The Tavistock and Portman
NHS Foundation Trust



Se meg leke!

Manual for foreldre



Takk til

De mange familiene og barna, sosialarbeidere, klinikere og administratorer som hargitt støtte og ideer til Se med leke! Programmet og tilbakemeldinger på manualen.

Denne versjonen av manualen er tilpasset av Jenifer Wakelyn (Leder for *Se meg leke!* programmet) og Andrea Katz (Kursleder) fra *Se meg leke!* manualen, Versjon 1 (2019). Se meg leke! er finansiert av Tavistock Clinic Foundation, London, UK.





Frontomslag illustrasjon av Rashawn Fergus, fem år gammel.

tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play

www.annafreud.org/training/itsiey/news

For å sitere denne håndboken: Wakelyn, J. & Katz, A. (2020) Se meg leke! Manual for foreldre, versjon 2, Tavistock og Portman NHS Foundation Trust, PUB20_64

Denne manualen kan lagres, reproduseres og deles av foreldre og utøvere. For å diskutere tilpassing av manualen til ditt arbeid, vennligst kontakt jwakelyn@tavi-port.nhs.u eller agok@norceresearch.no (for norsk utgave)

Norsk oversettelse og tilpassing av psykologspesialist Arnold Goksøyr, Norce Research Centre, RKBU Vest, Postboks 22 Nygårdstangen, 5838 Bergen

Innhold

Hva er *Se meg leke!*? 4

Hvordan gjennomføre *Se meg leke!* - Sammendrag 5

1. Forberedelse 8
2. Barnestyrt lek 9
3. Å observere barnet ditt som leker 14
4. Å snakke med babyen eller barnet ditt om leken 16
5. Å snakke med en annen voksen om barnets lek 18

Leker og materiell til leken 20

En *Se meg leke!* dagbok 21

Hvorfor lek er viktig 22

Notater 24

Hva er *Se meg leke!*

Se meg leke! er en enkel måte for deg som forelder eller omsorgsperson å hjelpe babyen eller det barnet ditt. Å være i harmoni, avslappet og leke sammen hjelper babyer og barn å vokse opp sunne og trygge. Det er bra for foreldre og omsorgspersoner: å leke sammen betyr å vokse sammen!

Se meg leke! kan hjelpe barnets selvtillit og kommunikasjon. Etter hvert som hans eller hennes lekferdigheter utvikler seg, kan du bli bedre kjent med barnet ditt. Du kan lære mer om barnets interesser og erfaringer, samt eventuelle bekymringer de måtte ha.

Når det har vært stress eller bekymringer i familien, kan noen babyer og små barn trenge ekstra hjelp for å uttrykke seg. Babyen eller barnet ditt kan dra nytte av konsekvente og vanlige lekerutiner, med din udelte oppmerksomhet. Å ha tillit til at voksne aksepterer sine følelser, og er interessert i dem, hjelper barn i alle aldre til å føle seg beroliget og trygge.

Å holde på med *Se meg leke!* hver dag i 10-20 minutter er nyttig for noen barn; for andre kan annenhver dag eller to ganger i uken fungerer like bra. Barn som har vanskelig for å samle seg om en aktivitet, kan falle mer til ro når de er i et stille rom med full oppmerksomhet. Enkle leker får barnet ditt å utvikle fantasien sin.



En forelder bemerker:

‘Barnet mitt er roligere og jeg føler meg tryggere’

Hvordan gjennomføre *Se meg leke!*

1 Forberedelse

Finn en tid da du kan gi barnet ditt full oppmerksomhet i opptil 20 minutter i et rolig rom, og med noen alderstilpassede leker og materialer. I noen familier kan denne tiden planlegges fremover; for andre fungerer det bedre å ta litt av når det er mulig i løpet av dagen. Selv 5 eller 10 minutter er verdifullt.

2 Barneledet lek

Babyen eller barnet ditt tar ledelsen mens du lar dem leke fritt, og velger hva de kommer til å gjøre. Med babyen kan du speile ansiktsuttrykkene deres eller bevegelser, eller du kan gjenta babyens lyder eller introdusere en ny variasjon. Observer barnet ditt for å se hvordan han eller hun reagerer.

3 Se barnet leke

Under *Se meg leke!* gi babyen eller barnet ditt full oppmerksomhet.

4 Snakke med barnet ditt om leken

Snakk med barnet ditt med enkle ord om hva du ser at de gjør. Selv en liten baby som hører foreldrene snakke om hva de gjør, kan føle seg beroliget over at du er med dem og deler interesser.

5 Snakke med en annen voksen om barnets lek

Å snakke med en annen voksen kan hjelpe deg med å legge merke til mer om barnet ditt, og glede deg over å være med barnet ditt mer. Denne voksne kan være et familiemedlem, en helsebesøkende, barnehagearbeider, eller annen involvert profesjonell. Du kan snakke om det du har sett babyen eller barnet gjør: noen ganger det samme om og om igjen, andre ganger noe nytt. Det er også nyttig å snakke om hvordan det føles å være sammen med barnet ditt mens de leker. Det er spesielt viktig å snakke med en annen interessert voksen hvis føles vanskelig å gjennomføre *Se meg leke!*

Det er mer informasjon om hvert punkt på de neste sidene.

Viktige punkter

- Baby- eller barneledet lek fremmer utvikling og læring
- Å vise at du er interessert hjelper babyen eller barnet ditt til å fokusere
- Å følge nøye med på leken hjelper deg å huske hva barnet ditt sier og gjør
- Voksne som tenker sammen om et barns lek hjelper ham eller henne til å føle seg forstått





Vanlige spørsmål

Kan jeg gjøre *Se meg leke!* med barnebarnet mitt, i barnehagen eller som barnepike?

Ja! Alle voksne som er regelmessig sammen med barnet ditt kan gjøre *Se meg leke!* og hjelpe barnet ditt å utvikle seg.

Hvor gammel må barnet mitt være for å leke *Se meg leke!* med meg?

Se meg leke! kan gjøres fra de første ukene etter fødselen og opp barnet er fem, seks eller syv år, avhengig av hva slags lek de liker og er klar for.

Å imitere en voksen, for eksempel ved å bevege øyenbrynene eller tungen, er en lek selv veldig små babyer kan like. Når barnet ser bort eller ansiktet blir rolig, kan de trenge litt "hviletid" til de er klare for neste runde med slik samspill.

Rimende ord og sanger hjelper i de første stadiene av språkutviklingen. Å leke med dukker og små dyr hjelper barn å uttrykke følelser og prøve ut ideer. Rollelek utvikler fantasien, språket og sosiale ferdigheter som å ta tur.

Barn i alle aldre kan se på bøker med deg, mens du følger barnets tempo og interesse. Det eldre barnet ditt kan velge å tegne, male eller lage ting når dere gjør *Se meg leke!*

Kan jeg gjøre *Se meg leke!* med mine to barn sammen?

Mange barn strever med å dele oppmerksomhet! En-til-en-oppmerksomhet hjelper barnet å holde fokus og kommunisere. I familier med to eller flere barn er det best å finne litt tid kort tid alene for hvert barn, til og med fem eller ti minutter er fint, mens de andre barna gjør noe annet.

Å få full oppmerksomhet, selv for denne korte tiden, kan hjelpe barnet ditt til å roe seg andre tider. Søsken klarer lettere å godta denne "spesielle tiden" når de vet at de vil få sin tur.

1. Forberedelser

Tren regelmessig på å gi barnet ditt full oppmerksomhet i opptil 20 minutter. Finn et sted hjemme der du kan slå av TV-er, datamaskiner og telefoner.

Fjern batteridrevne og elektroniske leker under *Se meg leke!* tiden. Ha et lite utvalg av enkle, aldersbestemte leker, bøker og tegneutstyr.

Sitt på eller i nær gulvet. Dette forsikrer barnet ditt om at du ikke går din vei. Planlegg en gradvis avslutning av leken. Vis barnet ditt hvordan lekene hans/hennes er klare til den neste *Se meg leke!* stunden ved å legge de opp i en spesiell kurv eller eske. Hjelp eldre barn til å avslutte leken med å fortelle hva tid dere skal gjøre *Se meg leke!* neste gang.

- Syng en sang sammen for å hjelpe barnet ditt å fortsette med en ny aktivitet.
- Snakk om hva dere skal gjøre neste gang mens du legger vekk lekene.
- Legg tegninger og maleri i en spesiell mappe eller i en bestemt skuffe.

Vanlige spørsmål

Jeg ser barnet mitt leke hele tiden - hvorfor trenger jeg å gjøre *Se meg leke!* med ham/henne?

Å se barnet leke og leke med barnet ditt hele dagen er nyttig – men å gjøre *Se meg leke!* er noe ekstra og annerledes som du gjør en kort stund - opptil 20 minutter. Mens du ser barnet ditt leke, vil du også:

- ✓ snakke med barnet ditt om hva han eller hun velger å leke med
- ✓ unngår å si til barnet hvordan en skal leke eller hva han/hun skal gjøre
- ✓ venter på å bli invitert til å delta i barnets lek
- ✓ legge merke til hvordan det er for deg å være sammen med barnet ditt mens dere leker

2. Barneledet lek

Et av målene med *Se meg leke!* er at babyen eller barnet ditt skal leke fritt, ta sine egne valg, mens du snakker med ham eller henne om det du ser. Overlat avgjørelsene og valgene til barnet ditt under *Se meg leke!*

Prøv å ikke delta, med mindre babyen eller barnet ditt inviterer deg til det! Hvis barnet ditt spør deg, eller viser deg at de vil at du skal være med, kan du prøve å la barnet lede i stedet for å komme inn med dine egne ideer.

Med en baby handler det om å legge merke til og følge babyens signaler. Bruk litt tid på å vente på hvor babyens øyne går. Dette kan gi deg en ide om hva babyen din er interessert i å leke med neste. Han eller hun kan se på deg for å invitere deg til å bli med.

Du kan etterligne babyens uttrykk eller lyder og legge til noen selv, som om du har en samtale. Se på babyen din nøye for å se hvordan han eller hun reagerer. En baby kan se bort eller begynne å gråte hvis de trenger en pause fra leken, eller er slitne eller sultne.



En forelder kommenterer:

'Jeg lærer å forstå når babyen min er klar til å leke og når han trenger en pause eller kos.'

Hjelp barnet eller babyen med å fokusere ved å legge ut et lite antall leker og bøker, valgt for deres alder og interesser. For eldre barn kan det være lurt å gi tegnesaker eller plastelina.

La barnet eller babyen ta ledelsen og velge hva dere skal leke med. La barnet ditt gjøre utforske noen eller alle lekene du har funnet fram, og bruke lekene på den måten de vil så så lenge det er trygt og ingen blir skadet. Hvis han/hun kaster leker rundt kan du fjern de rolig og erstatt de med myke leker.



- ✓ Gi full oppmerksomhet til hva babyen eller barnet ditt velger å gjøre.
- ✓ Til og med å gjemme leker eller sette dem på bestemte steder kan være en form for lek!
- ✓ Vis din interesse ved å smile og snakke med barnet ditt om hva han/hun gjør.
- ✓ Vent med å rydde opp til slutten av *Se meg leke!* tiden.

Hva en ikke skal gjøre i *Se meg leke!*

- ✓ Prøv å ikke skynde barnet ditt: gi ham eller henne god tid til å se på deg eller til å se seg rundt. La babyen ta en pause fra tid til annen.
- ✓ Prøv å ikke lære barnet ditt (*denne er rød, denne er blå*).
- ✓ Prøv å ikke korrigere barnet ditt (*dette er den rette måten*). Prøv å ikke lede barnet ditt (*gjør det slik*).
- ✓ Prøv å ikke rydde opp i løpet av *Se meg leke!* tiden.



Vanlige spørsmål

Hvorfor er barneledet lek viktig for utvikling?

Baby- og barneledet lek hjelper foreldre til å stille seg inn på barnet sitt utviklingsnivå. Ved å hjelpe barnet ditt til å leke fritt, gir du plass til barnets fantasi og ferdigheter for læring.

Fra fødselen kan babyen din begynne å ha lekne "samtaler" med deg som hjelper dere å bli kjent med hverandre og dele glede. Når du reagerer på babyens uttrykk eller gjentar lydene hennes, vet hun at du ser og er interessert.

Spedbarn hjelper å ta tur og kjenne på forventningen gjennom morsomme leker som *klappe, klappe søte* eller regler som *tå, tåtille, tillerot... Titt, titt, bø* leken og *gjemme og lete* leker får barnet til å nyte å bli oppdaget og fremmer utvikling.

Barn må utvikle mange ferdigheter for å være klare for skolen. Å snu, forutsi hva som kommer videre, gjøre noe sammen er alle viktige for fremtidig læring og relasjoner. Utforskende lek, lage rot og prøve ut forskjellige måter å bruke leker på og materialer hjelper barnet ditt med å utvikle tillit til sine evner og koordinering.

Spill der barnet ditt leker ut en historie, fremmer kreativitet, språk og problemløsning. Selv veldig små barn uttrykker følelser gjennom denne typen lek. For eksempel kan et barn som nylig har mistet et kjæledyr gjentatte ganger få en bestemt leke til å forsvinne i løpet av lekestunden. Hvis det har vært sykdom i familien, kan et barn leke at legen gjør en bamse bedre.

Noen ganger må barn gjenta historiene sine om og om igjen. Å gi din fulle oppmerksomhet vil hjelpe barnet ditt. Du trenger ikke å snakke om virkelige hendelser: Bare å beskrive hva som skjer i stykket kan hjelpe barnet ditt til å føle seg forstått. For eksempel: «teddybjørnen leker nå. Han er ikke syk lenger».

Hvis jeg lar barnet mitt velge hva jeg skal gjøre, vil han gjøre det samme i timevis. Er det ikke bedre for meg å lede ham til noe nytt å legge til i utviklingen hans?

Barnas lek tar ofte samme form om og om igjen, noen ganger med en liten variasjon, noen ganger nøyaktig



det samme. Repetisjon kan være en viktig del av et lite barns læring om hva de kan gjøre, og om hvordan ting fungerer.

Under *Se meg leke!* det er bra for barnet ditt å se at du er interessert i det han eller hun er interessert i, i stedet for å lede dem til noe nytt. Konsekvente og kjærlige svar fra voksne hjelper barn til å føle seg trygge. Over tid kan du begynne å se små endringer som vil legge til din forståelse av barnet ditt og hans eller hennes interesser.

Barnet mitt leker egentlig ikke, han kaster bare leker. Må jeg ikke lære ham å oppføre seg annerledes?

Et av målene med *Se meg leke!* er å hjelpe barnet ditt til å kunne leke. Barnet ditt kan trenge litt tid til å slå seg til ro med rutinen til Se meg leke! Noen barn viser positive endringer i lek og oppførsel når de har blitt vant til å ha full oppmerksomhet fra omsorgspersonen en lang nok stund.

Prøv å tilby barnet ditt kortere tid for *Se meg leke!* til å begynne med og se om du merker små endringer over tid. Ta bort leker som kan skade noen og erstatte med myke leker. Sørg for å gi barnet ditt tid til å forberede seg på slutten av *Se meg leke!* tiden.

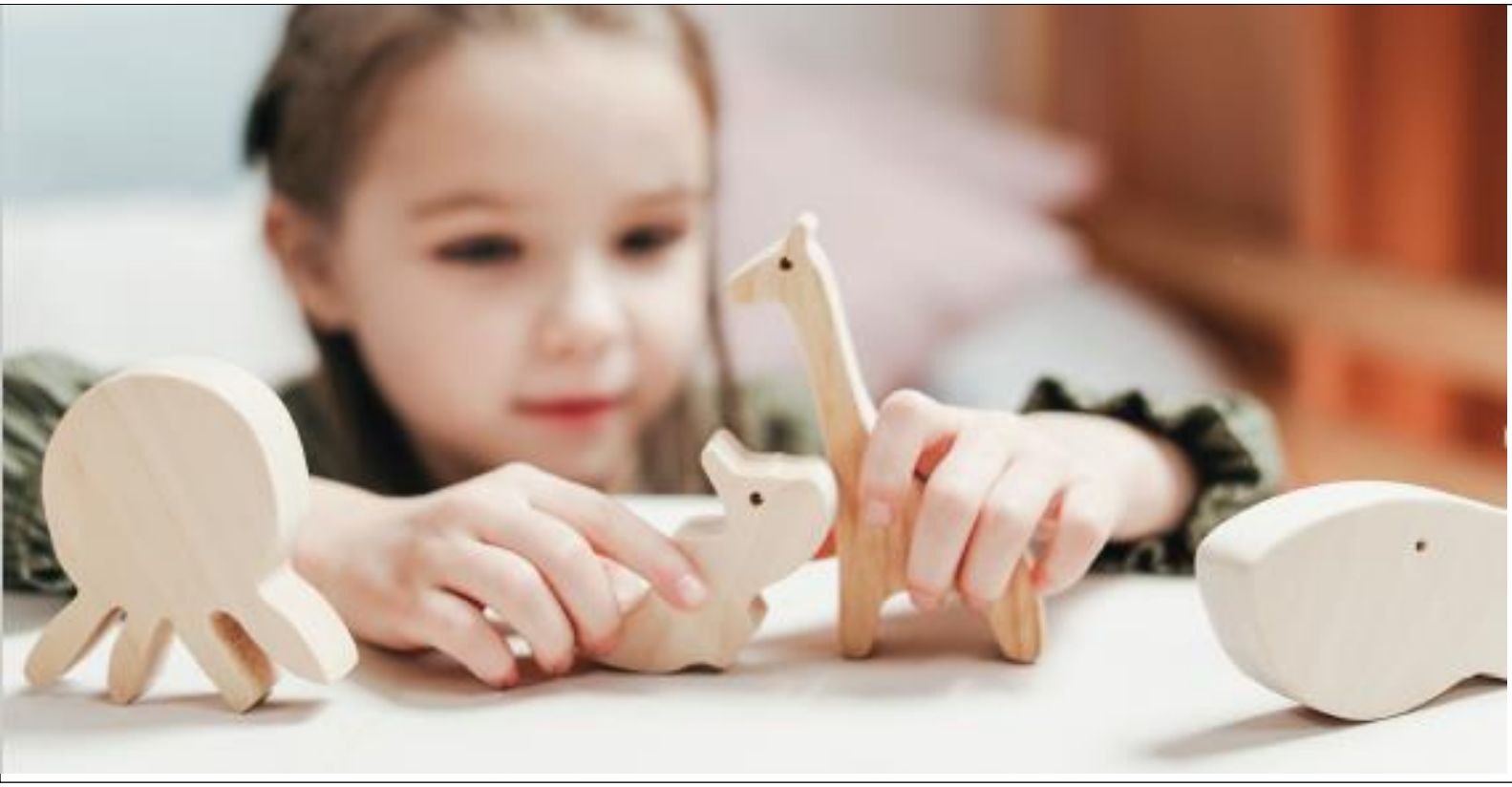
Mitt barns lek kan være veldig voldsom og litt aggressivt noen ganger. Hun kaster noen ganger dukken sin på gulvet og frimerker på den. Skal jeg stoppe henne?

Selv babyer kan føle seg korset og kaste lekene sine! Så lenge ingen blir skadet, er den beste tilnærmingen å prøve å akseptere det barnet ditt gjør når hun leker og viser interesse og beskriver hva som skjer i leken hennes.

Hun kan gjenta denne leken mange ganger, og du må kanskje vente litt før noe annet begynner å skje i leken hennes.

3. Se på når barnet ditt leker

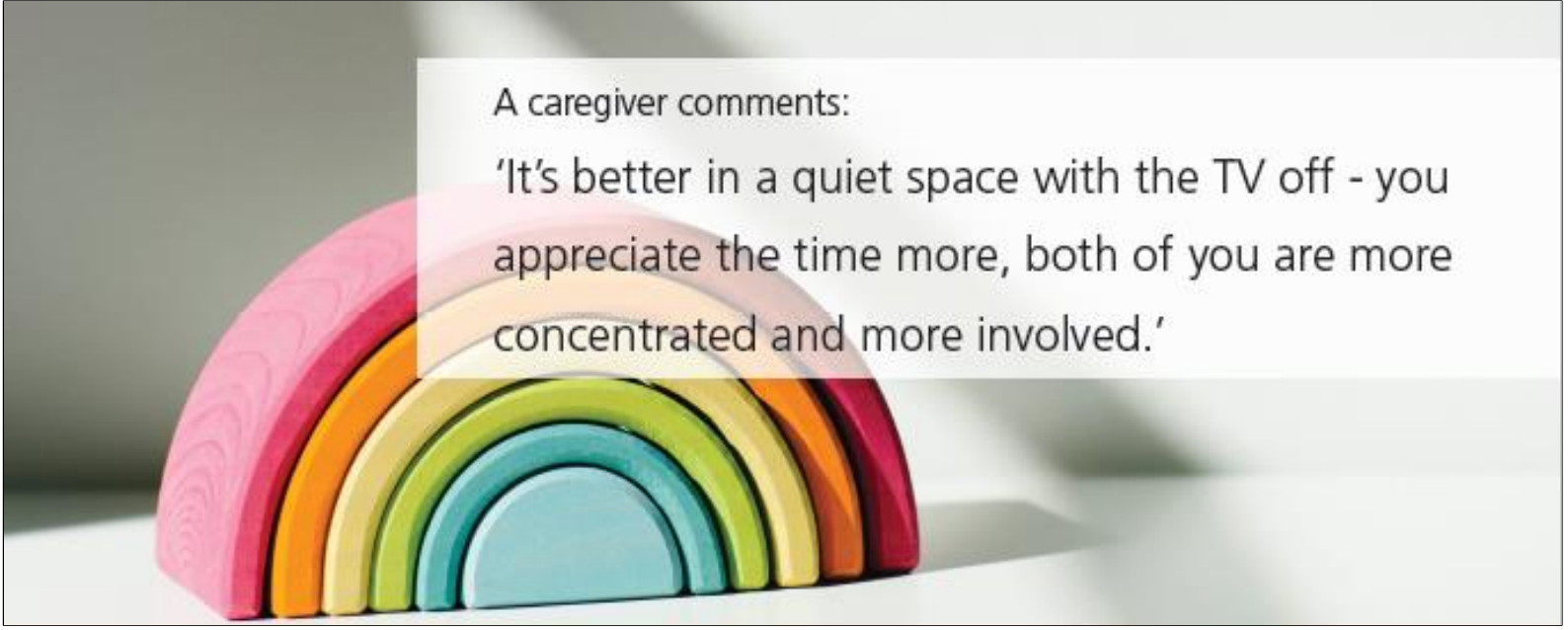
Babyer og små barn trenger oppmerksomhet for å hjelpe dem å vokse og trives, akkurat som planter trenger sol.



Å få full oppmerksomhet, selv i en kort periode, hjelper barnet ditt til å føle seg rolig og trygg, og å være mer i stand til å engasjere seg selv når du ikke er i nærheten. Dette kan hjelpe for å øke sitt eget oppmerksomhetsspenn.

Selv om *Se meg leke!* tiden er kort, er det en stor forskjell å ha alle skjermer og telefoner slått av. En pause fra skjermer og TV kan hjelpe babyer og barn for å fokusere på leken og samhandle med deg. I rolige omgivelser kan barnet ditt uttrykke sine egne ideer gjennom leken sin.

Et rolig miljø hjelper deg også til å legge merke til og huske hva som skjer i barnets lek. Legg merke til dine egne følelser når barnet ditt leker (rolig, lykkelig, sint, engstelig, nysgjerrig ...) kan hjelpe deg med å forstå noe om hva barnet ditt kan uttrykke gjennom leken sin.



Vanlige spørsmål

Babyen min lar meg ikke legge henne fra seg - hun vil ha oppmerksomheten min hele tiden! Ssmårollingen min er veldig klamrende - vil ikke *Se meg leke!* bare gjør dette verre?

Barnet ditt kan være mer klamrende en stund, men mange barn blir mer i stand til å leke selv når det er en fast *Se meg leke!* rutine. Fokusert oppmerksomhet fra en voksen støtter barn til å leke lenger og finne nye måter å leke på. Forklar tydelig hvor lenge du skal gjøre *Se meg leke!* for å hjelpe barnet ditt til å forberede seg på slutten, og fortell henne når du skal gjøre *Se meg leke!* igjen kan også hjelpe.

Hvis barnet ditt fortsetter å være klamrende, eller ikke ser ut til å kunne leke, kan det hende du finner det nyttig å diskutere med helsesykepleier, fastlege eller barnehagelæreren til barnet ditt .

Barnet mitt leker fornøyd alene. Spiller det noen rolle om jeg svarer på en melding eller e-post på telefonen min under *Se meg leke!*

Det kan gjøre en stor forskjell for barnet ditt å ha din udelte oppmerksomhet, selv for en kort tid. *Se meg leke!* varer i opptil 20 minutter. Å ha full oppmerksomhet så lenge kan være veldig betryggende for barnet ditt og kan hjelpe ham eller henne til å konsentrere seg. Du demonstrerer også noe viktig for barnet ditt når du viser at du kan vente.

Barnet mitt og jeg liker å se barne-tv sammen. Kan vi gjøre *Se meg leke!* **med TV på?**

Å se favoritt-TV-programmer sammen kan være en fin tid for barnet ditt og deg, men bakgrunns-TV skaper mange distraksjoner for barn. Det er viktig for at alle barns utvikling å ha god tid hjemme med fjernsynet av.

4. Snakk med babyen eller barnet ditt om hva de leker

Når du snakker med barnet ditt om leken hans, hjelper du ham til å forstå omgivelsene. Du viser at barnets ideer er viktige og interessante. Du gir også barnet ditt ekstra hjelp til å utvikle sine språklige ferdigheter. Legg inn noe stillhet slik at barnet ditt får tid til å tenke!

Gode måter å være sammen med babyen din mens dere leker

- ✓ **Ansiktsuttrykk:** svare på babyens smil ved å smile tilbake eller viser glede eller overraskelse.
- ✓ **Å ha samtaler:** svare på babyens lyder med lignende lyder, eller ved å snakke: 'Du forteller meg så mye! '
- ✓ **Viser interesse:** Se på hva babyen din ser på og snakke om det: 'Du kan se de lyse fargene!'
- ✓ **Beskrive eller kommentere hva babyen din gjør:** 'Du har rullet deg rundt!' 'Du holder på ringen'.
- ✓ **Snakke om hva babyen din føler:** 'Du liker dette!' 'Du ser litt sliten ut nå.'
- ✓ **Undre seg høyt:** 'Strekker du deg etter fingeren min?' 'Har du lyst å se ut?'



Nyttige måter å snakke med barnet ditt om leken deres

- ✓ **Vise interesse:** ‘Åh! Du har valgt den gule nå! ’
- ✓ **Kommentere:** 'De små dyrene ligger nede'
- ✓ **Beskrive:** 'Nå ser du deg rundt og tenker hva du skal gjøre videre ...'
- ✓ **Snakke om hva barnet ditt kan føle:** ‘Du liker dette!’
- ✓ **Rosende:** ‘Godt forsøk! Det var vanskelig å bygge den, men du prøvde. ’

Vanlige spørsmål

Jeg føler meg litt dum når jeg snakker med barnet mitt om hva hun gjør når hun leker. Det føles ikke naturlig. Hva om jeg bare ser på, men er stille?

Denne delen av *Se meg leke!* kan føles litt rart å begynne med. Men det er veldig nyttig for barnas selvtillit og språkutvikling å høre deg snakke om det hun/han gjør. Mange foreldre finner ut at de fort blir vant til det, og at babyen eller barnet deres reagerer med å bruke flere lyder eller si flere ord.

Ikke tenk at du må snakke hele tiden! Legg igjen pauser så du og barnet ditt blir vant til å være sammen på en stille måte mens han/hun leker.

5. Snakke med en annen voksen om barnets lek

Det er to typer samtaler i *Se meg leke!*

- ✓ Å snakke med barnet ditt om leken hans/hennes.
- ✓ Å snakke med en annen interessert voksen – noen i familien eller en profesjonell - om hva du legger merke til når du ser barnet leke, og hvordan det føles når du er sammen med barnet ditt som leker.

Å snakke med en annen interessert voksen er særlig viktig hvis du synes det er vanskelig å sitte og se på at barnet leker. Noen ganger er lek og morsomt og interessant å se på – men det kan også være repeterende og vanskelig å se på. Å snakke om babyen eller barnet ditt med en annen voksen kan hjelpe deg å legge merke til nye ting i leken og glede deg over det.

For noen barn kan det å være leke fritt gi et utløp for følelser. Hvis det er noe som føles aggressivt eller uforståelig i barnets lek, kan du prøve å legge merke til hva som skjer i utover i leken. Det kan endre seg over tid. Hvis blir bekymret, kan det være nyttig å snakke om barnets lek med noen i familien, en helsesykepleier eller en annen profesjonell som kjenner barnet ditt.



Vanlige spørsmål

Hvem kan jeg snakke med hvis jeg er bekymret for barnets lek?

Hvis du er bekymret for lekene dine eller om utviklingen av barnet ditt, snakk med noen i familien, en helsesykepleier eller en annen profesjonell som kjenner barnet ditt, slik som fastlege, sosionom, barnehagelærer eller logoped. Å snakke med en annen interessert voksen om hva barnet ditt kan være opptatt av kan hjelpe deg å være rolig og oppmerksom på barnet ditt. Dette vil hjelpe barnet ditt til å føle seg trygg og stole på at han/hun kan vise deg følelser. Det du har lagt merke i barnets lek, kan også angi hva slags ekstra støtte barnet ditt kan ha nytte av.

Hvilke resultater vil jeg se hvis jeg gjør *Se meg leke!* regelmessig - og hvor lenge vil det ta før jeg ser noen endringer?

Med en baby vil en slik spesiell stund til å fokusere på å leke og glede seg over å være sammen, hjelpe deg til å føle deg mer knyttet til ham/henne. ***Se meg leke!*** kan hjelpe foreldre og babyer for å bli kjent med hverandre, og det gir bedre tilknytning. Noen foreldre ser forandringer med en gang; andre forteller oss at de merker forandring etter to til tre uker med regelmessig ***Se meg leke!***

Se meg leke! er en toveis prosess: Hos litt større barn kan det føre til bedre konsentrasjon, oppførsel eller språk; og du kan oppdage at du liker det være sammen med barnet ditt på en annen måte. Barnet ditt kan bli roligere og over tid kan han/hun kan bli mer i stand til å dele, og å leke alene. Du kan føle deg mer trygg på å fange opp barnets signaler. Dere kan begge blir vant til å han en rolig stund i løpet av dagen.

For noen barn kan det ta lengre tid før en kan se eventuelle endringer, eller du kan ser ingen endring. Det kan gjøre dette spesielt nyttig å snakke om med en noen i familien eller en profesjonell.

Leker og materiell til leken

En babys første opplevelser av undring og glede handler ofte om å se foreldrenes ansikt, å strekke ut for å berøre dem, og utveksler uttrykk og lyder. Leker kommer litt senere. Babyen din kan like å se på bildebøker; oppdage leker som rangler, rasler eller klirrer; å leke med leker med baller som ruller, stable kopper, eller ting med ulike form, størrelse og farge som kan legges ut.

Barn trenger av noe tid på dagtid med ikke-elektroniske aktiviteter. Enkel leker som lar barnet uttrykke seg, ta valg og bruke fantasien, gir mer kreativt lek enn batteridrevne eller elektroniske leker. Leker med elektroniske lyder, innspilte stemmer eller blinkende lys kan bli være for overstimulerende for noen babyer og barn.

Foreslåtte leker og materialer

- Bokser, esker, treskjeer
- Babydukker, bamser, myke leker
- Dukkehus og møbler, små tredukker
- Bondegård og ville dyr
- Leketog, små plastbiler
- Et teppe og en pute
- En myk ball
- Modellerleire eller plastilin
- Leketelefon og koppesett
- Vanlig papir, fargestifter eller filtspisser,
- Fingermaling eller maling og pensler

En *Se meg leke!* dagbok

Dato: …….

Denne uken har jeg lagt merke til at babyen eller barnet mitt interesserer seg for:

……

……

……

Dette er en ting som han eller hun ofte gjør:

……

……

……

Dette er en ting som han eller hun har begynt å gjøre:

……

……

……

Han eller hun ser ut til å like:

……

……

……

Når vi gjør *Se meg leke!* liker jeg:

- Tar et skritt tilbake og lar ham eller henne ta ledelsen ☐
- Ser hva babyen eller barnet mitt velger å gjøre ☐
- Å gi ham eller henne min fulle oppmerksomhet i 10-20 minutter ☐
- Noe annet: …… ☐

Når vi gjør *Se meg leke!* - synes jeg dette er vanskelig:

- Tar et skritt tilbake og lar ham eller henne ta ledelsen ☐
- Ser hva babyen eller barnet mitt velger å gjøre ☐
- Å gi ham eller henne min fulle oppmerksomhet i 10-20 minutter ☐
- Noe annet: …… ☐

Hvorfor lek er viktig

Alle kan glede seg over lek: spedbarn, større barn og voksne.

Det er viktig å ha det gøy sammen. Men lek handler ikke bare om moro. Når en baby ser på ansiktet til en voksen eller lytter til stemmen deres, begynner han eller hun å lære.

Når vi leker lærer vi å:

Utforske

Fokusere

Konsentrere

Følg med

Etterligne noen

Prøv noe nytt

Gjør det samme hundrevis av ganger

Finne ut om våre egne følelser

Blir kjent med en annen person

Lære hva vi kan gjøre

Bytte på

Late som

Vente

Forestille seg

… Å være i harmoni, avslappet og leken i lag, hjelper babyer og barn å vokse opp sunne og trygge. Det er bra for foreldre og omsorgspersoner også: å leke sammen betyr å vokse sammen!

7 Gode råd for *Se meg leke!*

1. Å se på når barnet ditt leker - du får nye ideer fra ham eller henne
2. Ha en regelmessig 'særlig leketid' med barnet ditt - la barnet ta ledelsen og vent til du bli invitert til å være med
3. Prøv enkle leker som lar barnet bruke fantasien
4. Sørg for et stille rom uten TV eller datamaskiner for leken
5. Hjelp barnet ditt å bli med i en ny aktivitet ved å synge en sang sammen
6. Oppbevar barnets tegninger og malerier på et spesielt sted eller i en mappe.
7. Hvis det er vanskelig å leke sammen, snakk med en annen voksen i familien eller med en helsesykepleier.



Notatene dine

For å lese mer om bakgrunnen for *Se meg leke!* forskning på barns utvikling og eksempler, se Watch Me Play manual del 2: Ytterligere informasjon på: https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play eller den norske oversettelsen fra Norce Research Centre – RKBU Vest



Se meg leke!

Manual for foreldre

Se meg leke! er en enkel måte for foreldre eller omsorgspersoner å hjelpe babyen eller barnet sitt på. Å være i harmoni, avslappet og leken sammen hjelper babyer og barn å vokse opp sunne og trygge. Det er bra for foreldre og omsorgspersoner også: å leke sammen betyr å vokse sammen!

Hva foreldre og omsorgspersoner sier:

'Barnet mitt er roligere og jeg føler meg tryggere.'

'Det er ikke mange instruksjoner, men det er mye å hente.'

'Gir en interesse for barnets perspektiv.'

'Jeg kan gå hjem og sette i gang i dag.'

© Tavistock and Portman NHS Foundation Trust
Produced: May 2020, Gateway number: PUB20_64

Norce Research Centre – RKBU Vest, Bergen

Oversettelse: august 2021