

# TRYGG FØR 3



1 2 3 4 5 6 7

## BARNET I FAMILIEN

«HER FØLER JEG MEG TRYGG»

Tittel:

Trygg før 3, hefte 2

Barnet i familien "Her føler jeg meg trygg"

1. utgave, opplag 1.

År: 2018

ISBN: 978-82-93343-18-9

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 føle trygghet i det kjente
- Selvoppfatning – hvem er jeg?
- Mestring – jeg vil gjerne få til selv!
- Uttrykke og forstå følelser – vær sammen med meg i følelsene!
- Læring – jeg er nysgjerrig på verden!

I **dette heftet** vil du finne tekst og forslag om barnet i familien, barnets selvoppfatning, barnets mestring, uttrykk av følelser og atferd og barnets læring. 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 FØLE TRYGGHET I DET KJENTE

## Barn på 9-18 måneder kan...

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

- «Svare» når noen sier barnets navn.
  - Søke trøst og nærhet hos foreldrene og andre kjente voksne når de trenger hjelp eller opplever sterke følelser.
  - Vise skepsis, engstelse og uro overfor fremmede, og i nye situasjoner.
  - Bruke tid på å bli kjent med nye mennesker og miljøer.
- Være fysisk nær; holde, kose med, klemme, snakke og leke med barnet.
  - Le og ha det morsomt sammen med barnet.
  - Svare raskt på barnets uttrykk for at det vil ha kontakt, oppmerksomhet og hjelp  
*Hvis du ikke har tid til å gjøre det barnet ønsker, gi allikevel barnet et svar som viser at du har forstått hva barnet vil.*
  - Trøste eller hjelpe barnet til å roe seg ned når han/hun er lei seg, redd eller frustrert, f.eks. bruk rolig stemme, holde rundt, sette ord på følelsen.
  - Forberede barnet på overganger og adskillelser. F.eks. fortelle hva som skjer videre og bruke en fast avskjedsrutine når du forlater barnet.
  - Bli kjent med de andre voksne som er viktige for barnet og vis barnet at dere går godt sammen.

## Barn på 16-36 måneder kan...

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

- Ha nære relasjoner med omsorgsgivere utenfor familien (f.eks. voksne i barnehagen, eller andre familiemedlemmer).
  - Vise tydelig at de foretrekker voksne og jevnaldrende som de kjenner.
  - Føle seg trygg og komfortabel i en rekke situasjoner og ulike omgivelser dersom en kjent voksen er tilstede.
  - Gjenkjenne roller i familien; mamma, pappa, søsken, besteforeldre osv.
  - Ha et ønske om å delta i daglige rutiner hjemme sammen med deg. F.eks. lage mat, rydde, vaske osv. Barnet liker å være med på det du gjør!
- La barnet få tid til å venne seg til nye steder og nye mennesker.
  - La barnet ha tilgang på utkleddingsklær slik at han/hun kan gå inn i rollelek hvor han/hun har ulike familieroller.
  - Se på familiebilder sammen og snakke om de ulike personene og rollene.
  - La barnet ta del i daglige rutiner sammen med deg. Beskriv det barnet gjør.

# SELVOPPFATNING

## HVEM ER JEG?

### Barn på 9-18 måneder kan...

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

- Vet hva de liker å gjøre.
  - Peke for å vise hva de vil eller er opptatt av.
  - Selv velge leker å leke med og bøker de vil lese.
  - Prøve å gjøre ting selv. Vise glede når de greier å gjennomføre enkle oppgaver.
  - Protestere når det er noe de ikke vil gjøre.
- Ha mye blikk kontakt.
  - Bruke barnets navn når du snakker med ham/henne, særlig når dere har positiv kontakt.
  - Snakke med barnet om de ulike delene av kroppen og hva de brukes til. F.eks.: «vi bruker tennene våre til å tygge med, øynene til å se med» osv. Synge sanger som har med kroppen å gjøre. Bruke regler og vers som passer.
  - Gi barnet ulike ting som han/hun skal lære seg å bruke, f.eks. en skje.
  - Være klar over at endring av rutiner, overtrøtthet eller sykdom kan gjøre at barnet protesterer mer og viser mer motstand overfor deg. Noen barn trekker seg tilbake og blir stillere enn vanlig i slike situasjoner. Da trenger barnet å bli møtt med forståelse for at han/hun ikke har det helt bra.

### Barn på 16-36 måneder kan...

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

- Gjenkjenne og rette oppmerksomheten mot seg selv i speil eller på bilder.
  - Vise at han/hun er klar over at andre ser på han/henne. Dette kan de vise f.eks. ved å gjenta en handling når noen ser på dem.
  - Vise stolthet over å vise frem et ferdig prosjekt som f.eks. en tegning, eller et tårn de har bygget av klosser.
- Lytte til barnet; vise interesse, svare på spørsmål og forslag.
  - Rose barnets forsøk når det prøver noe nytt ved å beskrive det barnet gjør.
  - Snakke om det du og barnet gjør sammen, eller det barnet har gjort sammen med andre barn i barnehagen. Tilpasse det du sier barnets alder og holde et rolig tempo slik at barnet kan følge med og svare.
  - Gi barnet tilstrekkelig hjelp ved behov, slik at han/hun greier det selv til slutt.

# MESTRING

## - JEG VIL GJERNE FÅ TIL SELV!

### Barn på 9-18 måneder kan...

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

- Se etter dine reaksjoner i ukjente situasjoner eller når de prøver noe nytt for å se om situasjonen er trygg.
- Teste din reaksjon, for eksempel ved å ta etter en ting de vet er forbudt og så se på deg for å sjekke reaksjonen.
- Bevege seg litt vekk fra deg for å utforske omgivelsene.
- Rette oppmerksomheten mot en leke eller et annet objekt som dere ser på eller snakker om.
- Prøve å få tilbake din oppmerksomhet hvis du blir distraherert og ikke lenger ser på barnet.
- Følge noen regler og mestre noen rutiner. Rutiner bidrar til mestring hos barna, fordi det å vite hva som kommer skaper trygghet og kontroll.
- Følge enkle instruksjoner
- Gi han/hun trygge og interessante omgivelser som kan utforskes, både inne og ute.
- Være i nærheten og vise interesse for det barnet er opptatt av. Barnet utforsker nye situasjoner/aktiviteter i større grad når du er nær.
- Opprettholde og snakke om rutiner for daglige hendelser som måltider, soving etc. Gi barnet mulighet til gradvis å delta mer selv (f.eks. spise selv, kle på seg selv osv.).
- Gi barnet enkle instruksjoner om hva barnet kan gjøre selv (Feks. «Jeg vil at du skal legge klossene tilbake i boksen») og gi barnet TID til å følge opp.

### Barn på 16-36 måneder kan...

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

- Ha vanskeligheter med å utøve og lære nye ferdigheter når rutinene endres og i nye omgivelser.
- Øve seg på å være selvstendig.
- Stoppe en aktivitet de holder på med eller bevisst unngå å gjøre noe hvis en voksen ber dem om det.
- Gjøre det de har blitt bedt om ikke å gjøre.
- Vise økende evne til å huske tidligere hendelser og fortelle voksne om dem, inkludert informasjon om følelser (trist, glad, sint, redd).
- Når det er mulig, gi barnet valg som er tilpasset barnets alder og situasjon. F.eks. «Vil du leke med bilen eller klossene?», «Vil du ha eple eller pære?»
- Sette enkle grenser og ha enkle regler. Barnets protester er en typisk og viktig del av utviklingen.
- Legge merke til og sette ord på det når barnet gjør noe positivt/bra eller forsøker å gjøre det (Feks. "så fint at du satte skoene på plass", "nå så jeg at du prøvde å vente på tur, bra!"). *Unngå generell ros som «så flink du er».*

# UTTRYKKE OG FORSTÅ FØLELSER

## - VÆR SAMMEN MED MEG I FØLELSENE!

### Barn på 9-18 måneder kan...

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

- Kommunisere gjennom følelser  
Begynne å forstå at andre mennesker har tanker og følelser som er annerledes enn sine egne.
- Vise empati overfor andre barn og voksne, f.eks. trøste når andre er lei seg («stakkar», «går bra»).
- Små barn kan lett bli overveldet av sterke følelser og trenger derfor hjelp til å roe seg ned og forstå følelsene sine.
- Uttrykke og reagere på en rekke ulike følelser (som det å være glad, nysgjerrig, lei seg, sint, redd og trist).
- Dele barnets positive følelser og sette ord på disse (f.eks. «Ååå så glad du ble!!»).  
*Gled deg sammen med barnet ditt og ha det gøy!*
- Gi barnet trøst ved behov. Små barn trenger fysisk nærhet, at du løfter og holder barnet vennlig og rolig, og at du snakker rolig med ham/henne.
- La barnet gi uttrykk også for negative følelser (sint, lei seg, frustrert, redd). Reager med nærhet og trøstende ord og rolig stemme.
- Hjelp barnet med å roe seg selv ved å bruke en favorittleke, koseklut o.l. og «snakke» med seg selv.

### Barn på 16-36 måneder kan...

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

- Kjenne på mange ulike følelser. Barn kan ha ulike måter å vise følelser på, noen har tydelige uttrykk, mens andre har svake følelsesuttrykk som kan være vanskelig både å fange opp og forstå.
- Sette navn på en rekke følelser hos seg selv, personer de kjenner og dyr. F.eks., «pusen lei seg», «jeg redd», «mamma glad».
- Uttrykke sterke følelser i sinneutbrudd eller høylytt protest, dette kalles ofte «trass». Trass er helt normalt i denne alderen og er en måte å utforske egen selvstendighet på.
- Treng støtte fra en voksen til å roe seg ned og håndtere sterke følelser.
- Få trening gjennom lek til å forstå ulike følelser både hos seg selv og andre, for eksempel gjennom rollelek og bli lest for.
- Vise barnet gode måter å gi uttrykk for følelser på gjennom din egen atferd og væremåte.
- Sette ord på barnets følelser, og det som skjer inne i barnet. Da lærer barnet ordene for de ulike følelsene og hvordan de kjennes «*Nå tror jeg du ble litt redd*», «*Jeg skjønner at du ble sint når du måtte avslutte leken fordi vi skulle spise middag*», «*Du ble lei deg fordi du falt og slo deg*».
- Prøve å «se bak» barnets atferd og forstå hvilke følelser han/hun har inni seg.
- Barn må få være sinte, men kan trenge å lære hvordan sinnet kan uttrykkes. Stopp barnet på en trygg, tydelig og vennlig måte når det viser sinne på måter som ikke er akseptable f.eks; slå, sparke og skade andre. *Husk at barn også lærer å uttrykke sinne ved å se på deg når du er sint. Vær en god rollemodell.*
- Legge opp til- og delta i rollelek.

# LÆRING

## JEG ER NYSGJERRIG PÅ VERDEN!

### Barn på 9-18 måneder kan...

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

- Vise nysgjerrighet og vil gjerne lære.
- Bruke alle sansene sine for å utforske omgivelsene.
- Lære gjennom lek og samvær med andre.
- Bruke leker og objekter på en kreativ måte: f.eks. snu en bøtte på hodet slik at den kan bli bunnen av et tårn.
- Aktivt leke leker med omsorgsgiver som innebærer repetisjon slik som borte titt-tei; ta tur og vente på tur.
- Eksperimentere for å se om ulike ting har de samme effektene/virkningene. F.eks. riste på en bamse eller kosedyr for å se om det gir samme lyd som å riste på en rangle.
- Bruke noe de allerede har lært på noe nytt, eller på en ny måte. For eksempel å slå på en tromme for å lage lyd, og så slå på en bøtte.
- Gjenta den samme enkle aktiviteten inntil han/hun klarer det. For eksempel pusle puslespill, eller holde på med «puttekasse».
- Holde fokus på en aktivitet over tid.
- Begynne å huske informasjon (f.eks. hvor en leke er gjemt) og holde orden på enkle forandringer (f.eks. følge bevegelsene til en gjemt leke/objekt).
- Tilby barnet varierte og interessante leker og ting det kan holde på med.
- Leke med barnet hver dag, oppmuntre barnets nysgjerrighet og innsats.
- Anerkjenn det barnet gjør og får til ved å beskrive det med engasjert stemme ("Se, du fikk til å sette to klosser oppå hverandre!").
- Gi barnet tid til å prøve ut forskjellige aktiviteter og leker og gi tid til å mestre. La barnet prøve mange ganger selv først før du hjelper, men gi hjelp raskt dersom barnet signaliserer behov for hjelp. Følg med og gi oppmuntrende kommentarer. Gi nok hjelp slik at han/hun kommer et steg videre, men ikke overta.
- Gi barnet enkle beskrivelser og forklaringer i de daglige aktivitetene dere gjør sammen. (For eksempel: "deilig melk, den kommer fra kua", "nå tar vi av sokken, den er rød").
- Se i bøker og fortelle historier til barnet, gjerne de samme om og om igjen. Repetisjoner fremmer læring.
- Leke gjemmeleker med barnet.



## Barn på 16-36 måneder kan...

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

- Stille spørsmål.
  - Eksperimentere med den effekten han/hun har på objekter og personer.
  - Insistere på å velge selv. Velge en aktivitet og holde på med den i lengre tid av gangen.
  - Ønske å gjøre favorittaktiviteten, eller lese favorittboken om og om igjen.
  - Søke hjelp og godta å få hjelp når de møter på et problem eller noe de ikke klarer selv.
  - Ha glede av og like å holde på med fantasilek og å finne på nye ting, samt lage ting.
  - Endre atferd basert på noe nytt han/hun har lært.
- Svare på barnets spørsmål, selv når han/hun stiller de samme spørsmålene om og om igjen.
  - Stille barnet spørsmål om hans/hennes lek, aktiviteter og utforskning, men ikke forstyrre barnets oppmerksomhet. Beskriv aktiviteten barnet holder på med.
  - Lese favorittboka til barnet selv om du er lei av den, barnet lærer av gjentakelse og ser/skjønner noe nytt hver gang.
  - La barnet få nok tid til å holde på med en aktivitet over tid. Vise interesse, kommenter og gi enkel hjelp, det fremmer barnets utholdenhet. Du trenger ikke aktivt delta i leken med mindre barnet inviterer deg inn, men det at du er tilstede og tilgjengelig støtter barnets selvstendige lek og utforskning.



Adobe stock.com



Å FØLE TRYGGHET I DET KJENTE

SELVOPPFATNING - HVEM ER JEG?

MESTRING - JEG VIL GJERNE FÅ TIL SELV!

UTTRYKKE OG FORSTÅ FØLELSER  
- VÆR SAMMEN MED MEG I FØLELSENE!

LÆRING - JEG ER NYSGJERRIG PÅ VERDEN!



**Regionsenter for barn og unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør



**NTNU**

Regionalt kunnskapssenter  
for barn og unge  
- Psykisk helse og barnevern

