



# VÄXA OCH HA DET BRA!

Uppgifter för 6-7 -åriga barn och deras föräldrar

Handbokens text:

Merja- Maarja Turunen och Anna Suutarla, Helsingfors hälsovårdscentral  
Angela Fletcher och Mary Tidyman, Mentality, Storbritannien

Översättning till svenska:

Carina Loman

Bilder:

Antonia Ringbom

Grafisk utformning:

Helena Sandman

Utgivare:

Helsingfors hälsovårdscentral

ISBN 952-473-725-6

Tryckning:

FG. Lönnberg, 2006

Finländska experter som deltagit i utformningen av handbokens innehåll:

Ergoterapeut Hanne Ala-Princkilä, barnpsykiatriska bedömningspolikliniken; barnpsykiater Marja Auvinen, barnpsykiatriska bedömningspolikliniken; psykolog Maija von Fieandt, barnpsykiatriska bedömningspolikliniken; barnläkare Elina Hermanson, Befolkningsförbundet; hälsovårdare Maj-Britt Hietala, Nordsjö hälsostation; psykolog Kaarina Hästbacka, västra familjerådgivningen; hälsovårdare Kirsti Isopahkala, Degerö hälsostation; neuropsykolog Päivi Kontiola, barnpsykiatriska bedömningspolikliniken; PM Ylva Krokfors, stiftelsen för rehabilitering; hälsovårdare Leena Melasniemi, Degerö hälsostation; talterapeut Sari Parvamo, specialenheten för barn; barnmorska, hälsovårdsmagister Nina Peränen, Mellersta Finlands centralsjukhus; psykolog Katja Rantala, Månas hälsostation; planerare Päivi Rouvinen-Wilenius, Centret för hälsofrämjande; hälsovårdare Maarit Singh, Nordsjö hälsostation; psykolog Ulla Suominen, polikliniken för öron-, tal- och röststörningar; läkare Samuli Suutarla, HUCS; psykiater Hannu Säävälä, Uleåborgs mödra- och skyddshem; psykolog Hannele Törrönen, Förbundet för mödra- och skyddshem samt utvärderingsgruppen för material för hälsofostran vid Centret för hälsofrämjande. Dessutom har handboken testats av tjugo helsingforsföräldrar under våren 2003. Deras respons har också påverkat utformningen av handboken.

# **VÄXA OCH HA DET BRA!**

**Uppgifter för 6-7 -åriga barn och deras föräldrar**

## UPPGIFTSSIDOR FÖR 6-7 -ÅRINGAR

Det här uppgiftspaketet är planerat för 6-7 -åriga barn. Det är det sista av tre uppgiftspaket som du får på barnrådgivningen när ditt barn är 2-7 år. Uppgiftssidorna kompletterar "Växa och ha det bra!"-handboken, som du fick av din hälsovårdare då ditt barn var 2 år. Gå igenom uppgifterna tillsammans med ditt barn. Meningen med dem är att hjälpa dig att stöda och utveckla ditt barns mentala hälsa genom positiv växelverkan. Hoppas ni tycker det är roligt att gå igenom dem tillsammans! Er genomgång av uppgifterna kan hjälpa dig att komma överens med ditt barn ännu bättre än förr. Du får också tips för svåra situationer. Din hälsovårdare hjälper dig att utnyttja materialet. Du kan vid behov ta till "återanvändning" uppgiftssidorna som är menade för yngre barn, på sidorna för 2-3 -åringar hittar du till exempel råd om hur du kan hjälpa det äldre barnet då det föds en ny baby till familjen.

### MÅL

- Att hjälpa dig och ditt barn att känna igen olika sinnesstämningar och deras växlingar.
- Att lära ditt barn att möta nya och utmanande situationer.
- Att hjälpa ditt barn att tala om sina bekymmer, också sådana som gäller familjen.
- Att hjälpa ditt barn att berätta vad det tänker om sig själv.
- Att hjälpa ditt barn att utveckla och värda vänskapsförhållanden.

## TYPISKA DRAG I UTVECKLINGEN

Följande listor beskriver drag som hör till utvecklingen hos ett normalt 6-7-årigt barn. Listorna baserar sig på medeltal; barn är emellertid individer och utvecklas olika i olika åldrar. Utvecklingen kan alltså vara helt normal, också om den avviker från medeltalet. Idén med listorna är att hjälpa föräldern att rikta rimliga förväntningar på sitt barn. Om du har frågor om ditt barns utveckling kan du alltid vända dig till din hälsovårdare.



## ETT BARN I SEX ÅRS ÅLDERN

- tänker fortfarande mer på sig själv än på andra,
- har ofta redan fått en bästa vän, men börjar också få ovänner,
- leker vanligen helst med barn av det egna könet,
- är entusiastiskt över att få mer ansvar,
- betraktar ännu sina föräldrar som de viktigaste människorna i sitt liv,
- tycker inte om att misslyckas eller bli kritiserad,
- prövar regelbundet gränser,
- kan berätta ganska logiska historier på basen av bilder och gestalta förhållanden mellan föremål och händelser och
- kan sköta endel hemsysslor.

## ETT BARN I SJU ÅRS ÅLDERN

- börjar tänka mer på andra än på sig själv, till exempel på andras känslor och behov,
- skvallrar ofta om vad vännerna gjort - på det sättet lär sig barnet att förstå regler och får samtidigt uppmärksamhet av vuxna,
- börjar ta hand om yngre och leker gärna också med mindre barn,
- börjar förstå sig på humor och njuter av ramsor, sånger och gåtor,
- blir ledset om det kritiseras för sitt beteende eller inte får uppmärksamhet,
- kan ofta läsa lite och skriva, eller skriva av, flera ord och
- har redan omfattat en rätt så utvecklad uppfattning om rätt och fel, förstår till exempel vikten av ärlighet.

## ATT ANVÄNDA UPPGIFTSSIDORNA

Vid varje uppgift berättas om idén och målen med den uppgiften. Ni får mest nytta av uppgifterna om du går igenom dem tillsammans med ditt barn. Fast bilderna är planerade för 6-7-åriga barn kräver utförandet av uppgifterna hjälp av en vuxen. Du som vuxen kan beskriva olika situationer och resonera om dem tillsammans med barnet. Varje situationsbild ger en möjlighet att

- tala om saker som annars kunde vara svåra att ta upp eller
- lägga märke till trevliga, positiva stunder och situationer då det är särskilt viktigt att uttrycka positiva känslor.

Låt ditt barn titta på bilderna och diskutera dem tillsammans: fråga vad barnet tror att det händer på bilden och hur situationen bäst kunde lösas tillsammans. Uppmuntra barnet att tillsammans med dig hitta på lösningar och fatta beslut. Låt barnet färglägga bilderna.

## UPPGIFT 1

### På hurudant humör är du i dag?

Uppmuntra ditt barn att fundera på hur det känner sig i dag, och att rita en bild av det på de tomma sidorna. Barnet kan efter förmåga hitta på och skriva (eller diktera åt dig och du skriver) dikter eller korta sångstumpar.

Här kan man också hjälpa barnet att förstå och beakta andras känslor: du kan be barnet att rita en bild av ett annat barn. Barnet kan också tycka att det är intressant att fundera på vad andra trott om dess humör.



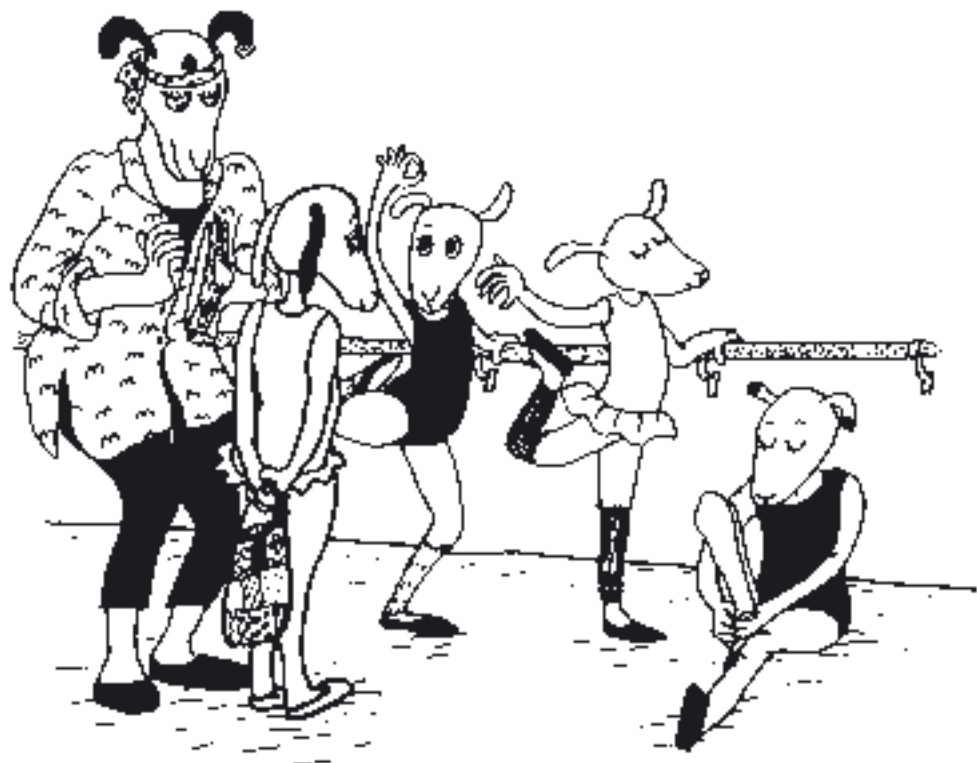




## **UPPGIFT 2** Att möta utmaningar och nya situationer

### **Den första danslektionen**

På den här bilden går ett barn på sin första danslektion. Det kan hända att du själv är mer spänd än barnet, när det börjar med en ny hobby. De första dagarna och veckorna med en ny hobby kan väcka olika känsloupplevelser hos barnet. För att möta dem behöver barnet ditt stöd och din hjälp. Med hjälp av bilden kan ni diskutera era känslor i samband med förändringar och planera tillsammans hur ni bäst kan klara av nya situationer.





## Att lära sig nytt

När barnet kämpar för att lära sig nya och svåra saker, är det särskilt viktigt att föräldrarna inte jämför sitt barn med andra barn. Alla är ju bra på något, var och en på sitt. Det är bra att uppmuntra barnet att syssla med sådant som det är begåvat i. Förutom uppmuntran behöver barnet beröm för sina försök.



## Utanförskap och ensamhet

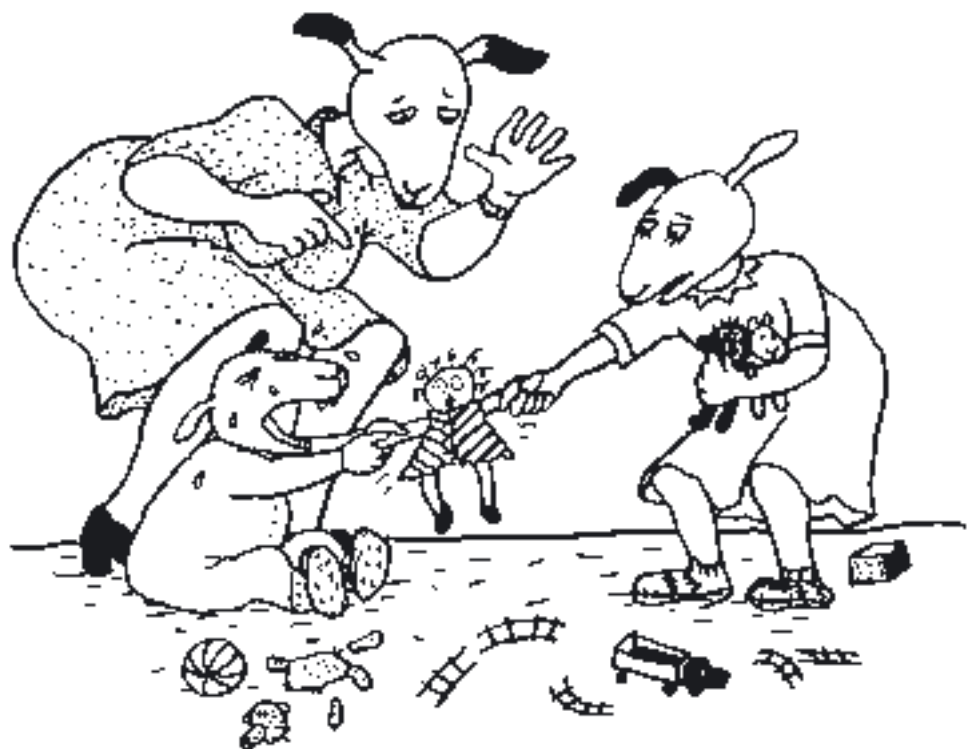
På de här bilderna är två olika situationer, som båda behandlar känslan av utanförskap. På den första bilden blir ett barn inte bjudet på födelsedagskalas, utan lämnas avsiktligt utanför gruppen. På den andra bilden sitter ett barn för sig själv, skilt från de andra barnen, som leker tillsammans.

Med hjälp av de här bilderna kan du och barnet gå igenom

- känslor av utanförskap och isolering,
- rädsla för att lämnas utanför gruppen och ensam, vikten av vänskap och att bli accepterad,
- positiva handlingssätt för barnet, om det blir lämnat utanför och
- positiva handlingssätt för barnet, om det ser att andra blir lämnade utanför.







### **UPPGIFT 3** Bekymmer för sig själv och familjen

#### **Båda vill ha samma leksak!**

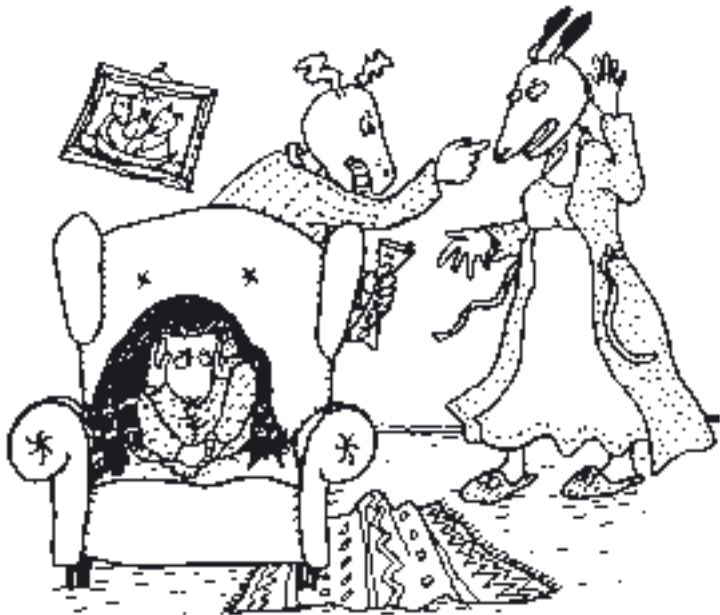
Tävling mellan syskonen orsakar ofta osämja i familjen. På den här bilden grälar syskonen om en leksak. Bilden hjälper er att reda ut,

- hur alla familjemedlemmar kan lära sig att klara av tvister och oenigheter på positiva sätt,
- hur viktigt det är att behandla andra rättvist och med respekt och
- varför var och en måste ta ansvar för sina egna handlingar och uppmärksamma också andras behov.

## Gräl mellan föräldrarna

På bilden är barnet hemma och föräldrarna grälar. Den här bilden hjälper er att klargöra,

- hur barnet upplever familjereaktionerna och livet där hemma,
- hur ovänskap och ilska påverkar barnet och hur de här effekterna kan minimeras,
- hur barnet och den vuxna bäst kan klara sig i fiendliga situationer och
- hur mycket förälderns beteende kan påverka hur barnet mår.



## Att flytta till ett nytt hem

På den här bilden håller familjen på att flytta. Så här stora förändringar kan förvirra eller till och med chocka barnet. Barnet behöver ditt stöd och möjligheter att tala om sina bekymmer angående flyttningen. Med bilden som grund kan ni diskutera

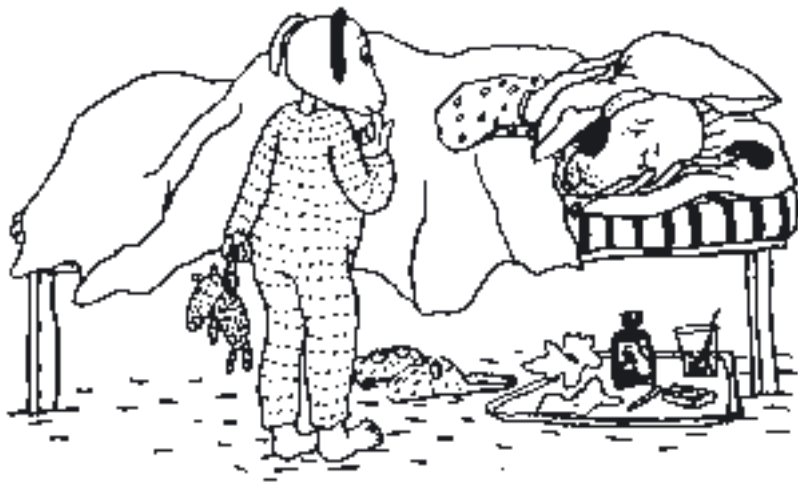
- ditt barns eventuella bekymmer och
- sätt, på vilka alla familjemedlemmar kan minska sin oro.



## Någon i familjen är sjuk

Meningen med den här bilden är att väcka diskussion om att vara sjuk. Att en förälder blir sjuk kan vara en mycket ångestfylld upplevelse för barnet. Med hjälp av bilden kan ni diskutera

- barnets känsla av otrygghet då föräldern är sjuk och
- hur man kunde klara av att leva med en eventuell sjukdom.

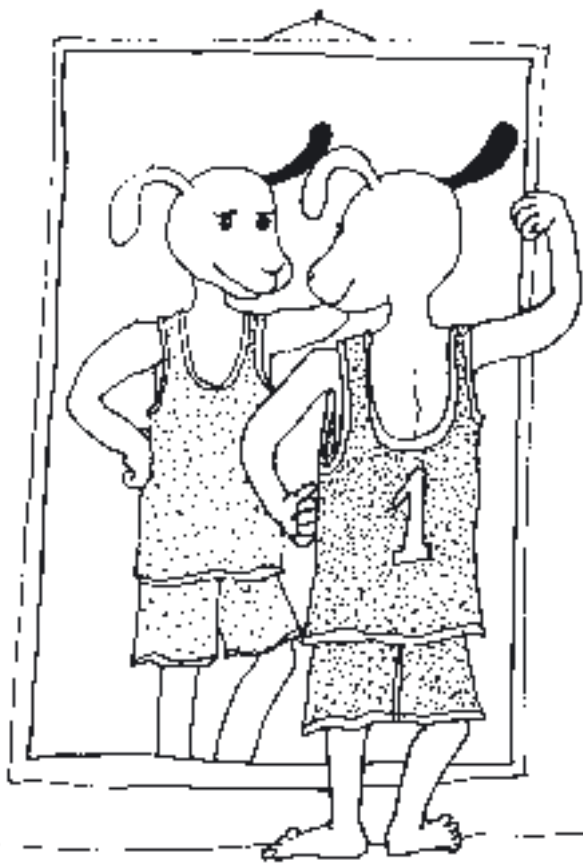


## UPPGIFT 4

### Övning ger färdighet

Visa din uppskattning då barnet vågar pröva på något nytt. Vad du säger och hur du säger det är ytterst viktigt - uppmuntra, kritisera inte och slå inte ner modet. Bygg det du säger på barnets starka sidor: poängtera det barnet redan är bra på och inte det som går sämre. Berätta för ditt barn hur stolt du är över det. Förödmjuka aldrig ditt barn och var aldrig likgiltig för barnets känslor.





## Otillfredsställelse med det egna utseendet

Om barnet öppet jämförs med andra barn så att barnet hör det, till exempel “lika vacker som”, “lika lång som”, “lika stark som”, “lika smart som”, kan det verka skadligt på barnets självkänsla - och dålig självkänsla kan verka skadligt på den mentala välmågan. Därför är det viktigt att uppmuntra barnet att vara nöjd med sig själv. Dina ord formar barnets bild av sig självt och av dina känslor för det.

## På en öde ö

Be ditt barn föreställa sig att det drivit i land på en obebodd ö, och be det fundera på vad det skulle göra och vad eller vem det helst skulle vilja ha med sig på ön. Med hjälp av berättelsen kan ni tillsammans resonera om hur isolering och ensamhet känns. Samtidigt hör du

- ditt barns tankar om sitt livs trevliga och tråkiga sidor för tillfället och
- vad som är särskilt viktigt för ditt barn just nu.

Ni kan fundera på sätt att klara sig: hur kan ditt barn hjälpa sig självt och hur kan barnet använda sina människorelationer och annat som är viktigt för barnet för att ha det bra. Barnet kan skriva eller rita och berätta en historia om sina tankar på följande sidor.









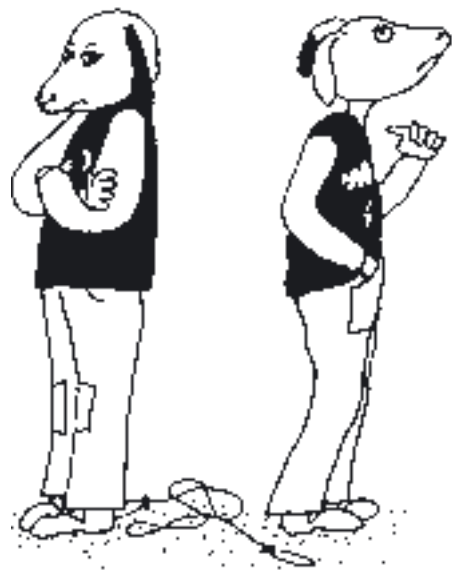
## UPPGIFT 5

### Vänner

Med hjälp av den här bilden är det meningen att ni kan begrunda vänskapsförhållanden, sätt att klara sig och den egna motståndskraften i svårigheter, samt hur man kan hjälpa andra.

Då är det viktigt att

- vara medveten om den inverkan andra människor har på både barnets och ditt liv,
- bli medveten om vikten av vänskapsförhållanden,
- känna till faktorer som påverkar balansen i människorelationer; särskilt mellan ditt barn och dess vänner,
- upptäcka att problem kan lösas, när man blir medveten om hur man själv kan påverka andra människor och deras relationer och
- märka att alla har en del personliga problem - i det här fallet i relation till vännerna.



Ni kan ännu fortsätta arbeta kring temat: du kan be ditt barn rita en serie om vänskapsförhållanden. Du kan till exempel uppmana ditt barn att komma ihåg något gräl med en vän och

- varför grälet uppstod,
- hur barnet då kände sig,
- vad barnet tror att vännen tänkte om situationen,
- hur de kom överens och blev vänner igen och
- vilken påverkan det har att man har en god vän.









• TITTA!



• DISKUTERA!

• FÄRGLÄGG!



• RITA  
MERA!



BOKEN ÄR FULL AV INTRESSANTA BILDER FÖR 6-7ÅRINGAR

