



## Övning: En gemensam lekstund

---

### Mål

Bjud in barnet till att leka med dig. Du skapar ett positivt samspel i vardagen och samvaron.

### Anvisning

Läs om olika typer av lekar. Ha gemensamma lekstunder med ditt barn dagligen.

Välj åldersanpassade lekar för ditt barn. Du kan också använda lekar som är avsedda för olika åldrar. Även äldre barn tycker ofta om lekarna för mindre barn.

En lek tar ett par minuter. Om du vill kan du också kombinera flera lekar för att få lekstunden att vara längre.

---

### Lekar för olika åldrar

#### 0–6 mån.

##### Helikopterleken

Ta tag i babyn i armhålorna och lyft babyn i luften. Låt babyn flyga som en helikopter. Kontrollera noga att babyn tycker om att flyga. Om babyn är rädd kan du hålla hen mot dig själv och snurra runt med babyn.

Överväg om din baby gillade leken. Hur märkte du det?

##### Magleken

Lägg dig ner och placera babyn på din mage. Lyft babyn upp och ner med händerna. Håll fast vid babyn under armarna. Ta ögonkontakt och spegla babyns ansiktsuttryck.

Placera babyn till slut tillbaka på din mage. Håll i babyn och försök gunga din mage upp och ner så att barnet hoppar med.

#### 6–12 mån.

##### Kasta bollen

Kasta en lätt boll med babyn. Inomhus är det lättast att göra så att du sitter mittemot babyn och dina egna ben fungerar som staket för spelplanen. Först kan bollen rullas längs med golvet.

##### Studsande

Studs babyn upp och ner i din famn. Försök studsa lite snabbare, långsammare eller i takt med ditt sjungande. Hur galopperar en häst? Hur åker en bil eller ett tåg? Vad har de för ljud?



## 1-åringar

### Fånga

Försök fånga något med ditt barn

- fjädrar
- en ballong
- bomullstussar

Du kan försöka hålla fjädern i luften och blåsa den i barnets riktning så att hen lättare kan ta tag i den.

### Jag går, jag går, stopp

Rör dig tillsammans med barnet på det sätt du föreslår, till exempel genom att gå, springa, hoppa eller krypa. Du kan rimma eller sjunga rörelsestilen, till exempel "jag springer, jag springer, stopp".

När du säger stopp ska ni båda stanna. Sedan fortsätter ni på ett nytt sätt och stannar igen när du säger stopp.

## 2-åringar

### Balansgång

Stapla kuddar ovanpå varandra tillsammans. Hjälpt sedan barnet att klättra ovanpå högen.

Målet är att först balansera ovanpå högen. Sedan ska barnet på din signal hoppa av högen. Signalen kan till exempel vara ett-två-tre-nu. Håll barnet i händerna.

Högen kan göras större och mindre enligt barnets färdigheter.

### Kasta i korgen

För den här leken behövs en liten mjuk boll, en ärtpåse eller en boll som skrynklats ihop av en tidning.

Öva först på att kasta tillsammans. När kastandet börjar gå bra kan ni gå vidare till nästa steg i leken.

Gör en "korg" av dina händer och be barnet att kasta in i den.

När barnet kan kasta i korgen kan du be barnet att kasta först när du ger signalen. Signalen kan vara ett ord, en blinkning, att visa tungan eller en annan gest.

## 3-åringar

### Rodeo

Berätta för barnet att hen får vara en cowboy, vars uppgift är att stanna på hästryggen, även om hästen krånglar. Gå ner på golvet som om du var en häst. Hjälpt barnet att klättra på din rygg. Barnet håller fast vid dina kläder eller lindar armarna runt dig.

Håll leken lämpligt utmanande så att barnet knappt lyckas hålla sig på ryggen. Om barnet faller, lek igen. Garantera barnets framgång.



### Trafikljus

För den här leken behöver du något grönt och rött. Du kan använda ett valfritt lämpligt föremål eller papper, så länge färgerna är gröna och röda.

Sätt dig i rummet längre bort från barnet. Berätta för barnet att hen får röra sig mot dig när du ger grönt ljus. När du visar rött ska barnet stanna. Ge ditt barn en stor kram när hen når dig.

Speciellt i början bör du vara mycket tydlig när du visar ljusen och också hjälpa verbalt: "stopp", "nu får du komma".

### 4-5-åringar

#### Apträäd

Stå stadigt och något bredbent. Du kan också böja lite på benen, det gör det lättare att klättra. Sträck ut armarna åt sidorna.

Instruera barnet att klättra längs med dig till de övre grenarna, det vill säga armarna, och gå runt trädet. Du kan hjälpa till med detta. Om det finns en annan vuxen på plats kan hen hjälpa barnet.

Följ John

I denna lek, alternera rollerna som ledare och följare med barnet. Det är en bra idé för dig att börja som ledare.

Placera er så att ni kan se varandra bra. Ledaren börjar göra olika rörelser eller ta steg som barnet följer. Efter ett tag kan ni byta ledare.

Leken lämpar sig väl för hela familjen, eftersom flera vuxna och barn kan vara med.