



Övning: Positiva vardagssysslor

Mål

Du blir mer medveten om vardagens gång. På så sätt lär du dig att skapa allt flera positiva stunder med ditt barn.

Anvisning

Läs om de olika vardagssysslorna ovan. Gör dessa små saker i vardagen så ofta som möjligt. Det finns många möjligheter till gott samspel under dagen.

Försök reservera tid för gemensamma vardagliga sysslor som tar lite mer tid några gånger i veckan. Dessa inkluderar till exempel matlagning och hushållsarbete.

Olika vardagssysslor

0–1-åringar

Rutiner

Skapa rutiner med babyn.

Hälsa till exempel på din baby när hen vaknar från en tupplur på ett visst trevligt sätt. Så småningom blir det en rutin. Lämpliga stunder för att skapa små samspelsrutiner är bland annat när du klär barnet eller måltider.

Prata med babyn i vardagliga situationer. Berätta vad du gör och vad som snart ska hända. Även om babyn ännu inte talar, följ upp hens reaktioner och svara på dem.

1–2-åringar

Lekfull städning

Lägg leksakerna och böckerna på sina plats med barnet. Du kan skapa lekfullt innehåll i obligatorisk, tråkig städning.

Hur många saker hinner du lägga på plats på en minut?

Hur många gröna, röda eller blåa föremål kan du hitta och föra på sin plats?

Vilken sak hittar du på det konstigaste stället?

3–5-åringar

Engagera i sysslorna

Inkludera barnet i hushållsarbeten. Ni kan till exempel laga mat eller tvätta tvätt tillsammans. Det tar mer tid att göra saker tillsammans, men det är ett bra sätt att ha mer gemensam tid och samspel. Samtidigt lär du ditt barn de färdigheter hen behöver när hen växer upp.