

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 blue overalls holding a teddy bear, a boy in a red hoodie and red pants, and a girl with curly hair, red glasses, and a pink sweater. The title 'Familjegarderoben' is overlaid in large white text.

Familjegarderoben

En årlig rapport från Kappahl om barns klädvardag och en hållbar framtid

Vad säger experter,
föräldrar och kunder
om kläder, lek och
rörelse - och hur
man skapar en trygg
skolstart?

Förord

Skolstarten markerar ett nytt kapitel för barn och föräldrar. Det är en spännande tid som kan innebära både glädje och oro med nya rutiner och intryck. Här är behovet av trygghet och stöd i barnets vardag stort. Vi är stolta över att nu lansera vår första rapport om barn, föräldrar och vardagslivet. Årets rapport har temat skolstart, där vi samlat insikter och tips för familjer kring en vardag i förändring. De tre områden vi valt att fokusera på är: *terminsstart, lek och rörelse* och *skärmvanor*.

På Kappahl har vi arbetat med barnkläder i snart 50 år, med ambitionen att erbjuda plagg som håller länge och ger barn utrymme att vara sig själva. Vi tar med oss lärdomar från den här och kommande rapporter i vårt designarbete och i mötet med våra kunder. Vår vision är att det ska vara enkelt för föräldrar att göra medvetna val och ge sina barn rätt förutsättningar för att känna sig redo för både lek och lärande.

Vi vill rikta ett varmt tack till BRIS för samarbetet med den här rapporten, och deras viktiga arbete för barns rättigheter. Tillsammans vill vi stärka familjer inför skolstarten och bidra till en vardag där barn får växa, utvecklas och känna sig trygga."

Elisabeth Peregi, VD, Kappahl Group



Denna rapport är sammanställd av HUI Research på uppdrag av Kappahl. Rapporten bygger på två huvudsakliga underlag: 1. en digital konsumentundersökning av föräldrar i Sverige, Norge och Finland som utfördes under januari och februari 2026, och 2. intervjuer med förskolelärare, fritidspedagoger, låg- och mellanstadie lärare samt representanter från Kappahl Group, Bris, Kors på halsen och Mannerheims barnskyddsförbund.

Inför terminsstart

Terminsstarten innebär många känslor för hela familjen. Lyhördhet, struktur och förutsägbarhet skapar en lugn vardag och stärker barnens självkänsla – en bra start på skoldagen!



Det pirrar i magen inför terminsstart

Nyfikenhet inför det som väntar är starkast

När terminsstarten närmar sig pirrar det lite extra i magen hos många barn. Nyfikenhet och glädje blandas med en släng av nervositet. Även om vissa barn kan känna en oro inför vad som väntar, är det framförallt positiva känslor som märks av när barnen återvänder till skola och förskola.

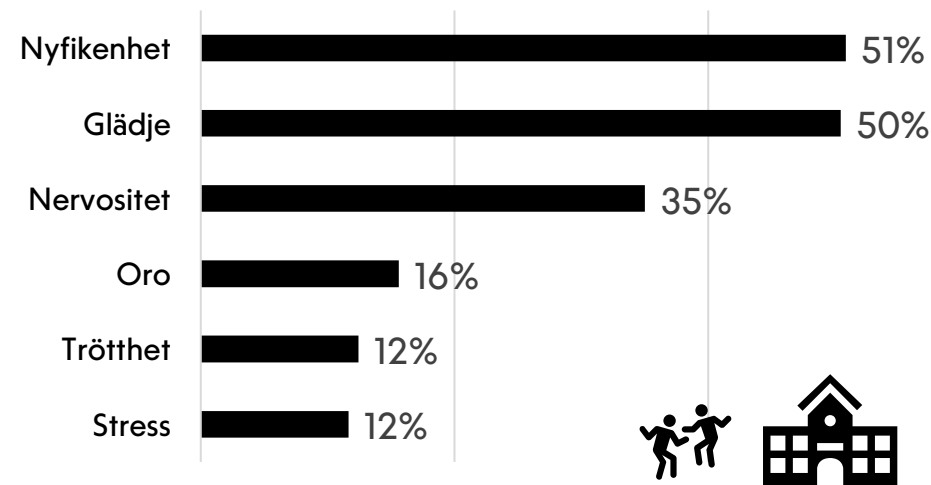
Med en säker hamn växer modet att utforska

Terminsstarten kännetecknas ofta av nya miljöer, situationer och möten, därför är det inte konstigt att föräldrar märker av både glädje och oro hos sina barn. En förälder eller vuxen som står stadigt när det egna modet svajar kan ge tröst, trygghet och ny kraft. När barn vågar utforska och pröva sig fram i främmande vatten blir hemmet deras säkra hamn, där barnen kan bearbeta intrycken från skoldagen, säger Anneli Öhrling från BRIS.

51%

av barn känner sig
nyfikna inför
terminsstarten

Barnens känslor inför terminsstarten



Säker hamn & trygg bas



"Hit till den säkra hamnen kan jag komma tillbaka och söka tröst och stöd när jag behöver. Jag kan segla iväg och utforska, men om jag skrubbar knät eller någon är taskig mot mig kan jag åka tillbaka och tanka, få tröst och trygghet."

Så ska barn kunna tänka, att man som förälder ska vara en trygg bas att utgå ifrån, för att barnen sedan ska våga utforska och utsättas för sådant som är lite svårt och jobbigt."

Anneli Öhrling
Socionom och verksamhetsansvarig Bris mottagningar

Förutsägbarhet lugnar och dialog stärker

Lyssna in och ta vara på tiden tillsammans

Att prata om hur barnet mår är det allra vanligaste sättet som föräldrar stöttar sina barn inför terminsstarten. En lugn stund tillsammans, där man är närvarande, lyssnar och visar intresse för barnets tankar och känslor, kan räcka långt.

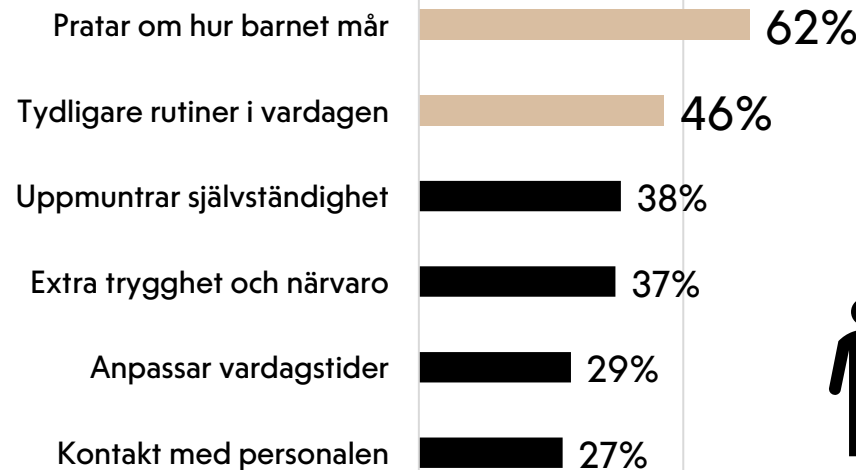
Hjälp barnet genom att skapa förutsägbarhet i vardagen

Förutsägbarhet i vardagen har stor betydelse för barns mående, vilket både lärare inom förskola och skola märker av. Lärare ser en tydlig positiv effekt av rutiner och förberedelser, och använder till exempel bildscheman för att prata med barnen om vad som kommer närmast – kanske något att testa där hemma?

Kombinera dialog och rutiner

I vardagen finns det många olika sätt att stötta sitt barn på. Ofta kan den egna känslan och intuitionen för vad barnet behöver vara den bästa vägvisaren. För många faller pusselbitarna på plats när vardagen har plats för både rutiner och samtal där barnen får vara med och bestämma.

Så hjälper föräldrarna sina barn inför terminsstart:



"Barn mår jättebra av rutiner och av att det ser likadant ut varje dag. Vi jobbar mycket med bildschema där vi går igenom dagen och sätter upp bilder för vad som ska hända så att de kan gå och kolla på det. Våra barn vet alltid vad som ska hända och de mår de väldigt bra av."

Förskolelärare, barn 1-3 år

"Nyfikenhet och att lyssna är centralt för att förstå hur barnen verkligen tänker kring olika frågor och situationer. Vuxna runt barn, behöver finns ro i att stanna upp mer och verkligen lyssna och känna in kring det barn uttrycker idag."

Ida Sandholm
Mannerheims barnskyddsförbund

Att involvera bygger självkänsla och självförtroende

Inspiration och stöd hjälper barnen att växa i sig själva

Skol- och terminsstart kan vara en turbulent tid, men är också en möjlighet att som förälder uppmuntra sina barn till att ta steg mot större självständighet.

Stöd, men också eget ansvar, i både stort som smått när barn prövar sig fram kan göra stor skillnad för den lillas självförtroende. Att ge barn ansvar handlar inte om att överväldiga, utan om att inspirera dem och uppmuntra dem att våga testa även om det ibland inte blir som man har tänkt. Här krävs även ett mått av tålamod, ibland tar det lite extra tid att låta barnen leta lösningar själva – men i längden kan rutiner där barnen tar mer ansvar bli både smidiga och stärkande!

”Det handlar om att inspirera barnen till att våga testa sig fram.”

Förskolelärare, barn 1-3 år

38%

av föräldrar uppmuntrar barn till självständighet inför terminsstarten

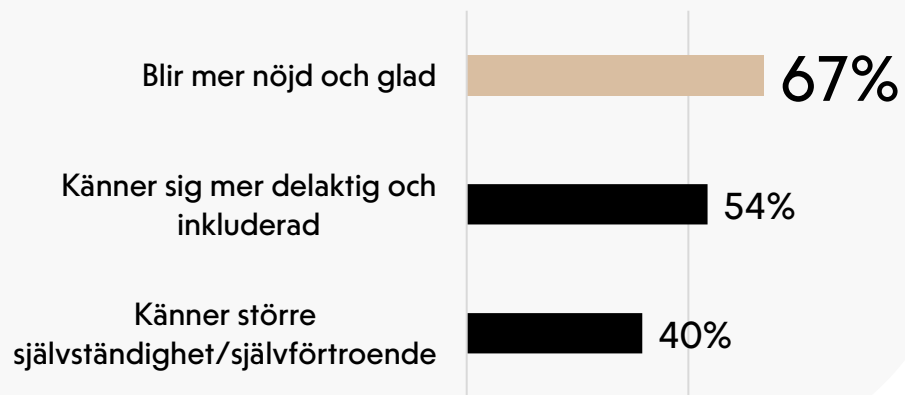
”När äldre elever fick ansvar att leda lekar på skolgården växte flera barn i sin roll. För elever som annars hade svårt i det sociala samspelet blev uppdraget som lekledare en möjlighet att ta plats. Rasterna blev både roligare, mer inkluderande och fler kunde vara med och leka.”

Lågstadie lärare, barn 7-9 år

Barns självförtroende växer när...

- de får vara delaktiga i små och stora beslut i vardagen.
- de får prova sig fram i sin egen takt.
- de blir peppade och hejade på oavsett prestation.

Ett barn som får vara med och välja kläder...



Ett handfast tips att ha med dig nästa gång du handlar:

Tänk på designen!
Kläder som möjliggör delaktighet, exempelvis tumvantar eller skor med kardborre ökar barnens känsla av ansvar.

26%
av barn väljer i stort sett kläder själva på morgonen

15%
av barn väljer i stort sett själva vid klädinköp

”När barn får uttrycka sin stil och vara med i beslut i vardagen stärks både självkänslan och känslan av att kunna påverka sin egen dag. Vi vill inspirera föräldrar att se delaktighet som något positivt, inte som ännu ett moment som ska hinnas med.”

Maja Olsbo, Design Lead Kappahl Kids

Involvera mera! Tips för att stärka barnens självkänsla

Att få välja själv gör barn nöjda och glada

De flesta barnen har idag ett visst inflytande över sina kläder, men färre är med och väljer helt själva. Att göra klädvalen till en lustfylld och ansvarsingivande aktivitet tillsammans med barnet kan bidra till både större glädje och starkare självförtroende.

Delaktigheten i vardagen gör stor skillnad

Det finns många olika sätt att involvera barnen mer i vardagen som stärker både ansvarskänsla och självförtroende. Att låta barnet vara med och välja kläder i butik, packa sin gymmapåse eller lägga fram kläder inför morgondagen kan göra stor skillnad i det lilla. När barn får utrymme att uttrycka sig kan både fantasi och personlighet ta plats. Med åldern får barn ofta mer inflytande, inte minst när det kommer till kläder, men det är aldrig för tidigt att börja!

Föräldrarnas tips för smidigare morgnar

Barn och kläder är inte alltid helt enkelt, särskilt inte på morgonen när man ofta har ont om tid, vilket kan leda till konflikter eller stress. Vanliga strategier bland föräldrar är att förbereda kläder kvällen innan eller att göra påklädningen till en lek eller tävling.

"Förbered! Lägg ut ett par olika alternativ och få dem delaktiga. Vi kollar vädret kvällen innan och pratar om hur kallt/varmt det är. Och ibland är det en morgon de verkligen vägrar vantar fast det är minus 10 grader, låt dom gå utan, det tar max 2 min tills de själva inser att de fryser och ber om vantar!"

Förälder till två barn, 3 år och 5 år

"Låt barnet välja själv så länge kläderna är rena och hela. Gör det inte till någon stor grej, det är inte hela världen om kläderna inte matchar."

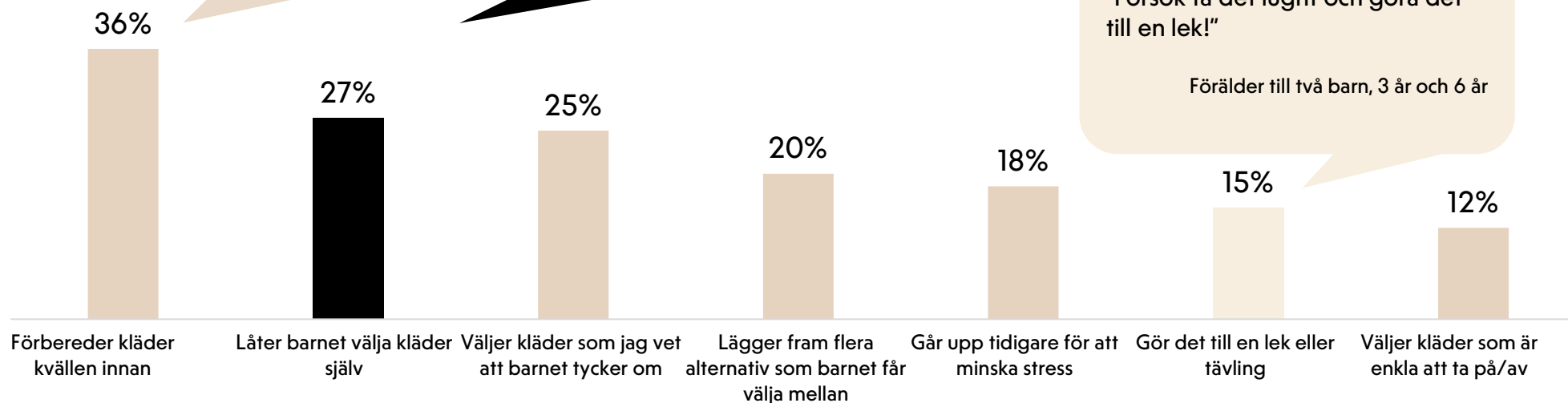
Förälder till ett barn, 12 år

"Försök ta det lugnt och göra det till en lek!"

Förälder till två barn, 3 år och 6 år

86%

av föräldrar har någon gång upplevt konflikter eller stress på morgonen med deras barn kopplat till kläder



Lek & rörelse

Lek och rörelse ger barn möjlighet att utforska, skapa och växa i sin egen takt. Genom lekfulla stunder och fysisk aktivitet utvecklas både kropp och sinne – en rolig och stärkande del av vardagen.



Lek och rörelse är centralt för barns välbefinnande

Utveckling genom lek och rörelse

Att få leka och röra på sig är en grundpelare i barnens vardag, ett sätt för barn att aktivera sig och utforska världen runt omkring. Genom leken bearbetar barn intryck från dagen, utvecklar fantasin och övar sina sociala och fysiska förmågor. Förutom den lek och rörelse som sker på skolan eller förskolan, spelar även fritidsaktiviteter en viktig roll - en plats för både rörelse och gemenskap.

All rörelse räknas

När det kommer till barns rörelse är budskapet tydligt: all rörelse räknas. Det är lätt att underskatta hur mycket som får plats i vardagspusslet, och hur mycket som redan sker. Promenaden till matbutiken är också rörelse! Det finns både små och stora sätt att få in mer aktivitet i familjens vardag. Cykla eller gå till skolan, sätt på favoritlåten och ta en danspaus, eller utmana varandra i små rörelselekar – vem kan hoppa högst eller balansera längst på ett ben?

Lekfulla sätt att få in mer rörelse i vardagen:

- Skaka loss till favoritlåten
- Utforska ute tillsammans – titta nära, lukta, klättra, kryp och hoppa
- Bryt stillasittandet med små rörelsepåuser

Barn gör som du gör – rör er tillsammans!

”Fritidsaktiviteter där man som barn kan bli sedd, bekräftad och uppmuntrad är viktigt för att känna trygghet och syfte.”

Ida Sandholm
Mannerheims barnskyddsförbund

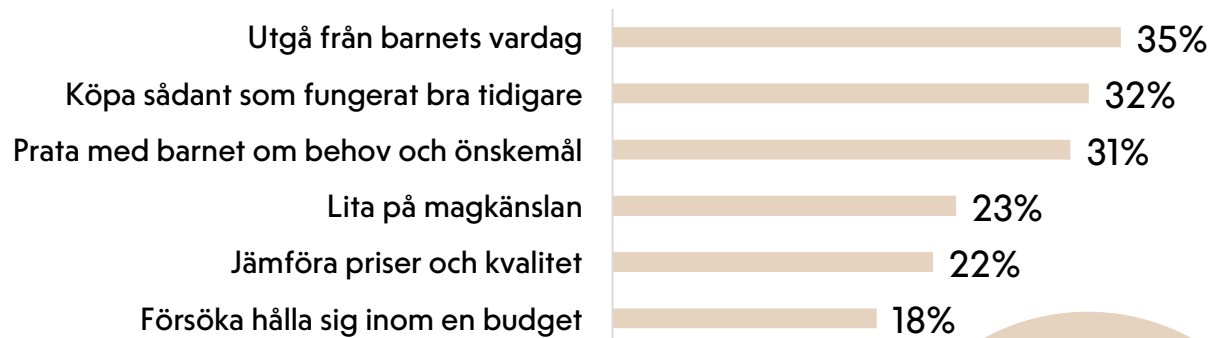
”För barn är leken det viktigaste i deras liv. Det är genom leken de lär sig och bearbetar deras vardag.”

Förskolelärare, Barn 1-3 år

Minst 60 min om dagen

pulshöjande fysisk aktivitet rekommenderas för barn och unga mellan 6-17 år.
(Källa: Folkhälsomyndigheten)

För att säkerställa rätt val av kläder brukar föräldrar...



"Barn ska kunna leka i sina kläder. När man designar barnkläder behöver det alltid vara genom barnens perspektiv. Du måste ha förståelse, kunskap och kunna känna in i barnets behov: vad de gör, hur de tänker och vad de tycker om."

Maja Olsbo
Design Lead Kappahl Kids

28%

tycker det är mycket eller ganska svårt att göra rätt val när det gäller kläder för skolstarten

Kläderna på förskolan/skolan behöver framför allt...

Vara bekväma och sköna att röra sig i	52%
Vara slitstarka kläder som tål lek	44%
Funka i olika väder	41%

Små snabba ben behöver både komfort och funktion

När lek och rörelse ställer krav på kläderna

Dagar fyllda av lek, spring och bus kräver kläder som är både bekväma och slitstarka. Dessutom ska de klara av alla olika väder. Att hitta kläder som fungerar i alla delar av barnets vardag är därför inte alltid helt enkelt. Nyckeln är att utgå från barnets vardag och lutar sig mot tidigare erfarenheter, så blir andra föräldrar tryggare i sina val.

Design genom barnets perspektiv

För att skapa kläder som verkligen fungerar i barnens vardag är det viktigt att utgå ifrån hur barn rör sig, leker och utforskar sin omgivning. Kläder ska stötta barnens lek lust, inte hindra! Kläder designade med detta i åtanke kommer inte bara sitta bättre, de kommer också att hålla längre.

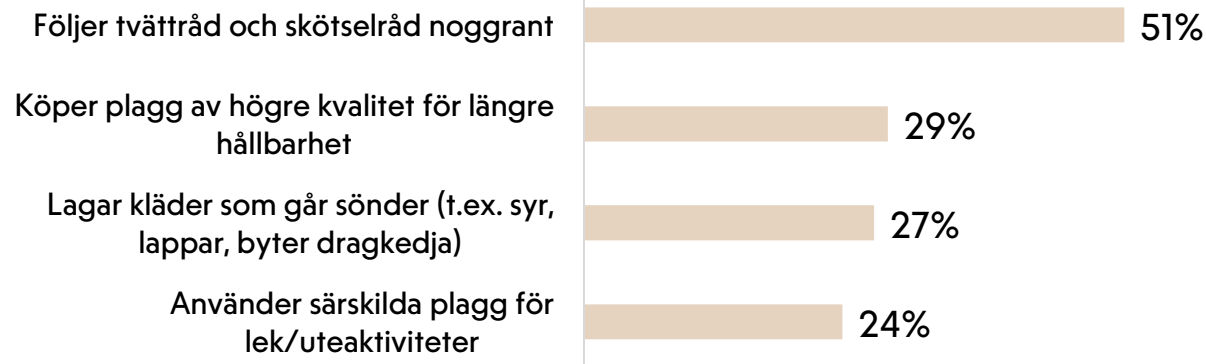
Lappa och laga för både plånbok och planet

Skötsel, lagning och medvetna materialval

Genom att följa tvätt- och skötselråden noggrant ges kläderna rätt förutsättningar för att leva längre. Många plagg blir till och med rena i kallare temperaturer än lappen säger, vilket är skonsamt mot både plagg och miljö.

Samtidigt sätts kläderna verkligen på prov i barnens intensiva lek, knän som möter både grus och gräs och ytterkläder som hänger med ut i ur och skur. Att laga det som går sönder, sy en söm, lappa ett hål eller byta en dragkedja, kan ge nytt liv åt kläderna. Att köpa färre plagg med högre kvalitet är också ett sätt som föräldrar säkerställer livslängden på barnens kläder – redan innan de har börjat slitas.

Så förlänger föräldrar livslängden på plaggen



21%

av föräldrar
uppmuntrar sitt barn
till att ta hand om
sina kläder

Föräldrarnas upplevelse av vilka plagg som slits ut snabbast

1.	Byxor (53%)
2.	Skor (43%)
3.	Ytterkläder (29%)



Tips från andra föräldrar: Så kan kläderna få längre liv

Lufttorka plaggen, skippa torkskåp och torktumlare

Använd galltvål för svåra fläckar

Skonsam tvätt när det går

Förstärk upp plaggen där de slits som mest

Cirkulera plagg som inte passar

"Går det att vädra? Lufttorkning är det bästa man kan göra. Undvik torkskåp och torktumlare så slits plaggen mindre."

Viktoria Arndt
Cirkulära lösningar och second hand, Kappahl

"Hitta sätt att ta hand om plaggen. Vänd på dem, lufta dem, tvätta i ljummet vatten, använd galltvål och jobba med dem för att ta hand om dem"

Maja Olsbo
Design Lead, Kappahl Kids

"Vi måste säkerställa att det vi producerar är plagg som kan cirkuleras i många loopar."

Viktoria Arndt
Cirkulära lösningar och second hand, Kappahl



Skärmvanor

Skärmen är en del av många barns vardag, och kan kännas som en svår balansgång för många föräldrar. Med tydliga ramar och medvetenhet kan tiden framför skärmen bli både lärorik och trygg – och ge utrymme för gemensamma upplevelser.

Att växa upp med skärmar

Barn i en digital vardag

Idag växer barn upp i en digital värld, där skärmen på ett eller annat sätt är en del av vardagen. Många barn använder skärmen för att spela spel, titta på videor eller lära sig nya saker, men det är också lätt att fastna framför material som inte tillför så mycket till barnens utveckling. Att hitta balansen kan vara krångligt, en majoritet av föräldrar idag upplever att deras barn skulle må bra av att minska på skärmtiden.

Skärmtid i balans

Som vägledning kring barns skärmtid har

Folkhälsomyndigheten nyligen utformat konkreta riktlinjer som syftar till att skapa en balans mellan skärmtid och andra viktiga delar av vardagen, som lek, rörelse, sömn och socialt umgänge.

Folkhälsomyndighetens rekommendationer för barn¹:

- 0–2 år: Bör helt undvika skärmar
- 2–6 år: Max 0,5–1 timme per dag
- 7–12 år: Max 1–2 timmar per dag
- 13–18 år: Max 2–3 timmar per dag

1. [Folkhälsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

64%

av föräldrarna har försökt minska barnets skärmtid

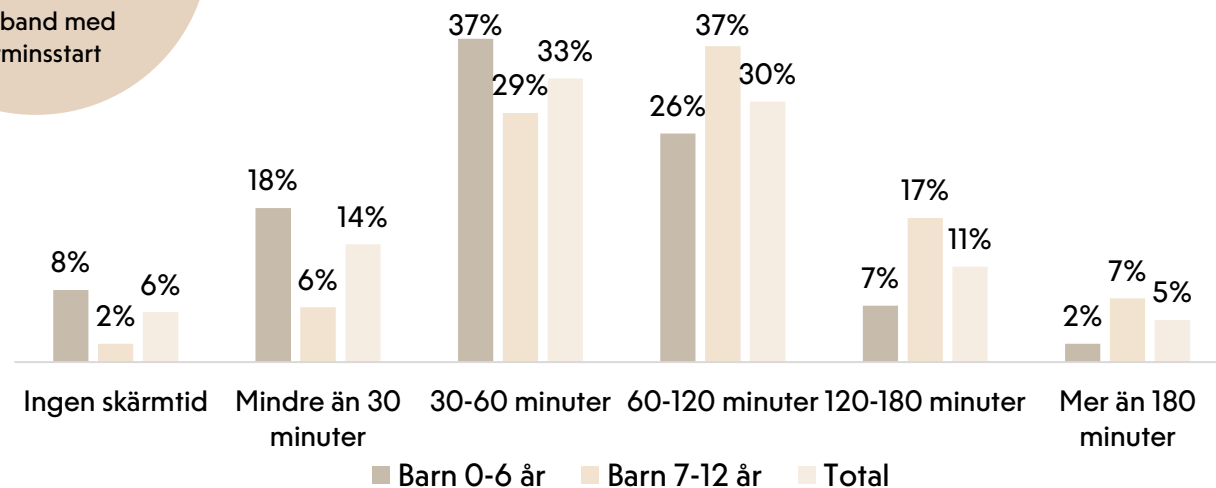
"Vi vet om att barnen använder skärmar väldigt mycket hemma eftersom det är det de pratar om allra mest. De är väldigt duktiga på det digitala och har bra koll på digital infrastruktur, hur man hittar varandra på nätet och hur man hittar nya kompisar på nätet."

Lågstadie lärare, barn 7-9 år

15%

av föräldrarna har minskat barns skärmtid i samband med terminsstart

Uppskattad skärmtid per barn per dag



Tillsammans framför skärmen

Innehållet minst lika viktigt som tiden

Det är ofta samtalen om barn och skärmar fokuseras på hur mycket tid som spenderas framför dem. Därför blir tidsbegränsningar eller skärmfria stunder under dagen ett naturligt sätt att skapa ramar kring användningen. Samtidigt spelar innehållet på skärmen lika stor roll, och det kan därför vara bara att fundera kring vad sitt barn möter på skärmen. Att titta på pedagogiskt innehåll som väcker nyfikenhet och inspirerar till lärande kan vara mer givande än mållöst scrollande, speciellt om man tittar tillsammans och pratar om vad man ser.

Möt barnet i deras digitala värld

Att ibland titta på ett klipp, spela ett spel eller surfa tillsammans med barnet kan ge en naturlig ingång till samtal. När vuxna visar nyfikenhet för vad barnet gör på nätet blir det lättare att förstå vad som fångar deras intresse. Med engagemang i barnets digitala värld kan det göra stor skillnad för hur skärmen påverkar barnets välbefinnande.

Föräldrarnas strategier för att hitta balans kring skärmtid:

1.	Tidsbegränsning per dag (51%)
2.	Inga skärmar före läggdags (38%)
3.	Skärmfri tid (t.ex. vid måltider) (32%)
4.	Endast vissa appar/innehåll är tillåtna (29%)



”Man behöver möta barnen i deras intressen. Jag pratar ofta med elever om vad de gör på nätet och är nyfiken på vad de dras till. Om jag förstår dem bättre kommer vi få en bättre kommunikation.”

Lågstadielärare, barn 7-9 år

”Jag har svårt för att man säger att skärmen i sig skulle vara problemet. Det handlar snarare om vad man exponerar barnen för på skärmen, det är stor skillnad på pedagogiskt material och youtube-klipp.

Stanna upp, reflektera och välj medvetet vad ditt barn får titta på eller göra på skärmen. ”

Förskolelärare, barn 1-3 år

Så tänker föräldrar om skärmtid

"Man kan inte vara allt för hård, eftersom ibland kan det leda till fel väg. Så det bästa skulle jag säga är balans."

Förälder till ett barn, 2 år

"Jag försöker göra likadant själv, lägga ifrån mig mobilen för att visa ungarna. Barn gör som man själv gör och inte som säger i alla aspekter av livet."

Förälder till två barn , 1 år och 5 år

"Allt med skärmtid är inte negativt. Det finns mycket bra som man kan lära sig!"

Förälder till ett barn, 3 år

"Det är bra att föregå med gott exempel och inte sitta med mobilen själv 24/7. När man sitter med den kan man också vara tydlig med vad man gör så att barnen vet att vi vuxna behöver den ibland."

Förälder till ett barn, 10 år

"Gå ihop med andra föräldrar. Prata om skärmar på föräldramöten och om begränsning av skärmtid så man vet hur andra tänker, det är lätt att barnet säger att alla andra får, varför får inte jag."

Förälder till ett barn, 6 år

För att sammanfatta:



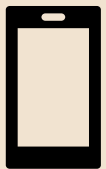
Terminsstart

Ledorden för dig som förälder under denna omtumlande tid är trygghet, lyhördhet och struktur – med dessa verktyg skapar du en trygg hamn för barnen att återkomma till när skoldagen är slut.



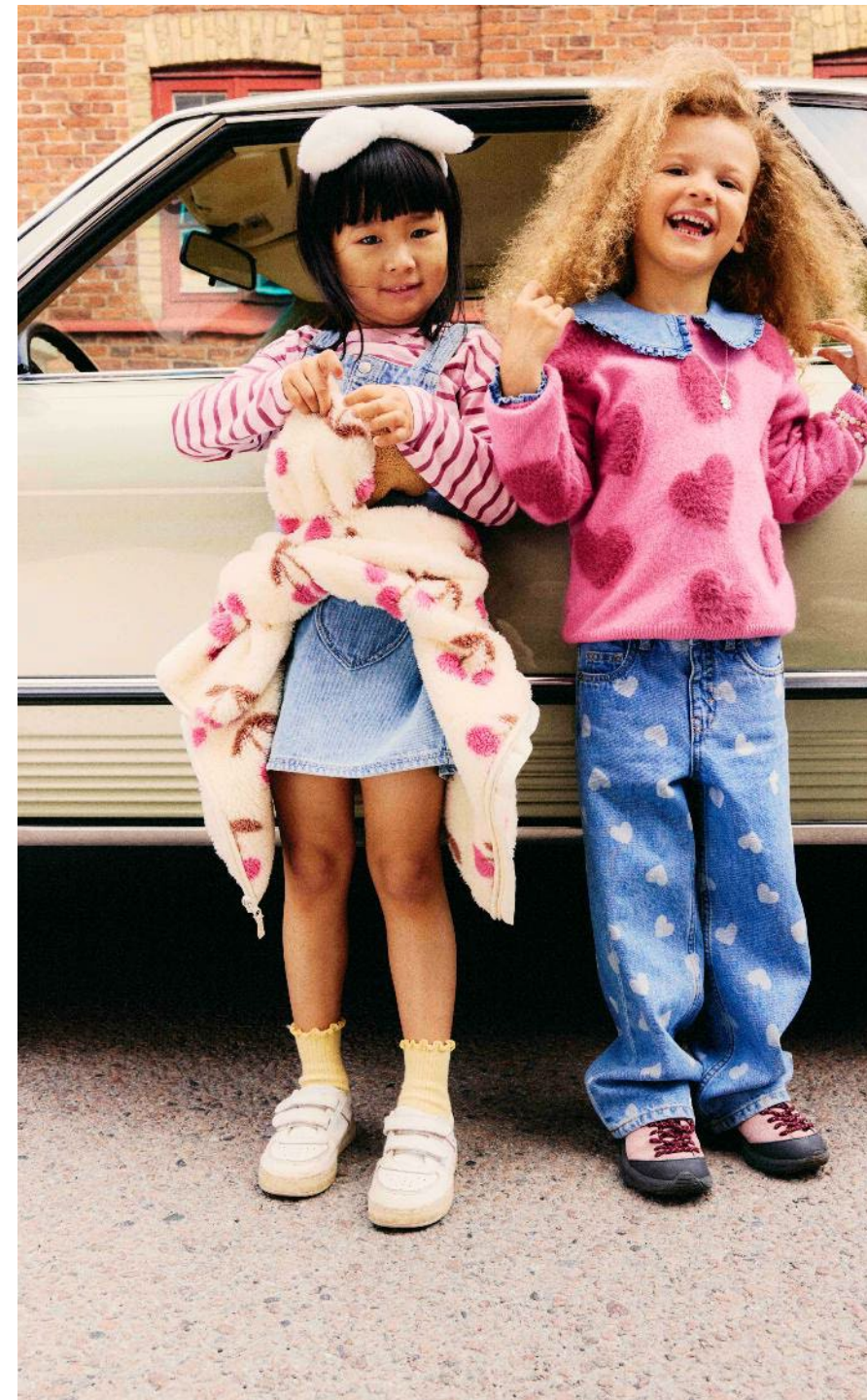
Lek och rörelse

Rörelse i alla former är en grundsten i en sund och rolig vardag. Barnens kläder ska främja, inte hindra, detta! Komfort och funktion är nyckelorden. Genom att lappa, laga och ta väl hand om kläderna mellan användningar håller kläderna för alla roliga stunder.



Skärmtid

Skärmen är en realistisk del av många familjers vardag, men samtidigt är det många som försöker minska barnens användning. Allt handlar om balans. Två sätt att skapa mer balans är att fokusera på innehåll av lärande karaktär, och att använda skärmen tillsammans.





För dig som behöver stöd eller råd kring frågor som rör barn och unga i din närhet

Bris erbjuder anonymt och kostnadsfritt stöd till vuxna som har frågor eller oro kring barns välmående, med särskilda stödlinjer på flera språk, inklusive ukrainska och arabiska.

Bara för att du är förälder, en vuxen med ansvar för barn eller arbetar med barn, betyder det inte att du alltid har svar på alla frågor eller lösningar på situationer som uppstår.

Bris erbjuder en stödlinje för vuxna som har frågor om barn och unga. Erfarna kuratorer svarar, och du kan alltid vara anonym. Bris vuxenstöd utgår alltid från barnets perspektiv och rättigheter.

Telefon: 077-150 50 50

Öppettider: Vardagar 09:00–13:00.

Vid frågor om rapporten:

info@kappahl.se

Kappahl

kappahl.com