

Materiell til utdeling og kjøleskapsnotater

Barnestyrt lek



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler. Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).

Barnestyrt lek fremmer positive relasjoner



Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- Sett av flere korte øker og **LEK** med barnet ditt hver dag. Øv deg i å leke barnestyrt og følg barnets ledelse. Involver deg i liksomlek, fortell barnet ditt hvor godt du liker å leke med han/ henne, mens dere leker. Syng med barnet.
- **HOLD REDE** på lekestunder på notatarket «Registreringsskjema: Lekestunder», eller i boken *Utrolige småbarn*, og ta det med på det neste gruppemøtet.
- **REGISTRER** barnets utviklingsstadier på sjekklisten «Dette kan jeg gjøre (utdelt materiell)». I boken *Utrolige småbarn*, s.: 49 - 51
- **FYLL UT** sjekklisten for barnesikring for del 1 og 2 s.: 41-43 i boken *Utrolige småbarn*



Les:

Kapittel 2, Begrepslæring og utholdenhetscoaching som forbereder barnet til skolestart, i boken *Utrolige småbarn*.



Husk å fylle opp bankkontoen med barnet ditt

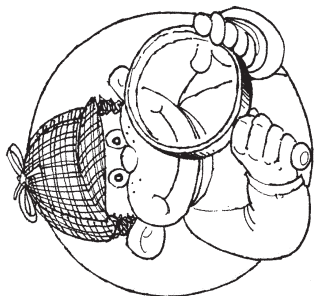
Hjemmeaktiviteter



REGISTRERINGSSKJEMA: LEKESTUNDER

Skriv ned hvor lang tid du brukte på lek med barnet, hva dere gjorde, og eventuelle reaksjoner hos deg og barnet.

Dato	Varighet	Aktivitet	Barnets reaksjon	Forelderens reaksjon



Når foreldre tenker som forskere

Mål

Barnets
utfordringer

Barnets sterke
sider

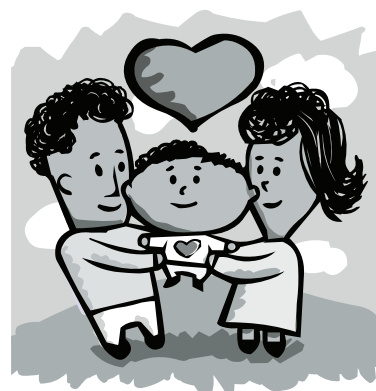


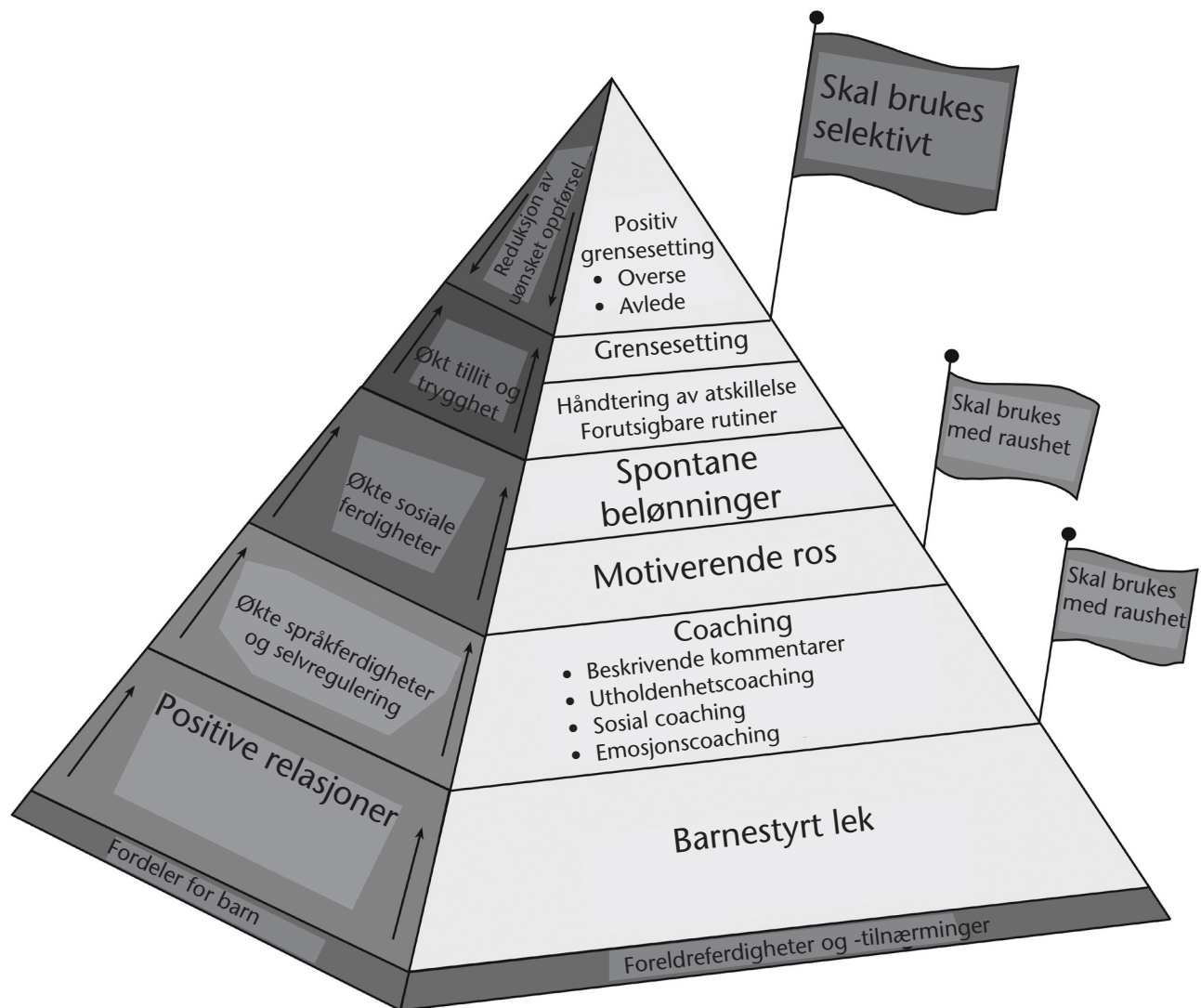
BARNESTYRT LEK



- Oppmuntre barnet til å utforske nye gjenstander, situasjoner og personer
- Følg barnets ledelse
- Følg ditt barns tempo og utvikling
- Forvente ikke for mye – gi barnet tid
- Unngå å konkurrere med barnet
- Gi ditt barn oppmuntring og ros, når det utfolder seg og er kreativt
- Involver deg i fantasilek med barnet
- Vær et oppmerksomt og anerkjennende publikum
- Gi barnet valgmuligheter når det er mulig
- La barnet bestemme seg, og vær mest opptatt av leken i seg selv i stedet for et eventuelt sluttprodukt.
- Gi barnet nok hjelp og støtte til at det unngår å bli frustrert, men ikke så mye at du tar over barnets ønske om å utforske.
- Gi oppmerksomhet til positiv lek
- Le og ha det moro

Jeg øver på
barnestyrt lek





Foreldrepyramide småbarn (1-3 år)



Når foreldre og barn «har det moro»

Hva er verdien av lek? Hvorfor er lek viktig for barn?

1. Den mest åpenbare fordelen ved lek er at den bidrar til fysisk utvikling. Når barn løper, hopper, roper og ler, utvikler de bedre helse og grovmotoriske ferdigheter samt sansemotoriske ferdigheter.
2. Lek er en lærings situasjon for både barn og foreldre. I lek får barna muligheten til å lære om seg selv, hva de klarer, og hvordan de skal forholde seg til verden rundt seg. Gjennom lek får barn muligheten til å oppdage og utforske, bruke fantasien, løse problemer og teste ut nye ideer. Gjennom disse opplevelsene vil barna gradvis lære å ta kontroll over miljøet sitt, og de blir mer kompetente og selvsikre. Hvor ofte har du ikke hørt et barn si: «Se hva jeg klarte!» Under lek kan barn teste ut grenser på en trygg måte, for å bruke det de har lært så langt de kan. Den gir barn frihet til å feile og begå tabber, og muligheten til å utforske grensene for sine egne ferdigheter.
3. Lek er en måte å uttrykke seg emosjonelt på. Barn lever i en verden der de har svært lite makt og få legitime muligheter til å uttrykke følelser som sinne eller avhengighet. Fantasilek kan redusere følelser som er relatert til frykt, sinne og utilstrekkelighet, og gi opplevelser som styrker barns følelse av trivsel, kontroll og mestring.
4. Gjennom lek kan barn gi uttrykk for tanker, behov, fornøydhet, problemer og følelser. En voksen kan lære mye om et barns glede, håp, sinne og frykt ved å observere, lytte til og snakke med et barn som leker.
5. Leken er et sted der barn kan teste ut roller som mor, far, tante, barnehageansatt og lege. Rollelek gir barn en mulighet til å se verden fra et annet ståsted, og hjelper dem med å bli mindre selvsentrerte.
6. Når barn leker i et støttende miljø, kan de være kreative. De føler seg frie til å teste ut fantasien, utforske det umulige og det absurde, og utvikle tiltro til egne tanker og idéer. Under liksom-lek kan esker, byggeklosser og møbler bli til hus, slott eller hele kongeriker, og dukker kan bli til mødre, barn eller til og med monstre.
7. Lek utvikler de grunnleggende ferdighetene som trengs for sosialt samspill. Barn lærer hvordan de skal samarbeide, dele med andre og tolke andres signaler under lek. For barnet er ikke leken betydningsløs – tvert imot gir den mulighet til vekst og utvikling på nær sagt alle områder. Men det må trening til for at barnet skal bli kompetent, kreativt og selvsikkert i leken. Det er viktig at voksne faktisk deltar i lekeaktiviteter med barna, og skaper et støttende miljø slik at barna engasjerer seg i ulike lekeopplevelser.

**Jeg følger mitt
barns ledelse
i leken**





Leketøy



Leketøy er en viktig del av god lek hos barn, men det er ikke alltid nødvendig å kjøpe dyrt, kommersielt godkjent eller «pedagogisk» leketøy. Barn er fantastisk oppfinnsomme, og hvis fantasien ikke kveles av en altfor restriktiv atmosfære, kan de forvandle nesten hva som helst – for eksempel en stekepanne og en skje – til et interessant leketøy, eller jord og vann til en leirekake.

Materialer og utstyr som egner seg godt til lek skal være:

1. Trygge, uten skarpe kanter eller blybasert maling.
2. Ustrukturerte og mest mulig frie for detaljer. Leketøy som byggeklosser, modelleire og maling skaper mer fantasifull lek hos barn.
3. Gir respons og vær allsidige. Leketøy skal stimulere barna til å gjøre ting selv. Utstyr som gjør at barnet blir tilskuer, for eksempel en mekanisk and som vagger av gårde og vekker etter at den er trukket opp, vil kanskje være underholdende en kort stund, men har begrenset lekeverdi. Jo mer et leketøy gjør, desto mindre vil barnet gjøre. Hvis et leketøy gjør at barnet blir passivt, er det ikke et godt leketøy.
4. Store og lette å bruke. Leketøy som er for små, kan være en stor kilde til frustrasjon hos små barn, fordi barnets muskelkoordinasjon ennå ikke er utviklet nok til å klare å håndtere små former og fasonger.
5. Behagelige å ta på, slitesterke og enkelt konstruert. Tre er for eksempel varmt og behagelig å ta på, og det er slitesterkt.
6. Noe som oppfordrer til samarbeid i leken. Rengjørings-/kjøkkenutstyr, f.eks. en kost og et feiebrett, gryter og kjeler og gamle frokostblandingsesker oppfordrer til imitasjon av sosial samhandling.
7. Innenfor barnets ferdighetsnivå, og skal passe til barnets personlighet og nåværende interesser. Ta også hensyn til hva du selv liker eller misliker, slik at du også kan bruke leketøyet sammen med barnet. (En høylytt leketromme kan være kjempemorsomt for barnet, men irriterende for voksne.)





Ekstra hjemmeaktivitet

Disse tre sidene er ikke påkrevde aktiviteter, men de kan være nyttige med tanke på samhandling med barnet ditt.

SJEKKLISTE FOR Å EVALUERE SAMSPILLET MELLOM FORELDRE OG BARN UNDER LEK



A. Når du leker med barnet, hvor ofte oppmuntrer du barnet til å:

	Nesten alltid	Av og til	Nesten aldri
1. Utforske?	_____	_____	_____
2. Foreta egne valg?	_____	_____	_____
3. Være kreativ og nysgjerrig?	_____	_____	_____
4. Uttrykke følelser og idéer?	_____	_____	_____
5. Være med på liksomlek eller fantasilek?	_____	_____	_____
6. Delta i lekeaktiviteter både for gutter og jenter?	_____	_____	_____

B. Når du leker med barnet, hvor ofte gjør du følgende:

1. Styrer eller strukturerer aktiviteten?	_____	_____	_____
2. Lager reglene for aktiviteten?	_____	_____	_____
3. Kritiserer eller korrigerer barnets feil?	_____	_____	_____
4. Tvinger barnet til å fullføre prosjektet?	_____	_____	_____
5. Tillater bare deltakelse i kjønnsriktige aktiviteter?	_____	_____	_____
6. Misliker at barnet uttrykker frykt eller hjelpeløshet?	_____	_____	_____



SJEKKLISTE FOR Å EVALUERE SAMSPILLET MELLOM FORELDRE OG BARN UNDER
LEK, side 2

	Nesten alltid	Av og til	Nesten aldri
7. Konkurrerer med barnet?	_____	_____	_____
8. Blir oppslukt av din egen lek og overser barnets lek?	_____	_____	_____
9. Stiller masse spørsmål?	_____	_____	_____
10. Påvirker barnet med dine egne idéer?	_____	_____	_____
11. Gir for mye hjelp?	_____	_____	_____
12. Overser- eller deltar ikke i fantasilek?	_____	_____	_____
13. Krever et perfekt resultat?	_____	_____	_____
14. Vektlegger sluttresultatet med leken fremfor innsatsen?	_____	_____	_____
C. Hva hindrer deg i å leke med barnet? Hvor ofte leker du med barnet/ ett av barna alene? Føler du at denne leketiden er verdifull?			



SJEKKLISTE FOR Å EVALUERE BARNETS LEK



Når du observerer barnet i lek, hvor ofte gjør han eller hun følgende:

	Nesten alltid	Av og til	Nesten aldri
1. Synes å ha det moro?	_____	_____	_____
2. Er nysgjerrig?	_____	_____	_____
3. Samarbeider med andre barn?	_____	_____	_____
4. Prøver ut nye idéer?	_____	_____	_____
5. Blir lett frustrert?	_____	_____	_____
6. Synes å være passiv?	_____	_____	_____
7. Viser selvstendighet fremfor avhengighet?	_____	_____	_____
8. Har kort oppmerksomhetsspenn og handler impulsivt?	_____	_____	_____
9. Viser selvtillit?	_____	_____	_____
10. Samhandler ikke eller viser sjelden interesse for andre barn?	_____	_____	_____
11. Tar initiativ til samspill med jevnaldrende?	_____	_____	_____
12. Etterligner dine handlinger og ord?	_____	_____	_____

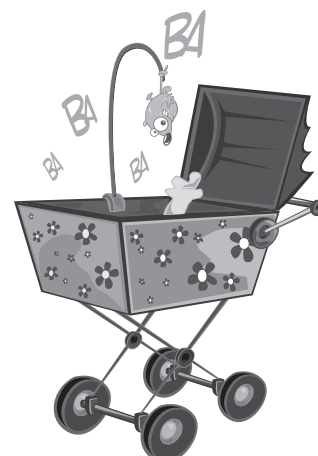
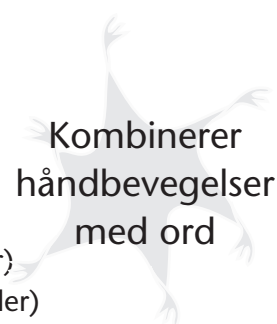
Tenk over hva du har observert etter at du har fylt ut denne sjekklisen.



KJØLESKAPSNOTATER

Sosiale og emosjonelle utviklingsstadier 12–18 måneder

- Håndbevegelser, peking og babling (12 måneder)
- Vinker «ha-det» (10–12 måneder)
- Kan si to ord etter hverandre (13 måneder)
- Liker å se på seg selv i speilet (13–14 måneder)
- Strekker ut armen eller beinet for å hjelpe til med påkledningen (13–14 måneder)
- Kombinerer håndbevegelser med ord for å uttrykke behov (14 måneder)
- Imiterer andre (14 måneder)
- Begynner å leke på egenhånd (14–15 måneder)
- Reagerer på beskjeder (14–15 måneder)
- Kan spise med skje (14–15 måneder)
- Drikker av en kopp med hjelp (14 måneder)
- Kan si tre ord (15 måneder)
- Bruker «nei» som sitt favorittord (15–16 måneder)
- Blir knyttet til gjenstander som f.eks. et pledd (16 måneder)
- Går over fra to sovestunder til én sovestund (16–17 måneder)
- Bruker noen vanlige konsonanter (t, d, n, v) (16 måneder)
- Bruker seks ord regelmessig (17 måneder)
- Liker å leke liksomlek (17 måneder)
- Liker musikk og danser etter musikk (17 måneder)
- Sier «vær så snill» og «takk» (18 måneder)
- Vil se på bilder i en bok, peke på bilder og kan bla om på egenhånd (18 måneder)
- Svarer på spørsmål ved å peke og lage lyder for å etterligne en samtale (18 måneder)
- Ser på gjenstander som forelderens peker på fremfor forelderens finger (18 måneder)
- Forstår ca. 100–150 ord, men kan ikke si dem (18 måneder)
- Er svært nysgjerrig og interessert i å undersøke gjenstander (12–18 måneder)

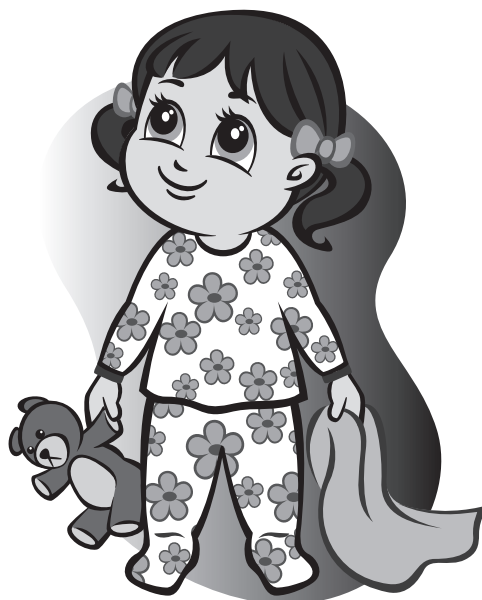




KJØLESKAPSNOTATER

Fysiske utviklingsstadier (12–18 måneder)

- Går og beveger seg omkring
- Strekker ut armen eller beinet for å hjelpe til med påkledningen (13–14 måneder)
- Stabber rundt (14–15 måneder)
- Løper (15–16 måneder)
- Bedre håndbevegelser – kan bla om sidene i en bok (16 måneder)
- Liker å klatre (16–17 måneder)
- Kan stable klosser (16–17 måneder)
- Kan kaste en ball (18 måneder)
- Skribler (18 måneder)





DETTE KAN JEG GJØRE! • 12–18 måned



Aktivitet	Dato	Observasjoner
Jeg kan peke på ting		
Jeg kan vinke «ha-det»		
Jeg kan si to ord		
Jeg liker å se på meg selv i speilet		
Jeg kan herme etter voksne		
Jeg kan bruke en skje		
Jeg kan vise hva jeg vil ha med tegnspråk		
Jeg liker å leke gjemsel		
Jeg liker å skyve eller trekke en leke		
Jeg reagerer på beskjeder		
Jeg elsker å si «nei»		
Jeg er knyttet til (et kosepledd eller et kosedyr)		
Jeg begynner kanskje å sove bare én gang om dagen		
Jeg kan nå si 3–4 ord		
Jeg elsker liksomlek		
Jeg liker å danse etter musikk		
Jeg liker å se på bilder i en bok		
Jeg kan bla om sider i en bok helt alene		
Hvis du peker på noe, vil jeg se dit du peker		
Jeg forstår ganske mye av det som blir sagt		
Jeg kan skrible		
Jeg er nysgjerrig		
Jeg beveger meg omkring		
Jeg holder på å lære å løpe		
Du verden, jeg begynner å klatre		
Jeg kan stable klosser – kan du gjette hvor mange?		
Jeg kan kaste en ball, se på meg!		



Materiell til utdeling

Coaching for å fremme småbarns språkutvikling



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler. Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).

Coaching for å fremme småbarns språkutvikling



Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- **LEK** med barnet ditt og vær barnestyr. Bruk beskrivende kommentarer, gjentakelser og vær en god rollemodell
- **LES** for barnet ditt på en dialogbasert måte
- **NOTER** barnets utviklingsstadier (fyll ut sjekklister «Dette kan jeg gjøre» for barn på 19–24 måneder, (I boken *Utrolige småbarn*, s.82 - 83)
- **FYLL UT** sjekklister for refleksjon over hvordan barnet ditt leker (*Utrolige småbarn* s. 77 - 79)



Les:

Kapittel 2, Side 62-64: Leseforberedelse – vær selv modell og bruk gjentakelser og ros i boken *Utrolige småbarn*

Coaching for å fremme småbarns språkutvikling



Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- **LEK** med barnet og la leken være barnestyrt. Bruk utholdenhetscoaching (unngå å stille spørsmål)
- **LES** sammen med barnet eller bruk en fargeleggingsbok. Øv deg i å bruke barnestyrt coaching
- **NOTER** i boken Utrolige småbarn om bruk av utholdenhetscoaching (s. 81)
- **FYLL UT** sjekklisten for refleksjon over samspillet i leken med barnet mitt (Utrolige småbarns.78 - 80) og ta den med på neste gruppemøte
- **RING RINGEKAMERATEN DIN** for å utveksle erfaringer med å leke



Les:

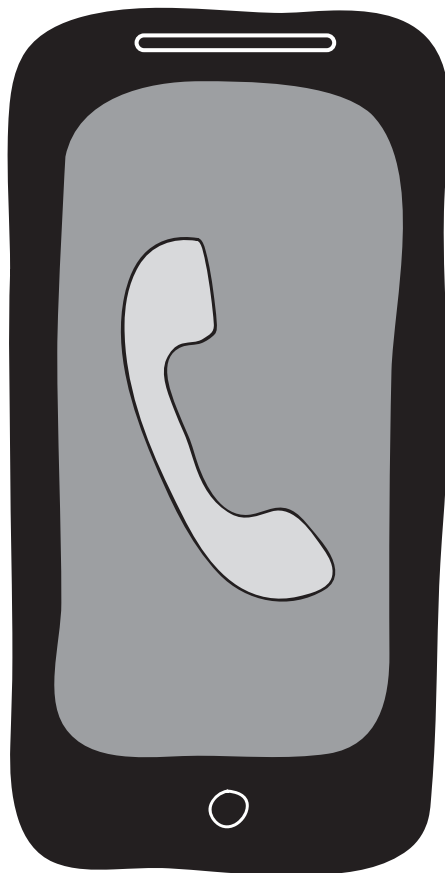
Kapittel 3, Coaching for å fremme sosial og emosjonell kompetanse, i boken *Utrolige småbarn*.

Ring kameraten din

Fra nå av og frem til det siste gruppemøtet i programmet vil du bli bedt om å ringe eller sende en SMS eller e-post til en person fra gruppen. Hensikten med disse samtalene er å utveksle idéer og tips om hvordan jobbe med hjemmeaktivitetene.

Hvis du ringer, behøver ikke samtalen å vare i mer enn fem minutter, og tidspunktet kan avtales mellom deg og ringekameraten din.

Foreldre som utveksler idéer med hverandre, vil få tilgang til mange kreative løsninger, samtidig som de kan støtte hverandre!





Kjøleskapsnotater

Hvordan fremme barns språklige og begrepsmessige ferdigheter: Foreldre som «coachere»

«Beskrivende kommentarer» er en veldig god måte å fremme barns språklige ferdigheter på. Her følger en liste over handlinger og gjenstander som kan kommenteres under lek med barnet. Bruk denne sjekklisen til å øve på å gi beskrivende kommentarer.

Gjenstander, handlinger	Eksempler
<p>_____ farger</p> <p>_____ telling</p> <p>_____ former</p> <p>_____ navn på gjenstander</p> <p>_____ størrelser (lang, kort, høy, mindre enn, større enn osv.)</p> <p>_____ posisjoner (opp, ned, ved siden av, oppå, bak osv.)</p>	<p>«Du har den røde bilen og den gule lastebilen.»</p> <p>«Det står én, to, tre dinosaurer på rekke.»</p> <p>«Nå henger den firkantede Lego-brikken sammen med den runde Lego-brikken.»</p> <p>«Toget er lengre enn sporet.»</p> <p>«Du setter den bitte lille bolten i det runde hullet til høyre.»</p> <p>«Den blå klossen ligger ved siden av den gule firkanten, og den lilla trekanten ligger oppå det lange, røde rektangelet.»</p>
Utholdenhet	
<p>_____ arbeide hardt</p> <p>_____ konsentrere seg, fokusere</p> <p>_____ holde seg rolig, være tålmodig</p> <p>_____ prøve på nytt</p> <p>_____ problemløsning</p> <p>_____ tenkning</p> <p>_____ å lytte til lesing</p>	<p>«Du jobber så hardt med det puslespillet og tenker på hvor brikken skal være.»</p> <p>«Du er så tålmodig og fortsetter å prøve alle de forskjellige måtene å få biten til å passe.»</p> <p>«Du holder deg rolig og prøver på nytt.»</p> <p>«Du tenker hardt på hvordan du kan løse problemet og finne en fin løsning på hvordan du skal lage et skip.»</p>
Andre handlinger	
<p>_____ følge foreldrenes beskjeder</p> <p>_____ høre etter</p> <p>_____ selvstendighet</p> <p>_____ utforske</p>	<p>«Du fulgte beskjedene akkurat slik jeg ba om. Du var virkelig flink til å høre etter.»</p> <p>«Du har funnet ut alt dette helt alene.»</p>

Idémyldring



Personlige tanker om lek

Tenk over disse to spørsmålene før vi fortsetter:

1. Hva er fordelene for barnet ditt at du leker med ham/henne?
2. Hva kommer i veien for å leke med barnet ditt?

Skriv ned fordelene ved å leke med barnet, og hvorfor det er vanskelig å få det til. Se om du finner løsninger på det som hindrer deg i å leke med barnet.

Fordeler ved at jeg leker og tilbringer tid med barnet	Vanskeligheter med å få det til
<p>Mål: Jeg skal leke med barnet mitt _____ ganger denne uken i _____ minutter.</p>	



KJØLESKAPSNOTATER

Fremme småbarns språk- og begrepsmessige ferdigheter

- Oppmuntre småbarnet til å kommunisere ved å modellere ord som han/ hun kan gjenta
- Ros barnet ditt når det bruker ord
- Bruk sang og rim og lær barnet kroppsbevegelser som passer sammen med ordene
- Bruk mange flere beskrivende kommentarer enn spørsmål
- Beskriv barnets handlinger
- Gi barnet ros og positiv tilbakemelding (Det er helt riktig!)
- Beskriv barnets kroppsdeler og følelser
- Lytt til barnet og imiter eller gjenta barnets ord
- Legg merke til hva barnet er interessert i og snakk om det
- Beskriv gjenstandene, formene, tallene, bokstavene og fargene på lekene barnet leker med
- Beskriv dine egne handlinger for barnet (for eksempel, «nå går jeg på kjøkkenet»)
- Si til barnet at du er glad i ham/henne, og vis når du er glad
- Legg merke til når barnet arbeider hardt, er konsentrert, rolig, tålmodig i en frustrerende aktivitet, prøver på nytt. Sett ord på og beskriv denne utholdenheten
- Les ofte for barnet
- Gi barnet muligheter til å tegne og fargelegge og beskriv handlingene for barnet.
- Snakk om plasseringen av gjenstander (for eksempel, inni, under, ved siden av)
- Snakk om vanlige hverdagsbegivenheter
- Bruk hånddukker for å understøtte historiene.
- Bruk liksomtelefoner for å oppmuntre barnet ditt til å snakke
- Prøv å virkelig forstå hva barnet sier
- Bruk nye ord for å utvikle barnets ordforråd, selv om du vet at hun/ han ikke forstår det til å begynne med

Jeg bruker nye
ord sammen
med barnet mitt





KJØLESKAPSNOTATER

Høytlesing for barnet

- Les når det er ro rundt deg og du er avslappet og bekvem, med TV og musikk avslått (hindrer overstimulering).
- Ha barnet i en behagelig stilling på fanget når du leser.
- Les noen minutter hver dag når barnet er rolig og oppmerksomt. (Lesing på sengen er en god vane, fordi det hjelper barn til å roe seg ned.)
- Hvis du har flere barn, kan du med fordel lese for dem også.
- Bruk «foreldrespråk» når du leser, fordi dette er det småbarn foretrekker fremfor vanlig måte å snakke på. Slik høres "foreldrespråket" ut:
 - rytmisk stemme med høyt toneleie, langsom tale
 - klar uttale (ikke babyspråk)
 - lengre pause etter at du har snakket for å vente på en respons
 - ord repeteres ofte
 - leseren bruker et overdrevent ansiktsuttrykk (stort smil) ved respons
 - uttrykksfull stemme og bruk av lydeffekter (for dyr, biler, handlinger)
- Pek på bilder i boken og snakk om dem eller finn på historier.
- Les bøker barnet liker om igjen mange ganger.
- Bruk håndbevegelser sammen med ord.
- Ros og gi positiv tilbakemelding (det er riktig!).
- Før fingeren under ordene eller bokstavene på siden, og vis bevegelsen fra venstre mot høyre.
- Oppmuntre småbarnet til å bla om sidene.
- Les gjerne navnet på forfatteren og illustratøren for barnet når du begynner å lese.
- Gå sammen på biblioteket for å lytte til høytlesing eller bare for å se hva som finnes der. La barnet plukke ut bøker for å ta med hjem.

Jeg gjentar
ord hele
tiden





KJØLESKAPSNOTATER

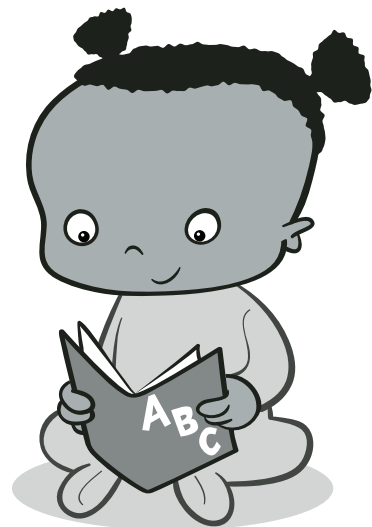
Å lese sammen for barnet ditt

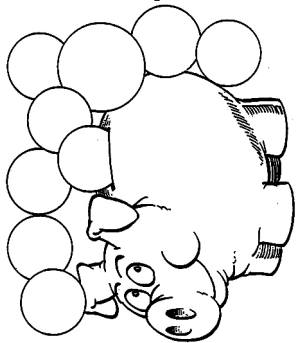
- For småbarn i alderen 12–18 måneder kan du lese bøker som oppfordrer barnet til å delta og gjenta ord, bøker som setter navn på gjenstander og kroppsdeler, bøker som illustrerer handlingsord som å gå og løpe, og bøker med klaffer eller lyder.
- For småbarn i alderen 18–24 måneder bør du lese bøker om småbarnets interesser (båter, lastebiler), bøker som inneholder håndbevegelser, tall, farger og former og bøker med historier som viser følelser.
- Les bøker som gjenspeiler barnets erfaringer, for eksempel å bade, ta på støvler når det regner, bøker med setninger som inneholder «ha-det, tusen takk», bøker som stiller spørsmål og bøker med rim og sanger med håndbevegelser til.
- Les hver dag.

Husk at småbarn har stor variasjon i oppmerksomhetsspennet som kan variere fra dag til dag. Ikke vær bekymret hvis barnet virker urolig og hopper ned fra fanget. Fortsett å lese og still spørsmål om historien for å se om han/ hun fremdeles er interessert. Hvis barnet gir respons, fortsetter du å lese, men hvis han/ hun virker mer interessert i en annen aktivitet, venter du og prøver å lese igjen senere.

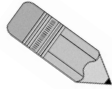
De fleste småbarn vil lese den samme boken om og om igjen, noe som er viktig for dem fordi det gir en trygghetsfølelse og en mulighet til å lære boken utenat, slik at de får en følelse av å mestre boken. Deretter kan de til og med "lese" boken for deg! Dette er en god leseforberedende ferdighet.

Jeg leser den samme boken om og om igjen





Hjemmeaktiviteter



REGISTRERINGSSKJEMA: LEKESTUNDER

Skriv ned hvor lang tid du brukte på lek med barnet, hva dere gjorde, og eventuelle reaksjoner hos deg eller barnet.

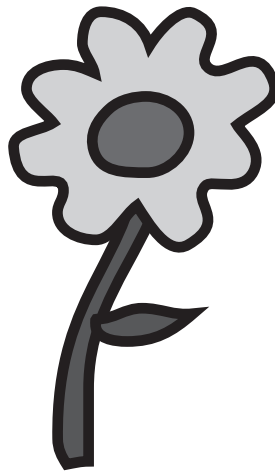
Dato	Varighet	Aktivitet	Barnets reaksjon	Forelderens reaksjon



KJØLESKAPSNOTATER

Sosiale og emosjonelle utviklingsstadier, 19–24 måneder

- Liker å hjelpe til i huset (19 måneder)
- Forstår mesteparten av det du sier, ca. 200 ord (19–20 måneder)
- Liker fremdeles å høre rim og sanger om og om igjen (alle måneder)
- Oppfatter når noe er galt (19–20 måneder)
- Blir fascinert av visuelle illustrasjoner i bøker (20 måneder)
- Peker på bilde når du navngir det (20 måneder)
- Kan si 50–100 eller flere ord, og lærer ca. 10 eller flere ord per dag! (20–24 måneder)
- Hermer ord og uttrykk (også banneord!)
- Hermer det du gjør (tørker av bordet, vasker opp) (20 måneder)
- Fantasilek, for eksempel å mate en babydukke (20 måneder)
- Kan vise og navngi flere kroppsdelene (20 måneder)
- Lærer hvordan de lager et spørsmål – «hvorfor» (21–22 måneder)
- Begynner å bruke handlingsord (f.eks. mer, spise)
- Kan navngi enkle bilder i en bok (22 måneder)
- Kan syng enkle melodier (23–24 måneder)
- Begynner å bli interessert i å leke med andre barn (24 måneder)
- Halvparten av det barnet sier er forståelig (24 måneder)
- Kan si setninger på 2–3 ord («jeg gå») (24 måneder)





KJØLESKAPSNOTATER

Fysiske utviklingsstadier 19–24 måneder

- Kan spise med gaffel og skje (19 måneder)
- Kan kle av seg (20 måneder)
- Kan gå opp, men ikke ned trapper (20–21 måneder)
- Kan stable (mange (5-6) klosser (21–22 måneder)
- Kan legge enkle puslespill (22–23 måneder)
- Kan kle på seg løse klær (23–24 måneder)





DETTE KAN JEG GJØRE! • 19–24 måneder



Aktivitet	Dato	Observasjoner
Be meg om hjelp, jeg elsker å gjøre det		
Jeg forstår mesteparten av det du sier		
Jeg liker sanger og barnerim		
Jeg vet når du er lei deg		
Jeg liker å se på bilder i en bok		
Hvis du peker på et bilde, kan jeg navngi det		
Jeg er flink til å imitere ord og uttrykk		
Jeg liker fantasilek		
Min fantasilek omfatter ikke andre		
Jeg kan navnet på noen kroppsdeler		
Jeg begynner å lære å stille spørsmål		
Jeg kan synge en enkel melodi		
Jeg kan nå si setninger med 2–3 ord		
Jeg kan nå bruke en gaffel		
Jeg klarer å kle av meg		
Jeg kan gå opp, men ikke ned trapper		
Jeg kan legge et enkelt puslespill		
Jeg kan prøve å kle på meg selv		
Jeg er svært aktiv		
Jeg kan kaste en ball		
Jeg kan hoppe		
Jeg liker å lese sammen med deg		

KJØLESKAPSNOTATER

Byggesteiner for dialogbasert lesing



Kommentér. Bruk beskrivende kommentarer for å beskrive bilder.
Bytt om på rollene, og la barnet fortelle historien ved å oppmuntre ham/henne til å snakke om bildene.

Still åpne spørsmål

«Hva ser du på denne siden?» (observere og rapportere)

«Hva skjer her?» (fortelle historier)

«Hva er dette et bilde av?» (styrke akademiske ferdigheter)

«Hvordan føler hun seg nå?» (utforske følelser)

«Hva kommer til å skje nå?» (forutsi)

Reager med ros og oppmuntring av barnets tenking og svar.

«Det er riktig!»

«Du tenker ordentlig over det nå.»

«Du verden, så mye du vet om dette.»

Utfyll det barnet sier.

«Ja, han er nok spent, og kanskje litt redd også.»

«Ja, det er en hest. Det kalles også en hoppe.»

«Ja, gutten skal til parken. Husker du da vi gikk til parken?»

Jeg bruker
dialogbasert
lesing med
barnet mitt





Barnets temperament

Temperament er en væremåte som defineres som den naturlige måten en person reagerer eller opptrer på, som respons på omgivelsene. Forskerne Thomas, Chess, Birch, Hertzog og Korn identifiserte sent på 1950-tallet ni karaktertrekk eller egenskaper en person blir født med, som ser ut til å påvirke utviklingen på viktige måter opp gjennom livet. Selv om miljøet til en viss grad kan påvirke disse fysiske egenskapene, er den rådende oppfatningen at en persons karaktertrekk er iboende og stabile og ikke et resultat av måten barnet er oppdratt på.

Her er ni karaktertrekk som, ifølge Thomas m.fl., beskriver spedbarnets eller et barns reaksjoner på sine omgivelser. Tenk over hvor ditt barn befinner seg i forhold til hver av disse karaktertrekkene. Et barn kan ha ulike grader av et karaktertrekk. Barnet kan derfor ligne veldig på ett av karaktertrekkene, men kan også befinne seg midt imellom:

Mitt barns temperament

Barnets aktivitetsnivå:

Med dette menes hvor mye hun/han beveger seg eller er aktiv, kontra hvor mye han/hun slapper av, sitter stille eller foretrekker rolige aktiviteter.

Svært aktiv			Rolig og avslappet		
1	2	3	4	5	

Regelmessigheten av kroppslige funksjoner hos barnet:

Med dette menes hvor forutsigbare barnets sovetider, matlyst og avføringsrutiner er.

Stort sett regelmessige / Forutsigbare			Stort sett uregelmessige / Uforutsigbare		
1	2	3	4	5	

Barnets tilpasningsevne:

Med dette menes hvor raskt han/hun tilpasser seg endringer i rutiner, ny mat, nye mennesker eller nye steder.

Tilpasser seg raskt			Tilpasser seg sakte		
1	2	3	4	5	

Barnets tilnærming:

Med dette menes hvor ivrig han/hun er til å prøve noe nytt, kontra hvor engstelig eller sjenert han/hun er i nye situasjoner eller med nye mennesker.

Ivrig med en gang			ITrekker seg tilbake eller viser motvilje i begynnelsen		
1	2	3	4	5	

Barnets fysiske følsomhet:

Med dette menes hvor følsom han/hun er for lyder, smaker, konsistenser, skarpt lys, berøring eller temperatur.

Ikke følsom			Svært følsom		
1	2	3	4	5	

Barnets intensitet:

Med dette menes hvor intenst han/hun reagerer emosjonelt på ting, også mindre hendelser.

Høy emosjonell intensitet

Mild, rolig reaksjon

1 2 3 4 5

Hvor lett barnet lar seg distrahere:

Med dette menes i hvilken grad han/hun lar seg distrahere av ting han/hun hører eller ser i omgivelsene, kontra i hvilken grad han/hun klarer å stenge eksterne stimuli ute og konsentrere seg.

Svært lett å

Lar seg ikke distrahere

1 2 3 4 5

Barnets humør:

Med dette menes i hvilken grad han/hun er glad og positiv, kontra negativ.

Positivt humør

Negativt humør

1 2 3 4 5

Barnets utholdenhet:

Med dette menes i hvilken grad han/hun viser utholdenhet eller klarer å konsentrere seg, kontra hvor lett han/hun gir opp ved motstand..

Langt oppmerksomhetsspenn

Kort oppmerksomhetsspenn

1 2 3 4 5

Barn med et lett og fleksibelt temperament

Hvis barnet ditt stort sett er regelmessig, tilpasningsdyktig, positivt og rolig og har et moderat aktivitetsnivå, har du et barn med et lett temperament. Cirka 40 % av alle barn faller inn under denne kategorien.

Barn som er forsiktige og trenger tid til å bli varm i trøya

Hvis barnet ditt bruker lang tid på å tilpasse seg, trekker seg tilbake i begynnelsen og har moderat aktivitetsnivå og intensitet, har barnet et temperament som tilsier at det trenger tid til å bli varm i trøya. Cirka 15 % av alle barn faller inn under denne kategorien.

Barn med utfordrende temperament

Hvis barnet ditt har et høyt aktivitetsnivå, er uforutsigbart, har dårlig tilpasningsevne og er intenst og ofte utilpass, har du et barn med et mer utfordrende temperament. Cirka 10 % av alle barn faller inn under denne kategorien.

Cirka 35 % av barna har en kombinasjon av disse mønstrene.



Foreldretilnærminger: Fokus på temperament

Ettersom foreldre ikke har muligheten til å endre barnets temperament, må de vise aksept og reagere ut fra det unike temperamentet eller signalene til det enkelte barnet. Det er viktig at foreldre forsøker å finne et rimelig kompromiss mellom barnets temperament og sin egen foreldrestil. Dette kan oppnås ved at foreldre observerer og lærer om barnets temperament, for senere å endre eller tilpasse egne forventninger og gi oppmuntring og grenser i tråd med barnets unike behov.

Husk at det er viktig å unngå å sette merkelapper på barnet av typen «lett å ha med å gjøre», «sjenert» eller «vanskelig». Slike merkelapper kan skade barnets selvfølelse og kanskje bli en selvoppfyllende profeti som hindrer barnet i å utvide sitt repertoar av væremåter. På den annen side er det greit å vite hva slags temperament barnet har, da dette kan utgjøre forskjellen mellom et fornøyd eller misfornøyd barn og en aksepterende eller frustrert forelder. Hvis du forstår barnets temperament, kan du forbedre relasjonen din til barnet, fordi du lærer hvordan du skal få frem det beste i barnet. Som forelder har du alle muligheter til å hjelpe barnet ditt med å takle temperamentet sitt, for å styrke barnets selvfølelse og etter hvert forstå ham/henne bedre.

Det krever for eksempel mindre tid og oppmerksomhet fra foreldrene å oppdra et barn med lett eller fleksibelt temperament, fordi barnet lett tilpasser seg endringer i rutiner, og kanskje ikke gir uttrykk for individuelle ønsker. Det lette temperamentet medfører at foreldre må anstrenge seg ekstra for å finne ut om barnet er frustrert eller lei seg eller hva det interesserer seg for, og vurdere hva han eller hun tenker og føler. Ellers kan et slikt barn bli usynlig i familien, bli usikker og ikke få hjelp til å utvikle sin egenart.

Et barn som er lite fleksibelt, svært aktivt, uoppmerksomt eller uforutsigbart eller som lett blir frustrert, kan derimot se ut til å ha et umettelig behov for oppmerksomhet. Barn med et slikt utfordrende temperament kan slite foreldrene fullstendig ut, fordi de krever så mye tilsyn og oppmerksomhet. Slike barn trenger forutsigbare rutiner i hjemmet, hjelp med å forberede seg til overganger, og utløp for det høye energinivået. Foreldre kan forsøke å kjenne igjen signaler og hendelser som utløser barnets intense følelser, og komme barnet i forkant ved å bruke humor til å dempe intensiteten, få barnet til å roe seg selv ned med en aktivitet, eller gå over til en beroligende aktivitet, for eksempel lese eventyr eller ta et varmt bad. Foreldre med svært aktive barn skal forsøke å være tolerante og tålmodige og modellere riktige reaksjoner. Hvis barnet er negativt fokusert, må de forsøke å oppmuntre til positive reaksjoner. Hvis barnet er svært lett å distrahere, skal foreldrene prøve å gi tydelige beskjeder og enkle oppgaver. Det er viktig å fjerne konkurrerende og forstyrrende elementer hvis det er mulig, gi hyppige pauser og veilede barnet uten å vise skam eller sinne. Aktive

barn trenger mye ros og oppmuntring når de får til små steg av en oppgave. Foreldre med aktive barn trenger også støtte, slik at de med jevne mellomrom kan hvile og lade batteriene.



Barn som er forsiktige og bruker lang tid på å bli varme i trøya, vil derimot være relativt inaktive, være lite modige til å utforske og kan trekke seg tilbake eller reagere negativt på nye situasjoner. Slike barn trenger også tydelige rutiner og oppmuntring til å prøve nye aktiviteter. De trenger dessuten god tid til å tilpasse seg nye mennesker eller situasjoner, for eksempel i barnehage eller skole. Slike barn trenger foreldre som snakker med dem for å forberede dem på endringer i rutinene, og de trenger forvarsler noen minutter før overgang til nye aktiviteter. De trenger tid til å avslutte en aktivitet før de går videre til neste. Det er også et godt valg å holde antallet overganger på et minimum. Disse barna trenger også gjerne mer tid til å fullføre oppgaver. Unngå å kritisere når de er litt seise eller vegrer seg litt.



Forelderens temperament i forhold til barnets temperament

Foreldre har sitt eget temperament og trenger å forstå hvordan deres eget temperament henger sammen med barnets. Av og til har barnet et temperament som ligner på foreldrenes, andre ganger er de svært forskjellige. Det kan oppstå problemer både når foreldre og barn har likt temperament, og når de har ulikt temperament.

Fyll ut det samme spørreskjemaet som du fylte ut for barnet ditt, for deg selv. Se hva du finner ut om forholdet mellom ditt og barnets temperament.

Mitt temperament

Mitt aktivitetsnivå:

Med dette menes hvor mye jeg er i bevegelse, kontra hvor mye jeg slapper av. Jeg er:

Svært aktiv Rolig og avslappet
1 2 3 4 5

Regelmessigheten i mine kroppslige funksjoner:

Med dette menes hvor forutsigbare mine sovetider, min matlyst og mine toaletterrutiner er. Jeg er:

Ganske regelmessig/forutsigbar Ganske uregelmessig/uforutsigbar
1 2 3 4 5

Min tilpasningsevne:

Med dette menes hvor raskt jeg tilpasser meg endringer i rutiner, ny mat, nye mennesker eller nye steder. Jeg vil som oftest:

Tilpasse meg raskt Tilpasse meg sakte
1 2 3 4 5

Min utadvendthet/innadvendthet:

Med dette menes hvor ivrig jeg er til å prøve noe nytt, kontra hvor engstelig eller sjenert jeg er. Jeg er vanligvis:

Ivrig med en gang Trekker meg tilbake eller viser motvilje i begynnelsen
1 2 3 4 5

Min følsomhet:

Med dette menes hvor følsom jeg er for lyder, fast struktur, skarpt lys, temperatur:

Ikke følsom Svært følsom
1 2 3 4 5

Mine reaksjonsmåter:

Med dette menes hvor intense mine reaksjoner eller følelser er:

Høy følelsesmessig intensitet Mild, rolig reaksjon
1 2 3 4 5

Hvor lett jeg lar meg distrahere:

Med dette menes hvor lett jeg lar meg distrahere og legger merke til alt rundt meg, kontra i hvilken grad jeg klarer å stenge eksterne stimuli ute. Jeg er vanligvis:

Svært lett å distrahere

Lar meg ikke distrahere

1

2

3

4

5

Mitt humør:

Med dette menes i hvilken grad jeg er glad og positiv, kontra negativ. Jeg er vanligvis i:

Positivt

Negativt

1

2

3

4

5

Min utholdenhet:

Med dette menes i hvilken grad jeg er utholdende eller klarer å konsentrere meg, kontra hvor lett jeg gir opp. Jeg har vanligvis:

Langt oppmerksomhetsspenn

Kort oppmerksomhetsspenn

1

2

3

4

5



Kjøleskapsnotater

Tilpasning –Å håndtere barnets temperament

Selv om foreldre har et annet temperament enn barna sine, bør de forsøke å tilpasse seg barnets temperament. En god tilpasning er oppnådd når foreldrenes krav og forventninger er forenlige med barnets temperament, evner og karaktertrekk. Målet er alltid å håndtere temperamentet, ikke kvele eller endre det.

Her er noen tips for å oppnå en god tilpasning og derved håndtere barnets temperament.

- Minn deg selv på at barnets temperament ikke er din «feil» – temperament er biologisk betinget og medfødt, ikke noe man lærer av foreldrene. Barnet ditt er neppe urolige eller gjør deg frustrert med vilje. Unngå å klandre barnet eller deg selv.
- Respekter barnets væremåte uten å sammenligne med andre søsken eller forsøke å endre hans/hennes grunnleggende temperament.
- Vurder ditt eget grunnleggende temperament og væremåte, og tilpass dine reaksjoner når de ikke samsvarer med barnets reaksjoner, slik at du oppnår en god tilpasning.
- Husk at det du modellerer for barna, er det de lærer av deg.
- Prøv å ta hensyn til og forutse barnets tilpasningsevne, aktivitetsnivå, biologiske rytme og oppmerksomhetsspenn når du planlegger aktiviteter som skal passe best mulig.
- Prøv å fokusere på det som skjer i øyeblikket. Unngå å tenke for langt fremover.
- Gå gjennom dine forventninger til barnet, dine ønsker og dine verdier. Er de realistiske og passende?
- Forutse situasjoner med høy risiko, og forsøk å unngå eller redusere dem til et minimum.
- Verdsett samspillet og ulikhetene hos barna.
- Unngå å sette merkelapper på barnet, som «slem» eller «vanskelig», da dette kan gi dårlig selvbilde og forsterke barnets utfordringer.
- Forsøk å skille mellom et raseriutbrudd som kommer av barnets temperament (reaksjon på skuffelse), kontra et som er ment for å påvirke dine bestemmelser (for å få foreldrene til å gi etter).
- Hjelp barnet med å utvikle god selvfølelse – dvs. å vite noenlunde hva det mestrer godt og hva det trenger å øve på.
- Sørg for at du og barnet innimellom får litt tid borte fra hverandre.

Husk at kvaliteter som har med temperament å gjøre, kan formes til fordel for barnet så fremt de håndteres på en fornuftig måte.



Materiell til utdeling og kjøleskapsnotater ***Coaching for å fremme sosiale og*** ***emosjonelle ferdigheter***



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler. Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).

Coaching for å fremme sosiale og emosjonelle ferdigheter

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- **FORTSETT** å gjennomfør lekestunder alene med barnet ditt, og bruk sosial og emosjons coaching, og utholdenhetscoaching.
- **NOTER** barnets utviklingsstadier (sjekklisten «Dette kan jeg gjøre» s. 82 - 83 i boken *Utrolige småbarn*)
- **RING TIL RINGEKAMERATEN DIN** for å utveksle erfaringer med coaching



Les:

Kapittel 3, Coaching for å fremme sosiale og emosjonelle ferdigheter, i boken *Utrolige småbarn*

Coaching for å fremme sosiale og emosjonelle ferdigheter

Sosial coaching og emosjonscoaching



Dette skal du gjøre:

- **LEK** med småbarnet og et annet barn, og bruk coaching i forhold til sosiale- og emosjonelle ferdigheter og i forhold til utholdenhet
- **DELTA** i liksomlek og fantasilek med barnet ditt
- **PRØV** å bruke sosial coaching i andre situasjoner, for eksempel i dagligvarebutikken, på lekeplassen, under måltider eller bading.
- **FYLL** ut det utdelte registreringskjemaet om hvor ofte og hvordan du roser
- **NOTER** i dagboken for sosial coaching og emosjonscoaching (s. 113 i boken *Utrolige småbarn*)
- **RING** til ringekameraten din for å utveksle erfaringer med liksomlek



Les:

Kapittel 4, Positiv oppmerksomhet, oppmuntring og ros, i boken *Utrolige småbarn*

Idémyldring



Personlige tanker om lek

Tenk over disse to spørsmålene før vi fortsetter:

1. Hvilke fordeler har barnet ditt av at du leker med ham/henne?
2. Hva kommer i veien for å leke?

Skriv ned fordelene ved å leke med barnet, og hvorfor det er vanskelig å få det til. Se om du finner løsninger på det som hindrer deg i å leke med barnet.

Fordeler ved at jeg leker og tilbringer tid med barnet mitt	Årsaker til at det kan være vanskelig
<p>Mål: Jeg skal leke med barnet mitt _____ ganger denne uken i _____ minutter.</p>	

Kjøleskapsnotater

Fremme barns emosjonelle læring: Foreldre som «emosjonscoacher»



Å beskrive barns følelser er en virkningsfull måte å utvide barnets emosjonelle ordforråd på. Når barn kan sette ord på følelser, blir det lettere for dem å regulere seg selv, fordi de klarer å beskrive hva de føler. Her følger en liste over følelser som kan kommenteres under lek med barnet. Bruk denne sjekklisten til å øve på å beskrive barnets følelser.

Følelser / emosjonelt ordforråd	Eksempler
___ glad	«Dette er frustrerende, likevel klarer du å holde deg rolig når du prøver på nytt.»
___ frustrert	
___ rolig	«Du ser stolt ut av tegningen.»
___ stolt	«Du virker selvsikker når du forteller den historien.»
___ ivrig	
___ fornøyd	«Du er så tålmodig. Selv om den falt ned to ganger, prøver du på nytt for å se om du kan lage det høyere. Du er sikkert fornøyd med deg selv fordi du er så tålmodig.»
___ trist	
___ hjelpsom	
___ bekymret	
___ sikker	«Det ser ut som du har det morsomt sammen med vennen din, han koser seg visst også.»
___ tålmodig	
___ ha det morsomt	«Du er så ivrig. Du prøver på alle måter å finne ut hvordan de kan passe sammen.»
___ sjalu	
___ tilgi	«Du tilgir vennen din fordi du vet at det var en misforståelse.»
___ bry seg om	
___ nysgjerrig	
___ sint	
___ rasende	
___ interessert	
___ flau	

Modellere å snakke om og vise følelser

«Jeg er stolt av deg fordi du løste problemet.»

«Det er veldig morsomt å leke med deg.»

«Jeg var nervøs for at den skulle falle ned, men du var forsiktig og tålmodig og planen din fungerte.»

Kjøleskapsnotater

Fremme barns sosiale læring: Foreldre som coacher i sosiale ferdigheter



Å beskrive og oppmuntre en vennlig væremåte hos barn er en virkningsfull måte å styrke barns sosiale ferdigheter på. Sosiale ferdigheter er første steg på veien mot å danne varige vennskap. Her følger en liste over sosiale ferdigheter som du kan kommentere mens du leker med et barn, eller mens barnet leker med en venn. Bruk denne sjekklisten til å øve på å coache sosiale ferdigheter.

Sosiale ferdigheter / vennskap	Eksempler
<input type="checkbox"/> hjelpe <input type="checkbox"/> dele <input type="checkbox"/> samarbeide <input type="checkbox"/> bruke vennlig stemme (rolig, høflig)	«Det er så snilt av deg. Du deler byggeklossene med vennen din og venter på tur.» «Dere samarbeider og hjelper hverandre som et team.»
<input type="checkbox"/> lytte til hva en venn sier <input type="checkbox"/> vente på tur <input type="checkbox"/> be om <input type="checkbox"/> byttelåne <input type="checkbox"/> vente <input type="checkbox"/> godta en venns forslag	«Du hørte det vennen din ba om, og fulgte forslaget hans. Det er veldig hyggelig.» «Du ventet og spurte først om du kunne bruke det. Vennen din lyttet til deg og delte.» «Du venter på tur. Det er slikt gode venner gjør for hverandre.»
<input type="checkbox"/> komme med et forslag <input type="checkbox"/> gi en kompliment <input type="checkbox"/> håndtere gjenstander mykt og forsiktig <input type="checkbox"/> be om tillatelse til å bruke noe som en venn har <input type="checkbox"/> problemløsning <input type="checkbox"/> samarbeide <input type="checkbox"/> være raus <input type="checkbox"/> inkludere andre <input type="checkbox"/> be om unnskyldning	«Du kom med et vennlig forslag, og vennen din gikk med på det. Det var veldig hyggelig.» «Du hjelper vennen din med å bygge tårn.» «Du deler og er flink til å samarbeide.» «Dere klarte å finne ut hvordan klossene skulle settes sammen, begge to. Det var en super løsning.»

Oppfordring

- «Se hva vennen din har laget. Kan du gi ham en kompliment, tror du?» (ros barnet hvis han/hun prøver å gi en kompliment)
- «Du mente det ikke. Kan du be vennen din om unnskyldning, tror du?»

Modellere en vennlig væremåte

- Foreldrene kan modellere å vente, vente på tur, hjelpe til og gi komplimenter, slik at barna også lærer disse sosiale ferdighetene.



KJØLESKAPSNOTATER

Fremme småbarnets evne til selvregulering

- Prøv å forstå hva barnet føler og ønsker
- Beskriv barnets følelser (ikke spør hva han/hun føler, fordi han/hun har neppe de nødvendige ordene for å fortelle deg det)
- Sett oftere ord på barnets positive følelser enn de negative
- Ros barnets evne til å regulere egne følelser, for eksempel å være rolig, prøve på nytt når det er frustrert, vente på tur og bruke ordene sine
- Støtt barnet når han/hun er frustrert
- Modeller og gi barnet ordene det trenger for å uttrykke sine behov (f.eks. «spør henne om å få låne lastebilen»)
- Hjelp barnet til å lære hvordan det kan roe seg ned, for eksempel å bruke smokk eller et koseteppe når det er lei seg
- Ros og oppmuntre barnet når det forholder seg rolig i en frustrerende situasjon
- Trøst og ro ned barnet ditt når det er lei seg eller redd. Hold deg selv rolig for å fremstå som mest mulig beroligende.

Jeg setter
ord på
positive følelser





KJØLESKAPSNOTATER

Fremme småbarnets sosiale ferdigheter

- Modeller sosiale ferdigheter for barnet ditt under lekestundene. Tilby deg for eksempel å dele, gi kompliment, be om hjelp og vent på tur.
- Oppfordre barnet ditt til å be om hjelp, vente på tur, dele noe eller gi kompliment, og ros ham/henne og gi kompliment hvis det skjer. Unngå å lage en stor sak ut av det hvis barnet ikke følger oppfordringen din.
- Ros barnet hver gang han/hun tilbyr seg å dele med deg eller hjelpe deg.
- Delta i liksomlek og fantasilek ved å bruke dukker eller andre figurer til å modellere ferdigheter som å spørre om å få leke, tilby hjelp, vente på tur, gi en kompliment, roe seg ned ved å trekke pusten dypt inn, og å vente.
- Modeller og gi barnet forslag til hvilke ord han/hun kan bruke.
- Oppfordre av og til barnet til å legge merke til hva andre barn gjør, og hjelpe dem på en eller annen måte.
- Hjelp barnet med å forstå at andre blir glade når han/hun har delt med vedkommende.



Jeg modellerer gode sosiale ferdigheter





KJØLESKAPSNOTATER

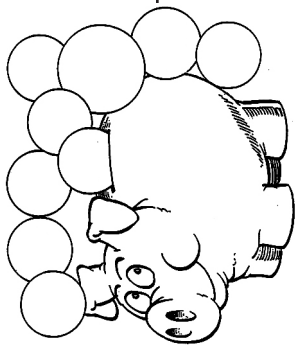
Er barnet kresen i matveien?

Det å spise fast føde er en ny læringsopplevelse for småbarnet. Barnet trenger tid på å utforske smaken, konsistensen og lukten av all ny mat. Husk at det er nødvendig å prøve flere ganger for å få barnet til å lære seg å like nye typer mat.

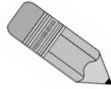
- Forsøk å gjøre måltidene til en avslappet og hyggelig stund.
- Reduser forstyrrelser under måltidene ved å slå av TV-en og lyden på mobilen.
- Gi barnet flere typer mat for å få muligheten til å ta selvstendige valg.
- Introduser én ny type mat om gangen, og i små mengder. Tilby for eksempel den nye mattypen sammen med barnets yndlingsmat.
- Forsøk å tilberede måltider som inneholder minst én type mat som du vet at småbarnet liker.
- Server mat i småbarnsporsjoner, dvs. mye mindre enn voksenporsjoner.
- Motstå fristelsen til å gi barnet sukkerholdig mat, fordi da vil barnet lære å foretrekke slik mat fremfor annen mat.
- Forvent ikke at barnet liker masse forskjellig mat – la barnet velge selv hva slags mat han/hun skal spise. Hvis du tvinger barnet til å spise, blir det bare staere og mindre mottakelig for nye typer mat i fremtiden.
- Du trenger ikke å være mesterkokk. Hvis du gir valget mellom ulike typer mat som barnet liker, behøver du ikke å tilberede en helt ny middag for å tilfredsstille barnet.

Jeg gir noen valg av mat og respekterer barnets beslutninger





Hjemmeaktiviteter



REGISTRERINGSSKJEMA: LEKESTUNDER

Skriv ned hvor lang tid du brukte til lek med barnet, hva dere gjorde, og eventuelle reaksjoner hos deg eller barnet.

Dato	Varighet	Aktivitet	Barnets reaksjon	Forelderens reaksjon



Hjemmeaktiviteter

REGISTRERINGSSKJEMA: ROS

Husk å fylle opp relasjonskontoen din



	Antall ganger du roste, og eksempler på rosende utsagn	Typer handlinger barnet fikk ros for	Barnets respons
Dato			



KØLESKAPSNOTATER

BARNESTYRT LEK MED FLERE BARN

- Oppmuntre til lekestunder med venner.
- Beskriv barnas lekeaktiviteter (f.eks. farger, former, tall, plassering av gjenstander).
- Ros og oppmuntre barnas ideer og kreativitet. Unngå kritikk.
- Delta i rollespill og fantasilek med barna (f.eks. fingerdukker, liksomtelefonsamtaler).
- Oppfordre barna til å legge merke til hverandres aktiviteter..
- Bruk beskrivende kommentarer i stedet for å stille spørsmål.
- Prøv å gi nok hjelp, slik at barna lykkes, men ikke så mye at du tar over.
- Oppmuntre, coache og ros barnas vennlige handlinger (f.eks. dele, hjelpe, vente på tur, være høflig, å be om unnskyldning).
- Gi barna positiv støtte for reguleringsferdigheter (f.eks. være tålmodig eller rolig, vente, bruke ord).
- Oppmuntre og beskriv barnas uttrykk for følelser (f.eks. å være glad, frustrert, nysgjerrig, rolig).
- Le og ha det moro.

Husk å være realistisk med hensyn til hva som kan forventes av barna med tanke på utviklingsstadium!

**Jeg hjelper barnet mitt
til å se sammenhengen
mellom egne handlinger
og andres følelser.**





KJØLESKAPSNOTATER

Sosiale og emosjonelle utviklingsstadier, 25–30 måneder

- Snakker om seg selv («meg») (25 måneder)
- Bruker pronomer (f.eks. jeg, meg, du) (26 måneder)
- Sier setninger med 3 ord (25 måneder)
- Snakker klart (27 måneder)
- Kan svare på noen spørsmål (26 måneder)
- Ordforrådet øker til 300 ord (30 måneder)
- Forstår beskrivelser (28 måneder)
- Begynner å gjenkjenne bokstaver
- Pusser tenner med hjelp (29–30 måneder)
- Er oppmerksom på at det må tisse eller bæsje (25–30 måneder)
- Vet navnet på en farge (30 måneder)



Fysiske utviklingsstadier, 25–30 måneder

- Kan gå ned trapper (25 måneder)
- Lærer å hoppe (25 måneder)
- Vasker og tørker hendene sine (26 måneder)
- Kan tegne en sirkel (30 måneder)
- Kan ta på seg en genser (30–32 måneder)

Jeg følger
med på
barnets
milepæler



DETTE KAN JEG GJØRE! • 25–30 måneder



Aktivitet	Dato	Observasjoner
Jeg kan snakke om meg selv		
Jeg kan snakke ganske bra		
Jeg begynner å gjenkjenne bokstaver		
Jeg kan pusse tennene med hjelp		
Jeg vet når jeg trenger å tisse eller bæsje		
Jeg kan navngi en farge		
Jeg kan gå ned trapper		
Jeg lærer å hoppe		
Jeg liker å løpe		
Jeg liker å bevege meg etter sanger og kan leke med fingrene		
Jeg liker sandkasser med vann		
Jeg liker ting å plukke fra hverandre og sette sammen igjen		
Jeg kan vaske og tørke hendene mine selv		
Jeg kan tegne en sirkel		
Jeg kan ta på meg en genser helt alene		
Jeg har kort oppmerksomhetsspenn		
Jeg begynner å ta med andre i fantasilek		
Jeg liker å leke med dukker, kle meg ut, bruke leketelefoner		
Jeg har problemer med å vite forskjellen mellom virkelighet og fantasi		
Jeg kan uttrykke følelsene mine		
Jeg liker å male og bruke fargestifter og kritt		
Jeg kan synge enkle sanger		
Jeg liker å få valgmuligheter		

Foreldre som fremmer små barns emosjonelle og sosiale ferdigheter



Coaching av sosiale ferdigheter hos barn Barn på utviklingsstadiet 1

Lek mellom foreldre og barn: Foreldre kan bruke sosial coaching i individuelt samspill med barn for å lære dem sosiale ferdigheter og følelsspråk, før de begynner å leke med jevnaldrende. En stor del av barnets læring skjer gjennom modellering og bruk av beskrivende kommentarer, som vil styrke barnets språklige ferdigheter og hjelpe ham/henne med å gjenkjenne sine sosiale ferdigheter.

Sosiale ferdigheter/ vennskapsferdigheter	Eksempler
Foreldre modellerer: <ul style="list-style-type: none">❖ Dele❖ Tilbyr seg å hjelpe❖ Vente❖ Kommer med forslag❖ Gir komplimenter❖ Fra handling til følelse	<p>«Jeg kan være vennen din og dele bilen min med deg.»</p> <p>«Jeg kan godt hjelpe deg med å holde bunnen, mens du setter enda en oppå.»</p> <p>«Jeg kan bruke ventemusklene mine og vente til du er ferdig med å bruke denne.»</p> <p>«Kan vi bygge noe sammen?»</p> <p>«Du er så lur, som fant ut hvordan du skulle sette den sammen.»</p> <p>«Du delte med meg. Det var veldig snilt og gjør meg veldig glad.»</p> <p>«Du hjalp meg med å finne ut hvordan jeg skulle gjøre det. Jeg er stolt fordi du viste meg det.»</p>
Foreldre stimulerer via: <ul style="list-style-type: none">❖ Snakker med seg selv❖ Ber om hjelp Foreldre svarer: <ul style="list-style-type: none">❖ Ros barnet for å dele❖ Overse eller modeller at det er greit hvis barnet IKKE deler med deg eller hjelper deg	<p>«Hmm, skulle virkelig ønske at jeg fant en bit til som passer her.»</p> <p>«Hmm, jeg er neimen ikke sikker på hvordan jeg skal sette den sammen.»</p> <p>«Kan du hjelpe meg å finne en rund bit til?»</p> <p>«Kan jeg få låne en av bilene dine?»</p> <p>«Det var veldig hjelpsomt og snilt av deg å dele med meg.»</p> <p>Fortsett å bruke beskrivende kommentarer.</p> <p>«Jeg kan fortsette å lete etter den runde biten.» (modellerer utholdenhet)</p> <p>«Jeg kan vente til du er ferdig å leke med bilene.» (modellerer venting)</p> <p>«Jeg vet at det er vanskelig å gi slipp på bilen, så jeg får vente til det blir min tur senere.»</p>
Modellerer med dukker eller andre figurer: <ul style="list-style-type: none">❖ Blir med på leken❖ Er vennlig❖ Overse frustrasjons eller sinneutbrudd	<p>«Kan jeg få leke med deg?»</p> <p>«Det ser morsomt ut. Kan jeg også få være med?»</p> <p>«Du er vennlig. Jeg vil gjerne leke med deg.»</p> <p>«Jeg vil gjerne leke med en som er vennlig. Jeg tror jeg skal finne en annen å leke med.»</p>



Foreldre som fremmer små barns emosjonelle og sosiale ferdigheter

Slik kan foreldre fremme barnas emosjonelle og sosiale utvikling Barn på utviklingsstadiet 2

Parallelllekk: Små barn begynner å leke med andre barn ved at de setter seg ved siden av dem og leker parallelt. I begynnelsen tar de ikke initiativ til samspill med andre barn, og det virker ikke som de legger merke til at de i det hele tatt er der. Det er ikke sikkert at de snakker til dem, kommer med forslag eller forsøker seg på noen form for samspill. Foreldre kan oppfordre til lek med jevnaldrende ved å oppmuntre barna til å bruke sosiale ferdigheter eller legge merke til venners aktiviteter eller humør. Det er viktig å gi barna ordene de trenger til samspill, eller modellere sosiale handlinger, ettersom barn kanskje ennå ikke har lært disse ferdighetene.

Sosiale ferdigheter/ vennskap	Eksempler
<p>Foreldre som coach:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ber om det de vil ha ❖ Ber om hjelp ❖ Ber en venn om å vente 	<p>«Du kan be vennen din om det du vil ha, ved å si: Kan jeg få fargestiften, er du snill?»</p> <p>«Du kan be vennen din om hjelp ved å si: Kan du hjelpe meg?»</p> <p>«Du kan si til vennen din at du ikke har lyst til å dele med ham ennå.»</p> <p>Hvis barnet reagerer på oppfordringen ved å gjenta det du sa, med sine egne ord, roser du barnet for at han/hun spurte så høflig eller hjalp til.</p>
<p>Foreldre stimulerer via:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Legger merke til det andre barnet ❖ Tar initiativ til samspill med det andre barnet ❖ Gir kompliment til et annet barn <p>Foreldre roser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Fra handling til følelse ❖ Leker sammen 	<p>«Jøye meg, se på det store tårnet vennen din bygger.»</p> <p>«Dere bruker grønn tusj, begge to.»</p> <p>«Vennen din leter etter små, grønne biter. Kan du finne noen for ham?»</p> <p>«Vennen din ingen biler, og du har 8 stykker. Han ser ikke glad ut. Kan vennen din få låne én av bilene dine?»</p> <p>«Du verden! Du kan si til vennen din at tårnet hans er kjempefint.»</p> <p>Hvis barnet gjentar det du sa, kan du rose ham/henne for å ha gitt en hyggelig kompliment.</p> <p>Hvis barnet ikke svarer, fortsetter du med de beskrivende kommentarene.</p> <p>«Du delte med vennen din. Det var veldig snilt og hun ble veldig glad.»</p> <p>«Du hjalp vennen din med å finne ut hvordan hun skulle gjøre det. Hun ser veldig glad ut for hjelpen.»</p> <p>«Vennen din liker å leke med Lego sammen med deg. Det ser ut som du har det gøy med vennen din. Dere er veldig hyggelige mot hverandre, begge to.»</p>
<p>Modellerer med dukker eller andre figurer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Deler eller hjelper 	<p>«Du verden! Ser du tårnet som Nancy bygger?» «Kan én av dere hjelpe meg med å finne en rød kloss, slik at jeg kan lage denne lastebilen?»</p> <p>«Kan jeg hjelpe deg med å bygge huset?»</p> <p>«Skal vi spørre Freddy om han vil dele toget sitt med deg?»</p>



Idémyldring

Idémyldring for å få opp ord og uttrykk du kan bruke for å rose barnet, for å fremme mer sosial samhandling. Skriv dem nedenfor.

Handlinger jeg gjerne vil se mer av:

Rosende ord du kan bruke:

Jeg liker at du ...

Så flink du er til å

Du verden! Så utrolig flink du har vært til å



Mål:

Jeg skal øke antall ganger jeg roser barnet mitt, til _____

per time. Jeg vil rose følgende handlinger: (f.eks. dele med andre) _____

Matriell til utdeling og kjøleskapsnotater Kunsten med motiverende ros og oppmuntring



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler. Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).

Motiverende ros og oppmuntring

«Få frem det beste i barnet ditt»

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- **FORTSETT Å LEKE** med (og lese for) barnet i minst 10 minutter hver dag.
- **ØV PÅ** å gi ros under lekestundene.
- **VELG** ut en ferdighet eller form for oppførsel som du gjerne vil se oftere hos barnet, og **ROS** systematisk hver gang den inntreffer i uken som kommer. Eksempler: leke rolig, legge seg når det blir bedt om det, rydde vekk leker eller dele med andre. (Se s. 134 i boken *Utrolige småbarn*)
- **GI MER ROS ENN VANLIG**, og observer hvordan dette innvirker på barnet.
- **NOTER** resultatene i dagboken.
- **SKRIV NED** handlinger du gjerne vil se mer av, på oversiksskjemaet for ønskede handlinger.
- **ØV PÅ** å rose deg selv for innsatsen du gjør for barnet ditt. (s.149 i boken *Utrolige småbarn*)
- **RING TIL RINGEKAMERATEN DIN** for å utveksle erfaringer med økt bruk av ros



Les:

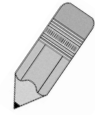
Kapittel 5, Atskillelser, gjensyn, leggetider og faste rutiner, i boken *Utrolige småbarn*.



Idémyldring

Bruk idémyldring til å finne på mulig selvros du kan bruke for å oppmuntre deg selv som mor eller far. Skriv ned disse utsagnene under.

Rosende utsagn til meg selv



Jeg klarer å ...

Jeg jobber hardt som forelder ...

Jeg kan holde meg rolig ...



Mål:

Hver dag skal jeg tenke over hva jeg gjør bra i i forelderrollen, og bruke minst to av punktene mine ovenfor.

Idémyldring



Bruk idémyldring til å finne ord du kan rose barnet med, for å stimulere til handlinger du gjerne vil se mer av. Skriv dem ned nedenfor.

Handlinger jeg gjerne vil se mer av:

Rosende ord du kan bruke

Jeg liker at du ...

Så ivrig du er!

Du verden! Så utrolig utholdende du har vært!



Mål:

Jeg skal øke antall ganger jeg roser barnet mitt, til _____

per time. Handlinger jeg skal rose, omfatter følgende: (f.eks. dele med andre) _____



Eksempler på måter å gi ros og oppmuntring

- «Du er flink til å . . .»
- «Du har blitt mye bedre til å . . .»
- «Jeg liker at du . . .»
- «Så bra at du . . .»
- «Bra forslag til . . .»
- «Du har gjort en bra jobb med å . . .»
- «Se hvor mye raskere du har blitt til å . . .»
- «Du klarer det kjempefint.»
- «Se, så bra han/hun klarte å . . .»
- «Det er en perfekt måte å . . .»
- «Jøye meg, så utrolig dyktig du har vært til å . . .»
- «Det er riktig, det er en perfekt måte å . . .»
- «Jeg er kjempeglad for at du . . .»
- «Jeg blir veldig glad når du . . .»
- «Så stor og selvstendig du er som . . .»
- «Flink gutt som har . . .»
- «Tusen takk for at du . . .»
- «Du har virkelig fått til å . . .»
- «Du er jammen skarp, som . . .»
- «Så flott, det ser virkelig ut som . . .»
- «Du gjør akkurat det mamma ba deg om.»
- «Jammen er du god til å passe på pappa.»
- «Du store! Det . . . var så flott.»
- «Det er veldig bra for . . .»
- «Mamma er veldig stolt av deg fordi du . . .»
- «Nydelig! Bra! Kjempefint! Supert! Helt fantastisk!»
- «Så omtenksomt av deg å . . .»

Fysisk motivasjon

- En klapp på armen eller skulderen
- En klem
- Stryke på hodet
- Klemme rundt armen eller livet
- Gi et kyss



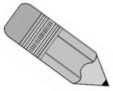
Eksempler på handlinger som fortjener ros og oppmuntring

- Dele med andre
- Snakke med en vennlig stemme
- Gjøre som han/hun blir bedt om
- Spise pent ved middagsbordet
- Legge seg første gang han/hun blir bedt om det
- Leke rolig
- Løse et problem
- Kaste ting i søpla
- Gjøre en liten arbeidsoppgave (f.eks. rydde bort leker)
- Tørke av bordet
- Stå opp i rett tid om morgenen
- Holde seg tørr om natten
- hjelpe til å re opp sengen
- Rydde vekk klær
- Rydde vekk leker
- Gå inne
- Lar seg bli lest for eller se på bilder i en bok
- Kle på seg
- Bruke en hyggelig stemme
- Være tålmodig og holde seg rolig
- Være grei mot et annet barn eller en voksen



Husk å fylle opp relasjonskontoen din

Hjemmeaktiviteter



REGISTRERINGSKJEMA: ROS

Dato	Klokkeslett	Antall ganger du roste, og eksempler på rosende utsagn	Handlinger barnet fikk ros for	Barnets respons



Husk å fylle opp relasjonskontoen din



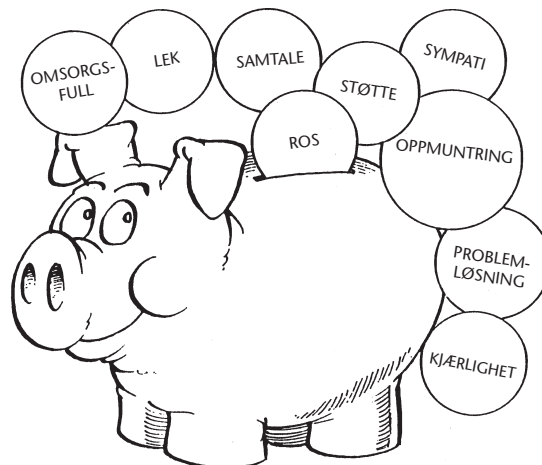
Husk å fylle opp relasjonskontoen din hos
andre medlemmer i familien



KJØLESKAPSNOTATER

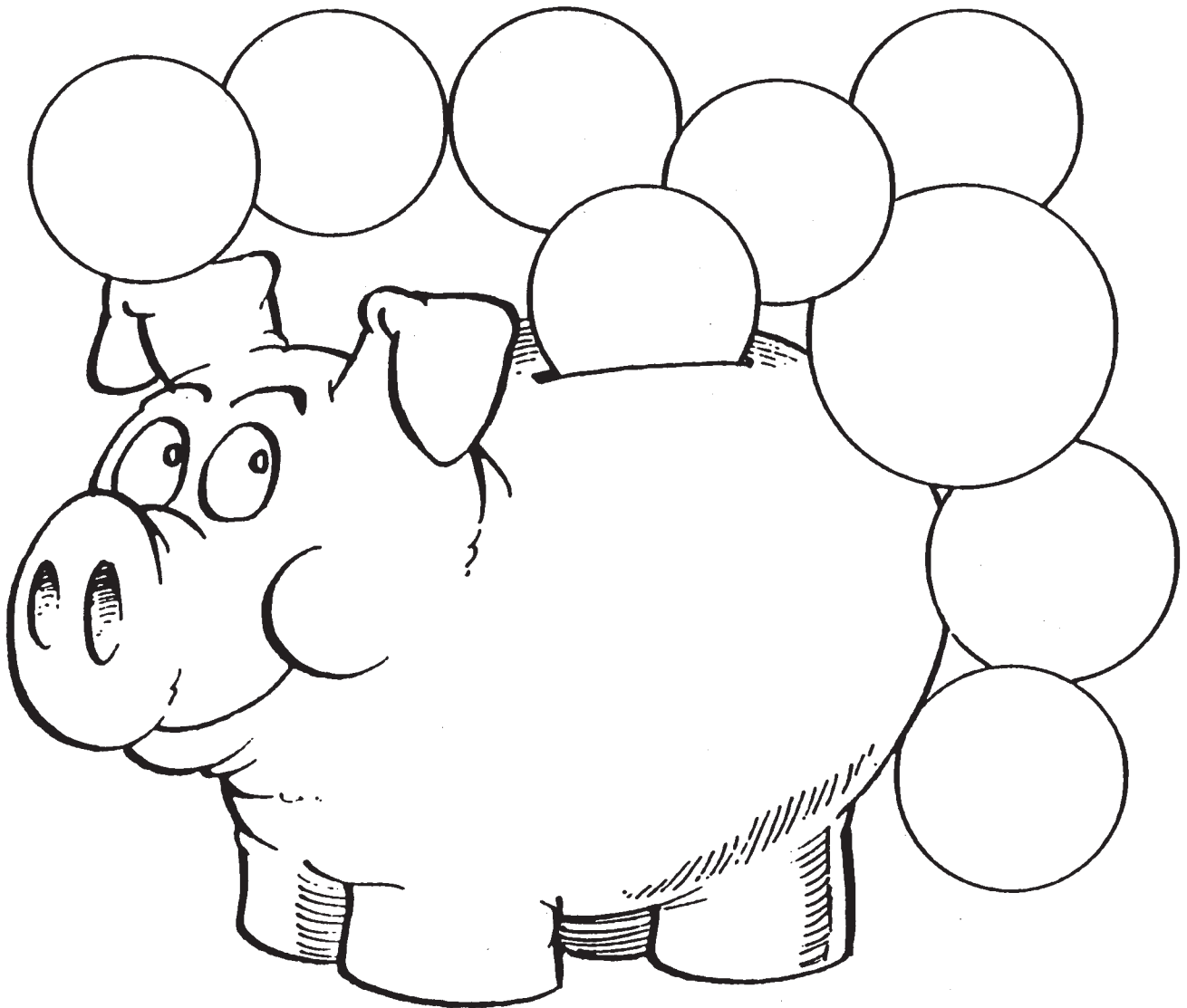
OM Å ROSE BARNET DITT

- Legg merke til det når barnet oppfører seg bra – ikke la rosen være forbeholdt perfekt oppførsel.
- Ikke vær redd for å skjemme bort barnet med ros.
- Gi utfordrende og sårbare barn mer ros.
- Modeller selvros.
- Gi spesifikk ros for ferdigheter du gjerne vil se mer av.
- Gjør rosen betinget av handlingen til barnet.
- Ros med smil, øyekontakt og entusiasme.
- Gi motiverende ros.
- Ros øyeblikkelig etter ønsket handling.
- Gi klapper, klemmer og kyss sammen med rosen.
- Bruk ros konsekvent.
- Ros i andres påhør.



Husk å fylle opp relasjonskontoen til barnet ditt

Skriv ned dine egne forslag for ros.



Husk å fylle opp relasjonskontoen



Materiell

POSITIVE, MOTSATTE HANDLINGER

Denne typen handlinger vil jeg se mindre av: f.eks. å slå

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

For hver negativ handling, skriver du den positive motsatte ferdigheten her.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Materiale til utdeling og kjøleskapsnotater

Spontane belønninger for småbarn



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler. Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).

Spontane belønninger for småbarn

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- **FORTSETT Å LEKE** med barnet i minst 10 minutter hver dag, og ØK ANTALLET GANGER DU ROSER barnet ditt i forhold til tidligere.
- **PRØV** å gi spontant et klistremerke eller et stempel på hånden som belønning for en sosial handling du gjerne vil oppmuntre til.
- **ROS** en i familien din eller de ansatte i barnehagen for noe du setter pris på.
- **NOTER** den positive, motsatte handlingen" i boken Utrolige småbarn (s. 150 og 151)
- **GI** deg selv en spesiell belønning for innsatsen du gjør i samspillet med barna dine (se s. 152 i boken Utrolige småbarn).



Les:

Kapittel 5, Atskillelser, gjensyn, leggetid og faste rutiner, i boken Utrolige småbarn.



Idémyldring

Bruk idémyldring til å finne på mulig positivt selvinstruksjoner du kan bruke for å oppmuntre deg selv som forelder. Skriv ned disse utsagnene på dette arket.

Oppmuntre deg selv ved hjelp av positive selvinstruksjoner



Jeg klarer det ...

Jeg jobber hardt som forelder ...



Mål:

Jeg skal bestemme meg for å tenke på noe positivt hver dag fra min innsats som foreldre. (f.eks. lekt med barnet mitt, snakket med noen i barnehagen, laget et godt måltid, rost barnet mitt)



KJØLESKAPSNOTATER OM HÅNDFASTE BELØNNINGER

- Definer positive handlinger du vil se mer av.
- Lag stegene små, men realistiske.
- Velg belønninger som koster lite eller ingenting.
- Oppnå den ønskede handlingen før du belønner.
- Gi belønningen rett etter den ønskede handlingen.
- Belønn hverdagslige oppgaver som barnet mestrer.
- Erstatt belønningene gradvis med bare sosial anerkjennelse.
- Forutsi at barnet ditt kommer til å lykkes.
- Unngå å blande sammen belønning og konsekvenser.



MERK: Alt som skal til for mindre barn (2–3 år) er en overraskelse eller spontane belønninger som et stempel på hånden eller et spesielt klistremerke. Mer kompliserte klistremerkeskjemaer kan vente til barnet har blitt 5–6 år gammelt.





Idémyldring

Belønn deg selv!

Husk på å belønne deg selv. Har du noen gang brukt et belønningssystem for å belønne deg selv når du har fått til vanskelige oppgaver eller nådd et mål, for eksempel fullført et vanskelig prosjekt eller stått på som forelder? Tenk over hvordan du kan belønne deg selv når du har stått på som forelder.

Gode belønninger for meg



Tur i parken

Te/kaffe med en venn

Varmt bad

Kjøre en god bok

Mål:

Jeg skal gjøre noe positivt for meg selv denne uken. Dette skal omfatte:

Eksempler på handlinger som kan belønnes med stempel eller klistremerker:

- Kle på seg selv før klokken ringer
- Spise opp maten på tallerkenen før klokken ringer
- Holde seg tørr om natten
- Holde seg rolig når han/hun er frustrert
- Legge skittentøy i skittentøyskurven
- Bruke høflige og vennlige ord
- Legge seg når han/hun blir bedt om det
- Gjøre som mor eller far ber om
- Dele med søsken
- Se rolig i en bok
- Gå på potte eller toalettet
- Slå av TV-en
- Pusse tenner
- Gå rolig ved siden av handlevognen
- Sove i egen seng hele natten
- Behandle dyr på en god måte

Eksempler på handlinger som de barnehageansatte kan roses for:

- Er vennlig og høflig mot barna
- Er vennlig og høflig mot meg, særlig når jeg har hatt en dårlig dag
- Hjelper meg med å få barnet inn i eller ut av barnehagen når jeg har dårlig tid
- Sender meg med barnet en gladmelding hjem om at han/hun har hatt en god dag
- Hjelper barnet med å lære noe nytt
- Hjelper barnet med å komme overens med andre barn
- Gir meg forslag til hvordan jeg kan hjelpe barnet med å lære
- Gjør barnehagen til et hyggelig sted å være
- Henger stolt opp tegninger på veggen som barna har laget
- Hjelper barnet med å utvikle god selvfølelse
- Lærer barnet sosiale ferdigheter
- Lager et belønningssystem for barnet
- Ringer meg for å fortelle om barnets framgang
- Inviterer meg til å delta i barnehagen
- Holder meg informert om barnehagens planer



Øv på å rose deg selv og andre!

- Send en "gladmelding" til noen i barnehagen og fortell hva du liker ved det barnet opplever der
- Ros en annen forelder eller et familiemedlem
- Gi deg selv en kompliment

«Bry seg om»-dager

Å fremme støtten mellom partnere

Konflikter i ekteskapet kan gjøre det svært vanskelig for foreldre å håndtere barnas væremåte på en god måte. Den følgende øvelsen er ment å styrke forholdet mellom dere.

Identifiser 10 til 20 former for «Bry seg om»-handlinger som din ektefell/samboer kan gjøre, som du ville like. Be ektefellen/ samboeren din gjøre det samme. Skriv disse formene for handlinger på et ark, og heng dem opp. Hver dag skal du og ektefellen din forsøke å velge én eller to ting på listen og gjøre dem for hverandre. Disse formene for «Bry seg om»-handlinger skal være (a) positive, (b) spesifikke, (c) enkle, og (d) noe som ikke har vært tema i en nylig konflikt.

Eksempler: Spørre hva jeg har gjort i dag, og lytte.

Tilby deg å hente fløte eller sukker til meg.

Lytte til «stemningsmusikk» når vi avslutter for kvelden og skal sove.

Holde meg i hånden når vi går på tur.

Massere meg på ryggen.

Skaffe barnevakt og invitere til middag på restaurant.

La meg jobbe sent én kveld uten å mase.

Ha en rolig middag uten barna.

Tilby å være sammen med barna mens jeg lager middag, leser avisen, osv.

La meg sove lenge én morgen i helgen.

Når dere øver på dette, får dere en bedre forståelse av hvordan den andre personen anstrenger seg og prøver å gjøre deg og andre til lags. Vi har observert at foreldre ofte er ganske villige til å anstrenge seg for partneren sin, hvis de forstår akkurat hva partneren ønsker seg og at anstrengelsene blir satt pris på.

Støtte til aleneforeldre

Hvis du ikke har en partner, er det viktig at du likevel sørger for å ha noen dager med egenpleie. Dette kan du gjøre ved å lage en liste over hyggelige ting du har lyst til å gjøre på egenhånd. Velg noen av tingene på listen hver uke.

Eksempler: Spise middag med en venn.

Gå på kino.

Bestille ryggmassasje.

Ta pianotimer.

Gå tur i parken.

Ta et bad.

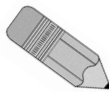
Kjøre og lese et morsomt blad.

Det er også viktig at aleneforeldre bygger opp et støttesystem. Dette kan gjøres ved å treffe andre foreldre, gode venner eller familiemedlemmer jevnlig. Organisasjoner som Aleneforeldreforeningen, kirkegrupper, fritidsgrupper og politiske grupper kan være kilder til hjelp, støtte og stimulering.



Husk å fylle opp relasjonskontoen din

Hjemmeaktiviteter



REGISTRERINGSSKJEMA: ROS

	Dato	Klokkeslett	Antall ganger du roste, og eksempler på hva du sa	Handlinger barnet fikk ros for	Barnets reaksjon



KJØLESKAPSNOTATER

Potte- eller toalettrening

De fleste barn kan benytte potte eller toalett innen de er tre år, men du skal ikke bekymre deg hvis treåringen din ikke har fått det til ennå – noen barn er ikke klare før de er fire år. Hvis barnet viser tegn på at han/hun er klar, kan du starte potte- eller toalettrening når han/hun er cirka 2 ½ år. Unngå å skynde på barnet eller havne i maktkamp omkring dette. Tren på toalettbesøk når du har tid og tålmodighet og det ikke er mye annet stress i familien.

Tegn på at barnet er klart

- Barnet klarer å holde seg tørr i 3 timer eller mer.
- Barnet kjenner signalene på at han/ hun må på toalettet.
- Barnet kan trekke buksene ned og opp igjen selv.
- Barnet virker interessert i eller motivert for å lære å gå på toalettet eller potte.
- Barnet imiterer andre som går på toalettet eller potte.
- Barnet klarer å følge enkle beskjeder.



Unngå
maktkamp



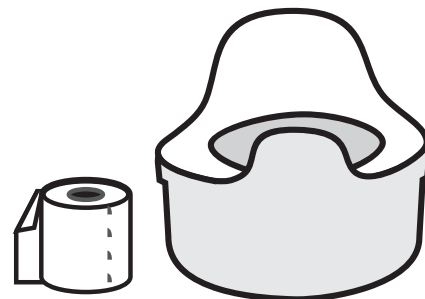


KJØLESKAPSNOTATER

Starte potte- eller toalettrening

- Kle barnet i klær som er lette å ta av og på, for eksempel bukser med strikk i livet.
- Bruk en pottestol eller et toalettsete for barn i kombinasjon med en krakk.
- Lag en rutine for å sitte på potte/toalettet – begynn med å sette barnet ned én gang om dagen, på tidspunktet da han/hun mest sannsynlig vil bæsje.
- Etter hvert kan du begynne å sette barnet på potten/toalettet uten bukser på. Unngå å holde barnet fast eller tvinge barnet til å bli sittende.
- La barnet få se når du eller eldre søsken går på toalettet.
- Vis barnet hvordan du bruker toalettpapir, skyller ned og vasker hender.
- Ros barnet hver gang han/hun bruker potten eller toalettet, eller hver gang du sjekker og han/hun har tørre bukser.
- Lag en timeplan for å gå på toalettet.
- Sørg for at barnet vet at det er greit å be om hjelp til å gå på toalettet når som helst.
- Lær barnet å tørke seg og vaske hender etter toalettbesøk.
- Vær forberedt på tilbakefall. Unngå å lage et stort nummer av slike tilfeller, som våte seng eller uhell – vær rolig og positiv: «Det går bra, neste gang bruker du sikkert potten/toalettet.»
- Etter at treningen er godt i gang, kan du vurdere å bruke treningsbleier, fordi da kan småbarnet kle av seg selv. Introduser treningsbleiene gradvis, kanskje noen timer om gangen til å begynne med.
- Fortsett med å bruke bleier om natten. Selv om småbarnet holder seg tørt om dagen, kan det ta måneder eller år før barn holder seg tørre om natten.

Jeg forventer
at det
skjer uhell



Matriale til utdeling og kjøleskapsnotater Håndtere atskillelse og gjensyn med småbarn



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler. Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).

Håndtere atskillelse og gjensyn

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

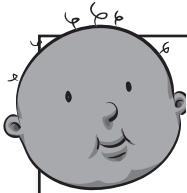
- **ETABLER** en fast rutine for å si "ha det bra" når du skal forlate barnet for en stund.
- **SKRIV NED** rutinene dine for leggetid (ta den med på neste gruppemøte).
- **GÅ GJENNOM** sjekklisten for barnesikring av boligen (s. 41 - 44 i boken Utrolige småbarn).
- **RING** ringekameraten din for å fortelle om leggerutinene for barnet ditt.



Les:

Les kapittel 5, *Atskillelser, gjensyn, leggetid og faste rutiner i Utrolige småbarn.*

Husk å fortsette å leke hver dag!



KJØLESKAPSNOTATER

Håndtere atskillelse og gjensyn

De fleste barn har kommet forbi separasjonsangst innen de er tre år gamle, men enkelte episoder med separasjonsangst er fortsatt normalt. Småbarn vakler mellom ønsket om selvstendighet og behovet for trygghet hos mor eller far. Spesielt hvis barnet er sjenert eller engstelig, vil du oppleve at han/hun blir tryggere og mer selvsikker i førskolealder hvis du hjelper ham/henne med å takle den daglige atskillelsen. Men det er ingen grunn til bekymring – det er fremdeles mange år igjen til barnet skal være helt selvstendig.

- Si til barnet at du går, på en forutsigbar, rutinemessig måte, og unngå å snike deg ut for å unngå tårer eller et raserianfall – dette vil bare forsterke småbarnets usikkerhet.
- Si kort «ha det» med en klem, og si noe positivt om forventningene du har til barnet mens dere er borte fra hverandre. Forsikre barnet på en positiv måte om at han/hun kommer til å få det fint mens du er borte, og at han/hun er trygg.
- Oppmuntre barnets stadig økende selvstendighet.
- Når du tar avskjed med barnet i barnehagen, skal du si når dere vil sees igjen, og hvem som skal hente ham/henne.
- Hvis du skal forlate barnet en stund hjemme for å gå ut en kveld, skal du fortelle hvem som skal være barnevakt og når du kommer hjem. Eksempel: «Bestemor kommer for å leke med deg i kveld mens jeg skal ut og spise middag. Jeg kommer hjem etter at du har lagt deg, men jeg skal titte inn til deg og gi deg et god natt-kyss.»
- Forlat huset, og unngå å gi barnet for mye oppmerksomhet hvis han/hun protesterer.
- Vis barnet kjærlighet og glede når du kommer tilbake, og vis at du er glad for å se ham/henne igjen.
- La barnet få bruke litt tid på overgangen mellom leken det holder på med og hjemveien.



FAMILIERUTINENE VÅRE



Skriv ned hvilken rutine du har når du leverer barnet i barnehagen

Kjøleskapsnotater Ivareta barnets sikkerhet: Del 1

Småbarn har trang til å utforske og er nysgjerrige på alt – de har få hemninger, og forstår ikke at noe kan være farlig! Én av de største utfordringene foreldre derfor står overfor, er å barnesikre boligen best mulig for at barnet skal være trygt. Gå gjennom denne sjekklisten og se hvor godt boligen er barnesikret.

Handling	ja	Nei
Jeg passer på barnet hele tiden, dette er jeg svært nøye med.		
Jeg har barnssikret alle rommene i huset.		
Jeg har hengt opp nødnumre ved siden av telefonen (inkludert nummeret til giftsentralen).		
Jeg holder gardin- og persiennesorner utenfor rekkevidde.		
Jeg har sørget for at alle vinduer kan lukkes, og jeg bruker vindussikring.		
Jeg har satt plastdeksler over elektriske stikkontakter.		
Jeg trekker ut kontakten til elektriske apparater når de ikke er i bruk.		
Jeg har satt sperre på kjøkkenskap og -skuffer.		
Stoler og sprinkelseng står ikke nær vinduer.		
Jeg passer på at små gjenstander som mynter, klinkekuler, batterier og håndvesker er utenfor rekkevidde for småbarn.		
Jeg passer på at toalettlokket alltid er lukket. Hvis barnet liker å leke med vann, holder jeg badedøren lukket/låst eller sikrer toalettsetet.		
Når barnet skal bades, lar jeg ikke et badekar som fylles eller er fylt, være uten tilsyn. Jeg passer på barnet hele tiden mens badekaret fylles. Jeg forlater aldri barnet i badekaret, selv ikke ett lite sekund. Jeg tapper ut vannet så snart barnet er ute av badekaret.		
Jeg forlater ikke barnet alene med kjæledyr, og har katte-/ hundetoalettet på et avlukket sted.		
Jeg har kontrollert at plantene mine ikke er farlige (ringt til giftsentralen).		
Jeg har montert babygrind både øverst og nederst i trappen.		
Jeg bruker brannsikkert nattøy.		
Jeg har skrudd ned temperaturen på varmtvannstanken.		
Jeg har låst alle medisiner (inkludert vitaminer) i et låsbart medisinskap eller skrin som kan settes på en hylle høyt oppe.		
Jeg holder alle produkter som sjampo, kosmetikk, neglelakkfjerner, rengjøringsmidler, sakser og barberblader utenfor barns rekkevidde.		
Jeg holder elektriske hårtørkere utenfor barnets rekkevidde.		
Jeg holder kosedyr borte fra der jeg tilbereder mat.		
Jeg snur kjelehåndtak bakover på komfyren og sikrer ovnsdøren.		

Kjøleskapsnotater

Ivareta barnets sikkerhet: Del 2

Småbarn har trang til å utforske og er nysgjerrige på alt – de har få hemninger og forstår ikke at noe kan være farlig! En av de største utfordringene foreldre derfor står overfor, er å barnesikre boligen best mulig for at barnet skal være trygt. Gå gjennom denne sjekklisten og se hvor godt boligen er barnesikret.

Handling	ja	nei
Jeg lar aldri barnet være uten tilsyn mens han/hun spiser – jeg gir ham/henne ikke popkorn eller peanøtter.		
Jeg har et lekeområde på kjøkkenet – barnet har et eget skap med plastbokser, tresleiver osv.		
Jeg unngår gummiballonger.		
Jeg setter varmeskjerm rundt peiser eller varmeovner.		
Jeg holder øye med barnet når han/hun bruker et leketøy som er til å sitte på.		
Barnet bruker hjelm på trehjuls sykkel (for å innarbeide gode rutiner for bruk av sykkel).		
Barnet sitter fastspent i et bakovervendt bilsete. (Barn bør sitte bakovervendt til de veier minst 9 kg OG er ett år gamle.)		
Jeg bruker et godkjent bilsete. Jeg sitter aldri i bilen med barnet på fanget. Jeg vil ha barnet i bilsete til han/hun veier minst 18 kg, og deretter på en beltepute til han/hun har blitt 145 cm høy.		
Jeg går aldri fra barnet i bilen, selv ikke for et lite ærend i butikken.		
Jeg smører barnet med solkrem og lar det bruke solhatt når han/hun er i solen.		
Jeg har tatt førstehjelpskurs og HRL-kurs for spedbarn/småbarn.		
Jeg holder barnet nært inntil meg i trafikken, nær vann eller i andre farlige situasjoner.		
Jeg lærer barnet å «stoppe» for trafikk og holde meg i hånden når vi krysser gaten.		
I svært farlige situasjoner eller store folkemengder (nær vann, nær trafikk, på en travel flyplass) har jeg barnet trygt i en bæremeis, barnevogn eller sele.		
Når jeg kjøper leketøy, sjekker jeg sikkerhetsklassifiseringen.		

FAMILIERUTINENE VÅRE

Skriv ned leggerutinene her.

FAMILIERUTINENE VÅRE

Skriv ned morgenrutinene her



KJØLESKAPSNOTATER

Tips for å etablere god sovevaner for småbarn

- Etabler faste leggetider på dag- og kveldstid for å regulere søvnmønsteret.
- Velg en leggetid som passer med familiens rutiner, og forsøk å overholde den.
- Etabler en leggerutine, som for eksempel består av:
lek, bading, pyjamas, tannpuss, høytlesing, sang og godnattkys.
- Ros barnet når han/hun blir værende i sengen sin hele natten.



Materiale til utdeling og kjøleskapsnotater ***Positiv grensesetting***



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler. Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).

Positiv grensesetting

«Betydningen av å være tydelig, forutsigbar og positiv»

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- **REDUSER** antallet beskjeder til de som er aller viktigst.
- **GI HØFLIGE OG SPESIFIKKE BESKJEDER** når det er nødvendig.
- **ØV** på å gi «først-så»- og «når-så»-beskjeder.
- **BRUK** avledninger og omdirigeringer, og gi valgmuligheter når du kan.
- **FØLG MED PÅ** og registrer hvor ofte og hvilken type beskjeder du gir hjemme i løpet av en 10-minutters periode. Omskriv eventuelle negative beskjeder til positive (bruk det utdelte arket som heter Idedugnad: Omskrive negative beskjeder til positive beskjeder).
- **ROS** barnet hver gang det hører etter når det har fått en beskjed.
- **RING** ringekameraten din, og snakk om husregler, avledning, omdirigering og om grenser for TV-titting.

Les:



Kapittel 6, *Positiv grensesetting* i *Utrolige småbarn*.

Husk å fortsette å leke hver dag!

Positiv grensesetting

«Betydningen av å være tydelig, forutsigbar og positiv»

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- **REDUSER** antallet ganger du sier «nei» – prøv å avlede og omdirigere når det er mulig.
- **GI HØFLIGE OG SPESIFIKKE BESKJEDER** når det er nødvendig. Unngå bruk av beskjeder i spørsmålsform, «la oss»-beskjeder, negative beskjeder, utydelige beskjeder og kjedebeskjeder. Gi barnet overgangstid når det er mulig.
- **SKRIV NED** positive mestringstanker som kan brukes til å bevare roen (s. 208: Tankestyring - logg, i boken Utrolige småbarn).
- **RING** ringekameraten din, og snakk om husregler, avledning og omdirigering og om grenser for TV-titting.



Les:

Kapittel 6, *Positiv grensesetting*, i *Utrolige småbarn*.

Husk å fortsette å leke hver dag!

Idémyldring



1. Hva er fordelene for barna med å ha tydelige grenser hjemme?
2. Hva kommer i veien for å sette grenser?

Skriv ned fordelene med å ha tydelige grenser, og hvorfor det er vanskelig å overholde dem. Forsøk å finne en løsning på det som hindrer deg i å sette tydelige grenser.

Fordeler med å sette grenser	Grunner til at det er vanskelig
<p>Mål:</p> <p>Jeg vil redusere antallet beskjeder eller oppfordringer til de som er aller viktigst. Jeg vil i stedet fokusere på å gi valgmuligheter når jeg kan, samt bruke avledninger og «når-så»-beskjeder.</p>	



Hjemmeaktiviteter



NOTATARK: BESKJEDER

Dato	Klokke slett	Eksempler på beskjeder som er gitt	Antall beskjeder	Barnets respons	Forelderens respons
Eksempel	17-17.30	«Rydd bort lekene.»		Barnet rydder bort lekene	«Takk for at du ryddet bort lekene.»
Dag 1					
Dag 2		Eksempel på «først-så»-beskjed eller avledning			



KJØLESKAPSNOTATER OM GODE GRENSER

- Unngå å gi unødvendige beskjeder.
- Gi én beskjed om gangen.
- Ha realistiske forventninger, og gi alderstilpassede beskjeder.
- Bruk «gjør»-beskjeder.
- Gi positive og høflige beskjeder.
- Begrens bruken av «slutt»- eller «nei»-beskjeder.
- Gi barna rikelig med muligheter til å følge beskjedene dine.
- Gi forvarsler og nyttige påminnelser.
- Unngå å true barn, gi heller «når-så»-beskjeder.
- Gi barna valgmuligheter hvis du kan.
- Gi korte og presise beskjeder.
- Støtt partnerens beskjeder.
- Gi ros for å høre etter, og gi milde konsekvenser for å unnlate å høre etter.
- Skap balanse i maktforholdet mellom foreldre og barn.
- Bruk avledninger og omdirigeringer når det er mulig.





HUSREGLER

Eksempler:

1. Leggetid er kl. 19.30.
2. Det er ikke lov til å slå.
3. Må sitte i bilsete i baksetet.
4. Det er bare lov til å kjøre trehjulssykkel på fortauet, ikke på gaten.

Listen din over husregler:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Alle hjem trenger et begrenset antall «husregler». Bli listen for lang, vil ingen huske reglene.

FAMILIERUTINENE VÅRE



Skriv ned listen din over husregler



Idémyldring

Omskriv følgende negative beskjeder, slik at de blir positive, tydelige og høflige.



Negative beskjeder	Tydelige og positive beskjeder
<ul style="list-style-type: none">• Hold kjeft• Slutt å rope• Slutt å løpe• Se deg for• Hva om vi går og legger oss?• La oss rydde opp i stuen• Kutt ut• Hva gjør jakken din der?• Hvorfor er skoene dine i stuen?• Stapp ikke salat inn i munnen som en gris• Hvorfor står trehjulsykkelen din fremdeles i oppkjørselen?• Du ser helt forferdelig ut• Slutt å plage søsteren din• Du blir aldri ferdig• Klærne dine er skitne• Rommet ditt er bare rot• Slutt å sutre• Du er helt umulig• Slutt å somle• Skynd deg• Ti stille• Hvorfor kjører du på veien når du har fått beskjed om ikke å gjøre det?• Jeg slår deg hvis du gjør det igjen	

Materiale til utdeling og kjøleskapsnotater ***Positiv håndtering av uønsket oppførsel***



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler. Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).

Lære barn hvordan de kan roe seg ned

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- **FORTSETT Å LEKE** med barnet i minst 10 minutter hver dag.
- **AVLED** eller omdiriger barnet, for å unngå at utfordringer oppstår (eller avled deg selv!)
- **OVERSE** én uønsket handling som du vil se mindre av, og skriv ned målet ditt (s. 242 i boken Utrolige småbarn).
- **ROS** barnet for "den positive, motsatte handlingen", til den handlingen du ønsker å se mindre av. .
- **SKRIV NED** når du benytter selvros og erstatter negative tanker med positive mestringstanker (s. 245 i Utrolige småbarn).

Les:

Kapittel 7, *Positiv håndtering av upassende atferd*, i boken *Utrolige småbarn*.

Lære barn hvordan de kan roe seg ned

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- **BRUK** emosjonscoaching under lek, og fokuser på tidspunkter når barnet er rolig, tålmodig og samhandler godt.
- **BRUK** dukker eller bøker, og snakk om ulike måter å roe seg ned på ved å trekke pusten dypt, trekke seg inn i skallet, eller bruke et bilde av et termometer.
- **MODELLER ferdigheter** for å roe seg ned, slik at barnet kan lære via å se før det prøver selv.
- **FYLL UT** det utdelte arket «Foreldre som detektiver (eller på s 247-249 i Utrolige småbarn).
- **GÅ GJENNOM DUÅs** problemløsningsark (s. 251-253 i Utrolige småbarn).

Les:

Kapittel 8, Oppsummering i *Utrolige småbarn*.

Idémyldring



Sinneutbrudd, sutring, surmuling og roping er gode eksempler på oppførsel som kan oversees. Disse handlingene kan være irriterende, men ikke farlige, og vil ta slutt hvis de oversees systematisk. Tilnærmingen med å overse skal ikke brukes ved oppførsel som kan føre til fysisk skade, skade på eiendeler, eller at pågående aktiviteter blir svært forstyrret.

Foreldre har ofte problemer med å styre sinnet når de stilles overfor uønsket oppførsel, og de synes det er vanskelig å la være å kritisere barnet. En slik emosjonell utblåsning kan gjøre det vanskelig å overse barnets argumenter eller gi ros når barnet endelig gjør som du ønsker. Tilnærmingen med å overse utvalgte handlinger er likevel en av de mest virkningsfulle du kan bruke.

Handlinger jeg kan overse



Eksempel: sutring

Mål: Jeg skal alltid overse _____

når det skjer. Jeg vil rose _____

som den positive, motsatte handlingen til det jeg vil overse.



Idémyldring

Når du begynner å overse uønsket oppførsel, vil uttestingsperioden først bli verre før den blir bedre. Det er viktig å være innstilt på å holde ut denne uttestingsperioden. Hvis du gir etter for et eventuelt sinneutbrudd, får dette positiv forsterkning, og barnet lærer at han/hun kan få viljen sin ved å gråte eller å rope høyt.

Det er viktig å bevare roen mens du overser handlinger du ønsker skal bli borte. Forbered deg ved å tenke ut måter å bevare roen på mens du overser handlinger du ønsker skal bli borte.

Måter å bevare roen på når du overser

trekke pusten dypt
bruke avslapningsteknikker
tenke positivt
gå et annet sted
sett på musikk
legg igjen alle sinte tanker på parkeringsplassen!



Husk at alle småbarn kan gråte, bite og slå for å få viljen sin. Du skal ikke ta dette personlig - det viser bare at barnet ennå ikke har lært verbale- og sosiale ferdigheter til å oppnå det de ønsker.

Mål: Jeg skal si følgende til meg selv _____

når barnet mitt opptrer på en måte jeg vil det skal slutte med.

Idémyldring: Bruke selektiv oppmerksomhet



Noen ganger kan barn vise både positiv og negativ oppførsel under samme aktivitet. Barnet kan for eksempel gjøre som han/hun har blitt bedt om (positive handlinger), samtidig som han/hun surmuler eller roper for å få viljen sin (uønsket handling). Selektiv oppmerksomhet er en tilnærming der mor eller far roser den positive handlingen, samtidig som den uønskede overses. Mor eller far kan for eksempel rose barnet for å gjøre som han/hun blir bedt om, og overse surmuling eller roping inne. På denne måten lærer barnet at han/hun får positiv oppmerksomhet for visse typer oppførsel, men ingen oppmerksomhet for annen oppførsel (for eksempel surmuling).

Prøv å komme på situasjoner der bruk av selektiv oppmerksomhet kan være nyttig.

Når vil det være et godt valg å bruke selektiv oppmerksomhet?



Eksempel: Når barnet hører etter, men samtidig er trassig, skal jeg rose ham for å gjøre som jeg sier, og overse trassigheten.

Mål: Jeg skal alltid gi ros for _____
og overse _____.

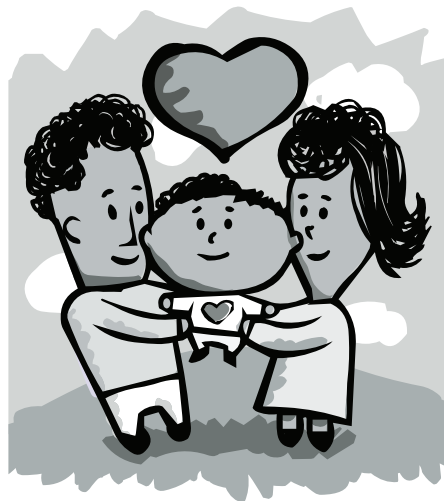
Registrerings skjema: Overse og følg opp med ros	
Oversett handling	Barnets reaksjon
Eksempel: roping inne	
Mandag _____	_____
Tirsdag _____	_____
Onsdag _____	_____
Torsdag _____	_____
Fredag _____	_____
Lørdag _____	_____
Søndag _____	_____
Handling som ble rost	Barnets reaksjon
Eksempel: snakke med inne-stemme	
Mandag _____	_____
Tirsdag _____	_____
Onsdag _____	_____
Torsdag _____	_____
Fredag _____	_____
Lørdag _____	_____
Søndag _____	_____



KJØLESKAPSNOTATER

Positive grenser får barn til å føle seg trygg og elsket

- Lek ofte, og gi sosial og emosjonell coaching.
- Sett navn på barnets følelser, også de negative.
- Strukturer barnets dag med forutsigbare rutiner i forbindelse med morgenstell, soving på dagtid, måltider og leggetid.
- Sett tydelige grenser når det er nødvendig, slik at barnet opplever forutsigbarhet og trygghet.
- Hjelp barnet med å forberede seg på overganger eller endringer i rutinene.
- Etabler forutsigbare rutiner for avskjed og gjensyn med barnet i barnehagen eller hos andre.
- Gi barnet valgmuligheter når det er mulig.
- Vær kjærlig og gi ros, og la barnet få vite hvor glad du er i ham/henne.
- Gi barnet oppmerksomhet og ros for positiv oppførsel.
- Omdirigerer når barnet gjør som du ikke ønsker.
- La barnet få være selvstendig når det er mulig.
- La barnet få utforske samtidig som du gir støtte.
- Overse sinneutbrudd, og gi barnet oppmerksomhet igjen så snart dette er over.
- Ta vare på deg selv ved å hente hjelp og støtte fra andre og gjør noe som du synes er lystbetont.





KJØLESKAPSNOTATER OM Å OVERSE

- Unngå øyekontakt og diskusjon når du overser barnets uønskede handlinger.
- Flytt deg fysisk vekk fra barnet, men bli værende i samme rom.
- Vær forberedt på å bli testet.
- Vær konsekvent.
- Gi oppmerksomhet til barnet så snart den uønskede oppførselen slutter.
- Overse sammen med bruk av avledning og omdirigering.
- Velg spesifikke handlinger som skal overses, og sørg for at du klarer å gjennomføre det.
- Begrens antallet handlinger som skal overses systematisk.
- Gi mer oppmerksomhet for de motsatte positive handlingene som du vil se mer av.



Bevar roen
og tenk klart



Vær forberedt på å
bli testet

Jeg kan
bevare
roen



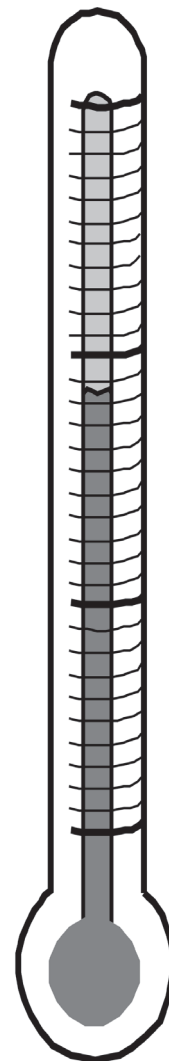


KJØLESKAPSNOTATER

Lær barna hvordan de kan roe seg ned

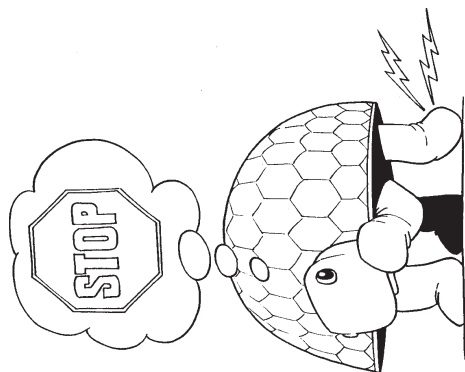
- Når barnet er rolig, kan dere øve på å trekke pusten dypt. Gi ros ved å si at han er veldig flink til å roe seg ned.
- Legg merke til når barnet holder seg rolig i en frustrerende situasjon, og gi ros for tålmodigheten og roen.
- Bruk emosjonscoaching og kommenter når barnet er glad, ivrig, nysgjerrig, rolig, sint eller frustrert. Prøv å kommentere flere positive følelser enn sinte eller triste.
- Modellér å bevare roen i frustrerende situasjoner – trekk pusten dypt – og si når barnet hører det: «Jeg klarer å roe meg ned».

**Jeg kan avlede
og om dirigere
barnet mitt**

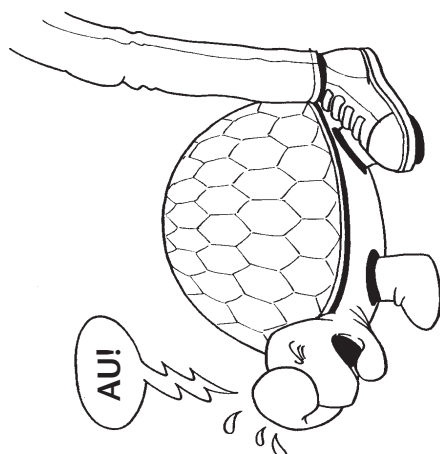


Lille skilpaddes trinn for sinnemestring

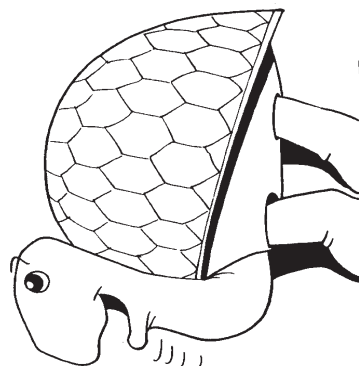
DUÅs foreldreprogram 1-3 år, 5/2017



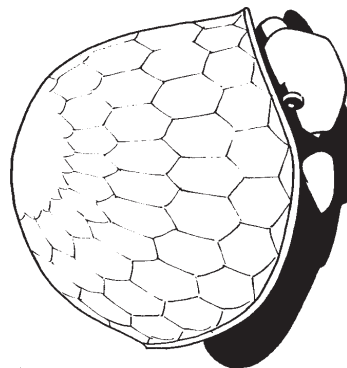
2. Tenk «stopp»



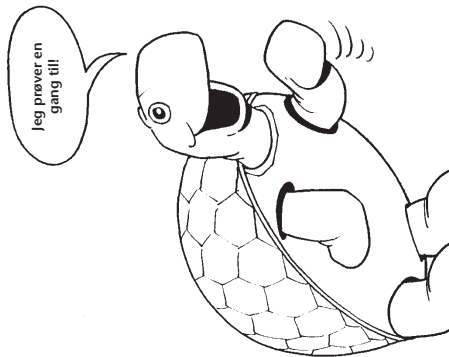
1.



3. Trekk pusten sakte og dypt



4. Trekk deg inn i skallet



5. Jeg prøver én gang til!



KJØLESKAPSNOTATER

Når småbarn slår eller biter

Hvis barnet biter eller slår et annet barn:

- Atskill barna med det samme.
- Forklar på en rolig, men bestemt måte at det ikke er lov til å bite eller slå.
- Bevar roen.
- Hjelp barnet som ble bitt eller slått, ved å si: «Det der var ikke greit.»
- Hvis det er mulig, kan du gi barnet ord til å løse konflikten som gjorde at barnet bet eller slo, for eksempel: «Du vil visst også gjerne ha lastebilen, da kan du si: 'Kan jeg også få lastebilen?」 (Selv om barnet ikke klarer å si ordene, vil du likevel ha modellert en bedre mestringsstrategi.)

Hvis barnet biter eller slår deg:

- Bevar roen så godt du kan, selv om bittet eller slaget overrasket deg eller gjorde vondt.
- Forklar på en rolig, men bestemt måte at det ikke er lov å bite, og sett barnet ned eller flytt deg en meter unna.
- Si til barnet at det gjorde vondt å bli bitt.
- Overse barnet i 1–2 minutter.
- Avled og engasjer barnet i en ny aktivitet snarest mulig etterpå, og gi barnet ord til å formidle hvorfor han/hun bet.



KJØLESKAPSNOTATER

Håndtere sinneutbrudd



Daglige sinneutbrudd er vanlig hos småbarn. Det skjer fordi småbarn ennå ikke har utviklet muntlige ferdigheter til å formidle følelser og ønsker, samt at evnen til selvregulering av følelser ikke er fullt utviklet. Kombinert med et sterkt selvstendighetsbehov blir dette nødvendigvis frustrerende for barnet.

- Vær rolig i møte med småbarnets frustrasjon, også når han sparker, roper, kaster ting eller slår.
- Det nytter ikke å snakke fornuft til eller avlede et småbarn som raser – jo mer du prøver å være fornuftig eller kjefte, jo lenger raser stormen.
- Bli værende i rommet sammen med barnet mens utbruddet varer, men overse det hele – gjør noe annet i stedet.
- Vent til stormen har passert, og gi barnet oppmerksomhet så snart det roer seg. Ros at barnet nå har blitt rolig, og avled med en annen aktivitet.
- Uansett hvor lenge stormen varer, må du ikke gi etter eller begynne å forhandle – selv ikke på et offentlig sted. Den slags kortsiktige løsninger kan lett få langsiktige konsekvenser i form av stadig verre raserianfall, og barnet vil bruke dem til å presse gjennom viljen sin.
- Vær rolig og behersket – et barn som raser, føler seg ute av kontroll og har behov for å kjenne at forelderen har kontrollen.
- Hvis barnet begynner å slå andre personer eller kjæledyr, eller knuser gjenstander, løfter du det opp og bærer ham/ henne til et trygt sted. Bli hos barnet, men overse raseriutbruddet.
- Tenk over hvorfor barnet raser.
- Forsøk å forebygge utbrudd så sant det er mulig.

Tenk over hvorfor og når barnets raseriutbrudd skjer. Er det når barnet er sulten? Eller trøtt? Eller befinner seg i overgangen mellom to aktiviteter? Eller ikke får noe han/ hun vil ha? I så fall må du kanskje ha litt mat i bakhånd, la barnet sove litt tidligere på dagen eller forberede det på overgangen slik at det får tid til å tilpasse seg. Hvis barnet gir uttrykk for å ønske mer kontroll eller selvstendighet, skal du prøve å gi ham/ henne et valg så ofte som mulig. Tenk over hvor ofte du sier «nei» – er grensene dine nødvendige? Kjemp bare de slagene som er viktige.

Husk at småbarn vil få sinneutbrudd selv om du gjør alt du kan for å unngå det – de trenger å utvikle ferdighetene som skal til for å regulere seg selv og bevare roen.

Foreldre som detektiver: Se hva du har lært!

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

Lag en liste over tilnærminger du vil bruke for følgende utfordrende handling. Legg til andre handlinger du vil gjøre noe med.

Uønskede handlinger

1. Slår venner
2. Nekter å gjøre som foreldrene sier
3. Biter andre
4. Somler
5. Kresen i matveien
6. Hardhendt med dyr
7. Raseriutbrudd
8. Nekter å være med på potte-/toalettrening
9. Skylder på mageknip eller hodepine når han/hun vil unngå noe
10. Uoppmerksomhet og impulsivitet
11. Tisser seg ut med vilje

Hvordan sette grense?

Foreldre som detektiver: Se hva du har lært!

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

Lag en liste over tilnærminger du vil bruke for følgende uønskede oppførsel. Legg til andre handlinger du vil gjøre noe med.

Uønskede handlinger

- 12. Stikker av i matbutikken
- 13. Nekter å sitte i bilsete
- 14. Gråter når mor eller far går fra ham/henne i barnehagen
- 15. Nekter å dele leketøy med venner
- 16. Problemer med å sitte ved middagsbordet
- 17. Ser for mye på TV
- 18. Kommer opp i foreldrenes seng om natten
- 19. Nekter å legge seg når det er leggetid
- 20. Tar leker fra andre barn
- 21. Kaster mat på gulvet
- 22. Gråter eller sutrer for å få viljen sin

Hvordan sette grense?

Foreldre som detektiver: Se hva du har lært!

Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

Lag en liste over tilnærminger du vil bruke for følgende uønskede oppførsel. Skriv opp handlinger du vil gjøre noe med.

Uønsket handling	Hvordan sette grense?
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____



De Utrolige Årene

Problemløsningsark for å håndtere uønsket oppførsel hos småbarn

Hvilke konkrete utfordring:

1. Uønsket oppførsel hos barnet: _____

2. Hva utløser/forårsaker barnets uønskede handling? (utviklingsmessig problem, søvnmangel, får det ikke som han/hun vil, overgangstid eller stress i familien, lav frustrasjonstoleranse osv.)

3. Hvordan reagerer jeg vanligvis på den uønskede handlingen? (Gir jeg oppmerksomhet? Blir jeg sint?)

Mål:

4. Hva er målet mitt? Hvilken positive, motsatte handlinger ønsker jeg se i stedet? _____

Løsninger:

5. Hvilke ferdigheter kan jeg bruke fra bunnen av pyramiden for å fremme denne positive ferdigheten?
Lek/samvær: Hvilken type lek eller samhandling hjelper barnet mest her? (Husk at det er best hvis samhandlingen er barnestyrt.) (utholdenhetscoaching, språk- og begrepscoaching, sosial coaching eller emosjonscoaching) _____

Ros: Hva kan jeg rose, og hvordan? (Husk at det skal være «den positive, motsatte» til handlingen du vil se mindre av.) _____

Klistremerker og belønning: Hvordan belønner jeg god oppførsel? Hva slags belønning motiverer barnet mitt? _____
6. Velg fra listen nedenfor hvilke reaksjoner øverst i pyramiden som kan brukes til å redusere denne uønskede oppførselen.
Rutiner: Har jeg en forutsigbar rutine som kan hjelpe i forhold til denne utfordringen? _____

DUÅs foreldreprogram 1-3 år, 5/2017

Avledning/omdirigering: Hvordan kan jeg avlede eller omdirigere barnet før den uønskede oppførselen forverres? _____

Overse: Hvilken del av denne oppførselen kan jeg overse? _____

Hva skal jeg si til meg selv mens jeg overser dette? _____

Konsekvens: Hvilke naturlige eller arrangerte konsekvenser kan jeg bruke for å lære barnet å endre denne oppførselen _____

Tilnærminger for å roe seg ned: Hvilke tilnærminger kan jeg lære barnet for å roe seg ned? (Skilpaddeskall, trekk pusten dypt, positivt selvsnakk som «jeg klarer det, jeg klarer å roe meg ned», bruk av avslapningstermometer) _____

Gjennomføre planen:

7. Hvem skal jeg dele planen med? (de ansatte i barnehagen, besteforeldre, partnere osv.) _____

8. Hvem kan jeg ringe til når jeg trenger hjelp? _____

9. Hvordan skal jeg ta vare på meg selv mens dette pågår? _____

Evaluering av hvor vellykket løsningene var

10. Hvordan kan jeg vite om det går fremover? Hva vil være annerledes? _____

11. Hvordan kan jeg feire at barnet lykkes? Og at jeg lykkes? _____

Gratulerer! Du har nå en plan for hvordan barnets oppførsel skal påvirkes! Husk at det kan ta tre uker eller mer før du ser resultater, så ikke gi opp!



Idémyldring

Tenk over hvordan du kan bevare roen og være bestemt og tålmodig når du er oppgitt over barnets oppførsel.

Øv på å erstatte negativt selvsnakk med positivt selvsnakk og gode mestringsutsagn. Skriv ned noen av de positive utsagnene du kan si til deg selv når du kjenner at du begynner å bli sint.

Positivt selvsnakk



Dette klarer jeg ...

Jeg kan styre sinnet mitt ...

Jeg tar en kort tenkepause for meg selv ...



Utfordre irrasjonelle tanker



REGISTRERINGSARK DE POSITIVE, MOTSATTE HANDLINGENE

Handlinger jeg vil se mindre av:
f.eks. slåing

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

For hver negativ handling skriver du
den motsatte positive nedenfor: f.eks.
bevare roen og bruke ord

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Lære selvkontroll

Mange opplever at det ikke er mulig å bevare selvkontrollen i situasjoner med mye stress. Andre melder om kronisk sinne, angst og depresjon, og at de mister kontrollen ved de minste utfordringer. Det kan få uheldige konsekvenser når foreldre tillater seg å bli så overveldet at de overreagerer. Foreldre kan da si eller gjøre noe de senere vil angre på. Etter at de har roet seg ned, får de kanskje dårlig samvittighet og velger å unngå å konfrontere barnet igjen i frykt for at episoden skal gjenta seg. Barnet opplever det som skremmende og angstfremkallende når mor eller far mister kontrollen. I tillegg vil barnet lære å imitere denne typen aggressiv oppførsel i andre situasjoner. I en slik sirkel der mor eller far overreagerer og deretter unngår å reagere neste gang det samme skjer, blir det vanskelig å håndtere barnet på en konsekvent måte. Den beste tilnærmingen er å holde seg midt i mellom, slik at du ikke blir så overveldet at du ikke kan reagere, og heller ikke så frustrert at du overreagerer.

Tanker som gjør deg opprørt

«Barnet er et monster. Dette begynner å bli latterlig. Hun kommer aldri til å forandre seg.»

«Jeg er drittlei av å være tjeneren hans. Dette må det bli slutt på, ellers får noen svi!»

«Han er akkurat som faren sin.»

«Jeg takler det ikke når han er sint.»

Beroligende tanker

«Barnet tester meg for å se om han får viljen sin. Min oppgave er å bevare roen og lære ham bedre måter å oppføre seg på.»

«Jeg må hjelpe henne med å organisere lekene sine og bare ta frem en eller to leker om gangen. Jeg kan lære henne å rydde.»

«Dette klarer jeg. Jeg har full kontroll. Hun har bare lært seg noen måter å ta styringen på. Jeg skal lære henne å oppføre seg bedre.»

Kontroll over tankene

Forskere har påvist at det er en forbindelse mellom hva vi tenker, og hvordan vi oppfører oss. Hvis du for eksempel ser på barnet med uvennlige øyne («Han er ufordragelig fordi han hater meg – han vil at jeg skal bli frustrert»), er det sannsynlig at du vil bli veldig sint. Hvis du fokuserer på mestringsveien din i stedet («Jeg må lære ham bedre selvkontroll»), vil du reagere på en mer rasjonell og god måte. For at du skal tenke mer positive tanker om barnet, må du først erstatte negativt selvsnak og tanker som gjør deg opprørt, med beroligende tanker.

Skriv ned dine egne positive mestringstanker, og øv på dem i løpet av uken.



Til utdeling

Selvsnakk i vanskelige situasjoner

Identifiser en vanskelig situasjon og tankene som gjør deg opprørt omkring situasjonen. Skriv ned alternative, beroligende tanker som kan brukes til å omdefinere utfordringen. Neste gang du snakker negativt til deg selv, skal du bruke litt tid til å tenke positivt og vurdere alternative måter å håndtere situasjonen på.

Krevende utfordring: _____

Tanker som gjør deg opprørt

Beroligende tanker

**Jeg er en
problemløser**



Selvsnakk i vanskelige situasjoner

Identifiser en vanskelig situasjon og de ubehagelige tankene du har rundt situasjonen. Noter deg noen alternative, beroligende tanker du kan bruke for å omdefinere situasjonen. Neste gang du oppdager at du sier negative ting til deg selv, ta deg tid til å tenke positivt og vurderer hvilke alternative måter du kan håndtere situasjonen på.

Utfordring	Situasjon	Tanker som gjør deg opprørt	Tanker som gjør deg rolig

Jeg fremmer
god utvikling
hos barnet mitt



Til utdeling

OPPSUMMERING

1. Identifiser og sett ord på følelser med én gang du kjenner dem. Følg med på hvordan kroppen kjennes ut (f.eks. anspent, rastløs, sint, hodepine).
2. Registrer hvilke situasjoner som gjør deg frustrert.
3. Velg de mest virkningsfulle måtene å gjenvinne selvkontrollen på, og bruk dem.

Tanker som ikke er konstruktive

«John hjelper aldri til. Jeg gjør ikke annet enn å jobbe, jobbe og jobbe. Jeg ordner mat, tar hånd om huset, barna, alt. Åh, jeg har lyst å kaste dette rett i fjeset på ham!»

«Jeg har jobbet i 10 timer og er sliten og frustrert. Når jeg kommer hjem, er det ikke annet enn mas. Barna avbryter og kjefter, og Julie kritiserer meg. Huset er et eneste rot. Hva driver hun med hele dagen? Jeg har lyst å skrike høyt og gå fra hele greia.»

Konstruktive tanker

«Det er best jeg passer på så jeg ikke gjør noe jeg kommer til å angre på. Jeg trenger hjelp. Hvis jeg spør John på en pen måte, hjelper han meg kanskje. Det er den beste måten. Etterpå kan jeg kanskje ta et avslappende bad.»

«Ta det rolig nå. Trekk pusten dypt noen ganger. Det jeg virkelig trenger, er noen minutter med avisen i ro og fred. Hvis jeg spør Julie på en pen måte om hun kan leke med barna mens jeg leser, så kan jeg gi henne en pause og leke med barna senere. Hun trenger også en hvil. Det er den beste måten. Jeg kjenner allerede at jeg begynner å slappe av.»

«Dette klarer vi. Jeg klarer å bevare selvkontrollen. Barnet vårt tester bare grensene. Vår oppgave er å bevare roen og lære henne bedre løsninger.»

Følelser

Rasende

Full av forakt

Sint

I forsvar

Dårlig samvittighet

Tilbaketrukket

Frustrert

Deprimert

Irritert

Engstelig

Bekymret

Oppmerksom/interessert

Mottakelig/
påvirkelig/fleksibel

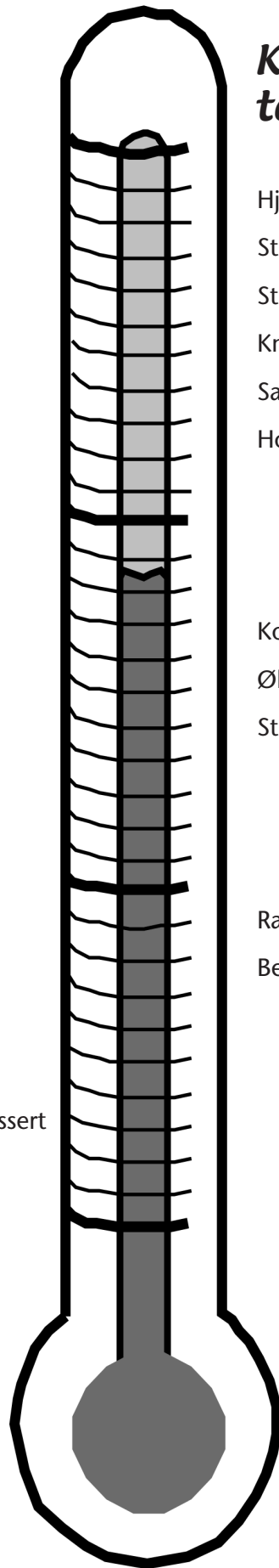
Rolig

Glad

Selvsikker

Fornøyd

Kjærlig/omsorgsfull



Kroppslige tegn

Hjertet banker fort

Stramme nakkemuskler

Stramt i brystet

Knyttede never

Sammenbitte tenner

Hodepine

Kort og rask pust

Økt svetting

Stramme muskler

Rastløs vandring

Begynnende hodepine

Handlinger

Kjefting

Slåing

Trusler

Tilbaketrekking

Nekte å samarbeide

Kritisering

Problemer med å lytte

Tenker snevert

Lite åpen for nye idéer

Rolig

Hyggelig

Løser problemer

Klarer å lytte

Følelser

Rasende

Full av forakt

Sint

I forsvar

Dårlig samvittighet

Tilbaketrukket

Frustrert

Deprimert

Irritert

Engstelig

Bekymret

Oppmerksom/interessert

Mottakelig/
påvirkelig/fleksibel

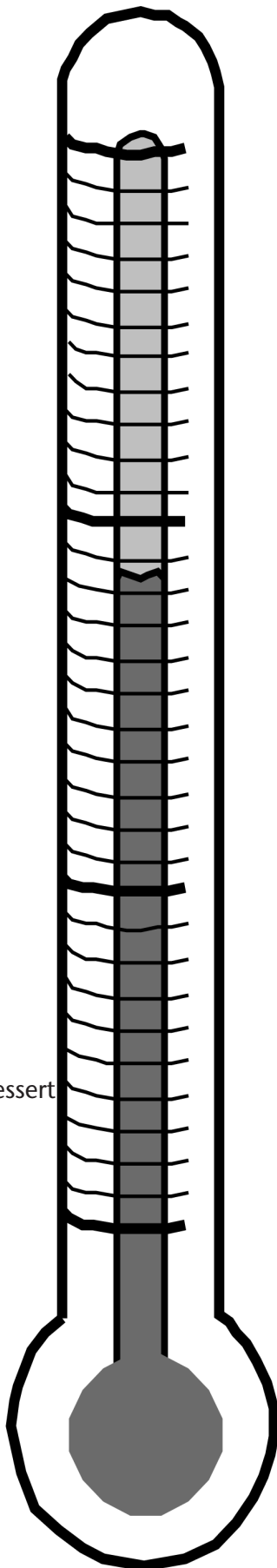
Rolig

Glad

Selvsikker

Fornøyd

Kjærlig/omsorgsfull



Selvsnakk

Jeg er så sint jeg kunne skade ...

Han/hun fortjener å bli ...

Han/hun er udugelig/råtten.

Hva har jeg gjort for å gjøre meg fortjent til ...

Det er ikke min feil, det er hans/hennes.

Han/hun er akkurat som ...

Jeg var aldri sånn.

Jeg tror at han/hun kommer til å ende i fengsel.

Jeg har ikke tid til å ordne opp i dette.

Jeg er en elendig mor/far (partner). Jeg er håpløs.

Hvorfor meg? Dette er altfor stressende.

Det nytter ikke å bevare roen.

Det er håpløst ...

Det er ingen vits i gjøre noe som helst for ham/henne.

Det nytter aldri.

Ingenting forandrer seg uansett hva jeg gjør.

Han/hun bare slenger det rett tilbake.

Dette har jeg fortjent etter at jeg ...

Foreldrene mine sa at jeg var ... (kritisk)

Hva skjer når han/hun blir tenåring?

Jeg kjenner at jeg blir stresset, jeg trenger en tenkepause. Dette er kanskje for mye for meg.

Kanskje jeg ikke er en god mor/far/ektefelle.

Jeg vet ikke om jeg klarer dette.

Når noe endres, skal det visst bli verre før det blir bedre.

Jeg kan gjøre noe for å forandre hvordan det skal bli for oss i fremtiden.

Stress er helt normalt i et forhold.

Denne fasen varer ikke evig. Ting kommer til å bli bedre.

Jeg kan takle dette, jeg kan styre sinnet mitt.

Jeg kan lære ham å ...

Problemer oppstår for at vi skal lære å håndtere konflikter.

Jeg kan snakke med ham om dette og komme med løsninger.

Vi skal nok klare det, alle må få lov til å prøve seg frem.

Alle gjør feil.

Jeg kan hjelpe ham ved å ...

De positive egenskapene hans er ...

Jeg er en mor/far som bryr seg, for jeg prøver å ...

Jeg bevarer roen mesteparten av tiden.

Jeg liker å være sammen med ham/henne, særlig når vi ...

Jeg elsker (setter pris på) ...



Gratulerer!

Du har fullført DUÅs foreldreprogram 1-3 år! Nå kan du gi deg selv en velfortjent klapp på skulderen og belønne deg selv for innsatsen.

Vi anbefaler at du jevnlig benytter boken *Utrolige småbarn og etterhvert boken De Utrolige Årene*, for å forberede deg på neste fase i barnets vekst og utvikling.