkost innsmyrt i sjokoladepålegg. Legg fram en lapp hvor det står «Takk for lånet av rumpebørsten».

24. Lag et rundt tårn av doruller, slik at det ser ut kan se ut som et juletre. Pynt det med julekuler og sett gjerne en stjerne i toppen.
25. Lag ei huske som du kan henge i taket, og som Rampenissen kan sitte på. Bruk en banan, som du knytter tråder i på begge sider og henger opp. Eventuelt kan du lage en stang som Rampenissen henger etter armene fra med en gulrot.
26. La det se ut som Rampenissen har laget hytte av alle sofaputene.
27. Floating pasta: Lag pasta som ser ut som at de henger fra en gaffel som henger i løse luften. Slik gjør du: Skjær en potet i to, og legg den flate siden ned i bunnen av en skål. Sett spisepinner i poteten. Tre gaffelen på spisepinnene, og legg spaghetti over gaffel slik at den henger ned i skålen. Du har selvsagt spaghetti også i skålen.
28. Rampenissen kan lage speilegg til frokost. I stekepannen legger du speilegg fra smågodthyllene.



29. Strø mel på kjøkkenbenken og la det se ut som at Rampenissen har laget snøengler i snøen.
30. Sett en blank skål over Rampenissen, og legg inni en lapp: «Jeg har prompa! Tør du åpne?»
31. Lag en hinderløype/labyrint av garn i for eksempel stua. Barna må prøve å komme seg gjennom hinderløypa, uten å berøre trådene, for å få en premie fra Rampenissen.



32. Dekk på til frokosten under kjøkkenbordet i stedet for oppå.
33. Knytt sammen alle skoene i gangen.
34. Rampenissen kle på seg menneskeklær. Fyll klærne med andre klær, slik at det ser ut som en virkelig person. Så sette du Rampenissen på toppen, slik at bare hodet viser i halsåpningen.
35. Spill bowling med tomme brusflasker og klementiner.
36. Gjem Rampenissen inne i en oppblåst ballong. «Hjelp meg ut!»
37. Har du lyst til at barna skal gi bort noe, i stedet for at de skal få ting selv? Hva med å foreslå at de kan hente fram noe, eller at dere sammen kjøper noe som kan legges fram til Rampenissen – slik at h\*n kan ta med det dere legger fram til et godt formål. En kan for eksempel legge fram en lapp som sier at de skal levere noe til Frelsesarmeens julegryte, til flyktninger eller andre gode formål.



Inspirasjon til rampestreker er hentet fra [Facebook-gruppen «Rampenissen»](#), Ina Merete Haavik, [Nille](#) og [Europris](#).

# Julekalender er ikke bare til barn



**Adventstiden er travel – ikke minst for mor og far. Hva med å unne dere noe ekstra i dagene før jul? Julekalender trenger slett ikke å være forbeholdt barna. Her er 19 julekalendre for voksne!**

Er du litt misunnelig på ungene som hver morgen kan åpne en ny luke eller pakke? Nå finnes det mange ferdige julekalendre til voksne som kan kjøpes i butikk eller på nett. Men de morsomste lager du kanskje selv?

Overrask din kjære, bytt på å lage klar 12 overraskelser hver, eller lag til ei venninne. Det bestemmer du!

Første desember nærmer seg med stormskritt, så du begynner å få dårlig tid. Men om du skulle være litt sent ute, gjør det vel egentlig ikke noe å måtte åpne de første fire lukene/pakkene for å komme à jour?

## **Sjokoladekalender også for voksne**

Sjokoladekalender trenger ikke å være kjipe små figurer i en pappkalender kjøpt på Nille. Hva med 24 ulike typer sjokolade pent pakket inn? En sjokoladebit til dagen er det ikke mange som takker nei til. Her kan du velge hvor usunn du ønsker å være – skal det være små konfektbiter, biter av mørk sjokolade, eller en hel sjokoladebar hver dag?

### Massasjekalender

God berøring frigjør endorfiner – nytelseshormoner som også får deg til å slappe av. Hva med 24 gavekort på massasje? Bytt på å gi eller motta, eller vær egoistisk. Etter en lang og hektisk dag kan det passe godt å løse inn fotmassasjegavekortet!



### Hudpleiekalender

Litt i samme gaten som sminkekalender, er hudpleiekalender. Det finnes for eksempel en hudpleiekalender med 24 ampuller med en sammensatt kur. Hvem ønsker vel ikke å se både fresh og ung ut til jul?

Sjekk gjerne om favorittproduktene dine finnes i egen kalender. Mange gjør som The Body Shop og tilbyr en ferdig pakkekalender med hudpleieprodukter.

### Kalender for te-elskeren

Nyter du å krype opp i sofaen under et pledd med en deilig kopp te? Da kan dette være den perfekte kalenderen for deg. Teposene vil også sette deg i julestemning, for hver pose holdes av en julefigur. En koselig måte å starte eller avrunde dagen på – i julemodus.

### Datanerdens drømmekalender

Er han/hun (eller du) hektet på dataspill? Kanskje du kan gi julegaven på forskudd (data- eller tv-spillet han/hun ønsker seg), for eksempel med tillatelse til en times spilling hver kveld?

### TV-serie-kalender

Er det tv-serier du (og din kjære) ønsker å se sammen? Hva med å gjøre dette som en kalender? Hvis ikke serien har 24 episoder, kan dere kanskje finne flere sesonger eller flere tv-serier. Hva er vel så deilig som å se en episode sammen hver kveld i førjulstiden? Kvalitetstid med kjæresten er verdt å prioritere!



### Bok-kalender

Synes du det er vanskelig å finne tid til å sette deg ned med en god bok og nyte freden mens regnet pisker mot vinduet eller snøen laver ned? Hva med å unne deg selv en bok-kalender? Ett kapittel av favorittboken hver dag?

Lyst på en mer sosial kalender? Hva med å lese høyt for hverandre fra en bok, eller lytte til en lydbok?

### Opplevelseskalender

Det kan være vanskelig å finne tid til hverandre i førjulstiden. Men kanskje en julekalender kan være løsningen? Det trenger ikke å være kino- eller teaterbilletter bak hver luke. Variasjon kan være et nøkkelord. Hva liker dere å finne på sammen? Gå en tur? Spille et spill? Bake noe sammen, eller lage julekonfekt?

### Blad-kalender

Her spiller naturligvis lommeboken inn. Men hva med å dele denne – annenhver dag får du et nytt blad/magasin du kan fordype deg i. Hvilke blader det er snakk om bestemmer dere selv – det kan være alt fra interiørmagasiner til julehefter.

### Julekalender med klær

Hvem drømmer vel ikke om 24 nye plagg til klesskapet? Her er naturligvis lommeboken en avgjørende faktor. Men det trenger jo ikke å være så fryktelig dyrt. Kanskje gjemmer juleantrekket seg bak en av lukene?



Alternativt kan du ty til humor og gi bort en sokkekalender. Kjøp 12 ulike par sokker, og pakk inn én hver dag. Det er nok en klar fordel at mottakeren ser humoren i det...

### Flax-kalender – med en vri?

Skrapeloddkalenderen har vært populær i mange år. Og mange sverger nok til den samme i år også. Men alternativt kan du kjøpe inn egne Flax-lodd av ulike typer. Eller hva med en lottokupong i adventstiden? Selv om du ikke pleier å tippe resten av året. Ingen kan vel med hånden på hjertet si at noen ekstra millioner ikke hadde kommet godt med?



### Stearinlyskalender

Vi har vel alle sett de store kubbelysene med tall på hvor man skal brenne ned noen millimeter hver dag. Da blir det gjerne en kortvarig kosestund som må passes nøye på. Plutselig har man jo brent lyset helt fram til neste søndag i advent! Men det finnes også egne lys med tall på – fra 1 til 24. Da er det bare å kose seg!

### Gourmetkalender

Jul er synonymt med deilig julemat for mange av oss. Hva med å unne seg en deilig smaksopplevelse hver dag fram til julaften? Det finnes et utall av delikatesser å sette tennene i. Alt fra marmelader til olivenoljer, spekemat og ost. Denne passer kanskje best i kjøleskapet. Og er ment for å deles!



### Julekalender med hint

Har du planer om å gi din kjære noe ekstra spesielt til jul i år? Hva med å fylle førjulstiden med hint og forventning? Er julegaven en ferie, kan du fylle kalenderen med hint som badehåndkle, solbriller, solkrem osv. om det er en tur til varmere strøk som er julegaven. Skal du gi bort et flott fotoapparat, kan hintene være minnebrikke, kameraveske, linsebeskytter osv. Du bestemmer selv hvor opplagte eller forsiktige hintene skal være.

### 24 luker med julestemning

Denne kan være helt gratis, eller så dyr dere bare vil. Men å sette av en liten stund sammen på kvelden, tenne stearinlys og høre på julemusikk, kan være en koselig måte å ha julekalender sammen på. Å pynte litt etter litt til jul, spise klementiner, drikke julebrus, pakke inn julegaver... Rett og slett det som får deg i stemning. For mange kommer julekvelden brått, uten at de egentlig rakk å kose seg. Kanskje er dette løsningen som passer for deg som sitter fast i tidsklemma?

### App-kalender

Har dere nettbrett eller smarttelefon, er det mange spennende apper som finnes. Hva med å bytte på å laste ned "dagens app" som du tror faller i smak hos din kjære? Det finnes et utall av morsomme apper dere sikkert vil like. Mange apper kan dere jo bruke sammen også – for eksempel spill.

### 24 flasker

Det er ikke uten grunn at mange setter stor pris på en julekalender av den drikkbare sorten. 24 ulike flasker øl faller gjerne i smak. Eventuelt kan du kjøpe inn flere av hver type av mottakerens favorittmerker.



En "cocakoliker" vil helt sikkert sette pris på en bruske i julekalender. Kanskje er cola på glassflaske tingen? Andre bruselskere vil kanskje foretrekke på 24 flasker julebrus? Her går det også an å finne mange ulike sorter – og smake seg fram til favoritten!

Har du god råd og vinkjeller, er det jo også mulig å gå for 24 flasker vin. Å helle i seg en flaske vin hver kveld i adventstiden er kanskje ikke å anbefale, men til en vinkjenner med god lagringsplass vil nok dette være en vinner.

Det går også an å få kjøpt eller lage din egen snapskalender. Kanskje en whiskeykalender? 24 miniflasker av typen du får kjøpt på flyet er også en mulighet om du ønsker å variere litt mer. Igjen – det er ikke nødvendig å drikke opp innholdet samme dag som du åpner kalenderen. Men dette blir opp til mottakeren å avgjøre.

### Sexkalender

Her er det bare fantasien som setter grenser. Det kan være gavekort på tjenester, leketøy, sexy undertøy eller hva dere måtte ønske. Kondomeriet har også mange gode forslag.

En annen idé kan være 24 kondomer – gjerne ulike.

Et greit tips kan være å vente med å åpne kalenderen til ungene er i seng.

### God, gammeldags pakkekalender

Det kan ligge mye kjærlighet bak å lage en skikkelig pakkekalender til en du er glad i – eller være den som mottar den. Kjenner du kjæresten din godt – vet du hva han liker. 24 gaver valgt ut med omhu kan gi den aller beste julekalenderen. Kanskje får du innspill til innholdet fra de andre kalenderalternativene over?

Det går også an å kjøpe ferdige pakkekalendere.



# Slik tar du det beste julekortbildet



**Hvordan ta det ultimate julekortbildet? Og hva bør man tenke på når julekortet skal lages? Her er fotografens 12 beste tips til julekortet!**

– Det viktigste med julekortet er at det er personlig. At de som sender det kjenner seg igjen i det, sier fotograf Anne Lise Norheim i Stavanger.

Hun synes julekort fortsatt skal sendes i posten, og at man gjerne kan legge litt arbeid i å lage et fint julekort.

– Man kan gjerne sende en hilsen på e-post eller legge ut julebilde av barna i sosiale medier. Men det er noe eget med et kort i posten. Det viser til mottakerne at de er husket på. Det betyr noe, sier Norheim.

Men mange synes det er vanskelig å lage et fint julekort. Norheim deler sine beste tips:

### 1. Ha tålmodighet

Lettere sagt enn gjort, kanskje. Men sett av god tid til julekortfotograferingen. Stresser du, smitter det over på barna, og da blir ofte ikke bildene like gode.

– Ha tid til å vente på det rette øyeblikket. Alle må føle seg trygge. Når jeg tar bilder av barn, snakker jeg mye for å ufarliggjøre situasjonen. Prøv å ha fokus på samværet. Da kommer ofte blinkskuddene av seg selv, sier Norheim.



### 2. Gå tett innpå

Zoom er en fin ting, men sitter du på sofaen og tar bilder av barnet på gulvet, skaper du avstand mellom dere.

– Kom deg ned på gulvet – i barnets høyde. En armlengdes avstand er mer enn nok. Kommer du nærmere, blir det også mer lek ut av fotograferingen. Prøv å få blikk-kontakt i bildet, råder Norheim.

### 3. Velg en rolig bakgrunn

Selv det beste blinkskuddet kan ødelegges av en rotete bakgrunn. Se gjennom linsen – er det noe i bakgrunnen som forstyrrer? Noe som kan ryddes bort? Kan dere ta bildet et annet sted?

– En rolig bakgrunn framhever barnet, sier Norheim.



#### 4. Prøv deg fram med ulike kamerainnstillinger

Enten du tar bilde med mobiltelefon eller annet kamera, er det fint å prøve seg fram med ulike kamerainnstillinger.

- Gjør gjerne bakgrunnen uklar, råder Norheim.



#### 5. Gå for naturlig framfor oppstilt

Baby i nissedrakt på saueskinn er søtt. Det er også en liten nyfødt i en kurv. Men Norheim er skeptisk til oppstilte julekortbilder.

- Slike bilder kan være flotte å henge på veggen. Men julekort kan godt være mer personlige og naturlige. Kanskje kan bildet tas ute i skogen, eller hjemme i stuen heller, tipser Norheim.

Hun synes heller ikke at fotografbilder hører hjemme på julekortet – selv om du synes bildene ble veldig flotte.

- Folk må gjøre som de selv vil, men julekortbildet trenger ikke å være så proft. Man blir fort lei av slike bilder. Det er morsommere med øyeblikksbilder man tar selv, synes hun.

#### 6. Bruk riktig lys

Man trenger ikke å ha en hvit vegg og lyskastere, slik fotografer har, for å ta et godt julekortbilde. Faktisk mener Norheim at det som regel blir best uten.

- Lys kan brukes på mange måter. Utendørs kan det være vanskelig å ta bilde av barn i direkte sollys, fordi de ikke klarer å holde øynene åpne. Et tips er å ha lyset i håret. Men det kan også være fint i skyggen på fine høstdager. Dagslys er bra, for det er et mykere lys, sier Norheim.

Men skal du ta bildet innendørs, kan du godt gjøre det hjemme. Du trenger ikke engang en hvit vegg.

– Det som kan bli et kult bilde, er å skru av lyset og la babyen sitte med en floke juletrelys rundt seg, tipser Norheim.



### 7. Vær kreativ

Hvilket julekort som du selv har mottatt husker du best? Sannsynligvis ett som var personlig og annerledes. Norheim mener man godt kan tørre å leke seg litt når julekortet skal lages.

– Det er litt trendy å gjøre det utradisjonelt. Det er bra når det fungerer, men når det ikke gjør det, kan det bli klamt, innrømmer Norheim.

Det viktigste er å være seg selv – også på bildene. Dermed må du velge bilder du og familien er komfortable med. Noen kan sende ut bilder av et komplett kaos – hvor både avsendere og mottakere ler og smiler. Men det passer ikke for alle.

– Velg uansett noe litt mer personlig enn bilde av barnet på julenissens fang, råder Norheim.

### 8. Det er lov å bruke flere bilder!

De siste årene har det blitt vanligere å sende ut julekort med flere enn ett bilde. Det gir også mulighet til å vise mer.

– Det ligner litt mer på slike julebrev mange sendte før – en slags oppsummering av året. Da kan man også inkludere sommerbilder og nærbilder, sier Norheim.

Hun er skeptisk til å la et sommerbilde være det eneste bildet på julekortet, fordi det blir feil årstidsmessig. Hun understreker likevel at det ikke er noen fasit når det kommer til julekort.



### 9. Du har lov til å være med på bildet

Norheim tar ofte bilder av barn, men har ikke egne. Hun har lagt merke til at venner ofte begynner å sende julekort når de blir foreldre. Men ofte er det foreldrene, og ikke barnet, mange av mottakerne kjenner. Hun synes foreldrene også godt kan være med på kortet.

– Noen sender jo bilde av seg selv eller hunden hvis de ikke har barn. Og selv om du har barn, kan du godt være med på bildet – hvis du tør. Det er veldig kjekt å se bilder av de man kjenner, sier fotograf Anne Lise Norheim.

Og har du ikke barn, men er gravid, kan du gjerne sende julekort likevel.

– Et gravid-julekort kan jo være en kul måte å fortelle om graviditeten på, tipser Norheim.

### 10. Spill på følelser

Det er få høytider som er så nært knyttet opp til følelsene våre som julen er. Ha derfor i bakhodet hvilke følelser du ønsker å vekke i mottakeren.

– Er det glede, beundring over hvor søt babyen er, eller vil du vekke latter? Klarer du å vekke følelser hos mottakeren, er det bra, mener Norheim.

### 11. Det er lov til å bruke humor

Det kan hende du må ta hundre bilder før du endelig får tak i blinkskuddet. Men er det bare dét som får bli med på julekortet? Hva med å ta med noen av de mindre perfekte bildene også? Det er jo ofte der virkeligheten og humoren er.

– De fleste kan le gjenkjennende av slike bilder. Det kan være fantastisk morsomt med slike bilder på julekortet. Men her må folk selv kjenne etter hva de synes er greit, sier Norheim.



### 12. Det er lov til å bruke maler

Det er få høytider som er så nært knyttet opp til følelsene våre som julen er. Ha derfor i bakhodet hvilke følelser du ønsker å vekke i mottakeren.

– Er det glede, beundring over hvor søt babyen er, eller vil du vekke latter? Klarer du å vekke følelser hos mottakeren, er det bra, mener Norheim.

# Hva skal du skrive på julekortet?



– Jeg tenker at julehilsenen ikke nødvendigvis bare skal handle om avsender. Spør litt etter hvordan de du sender hilsen til også har det, råder forfatter Gunnar Roalkvam.

– Jeg høres kanskje både nostalgisk og gammeldags ut, men jeg håper unge familier også i framtiden vil holde på tradisjonen med å sende julehilsen i posten, sier stavangerforfatter Gunnar Roalkvam.

## Noe eget med håndskrevet

Han innrømmer at det alltid er med en viss forventning han går i postkassen.

Kanskje kan det være et håndskrevet brev mellom alle reklamene og regningene?

– Å få et håndskrevet brev er jo nesten en sjeldenhet. Men i desember er det jo slik at vi faktisk kan risikere å få noen. Og det er alltid kjekt, smiler han.

- *Og det bør være håndskrevet?*
- Noen vegrer seg kanskje, og tenker at de ikke skriver pent nok. Men det gir ekstra sjarm, sier han.

Roalkvam har selv vært postbud både om sommeren og rundt juletider, og vet hvor stor betydning et håndskrevet brev kan ha.

- Tar du deg tid og begynner litt tidlig, kan det være koselig. Men mange venter for lenge, og da blir det fort stress, sier han.



### **Ulike typer julehilsener**

Han vil dele julehilsenene inn i tre kategorier.

1. Det tradisjonelle julekortet med god jul og godt nyttår, og kanskje også noe mer tekst. Gjerne med et bilde av barna.
2. En kopierte årsrapport hvor en forteller hva som har hendt i løpet av året som gikk.
3. Digitale hilsener.

### **Ingen konkurranse i å være flinkestlike typer julehilsener**

– Det er mange nye fantastiske måter å holde kontakt på. Men jeg tenker at digitale hilsener ofte er noe en sender litt i siste liten, eller hvis en har glemt noen. Hvis en da ikke har gått skikkelig inn for å lage en helt spesiell digital hilsen. Selv synes jeg det tradisjonelle kortet er det beste. Med den kopierte årsrapporten fikk jeg selv etter hvert en litt vemmelig følelse. Det blir fort en slags skrytliste om hvem som har reist lengst og har de flinkeste barna. Jeg tenker at vi heller bør være litt mer interessert i de som mottar kortet, sier han.

### Få med deg barna

Roalkvam synes det er flott å spørre hvordan folk har det, og åpne for mer kontakt i året som kommer. Har du barn, mener han det gir deg en ypperlig anledning til å gjøre brevet ekstra personlig.

– Spør om de små har lyst til å tegne en tegning til tante, og kanskje husker de opplevelser de har hatt sammen i året som gikk? Da blir det å lage julehilsenene noe sosialt, og dere får litt kvalitetstid sammen, sier han.

### Begrens hvor mange du sender til

– Men med å være personlig, blir det ofte litt mer jobb?

– Ja, det gjør det. Men jeg synes heller vi kan være litt mer kritiske til hvor mange man sender til. Kanskje kan du prioritere familie og nære venner, og ikke gi til alle som bor i samme by? Det er kanskje ikke nødvendig med julekort til de du treffer til daglig. Noen er det kanskje like kjekt å ta en telefon til, eller sende en hilsen til på Facebook, sier han.

For å spare litt tid, sier Roalkvam at julekort og bilder godt kan være masseprodusert.

– Bilder av barna er alltid kjekt! Da kan vi følge med hvor store de har blitt. Men skriv gjerne et par linjer med en personlig tekst. Vet du at mottakerne har hatt noen utfordringer i året som gikk, er det kjekt å få noen ord fra noen som bryr seg – i stedet for å høre hvor flott dere har hatt det, sier Roalkvam.

### Sitater

Klarer du ikke helt å finne de riktige ordene til julekortet, er det ingen ting i veien for å plukke ut et par linjer fra en sang eller et dikt du er glad i.

– Er det helt forbudt å skrive bare god jul og godt nyttår?

– Det er ikke alle som har så store krav. Ved å sende noen et julekort, har du uansett husket på dem. Kanskje er det det viktigste? Men du kan jo ha et ideal om hvordan du ønsker å gjøre det, sier han.



# 24 tips til en vellykket julaften med små barn



Det er knyttet store forventninger til barnas første julefeiringer. Her er tipsene som øker sjansene for at feiringen blir så koselig som dere håper på.

## 1. Morgengave

Det er lenge å vente på gavene – la barnet åpne den første gaven allerede på morgenvaksten. Gjerne leker det kan ha mye gøy med utover dagen.

## 2. Hold på rutinene

Behold så mange rutiner som mulig. Stå opp til vanlig tid, la barnet holde på sovetidene sine i løpet av dagen, og legg barnet til noenlunde vanlig tid. Det kan fort bli ris til egen bak å la den lille få lov til å være ekstra lenge våken. For en trøtt liten tass trenger rett og slett søvn mer enn gavene og selskapet.



### 3. Senk tempoet!

Jul skal være kos, ikke stress. Rekker dere ikke å gå i kirken i år, besøke slekt før juleselskapet eller andre ting dere pleier å gjøre, så rekker dere det ikke. Det er mye hyggeligere å komme i juleselskap opplagte og rolige, enn stresset. Ungene skjønner godt når du er stresset, og det kan smitte over på dem!

Når dere har små barn, er det kanskje fint å skape egne tradisjoner og finne løsninger som passer for deres familie.

### 4. Luft dere

Å komme seg ut og ake litt, trille en tur eller leke litt på en lekeplass i nærheten gjør godt. Da får også barna kvitte seg med litt overskuddsenergi, slik at de ikke bobler helt over i juleselskapet.

### 5. Begynne tidligere?

Sjekk om dere kan begynne feiringen litt tidligere i år. Begynner selskapet fem og barnet legger seg sju, blir det fort dårlig tid hvis man skal rekke både julemiddag, juletrengang og pakkeåpning. Kanskje passer det bedre å begynne klokken tre i år?



### 7. Spis riktig på dagen

Julestrømpe med julesnop og noen klementiner er greit, men pass på at det ikke bare blir kaker og søtt hele dagen. Barnet trenger sunn og god mat på julaften også. Kjøp gjerne inn litt ekstra godt pålegg og ha en koselig julefrokost med kakao og tente lys. Pass på å spise i løpet av dagen også – det kan være lenge å vente med middag.



### 8. Ha klær i back-up

Tenk om babyen bæsjer til langt oppover ryggen allerede på vei ut døren? Da kan det være greit å ha et reserveantrekk klart. Det samme gjelder deg om noe skulle skje. En ekstra strømpebukse i vesken kan være gull verdt. Og hva om den lille gulper? Jo mer forberedt du er, jo større er sjansen for at slike småting ikke får legge en demper på julefeiringen.

### 9. Snu om på rekkefølgen!

Hva med å begynne med pakkene i år? Det er jo høydepunktet for mange barn, og da er det kjipt om barnet sovner før dere kommer så langt i programmet. Eller alternativt er overtrøtt og surt.

### 10. Gamle og nye tradisjoner

Ikke forvent at barna vil videreføre dine tradisjoner. "Tre nøtter til Askepott" hører kanskje julaften til for deg, men vil virke altfor fremmed for mange små. Nå har dere en flott anledning til å skape egne tradisjoner. Kanskje spiller dere brettspill på julaften hjemme hos dere – fra i år av? Eller har akekonkurranse?



### 11. Ta imot hjelp!

Ikke tenk at dere skal klare alt. Hvis dere skal ha julen hjemme hos dere selv, med én eller flere små i hus, er det lov til å be om hjelp. Ikke tvil på at besteforeldre, tanter og onkler av dine små ønsker å bidra. Kanskje kan noen andre ordne kaffematen, mandelgaven eller tilbehøret til middagen?

### 12. Vær forberedt

Gjør ting klar på forhånd. Du må kanskje ikke ta hårkuren, stryke alle klærne, lete fram penskoene eller ligge i badet på selveste julaften? Jo mer du har gjort klar på forhånd, jo mer ro blir det på julaften. Kanskje er bordet også dekket? Alle julegavene bør også være i boks – lite er så stressende som å løpe rundt på julaften for å få de siste julegavene i hus.



### 13. Egen mat til barna?

Ikke forvent at barnet skal like ribbe, pinnekjøtt eller juletorsk – særlig om det ikke har smakt på det før. Og et barn som protesterer og knapt spiser er jo ikke noe godt utgangspunkt for resten av kvelden.

### 14. Spre gavene utover julen

Det blir fort mange gaver til barna, og for de minste kan det rett og slett bli for mange. Alternativet er jo å heller legge litt mer ned i hver gave, og kjøpe færre. Men er det mange likevel, kan en god idé være å spre gaveoppakkingen. Hva med å tyvstarte på lille julaften? Eller å vente til dere treffer de som gir gaven – for eksempel i romjulen?

### 15. Innpakningen er halve moroa

Bruk tid på innpakningen av gavene. Det er kanskje en klisjé, men faktum er jo at mange barn synes innpakningen er vel så spennende som innholdet. En stor gave med flere mindre gaver inni, sløyfer eller en diger eske som kan brukes som hule, stol, seng eller romskip kan være det morsomste med hele julen!

### 16. Gå rundt juletreet

Mange har lagt denne tradisjonen på hylla, men det er det ingen grunn til. Mange barn elsker denne delen med julefeiringen. Er dere for få til å rekke helt rundt, kan dukker og bamser fylle tomrommet. Syng julesanger, og velg gjerne de med morsomme bevegelser til. Det er en fordel om ikke alle gavene ligger under treet på dette tidspunktet.



Det er lov til å servere kjøttkaker til de minste, selv om det er jul. Det viktigste er vel å kose seg med maten?

### 17. Redd for nissen?

Tenk over nissebesøket. Hvem skal være nisse? Er alt klart? Det kan være en fordel at både mamma og pappa kan være til stede når nissen kommer – for mange synes denne skjeggete mannen er litt skummel. Kanskje vet du allerede om barnet ditt er skeptisk for nissen? For noen er det spennende nok å se nissen luske utenfor vinduet og ringe på – og sette fra seg sekken med gaver på trappen. Mens andre gjerne vil sitte på fanget til nissen og høre om julenissens verksted og reinsdyrene.



### 18. Ungene i fokus

Dette er ungene sin kveld – i hvert fall til de sovner. Andre tradisjoner kan kanskje vente litt?

### 19. Alkoholfri jul?

Begrens alkoholinntaket. Barn og alkohol hører ikke sammen. Og det er ikke mye som skal til før barna merker at du er annerledes. Det er lov til å be andre slektninger om å skru litt ned på alkoholinntaket også. Kanskje kan vinflaskene og annen alkoholholdig drikke hentes fram til kaffematen etter at barna er lagt?

### 20. Ta det rolig når gavene åpnes

Bruk tid på gavene slik at det blir ro over oppakkingen. Én gave om gangen er en fin regel. Da kan barnet lære om takknemlighet også. Det er jo koseligere når folk ser at barnet gleder seg over pakkene det åpner.

### 21. Lek med noen av gavene

La barna få leke litt med gavene. Det er ikke nødvendig å pakke ut alt, men kanskje én eller to av gavene kan pakkes ut? Mange barn finner og ro i leken også, så det kan være en fin avslutning på julefeiringen å trille dukken i den nye dukkevognen, eller leke doktor med det nye doktorsettet. Kanskje stiller farfar opp som pasient (og får seg en behagelig strekk på sofaen samtidig)?

### 22. Vær til stede

På julekvelden bør mobilen, nettbrettet og pc'en pakkes vekk for en stund. Tar videokameraet eller fotoapparatet for mye oppmerksomhet, er det greit å begrense dette litt også, eller la ansvaret gå på rundgang. Det er magisk med barnas første julefeiring – pass på at du får dem med deg.

### 23. Oppvasken stikker ikke av

Vent med oppvasken til etter at ungene er lagt. Det er lenge nok å vente til alle har kost seg med julemiddagen.

### 24. Planlegg leggingen

Ta med reisesengen og gjør den klar i god tid før leggetid. Kanskje er det best å bare la barnet (og dere voksne også) sove over? Å vekke en liten baby for å sette den i en iskald bil seint på julaften kan være slitsomt. Men det er kanskje deilig å komme seg hjem også? Er du heldig sovner den lille fort igjen, men ta høyde for at den ikke gjør det...



# Kan babyen smake på julematen?



**Snart er det jul. Den deilige tiden der vi samler oss rundt måltider, småkaker og eksotisk frukt. Hva er det greit at babyen smaker på, og hva er det lurt å være forsiktig med? Her er den store julematguiden for babyforeldre.**

Et godt utgangspunkt til babyer og julemat er «alt med måte». Babyer er minimensker, som før eller senere skal spise det samme som oss andre. Når det er sagt så er de mini, som betyr at det vi større ikke skal ha så mye av er det enda viktigere at miniene får minimalt av. Vi voksne vet at for mye fett, sukker og salt ikke er så bra for oss. Det gjelder også for babyer. Likevel, en smak av julemat ødelegger ikke de gode matvanene du har gitt babyen din. Det er flest hverdager og jul bare en gang i året.

## **Appelsin og klementin**

Det er mye julestemning i lukten av en appelsin som skrelles, og det er lett å forstå at de gule runde fruktene trigger nysgjerrigheten til de små. Du kan trygt gi en liten smak av både appelsin og klementin til babyen. Sitrusfrukt er veldig syrlig, og derfor tøft for magen. Som med all mat som prøves for første gang er det derfor fornuftig å begynne med små mengder.

Appelsin var noe av det første mine barn smakte på, før de egentlig var klar for å spise mat. Vi spiste ofte appelsin, og da ble det til at de små fikk suge litt på en appelsinbåt som vi holdt. De første gangene reagerte de gjerne med gysninger, men også nysgjerrighet. De ville prøve igjen. Jeg husker at de ble litt røde i huden etter å ha prøvd appelsin. Sitrusfrukter, som klementin og appelsin, kan gi et helt ufarlig utslett rundt munnen hos noen små. Dette betyr ikke at babyen er allergisk, men er en reaksjon på syren i frukten. Spiser de små for mye kan det også gi bleieutslett. Så for sitrusfrukter – smak litt, men ikke for mye..

### Dessert og småkaker

Mange desserter som serveres i jula er melkebaserte, som riskrem, multekrem og karamellpudding. Kumelk er en av de få matvarene det er viktig å vente med. Når babyen er mer enn ti måneder kan kumelk brukes i matlaging, før den tid kan det være greit å finne noen alternativer til de melkebaserte dessertene.

Sviskegrøt er en tradisjonsrik dessert, som jeg mistenker ikke er på trendtoppen om dagen. Med tanke på hvor effektivt sviker er for fordøyelsen er det synd at vi ikke serverer det så mye lenger. Alle burde tatt seg en porsjon sviskegrøt i jula. Babyen kan gjerne få en usukret variant, det er allerede godt med naturlig sukker i sviskene – og babyer under ti måneder står over fløten.

Sukker er gjerne noe av det som gjør en dessert til dessert, og som skiller småkaker fra andre kjeks. Mange er veldig opptatt av at babyen ikke skal spise tilsatt sukker. Jeg var over middels opptatt av det med min eldste datter. Etter hvert som jeg fikk flere barn, og hadde vært mamma i litt flere år, så erfarte jeg at det er utrolig mange hverdager der du kan gjøre alt det riktige. Gjerne for både babyen og resten av familien.

I høytider og andre anledninger så kan det være meningsfylt å få lov å være en del av fellesskapet. Måltider handler om mer enn næring, og særlig babyer som nærmer seg ett år er oppmerksomme på fellesskapet og vil sette pris på å få delta. Jeg landet på at det å få ta del i fellesskapet og feiringen uten spesielle tilpasninger var viktigere enn å unngå sukker helt. Det er tre røde juledager, to nyttårsdager og så kommer sukkerfrie hverdager i fleng.

### Julemiddagen

Ribbe, pinnekjøtt, kalkun og for noen torsk? Middag i jula kan være kraftig kost, og som ellers i året er det lurt å ta høyde for at en babymage ikke har samme rutinen som voksne til å håndtere store mengder julemat.



Pinnekjøtt er særlig salt, og babyer skal være ekstra forsiktige med salt. I 100 gram pinnekjøtt er det, ifølge Matvaretabellen, 3,7 gram salt. Det er altså mer salt i 100 gram pinnekjøtt enn anbefalt saltmengde per døgn for voksne, og jeg tror mange langer innpå noe mer enn 100 gram kjøtt til julemiddagen. Babyer tåler inntil 2,2 gram salt i døgnet, men vil kanskje ikke spise så mye som 100 gram? Her er det mengden som avgjør. La gjerne babyen smake, men fyll på med potet og gulrot så det blir et ordentlig måltid.



Ribbe kan også babyen få smake. Skjær gjerne ut et kjøttstykke uten svor, og velg en bit uten de store mengdene krydder. Bland med potet og grønnsaker. Saus kan inneholde mye salt, og babyen får allerede en smaksopplevelse av ribben. Sausen kan byttes med en klatt usaltet smør. Dersom du lager sausen selv fra bunnen kan du ta av en liten øse saus til babyen før du tilsetter salt eller buljong.

Kalkun er den mest babyvennlige julemiddagen. Kjøttet er mildt og lett for små mager å fordøye. Kjøttet kan kombineres med ulikt tilbehør, og har du rester kan dette gjerne fryses ned i porsjoner til babyen senere.

Torsk er i seg selv også veldig babyvennlig, men den blir ofte trukket i svært salt vann og tar da med seg en god del salt til tallerken. Her kan det være aktuelt å trekke et stykke fisk til babyen i en gryte ved siden av, så får babyen også smake mat som ser akkurat lik ut.



### Litt av alt

Babyen kan få smake på det meste, både de på seks måneder og de som er eldre. De minste smaker mindre enn de som er eldre, og alle i familien har godt av å huske på at julemat inntas best med måte.

Selv om babyen i utgangspunktet kan få alt, er det noen huskereglene som også gjelder i jula;

- unngå mat med kumelk før de blir ti måneder
- vær oppmerksom på salt i maten
- babyer under ett år skal ikke ha honning
- mat som gir voksne litt problemer med fordøyelsen, vil mest sannsynlig gi babyen litt større problemer.

Og et siste tips; et smørøye og et dryss med kanel over vanlig babygrøt gir den en juleoppdatering som kamuflerer at babyen ikke får risgrøt.



# Hold på leggerutinene i julen



**Hvorfor "må" babyen eller småbarnet "få lov" til å være ekstra lenge våken på julaften? Ikke for sin egen skyld, i hvert fall, mener søvnterapeut Karin Naphaug.**

– Dette er misforstått av foreldrene. Små barn har ikke glede av å våkne lenger på kvelden. Det beste er å beholde rutinene, også i helger og ferier, sier søvnterapeut Karin Naphaug.

Hun mener at barn under 18 måneder ikke forstår så mye av julefeiringen uansett, og at det er klart det beste for dem om de legger seg til fast tid – hver dag.

## **På besøk**

Skal dere på besøk, er det ingenting i veien for å forhøre dere om det er mulig å starte selskapet litt tidligere på dagen, slik av dere er hjemme igjen til leggetid.

– Mange foreldre orker ikke nattevåk eller å styre med å legge barna andre steder. Det er lov til å si nei – man trenger ikke å gå i selskap hver dag, sier Naphaug.

I stedet for en middag, kan det jo være vel så koselig å treffes på dagtid og gå tur, base i akebakken eller leke inne med julegavene?

### Å legge barnet andre steder enn hjemme

Alternativt kan dere legge barnet til vanlig tid der dere er på besøk.

– Babyer kan legges til å sove i vognen. Den kjenner barnet, og det blir lettere å sovne. Eldre barn kan legges i reiseseng. Husk de faste tingene som smokk, koseklut eller bamse, råder Naphaug.

Er det mye lyd, kan det ta lenger tid enn vanlig å få barnet til å sovne. Du må regne med litt skriking, og at dere kanskje kommer skeivt ut og får svi neste dag.

– Etter juleselskapene må man tåle å få en dårlig dag etterpå, mener Naphaug.

Har barnet først sovnet mens dere er i selskap, kan det være praktisk om dere også overnatter hvis det er mulig. Hvis ikke bør dere være forberedt på at barnet kommer til å våkne når dere skal hjem.

– Mange barn våkner når de blir flyttet på, for eksempel over i bilstol eller over i egen seng. Ofte går dette greit, sier hun.

### Ikke drøy leggetiden

På samme måte som vi voksne, kan babyer og små barn bli overtrøtte. De kan virke våkne, eller de kan bli sutrete og vanskelige. Lar du barnet bikke over og bli overtrøtt, skal du vite at det vil få konsekvenser.

– Noen barn klarer fint å skyve døgnrytmen litt, men dette gjelder oftere barn som er over tre år. Babyer og små barn våkner heller før neste morgen, sier Naphaug.

Det er kanskje ikke det du drømmer om når dere er sent i seng etter selskapet? Å våkne tidlig på morgenkvisten med en trøtt og sutrete baby?

Hun råder foreldre til å roe barnet ned mot leggetid – også på besøk. Et oppgiret barn trenger ofte lenger tid på å sovne.

### Sent i seng = tidlig opp neste morgen?

Noen barn klarer å justere seg lett som bare det. Men de fleste barn kommer ut av synk når leggetiden forskyves. Man skulle gjerne tro (og håpe) at leggetid en time senere enn normalt også betød at barnet våknet en time senere neste dag. Men det er det liten sjanse for.



Det virker ofte motsatt – at de våkner klokken fem og er grinete. Du kan forsøke å ta barnet opp i foreldresengen i håp om en ekstra time søvn sammen der. Men så spør det om du plutselig har to ting å avvenne barnet med, sier Naphaug.

### **Hva om dere bor hos andre i julen?**

Mange reiser bort i julen, og bor hos venner eller familie. Da må man også ta hensyn. Det er ikke spesielt spennende å holde hele huset våkne med en baby som skriker. Derfor bør du ikke gjøre store endringer like før en ferie.

– Noen barn reagerer på endringer. Her gjelder det å gjøre det beste ut av det. Får babyen pupp på natten, og dere hadde planer om å slutte med dette i julen, bør det kanskje vente til dere er kommet hjem igjen? Noen regler må gjerne også tøyes litt av hensyn til andre – som å la barnet få sove i foreldresengen, sier hun.

Men barn skal aldri samsøve med foreldre hvis en eller begge foreldre har drukket alkohol og/eller røykt.

### **Sette av juleferien til å skape rutiner?**

Alternativt kan man se på juleferien som et godt tidspunkt til å innføre rutiner hos babyen. Nå har gjerne begge to fri over lang tid, og tåler noen netter med dårlig søvn. Dermed kan juleferien være det som skal til for at babyen sover hele natten, slutter med nattamming, flyttes inn på eget soverom eller en annen milepæl dere ønsker å nå. Det kan være en god investering i nattesøvnen til neste år!



### Nødvendig med en (ekstra) hvil på dagen?

Juleselskaper med mye folk, høye lyder, sove på fremmede steder og kanskje mangel på søvn, kan gjøre barnet slitent. Og det kan ha behov for å sove mer på dagen. Småbarn som sluttet å sove på dagen, trenger seg kanskje en liten dupp likevel. Naphaug mener det er lurt å lytte til barnets signaler.

– Ellers fører det bare til grining og irritasjon. Både hos store og små, sier hun.

### Velg ut noen få dager

Det er en lang og god juleferie for mange i år. Og det bør være nok av anledninger til å spre juleselskapene litt. Legg inn noen "hviledager" hvor alle i familien får innhentet seg litt.

– Eldre barn som gjerne tåler å være litt ekstra lenge våken på julaften, vil også måtte betale prisen for det neste dag. Disse barna blir ofte slitne og masete dagen etter, sier Naphaug.

Så da er det kanskje greit at denne dagen brukes til lek hjemme, en luftetur eller en tur i akebakken i stedet for et nytt selskap?

### Barne-tv på morgenen i ferien?

Mange foreldre priser seg lykkelig for barnekanalene på tv når dagen begynner litt for tidlig i ferien. Da kan de slumre litt på sofaen mens barnet er opptatt med det som skjer på skjermen. Men gjør det gjerne tydelig at slike rutiner hører til i ferier, ikke i hverdagen.

– Se barnet an. Noen barn våkner tidlig fordi de gleder seg sånn til å se på barne-tv, sier hun.



**Husk anbefalingen om at barn opp til to år ikke bør bruke skjerm.**

[Les mer her.](#)

### Skjerm barnet på nyttårsaften

Nyttårsfeiringen er mest spennende for store barn og voksne. De minste barna kan med fordel sove seg gjennom hele feiringen.

– Jeg får alltid mye henvendelser etter nyttår av foreldre som har barn som er redde for å legge seg på grunn av nyttårsrakettene, sier Naphaug.

De minste babyene forstår nok fint lite av alt bråket, og er du heldig, sover de fint gjennom.



– Skån barnet så mye som mulig. Skalk lukene og begrensn lydnivået så godt du kan, råder Naphaug.

Kanskje passer det fint å reise på hytta i nyttårshelgen?

Naphaug mener at nyttårsfeiring hvor barna får være lenge oppe, eller vekkes før midnatt, godt kan være forbeholdt skolebarn. Yngre barn mener hun har liten glede av det.

– Å bli vekket før midnatt fungerer ofte bedre enn å holde seg våken helt til midnatt, sier hun.

### Tilbake til rutinene i god tid før barnehagestart

Har dere latt rutinene skli litt ut, eller forskjøvet leggetiden litt i juleferien, må dere bruke de siste par-tre dagene til å komme tilbake til normalen igjen.

Ellers er barnet trøtt hele den første uken i barnehagen, sier Naphaug.



# Julegavetips til babyen



**Er det egentlig vits i å kjøpe julegave til en baby som bare er noen uker eller måneder gammel? Svaret vet du best selv. Her er 50 julegavetips som kan være både morsomme og nyttige.**

En liten baby vil neppe skjønne mye av sin første julefeiring. Men det er en viktig dag for stolte foreldre og andre som er med på feiringen. Og mange mener at det er selvsagt at minstemann også skal få julegave. Det viktigste er kanskje å huske på å forevige denne første julefeiringen i bilder og video!

Innpakningspapir og esker er ofte mer spennende enn selve innholdet. Men husk at babyer ofte putter alt de finner i munnen, så unngå alt som kan utgjøre en kvelningsfare.

### Lov til å ønske seg praktiske gaver

Mange synes det er gøy at den lille får en leke eller to i julegave. Men det er ingenting i veien for å ønske seg mer praktiske gaver til babyen. Det er mye utgifter den første tiden, så om noe kan være julegave, kan dere spare penger. Dessuten synes folk ofte det er hyggelig å gi noe som virkelig trengs.

Dyrere gaver kan flere gå sammen om. Eventuelt kan dere ønske dere penger til disse større tingene.

## Her er våre 50 julegavetips fra A til Å:

- \* Akebrett (finnes egne varianter til baby)
- \* Babygym
- \* Badeleker
- \* Badestol eller lignende
- \* Barneservise (kopp, skål, tallerken, bestikk osv)
- \* Bilstol
- \* Bilstolleke
- \* Bilstolpose
- \* Bilstolspeil
- \* Bitering eller biteleke
- \* Boken om deg (minnebok om/til babyen)
- \* Bøker
- \* Bærbar babystol (for eksempe i tøy til å feste på stol på besøk og lignende)
- \* Bæremeis
- \* Bæresele eller bæretøy
- \* Duplo eller andre byggeleker
- \* Dress (tykk eller tynn, avhengig av når den skal brukes)
- \* Dyne
- \* Gavekort på babyforografering
- \* Gåbil eller gåvogn
- \* Høystol
- \* Hånd- og/eller fotavtrykksett
- \* Klær
- \* Kosedyr
- \* Lammeskinn
- \* Lekegrind
- \* Lekematte
- \* Leke med sygekopp (til å feste på for eksempel bordet)
- \* Leker
- \* Lekespeil (til å ha på gulvet eller henge på lekegrind eller lignende)



- \* Leketelefon
- \* Nattpose
- \* Rangle
- \* Reisebag til vogn (Prampack eller lignende)
- \* Reisetulle
- \* Reiseseng
- \* Sengetøy
- \* Smokker (mye stilig å velge mellom, kanskje med navn?)
- \* Smykke og/eller armbånd
- \* Sokker eller strømpebukse med antiskli
- \* Solskjerming til bil
- \* Tøfler
- \* Ullklær ( gjerne hjemmestrikket)
- \* Ullteppe
- \* Uro (til å henge over lekegrin, stellebord eller andre steder)
- \* Veggpynt til barnerommet
- \* Vippestol
- \* Vogn (sportsvogn eller trille)
- \* Vognpose
- \* Votter og ragger/ullsokker





# Julegavetips til ettåringen



**Gleder du deg til at ettåringen din skal sitte julepyntet og søt og pakke opp gavene sine på julaften, men river deg litt i håret når andre spør hva ettåringen din "ønsker seg"? Her er noen gode julegavetips.**

–En ettåring forstår fremdeles lite av hva jul er og hvorfor det får julegaver. Sjansene er også store for at det får flere gaver enn det orker å pakke opp. Kanskje klarer det et par før en av gavene sluker all oppmerksomhet, og kanskje sovner barnet lenge før alle gavene er pakket opp?

Det er lurt å tenke gjennom både hva man selv skal gi i gave til barnet, og hva man skal ønske på vegne av ettåringen. En god miks er en god rettesnor.

## Her er gode forslag:

- \* **Ullklær:** Ull er gull på denne tiden av året og barnet ditt kan aldri få nok av gode ullklær. Slike klær finnes i alle prisklasser. Lag på lag med ull er best, så her er det bare å skrive opp på ønskelisten: body, longs, bukse, genser, jakke, hals, lue og votter.
- \* **Opp-og-stå-leker:** Det finnes mange typer leker som bidrar til å hjelpe barnet å bli vertikalt i stedet for bare horisontalt. Men pass gjerne på at leken er stabil og ikke velter eller triller bort.
- \* **Lekeoppbevaring:** Om ikke barnet ditt har hauger med leker allerede, er sjansene store for at det kommer til å ha det når julefeiringen er overstått. Da er det lurt å vite hvor dere skal gjøre av lekene. Det finnes mye fin lekeoppbevaring.
- \* **Leketelefon:** Å snakke i telefonen er noe de fleste barn liker å gjøre når språket begynner å falle på plass. Og hvem kan vel motstå å høre sin lille skatt bable i vei til noen i leketelefonen sin? Å snakke i den ekte telefonen med noen i andre enden kan det imidlertid ta noe lenger tid før barnet blir komfortabelt med.



\* **Gåbil:** Å farte rundt på fire hjul er en drøm for mange smårollinger, og det blir ikke mindre spennende om gåbilen har et stilig utseende. Søk gjerne litt rundt før du finner designet som passer best for ditt barn (eller deg). En brannbil, en mus, bie, hest, drage... her er det bare fantasien og lommeboka som setter begrensninger. Barnet bør kunne gå før det bruker gåbilen.

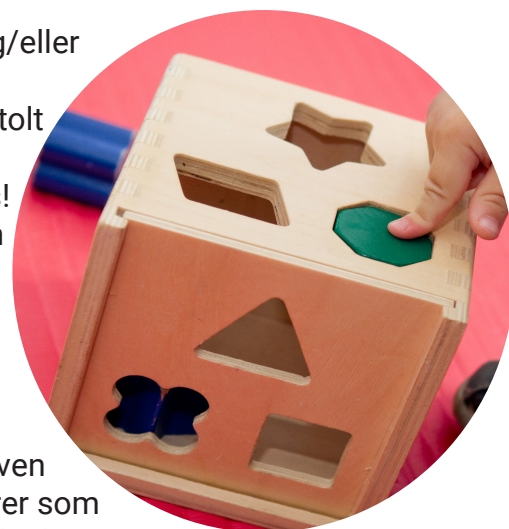
\* **Putteboks:** Øye-hånd-koordinasjon er viktig å øve opp, og det å finne ut hvilke former som passer i hvilke hull i putteboksen krever også avansert tenkning. I tillegg er det jo morsomt. Det finnes puttebokser i tre og plast og utvalget er stort. En billig variant kan være like gøy eller til og med morsommere enn en dyr variant med lys og lyd. Poenget er at barnet opplever mestring og klarer å pusle med den selv.

\* **Matboks og drikkeflaske/termos:** En ny matboks og/eller termos eller drikkeflaske kan være en super gave, spesielt om designet appellerer til barnet. Tenk så stolt den lille kommer til å være når den kommer i barnehagen eller på tur med flunkende ny matboks! Det finnes også matbokser formet som koffert, som kan være minst like stas å bære på.

\* **Bøker:** En bok eller medlemskap i en bokklubb er en god investering i hyggestunder sammen med barnet ditt. Barn som blir lest mye for får bedre ordforråd, god fantasi og ikke minst får de gaven ordets magi. Det fine med bøker er at de ofte fungerer som en inngang til kosetimer på fanget – og dermed det barnet ditt ønsker seg aller mest – din tid.

\* **Gyngehest:** En udødelig klassiker. Ved å gynge trener barnet opp balansen mens det frydefullt hviner mens det rir inn i solnedgangen. Gyngen behøver slett ikke å være en hest, det finnes både elg, ku, og hva du måtte ønske. Her skulle det også være mulig å finne en variant som står i stil med barnerommet eller hjemmet forøvrig.

\* **Enkelt puslespill:** Konsentrasjon er en viktig ferdighet som ikke kommer til å bli mindre viktig etterhvert som barnet vokser. Å trene den opp helt fra barnet er lite av, er derfor lurt. Puslespill, helst med knotter slik at små fingre klarer å få grep, er et godt verktøy i så måte. Dessuten kan puslespillet være lurt å leke med før leggetid, for det roer ned barnet.



- \* **Leker som aldri går av moten:** Ball, tromme, gode treleker, koppestell, doktorsett, leketunnel (til å krype gjennom), klosser og farger kan være gode og rimelige alternativer. Litt dyrere varianter er for eksempel dukkevogn eller lekekomfyr eller lekekjøkken.
- \* **Smykker:** Smykker som barnet kan bruke i år framover kan også være populært (spesielt hos foreldrene).
- \* **Akebrett:** Drømmer dere om en hvit jul kan akebrett eller kjelke være gode tips. Det finnes egne småbarnsakebrett, men det kan kanskje være vel så kjekt med en større utgave hvor mor/far kan sitte på sammen med barnet, og som barnet kan bruke i mange år framover.



### **Penger og utstyr i julegave?**

Det er heller ingenting i veien for å be besteforeldre eller andre om å heller sette penger inn på barnets sparekonto eller ønske seg praktiske ting som barnet trenger. Stol, sengtøy, bæremeis, servise, barnebestikk, vinterdress, gulvteppe, lampe til barnerommet og pynt til barnerommet (eksempelvis innrammede bilder eller plakater, eller veggklistremerker) kan fint gjøre seg som julegaver.

Gavene til ettåringen behøver ikke å være av den dyre sorten. Og som kjisjéén sier er det jo ofte sløyfen, papiret og esken som fenger mest.

# Julegavetips til to-treåringen



**Har du en toåring eller treåring i hus, og aner ikke hva du skal kjøpe – eller ønske – i julegave? Vi gir deg julegavetipsene!**

Mange barn i denne alderen har endelig skjont at de kan ønske seg ting til jul. Og treåringens ønskeliste kan fort bli lang. Alt små venner i barnehagen snakker om, alt de ser på i leketøyskataloger eller på tv – akkurat det ønsker de seg mest i hele verden!

Da kan det være vanskelig å skille klinten fra hveten. Hva tror du egentlig barnet ditt kommer til å leke mest med? Og husk at det er lov til å være kritisk til alle plastduppeditene som går i stykker eller forsvinner så snart de kommer i hus. Kanskje består den perfekte ønskelisten av litt av hvert – fra klær, vinterutstyr, leker og annet barnet trenger. En matboks med riktig motiv kan jo fort bli like godt mottatt som den dyre kjelken.

### Ikke nødvendig med drøssevis av leker

Og så er det nå en gang sånn at barn i denne alderen fort kan miste litt av tålmodigheten når det er et vell av gaver som skal åpnes. Jeg kan fortelle om en egenopplevd historie hvor toåringen fikk åpne en av julegavene før middag. Det var den store traileren han hadde snakket om i ukesvis. Verken middag eller andre pakker var spennende den julekvelden...

Her er noe vi tror din toåring eller treåring vil sette pris på. Noen vil passe bedre for treåringen ettersom mindre barn gjerne putter små deler i munnen. Sjekk merkingen før du kjøper gaver. Ikke kjøp for vanskelige leker til barnet, men gjerne noe du vet barnet vil mestre med litt trening. Du kjenner barnet ditt best, og oppdager nok fort hvilke av tipsene du velger å ta med deg. Under er tipsene sortert fra A til Å.



**Badetøy, badering og armringer:** Liker barnet å gå i svømmehallen? Eller skal dere snart reise til sydlige strøk? En søt badedrakt eller badebukse, armringer, badering eller andre badeleker kan være gode julegaver. Gavene til ettåringen behøver ikke å være av den dyre sorten. Og som kjisjéen sier er det jo ofte sløyfen, papiret og esken som fenger mest.

**Ball:** En liten ball til å trille mellom dere mens dere synger, en fil å kaste til hverandre ute, eller til å sparke fotball med. Ball er og blir gøy. Finnes i mange størrelser og koster ikke så mye.

**Bankebrett og putteboks:** Nå som barnet er mer fingernem, er det mulig å klare oppgaven med å banke ned kilene i et bankebrett, eller sortere figurer på riktig plass i en putteboks. Det er både morsomt og bra for finmotorikken!

**Barneservise:** Nå er kanskje plastkopper, tallerker og bestikk på vei til å bli pakket bort? Da kan skikkelig barneservise være en god idé til julegave? Det finnes utrolig mye fint å velge mellom!

**Biler:** Barn er ofte veldig opptatt av biler. De kan lage lange køer av biler, lage parkeringsplasser, la dem snakke sammen eller kjøre vilt over stuegulvet. Det finnes både små og store biler, biler med lyd, lys, biler som kan bygges, biler som kan oppbevare andre biler... Kort sagt - her finnes det mye å velge mellom!

**Bondegård med dyr:** Noen ting går aldri av moten. Barn og dyr er en evig slager. Det er ikke uten grunn at mange av barns første "ord" er dyrelyder. Bondegård i tre og dyr i plast holder lenge, og kan med fordel gå i arv.

**Bord og stoler:** Helt egne møbler i barnestørrelse er for mange barn det absolutt gjeveste å få i gave. På dette bordet kan barnet holde teselskap, spise, tegne, perle eller hva som helst. Noen velger å ha bordet og stolene i stuen, andre plasserer dem på barnerommet. Har barnet lekekjøkken, er det kanskje naturlig å plassere bordet i nærheten?



**Bøker:** En bok i julegave kan inneholde utrolig mange koselige lesestunder sammen. Velg helst bøker tilpasset barnets alder.

**Båt:** Båter er ofte populære. Kan båten bli med i baljen eller badekaret er det ofte ekstra gøy. Mange er også glad i båten Elias fra filmer og barne-tv.

**Dra-/skyveleke:** Denne er nok morsomst for toåringene. Det finnes mange varianter som barnet enten trekker etter seg eller skyver foran seg.

**Dukke:** Det kan være rørende å se hvor mye omsorg små barn kan ha for andre. Også lekene sine. Mange barn, særlig jenter, liker godt å leke med dukker. Men det er ingenting i veien for å kjøpe dukke til en gutt heller. Det finnes et utall å velge mellom - og utrolig mye tilbehør som kan settes på ønskelisten hvis dere vil.

**Dukkehus eller borg:** Et dukkehus som kan fylles med møbler, dukker og annet tilbehør? Det finnes alt fra toppmoderne funkishus med innlagt strøm, til de mer nostalgiske trehusene. Du kan også noen steder finne en tro kopi av det dukkehuset du selv hadde da du var liten...





**Dukkeseng:** Dukker eller bamser må jo også ha et sted å sove! Og hva med en nesten tro kopi av barnets seng? Her finnes det varianter i alle prisklasser. Med tilbehør i tilsvarende prisklasser. Passer godt ved siden av barnets seng.

**Dukketilbehør:** Dukken "må" jo ha klær, sko, bleier, smokk, flaske, stellebord, plaskebasseng... Finnes det til barn, finnes det også til dukke. Dukkeklær er ofte dyrere enn klær til babyer. Et tips kan være å kjøpe vanlige babyklær i størrelse prematur eller nyfødt.

**Dukkevogn:** Både dukker og kosebamser stortrives på trilletur. Tenk så stolt barnet ditt vil være der det triller vognen rundt i stuen eller bortover gaten. Har barnet søsken, eller skal snart få det, vil det kanskje være ekstra stas - å ha en egen vogn med egen baby oppi. Det finnes nesten like mange modeller å velge mellom som med vanlige vogner - kanskje en tro kopi av barnevognen passer bra?



**Duplo:** Det Veldig mange barn elsker duplo. Kanskje har barnet allerede noen klosser hjemme? Det finnes et utall av varianter å velge mellom. Men mange synes det er moro å få et lite univers i form av en brannstasjon, dyrepark, et hus eller en bil. Du kjenner barnet ditt best og vet hva som vil fenge.

**Eventyrsett:** Barn elsker eventyr. Så hva med en sett fra barnets favoritteventyr, for eksempel Rødhette og ulven. Kanskje vil dere bytte på å være ulven

**Favorittfiguren:** Har barnet ditt en helt, er ønskene ofte enkle. Hva som helst er fint bare det er Pippi, Kaptein Sabeltann eller Paw Patrol involvert på en eller annen måte. Figurer, sengtøy, håndklær, puslespill eller klær - alt er stas med favorittfiguren på.

**Fisher Price-leker:** Little People serien er populær! Her er det et stort utvalg å velge mellom. Og lekene holder seg godt. Velg noe du tror vil fenge.

**Gyngehest:** I dag finnes det ikke bare hester, men sauer, griser, bjørner eller hva du måtte ønske, som gyngedyr. Mange synes likevel det er mest sjarmerende med den tradisjonelle gyngehesten. Den fås i mange farger med eller uten lyd og bevegelser.

**Hoppeball eller hoppedyr:** Den tradisjonelle hoppeballen fås fremdeles i mange varianter, men har fått konkurranse av søte små hoppedyr i alle farger og varianter.

**Høydemåler til veggen:** Se så stor jeg er! Mange barn er opptatt av å vokse, og synes det er stort å kunne merke av at de er høyere enn sist måling. Det finnes varianter i papir, tre - eller som denne som klistres rett på veggen. Husk å notere navn og dato ved hver måling.

**Håndkle, badeleker og skum:** Begynner babyhåndklærne å bli for små eller slitte? Mange barn synes det er stor stas å få "voksenhåndkle" i stor størrelse. Morsomt trykk er absolutt en fordel. Her er det mange å velge mellom. Ellers er badeskum - gjerne inni en morsom beholder - for eksempel favorittfiguren - ofte gøy. Barn som bader i balje eller badekar synes nok det er stas med noen nye badeleker også.

**Juniorseng og/eller madrass:** På tide å bytte ut sprinkelsengen? En fin juniorseng kan være en flott julegave til barnet. Det er stas å føle seg stor!

**Kassaapparat, lekepenger og handlevogn:** Å leke butikk er gøy for både små og større barn. Men en butikk er ikke komplett uten kassaapparat og lekepenger. Tar du skrittet helt ut, kan en handlevogn også være på sin plass. Det finnes både leker vi kjenner igjen fra egen barndom, og mer moderne varianter med mikrofon på kassaapparatet og penger som små mynter og lapper. Velg ett som er tilpasset barnets alder.



**Kjelke/akebrett:** Barn og vinter er for mange synonymt med aketurer. Her finnes det et utall å velge mellom - fra de tradisjonelle kjelkene, til akebrett i spreke farger, eller med barnets favorittmotiv på.

**Klosser:** Ikke undervurder hvor gøy det kan være å lage flotte byggverk av tradisjonelle treklosser! Her står barnet fritt, og i motsetning til mange andre klosser (for eksempel duplo som henger fast), står ikke byggverket støtt med mindre barnet klarer å få klossens tyngde på helt riktig plass. En leke som gjerne blir morsommere og morsomere jo flinkere barnet blir!



**Klær:** Ungene vokser utrolig fort, og det er behov for påfyll i klesskapet nesten hele tiden. Det er ingenting i veien for å ønske klær til jul. Det er lurt å oppgi type plagg og størrelse om du skal ønske av andre.

**Koffert:** En liten lekekoffert kan bli den store hit'en på julaften. Her finnes det mange ulike design. Doktorkoffert med stetoskop og annet vil nok også bli godt tatt imot. En egen trillekoffert eller hard koffert med barnemotiv er også gode julegaveforslag - særlig hvis dere skal ut og reise.

**Kosedyr:** Myke pakker kan være favoritten på julaften. Særlig om det gjemmer seg en liten lodden venn inni papiret. Men forsikre deg om at barnet kommer til å leke med kosedyret. På mange barnerom blir kosedyr sittende til pynt. Og da er det kanskje like greit med noe annet?



**Lekekasse:** Det blir fort mye leker. Og mye rot. Hva med å ønske en lekekasse til barnet til jul? Ekstra stas er det hvis kassen også kan fungere som en benk. Og du kan få malt på motiv eller navn - hvis du ikke heller da vil finne fram kunstneren i deg selv og male et unikt motiv?

**Lekekjøkken:** Små barn vil gjerne være "akkurat som pappa" eller mamma. Og lekekjøkken kommer nok høyt på mange småbarns ønskelister. Her åpenbarer det seg jo også et vell av relaterte ønsker - mat, panner og gryter, forkle, kassaapparat og så videre.



**Lekemat:** Med eller uten et flott lekekjøkken (eller -komfyr) liker mange barn å leke med lekemat. Det finnes mat både i papp, plast, tre og tøy - og i alle prisklasser. Sjansene er gode for at slike gaver blir godt mottatt!

**Leketelt:** Telt trenger absolutt ikke å bare være en uteleke. Det kan være vel så koselig å krype inn i et lite hus eller en tipi innendørs. Fyll gjerne med puter og lag en "hemmelig" liten verden. Noen typer telt tåler ikke utebruk (vann) - kjøp eller ønsk etter bruk og interesser.

**Løpesykkel eller trehjulsykkel:** Mange mener at det er vel så lurt å starte sykkelkarrieren på en sykkel uten trøer eller støttehjul. Det viktigste elementet på en sykkel er nemlig balansen. En løpesykkel trener nemlig dette. Og det krever ikke større ferdigheter enn at barnet kan sparke seg framover. Ellers går det jo an å gå for en tradisjonell (eller moderne utgave av) trehjulsykkel.



**Matboks, drikkeflaske og/eller termos:** De fleste barnehagebarn trenger matboks og/eller drikkeflaske. Og det er praktisk å ha flere. Det finnes mange ulike varianter fra plastbokser til koffertar i metall, drikkeflasker med tut og termoser med egen kopp. Velg gjerne et motiv barnet liker. Gjett om det blir stas å komme tilbake til barnehagen etter juleferien!



**Medlemskap i bokklubb:** Disse Hva med å gi en gave som varer hele året? Melder du barnet inn i en bokklubb, får barnet en pakke i posten hver måned. Gjett om det kommer til å bli en hyggelig overraskelse. Med mange koselige lesestunder i vente!

**Paraply, regntøy eller støvler:** Regnklær er ikke ensbetydende med høst eller vår om man bor på vestlandet hvor sjansene for regnfull jul er større enn hvit jul. Men slike ting kan godt falle i smak selv om de ikke kan brukes helt med én gang også. Og regntøy har en skummel tendens til å krympe i løpet av ferier...



**Perler og perlebrett:** Store perler er fint for finmotorikken, og mange små barn kan sitte og perle i lange stunder. Anbefalt aldersgrense er 3 år, så denne gaven passer ikke til de minste. Du vet jo om barnet ditt er av typen som gjerne putter ting i munnen.

**Play-doh eller lignende:** Modelleire er ofte populært blant barn i de fleste aldre. Det finnes morsomme figurer som kan fylles med leire, og vips så har dere en liten figur, som for eksempel den det er bilde av her hvor dere kan lage bilfigurer. Det finnes masse ekstrautstyr som gjør at modelleirelek kan fenge i lange stunder av gangen.



**Playmobil-leker:** En annen klassiker er playmobil. Solide plastleker som varer. Det finnes en egen serie for de minste, som heter Playmobil123. Denne kan være et godt alternativ for toåringen. Treåringer begynner kanskje å bli klare for vanlig playmo? Vær obs på at lekene ofte må bygges. Kanskje er det greit å styre unna de med mest smådeler i begynnelsen?

**Potte og baderomsskammel:** Skal dere snart i gang med pottetrening? En morsom potte kan være en fin og praktisk gave. Det gjør ingenting om barnet prøvesitter den en stund før bleieslutt heller. En baderomsskammel sånn at barnet rekker opp til vasken kan også være greit å ha.

**Prompepute:** Det enkle er ofte det beste! Og denne vil garantert være populær lenge etter at julaften er overstått. Se publikumet litt an før du legger denne under juletreet, men vær forberedt på mye prompehumor utover kvelden.

**Puslespill:** De minste vil nok synes knottepuslespill er morsomst, men allerede fra toårsalderen liker mange barn å legge puslespill med brikker. I begynnelsen kan to-tre brikker være nok. Her gjelder det å se an barnet. Velg et motiv som fenger.

**Sangkort eller sangbok:** Elsker barnet ditt å synge? Eller å høre deg synge? Da kan en sangbok eller sangkort være en fin julegave. Hvis det er du som skal synge, er det greit at du kjenner til en del av sangene på forhånd. Sangkortene inneholder mange kjente og kjære barnesanger. Og det er barnet som får velge kort - og dermed også sang - som skal synges. For eksempel ved leggetid.

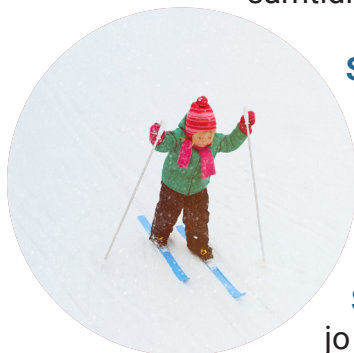


**Sekk:** Det er stas med en egen sekk til turbruk eller til å bruke i barnehagen. En sekk lik mor eller fars, eller en med koselig motiv på. Pass på at sekken er begrenset på små barn.

**Sengetøy:** Det er lov til å ønske noe barnet trenger. Og det kan fort bli godt mottatt så lenge motivet er valgt med omhu. Kjedelig ensfarget sengetøy er kanskje ikke et julegavetips, men et med Hello Kitty, Biler, Kaptein Sabeltann eller annet er gjerne det?



**Sittebil eller gåbil:** "Brom brom" sier småen mens han skyver seg framover på gulvet. Han kjører gravemaskin og er på oppdrag. En lekker sittebil er nesten et møbel, og samtidig en kilde til timevis med lek.



**Sjørøverskute:** Det er mange små pirater der ute. Og mange har Kaptein Sabeltann som sin store helt. Da kan det kanskje være på sin plass med en helt egen sjørøverskute? Slike finnes både i tre og plast, med figurer og i hele serier. Hva med Pippis "Hoppetossa" eller selveste "Den sorte dame"?

**Ski:** Noen mener jo yngre barnet er når det begynner å gå på ski, jo bedre. Da gjelder det å finne den typen ski man tror passer best. Denne gaven er nok mest praktisk om dere bor på et snørikt sted, og/eller familien liker godt å gå på skiturer eller stå slalåm.

**Sklie eller trampoline:** Både rutsjebane og trampoline er morsomme for barn. Og de kan brukes både ute og inne - men størrelsen kan jo sette sine begrensninger. Barn får ofte mange julegaver, så at gaven må vente litt med å tas i bruk er ikke nødvendigvis noe problem. Så har barnet noe å se fram til...



**Spill:** Nå er kanskje barnet ditt klart til å få sitt første spill? Bildelotto og memo er ofte de enkleste å begynne med. Det finnes et stort utvalg å velge mellom, men begynn med et som er forholdsvis enkelt.

**Tavle:** Hva med en tavle som barnet kan tegne på? Kritt er populært året rundt, og kan også brukes ute. Med en tavle blir det endelig lov til å tegne på veggen! Det er ingenting i veien for at dere kan øve på å skrive bokstaver. Å kjenne igjen sitt eget navn er en milepæl.



**Tegnesaker/malesaker:** I denne alderen vekkes mange barns kunstneriske evner, og de elsker å utfolde seg med ark og tegnesaker. De minste synes gjerne det er enklest med fargestifter, mens eldre barn kan øve seg på blyantgrepet. Klistremerker, aktivitetsbøker og maleskrin er også populære smågaver.

**Telefon og/eller nøkler:** Barn elsker telefoner. Og kanskje har barnet en babyleketøytelefon. Kanskje på tide å oppgradere til en leketøytelefon for litt større barn? Det er mange typer design å velge mellom - den mest populære ligner kanskje på mamma eller pappas smarttelefon?



**Teppe med bilvei på:** Har du en liten med dilla på biler? Da kan denne gaven falle i smak. At det faktisk er et gulvteppe som kommer godt med på barnerommet, er ikke så viktig for barnet. Dette er jo til lekene!

**Togbane:** Det er ikke uten grunn at togbanen har vært populær for barn gjennom flere generasjoner. Dessuten holder den seg godt - og kan fint gå i arv. Det finnes mange merker å velge mellom, og noen har også bilvei, tunneler og annet gøy tilbehør.



**Trille:** Har barnet vokst ut av sportsvognen, men er ikke helt ferdig med tiden i vogn? Da kan en trille være grei å ha. Særlig på lengre turer eller ferier. Trillen koster litt, så det kan være greit å ønske seg den til jul, eller penger til den.

**Trillebår:** Tenk å kunne kjøre bort lass på lass med snø i rom julen. Eller frakte kosedyr til eller fra senga. Mange barn elsker trillebår. Og du vil bli overrasket over hvor mye den kan brukes til!

**Tøfler:** To-treåringer er ofte veldig aktive. Da er det greit med gode tøfler som sikrer at barnet ikke sklir. Dessuten er det godt å holde de små føttene varme. Det finnes mange typer tøfler - mange med lekkert design.

**Ullklær:** Ull er gull - spesielt for barnehagebarn. Nå finnes det mye fine ullklær å få tak i. Hva med å ønske den nydelige ulljakken du ikke har sett deg råd til i julegave? Varme unger er glade unger!

**Uteleker:** Sandkasselek er ikke bare forbeholdt sommermånedene - i hvert fall ikke over hele landet. Noen steder blir det sjelden minusgrader, og sandkassen egner seg derfor til lek året rundt. Men bønne og spade er ikke bare til for bruk i sand. Det kan være vel så gøy å grave snø eller is oppi bønne - og se den smelte!

**Utkledningsklær:** Barn i to-treårsalderen er kommet i "liksom" alderen. Og utkledningsklær og kostymer er ofte veldig populære. Prinsessekjoler, dyrekostymer og piratkostymer er ofte hit'er blant barn, men her er det bare å velge og vrake!

**Veggdekor eller veggklistremerker:** Har barnet vokst ut av babyrommet, og er klar for et småbarnsrom? Da kan veggklistremerker være en god løsning. På denne måten slipper du å styre med tapetlim og lange tapetremser for en tapet du vet bare varer i noen år før den er for barnslig.

**Vintertilbehør:** Trenger barnet ny vinterdress, votter, hals eller votter? Da kan det bli fine julegaver. Mange synes dessuten at vintertilbehør er fine ekstragaver ved siden av "hovedpresangen" hvis de har litt å gå på prismessig.

# Julegavetips til fire-femåringen



**Hva gir du til barnet som har alt? Det kan være en utfordring når fireåringen eller femåringen din knapt har plass til alle lekene sine i skuffer og skap. Men noe må de jo få til jul! Her er tips til hva.**

Barn i denne alderen ønsker seg ofte det de har sett reklame for. Så har du en barnekanal med reklame, kan du ha hørt om juleønsker i uker og måneder allerede. Kanskje har barnet krysset av ved bildene i julekatalogene fra lekebutikkene også? Men det kan være vanskelig å vite hva barnet virkelig ønsker seg, og hva det bare har lyst på her og nå.

Et godt tips er å gå for kvalitet. Selv små plastfigurer finnes i ulike kvaliteter. Noen går fort i stykker, andre varer. Det er heller ikke alltid at prisen er det beste å gå etter når det kommer til kvalitet. Dårlige leker kan også være dyre.

Og husk – det må ikke være leker. Barnet kan fint få ting det trenger i julegave. Det kan til og med være mer populært enn all verdens leker.

Nå som barna nærmer seg skolealder – og kanskje allerede stortrives på førskolegruppen i barnehagen – kan gaver med læringspotensiale virkelig fenge. Mange setter også stor pris på å gi (og få) opplevelser i julegave – for eksempel årskort til et sted de liker seg.

**1. Årskort, for eksempel til Dyreparken:** Gi en gave som varer hele året! Bor dere like i nærheten av en fornøylespark, badeland eller dyrepark, eller har hytte like ved et slikt sted, kan et årskort være en veldig fin julegave. Da har dessuten barnet mye å glede seg til!

**2. Kinobilletter:** Opplevelser kan fint passe inn under juletreet. Hva med å legge kinobilletter sammen med kinogodteri i en av gavene? Eller gavekort (hjemmelaget eller kjøpt) på popcorn og brus til filmen?

**3. Teaterbilletter:** Ta en titt på programmet på teateret der du bor. Kanskje går det noe gøy for barn i romjulen eller på nyåret?



**4. Ski:** Mange barn får sine første ski i denne alderen. Det er mange varianter å velge mellom - så her må dere sjekke litt hva som passer dere (og lommeboken) best. Har barnet søsken, kan det være lurt å gå for et nøytralt design - da kan skiene gå i arv. Ofte blir ikke slikt utstyr slitt før barnet vokser fra det.

**5. Skøyter:** Hva med å skøyte på et vann eller i en hall i romjulen? Skøyter er en fin gave til førskolebarn. I praksis gir du barnet ditt øvelse i kroppsbeherskelse - og tid på isen sammen med deg og andre venner. Det finnes mange varianter, og noen skøyter kan også justeres opp og ned flere størrelser - slik at skøytene varer lenger.

**6. Akebrett/kjelke:** Her finnes det modeller i alle farger og prisklasser - så se an behovet og lommeboken. Ratt og brems er en fordel - da har barnet bedre styringsmuligheter.

**7. Klær:** I denne alderen blir barn mer opptatt av hva de har på seg. Dermed kan myke pakker under treet være vel så gjeve som de harde. Kanskje er kjoler tingen, kanskje er det hettegenseren med Spiderman på som treffer blink. Uansett - det er lov å ønske klær til jul.



**8. Ullklær:** Ull er gull - særlig for barnehagebarn som er mye ute.

**9. Boblejakke/kåpe:** En nydelig kåpe eller en skikkelig boblejakke koster gjerne litt, og kan være grei å ønske i gave. Dessuten kommer den jo godt med - kanskje allerede på vei hjem fra julebesøket?



**10. Vintertilbehør:** En god lue, varme votter eller en lunende hals kommer alle godt med i vinter. Mange synes det er fint å kunne gi barnet noe det trenger til jul - kanskje ved siden av en liten leke. Da kan slikt tilbehør være fine ønsker.

**11. Nettbrett:** Stikker småen av med iPad-en din? Kanskje på tide at barnet får sitt eget nettbrett? Om du ønsker å gå for et barnenettbrett, en iPad mini eller noe annet blir opp til deg. Prisen er ofte høy, så kanskje flere kan gå sammen om gaven?



**12. Nintendo DS eller lignende:** Skal barnet få en spillkonsoll til jul? Dette er gjerne alderen hvor ulike elektroniske spill begynner å fange interessen. Mange foreldre går for Nintendo DS eller tilsvarende. Alternativt finnes jo PlayStation, Xbox eller et nettbrett til både spill og annet.



**13. Lego:** På tide å oppgradere fra Duplo til Lego? Lego har slike esker med klosser begrenset til barn over fire år. De eldre kan kanskje få noe å strekke seg litt etter i Lego City eller Lego Friends. Mye av dette har aldersgrense seks år, men med litt hjelp fra dere voksne klarer de det nok - om interessen er til stede.

**14. Playmobil:** Plastlekene som varer i generasjoner. Playmobil har mye morsomme leker - alt fra hestestall til dinosaur, fra sjørøverskip til dukkehus. Men se gjerne på anbefalt aldersgrense - de for litt eldre barn inneholder ofte mange bittesmå deler, og kan være for avansert.



**15. Utkledningsklær:** Hva er vel morsommere enn å kunne være selveste superhelten i egen figur? Eller å pynte seg som en prinsesse, være en søt liten bjørn eller en ildsprutende drage? Utkledningsklær kan gi mange gode lekestunder for barnet.

**16. Koffert:** Skal dere ut og reise snart? Da er det kanskje på tide at barnet får sin egen koffert? Det finnes egne barnekofferter med barnevennlig design og størrelse. Noen kan også fungere som sitteplass for barnet i lange køer.

**17. Puslespill:** Forskning viser at særlig gutter som pusler blir flinkere på skolen. Nå vil gjerne barnet kunne klare å pusle et puslespill med mange biter. I begynnelsen kan du være med og hjelpe litt med kanten, og la barnet pusle resten selv. Velg et puslespill med et tydelig bilde - å plassere nesten like brikker riktig kan være for vanskelig

**18. Matboks/drikkeflaske:** De fleste barnehagebarn trenger matboks og/eller drikkeflaske. Og den kan godt se fin ut. Her finnes det et stort utvalg i både plast og metall, og i mange ulike størrelser. Velg et design du tror barnet vil like. Å komme tilbake til barnehagen etter ferien med en ny matboks kan være overraskende stort!

**19. Spill:** Å spille spill er blant de tingene du kan gjøre sammen med barnet ditt som best forbereder det til skolestart. Barnet lærer mye ved å spille - både å vente på tur, takle nederlag, følge regler og å samhandle sosialt. Typen spill velger du etter barnets interesser. "Se hva jeg kan!" er et kunnskapsspill, men du kan også velge Bingo, Yatzy, Stigespill eller noe annet du tror barnet vil like.



**20. Bøker:** Man kan aldri få nok bøker! Besøk Gobokens nettbutikk, så får du boktips tilpasset barnets alder. Gode lesestunder med en spennende bok kan man ikke sette en pris på. Nå begynner også mange barn å bli mer interesserte i bokstaver - så hvorfor ikke en bok om dem?



**21. Medlemskap i bokklubb:** Opplevelser Hva med å gi barnet en gave - hver måned hele året? Medlemskap i en bokklubb vil gjøre det ekstra spennende å hente posten.

**22. Sykkel:** Nå har kanskje barnet ditt lært seg å sykle, men vokser fra den første sykkelen sin? På tide med en 4-6-års sykkel? Selv om den kanskje ikke kan brukes med én gang hvis du bor et sted som er snødekt hele vinteren, kan det være en fin julegave. Da står den jo klar!



**23. Rockering:** Mange Så enkelt og så gøy! Å holde oppe en rockering er vanskeligere enn du kanskje trodde - eller husket. Å gi barnet noe å øve kroppsbeherskelsen på er ingen dum idé. Dessuten venter mange timer med gøy når barnet endelig behersker ringen. Kanskje får du også hentet fram gamle ferdigheter?

**24. Settekasse:** Mange barn i denne alderen liker å samle på små figurer. I en settekasse vet barnet både hvor de små figurene er, og de får stå framme til pynt. Hva du kan putte inni er det bare fantasien som setter grenser for. Settekasser finnes i mange varianter, og mange selges med tapet inni rutene for ekstra pynt. Ta gjerne turen innom Epla.no eller lignende hvis du er ute etter en helt unik settekasse.



**25. Togbane:** En gammel klassiker. Både for oss foreldre, men kanskje også for barnet? Mange barn leker med togbane fra de er bare året gammel, til de er langt opp i skolealder. Kanskje ikke så rart? Togbanen kan gjøres så avansert du bare vil. Og kanskje er nøkkelen til populariteten at det er lett å få med seg både voksne og barn til å bli med å bygge og leke? På tide å utvide med en garasje, tunnel eller broer?

**26. Borg/dukkehus:** Mange jenter har dukkehus. Noen har også flere. Og de er enormt populære. Motstykket for gutter er kanskje en borg. Her finnes det også mange varianter både i plast, tre og papp. Og mange er virkelig forseggjorte og flotte. Men husk - det er ingenting i veien for at en gutt får et dukkehus, eller ei jente får en borg.



**27: Innhold til borgen/dukkehuset:** Ull Noen må jo bo inni borgen eller dukkehuset! Og hvor skal de sove, spise, dusje og så videre. Mye innhold til dukkehuset er lekkert og detaljert - og dyrt. Slike ting passer godt inn på en ønskeliste.

**28. Termos:** Tenk så stas å kunne gå på skøyter, være ute i akebakken eller på tur med egen termos i sekken? Med kakao på - selvfølgelig. En termos med fint design er ekstra stas.

**29. Instrumenter:** Veldig populært. Og fort veldig høyt (og bråkete). Tenk deg gjennom før du kjøper en slik gave til jul. Men finnes det et keyboard, en gitar eller tromme under treet, er sjansene stor for at barnet blir lykkelig.

**30. Dukke:** Mange leker godt med dukker nå, og er klare for litt mer avanserte dukker. Det finnes til og med dukker som blir syke, og trenger at barnet lytter med stetoskop, måler feber og gir medisiner. Det er rørende å se hvordan barna kan ha enorm omsorg for dukkene sine.



**31. Dukkeseng:** Dukkeleken blir ofte mer lik virkeligheten i denne alderen. Så for noen vil en egen tannbørste, pysj og seng til dukken være den ultimate julegaven. Barnet lærer seg viktige sosiale koder når det leker på denne måten.



**32. Dukkevogn:** Har barnet (og dukken) vokst fra den første dukkevognen, eller er den kanskje slitt ut? Det finnes mange flotte dukkevogner - som minner veldig om dem som finnes til babyer. La gjerne barnet komme med spesifikt ønske på type og farge - på listen sin til julenissen.

**33. Dukkertilbehør:** Finnes det til barn, finnes det til dukker. Nå som barnet er mer fingernem og opptatt av detaljer er det fint at lekene minner mest mulig om virkeligheten. Så bleier, klær, regntøy, trehjulsykel, plaskebasseng... det meste av dukketilbehør, vil gjerne falle godt i smak.

**34. Paraply/støvler/regntøy:** På Vestlandet passer regntøy året rundt. Dessuten har regntøy og støvler en tendens til å krympe over juleferien. Så nytt påfyll er fin julegave. Kanskje ønsker barnet seg høye fine støvler - akkurat som mammas? Eller regnkåpe? Hva med regntøy med Spiderman på?

**35. Telt/leketelt:** Leketelt eller tipi er alltid gøy. Men hva med å investere i et skikkelig telt? Med lovnader om overnatting i hagen så snart vær og temperatur tillater det? Mange barn elsker å dra på telttur. Om det så bare er i hagen, eller ved hytta.

**36. Badegøy:** Har dere badekar, er mulighetene mange. Barn elsker badeleker, badeskum, badekuler, badebomber og hva det måtte være. Mye kan også brukes i balje eller i dusjen. Slike gaver kan være en hyggelig liten gave til/fra barnas venner, eller som en tilleggsgave hvis det ennå er litt igjen på budsjettet.



**37. Perler og perlebrett/perlesett til å lage smykker:** Har barnet ditt dilla på perler? Da kan et perlesett være en god julegaveidé. Men vær obs på at mange av settene kommer med firkanta brett (som kanskje må settes sammen) slik at dere må telle dere fram til plassering. Ellers er perler til å lage smykker med også ofte gøy. Eller dere kan gå for klassikeren med perlebrett i ulike varianter - og vanlige perler.



**38. Tegnesaker:** På tide med et eget pennal? Eller nye, gode fargeblyanter? Nye tegnesaker er en sikker hit for de fleste barn. Særlig de som har oppdaget bokstaver.

**39. Aktivitetsbøker:** Mange førskolebarn elsker å løse oppgaver og "gjøre lekser". Da passer det bra med aktivitetsbøker. Det finnes et utall av varianter - så her kan du gå etter tema som fenger - for eksempel Kardemommeby, eller velge varianter med tydelig læringsmål - for eksempel om matte.



**40. Tavle:** "Kan vi leke skole, mamma?" Ja, det kan dere. En tavle er et godt utgangspunkt, og god trening til barnet skal begynne på skolen. Dessuten er det jo gøy å kunne skrive med kritt på tavlen, og viske det bort igjen.

**41. Lekekasse:** Det blir enklere og morsommere å rydde rommet sitt med en flott lekekasse til oppbevaring. At den også fungerer som en liten sofa, gjerne med en dekorativ pute eller to på, gjør sannsynligvis heller ikke noe.

**42. Badetøy/badetilbehør:** Går barnet på svømmekurs (eller skal det begynne etter nyttår), eller liker dere å gå i svømmehallen? En ny badedrakt, badebukse, svømmebriller eller badehette kan alle være fine julegaver. Håndkle og dusjsåpe er også fine å supplere med. Kanskje kan dere gi en ferdig pakket svømmebag?



**43. Prompepute:** Så enkelt - og så gøy! Men vær obs på at barnet garantert vil prøve den ut så snart den er pakket opp. Dermed kan det bli høy prompehumorfaktor på julefeiringen.

**44: Biler/traktor:** En klassiker som aldri går av moten. Og her finnes det nesten uendelig av varianter. Store biler, små biler, avanserte og detaljerte kjøretøy, fjernstyrte biler, playmobilvarianter, legokjøretøy, biler til å sitte på selv...

**45: Saccosekk/fatboy:** Husker du saccosekkene i grå skai? Nå finnes det heldigvis mange andre design å velge mellom om du ønsker noe annet. Tenk så stas med sin helt egne saccosekk som barnet kan synke ned i foran barne-tv.



**46. Mikrofon:** Hva er vel gjevere enn å høre sin egen stemme over høyttalere? Mange barn er små stjerner og elsker mikrofon. Kanskje kan barnet synge karaoke?

**47. Høydemåler til veggen:** Å vokse er viktig for mange barn. "Har jeg vokst i natt?" er det mange foreldre som har hørt. Og å se det stolte smilet når man må konstatere at dongeribuxsa er blitt for kort. Hva med å investere i en høydemåler - så er det svart på hvitt hvor stort barnet er blitt. Husk å notere navn og alder ved målingene!



**48. Barbie med tilbehør:** For mange begynner Barbie-alderen for fullt rundt disse tider. Dukken som gjennom generasjoner har vært elsket (og hatet). Det finnes utrolig mange varianter å velge mellom. For ikke å snakke om alt tilbehøret. Her kan ønskelisten bli lang.



**49. Bamse til å tegne på:** Det finnes flere varianter av bamser barnet kan tegne på. Ofte går kunstverkene bort i vask, slik at det kan tegne igjen og igjen på kosebamsen. Høres det ut som noe du tror ditt barn ville like?

**50. Sylvania family:** Små søte dyrefamilier med egne hus, biler, campingvogner, lekeplasser... ja alt mulig! Her er det mange bittesmå deler slik at barnet virkelig får testet ut finmotorikken. Og universet kan bygges ut så mye man bare vil.

**51. Spiderman:** Foreldre kan like eller mislike edderkoppmannen, men faktum er at sjansene er store for at ditt barnehagebarn har hørt om ham - og elsker ham! Selv om de ikke har sett en eneste film om Spiderman, eller kjenner til historien bak, virker det som at figuren i seg selv appellerer nesten automatisk. Det finnes alt mulig med Spiderman på - fra tannbørster og sengetøy, til biler, figurer og klær. Har du en Spiderman-fan i hus, vil alt være populært - så lenge det er Spiderman på.

**52. Yoohoo Big Eyes bamse:** Søte kosedyr med digre øyne. Det finnes mange varianter, og noen ønsker å samle flest mulig. Gøy for barn som elsker kosedyr.

**53. Kaptein Sabeltann:** Hiv o hoi! Har du en sjørøver i hus? En Kaptein Sabeltann fan må jo ha utkledningsklær, pysj, sengetøy, kikkert, sabel, puslespill og figurer av selveste kapteinen. Eller? Det kan i hvert fall gjøre ønskelisten enkel og lang...

**54. Pippi:** Å ha Pippi som forbilde er ikke så dumt. Ett sitat er: "Det har jeg aldri prøvd før, så det klarer jeg sikkert". Mange har et forhold til Pippi Langstrømpe gjennom film, barne-tv og/eller bøker. Det finnes alt mulig med Pippi på - fra klær til sekker, koffert, pennal og leker. Tror du det vil være en hit under deres juletre?



**55. LOL surprise:** Små figurer med allslags tilbehør for fingernemme små. Overraskelseselementet er ofte halve moroa. Kanskje lurt med oppbevaring til småtingene som lett kan forsvinne.



**56. Bilbane:** Noen har kanskje hatt bilbane lenge, men det er først i denne alderen at barn flest klarer å styre biler på en bilbane. Det kan også ta litt tid før de mestrer det helt. Det finnes mange ulike varianter av bilbaner, så det er lurt å sette seg inn i utvalget og sjekke barnets spesifikke ønsker i forkant av innkjøpet.

**57. Dyr som "lever":** Er det uaktuelt med levende dyr i hjemmet? Da kan dette være en god løsning. Et kosedyr som "lever"! En katt i bånd, en hund som logrer fornøyd rundt på gulvet, eller til og med en liten hest som galopperer forsiktig rundt i stuen? Husk batterier!

**58. Barneservise:** Sin helt egen tallerken, skål og/eller kopp er gjerne stas å ha. Særlig om designet appellerer. Her finnes både tradisjonelle design med Hakkebakkeskogen, Karius og Baktus eller Kardemommeby, eller nye sprelske eller lekre varianter.



**59. Star Wars:** Star Wars har vært populært blant små og store gjennom flere årtier. Nå har leketøysindustrien hengt seg på. Og mange barn får kjennskap til universet først og fremst gjennom leker. Tipper pappa i huset synes det er stas å kunne gi barnet sitt første lyssverd!

**60. Sklie eller trampoline:** Uteleker inne?

Mange små trampoliner eller rutsjebaner kan brukes både ute og inne. Her må du sette eventuelle begrensninger. Men uteleker kan også ønskes til jul. Da har barnet noe å glede seg til når våren kommer og lekene endelig kan tas i bruk.



**61. Veggdekor/klistremerker:** Barnerommet kan godt vise at det er en stor gutt eller jente som bor der nå. Og i stedet for å male rommet en ny farge hver gang barnet ønsker seg noe nytt, kan veggklistremerker være en god og enkel løsning. Hva med et fly på veggen? Eller alfabetet? Eller et tre? Eller en elefant? Mulighetene er mange...

**62. Play-doh eller lignender:** Modelleire er og blir populært. Nå finnes det alt mulig tilleggsutstyr til leiren - former som gjør at dere kan lage detaljerte dinosaurer, biler, prinsesser og dyr. Eller hva med å lage iskrem, slikkepinner eller mat? Kanskje kan barnet være tannlege og bore i tennene av play-doh? Ta en titt på utvalget - her er det noe i mange ulike prisklasser.



**63. Sko/støvletter:** Trenger barnet nye vintersko eller pensko - det er lov til å ønske seg slike ting i julegave. Pene støvletter, blinkesko eller de første knyteskoene kan også være populære julegaver.

**64. Smykke/ring/armbånd:** Barn elsker å pynte seg. Så hva med å gi det et flott smykke eller armbånd? Det finnes gaver i ulike prisklasser her, men også små barn liker små firkanta julegaver...



**65. Klokke:** Det kan være greit at barnet har litt forståelse for tid når det begynner på skolen. Så hva med å begynne nå? En vanlig analog barneklokke med tydelige tall er et fint sted å begynne. Men ikke forvent at barnet skal forstå tidskonseptet helt med én gang.

**66. Sovepose:** Praktiske julegaveønsker er ofte gode julegaveønsker. En sovepose kommer godt med både til venneovernattinger, overnatting hos bestemor og bestefar, hytteturer og teltturer. På tide at barnet får sin egen?

**67. Hodelykt/lommelykt:** Lommelykt er ofte veldig populære gaver. Det finnes prosjektorlommelykter som viser bilder når barnet lyser på veggen, men også helt tradisjonelle lommelykter er ofte populære. Men en hodelykt kan være vel så praktisk - særlig om dere liker å være utendørs i mørket. Det er en klar fordel å se hvor man går/renner på kjelke eller går på ski.



**68. Fiskestang:** På tide å prøve fiskelykken? En fiskestang er en fin julegave. Særlig om dere voksne (eller besteforeldre) er interesserte i å fiske og kommer til å ta med barnet på fisketurer. Variant og pris avhenger av bruksområde og lommebok.

**69. Fotball/fotballdrakt/fotballutstyr:** Liverpoolfan akkurat som pappa? Mange barn synes det er stas å få sin egen fotballdrakt. Kanskje har barnet begynt å spille fotball, og kan bruke den på trening? En skikkelig fotball og/eller fotballmål er også fine julegaver. Dessuten finnes det utrolig mye å få tak i med favorittklubbens logo.

**70. Strykejern eller andre huslige leker:** Liksom-leken står høyt i kurs for mange barn. Og å ha sitt eget utstyr nesten helt likt det som finnes i huset, er stas. Å henge opp dukkeklærne "til tørk" på eget klesstativ, å stryke dem og legge dem inn i dukkens klesskap kan være veldig gøy. Her finnes det mye å velge mellom - ta en titt på hva som finnes, og velg det du tror barnet ditt vil like best.

**71. Lekekjøkken:** Vær klar til å bli servert de lekreste retter - laget av ditt eget barn - i sitt eget kjøkken! Det finnes mange flotte lekekjøkken til barn. Husk å ønske lekemat (se under), kopper og kar!

**72. Lekemat:** Å Lekemat finnes i tre, papp eller plast og kan se forbausende ekte ut. Her finnes det kaker som kan deles opp i stykker, brødsriver som spretter opp av brødristeren og frukt som kan serveres hele eller i biter. Mye gøy å få tak i!



**73. Kamera:** Er barnet ditt interessert i å ta bilder? Hva med å gi det et eget kamera til jul? Det finnes lekevarianter, men kanskje er et skikkelig men barnevennlig kamera en bedre variant? Husk minnebrikke!



**74. Ishockeyspill/fotballspill:** Noe for både voksne og barn. Drømte du om et slikt spill i barndommen? Hva med å la din og barnets drøm gå i oppfyllelse samtidig? Dere vet best om det skal være et bordspill, eller om det er morsommere med et gulvspill. Noen kan være for avanserte for de minste - men øvelse gjør mester!

**75. Tegnebrett:** Flyter huset over av tegneark? Da kan et tegnebrett være løsningen. Da kan barnet tegne så mye det vil - og bare viske det ut igjen. Et tips er å ta bilde av de flotteste kunstverkene - før de viskes ut.

**76. Naturfagleker:** Har du et museum i nærheten? Mange har veldig flotte gavebutikker med spennende naturfagleker. Noe finner du også i lekebutikker som Sprell. Og naturfag trenger ikke å bety flytende væsker som eksploderer. Hva med en morsom og lærerik kulebarne? Eller en plakat av solsystemet? Eller en globus? Mange barn setter stor pris på slike leker!

**77. My Little Pony:** Små og store ponnier med alt mulig av tilbehør faller ofte i smak hos små jenter. Her er utvalget enormt og passer til enhver lommebok.

**78. Laptop:** Det finnes mange ulike datamaskiner laget for barn. Mange av dem med tydelige temaer - som Paw Patrol, Disney Frost og Spidey. Noe for ditt barn?





# Babyens egentlige ønskeliste



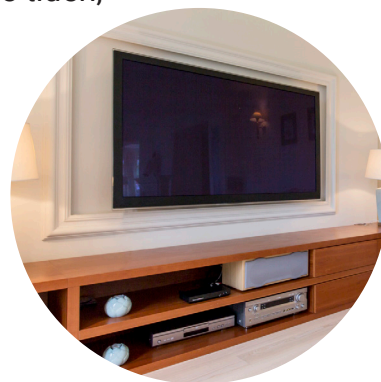
**Kjære julenisse. Mamma har sendt ut ønskelisten min, men uten å spørre meg først. Ingen av de 15 tingene jeg ønsker meg mest står på hennes liste. Derfor sender jeg denne til deg nå. Hilsen lille meg.**

Mamma mener jeg ønsker meg putteboks og klær. Men hun har tydeligvis glemt å høre med meg før hun skrev listen, for den har alvorlige mangler.

Du sier kanskje at vi ikke bryr oss om hva som er inni pakken så lenge vi får leke med papiret, sløyfene og, om vi virkelig er heldige, fantastiske esker. Og jo da, jeg elsker disse tingene, og ønsker meg dem. Men jeg har noen helt klare ønsker for min første jul, kjære nisse.

### 1. De blinkende boksene ved tv'en

Jeg skjønner ikke hvorfor de voksne setter ting foran hele tiden, eller lukker den inne i et skap. Den er jo helt klart perfekt for meg. Den har knapper, lys og ting som stikker ut. Og ledninger. Jeg vil ha en sånn!.



### 2. Ledninger

Jeg liker ekstra godt ledningene bak tv'en, for der er det så mange. Men ledningen til mamma's laptop eller laderen til pappa's telefon kan gå greit det og. Den hvite dingsen som samler alle ledningene, og som har en gul av/på knapp virker også flott. Tar gjerne en sånn også.

### 3. Vegghengt underholdningssentral

Jeg kan knapt tenke meg noe mer barnevennlig enn denne.

Skjønner ikke hvorfor mamma ikke vil at jeg skal leke med den.

Den er jo ikke farlig på noe vis! Jeg ønsker meg en egen til å ha på mitt rom, så kan hun få ha den på badet i fred.



### 4. Hybelkaniner

Jeg aner ikke hva disse små lodne tingene er, men de er utrolig myke og gode å ta på. Det er bare det at mamma kommer

løpende og river dem ut av hendene mine så snart jeg får tak i dem.

Og så kjefter hun på disse små stakkars kaninene og sier at de dukker opp bare hun snur ryggen til. Jeg har prøvd å snu ryggen min til, men det hjelper ikke. Så derfor ønsker jeg mine egne.

### 5. Kattens hale

Hver gang jeg prøver å få tak i denne fristende myke tingen som beveger seg, stikker katten av. Men den ser både god ut å holde, og smaker sikkert kjempegodt. Jeg vil ha en hale jeg kan rive i!



### 6. Nøkler

Og da mener jeg skikkelige nøkler. Ikke sånne plastleker som liksom skal være nøkler. Jeg er jo ikke dum. Jeg skjønnerat de ikke er ekte. Jeg vil ha sånne litt skarpe metallnøkler – de er helt ideelle når det klør som verst i gommene mine.

### 7. Den morsomme kosten

Den står i barnehøyde like ved den vegghengte underholdningssentralen og bare ber om å bli lekt med. Men mamma får anfall hver gang jeg rører borti den. En gang da jeg hjalp til og kostet gulvet, ble hun helt hvit i ansiktet og holdt på å gulpe. Så jeg tror det er best jeg får en egen som jeg kan gjemme litt bort fra henne.



### 8. Briller

Disse er himmelsk gode å bite på, men det er sjelden jeg rekker å smake på dem før eieren napper dem tilbake. Jeg har skjønnet at denne leken ikke er noe man deler, så da ønsker jeg min egen.

### 9. Den herlige maskinen på kjøkkenet

Når den åpnes, åpenbarer det seg en hylle som er akkurat passelig stor for meg. I helt perfekt høyde. Ofte er den god og varm, eller full av vann. Begge deler er like kjekt for meg. I tillegg er det masse spennende glinsende ting inni som kan smakes på!



### 10. Den morsomme puttekassen

Hvis jeg først skal få en puttekasse til jul, så ønsker jeg meg en sånn som de voksne bruker. Ikke den for barn med klosser og sånn. Denne varianten har masse lekkerbiskener – myke bomullsdotter, tanntråd og matrester. Eventuelt kan jeg bare få en eske med alt innholdet, det er også greit for meg.



### 11. Kattematen

Hvorfor kan ikke jeg også få en skål på gulvet sånn som katten. Det ser jo ut som en perfekt måte å spise på.

Maten min havner jo på gulvet uansett, så da må det jo bli mindre søl? Og hvis den ikke er myntet på meg, hvorfor står den der på gulvet og frister sånn?

### 12. Snø i pose

I kjøkkenskuffen er det noe helt vidunderlig. Flere poser med "snø". Konsistensen er fantastisk, og denne leken blir man aldri lei av. Det er utrolig hvor mye gøy man kan ha med denne snøen.

Og til og med lille jeg klarer å lage jul på null komma niks. Svish, liksom, så er jeg en snømann, og gulvet hvitt. Og så går det jo an å lage mønster i det etterpå. Mamma liker visst snøen godt selv, for hun liker ikke at jeg låner det. Så derfor ønsker jeg min egen, som jeg kan ha på rommet mitt.

### 13. Sko

Ok, jeg innser at det liksom er et gjennomgangstema i listen min, men sånn blir det jo bare når man holder på å få tenner. Biteleker er gull verdt. Og disse gode gummisakene i gangen er jo perfekt. Men mamma kommer alltid løpende til med en gang jeg smaker på dem. Så jeg vil ha bitesko, helst noen som er inngått og har den rette tyggemotstanden.

### 14. En sånn i-dings

Jeg aner ikke hva denne gjør, men så mye tid som mamma og pappa bruker på den, så må det være den ultimate leken. Jeg vil ha min egen!

### 15. Prikkene i duken

Åååå så irriterende det er å ikke få tak i disse rundingene. Jeg VIL ha tak i en av dem! Jeg har prøvd lenge nå, og det er få ting som er mer frustrerende enn dette. Jeg ønsker meg indre fred, og det får jeg den dagen jeg får tak i en sånn prikk. Det er jeg helt sikker på!



God jul, nisse! Prøv å ikke skremme meg for mye når du kommer på julaften – jeg er litt pysete når det kommer til fremmede for tiden, ser du! Klem fra lille meg.

# Hvordan få takknemlige barn?



**Hvert år bruker vi enorme summer på julegaver, og samtidig fortviler vi over unger som bare river av papiret på gave etter gave – uten å si takk. Men har du lært barnet ditt takknemlighet?**

Du er kanskje allerede godt i gang med julehandelen. Går rundt i butikkene og ser for deg hva som kan få det lille barnet ditt til å stråle mest mulig. For det er mye det julen handler om – å glede hverandre. Men samtidig som haugene under treet blir større, føler mange foreldre at barna blir mindre takknemlige.

– På julaften kan det nesten se ut som om mange barn er ruset på å pakke opp, og de legger knapt nok merke til hva som er under papiret. Fokuset er hele tiden på neste gave, sier Elisabeth Gerhardsen, barnepsykolog og forfatter av blant annet boka "Gode knep for småbarnsforeldre".

I løpet av kort tid er rusen over. Gavene er pakket ut, og det er ett år til neste gang. Barna sitter kanskje igjen med en stor haug, og har egentlig ikke oversikt over hva de har fått fra hvem.



### Begrens antall gaver

- Hvis vi ønsker at barnet skal være takknemlig, kan det være lurt å begrense antall gaver. Det vi har i overflod, takker vi ikke for. Barna tar for gitt at de har mat og varme klær, og tenker ikke over at det er noe å være takknemlig for. Slik er det kanskje også med pakkene, sier Gerhardsen.

– Hver generasjon har nok fått litt mer enn deres egne foreldre. Spørsmålet er om vi har lyst til å fortsette denne karusellen, sier Elisabeth Gerhardsen.

Foreldre tar seg kanskje i å tenke at det ikke var slik da de selv var små, men Gerhardsen tror det har vært slik lenge. Hun mener foreldre kan være med på å begrense gavehaugene ved å ønske ting på vegne av barnet. Da kan foreldrene sette kvalitetsleker på ønskelisten.

- Ved å kjøpe skikkelige ting, kan du også redusere mengden søppel. For det er ikke plent slik at det som ser stort og stilig ut er best. Jeg synes heller ikke folk skal være redde for å kjøpe nytteting. Praktiske gaver som en skikkelig genser eller nytt regntøy er helt i orden, for barna får alltid en håndfull leker uansett, sier Gerhardsen.

Barnepsykologen mener at selv om et barn på tre-fire år kanskje ikke blir veldig glade for nyttige ting, blir de heller ikke veldig skuffet.

- Og barna er heller ikke så opptatt av å skille hvem gavene kommer fra på julaften. Så da går det helt greit å være en uspenning bestemor denne dagen, mener hun.

### Fordel ut gavene

Et tips til de som synes det blir mye på en gang, er å gi gavene ut i flere omganger. Gerhardsen mener at det særlig for de minste kan være lurt å porsjonere ut gavene. Du kan for eksempel gi gavene bare fra de som feirer sammen med dere på selve julekvelden. Da får alle tid til å følge med på hva alle får, og også sette pris på hver enkelt gave. Det går an å gi noe på formiddagen på julaften, og noen i romjulen.



– Jeg har et godt eksempel fra da datteren min var liten. Hun fikk velge seg ut en pakke som hun kunne pakke opp på dagen, og det viste seg at innholdet var seks lommestørklær med forbokstaven hennes på. Disse lekte hun utrolig nok lenge med, og det hadde jo aldri skjedd dersom hun hadde fått gaven sammen med alle de andre, sier hun.

#### – Takk må læres

– Barn kan bli spontant glade for en ting, og tenke “hva skal jeg med det” om en annen. Hvis det er viktig for deg at barnet sier takk, må du begynne tidlig, sier Gerhardsen.

Hun mener dette er noe barnet kan begynne å lære fra de er rundt ett år. Samtidig påpeker hun at det litt morsomme er at vi som foreldre i starten bruker ordet nesten med motsatt betydning, fordi vi ofte sier “tak, takk” når det er noe vi vil ta fra babyen eller ettåringen .

– Etter hvert kan du knytte takk til hver gang barnet får noe. Klarer ikke den lille å si det selv, sier du det på vegne av barnet. Du kan også spørre “hva skal du si nå” når barnet har fått noe, sier Gerhardsen.

*Hva med større barn? Vil de føle seg forlegne dersom vi krever at de skal takke?*


– Dersom du sier det på en vennlig måte, vil ikke barn opp til tre år reagere på det. Men til de litt større barna ville jeg nok hvisket det i øret. Dersom barnet fremdeles ikke vil si takk, ville jeg tatt barnet til side og forklart at vi sier takk – uansett om vi liker ting eller ei, sier barnepsykologen.

*Men hva om de små går i vranglås?*

– Jeg ville insistert litt for å få fram et takk, men samtidig ikke gjort et for stort nummer ut av det. Likevel markerer du en holdning overfor barnet ditt hvis du etterspør en takk. Viser du stort engasjement, forstår barnet at dette er viktig for deg. Heiser du bare på skuldrene og sier ok, kan barnet tenke at det er greit å la være å takke også en annen gang, sier Gerhardsen.

Dersom barnet ditt er sjenert, og derfor ikke sier takk, er det litt annerledes. Elisabeth Gerhardsen sier den voksne da kan stille seg helt inntil barnet og takke på vegne av det. Da viser de sammen at de har satt pris på gaven.

Gerhardsen sier også at hvis foreldrene tar seg tid til å se på og beundre gaver ungene får, vil ungene også lære å vise mer begeistring. Det gjelder både jul og ellers i året.



Ønsker du at barnet ditt skal si takk og vise takknemlighet for gavene, er dette noe som må læres.



### Mye vil ha mer

Du har kanskje opplevd at barnet ditt er veldig opptatt av hva andre får, og sammenligner antall gaver.

– Ungene er veldig opptatt av rettferdighet, men ofte på en helt bokstavelig måte, og da gjelder det for de voksne å komme med motvekt. Du kan du for eksempel si at “Jeg forstår at du tenker slik, men nå har du fått en stor gave. Den er like mye verdt som alle de små til sammen. Det er som med penger. Ti kronestykker er det samme som en gullpenge.”, sier Gerhardsen.

Hun mener foreldre har et ansvar i forhold til hvilke signaler de sender videre til ungene. Fokuserer foreldrene på antall pakker, vil barnet også gjøre det. Og går barnet i barnehagen og forteller at det har fått 50 pakker, skaper det press for andre som kanskje ikke gir like mye.

– Barn i dag er heller ikke så vant til at de må vente for å få noe. Mange får store ting som både ski og sykkel uten at det er hverken jul eller bursdag. Som foreldre kan vi være med og bestemme hvilken vei utviklingen skal gå. Hvis vi vil holde igjen for kjøpepresset, kan vi tenke alternativt. Dette er selvsagt en balansegang. Vi trenger ikke kjøpe ei geit i Afrika til barnet til jul, men vi kan tenke over hvordan vi kan være med på å begrense forbrukskarusellen, sier Elisabeth Gerhardsen.

– Gå heller foran med et godt eksempel, og ønsk deg geiter selv, da blir du en god rollemodell for ungene, selv om det nok tar noen år før de følger i dine fotspor.



# Unngå julekrangelen



**“Det blir ikke jul uten pinnekjøtt.” Parforhold handler om å gi og ta. Kanskje kan ulikhetene gi rom for å skape egne tradisjoner?**

Vi har alle med oss en historie og en familiekultur fra vår egen oppvekst. Hvordan det skal få påvirke samlivet med partneren kan vi i stor grad bestemme selv, mener samlivsterapeut Kjersti Eide Torstrup.

– Alle familier har en familiekultur – en måte å gjøre ting på, forholde seg til tradisjoner, et sett holdninger og verdier. Og ofte finner man en partner som har forskjellig familiekultur enn seg selv, forklarer Torstrup.

Noen forskjeller oppdager man med en gang, andre dukker opp litt smått om senn, og mange får seg en aldri så liten overraskelse når paret får barn sammen.

– Noen blir sjokkert. “Ja men, sånn har vi jo alltid gjort det i vår familie”. Og det kan dreie seg om alt fra hvordan man feirer jul, til det å legge deler av ferien til familiehytten, sier hun.

Og når noe er annerledes enn det man selv er vant med, er det fort gjort å være ute med piggene.



– Her bestemmer man mye selv. Det går an å velge å ha et positivt utgangspunkt og være raus og romslige overfor hverandre. Se på det som beriker i stedet for å fokusere på problemene, sier Torstrup.

### **Piggene ute**

Hun mener at så lenge partnerne respekterer hverandre og viser toleranse for den ulike bakgrunnen, kan paret vinne mye og få et bedre samliv.

– Det handler om innstilling. Hvis du slenger ut kommentarer som "Nå er du akkurat som moren/faren din" med negativt trykk, gjør du fort ulikhetene til et problem. Og har man først kommet inn på et spor, og snakker nedlatende om den andres familie, kan parforholdet få seg en trøkk. Det er ingen grunn til å være redd for den andres bakgrunn. Den har jo formet det mennesket du har blitt glad i. Og det går an å snu på det om man vil, og heller være nysgjerrige på hverandre, sier Torstrup.

Hun oppfordrer likevel par til å ikke skyve bort ulikheter som kan være grobunn til konflikter. Hvis de ikke tas fram i lyset og snakkes om, vil de med stor sannsynlighet ligge og gnage.

Selv om det ikke alltid er så enkelt, er det en ny familiekultur som skal formes. Og det er partnerne som skal forme den sammen.

– Mange opplever å slites mellom ny og gammel familiekultur. Og mange tar gjerne vel mye hensyn til sin gamle. Det viktige her er at paret er en allianse. Klarer de ikke å skape sin egen familiekultur som de er enige om, sliter forholdet, mener Torstrup.



### Blir aldri like

– Uansett hvor mye vi snakker om bakgrunnen vår, er vi forskjellige, og dermed er også sjansene små for at man viderefører nøyaktig den samme familiekulturen som man selv har vokst opp med. Og det er heller ikke målet. Mange tar også ofte avstand fra noe de selv var vant med fordi de er uenige i at det er det beste. Når man skal finne sammen om en ny familiekultur, gjelder det å bruke tid.



– Her har partnerne en unik mulighet til å velge det beste fra begge familiekulturer. Ta en prat, sett i gang viktige refleksjoner og bruk god tid. Ikke vær ute etter å ta hverandre, og ikke forlang gjennomslag for alt du mener er viktig. Velg dine kampsaker med omhu. Men det er klart, det er her utfordringen ligger – man er forskjellige, og har forskjellige behov, også inn i framtiden, sier hun.

Og det er ikke like lett for alle. Noen har større utfordringer og ulikheter enn andre, og det finnes ikke alltid lettvinne svar eller løsninger.

– Men mange klarer utmerket å forholde seg til at de ser ulikt på ting, sier Torstrup.

Og hun mener det bør være takhøyde i forholdet for at det er emner man aldri blir enige i. Og det kan gå helt knirkefritt om man respekterer hverandre for det.

### Vanskelige tradisjoner

Tradisjoner er et område som ofte innebærer ulikheter. Mange har feiret jul på samme måte "alltid" og skal nå gjerne forholde seg til både en partner med andre tradisjoner, men også en svigerfamilie som uansett kommer til å fortsette med sine tradisjoner.

– Og er man på besøk, må man ta hensyn. Men da kan man også forvente at andre tar hensyn når de er på besøk hos dere, sier Torstrup.

Det betyr ikke at man nødvendigvis må innfinne seg med å sitte annenhver jul med klumpen i halsen og drømme om juleidyllen som har vært.

– Selv om du feirer jul på andres premisser, kan du jo fortelle om dine erfaringer, og kanskje vil noen av forslagene bli tatt imot med åpne armer som gode forslag. Men du kan ikke kreve at de skal servere pinnekjøtt når de selv er vant til ribbe. Da får du heller lage en egen tradisjon hjemme om pinnekjøtt på lille julaften eller første juledag de årene du får servert ribbe. Og kanskje oppdager du også noen gode tradisjoner som du ønsker å bringe med deg videre inn i den familietradisjonen du holder på å utforme sammen med din partner, sier Torstrup.

Men vi er ulike og det skal også være rom for å være det.

– En humanetiker og en kristen kan godt ha et fint samliv og også overleve høytidene på en god måte. Men da gjelder det å gi litt og ta litt. Kanskje er det ikke aktuelt å synge for maten hver dag, men greit om man leser juleevangeliet på julaften, sier Torstrup.

### **Å leve opp til forventningene**

Det er flere grunner til at høytider ofte skaper de største utfordringene.

– Spesielt julen er veldig tradisjonsbundet og man minnes gjerne sin barndoms julefeiringer med nostalgisk blikk. I tillegg har mediene skapt skyhøye forventninger til juleidyllen – alt skal være så vanvittig perfekt, sier Torstrup.

Og det er gjerne drømmen om det perfekte som gjør det så vanskelig. For paret har ofte ulikt bilde av hvordan det perfekte ser ut. Kjersti nevner bryllup som et annet eksempel på en dag hvor familiekulturen en har med seg har mye å si.

– Det er også en dag hvor alt skal være perfekt og fantastisk. En har mye å leve opp til, og mye å bli enige om. Hvor stort skal bryllupet være, hvor mange gjester, tradisjonelt eller nytenkende, kristent eller ikke? Mange lærer mye om hverandre i denne prosessen, sier hun.

### **Vi blir ikke så ulike som vi tror**

Selv om noen reagerer sterkt og velger å gjøre mye stikk motsatt av sånn de selv hadde det i oppveksten, blir de fleste av oss overraskende like våre foreldre på mange områder.

– Det handler om hvilke forventninger vi har, og mitt inntrykk er at mange tar med seg en god del av det de selv er oppdratt med, sier Torstrup.

Det kan dreie seg om mye, blant annet kjønnsroller i familien. Hvis han er oppvokst med at far ordner bil, fikser på huset og ordner hagen mens mor står på kjøkkenet og har ansvaret for barna, vil han naturlig ha forventninger til at det samme skal være tilfelle når han selv stifter familie.

– Det gjelder å finne en felles plattform som begge kan enes om å leve med, avslutter Torstrup.

