



Övning: Möt och vårda

Mål

Du stärker kopplingen mellan dig och ditt barn och barnets upplevelse av att bli omhändertagen.

Anvisning

Läs om olika sätt att samspela, som indelats enligt åldersgrupp.

Reservera tid för stunder som stärker samspelet flera gånger om dagen. Som kortast varar övningen bara ett par minuter. Ibland kan du reservera mer tid och göra flera övningar samtidigt.

Dessa övningar kan göras nästan när som helst som en del av vardagen. Barn gillar upprepning, så du kan ofta leka samma roliga lek eller göra samma aktivitet.

Hur man stärker samspelet i olika åldrar

0–6 mån.

Det är naturligt att söka kontakt med ett litet barn i vårdsituationer, som när man byter blöjor, tvättar eller matar barnet.

Välj en daglig stund med barnet. Det kan till exempel vara en blöjbytessituation. Rimma, nynna, sjung eller berätta för barnet vad du gör och observerar när du byter blöja.

Var uppmärksam på tonfallet, talets rytm och betoningen av ord. Försök agera på ungefär samma sätt varje gång. Använd samma ramsa, sång eller ord för att göra situationen förutsägbar och bekant för babyn.

Lär känna babyn

Titta på färgen på babyns ögon, näsan, munnen, öronen, håret... Berätta för babyn vad du ser. Rör försiktigt vid babyns kroppsdelar och namnge dem.

Lek med babyn

Sånger och ramsor är av intresse för spädbarn. Du kan använda favoritsånger och -ramsor från din egen barndom. Du kan sjunga eller rimma dem för barnet.

Bekanta sånger och ramsor blir ofta betydelsefulla. Man kan återgå till att sjunga och leka dem i vilken ålder som helst.



Traditionella lekramsor

Rida rida ranka

Ta barnet i din famn så att ni är ansikte mot ansikte. Gunga barnet i takt med ramsan.

Rida rida ranka

hästen heter Blanka

Vart ska vi rida?

till en liten piga

Vad skall hon heta?

Jungfru Margareta

Det var en gång en mus

Använd fingret för att rita en cirkel på barnets handflata

Det var en gång en mus

som bodde i ett hus.

Musen sprang hit,

den sprang dit,

den sprang in, den sprang ut.

Smek och knacka på barnets hand med ditt finger

Det kommer en mus

kryper och knallar

den hoppar och sprallar

den söker sig hus

och får den inte hus

så säger den PIP! – Kittla barnet

6–12 mån.

Smekning

Smek babys hands och fötter ömt med en bomullstuss, fjäder eller silkesduk. Smek dock inte ansiktet.

Samtidigt kan du sjunga eller nynna för barnet. Du kan också berömma barnets unikheter.



- "Vilken fin, stark hand..."
- "Vilket härligt, smidigt ben..."

Pip-tut

Led barnet att röra vid delar av ditt ansikte och gör pip-tut-ljud. Variera mellan olika låga och höga toner. Vilka roliga ljud hittar du på? Vilket gillar babyn mest? Jag undrar om det kommer ett liknande roligt ljud när du rör vid babys ansikte?

1-åringar

Tittut

Tittut kan lekas på många olika sätt.

- Bakom händerna: Lägg dina händer framför ditt ansikte. Kika mellan händerna, från sidan, under och uppifrån. Det är roligt för ett barn att bli överraskat gång på gång.
- Bakom en duk: Håll en duk mellan ditt eget och barnets ansikte och kika. Du kan också först sätta duken huvudet och låta barnet dra av duken. Därefter kan sätta duken på barnet och dra av den.

Massage

För denna lek behöver du en boll.

Massera barnet med en boll, börja till exempel från fötterna så att barnet ser vad du gör. Du kan massera barnets hela kropp med bollen. Namnge samtidigt kroppsdelarna.

Se till att massagen känns bekväm för barnet. Ändra beröringen om det behövs.

Massage ska inte kittla. Om ditt barn är kittligt, försök använda lite mer kraft.

2-3-åringar

Rita på ryggen

Låt barnet ligga bekvämt på mage. Använd fingret för att rita enkla mönster på barnets rygg.

Kontrollera att beröringen inte kittlar barnet. Om beröringen kittlar, använd lite mer kraft eller hela handen istället för ett finger.

Ge mig

För den här leken behöver du ett litet mjukisdjur eller en påse ärter.

Lägg mjukisdjuret på ditt huvud. Ta tag i barnets händer så att barnets händer är redo att fånga leksaken. Räkna till tre och släpp leksaken i barnets händer. Upprepa några gånger.

Du kan ändra startsignalen så att du släpper mjukisen efter ett lösenord eller en blinkning som ni kommit överens om tillsammans.

Då och då kan du lägga leksaken på barnets huvud. Den faller sedan när du ger signalen.



4–5-åringar

Rita handen

Du behöver papper och pennor i olika färger.

Låt barnet välja den färg hen gillar för sig själv och välj sedan din färg. Rita konturen av barnets hand på papper i den färg barnet valt.

Lägg sedan din egen hand på bilden av barnets hand. Försök få din egen hand i samma position. Be barnet rita konturen av din hand i den färg du valt.

Barnet kan behöva din hjälp med att rita. Det här är en trevlig aktivitet för hela familjen.

Kurragömma

Ni kan leka kurragömma på tu man hand eller med hela familjen. Till att börja med är det bra att komma överens om var man får gömma sig. Ni kan också komma överens om att man ska ge ifrån sig ett ljud från sitt gömställe om den andra inte hittar en.

Medan den andra gömmer sig räknar sökaren upp till den överenskomna siffran. Ni kan också göra så att den som gömmer sig meddelar när man får börja söka.

Du kan alltid söka lite längre, även om du vet var barnet är. Samtidigt kan du undra högt var barnet kan ha gömt sig så bra.