

TRYGG FØR 3



1 2 3 4 5 6 7

Å BYGGE RELASJONER

«JEG LIKER MEG SAMMEN MED ANDRE»

Tittel:

Trygg før 3 -hefte 3

Å bygge relasjoner "Jeg liker meg sammen med andre".

1. utgave, opplag 1.

År: 2018

ISBN: 978-82-93343-20-2

Forfattere

Elisabet Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og
Turid Suzanne Berg-Nielsen

Utviklere:

Thrive by five Washington

RKBU Midt-Norge

RBUP Øst & Sør

Handelshøgskolen BI

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrasjonsfoto: Adobe stock.com

TRYGG FØR 3



Om

- Å være sammen med voksne (samspill med voksne)
- Å være sammen med barn på min egen alder (samspill med jevnaldrende)
- Jeg er sosial! (sosial atferd)
- Jeg trenger din hjelp når jeg havner i trøbbel! (problemløsning og konflikthåndtering)

I **dette heftet** vil du finne tekst og forslag om barnets samspill med voksne og barn, om barnets evne til å være sosial og om hva barnet kan og trenger når det oppstår konfliktsituasjoner. Informasjonen er fordelt på to kolonner: "*Barn kan....*" er eksempler på hva barn i alderen 9-18 og 16-36 måneder er i ferd med å lære, være, gjøre og vite. "*Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...*" er eksempler på hva du kan gjøre for å hjelpe barnet ditt med å trives, lære og utvikle seg. Noe av det du leser kjenner du helt sikkert igjen, og noen av eksemplene på hva du kan gjøre sammen med barnet ditt gjør du sikkert allerede. Kanskje er det likevel noe som er nytt for deg, noe du ikke visste barnet ditt kunne, eller noen av forslagene du ønsker å prøve ut sammen med barnet ditt?

Husk at inndelingene i alder ikke er absolutte. Mange yngre barn kan noe av det som står for barn 16-36 måneder, og mye av det som står under 9-18 måneder er aktuelt for eldre barn.

Beskrivelsene og forslagene i dette heftet kan ses på som utgangspunkt for å tenke gjennom og snakke om hvordan du best kan støtte barnet i ulike situasjoner i hverdagen. De er ingen fasit.

Å VÆRE SAMMEN MED VOKSNE

(SAMSPILL MED VOKSNE)

Barn på 9-18 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Ha stor glede av å være sammen med voksne.
- Følge den voksnes blikk og peking for å dele de samme aktivitetene eller lekene – felles oppmerksomhet.
- Ta initiativ til å være sammen gjennom å smile, lage lyder, si ord, peke eller bruke gester.
- Være fysisk nær barnet.
- Ha blikk-kontakt.
- Bruke rolig og vennlig stemme.
- Rette din oppmerksomhet mot det barnet er opptatt av.
- Snakke og leke med barnet; tilby aktiviteter og leker som barnet ikke har prøvd før.
- Ha «samtaler» med barnet som varer en stund (hver sin tur til å «si» eller vise noe flere ganger).

Barn på 16-36 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Vise stor interesse for kjente voksne.
- Ønske og aktivt søke voksnes oppmerksomhet.
- Like leker med voksne hvor en bytter på å ta tur.
- Kan styre og dirigere det den voksne skal gjøre.
- Vise at du liker å være sammen med barnet.
- Le og ha det morsomt sammen med barnet.
- Være der barnet er (f.eks. på gulvet) og legge merke til initiativ/uttrykk og behov for kontakt og støtte.
- Gi støtte hvis barnet trekker seg unna og i liten grad selv tar kontakt.
- Respektere at barnet kan trenge pause fra aktiviteten eller kontakten med deg. Følge med slik at du ser når barnet igjen er klar for kontakt.
- Sette ord på barnets ulike følelser og anerkjenne dem, også når du ikke er "enig" i barnets reaksjon. ("Jeg forstår at du ble lei deg, men vi kan ikke dra på besøk til bestemor i dag" "Jeg skjønner at du er sint, for du hadde veldig lyst til å leke mer, men nå skal vi spise middag").

Å VÆRE SAMMEN MED BARN PÅ MIN EGEN ALDER (SAMSPILL MED JEVNALDRENDE)

Barn på 9-18 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Like å være sammen med andre barn.
- Svare på andres smil og følelser.
- Reagere når andre gråter eller er opprørt.
- Vise interesse for andre barn og det de gjør gjennom å se på dem eller prøve å imitere det de gjør (F. eks. følge etter et eldre barn).
- Kommunisere med andre barn gjennom bevegelser, mimikk, lyder.
- Imitere eldre barns rollelek.
- Gjenkjenne andre barn, navnet deres og familiemedlemmene deres.

- Gi barnet muligheter for å være sammen med andre barn, hjemme, hos venner og slektninger, eller i små grupper.
- Hjelp barnet med å leke med andre ved å snakke om og vise hvordan man deler og tar tur.
- Hvis barnet har en venn med et annet morsmål; hjelpe barnet med å lære noen ord på dette barnets språk.
- Gi rask hjelp hvis det oppstår konflikter ved å sette ord på og/eller vise det barna kan gjøre.

Barn på 16-36 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Starte og delta i samspill med jevnaldrende.
- Ha det gøy når de leker med andre.
- Delta i rollelek sammen med andre.
- Ønske å være sammen med barn som han/hun kjenner, være venner.

- La barnet få tid til å leke.
- Vise interesse for barnets lek.
- Gi barnet tilgang til leker som to eller flere kan leke med sammen.
- Snakke med barnet om barnets venner.



Adobe stock.com

JEG ER SOSIAL!



Barn på 9-18 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Le når andre ler.
- Legge merke til likheter og forskjeller mellom seg og andre.
- Ta tur og vente på tur i sosiale leker.
- Vise hvordan barnet kan samarbeide i daglige aktiviteter, f.eks. vente på tur i køen i kassa på butikken.
- Hjelp barnet med å gjenkjenne familiemedlemmer, venner og deres relasjoner og roller (Pappa er lærer, mamma er bussjåfør osv.).
- Vise barnet hvordan han/hun kan være god mot andre.

Barn på 16-36 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Bli glad når de ser kjente voksne og barn. Ha en «venn» eller en de foretrekker å leke med.
- Legge merke til når noen de kjenner ikke er der (F.eks. «Hvor er Ane?»).
- Legge merke til når andre er glade eller lei seg og sette ord på følelsene (F.eks. «Nils lei seg»).
- Legge merke til at det de liker ikke alltid er det samme som det andre liker.
- Hjelp til med enkle hverdagsoppgaver.
- Snakke med barnet om hvilke grupper han/hun er en del av, som f.eks. del av en familie, del av en barnegruppe i barnehagen, del av et nabolag osv.
- Oppfordre barnet til å delta i de daglige praktiske gjøremålene hjemme f.eks. dekke på bordet, rydde, lage mat osv.
- La barnet få tilgang til utkleddningsklær som oppmuntrer til rollelek.

JEG TRENGER DIN HJELP NÅR JEG HAVNER I TRØBBEL! (PROBLEMLØSNING OG KONFLIKTHÅNDTERING)

Barn på 9-18 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Akseptere at voksne tar ansvar når det oppstår krangler i lek eller om leker.
- Dra nytte av voksne som støtte i konfliktsituasjoner.
- Være rolig, tydelig og vennlig når du setter grenser eller stopper barnets atferd.
- Alltid bruke et respektfullt språk.
- Snakke om hvordan man løser konflikter; sette ord på det barnet kan gjøre i stedet, vise det og øve når barnet har roet seg ned.
- Møte barnets følelser og sjekke ut hvilken løsning det trenger i den aktuelle situasjonen.

Barn på 16-36 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Synes det er vanskelig å vente på tur og dele f.eks. leker med andre barn.
- Gi passende svar (for det meste) når andre barn uttrykker et ønske, f.eks. om å leke sammen, lese bok sammen.
- Bekrefte barnets positive atferd så ofte som mulig.
- Forberede barnet på det som skal skje.
- Sette ord på det du vil barnet skal/kan gjøre.
- Lese, fortelle historier, eller gi eksempler på enkle konflikter og hvordan de kan løses.
- Når barnet har vært i konflikt med et annet barn, snakke med det etter at barnet har roet seg ned, om hva som skjedde, hvilke følelser barnet hadde og hvordan konflikten løste seg.
- hjelpe barnet med å forstå andres følelser og handlinger ved å beskrive disse for barnet.
- Snakke med barnet om regler, grenser, valg og hvordan man kan hjelpe andre.
- Ved enkel problemløsning, prøve å flytte barnets fokus over på noe annet.
- Sette grenser og være konsekvent på en vennlig og trygg måte; stoppe aggressiv atferd og vise eller beskrive gode alternativer slik at barnet vet hva han/hun kan gjøre i stedet: «Det er greit at du er sint, men du får ikke lov til å slå! Du kan heller trampe i gulvet».



Å VÆRE SAMMEN MED VOKSNE
-SAMSPILL MED VOKSNE

Å VÆRE SAMMEN MED BARN PÅ MIN EGEN ALDER
-SAMSPILL MED JEVNALDRENDE

JEG ER SOSIAL!
-SOSIAL ATFERD

JEG TRENGER DIN HJELP NÅR JEG HAVNER I TRØBBEL!
-PROBLEMLØSNING OG KONFLIKTHÅNDTERING



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør



NTNU

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

