

A photograph of four children standing against a rough stone wall. From left to right: a boy with a yellow beanie and grey jacket, a girl with a white headband and denim overalls holding a stuffed animal, a boy in a red hoodie and red pants, and a girl with red glasses and a pink sweater. The title 'Familiegarderoben' is overlaid in large white text.

Familiegarderoben

En årlig rapport fra Kappahl om barnas kleshverdag og en bærekraftig fremtid

Hva sier eksperter,
foreldre og kunder
om klær, lek og
aktivitet, og hvordan
man skaper en trygg
skolestart?

Forord

Skolestart markerer et nytt og spennende kapittel for barn og foreldre. Det er en tid som er fylt med både glede og uro, med mange nye rutiner og inntrykk. I denne perioden er behovet for trygghet og støtte i barnets hverdag ekstra stort. Derfor er vi stolte av å lansere vår første rapport om barn, foreldre og hverdagslivet. Årets rapport belyser temaet skolestart, hvor vi har samlet innsikt og tips for familier rundt en hverdag i endring. De tre områdene vi har valgt å fokusere på er: *termintart, lek og bevegelse* og *skjermvaner*.

Hos Kappahl har vi jobbet med barneklær i snart 50 år, med ambisjoner om å tilby plagg som holder lenge, og som gir barna rom for å være seg selv. Vi tar med oss erfaringer og læring fra denne og kommende rapporter i vårt designarbeid og i møtet med våre kunder. Vår visjon er at det skal være enkelt for foreldre å gjøre bevisste valg og gi barna sine riktige forutsetninger for å føle seg klar bade for lek og læring.

Vi vil også rette en varm takk til Kors på halsen for samarbeidet med denne rapporten, og deres viktige arbeid for barn som har det vanskelig. Sammen vil vi styrke familier foran skolestarten og bidra til en hverdag hvor barna får vokse, utvikle seg og være trygge."

Elisabeth Peregi, adm.dir. Kappahl Group



Denne rapporten er laget av HUI Research på oppdrag fra Kappahl. Rapporten bygger på to underlag: 1. en digital konsumentundersøkelse for foreldre i Sverige, Norge og Finland som ble utført i januar og februar 2026, og 2. intervjuer med barnehagelærere, fritidspedagoger, lærere i grunnskolen, samt representanter fra Kappahl Group, Bris, Kors på halsen og Mannerheims barnskyddsförbund.

Før terminstart

Starten på høstterminen innebærer mange følelser for hele familien. Lydhørhet, struktur og forutsigbarhet er med på å skape en rolig hverdag og styrker barnas selvfølelse – en god start på skoledagen!



Det kiler i magen før terminstart

Nysgjerrighet for det som venter er sterkest

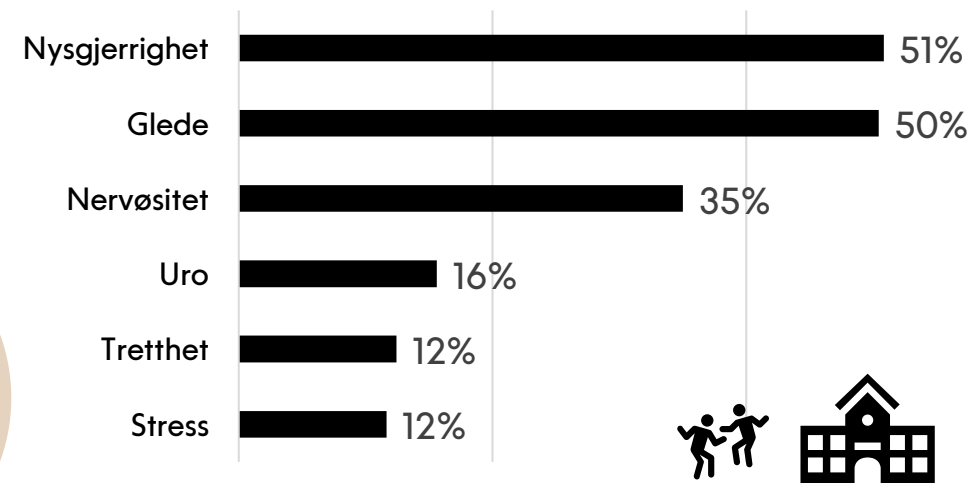
Når terminstarten nærmer seg kiler det litt ekstra i magen hos mange barn. Nysgjerrighet og glede blandes gjerne med en smule nervøsitet. Og selv om noen barn kan kjenne på litt uro for det som venter, er det først og fremst positive følelser som merkes når barna skal tilbake til skole og barnehage.

Med en trygg havn vokser også motet til å utforske

Terminstarten kjennetegnes ofte av nye miljøer, situasjoner og møter, derfor er det ikke så rart at foreldre merker både glede og uro hos barna sine. Foreldre eller nærstående voksne som står trygt og støtt når barnets mot svinger, kan gi både trøst, trygghet og ny kraft. Når barna våger å utforske og prøve seg i ukjent terreng, blir hjemmet deres trygge base, hvor barna kan bearbeide alle inntrykkene fra skoledagen, sier Anneli Öhrling fra BRIS i Sverige.

51%
av barna er
nysgjerrige før
terminsstart

Barnas følelser før terminstart



Sikker havn & trygg base

"Til den sikre havnen kan jeg alltid komme tilbake og få trøst og støtte når jeg trenger det. Jeg kan seile av gårde og utforske, men hvis jeg får skrubbsår på kneet eller noen er slem mot meg kan jeg reise hjem og nullstille, få trøst og trygghet.

På denne måten skal barn tenke, at man som foreldre skal være en trygg base å ta utgangspunkt i, for at barna deretter skal våge å utforske og tåle å utsettes for ting som er litt leit og vanskelig."

Anneli Öhrling
Sosionom og virksomhetsansvarlig Bris

Forutsigbarhet roer og dialog styrker

Vær lydhør og ta vare på tiden sammen

Å snakke om hvordan barnet har det er den mest vanlige måten for foreldre å støtte barna sine før terminstarten. En rolig stund sammen, hvor man er tilstede, lytter og viser interesse for barnets tanker og følelser, kan være til stor hjelp.

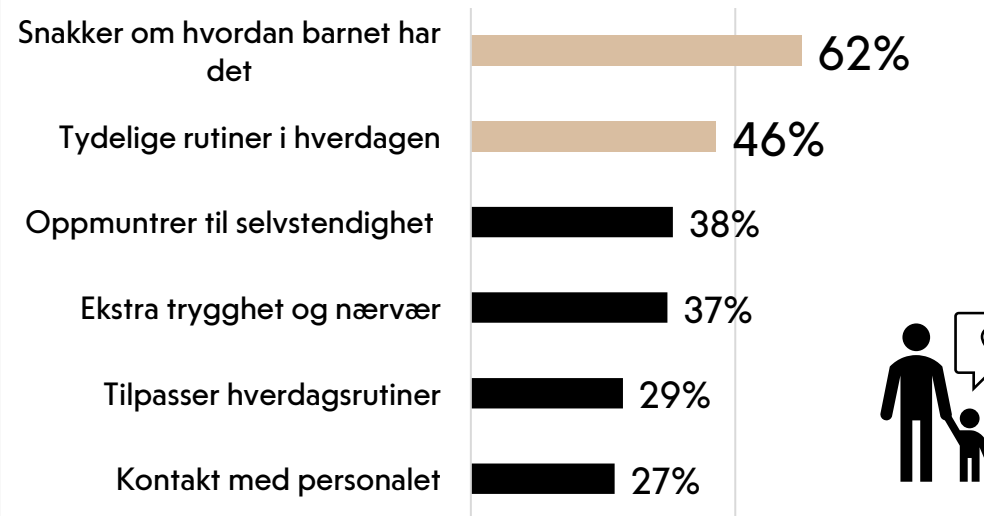
Støtt barnet ved å skape forutsigbarhet i hverdagen

Forutsigbarhet i hverdagen har stor betydning for hvordan barnet har det, noe som både barnehageansatte og lærere i grunnskolen lett registrerer. Lærere ser en tydelig positiv effekt av gode rutiner og forberedelser, og bruker for eksempel Bildetema for å snakke med barna om hva som skal skje – kanskje kan det være noe å prøve hjemme også?

Kombiner dialog og rutiner

I hverdagen finnes det mange ulike måter å støtte barnet sitt på. Ofte er magefølelsen og intuisjonen for hva barnet trenger den beste veiviseren. For mange faller puslebrikkene på plass når hverdagen både gir rom for faste rutiner og samtaler hvor barna får være med og bestemme.

Slik hjelper foreldrene barna sine før terminstart:



"Barn trives bedst med gode rutiner og at ting ser likt ut hver dag. Vi jobber mye med Bildetema hvor vi går igjennom dagen og setter opp bilder på hva som skjer, så de kan gå og sjekke selv. Våre barn vet alltid planene for dagen og det har de velig godt av."

Barnehagelærer, barn 1-3 år

"Nysgjerrighet og det å lytte er viktig for å forstå hva barna faktisk tenker om ulike spørsmål og situasjoner. Vi som er rundt barna, må stoppe opp og virkelig lytte for å ta inn over oss og reflektere over det barna uttrykker."

Ida Sandholm
Mannerheims barnskyddsförbund

Å involvere gir både selvfølelse og selvtillit

Inspirasjon og støtte hjelper barna til å vokse i seg selv

Skole- og terminstart kan være en turbulent tid, men det er også en mulighet hvor foreldre kan oppmuntre barna sine til å ta egne skritt mot mer selvstendighet.

Støtte, men også egenansvar i både stort og smått når barn får prøve seg frem, kan gjøre stor forskjell for barnets selvtillit. Å gi barn ansvar handler ikke om å overvelde dem, men om å inspirere og oppmuntre til å tørre å prøve selv om det noen ganger ikke blir som man har tenkt. Her er det viktig med litt ekstra tålmodighet. Fordi noen ganger kan det å la barna finne egne løsninger ta litt ekstra tid – men i det lange løp vil rutiner hvor barna tar mer egenansvar bli både mer effektive og styrkende!

“Det handler om å inspirere barna til å tørre å prøve seg frem.”

Barnehagelærer, barn 1-3 år

38%

av foreldrene
oppmuntrer barna til
selvstendighet før
terminsstarten

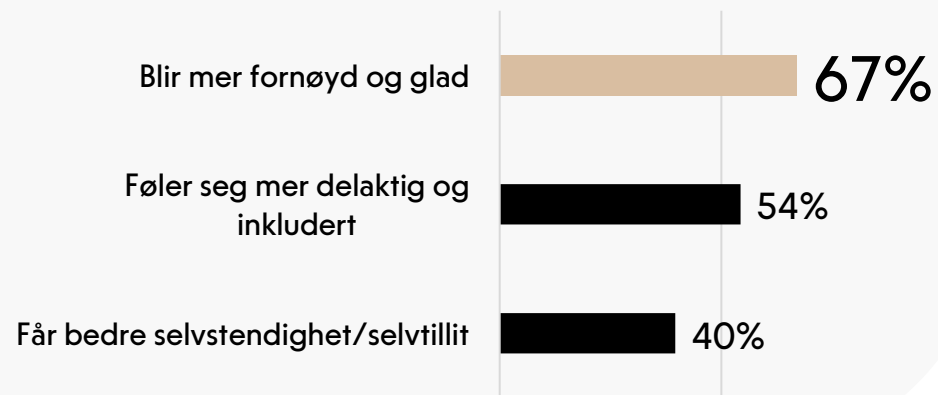
“Når eldre elever fikk ansvar for å lede leker i skolegården vokste flere barn i rollen sin. For elever som hadde utfordringer i det sosiale samspillet ble oppdraget som lekeleder en mulighet til å vise seg frem. Friminuttene ble både morsommere, mer inkluderende og flere av barna fikk være med og leke.”

Grunnskolelærer, barn 7-9 år

Barns selvtillit vokser når...

- de får være delaktige i små og store beslutninger i hverdagen.
- de får prøve seg frem i sitt eget tempo.
- de blir heiet på og støttet, uansett prestasjon.

Et barn som får være med å velge klær...



Et smart tips å ha med seg neste gang du handler:

Tenk på designen!
Klær som åpner for delaktighet, for eksempel votter eller sko med borrelås, øker barnas følelse av ansvar.

26%
av barna velger
stort sett egne klær
om morgenen

15%
av barna velger
stort sett selv ved
kjøp av klær

”Når barn får uttrykke sin egen stil og delta i beslutninger i hverdagen, styrkes både selvfølelsen og følelsen av å kunne påvirke sin egen dag. Vi vil inspirere foreldre til å se på delaktighet som noe positivt, og ikke bare som enda en ting man skal rekke å gjøre.”

Maja Olsbo, Design Lead Kappahl Kids

Involver mer! Tips for å styrke barnas selvfølelse

Å få velge selv gjør barn fornøyde og glade

De fleste barn har i dag en viss innflytelse over klærne sine, men færre er med og velger helt selvstendig. Å gjøre klesvalget til en lystfylt og ansvarsgivende aktivitet sammen med barnet kan bidra både til mer glede og sterkere selvtillit.

Delaktighet i hverdagen gjør stor forskjell

Det er mange ulike måter å involvere barna mer i hverdagen som styrker både ansvarsfølelsen og selvtilliten. Å la barnet være med og velge klær i butikk, pakke sin egen gymbag eller legge frem klær til morgendagen kan gjøre stor forskjell i med liten påvirkning. Når barnet får rom til å uttrykke seg vil både fantasi og personlighet utvikle seg. Med alderen får barn ofte mer innflytelse, ikke minst når det gjelder klær, men det er aldri for tidlig å begynne!

Foreldrenes egne tips for mer smidige morgener

Barn og klær er ikke alltid så enkelt, spesielt ikke om morgenen når man ofte har liten tid. Det kan føre til både konflikter og stress. Vanlige strategier blant foreldre er å forberede klærne kvelden før, eller å gjøre påkledningen til en lek eller konkurranse.

"Forberedelser er viktig! Legg ut noen alternativer og gjør barna delaktige. Vi sjekker været kvelden før og snakker om hva temperaturen blir. Og er det en morgen hvor barna nekter å ta på votter selv om det er minus 10 grader, la dem gå uten. Det tar bare et par minutter før de selv innser at de fryser på hendene og ber om å få på vottene!"

Forelder til to barn, 3 år og 5 år

"La barnet velge selv så lenge klærne er rene og hele. Gjør det ikke til en stor sak, det er ikke all verden om klærne ikke matcher helt."

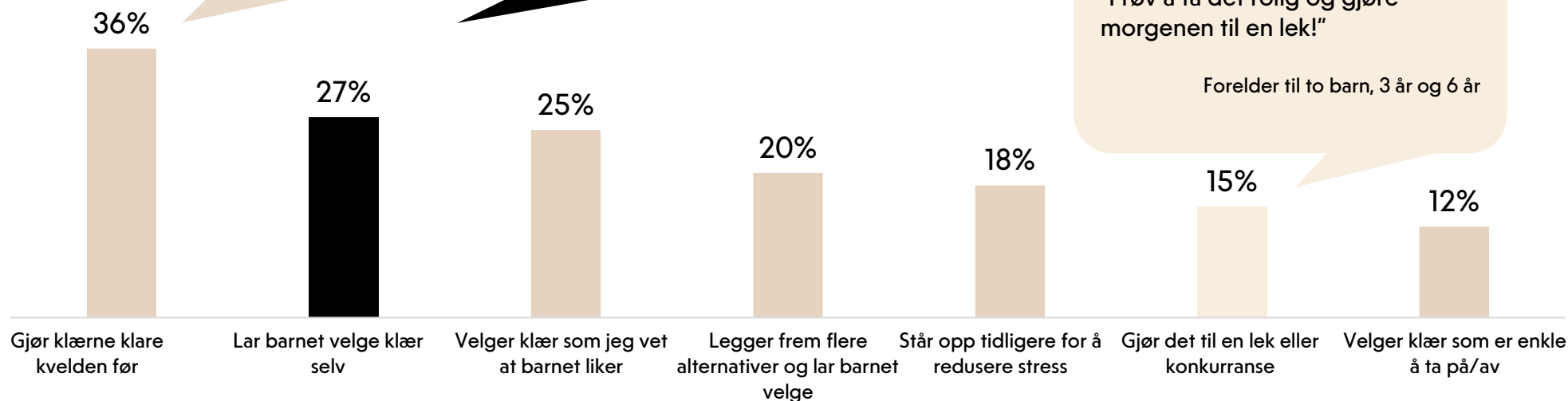
Forelder til ett barn, 12 år

"Prøv å ta det rolig og gjøre morgenen til en lek!"

Forelder til to barn, 3 år og 6 år

86%

av foreldre har opplevd konflikter eller stress med barnet når det gjelder påkledning om morgenen



Lek & bevegelse

Lek og bevegelse gir barna mulighet til å utforske, skape og vokse i sin egen takt. Gjennom gode lekestunder og fysisk aktivitet utvikles både kropp og sinn – en morsom og styrkende del av hverdagen.



Lek og bevegelse er sentralt for barnas trivsel

Utvikling gjennom lek og bevegelse

Å få leke og bevege seg fritt er en grunnleggende aktivitet i barnas hverdag, en fin måte for barna til å aktivisere seg og utforske verden og omgivelsene. Gjennom leken bearbeider barna inntrykkene fra dagen og utvikler både fantasi og sosiale og fysiske egenskaper. I tillegg til leken og bevegelsen som skjer på i barnehagen eller på skolen, er fritidsaktiviteter også en viktig arena både for aktivitet og fellesskap.

All bevegelse og aktivitet teller

Når det gjelder barns trivsel er budskapet klart: all bevegelse er viktig. Det er lett å undervurdere hvor mye aktivitet som får plass i hverdagen, og hvor mye som allerede skjer. En spasertur til butikken er også bevegelse! Det er mange, både små og store tiltak for å få mer aktivitet i familiens hverdag. Sykle eller gå til skolen, sette på favorittlåten og ta en dansepause, eller utfordre hverandre i små bevegelsesleker – hvem kan hoppe høyest eller balansere lengst på ett ben?

Lekne måter å få mer bevegelse i hverdagen:

- Riste løs til favorittlåten
- Utforske utendørs sammen – se, lukte, klatre, krype og hoppe
- Bryt opp stillesittingen med små bevegelsespauser

Barn gjør det som du gjør – beveg dere sammen!

"Fritidsaktiviteter hvor barna blir sett, får bekreftelse og oppmuntring er viktig for at de skal kjenne trygghet og mening hver dag."

Ida Sandholm
Mannerheims barnskyddsförbund

"For barn er leken det viktigste i livet. Det er gjennom lek at de lærer seg nye ting og kan bearbeide hverdagen."

Barnehagelærer, Barn 1-3 år

Minst 60 min om dagen

pulsøkende fysisk aktivitet anbefales for barn og unge mellom 6-17 år.
(Kilde: Folkehelseinstituttet)

For å sikre riktig valg av klær pleier foreldre å...



"Barn må kunne leke fritt i klærne sine. Når vi designer barneklær er det alltid med barnas eget perspektiv i tankene. Du må ha innsikt, kunnskap og kjenne barnas reelle behov: hva de gjør, hvordan de tenker og hva de liker."

Maja Olsbo
Design Lead Kappahl Kids

28%

synes det er veldig eller ganske vanskelig å velge riktige klær til skolestart

Klærne i barnehagen/skolen skal først og fremst...

Være behagelige og gode å bevege seg i	52%
Være slitesterke og tåle aktiv lek	44%
Fungere bra i allslags vær	41%

Små raske ben trenger både komfort og funksjon

Når lek og bevegelse stiller krav til klærne

Dager fylt med lek, spring i beina og oppdagelser krever klær som både er behagelige og slitesterke. Dessuten skal de fungere i allslags vær. Å finne klær som fungerer like bra i alle deler av barnets hverdag er derfor ikke så enkelt. Nøkkelen er å ta utgangspunkt i barnets egen hverdag og inkludere tidligere erfaringer. På den måten blir kan foreldre bli tryggere i sine valg.

Design gjennom barnets perspektiv

For å skape klær som virkelig fungerer i barnas hverdag er det viktig å ta utgangspunkt i hvordan barn beveger seg, leker og utforsker omgivelsene. Klær skal støtte og forsterke barnas lekelyst, ikke hindre den! Klær som er designet med det i tankene vil både ha bedre passform og også vare lenger.

Lappe og reparere – både for lommeboken og planeten

Klespleie, reparasjon og bevisste materialvalg

Ved å følge vaskerådene nøye får klærne best forutsetning for å leve så lenge som mulig. Mange plagg blir til og med rene i kaldere temperaturer enn vaskelappen sier, noe som er ekstra skånsomt, både for plagget og miljøet.

Samtidig stilles klærne på mange prøvelser i barnas intensive lek – knær som møter både grus og gress, og yttertøy som brukes i allslags vær. Å reparere det som blir ødelagt, sy en søm, lappe et hull eller bytte en glidelås kan gi nytt liv til klærne. Å kjøpe færre plagg i bedre kvalitet er også en metode hvor foreldre kan sikre forlenget levetid på barnas klær – allerede før plaggene tas i bruk.

Slik forlenger foreldre levetiden til plaggene



21%

av foreldrene oppmunttrer barnet sitt til å ta vare på klærne sine

Foreldres opplevelse av hvilke plagg som slites ut raskest

1.	Bukser (53%)
2.	Sko (43%)
3.	Yttertøy (29%)



Tips fra andre foreldre: Slik gir du klærne lengre levetid

Lufttørk plaggene, unngå tørkeskap / tørketrommel

"Kan klærne luftes? Lufttørking er det aller beste for plagget. Unngå tørkeskap og trommel, så slites plaggene mindre."

Viktoria Arndt
Sirkulære løsninger og second hand, Kappahl

Bruk gallesåpe på vanskelige flekker

"Finn måter å ta vare på klærne. Luft dem, bruk med innsiden ut, vask i lunkent vann, bruk gallesåpe og jobb med plaggene for å ta best mulig vare på dem"

Maja Olsbo
Design Lead, Kappahl Kids

Skånsom vask hvis mulig

Forsterk gjerne plaggene der de slites mest

"Vi må sørge for at alt vi produserer er plagg som kan sirkuleres i flere omganger."

Viktoria Arndt
Sirkulære løsninger og second hand, Kappahl

Sirkuler plagg som ikke passer lenger

A top-down photograph of a woman and a young boy sitting on a light-colored wooden floor. The woman, with long brown hair tied in a ponytail, is wearing a grey t-shirt and is looking down at a white smartphone in her hands. The boy, with short blonde hair, is wearing a blue long-sleeved shirt and is also looking down at a white smartphone in his hands. A white tablet with a black screen is lying on the floor to the left of the boy. The text 'Skjermvaner' is overlaid on the right side of the image.

Skjermvaner

Skjermen er en naturlig del av barnas hverdag, og det kan være en krevende balansegang for foreldre å regulere databruken. Men med tydelige rammer og bevissthet kan tiden foran skjermen bli både lærerik og trygg – og åpne for gode felles opplevelser.

Å vokse opp med skjermer

Barn i en digital hverdag

I dag vokser barn opp i en digital verden hvor skjermen på en eller annen måte er en naturlig del av hverdagen. Mange barn bruker skjermen til å spille spill, se på videoer eller lære seg nye ting, men det er også lett å bli eksponert for innhold som ikke bidrar så mye til barnas utvikling. Å finne en god balanse kan ofte være utfordrende – en majoritet av foreldre i dag opplever at barna deres vil ha godt av å redusere skjermtiden.

Skjermtid i balanse

Som veiledning for barns skjermtid har Folkehelseinstituttet nylig publisert noen retningslinjer for å skape balanse mellom skjermtid og andre viktige deler av hverdagen, som lek, bevegelse, søvn og sosialt samvær.

Helsedirektoratets anbefalinger for barn¹:

- 0–2 år: Skjerm bør unngås
- 2–5 år: Maks 0,5–1 time per dag
- 6–12 år: Maks 1–1,5 time per dag
- 13–18 år: Maks 1,5–3 timer per dag

64%

av foreldrene har prøvd å redusere barnets skjermtid

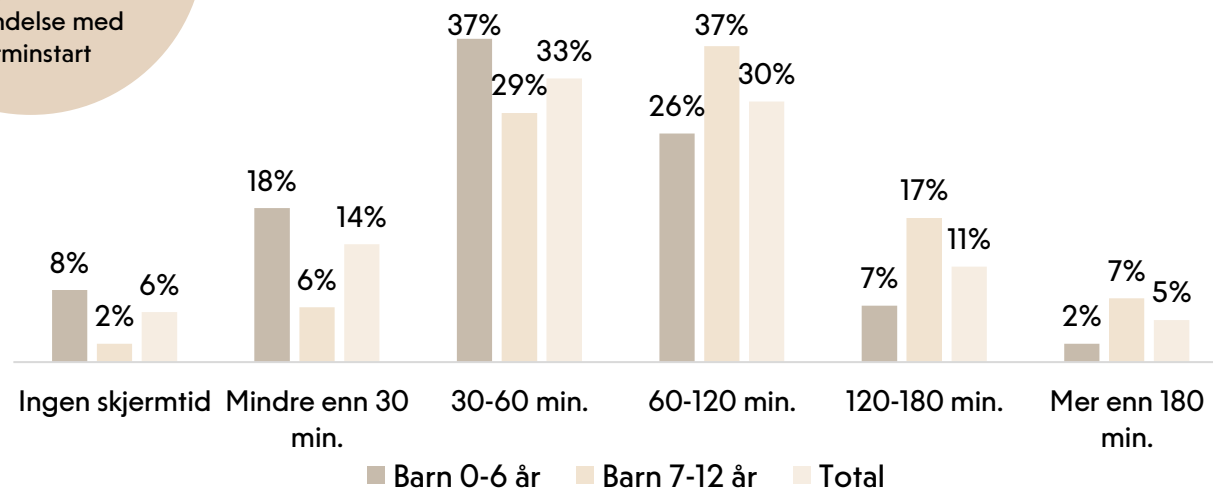
“Vi vet at barna er aktive på skjermer hjemme siden det er det de snakker om aller mest. De er veldig flinke til å bruke det digitale og har god kontroll på digital infrastruktur, hvordan man finner hverandre på nettet og hvordan man finner nye venner på nettet.”

Grunnskolelærer, barn 7-9 år

15%

av foreldrene har redusert barnas skjermtid i forbindelse med terminstart

Beregnet skjermtid per barn per dag



Sammen foran skjermen

Innhold er minst like viktig som tidsbruk

Ofte handler samtalen om barn og skjermbruk om hvor mye tid som blir brukt foran skjermen. Derfor er tidsbegrensninger og skjermfri tid i løpet av dagen en naturlig tiltak for å skape rammer rundt bruken. Samtidig spiller jo innholdet på skjermen like stor rolle, og det kan derfor være en god idé også å tenke på hva barnet faktisk møter på skjermen. Å se på pedagogisk innhold som skaper nysgjerrighet, engasjement og inspirerer til læring kan være mer givende enn målløs scrolling, spesielt når man ser på sammen og kan diskutere det man ser.

Møt barnet i deres digitale verden

Å se på videoklipp, spille et spill eller surfe sammen med barnet kan være en naturlig inngang til gode samtaler. Når voksne viser nysgjerrighet for det barnet gjør på nettet blir det lettere å forstå hva som fanger deres interesse. Å engasjere seg i barnets digitale verden kan gjøre en viktig forskjell på hvordan skjermen påvirker barnets helse og velvære.

Foreldrenes strategier for å finne en balanse for skjermtid:

1.	Tidsbegrensning per dag (51%)
2.	Ingen skjermer før leggetid (38%)
3.	Skjermfri tid (f.eks. under måltider) (32%)
4.	Kun visse apper/innhold er tillatt (29%)



"Man må møte barna gjennom deres interesser. Jeg snakker ofte med elever om hva de gjør på nettet og er nysgjerrig på hva de liker og trekkes mot. Hvis jeg forstår barna bedre får vi også en bedre kommunikasjon."

Grunnskolelærer, barn 7-9 år

"Jeg er ikke enig med de som sier at skjermen i seg selv er problemet. Det handler mer om *hva* man eksponerer barna for på skjermen, det er stor forskjell på pedagogisk innhold og youtube-klipp.

Tenk igjennom bruken og gjør et bevisst valg om hva barnet ditt kan se på eller gjøre foran skjermen."

Grunnskolelærer, barn 1-3 år

Dette mener foreldre om skjermtid

"Man må ikke være alt for streng, siden det gjerne kan ha motsatt effekt. Så det beste etter mitt syn er å skape en god balanse."

Forelder til et barn, 2 år

"Jeg prøver å gjøre det samme selv; det vil si legge fra meg mobilen for å vise barna at det går. Barn gjør ofte som foreldrene gjør og ikke som de sier, i alle aspekter av livet."

Forelder til to barn , 1 år og 5 år

"Alt relatert til skjermtid er ikke negativt. Det er mye bra som man kan lære seg og bli inspirert av også!"

Forelder til et barn, 3 år

"Det er viktig å være et godt eksempel og ikke bruke mobilen selv 24/7. Når man sitter foran skjermen kan man også være tydelig med hva man gjør, så barnet vet at vi voksne også trenger å bruke den iblant."

Forelder til et barn, 10 år

" Samarbeid gjerne med andre foreldre. Snakk om skjermer på foreldremøter og om begrensning av skjermtid, så man får vite mer om hvordan andre tenker, det er lett at barnet sier at "alla andr2 får lov, så hvorfor får ikke jeg."

Forelder til et barn, 6 år

For å oppsummere:



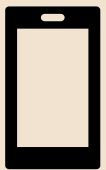
Terminstart

Stikkordene for deg som forelder i vår raskt skiftende tidsalder er trygghet, lydhørhet og struktur – med disse tre verktøyene skaper du en trygg og sikker havn som barna kan komme tilbake til når skoledagen er over.



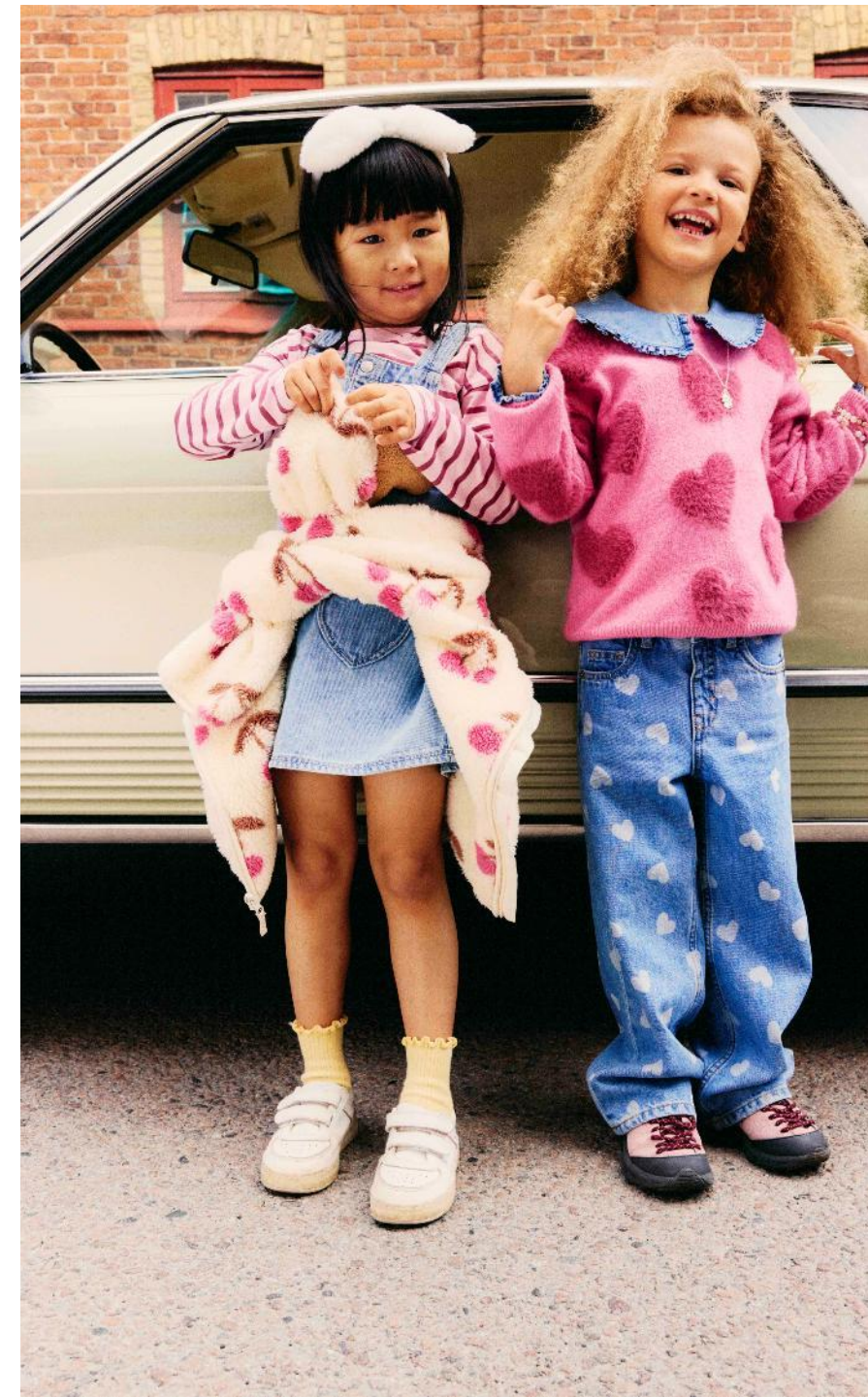
Lek og bevegelse

Aktivitet og bevegelse er avgjørende for en sunn og morsom hverdag. Barnas klær skal støtte opp under det – ikke være til hinder! Komfort og funksjon er nøkkelordene. Ved å lappe, reparere og ta vare på klærne før og etter bruk, så holder de i lang tid og til mange gode lekestunder.



Skjermtid

Skjermen er en naturlig del av de fleste familiers hverdag. Samtidig er det mange som prøver å redusere barnas skjermtid. Alt handler om balanse. To måter å skape bedre balanse på, er å fokusere på innhold som gir god læring, og å tilbringe tid foran skjermen sammen.





Ved spørsmål om rapporten:
info@kappahl.no

Kappahl

kappahl.com