

# 4 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 30113

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



## Innehåll

En stor liten människa   s. 5
Föräldrarna och syskonen som förebilder   s. 5
Samvaro med mor- och farföräldrar   s. 6
Flickor och pojkar   s. 6
Skickliga händer, snabba ben   s. 7
Kloka medieval   s. 10
Under föräldrarnas uppsikt   s. 10
Välbekant och trygg dagsrytm   s. 13
Självständiga barn   s. 14
Nattliga misstag   s. 14
Sagoberättaren i farten   s. 14
Kunskapstörst   s. 16
Känn känsloregistret   s. 16
Regler gör livet lättare   s. 18
Tillåtet att triskas i famnen   s. 18
God, ond, rätt eller fel?   s. 20
Den lärorika, roliga leken   s. 22
Roligare med en kompis   s. 23

## Till läsaren

Det här är en lugn period i barnets utveckling. Den livliga och tillgjort högrivande fyraåringen förvandlas kanske till ett lugnt och fundersamt barn. I den här åldern behöver barn ännu föräldrarna, även om de på många sätt är självständiga och inte längre kräver lika mycket uppmärksamhet som tidigare. Föräldrarnas utmaning är att uppmuntra och stöda barnet att ta initiativ och leka spontant. Nu gäller det för föräldrarna att sätta gränser och stödja barnets moraliska och sociala utveckling.

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

### **i** Stöd för föräldraskapet

Mannerheims Barnskyddsförbund  
upprätthåller en föräldrareflekton  
**0600 12277 (på finska)**

Föräldrasajten

[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)



### En stor, liten människa

I det här stadiet är barnet inte längre lika självupptaget som tidigare, utan börjar i allt högre grad ta hänsyn till andra människor. Förmågan och viljan att samarbeta utvecklas hos barnet. Andra människor och deras olikheter väcker intresse.

Föräldrarna häpnar över den hjälpsamhet och omtanke som barn i den här åldern visar. Barnet vill ta hand om sina närstående och kanske frågar föräldern hurdan arbetsdagen har varit eller vill hjälpa till med hushållsarbeten. Barnet kanske lämnar sin nalle hos mormor för att hon ska kunna krama den när hon längtar efter barnet. Även om barnet nu är mer hänsynsfullt än tidigare, behöver han eller hon uppmärksamhet. Barnet vill emellanåt vara riktigt litet, och njuter när föräldrarna visar kärleksfull omsorg.

I den här åldern känner barnet sig redan stort. För att utveckla självkänslan är det viktigt att barnet får uppmuntran och att föräldrarna är stolta över honom eller henne. Berätta om barnets framgångar för andra familjemedlemmar så att också barnet hör. Barn lär sig att se sig själva på samma sätt som andra ser dem. Andra människors åsikter om barnet inverkar på hans eller hennes självkänsla. Barn har lättare att prata om sig själva och sina aktiviteter i positiva ordalag om de ofta har hört familjemedlemmarna prata om varandra i samma stil. Barn i den här åldern tar lätt illa upp. Man får inte skämta på barnets bekostnad.

Barn bedömer sina färdigheter genom att jämföra sig själva med vännerna. Framgång bland jämnåriga börjar inverka på barnets självkänsla. Berätta för barnet att ingen kan allt. Påminn också barnet om

hans eller hennes goda egenskaper och fina färdigheter. Barnet är tillräckligt bra, även om han eller hon inte alltid klarar sig lika bra som de andra barnen.

### Föräldrarna och syskonen som förebilder

Barn följer med familjemedlemmarnas beteende i olika situationer och härmar dem. Barnet beundrar sina föräldrar och de är också barnets förebilder i hur vara människa. Barn lär sig av familjemedlemmarna till exempel deras sätt att tala, uppföra sig, förhålla sig till andra samt förmågan att visa ömhet och känslor. Föräldrarna ser också ofta egna drag hos barn i den här åldern.

När det gäller nära människorelationer hör syskonrelationen till de mest långlivade. I syskonkaran lär sig barn att vara tillsammans, tävla, förhandla, stöda den andra, stå på sig och ge efter. Syskonen får uppskattning av varandra för sina färdigheter och ger konstruktiv respons. Genom syskonrelationerna får barnet färdigheter att reda ut gräl.

Det är bra att förbereda barn om föräldrarna ska vara borta en tid, och förklara anledningen till att de far iväg. Barn som separeras från sina föräldrar bör dagligen få vara i kontakt med dem till exempel per telefon. Innan föräldrarna far iväg kan de ge barnet ett minne till tröst eller en uppgift som barnet kan göra och samtidigt känna sig vara i föräldrarnas tankar. Om längtan blir svår kan ett fotografi ge tröst eller till exempel ett gemensamt avtal om att tänka kärleksfulla tankar om varandra vid läggdags. Stunder av separation känns längre för ett barn än för en vuxen. Det kan

kännas som en evighet för barnet om föräldrarna är borta några dagar. En bra tumregel är att barn kan vara från föräldrarna lika många nätter som de har år på nacken.

### Samvaro med mor- och farföräldrar

Liksom syskonen är mor- och farföräldrarna viktiga i barnets liv. Barn kan idag ha betydligt fler mor- och farföräldrar än syskon. Samtidigt som livslängden ökar kan mor- och farföräldrarna ha mer tid och möjlighet att följa med barnbarnens liv. Kontakten är en rikedom som det lönar sig att värna om. Det är föräldrarnas samt mor- och farföräldrarnas gemensamma sak att se till att barnet får lära känna sina mor- och farföräldrar och att få uppleva olika saker tillsammans med dem.

Alla barn har inte mor- eller farföräldrar. Också mor- och farföräldrarnas livssituationer varierar, och det går inte alltid att skapa ett nära förhållande. Även om relationen är yttlig och formell är det viktigt för barnet att ha kontakt med mor- och farföräldrarna. Det lönar sig alltså att hålla relationen vid liv. Om de egna föräldrarna inte kan vara närvarande i barnbarnets liv kanske någon annan äldre person i den närmaste bekantskapskretsen eller inom frivilligverksamheten kan fungera som reservmormor eller -morfar.

När barnen träffar mor- och farföräldrarna ökar deras möjlighet att få umgås med vuxna. Mor- och farföräldrar kan erbjuda barnbarnen sin tid och odelade uppmärksamhet. De kan fokusera på samvaron utan att distraheras av arbetsstress och hushållsarbeten. Det är lätt att umgås med

barn som är i den här åldern. Det är enkelt att hitta på saker att göra tillsammans och samvaron är givande. Barnet njuter av det välbekanta sättet att umgås och kan redan vänta på mor- och farföräldrarna på för hand.

### Flickor och pojkar

I den här åldern märker barn tydligare än tidigare att föräldrarna har en speciell relation. Barnet söker sin roll och plats i familjen. Pappan kan väcka svartsjuka hos pojken. Sonen beundrar sin mamma och meddelar att han tänker gifta sig med henne. Pappan är viktig för dottern, som i sin tur kan vara svartsjuk på mamman. Det är viktigt att föräldrarna talar respektfullt om det motsatta könet och om sig själv som kvinna respektive man. De vuxnas attityder inverkar på hurdan uppfattning barnet får om könen. Om sonen bara ser mamman diska och tvätta, tror han att det alltid är kvinnan som ska ta hand om hushållsarbetena.

Barnet har redan bildat sig stereotypa uppfattningar om skillnaden mellan flickor och pojkar och deras olika färdigheter. Det är föräldrarnas uppgift att uppmuntra barnet att utvecklas som individ, oavsett kön. Barnets temperament är viktigare än könet. En äventyrslysten flicka behöver uppmuntras på samma sätt som en äventyrslysten pojke. Alla pojkar behöver inte spela fotboll eller ishockey. Lyckligtvis finns det otaliga andra sätt att förverkliga sig på. Barnet kan behöva uppmuntras att göra saker som inte är lätta med tanke på barnets karaktär.

### Skickliga händer, snabba ben

Barn i den här åldern har ganska bra kontroll över motoriken och övar balans, snabbhet och uthållighet. Krafterna räcker till för långa promenader, i synnerhet om det finns mycket intressant att se på vägen. Barn börjar nu gilla olika lagspel, så som stafettlöpning. De kan själva ta fart i

#### Guldkantade barndomsminnen

Barn behöver trygghet och lugn samvaro med föräldrarna. De behöver en vuxen vid sin sida som är intresserad av vad de gör och säger. Det är viktigt för ett barn att uppleva stunder då föräldrarna tydligt gläder sig över att barnet finns.

Alla barn behöver stunder på tu man hand med föräldrarna. Det kan handla om att bara slöa på soffan eller ha en extra sagostund. En tur till simhallen eller svampskogen, att skotta snö, baka eller andra vardagsbestyr tillsammans med föräldern hör ofta till de händelser man i vuxenålder minns som de bästa stunderna i livet.

Stunderna på tu man hand ger föräldern en möjlighet att koncentrera sig på just det här barnet. När föräldern kommer hem efter arbetsdagens slut är det bra att reservera en lugn stund för samvaro med barnet innan det är dags att ta itu med hushållssysslorna.

Känslan av samhörighet inom familjen skapas genom gemensamma fritidssysslor, resor och stunder i vardagen, så som gemensamma kvällsmål och bastubad.

*Mor- och farföräldrarna har en särställning i barnets liv. Om de av en eller annan anledning inte finns med i bilden, kan en annan äldre person i den närmaste bekantskapskretsen vara en reservmormor eller -morfar.*







*Barn njuter av skoj och skämt. Spexa med barn för att göra dem bekanta med den humoristiska och glättiga sidan av livet.*

### **Vi spexar!**

Det är viktigt att få skoja och skämta med en annan människa. Spexa med barn för att göra dem bekanta med den humoristiska och glättiga sidan av livet. Barn tycker att det är fantastiskt att ha ett hemligt språk tillsammans med föräldrarna. Det består av egna, påhittade ord som familjemedlemmarna använder för att visa att de bryr sig om varandra. Det är värt att värna om de smeksamma orden.

gungan och kan hoppa några steg på ett ben. Barn klättrar i träd, övar att hoppa hopprep och dansar några steg. De börjar vara motoriskt så utvecklade att de kan lära sig skida, åka i pulkabacken, skrinnas, simma och cykla. Det är viktigt att barn fritt får njuta av mångsidig motion, utan målinriktad träning.

Barn i den här åldern trivs i allmänhet långa tider med pennor, penslar, saxar och modeller. Pyssel är i sig till glädje för barnet, resultatet är mindre viktigt. Barn gör gärna praktiska experiment som att väga, mäta, blanda och blötlägga till exempel en tuschpenna i ett vattenglas. I den här åldern tycker barn att det är fint att snickra och sy med riktiga tillbehör. Experiment och pyssel uppstår inte spontant, utan är ofta planerade på förhand. Idén kommer ofta från barnet. Det är de vuxnas uppgift att skaffa fram material för små skickliga händer och låta barnet fritt pyssla, utan att

### **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, det vill säga 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 till exempel en barnaskara.

bry sig om oredan. Föräldern hjälper till slut barnet att städa efter sig.

I det här stadiet har teckningarna mer igenkännbara detaljer. Barnet ritar en människogestalt med huvud, kropp, armar och ben. Husen på teckningarna har fönster, dörr och även postlåda. Barnet känner till huvudfärgerna.

Musik lockar barnet att sjunga och röra på sig samt göra egna arrangemang av sångerna. Barn i den här åldern är entusiastiska över egna instrument som samtidigt hjälper dem att bli bekanta med grundläggande saker som rytm.

Barnet kan bedöma sina egna prestationer. Hela dagen är inte längre förstörd till följd av ett misslyckande. Barn i den här

åldern har såpass bra koncentrationsförmåga att de kan hålla på utan avbrott för att få arbetet gjort. Barnet behöver ärlig och positiv respons på sina förehavanden.

### Kloka medieval

Barn i den här åldern gillar dataspel och tv-program. Intresset för att tillbringa mera tid med olika medier beror på att barnet bättre än tidigare förstår bildprogrammets handlingsstruktur, gestalternas agerande samt hur televisionen beskriver verkligheten. Barnet orkar också koncentrera sig längre än tidigare. I bästa fall kan olika medier erbjuda barnet en möjlighet att uttrycka sig och använda sin fantasi. Genom att ta del av mediekulturen kan barn följa med och tolka olika sätt att beskriva verkligheten.

Även om barn redan själva kan använda olika medieapparater, behöver de en vuxen som förklarar och hjälper dem att strukturera upplevelserna. Det är även föräldrarnas uppgift att överväga vilka dataspel och tv-program de tillåter att barnet spelar och tittar på. Föräldrarna ansvarar för att de dataspel barnet spelar och att de tv-program barnet tittar på är tillåtna för barn. Det är även föräldrarnas skyldighet att kontrollera att barnet inte tillbringar för mycket tid vid datorn och televisionen.

Med tanke på barnet är det bäst om föräldrarna spelar och ser på program tillsammans med barnet. Samtidigt kan de lära barnet att skilja den fiktiva verkligheten i spel och program från det riktiga livet.

Hela familjens medievanor borde även ses över. Föräldern ska säkerställa att barn inte tar del av för dem olämpligt innehåll i samband med de övriga familjemedlem-

marnas mediekonsumtion. Föräldrarna ska även föregå med gott exempel när det gäller användningen av olika medier. Utöver olika medier borde även motion, samvaro och andra sysslor finnas med i bilden alla dagar.

### Under föräldrarnas uppsikt

Barn klarar av att leka ensam på den egna gården, men föräldrarna behöver hålla dem under uppsikt. De kan behöva hjälp med att ta fram och lägga undan leksaker. Barn behöver även en vuxen för att lära sig nya motoriska färdigheter. För att trygga säkerheten behöver barn regler enkom för vistelse utomhus. Ge barnet information om farliga situationer och hur de kan undvikas. Föräldern ska berätta hur barnet bemöter en främmande människa som försöker ta kontakt. Barn i den här åldern är inte lämpliga barnvakter för yngre syskon.

Barn råkar lätt ut för olyckor, även i den bekanta hemmiljön. Mitt i leken lägger barn inte nödvändigtvis märke till faror som lurar överallt. Barn kanske kan hantera till exempel sin cykel, däremot klarar de inte av att samtidigt vara uppmärksamma

### **i** Följ åldersgränser

Åldersgränserna för bildprogram avser att varna för innehåll som kan vara skadligt för barn som är yngre än åldersgränsen. Besluten om åldersgränserna är bindande, inte rekommendationer. Barn får se på bildprogram och spela spel som är tillåtna för alla åldrar. Åldersgränsen är märkt med bokstaven T.



på trafiken omkring dem. Det är svårt för en bilförare att få syn på ett litet barn och barnet i sin tur kan inte avgöra med hur hög hastighet bilen närmar sig. Barn har inte lika brett synfält som vuxna. Lekande barn gör lätt saker som faller dem in och hamnar då i farliga situationer. I leken kan cykeln bli en ambulans som alla väjer för.

Barn är redo att röra sig ensamma i trafiken först när de är 10–12 år gamla. Till dess, och även därefter, är det föräldrarnas uppgift att lära barnen trafikvett. Lär barnet använda reflex och cykelhjälm.



## Välbekant och trygg dagsrytm

Barn behöver en dagordning som upprepas ungefär på samma sätt. Det hjälper barnet att koppla samman tid och händelser samtidigt som känslan av trygghet ökar. Barn är ofta själva noga med att saker och ting alltid görs på samma sätt. Det känns festligt att avvika från rutinerna ifall vardagen ter sig tillräckligt likadan från dag till dag. Om det är svårt att återvända till vardagslunken efter en annan rytm under veckoslutet, är det bäst att hålla vardagsrytmen även på veckosluten. På så sätt förlöper nattning och måltider utan krångel.

Regelbundna rutiner vid läggdags, en lugn kvällssaga och den egna sängen hjälper barnet att komma till ro efter dagens bestyr. En lugn pratstund vid kvällsmålet skapar trygghet och hjälper barnet att avsluta dagen vid gott mod.

Berätta i god tid om förändringar i dagsrytmen. Barnet har då tid att förbereda sig på det som kommer att ske, och känner sig tryggare. Barn i den här åldern har redan ett ganska utvecklat minne. De kan minnas händelser från förra midsommaren eller julen. Barn njuter av förberedelser, ritualer och förväntningar i samband med festligheter.

Det är viktigt att föräldrarna har förståelse för hur pigga eller trötta barnen är och hjälper dem att identifiera variationer i krafterna. Föräldrarna lär sitt barn att känna igen till exempel tecken på trötthet genom att berätta att barnet är trött. På så sätt lär sig barnet att koppla sitt tillstånd med trötthet. Samtidigt lär sig barnet att när man är trött är det dags att vila eller gå och lägga sig.

*Det är viktigt att föräldrarna förstår hur mycket barnet orkar. En tupplur gör gott. Håll vardagsrytmen är ven under veckoslutet ifall en annorlunda rytm under veckosluten stör barnets vardag.*

## Rädslor

Barn i den här åldern kan vara rädda för många olika saker. De kan vara rädda att förlora sina föräldrar. Barn är förskräckta vid tanken på att hamna på sjukhus eller att en inbrottstjuv tränger in i hemmet. Också de minsta skrämor kräver mycket plåster.

Barns rädslor minskar när föräldern har ett lugnt och sakligt förhållnings-sätt samt förklarar saker och ting för dem. Retas aldrig eller gör narr av barnets rädslor. Barn behöver få uppleva att föräldrarna är på deras sida och hjälper dem.



## Självständiga barn

Barn i den här åldern kan klä på sig själva. Barnet knäpper galant knapparna i tröjan. Visa barnet var smutskorgen står och platsen där rena kläder finns, så att barnet kan lära sig ta hand om sina kläder. Barnet lär sig ta av ytterkläderna och även hänga upp dem om det finns en krok eller annan lämplig plats som barnet räcks till. Barn lär sig så småningom att sköta sina vardagliga bestyr själv. Om föräldrarna tålmodigt styr och handleder blir det en vana för barnet att lägga saker på sin rätta plats. Barnet kan i regel utföra saker själv och tar initiativ när det gäller människorelationer. Beröm barnet även om skjortan hamnar bakfram och grannfrun får skaka hand med en sandig näve.

Hemma lär sig barnet nästan obemärkt att ta ansvar och göra saker tillsammans. Många barn deltar gärna i hushållsarbeten, diskar, bakar, vattnar blommor, lagar mat och dukar bordet. Glädjen att försöka och göra håller i sig så länge vuxna förväntar sig att barn gör saker som de klarar av.

## Nattliga misstag

Barn i den här åldern kanske ännu kissar i sängen på natten. Barn gör det inte på flit, utan vill nog helst hålla sig torra. Det bästa sättet att hjälpa och stöda barnet är om föräldern förhåller sig lugnt till saken och talar mildt med barnet. Med tanke på barnet är det bättre att tala om att hålla sig torr än om att kissa i sängen. Försäkra att han eller hon inom kort kommer att bli torr. Prova på att begränsa drickandet på kvällen, eftersom barnets urinblåsa nog fylls under natten även utan kvällsdrycker. Det lönar sig inte att väcka barnet för att gå på toaletten

innan föräldrarna går och lägger sig. Det hjälper inte barnet att få kontroll över urinblåsan.

Beröm barn som lyckas hålla sig torra hela natten. Många barn sover några nätter utan att kissa i sängen, men väter sängen en natt och är sedan igen torra. Barn som har blivit torra kan börja kissa i sängen igen om de har fått urinvägsinfektion eller om de har varit med om något överväldigande. Sängvätning hos barn kan förekomma till exempel i samband med ankomsten av en ny baby, föräldrarnas skilsmässa eller längre frånvaro, flyttning eller en närstående människas död.

## Sagoberättaren i farten

Barnets prat och ordböjningar börjar vara grammatikaliskt ganska korrekta. Barnet diskuterar nu mer flytande än tidigare, även med människor som inte är vana att tala med barn. En femåring behärskar drygt 2 000 ord. Barnet förstår ord och ordspråk väldigt konkret. Blåögd betyder för ett barn i den här åldern att någon har blå ögon. Ordspråket "Gräset är grönnare på andra sidan" betyder för ett barn ordagrant just det. Barnet kanske överdriver sitt prat. Berätta på rådgivningen om barnet talar otydligt, blandar ihop ljud och stavelser eller gör uttalsfel.

Barn är intresserade av siffror. I den här åldern kan barn placera klossar i storleksordning. Däremot är barn inte helt säkra på om två halvor blir en hel. Barnet som fick en hel banan tycker att kompiserna som har två halva bananer har fått mera.

Barn kan berätta rätt noggrant om sina upplevelser. Barnet pratar gärna om dagens händelser och berättar om semesterupple-



velser. Barnet har egna åsikter. Fyraåringen förväntar sig att andra diskuterar med och lyssnar på honom eller henne. Barn pratar visserligen hellre än lyssnar på andra. Barnets ordförråd, tänkande och minne utvecklas genom att berätta historier för och ha pratstunder med en vuxen.

Koncentrationsförmågan är nu bättre än tidigare. Barnet älskar berättelser och orkar följa med långa invecklade sagor. Alla typer av sagor duger bra och barnet lyssnar gärna på nya historier. I den här åldern är det givetvis många barn som vill höra samma saga om och om igen. Barnet tycker att det är tryggt att lyssna på en bekant saga och känner sig lugn eftersom utfallet är känt. Barnet kan skilja på saga och verklighet.

### Begrepp under kontroll

Barn i den här åldern kan använda och förstå begrepp som anger skillnader, placering, rörelse och tid:

- lika–olika, litet–mycket, kort–lång
- under–på, fram–bak och bredvid
- snabbt–långsamt, upp–ner och framför–bakom
- före–efter, tidigt–sent, i dag–i morgon.



## Kunskapsörst

I den här åldern är barn väldigt vetgiriga. Barn är intresserade av djur, rymden, förgångna tider och andra länder. Barnet njuter av att lära sig när han eller hon märker att även föräldern gillar att ta reda på och dela med sig av information. Det stöder barnets utveckling att observera miljön, följa med årstidsväxlingar och studera naturen tillsammans med föräldern. Barnet funderar mycket på orsakerna till olika fenomen och händelsernas orsakssammanhang. Samtidigt vill barnet få svar på frågor som börjar med varför? och vad är den gjord av?

Livets mening, födelse, död, krig och andra svåra saker förundrar. Svara ärligt och lättfattligt på barnets frågor och bara på det som barnet har frågat. Motfrågan "vad tycker du själv" utreder barnets mög-nadsnivå, men ger även klarhet i hurdant svar barnet är ute efter. Det räcker att svara på barnets fråga. I ett senare skede är det dags för mer ingående förklaringar. Även om barn i den här åldern har gott om frågor, borde föräldern sakligt och tålmodigt svara på dem alla.

Barnet är intresserat av spädbarnens ursprung, könsskillnader och sina könsorgan. Barnet frågar varifrån han eller hon har kommit, och vill veta hur en baby kommer in i och ut från mammas mage. Ibland börjar barnet ställa också besvärliga frågor om föräldrarnas samliv. Förklara för barnet att föräldrar har sina hemligheter som inte berör barnet. Berätta för ett barn som ställer frågor om könsorganen att de hör till varje människas privata område, och var och en bestämmer själv om andra får titta på eller röra dem.

Om någon närstående människa har dött börjar barn ofta fråga om döden och livet efter döden. Svara på barnets frågor enligt din egen övertygelse och trösta barnet. Underskatta inte barnets tankar även om de inte motsvarar din egen uppfattning om saken. Det går bra att låta barnet se den smärtan du känner på grund av en närstående människas bortgång. Barnet upplever då att hon eller han även kan tala med dig om sådana saker som får en att vilja gråta.

## Känn känsloregistret

Barnets känsloregister består av allt från glädje, sorg och förnöjsamhet till ilska, besvikelse, rädsla och förundran. Med tanke på känslolivets utveckling är det viktigt att föräldern i olika situationer identifierar barnets verkliga känslor. Barn behöver föräldrarnas hjälp med att identifiera i synnerhet otrevliga känslor. Det är föräldrarnas uppgift att försöker känna igen barnets sinnestillstånd och namnge dem. De gläds tillsammans med barnet och tröstar om det behövs. Mamma och pappa kan säga till barnet "du är tydligt besviken och arg, berätta varför du är arg". Barn behöver uppleva att föräldrarna vet hur det känns och tolererar barnets känslor och hjälper barnet att klara av dem. På så sätt lär sig barnet av föräldrarna att man kan handskas med olika slag av känslor.

I den här åldern börjar barnet också använda ord för att uttrycka känslor. Det är viktigt att även föräldern klär sina känslor i ord. Barnet börjar även inse följden av att ge uttryck för olika känslor. När ni funderar över det här tillsammans får barnet hjälp med att behärska sig och tänka på följderna av sitt beteende.



Barn i den här åldern inser också själva att de är individer och har rättigheter. Låt barnet göra val och respektera barnets åsikter och önskemål till en viss gräns. Det är den vuxna som fattar beslut samt sätter upp regler och gränser. Gränserna syftar till att skydda barnet från faror, vänja vid spelreglerna i samspelet med andra och lära att bli du med sig själv. Regler, och att

konsekvent följa dem, ger en känsla av trygghet och fostrar barnet till tålmod och flexibilitet. När barn har tydliga regler, vet de vad som väntas av dem och hurdana påföljder deras beteende får. Livet är då mer förutsägbart.

## Regler gör livet lättare

Det är ingen lätt uppgift att sätta gränser för barn. Barn blir besvikna och föräldrarna måste stå ut med barnets besvikelse och ilska. Barnets liv är entydigt och förutsägbart om föräldrarna stålsätter sig och inte ger efter. 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. Det kan vara svårt att göra en bedömning eftersom situationerna varierar. I regel förstår ändå föräldrarna som vill barnets bästa när det är rimligt att göra barnet besviket. Felbedömningar kan till all lycka alltid korrigeras. Det vore bra om alla vuxna i barnets närkontakt har enhetliga uppfostringsprinciper och metoder.

## Tillåtet att triskas i famnen

Gränser leder ofta till att barnet börjar triskas. Mamma och pappa ska tolerera barnets ilska och lär barnet hantera känslomässiga utbrott. Barn som triskas behöver en vuxen som talar lugnt och försäkrar att snart är allt bra igen. På så sätt lär sig barn att deras ilska inte är ett hot. Närheten till en trygg vuxen mitt i ilskan berättar för barnet att det går att övervinna känslan av besvikelse, bedrövelse och ilska. Samtidigt stärks barnets tilltro till livet och människor.

Barnet kan inte behärska sig om du skriker. Fysisk aga är förbjuden i lag. Barn lugnar snabbare ner sig när de märker att vuxna kan hantera även otrevliga upplevelser. Föräldrarna får bli arga och visa sin ilska, bara situationen inte urartar.

Barn får inte skada sig själva eller andra eller söndra saker, oavsett hur arga de är.

## Uppror i hemmet

Barn förhandlar, vädjar, ler, gnäller eller tar till all sin charm för att få sin vilja igenom. Om du nekar barnet kanske barnet kommenderar dig att vara tyst. När en fyraåring anser sig ha blivit fel behandlad berättar han eller hon högljutt om det!

Lyssna lugnt och låt det ilska barnet släppa ut de värsta ångorna. Prata först när barnet har sagt sitt. Förklara att nu är det barnets tur att lyssna. Motivera ditt förbud så att barnet förstår det. Berätta vad som händer om barnet bryter mot regeln. Se barnet i ögonen när du ger direktiv eller nekar barnet att göra något. Då förstår barnet att du menar allvar.

Barnet börjar inse betydelsen av de regler de vuxna sätter upp och försöker verkligen agera enligt dem, men det lyckas inte utan stöd från en vuxen. Barn känner skuld när de gör något förbjudet. De lär sig bäst att säga förlåt genom förebilder. Om mamma och pappa kan konstn att be om förlåtelse, lär sig också barnet att göra det.

## i Öva reglerna

Vissa barn har svårare än andra att följa regler och anvisningar. Barnet behöver då extra övning. Det är bäst att börja med små steg. Låt barnet först känna att han eller hon kan en del, och slutligen hela saken. Föräldern sköter om övningarna och uppmuntrar barnet att koncentrera sig.

Det lönar sig inte att upprepa samma sak om barnet inte följer givna anvisningar. Barnet har lättare att förstå om den vuxna förklarar anvisningen i ord och även

visar i praktiken. I den här åldern orkar barn inte koncentrera sig på ett flöde av anvisningar. Ständiga förbud ökar motståndet. Det kan i sin tur leda till att barnet inte överhuvudtaget följer några anvisningar.

När barn deltar i olika tillställningar utanför hemmet lär de sig att man betar sig olika på olika platser. Man äter på restaurangen och njuter av en pjäs på dockteatern, i parken kan man springa och stoja.



*Regler hör till livet och det kan vara bra att öva sig i att följa dem. Det är bäst att börja med små steg. "Det är roligare att spela om ingen fuskar."*

## **i** Svåra känslor

Det är normalt att som förälder ibland känna sig trött, ilsken, frustrerad och ha negativa känslor för barnet. I den hektiska vardagen är det lätt hänt att då och då känna sig otillräcklig. Stanna upp och fundera över vad som är viktigt i er familj. Var öppen för förändringar som stöder familjens välmåga. Hur tar du hand om ditt eget välbefinnande? Ditt humör och förhållningssätt inverkar på hela familjen. Våga be om hjälp av din partner, dina vänner eller sök professionell hjälp. Om man talar högt om saken klarnar tankarna och det är lättare att se lösningar. När du mår bra, mår också din familj bra.

Barn som är besvikna och ledsna behöver tröst och förståelse. Många barn vill krypa upp i en trygg famn och lär sig samtidigt att lugna ner sig. Om barn som trilskas tas i famnen förstår barnet att det också är tillåtet att ha otrevliga känslor, och att föräldrarna älskar honom eller henne trots ilskan.

Andra barn behöver vara för sig själva för att lugna ner sig. Berätta för barnet som drar sig tillbaka för att lugna ner sig, att du är i rummet bredvid och barnet kan komma till dig omedelbart när det känns så. Prata om vad som gjorde att barnet blev argt när barnet har lugnat ner sig. Barn får inte annars heller lämnas ensamma att klara upp besvikelser och känslosvall. Det kan barn nämligen tolka som att föräldrarna är rädda för barnets ilska. Det

leder i sin tur till att barn blir rädda för sina egna känslor och upplever att det de känner är fel. När situationen är över ska föräldern diskutera med barnet om hans eller hennes uppförande. Det är viktigt att barnet vet varför föräldern inte godkänner beteendet i fråga och varför den vuxna inte kan ge efter, oavsett hur arg barnet än är.

## **God, ond, rätt eller fel?**

För att utveckla en känsla för moral är det viktigt att barn lär sig att det är tillåtet att visa alla typer av känslor, även negativa. Barnet behöver veta att man får vara trött. Barnet inser samtidigt att han eller hon har rätt att få omsorg och ömhet. När barn får sina behov tillgodosedda, lär de sig att de och deras åsikter är viktiga. Samtidigt upplever barnen att de kan inverka på omgivningen.

När föräldrarna ger barnet närhet och visar medkänsla lär sig barnet att göra det samma mot andra. Barnet kan bekymra sig över och trösta ett gråtande barn. Ett barn som har fått tröst i svåra situationer söker lättare tröst även i fortsättningen.

Känslan för moral utvecklas snabbt hos barn i den här åldern. Barn börjar fundera på skillnaden mellan god och ond och ställer frågor för att få bekräftelse för sina uppfattningar. Barn i den här åldern förstår skillnaden mellan rätt och fel. Barnet har även en väldigt klar uppfattning om något är rättvist eller inte. Barn som upplever att de behandlats orättvist blir riktigt arga. De kräver upprättelse och lugnar inte ner sig innan saken har rättats till.

Barn anser att följderna av en handling avgör om handlingen är rätt eller fel. De bryr sig inte om betydelsen av det hela.

Om till exempel ett annat barn av misstag faller burken med målfärg på golvet anser barnet att det är fel eftersom så mycket målfärg rinner ut på golvet. Däremot tycker barnet inte att ett barn som på flit skvätter lite målfärg på väggen har gjort något fel.

Föräldrar med barn i den här åldern gör bäst i att gallra bort en vana att ta till vita lögner. Barn kan inte skilja på lögner som är avsedda att känslomässigt skydda andra, från lögner som förvrider sanningen. Barn som hört vita lögner omkring sig, lär sig lätt ljuga.

Barn kanske tar saker från butiken eller av kamraten utan tillåtelse. De kan även ty sig till lögner. Vuxna ska alltid ingripa i snatterier och lögner. Barn behöver förstå när och varför de har gjort fel. Vuxna ska minnas att de kan kritisera barnets handlingar, men aldrig barnet som människa.



## **i** Olika typer av regler

- **Säkerhetsreglerna** skyddar barn från olyckor, exempelvis att man inte rör knivarna.
- **Samspelsreglerna** övar oss i att leva med andra, exempelvis att man inte leker med andras leksaker utan tillåtelse.
- **Trivselregler** gör att livet löper smidigt, närmare bestämt att man vet vilken tid man kan be en kompis ut och leka på veckosluten.





## Den lärorika, roliga leken

Barnet leker gärna verklighetstrogna låtsas- och rollekar. Barn är fascinerade av att leka butik, härma djur, knåpa med pussel och byggserier, men även att rasera sina prestationer. Lekar med regler hör till i den här åldern. Barn kommer på förhand noga överens om regler, roller och uppgifter. I den här åldern börjar barn vara duktiga i sällskapsspel. Barn lär sig regler och noterar snabbt förändringar i spelsituationen och de har redan ett gott minne. Det är skojigt att spela och samtidigt lär sig barnen att tåla förluster. Det är inte lätt att förlora och vuxna måste hjälpa barnet att ta stötarna.

Lekkamraterna lär barnet viktiga färdigheter för att leva tillsammans med andra. I leken lär sig barn dela med sig och vänta på sin tur. Barnet lär sig följa regler och ge uttryck för sina egna och beakta andras önskemål. Leken lär barnet självständighet och utvecklar en känsla för rättvisa. Rollkarna lär barnet att leva sig in i hur andra människor känner.

Det är viktigt att värdesätta barnets lek och reservera tid, utrymme och egen ro för leken. I den här åldern hittar barn själva på sina lekar. Vuxna ska låta bli att ingripa såvida leken inte ser ut att bli farlig. Förhoppningsvis blandar sig vuxna inte i leken även om ljudnivån och oredan känns störande för dem. Barn njuter av att ibland få avbryta leken och lämna leksakerna huller om buller. Det är roligt att lite senare återuppta en påbörjad lek. Låt leken vara just lek. Det är viktigt att barnet får glädja sig över leken utan några som helst mål eller prestationstryck.

## Roligare med en kompis

Barn i den här åldern klarar sig redan bra i en grupp tillsammans med andra barn. Barnet kan uppföra sig olika i olika grupper. I en grupp kan barnet vara en tyst observatör, och i en annan rentav lekens pratsamma ledarfigur. Barnet återger exakta detaljer om sina vänner och berättar varför han eller hon trivs tillsammans med dem. Barnet behöver ha sällskap av andra barn åtminstone några dagar i veckan. Det vore bra om barnet får bjuda sina kamrater hem till sig och i sin tur gå hem till dem. Föräldrarna ska gärna bekanta sig med föräldrarna till barnets lekkamrater och de hem som barnet besöker. När barn leker med så många olika barn som möjligt, får de bekanta sig med hur olika människor är.

Barnet visar nu mera medkänsla och förståelse för andra barn som gråter. Barnet tröstar och försöker pigga upp en ledsen kompis.

Barn är individer när det gäller behov av kamrater. Vissa barn trivs utmärkt på egen hand. Påtvingad vänskap eller att begränsa vänskapsrelationerna utvecklar inte barnets sociala färdigheter. Vuxna ska inte ingripa i barnets sociala relationer annat än i extremfall.

Alla småbarn vill helst ha ensamrätt till sina föräldrar. Barnet ser syskonen som lekkamrater men samtidigt som otrevliga inkräktare mellan barnet och föräldern. Syskonavundsjuka är en del av livet i en barnfamilj. Föräldrarna behöver ta hänsyn till att alla barn har sin personlighet och sina särskilda behov. Minstingen vill bli beundrad för sina nya färdigheter precis som den förstfödda en gång i tiden.

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 sysstrarna och bröderna är trevliga lekkamrater. Det är onödigt att söka skyldiga om barnen grålar. Fundera i stället tillsammans med barnen hur ni kan lösa problemet. Föräldrarna borde också berätta för barnen hur de har märkt att syskonen älskar och beundrar varandra.

## **i** Tips för att hantera gräl

Barnens gräl löser sig i allmänhet spontant. Barnet behöver träning om han eller hon har svårt att komma överens med andra. Du kan förklara för barnet hur barnets beteende inverkar på andra människor. Fundera tillsammans med barnet över hur det kändes för kamraten och varför han eller hon blev ledsen. Om barnet lätt ilsknar till, fundera då över vad barnet borde göra när ilskan faller på. Styr barnets beteende så att barnet inte upplever sig ständigt vara utsatt för kritik eller anklagelser.

Gränser och gott uppförande gäller även när barnet är tillsammans med sina kamrater. Föräldrarna ska övervaka att barnet uppför sig bland kamraterna så som barnet har blivit lärt. Man får inte slå, retas eller ropa skällsord åt någon. Det är förbjudet att peka på andra människors svagheter.

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.