

2 år



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

Lyckan ligger i vardagen.

Detta är en uppdaterad version av den broschyr som publicerades år 2007.

Följande personer har kommenterat innehållet:

Katri Kanninen, psykoterapeut VET
(krävande specialnivå), PsD
Mirjami Mäntymaa, barnpsykiater, MD
Saara Salo, psykoterapeut, PsD
Sakkunniga vid Mannerheims Barnskyddsförbund

Ursprungligt manuskript av:

Arja Häggman-Laitila, docent, HvD

Sakkunniga:

Tuovi Keränen, psykolog, PsM
Anu Lius, barnmorska
Nina Melamies, specialklasslärare, PeM
Kirsi Otronen, hälsovårdare
Kaija Puura, barnpsykiater, MD
Markus Torkkeli, klasslärare, PeD

Utgivare

Mannerheims Barnskyddsförbund
Andra linjen 17, 00530 Helsingfors
Tfn 075 324 51
mll@mll.fi
www.mll.fi

Beställningar

www.mll.fi/kauppa
tilauspalvelu@mll.fi
Tfn 075 324 5480
Beställningsnummer 30111

Grafisk design: Hahmo
Ombrytning: Virma/Minna Laatikainen
Foto: Keksi/Suvi-Tuuli Kankaanpää
Översättning: Käännös-Aazet Oy
Tryckeri: Esa Print Oy 11 2013



Innehåll

- Barn vet vad de kan | s. 5
- På tumis med mamma och pappa | s. 6
- Förbered barn för stunder av separation | s. 6
- Syskon emellan | s. 8
- Närvarande mor- och farföräldrar | s. 9
- Flinka fingrar, snabba ben | s. 9
- Vardagsfärdigheter och pottränning | s. 10
- Egen vilja | s. 11
- Trygg nära föräldern | s. 13
- Lämplig dos av medier | s. 14
- Barnet vill kommunicera | s. 14
- Lustiga familjen | s. 17
- Att lära sig regler kräver ansträngningar | s. 17
- Utbrott av ilska | s. 20
- Leken lär och utvecklar | s. 21
- Roligare med en lekkamrat | s. 22
- Barnet under det tredje levnadsåret | s. 23

Till läsaren

Under det tredje levnadsåret blir barnet lugnare och mer medgörligt än tidigare. Barnet observerar, stökar, pysslar och lär sig nya färdigheter. Även om småbarn själva anser sig vara stora, behöver barn fortlöpande omsorg och skydd av en vuxen. Föräldrarna bör värna om barndomen, det vill säga inte för tidigt kräva att barnet agerar och klarar av olika saker självständigt. Det är föräldrarnas uppgift att uppmuntra barn i den här åldern att ta itu med nya saker och stötta barn som möter besvikelser och misslyckanden. Det blir nu aktuellt att sätta gränser, tolerera ilska och stöda barnets sociala umgänge.

Alla barn utvecklas individuellt i egen takt. De utvecklingsfaser som nämns i den här broschyren är riktgivande. Barnets personlighet och olika utvecklingsfaser fostrar till föräldraskap. Föräldrarna är de som bäst känner sig själva och sitt barn. De vet vad som är bäst för dem och när de egna krafterna tryter. Alla har svårigheter och problem. Om problemen känns övermäktiga lönar det sig att modigt söka stöd och råd. Ju tidigare, desto bättre. Stödet från en annan person hjälper en att orka som.



Barn vet vad de kan

Småbarn besöker gärna främmande platser och bekantar sig med nya människor så länge han eller hon får göra det i sin egen takt och i sällskap med någon som är bekant. Till en början kan barnet visserligen visa blyghet inför obekanta människor och nya situationer. I den här åldern är det bra om det inte händer alltför mycket förändringar i barnets liv.

Under det tredje levnadsåret börjar barnets jaguppfattning ta form. I den här åldern blir småbarn allt mer medvetna om sina färdigheter, det vill säga de vet vad de kan och inte kan. Samtidigt börjar de nu skydda sina saker och ta plats, men ser på allt bara ur eget perspektiv. En tvååring är förundrad om någon förebrår honom eller henne för att ha tagit storebrors grejer utan tillåtelse. Förmågan att förstå andras känslor utvecklas genom att barnet får hjälp med att förstå såväl egna som andras upplevelser.

”Jag är redan stor!”, tänker barnet och fastställer det gärna även högt för andra. Med tanke på självkänslan är det viktigt att barnet får uppmuntran och beröm, även om föräldrarna inte anser att han eller hon ännu är särskilt stor. Barn börjar se sig själva på samma sätt som de för dem viktiga

Olika temperament

Det medfödda temperamentet inverkar på hur barnet agerar och samspelar med omgivningen. Det kan bli problem om föräldern och barnet har väldigt olika temperament då föräldern kan ha svårt att förstå barnet och de behov han eller hon har. Till exempel kan föräldern förvänta sig att ett blygt barn visar mod i stora barngrupper. Det bästa en förälder kan göra, är att lära sig ta hänsyn till barnets speciella drag och minnas att det inte går att agera på samma sätt med alla barn. Föräldrarna kan hjälpa det blyga och skygga barnet att i egen takt söka kontakt med andra barn.

människorna ser dem. I den här åldern börjar andra människors åsikter om barnet redan inverka på hans eller hennes självkänsla. Småbarn har lättare att prata om sig själva i positiva ordalag om de ofta har hört familjemedlemmarna prata om varandra i samma stil. Ett bra sätt är att berätta om barnets framgångar för någon annan så att barnet hör de berömande orden.

Det är föräldrarnas uppgift att sporra barnet att utvecklas till en unik individ utifrån barnets temperament och anlag. Barnet kan behöva uppmuntras att göra saker som inte är lätta med tanke på barnets karaktär.

i Stöd för föräldraskapet

Mannerheims Barnskyddsförbund
upprätthåller en föräldratelefon

0600 12277 (på finska)

Föräldrasajten

www.mll.fi/vanhempainnetti

På tumis med mamma och pappa

Under det tredje levnadsåret trivs barnet allt längre i sina lekar. Barnet sysslar även för sig själv en stund utan att hela tiden kräva vuxnas närvaro. Men den vuxna behöver ändå vara inom hörhåll för att barnet ska känna sig tryggt. Barnet kan mitt i leken kliva upp i förälderns famn för att få ömhet. Det är viktigt för barnet att alltid bli tagen i famn då han eller hon så vill.

Alla barn behöver emellanåt få vara på tumanhand med sina föräldrar, utan de andra syskonen. En stund på tumis med föräldern kan innebära att till exempel greja i trädgården, gå till butiken utan brådska eller städa bilen eller hemmet.

Småbarn observerar familjemedlemmarnas beteende i olika situationer och imiterar det. Barnet tar efter bland annat föräldrarnas sätt att tala, att uppföra sig och förhålla sig till andra, att visa ömhet och känslor. När barnet är i den här åldern kan föräldrarna ofta se egna drag hos barnet.

Förbered stunder av separation

Om omgivningen är bekant kan en tvååring utan större problem vara från föräldrarna en stund. Barnet vill ändå inte vara länge borta från sina nära och kära. Det vore fint om barnet ännu fick vårdas hemma. Om barnet däremot är i dagvård borde föräldrarna fundera ut arrangemang så att vårdtiden blir så kort som möjligt. När barn är i den här åldern är det viktigt att dagvårdsplatsen och skötarna är de samma i mån av möjlighet. Det behövs alltså en bekant och trygg skötare som har tid till samvaro och tar i famnen när barnet så vill. Småbarn

kan inte ännu berätta om sig själva eller dagens händelser. En bra kontakt mellan föräldrarna och dagvårdspersonalen säkerställer att barnet får individuell vård och fostran.

Både föräldrarna och barnet behöver anpassa sig till dagvården. Reservera tillräckligt tid på morgonen för att laga er i ordning och fara iväg hemifrån. Barnets gråt när föräldern lämnar barnet är tecken på tillgivenhet. Gråten är ett tecken på att barnet är ängsligt hur han eller hon ska klara sig utan föräldern. Det är bättre för barnet om föräldrarna inte smiter iväg utan att barnet ser. Det är även bra att förbereda barnet på att ni kommer att vara ifrån varandra. Barnet behöver veta anledningen till att föräldern går. Barnet gråter i regel bara en stund och gråten ebbar snabbt ut på en trygg vårdplats. När småbarn saknar sina föräldrar eller hamnar i nya situationer känns det tryggt att krama om ett kärt och bekant mjukt föremål eller en trasa.

Efter arbetsdagens slut behöver de flesta barn en lugn stund tillsammans med föräldern. Föräldern som hastar hem från arbetet möts kanske av ett grinigt barn i behov av tröst och förståelse. Anledningen till ilskan glöms i regel fort om barnet får vila en stund i förälderns famn före kvällens bestyr. För barnet är en stund

i Hjälp med sovproblem

Det finns närmare upplysningar om sömn och typiska sömnproblem i Mannerheims Barnskyddsförbunds broschyr *Småbarnen sover*.

För barnet är en stund tillsammans med föräldrarna höjdpunkten på dagen.



tillsammans med föräldrarna höjdpunkten på dagen. Det är betydelsefullt för barnet att märka att föräldrarna visar intresse för vad barnet har gjort och är glada över att att han eller hon finns.

Natten känns lång för ett barn. I den här åldern kan barnet vakna under nattens gång för att kontrollera om föräldrarna är på plats. Även nattetid tyr barnet sig gärna till någon mjukisleksak, trasa eller kudde. Genom att röra och lukta på dem klarar barnet av en separation från föräldrarna under natten. Barnet lämnar i regel själv bort trasan när den inte längre behövs.

Syskon emellan

Alla småbarn vill ha ensamrätt till sina föräldrar. Barnet ser syskonen som lekkamrater men samtidigt som otrevliga inkräktare mellan barnet och föräldern. Syskonrivalitet är vanligt inom barnfamiljer. Föräldrarna behöver ta hänsyn till att alla barn har sin personlighet och sina särskilda behov. Vetskapen att föräldrarna älskar mig som den jag är har lika stor betydelse för var och en av oss.

Syskonrivaliteten minskar om man undviker att jämföra barnen sinsemellan och uppmuntrar dem att leka tillsammans. Föräldrarnas positiva respons i stunder då



barnen kommer bra överens stärker förhållandet syskonen emellan. I regel minskar rivaliteten mellan syskonen när barnen märker att systrarna och bröderna är trevliga lekkamrater. Det är onödigt att söka skyldiga om barnen grälar. Fundera i stället tillsammans barnen hur ni kan lösa problemet. Föräldrarna borde också berätta för barnen hur de har märkt att syskonen älskar och beundrar varandra.

Samvaro med mor- och farföräldrar

När barnen träffar mor- och farföräldrarna ökar deras möjlighet att få umgås med vuxna. Ofta kan de erbjuda barnbarnen sin tid och odelade uppmärksamhet. De kan fokusera på samvaron utan att distraheras av arbetsstress och hushållsarbeten. Mor- och farföräldrarna är, liksom syskonen, viktiga i barnets liv. Barn kan idag ha betydligt fler mor- och farföräldrar än syskon. Det är bra om mor- och farföräldrarna har ett nära förhållande till barnbarnet, och ofta vill de även vara till stöd för sina egna barn. Det är värdefullt att få stöd när man är mitt uppe i vardagens alla krav och svårigheter. Men ibland kan det kännas svårt att ta emot hjälp och dessutom behöver man kanske tillsammans komma överens om saker och ting. Det är barnets föräldrar som i första hand har rätt att bestämma på vilket sätt mor- och farföräldrarna deltar i familjens vardag.

Alla barn har inte nödvändigtvis mor- och farföräldrar. Även mor- och farföräldrarna har olika livssituationer. Kontakten leder inte alltid till en nära och varm relation. Även om relationen är ytlig och formell är det viktigt för barnet att ha kontakt

med mor- och farföräldrarna. Det lönar sig att hålla relationen vid liv. Om de egna föräldrarna inte kan vara närvarande i barnets liv kanske någon annan äldre person i den närmaste bekantskapskretsen eller inom frivilligverksamheten kan fungera som reservmormor eller -morfar.

Flinka fingrar, snabba ben

Småbarn klarar av att balansen förändras. Och det hörs också ofta glädjetjut när barnet får gunga, rulla runt och vicka av och an på leksaker. Barnet kan kliva uppåt till exempel för trappor och sedan baklänges ta sig tryggt ned tillbaka. I den här åldern kan barnet ta sig över låga hinder. Barnet kan följa anvisningar så som upp, ned, in, ut och över gärna sina färdigheter i rutschbanan, gungan eller klätterställningen.

Under det tredje levnadsåret är småbarn redan rätt så flinka i fingrarna och kan greppa saker. Samspelet mellan ögat och handen fungerar bra. Barnet ställer saker på rad, faller små föremål i springor och vänder sida med små fingerrörelser. Ofta försöker barn använda både höger och vänster hand.

I det här skedet blir barnet inte till sig av alla impulser som finns i omgivningen. Barnet lyssnar till olika ljud eller musik utan att täcka öronen eller skärpa upp sig, förutsatt att ljudnivån inte är alltför hög. Sanden i sandlådan, gräsmattan och många andra ytor känns sköna. I den här åldern älskar barn att gå barfota.

Många barn gillar att pyssla och knäpa med färgpennor, modellering och lim. Barnet vill också lära sig klippa med sax. Ännu behöver en vuxen hjälpa till så att saxen inte klipper i fingret eller limmet hamnar i



Det bästa sättet att visa sin uppskattning över barnets pyssel är då barnets alster visas upp för alla att se.

munnen. Barnet följer gärna med när föräldrarna pysslar med pennor och saxar för att lära sig mera. Barn i den här åldern har ännu inga tydliga figurer på sina teckningar. Det lönar sig att vara glad över teckningarna, utan kritik. Det bästa sättet att visa sin uppskattning över barnets färdigheter är att visa upp barnets alster så andra får se.

Vardagliga färdigheter och potträning

Barn i den här åldern kan öppna stora knappar och en stor dragkedja, de klär på sig sig och tar av sig. Det kan vara frestande att göra saker för barnet, det går ju lite snabbare. Den vuxna behöver emellertid ge barn tid och möjlighet att själva försöka. Inläringen och påklädningen underlättas om plaggen är rymliga och placeras färdigt till exempel på sängkanten.

Barn i den här åldern är intresserade av vad föräldrarna sysslar med, och hjälper gärna till i hushållsarbetena. Denna iver håller i sig om barn får små uppgifter som de själva kan klara från början till slut. Små svårigheter får inte barn i den här åldern att sakta farten, bara föräldern lite hjälper till. Den lilla klarar inte av att städa sitt röriga rum, men med föräldrarnas hjälp kan barnet till exempel plocka klossar i en låda. Allt som får barn att känna sig skickliga, främjar deras utveckling. Barn behöver få beröm även för mindre lyckade försök. Barnet bibehåller sin iver att försöka om föräldern på ett finkänsligt sätt rättar till eventuella misstag.

De flesta barn kan sluta med blöja senast vid treårsåldern. Stressa inte över potträningen. En lugn och avslappnad inställning

ger resultat. Barn är redo att sluta med blöjan i sinom tid. De får en känsla av misslyckande om föräldern insisterar för mycket. Ingen lär sig gå på pottan med en gång. Och det händer att barnet kissar på sig, men det hör till.

Barn talar själva om när de är redo att sluta med blöjan. Barnet kan plötsligt avbryta leken, springa bakom soffan, sätta sig på huk och trycka. Det kiss- och bajsödig barnet säger till först när allt över. Barnet behöver få beröm för sina försök att säga till. Barn som börjar hålla tillbaka sin avföring, är inte redo att sluta med blöjan. Då är det dags att skjuta på potträningen. Många barn behöver nattblöja ett bra tag.

Var fjärde treåring kissar ännu i sängen. Även ett barn som redan blivit torrt kan ibland kissa på sig. Det sker inte på flit, så gräla inte på barnet. Prata om det på rådgivningen om ett barn som redan blivit torrt på nytt börjar kissa på sig regelbundet. Även ett barn som redan blivit torrt behöver hjälp på pottan, till en början behöver föräldern torka och senare lära barnet att torka själv.

Egen vilja

Ju mer barnet lär sig, desto starkare blir viljan att göra själv. Barn i den här åldern säger ofta "Jag själv" och "Mamma får





Efter kvällstvätt följer en kvällsaga, och sedan är det dags att sova. Det är viktigt för barnet att dagordningen alltid är ungefär densamma.

inte". Barn kan inte alltid få som de vill, men borde ändå emellanåt ha en möjlighet att välja och fungera enligt sin vilja. Låt barnet välja mellan två eller tre alternativ, till exempel vilken skjorta han eller hon klär på sig. Valet blir svårt om det finns för många alternativ.

Om barnet inte har någon valmöjlighet, ska det inte heller uttalas i ord. Barn tolkar nämligen uttryck som "kommer du och äter" och "kom och äta" på olika sätt. Barnet har en annan tidsuppfattning än vuxna, och behöver alltså tillräckligt mycket tid att fatta beslut. Barn upplever också brådska på ett annat sätt än vuxna.

Trygg nära föräldern

Under det tredje levnadsåret lär sig barn med stöd av föräldern att undvika faror och farliga situationer. Så länge en vuxen är närvarande kommer barn ihåg uppmaningar, men det lyckas inte utan en vuxen. I den här åldern kan barnet inte ännu inse följden av sina handlingar och får alltså inte lämnas ensam utan övervakning. Barnet är utsatt för olyckor och vandrar kanske iväg på upptäcktsfärder, hittar tändstickor eller annat farligt att leka med.

Det är viktigt för barn att dagordningen alltid är ungefär densamma. När vuxna vid ett visst klockslag berättar om dagliga rutiner lär sig barn koppla händelser till klockslag. Efter kvällstväten vet barnet att förbereda sig för att gå och lägga sig till exempel genom att be föräldern läsa en bok. Barnet förstår att vänta en stund på att få sina behov tillgodosedda. Barnet äter och somnar utan krångel om dagordningen är ungefär densamma under vardagar och veckoslut.

Barn i den här åldern kan lätt byta från en syssla till en annan om en vuxen med ord styr situationen. Småbarn kan lättare anpassa sig till en förändring om vuxna på förhand berättar om den. Föräldern kan till exempel säga: "Snart plockar vi undan leksakerna, klär på oss och går till bilen." På så sätt kan barnet i tankarna förbereda sig för det och känna sig tryggare. Barnet får reagera och även ilska på förhand, men hinner lugna ner sig innan förändringen sker. Det är viktigt att föräldrarna har förståelse för hur mycket barnet orkar och hjälper barnet att identifiera sitt tillstånd. När småbarn är trötta och föräldrarna konstaterar detta högt, lär sig barn att känna igen trötthet och vet att det då är dags att vila.

Den här utvecklingsfasen kan föra med sig rädslor som försvinner med åren. Till exempel dammsugaren kan ses som något skrämmande. Småbarn kanske bekymrar sig för skrämor, ilsknar till av hårklippning och motsätter sig vaccinationer. Situationer och saker känns inte lika skrämmande om barnet på förhand har fått förbereda sig för dem tillsammans med en vuxen. Vuxna får inte hemlighålla en eventuell smärta som kan finnas i anknytning till en skrämmande situation. Berätta till exempel för barnet att vaccinationen gör ont, men att smärtan snabbt går över. Mammans och pappas kärlek och ömhet är den bästa medicinen när barnet har insjuknat.

Lämplig dos av medier

Barn i den här åldern har i regel vant sig vid olika medier i viss mån och kan nu börja kräva mer tid för att titta på television och spela dataspel. Det är viktigt för småbarn att de får framföra sina krav. Det är föräldrarnas uppgift att fundera om barnets önskemål kan gå i uppfyllelse och vilka regler för medieanvändning som gäller för hela familjen.

Det lönar sig att vara konsekvent när det gäller att begränsa medieanvändningen. På så sätt lär sig barnet att den vuxna sätter upp trygga gränser för användningen av medier. Det vore bra att tillsammans tillbringa tid med olika medier och inte alltför länge per gång. Det är föräldrarnas uppgift att hindra barnet från att komma i kontakt med våld och material som innehåller sex eller olyckor till exempel via datorn, televisionen, tidningar, reklambilder och -snuttar eftersom det kan vara chockerande för barnet.

Det är även viktigt att följa med hela familjens vanor när det gäller medieanvändning. Hur ofta är till exempel televisionen på och tillbringar barnet merparten av sin tid i samma rum som en tv som är påslagen?

i Följ åldersgränserna

Åldersgränserna för bildprogram avser att varna för innehåll som kan vara skadligt för barn som är yngre än åldersgränsen. Åldersgränserna är inte rekommendationer utan de är bindande. Barn får se på bildprogram och spela spel som är tillåtna för alla åldrar. De har beteckningen T.

Barnet vill kommunicera

När vuxna pratar med barn tar barnen efter och lär sig att prata som av sig själv. Barn i den här åldern har mycket på hjärtat och de vill att vuxna lyssnar på dem. Till en början bildar barnet meningar med två eller flera ord och känner till pluralis. Barnet kan ett tiotal ord, men svarar ändå på enkla frågor med ja eller nej. Också barnet börjar ställa frågor. Var, vad och varför upprepas om och om igen.

Nu börjar barnet visa intresse för orsakerna bakom saker och händelser. Småbarn kan fråga samma sak många gånger, kanske för att de inte förstår svaret och vill höra det ännu en gång. Ibland kan flödet av frågor vara tröttsamt. Men minns att nyfikenhet främjar lärandet. Frågorna hjälper barn att förstå världen. När barn får svar, lär de sig nya ord och känner sig uppmuntrade att prata på.

Det sägs att tankar är en inre dialog. Barns tankearbete utvecklas bäst när man diskuterar med dem och läser berättelser som de orkar koncentrera sig på en stund. Allra mest gillar barn enkla historier om djur eller vardagliga situationer. Barnets ordförråd ökar då föräldrarna småpratar om dagens sysslor och vad barnet har gjort. Samtidigt hjälper det barnet att få en uppfattning om sig själv och vardagen. Småbarn visar nu särskilt intresse för spädbarnens ursprung. Barnet börjar fråga varifrån han eller hon har kommit eller hur babyen kommer in i mammas mage. Ge barnet enkla svar, och svara bara på den frågan barnet har ställt. Motfrågan "Vad tror du om saken?" klarlägger hurdan information barnet vill ha. I den här åldern blir

Varför är himlen blå? Varför är vattnet vått? Ibland blir det tröttsamt med denna strida ström av frågor, men svaren hjälper barnet att förstå världen.



i Tips för språkövningar

Barn uppfattar färger, storlekar och former, likheter och olikheter. Urskiljningsförmågan ökar om föräldern tillsammans med barnet söker förenliga, likadana saker. Sortera tillsammans till exempel bykpinor i olika högar enligt färg. Samla först ihop alla röda bilar som ligger på golvet, sedan de gula och så vidare. Barnet kan peka på de vanligaste husgeråderna när de omnämns. Gör till exempel en lek av att peka på skedar, vispen, muggar. Småbarn kan berätta vad de behöver för att till exempel tvätta sig och kan hämta saken om föräldern ber om det. Barnet behöver hjälp med att för-

stå begreppet antal. Ge barnet exempel: "Sätt skon på foten, och sedan den andra. Nu har du båda skorna på fötterna." Vardagssysslor är samtidigt inlärningsituationer för barnet. Barnet blir bekant med olika begrepp när du till exempel ber barnet hämta en gaffel och två knivar från lådan. Anvisningar som "lägg gaffeln bredvid tallriken, skeden ovanför tallriken" eller "hämta du min röda scarf från den nedersta lådan" lär barnet riktningar och färger. Det finns gott om möjligheter att öva sig i familjens vardagsliv. Barnet tycker om att vara budbärare och gå till systemen och berätta att maten är klar.

barn intresserade av skillnaden mellan flickor och pojkar. Barnet har redan lärt sig identifiera kön.

Föräldern kan stöda barnets språkutveckling genom att lägga till ett ord efter barnets tvåordiga meningar. Barnets språk utvecklas även av att tillsammans med föräldern titta på bilderböcker och familjens fotografier. Be barnet berätta om vad som finns på bilderna och samtidigt berätta lite mera om dem. Nya bilder ökar barnets kännedom om sin omgivning.

Barn i den här åldern hittar inte alltid rätt ord. Barnet kanske trevar efter eller upprepar samma ord eller stavelse. Uttalet är ännu otydligt. Det är vanligt att barn uttalar till exempel r och s fel. Det finns ingen anledning att bekymra sig över felen

och inte heller kräva att barnet ska tala tydligt. Korrigera inte om barnet säger fel. Barnet lär sig bäst genom att en vuxen upprepar det barnet försökte få sagt. När barnet till exempel säger "tippan bort", konstatera då: "Du har rätt. Fågeln flög bort."

Även om småbarn inte kan uttrycka sig i tydligt bör de få uppleva att de blir förstådda och att det de säger anses vara viktigt. Ge barnet tid att förklara sitt ärende. Det ökar barnets självförtroende och vilja att kommunicera. Om ingen svarar minskar däremot barnets försök till dialog. I det här stadiet har uppfattningsförmågan bara börjat breddas även om barnets tal redan utvecklas i snabb takt. Barnet förstår inte komplexa saker.

Lustiga familjen

Barnets språk är redan så utvecklat att barnet känner igen ovanliga saker eller lustigheter och skrattar åt dem. Därför blir också vissa böcker barnets favoriter. Barnet sjunger snuttar ur tv-reklamer eller de sånger föräldrarna har sjungit och berättar korta sagor. Högläsning och ljudböcker stärker språkbruket, minnet och koncentrationsförmågan. Barnet njuter när familjen använder ett eget hemliga språk för att ge kärleksfulla ömhetsbetygelser, och det samma gäller lustigheter. Skoja, skratta och skämta för att göra barnet bekant med den humoristiska och glättiga sidan av livet.

Att lära sig regler kräver ansträngningar

I den här åldern börjar barnet visa olika känslor, med allt från glädje, sorg och förnöjsamhet till ilska, besvikelse, rädsla och förundran. Barn kan känna skam och skuld. De kan även visa medkänsla mot andra och vill trösta andra.

Med tanke på utvecklingen av barnets känsloliv är det viktigt att föräldern känner igen olika sinnesstämningar hos barnet. Det är förälderns uppgift att lära barnet identifiera känslor och namnge dem. Det är viktigt att föräldrarna hjälper barnet att hantera i synnerhet otrevliga känslor. Föräldrarna gläds tillsammans med barnet och tröstar vid behov. Föräldern kan till exempel säga till barnet: "Du är arg och besviken, berätta varför du är arg." Barnet kan uppleva att föräldrarna vet hur det känns för barnet. De tolererar barnets känslor och hjälper barnet att klara sig igenom dem. En treåring kan

känna igen grundläggande känslor till exempel på bilder. Namnge alltså känslor också när ni läser böcker. Barnet lär sig av föräldrarna att man kan handskas med olika slag av känslor. Det är bra om föräldern även klär sina egna känslor i ord, också för sin egen skull. När föräldern till exempel erkänner sin egen ilska är det möjligt att lugna ner sig och samtidigt lägga märke till sitt eget beteende.

Barn behöver gränser och konsekventa regler. Syftet med gränserna är att skydda barnet från faror och att barnet vänjer sig vid gemensamma spelregler och lär sig att bli du med sig själv. Konsekventa regler inger en känsla av trygghet och lär



i Tips för att lära sig regler

Ge enkla regler åt barnet, så som att mat får inte föras till vardagsrummet. Titta barnet i ögonen när du ger anvisningarna. Då förstår barnet att du talar till barnet och menar allvar. Vissa barn har det svårare att lära sig och följa regler och då behöver barnet mera träning. Var uppmuntrande, även om barnet till en början motsätter sig varenda regel.

När du säger nej till barnet börjar barnet förhandla, vädja, gnälla eller försöker charma dig för att få sin vilja igenom. Barnet kan även kommendera dig att vara tyst. Mitt i all denna vädjan och ilska, är det bäst att ta barnet till sig och lugna ner

samtidigt barnet att bli tålmodigt och flexibelt. Barnet vet vad som förväntas av honom eller henne och vilka följderna av ett visst beteende är.

Barnet vill glädja föräldrarna och anpassa sig, och visar detta genom att anstränga sig för att lära sig regler och förstå förbud. Det är inte lätt. Barnet har svårt att ta i beaktande andras känslor, tankar och önskemål på hur han eller hon ska bete sig. Barnet behöver föräldrarnas stöd för att lära sig leva enligt uppsatta gränser. I den här åldern förhåller sig barnet positivare till gränser än tidigare.

Det är svårt att sätta gränser, som dessutom ohjälpligt innebär besvikelser för barnet. Föräldrarna bör hålla fast vid sina beslut för att göra livet klart och tydligt för barnet. Om ett barn lyckas häva ett förbud genom att trilskas, lär sig barnet

barnet. Motivera ditt förbud för barnet och använd ord som barnet kan förstå. Ett flöde av anvisningar blir för mycket för barnet. Minns att det är viktigt att barnet lär sig förhandla så det lönar sig för föräldern att dra nytta av dessa situationer

Om barnet inte följer dina anvisningar är det onödigt att upprepa samma sak många gånger. Barnet förstår bättre om du, förutom att förklara med ord, även själv visar hur barnet ska göra. Om maten inte får föras till vardagsrummet, visa var den rätta matplatsen finns. Med hjälp av regler och förebilder lär sig barnet uppföra sig på önskat sätt även utanför hemmet.

att det är ett sätt att få sin vilja igenom. Vuxna bestämmer i familjen.

Besvikelser är en del av livet. De leder till att barnet utvecklas. Det är föräldrarnas uppgift att bedöma när, hur och vilken typ av besvikelser barnet kan hantera. Den bedömningen kan vara svår att göra, eftersom situationerna är så olika. I regel förstår ändå föräldrarna när det är rimligt att göra barnet besviket. Felbedömningar kan till all lycka korrigeras.



*De vuxna bestämmer i familjen.
Gränser innebär att barnet ohjälpligt
känner besvikelse ibland.*

i Olika typer av regler

- **Säkerhetsregler** skyddar från olyckor, som att sitta i bilbarnstol med säkerhetsbältet fastspänt.
- **Samspelsreglerna** lär oss att respektera andra människor, det vill säga man tar inte andras saker utan tillåtelse.
- **Trivselregler** gör att livet löper smidigt som att man till exempel inte går med utesor inomhus, men de här reglerna kan man förhandla om vid behov. De vuxna sätter upp övriga regler..

Utbrott av ilska

Om saker och ting inte löper så som barnet vill slutar det ofta i besvikelse. Barnet börjar uttrycka sina känslor med hjälp av olika tonlägen. I den här åldern är ordförrådet begränsat. Barnet kan inte ännu uttrycka sina känslor i ord och har inte heller kontroll över sina känslor. Barnet kanske slänger sig på golvet, skriker, slänger saker och försöker bita. Det är föräldrarnas uppgift att tolerera dessa utbrott och lära barnet att klara sig ur dem. Föräldern ska hålla sig lugn även om barnet trilskas. På så sätt lär sig barnet att känslan av ilska inte är ett hot. Låt inte barnet skada sig självt eller andra eller söndra saker medan utbrottet pågår. Här är det fråga om ett normalt utvecklingsskede och det betyder inte att den här typen av beteende återkommer senare.

Barn som blivit ledsna och besvikna vill ha tröst och en förståelsefull famn att krypa upp i för att där lära att lugna ner

i Tips för att hantera ilskan

Försök hålla dig lugn, oavsett hur mycket barnet skriker och gormar. Barnet kan inte behärska sig om du skriker. Hot och slag äventyrar barnets trygghetskänsla. Det är förbjudet enligt lag att aga barn.

Det upprörda barnet lugnar sig lättare om du talar med mjuk röst och lugnt säger att snart är allt bra igen. När utbrottet av trots har gott över, tala med barnet om händelsen. Förklara varför sådana utbrott inte kan accepteras. Få barnet att förstå att du inte ger efter för barnets ilska.

sig. I famnen förstår barnet att även otrevliga känslor är tillåtna och att föräldrarna älskar barnet trots ilska utbrott.

Barnet ska inte lämnas ensamt med känslostormen och ilskan får inte heller bagatelliseras av de vuxna. Den vuxnas trygga närvaro mitt i ilskan berättar för barnet att man kan klara av besvikelser och lära sig att hantera känslor. Samtidigt förstärks barnets tilltro till livet och människor. Det hör till föräldrakarlek att tolerera barnets känslor, också ilska och raseri.

För att utveckla en känsla för moral är det viktigt att barn lär sig att det är tillåtet att visa alla typer av känslor. Barnet inser samtidigt att han eller hon har rätt att få omsorg och ömhet. Genom regler och förbud lär sig barnet småningom vad man inte får göra. Det är viktigt att de vuxna föregår med gott exempel. Barnet gör som föräldern gör, inte som föräldern säger sig göra. När föräldern visar barnet

ömhet, beundran och medkänsla, lär sig barnet att göra det samma mot andra. Barn som har fått tröst i svåra situationer vågar söka tröst även i fortsättningen.

Leken lär och utvecklar

Under det tredje levnadsåret blir barnets lekar alltmer mångsidiga. Barnet kan använda mer komplicerade leksaker, såsom vråda en nummerskiva eller dra i en tråd för att få leksaken att spela upp en melodi. Barnet kan plocka isär leksaker som staplats på varandra. I lekar där man ska bygga och ta isär lär sig barnet att förstå proportioner och hur helheten är uppbyggd. Ibland är det lika viktigt att söndra som att bygga upp. Barn gillar lekar där man får hoppa och skutta, och också lekar som vuxna leder. Genom ledda lekar lär barnet spelregler som rent spel och att turas om.

Låtsaslekar är populära. I dem använder sig barnet av sina erfarenheter från familjelivet, sagor och televisionen. Barnet imiterar vuxna, till exempel genom att mata och lägga babydockan och duka bordet. I leken kan barnet öva sig att visa ömhet och hålla i famnen, ge uppmuntran och visa medkänsla. Barn gillar också fingerlekar. I den här åldern kan barnet redan samla rekvisita till sina skådespel. En stor papplåda blir snabbt en brandstation eller en grotta. Barn fascinerar av lekplatser med slutna utrymmen, som en filttunnel.

Barnet kan berätta sin älsklings saga och beskriva hur favoritleken eller -spelet framskrider. Barn blir inte uttråkade fastän de upprepar berättelsen många gånger om. Även om olika leker stöder barnets utveckling, är leken i sig viktig. Leken

måste förbli en lek, det vill säga en källa för glädje utan mål och prestationstryck. Barnet behöver tid och ro att leka liksom att avsluta lekarna. Ibland är det bäst att vänta med lekarna till en annan dag.

Fantasin flödar. Barnet kanske hittar på fantasihistorier och tror att de är sanna. Likaså kan barnet ha låtsasvänner. Det är föräldrarnas uppgift att stöda fantasin, men samtidigt förklara gränsen mellan lek och verklighet.

i Svåra känslor

Det är normalt att som förälder ibland känna sig trött, ilsken, frustrerad och ha negativa känslor för barnet. Det är emellanåt besvärligt att leva med ett trotsigt barn och ibland väcker barnets beteende även raseri hos föräldern. Om du känner att du håller på att tappa kontrollen och det finns en fara för att du skadar barnet, gå till ett annat rum för att lugna ner dig. Ge utlopp för din ilska till exempel genom att stampa foten i golvet eller slå en dyna. Gå tillbaka till barnet när du har lugnat dig. Om de här situationerna upprepar sig ofta ta upp det under nästa rådgivningsbesök eller ta kontakt med andra yrkesutbildade personer inom familjevården.



Roligare med en lekkamrat

Barnet märker snabbt hur mycket roligare det är att leka tillsammans med och inte bara bredvid ett annat barn. Barnet behöver jämnåriga lekkamrater. Regler för hur man uppför sig är självklara för en vuxen, men inte för ett barn. Barn kommer inte ens på tanken att hälsa när de ansluter sig till en barnaskara. Barnet lär sig gott uppförande av föräldrarna.

Rollekar ger barnet en möjlighet att utforska hur det är att var någon annan. Barnet kan leda leken med ord: "Var du en baby, jag sköter dig." Barnet kan säga till en lekkamrat att det är hans eller hennes tur eller ge tillåtelse att komma med i leken: "Nu får du komma". Det är en viktig social färdighet att kunna turas om. För-

handlingssituationer behöver ofta övas tillsammans med föräldern.

En treåring börjar självmant dela med sig av sina saker med jämnåriga. Barnet undviker gräl och kan erbjuda alternativ, till exempel en leksak mot en annan. Det är ändå vanligt att det uppstår gräl mellan barn. Emellanåt behöver en vuxen hjälpa till för att de ska försonas.

De gränser som föräldrarna har satt upp gäller även i lekar barn emellan. Det är förbjudet att slå och reta andra barn eller ropa skällsord åt dem. Berätta för barnet att det är vanligt att människor löser meningsskiljaktigheter genom att gräla. Även väldigt närstående människor grälar. Men det är viktigt att försonas efter gräl. Barnet behöver få beröm för sina försoningsförsök.

Barnet under det tredje levnadsåret

Obs! Alla barn utvecklas individuellt i egen takt. De utvecklingsfaser som nämns i den här broschyren är riktgivande.

Ett barn i åldern 2–2,5 år

- kan fånga en stor boll
- är skickligt på att springa, kan stanna, springa vidare igen och undvika hinder



- kan göra tvärsvingar
- hoppa jämfota
- stanna in och öka farten
- gå upp för trappan och håller i räcket eller förälderns hand
- kan gå baklänges
- rita efter modell horisontella och vågräta linjer samt rundlar
- kan vänta på trevliga saker.

Ett barn i åldern 2,5-3 år

- kan snyta näsan med lite hjälp
- kan äta själv med en liten sked och dricka från en mugg
- kan tvätta och torka sina händer
- kan sätta på sig skorna, till en början kanske på fel fot
- kan öppna stora knappar och en stor dragkedja
- går upp för trappan utan förälderns hjälp, och turvis med båda fötterna
- går ned för trappan, med samma fot före
- kan sparka boll i önskad riktning
- cykla med en trehjuling (om en vuxen skuffar har barnet lättare att trampa och uppfatta pedalernas rörelse)
- rita en cirkel efter modell
- kan ta isär en 5-delad stapelbar leksak och sätta ihop den igen, till exempel ringar
- bygger ett tåg eller en bro av klossar
- identifierar känslor på bilder.

I serien Barnet under olika levnadsår beskrivs växelverkan mellan barn och föräldrar samt barnets psykosociala utveckling från födelsen till skolåldern. Praktiska råd uppmuntrar föräldrarna att lyssna till och sporra barnet.



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

Mannerheims Barnskyddsförbund är en medborgarorganisation som främjar barnens rätt till en god och lycklig barndom.