

# Inspiration til aktiviteter med barnet i hjemmet fra 6 måneder til 6 år

Her kan du få inspiration til aktiviteter med dit barn i hjemmet. Du kan få nærmere vejledning fra din sundhedsplejerske eller dit dagtilbud. Det kan også gælde andre aktiviteter, som evt. passer bedre til jer. Der er inspiration fra barnet er 6 måneder til 6 år. Her er det vigtigt, at vi er opmærksomme på

- helhedsperspektivet på barnets udvikling. Derfor er der fire gennemgående temaer i aktiviteterne. Det gælder a) Sundhed, b) Sprog, c) Personlighed og d) Fællesskab.
- børns forskellige udviklingsniveauer (på trods af samme alder)
- at I prioriterer aktiviteter med barnet ud fra barnets behov og jeres tid.

I aktiviteterne er det nyttigt og sjovere, når du opmuntrer, er i øjenhøjde med dit barn og viser begejstring i legende aktiviteter og samvær. Med aktiviteter og samvær mener vi kreative, fjollede, legende og nærværende aktiviteter, som er interessante og inspirerende for barnet. Tidsmæssigt kan de vare fra 5 – 20 minutter.

## Inspiration til legende aktiviteter for børn i alderen 6 – 12 måneder

At trække tempoet ud af dagen ved at have god tid til at gøre tingene i barnets tempo og nyde samværet hjemme og i haven/gården er vigtigt for barnet i denne periode.

### Sundhed

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- At vænne dit barn til at spise fast føde. Det gælder mad fra grød, vælling og mos til mad i små stykker og blød konsistens, som barnet selv kan tygge selv. Det vil der gå meget tid med, og det vil ske gradvist.
- Lad dit barn drikke af kop uden låg og spise med ske eller gaffel.
- Lad dit barn ligge på maven og lege.
- Dit barn øver sig i nye bevægelser. Ved fx at række ud efter, hive i og skubbe til ting lærer det sin krop at kende. Barnet er især optaget af at trille, og efterhånden begynder det at skubbe numsen op for til sidst at komme på alle fire til kravleposition. De fleste børn starter med at krybe og kravle baglæns. Du kan hjælpe dit barn ved at stille ting frem, som er indenfor rækkevidde eller næsten indenfor rækkevidde, som det gerne vil have eller undersøge.
- Lad dit barn sidde kortvarigt selv og øg det lige så stille, som du kan se, at ryggen er stærk nok. I kan sætte barnet i en høj stol, når det kan sidde sikkert selv og med rank ryg i så lang tid, måltidet varer.
- Gå med dit barn i hænderne og lad det rejse sig op ad ting eller møbler.
- Lad barnet øve sig i at trække sig selv op fra liggende stilling ved at holde i dine hænder.
- Dit barn kan blive stimuleret af mange ting i sin udvikling. Det kan være rangle, rasleæg, bolde i forskellige størrelser og materialer, køkkenredskaber, fx plastikskål og grydeske, Bøger af stof eller karton og store klodser, som kan stables og væltes.
- Sørg for god og tilstrækkelig søvn til jeres barn. De fleste børn har brug for 14-15 timer i alt i døgnet
- Indfør gerne et putteritual til aften, hvis i ikke allerede har det. Det kan være ved at få nattøj på, kigge i bog sammen med mor eller far og få sang, inden det skal sove. Det gælder selvfølgelig også at få børstet tænder.

### Personlighed

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Lege "Borte borte tit tit". Legen øver barnet i at forstå, at man som forældre stadig er der, selv om man ikke kan ses umiddelbart.
- Det er godt for jeres barn at have erfaring med at blive passet og puttet (i løbet af dagen eller om aftenen) af andre end jer, så det har positive erfaringer med omsorg fra andre.

## Sprog

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Sætte ord på hverdagen - ting, bevægelser og følelser - eksempelvis, at det er en kop, tallerken, drikke, jeg kan se og høre, at du er sulten. Følg eksempelvis dit barns øjne eller hænder og sæt ord på det barnet ser eller har i hænderne. Herved udvikler barnet først sit passive sprog og efterfølgende sit aktive sprog.
- Lege med lyde og ord: Sige lyde, vrøvle og fjolle med sproget.
- Se på billeder, kigge og læse i bøger med dit barn. Tage på biblioteket.
- Synge eller høre musik med dit barn.
- Mange gentagelser af ord og sætninger er nødvendige for barnet for at lære.

## Inspiration til aktiviteter for de 1 – 3-årige

### Sundhed

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Barnet bruger sin krop både inde og ude ved at kravle, hoppe, løbe, dreje rundt og slå kolbøtter.
- Lad dit barn løfte rumpen selv ved bleskift og lad det trække sig selv op ved at holde i dine hænder.
- Lad dit barn gå og kravle op på stol, sofa eller trapper. Lad barnet gå selv, når det er muligt.
- Lad dit barn drikke af kop, spise med gaffel eller ske selv.
- Lad dit barn tegne og male og lege med klodser.
- Lad dit barn mærke og føle på forskellige overflader, ting og teksturer, eks. Lege med linser eller pasta i en kasse, lege med vand og kartoffelmel i tallerken og vaske hænder.
- Give dit barn mulighed for at hjælpe til med at dække bord, spise, tage tøj på og af, oprydning og rengøring.
- Sørge for god og tilstrækkelig søvn til dit barn.

## Sprog

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Sætte ord på hverdagen - ting, bevægelser og følelser - eksempelvis, at det er en kop, tallerken, trøje du tager på, drikke, "jeg kan se og høre, at du er sulten". "Du vil gerne have hjælp, og du må vente lidt". Tage på bus- eller togtur og snak om, hvad I ser.
- Lege med lyde og ord: Sige lyde, vrøvle og fjolle med sproget.
- Se på billeder, kigge og læse i bøger med dit barn et kvarter om dagen. Kigge på billeder fra BørneGenvej og tale om dem med dit barn. Tage på biblioteket.
- Synge, danse og høre musik - spørg pædagogerne hvilke sange, der bliver sunget i dagtilbuddet. Det giver genkendelse for barnet.
- Lege med at puste og suge. Det kan være med sæbebobler, suge og puste til kugler og i vand, og prøve med sugerør.
- Mange gentagelser af ord og sætninger er nødvendige for barnet for at lære.

## Fællesskab

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Som voksen kan du vise dit barn vigtigheden af fællesskaber ved at se og hilse på andre, tale positivt om andre – både børn og voksne.
- Du gør det også ved at være åben, lyttende og respektfuld i dialogen med og om dit og andres børn.
- Støtte dit barn i at se og hilse på og sige farvel til andre.
- Støtte dit barn i at sige til og fra overfor andre børn ved at sige nej eller stop med hånden.

## Personlighed

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Hjælpe dit barn med at bevare opmærksomhed og fordybelse i lege/aktiviteter. Du kan som voksen være nærværende og med i aktiviteten. Det kan være i at læse bog, tumle, lege med dukker og tegne/male.
- Hjælpe dit barn med at kende egne og andres følelser. Det kan du gøre ved at sætte ord på det du ser i barnets kropssprog. Du kan for eksempel sige "Du ser ked ud af det, kom og få et kram."
- Hjælpe dit barn med at udskyde behov/være tålmodig. Her kan du sige "Jeg kan se, at du er sulten, alle får. Du må vente lidt endnu".
- Løse en konflikt ved at lære barnet at sige stop og nej med hånden og med ord, italesætte en handlemulighed. Her kan du sige "Du kan tage den anden bil eller give bilen ved siden af til ham" eller "Du kan spørge, om du må være med i legen."
- Begrænse og tydeliggøre dit barns valgmuligheder – ofte er to muligheder nok. Det kan være "Vil du have vand eller mælk at drikke?"

## Inspiration til aktiviteter for de 3 – 6-årige

### Sundhed

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Lad dit barn bruge sin krop inde og ude ved at kravle, hoppe, løbe, dreje rundt, slå kolbøtter, gå og cykle selv.
- Lad dit barn tegne, male, sy, lave puslespil, klippe, bygge med klodser, hamre og save.
- Hjælpe med at lave mad, dække bord, spise med gaffel og kniv, tage tøj på og af, gå eller cykle selv til børnehaven, vaske op, rydde op og gøre rent.
- Dit barn har brug for ca. 10-12 timers søvn hver dag
- Mærke og føle på forskellige overflader, ting og teksturer. Gå med bare tæer i vådt græs eller i sand, være med til at bage og mærke ingredienserne og lege med isterninger.
- Snakke med jeres barn om sundhed og sund mad.
- Lad eventuelt jeres barn gå til én sports- eller fritidsaktivitet.

### Sprog

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Sætte ord på hverdagen: Tal om det dit barn oplever – det kan være via billeder fra BørneGenvej eller billeder på telefonen. Det kan også være, hvad der skete i går eller skal ske til sommer. Tage på bus- eller togtur og snak om, hvad I ser.
- Lege med lyde og ord: Sige lyde, vrøvle og fjolle med sproget, rim og remser og tælle.
- Læse i bøger med dit barn et kvarter om dagen – gerne via dialogisk læsning – få evt. inspiration hertil fra børnehaven. Tage på biblioteket.
- Synge, danse og høre musik - spørg pædagogerne hvilke sange, der bliver sunget i dagtilbuddet.
- Lege med at puste og suge. Det kan være med sæbebobler, suge og puste til kugler og i vand, og bruge sugerør.

### Fællesskab

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Som voksen kan du vise dit barn vigtigheden af fællesskaber ved at se og hilse på andre, tale positivt om andre – både børn og voksne.
- Du gør det også ved at være åben, lyttende og respektfuld i dialogen med og om dit og andres børn.
- Støtte dit barn i at se og hilse på og sige farvel til andre.
- Støtte dit barn i at sige til og fra overfor andre børn ved at sige nej eller stop med hånden.
- Støtte dit barn i at have legeaftaler på kryds og tværs.

## Personlighed

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- Udvikle barnets opmærksomhed og fordybelse i lege/aktiviteter; øve at kunne lege alene, øve at lege små lege med forældre, øve barnet i at blive i kedsomhed lidt tid, så det kan mærke efter, hvad det har lyst til.
- Hjælpe dit barn med at kende egne og andres følelser. Det kan du gøre ved at bede dit barn sætte ord på sine følelser. Det kan du eksempelvis gøre ved at sige, "Jeg kan se, at du er sur, hvorfor er du det?" eller "Jeg kan se, at du er ked af, at Malou ikke vil lege. Du kan spørge om Louise vil lege."
- Hjælpe dit barn med at udskyde behov/være tålmodig. Her kan du sige: "Jeg har ikke tid til at hjælpe dig lige nu. Jeg kan hjælpe dig, når jeg er færdig med at tørre bordet af."
- Løse en konflikt ved at lære barnet at sige stop og nej med hånden og med ord, italesætte en handlemulighed. Eks. "Du kan tage den anden bil eller give bilen ved siden af til ham" eller "Du kan spørge, om du må være med i legen."
- Overveje om barnet skal have valgmuligheder og starte med to muligheder. Inddragelse og valgmuligheder er godt at introducere og øge løbende efterhånden, som barnet er klart til det og kan magte det.

## Forberedelse til skole

Her kan du overveje disse forskellige aktiviteter:

- De sociale og personlige kompetencer er grundlaget for en god start i skole, så overvej gerne aktiviteterne under Personlighed og Fællesskab.
- Øge forventningerne til de 5-6-årige gradvist i forhold til, hvad de skal hjælpe med (tage ud, rydde op, lave mad, gå længere, bære rygsækken selv, feje/støvsuge) – herunder at øve at spørge om hjælp hos søskende/venner/veninder inden en voksen. Det gælder også muligheder: Gå til sport eller idræt, være lidt længere oppe. Det omfatter også, at det kan være forskelligt, hvad du må, og hvad andre må. Her er snakke med dit barn om jeres sociale spilleregler, udviklende for dit barn, så det lærer dem at kende og forstår dem – og at de kan være forskellige afhængigt af alder og karakter.
- Hjælpe dit barn med at være stille og lytte ved kollektive beskeder.
- Hjælpe dit barn med at vente med at sige noget til andre har talt færdigt.
- Medier: Fasthold eller begræns dit barns medietid (hold fast i jeres regler), følg med i, hvad jeres barn ser eller klikker sig ind på internettet.
- Hjælpe dit barn med selv at tage tøj af og på, overskue sit tøj og sine ting, kunne gå på toilet og vaske hænder selv.