

6 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 30115

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



Innehåll

- Stabila jag | s. 5
- Uppmuntran stärker självkänslan | s. 5
- Fartfylld period | s. 6
- Barnets miljö utvidgas | s. 9
- Dagordningen är ännu viktig | s. 9
- Färdigheter inför skolstarten | s. 10
- Frågor och svar | s. 13
- Glädje och sorg | s. 14
- Regler ger skydd | s. 16
- llskan ebbar ut i famnen | s. 18
- Medkänsla genom förebilder | s. 20
- Leken alltmer verklighetstrogen | s. 21
- Kompisen som förebild | s. 21
- Tillsammans med mor- och farföräldrar | s. 23

Till läsaren

Det sjunde levnadsåret innebär många- handa aktiviteter i barnets liv. Skolstarten utvidgar barnets livsmiljö och för med sig många nya saker som även hela familjen berörs av. Alla sexåringar har rätt till kostnadsfri förskoleundervisning. Förskolan och skolan för med sig nya människor och nya platser i barnets liv. Under dagens lopp är barnet med om mycket sådant som föräldrarna inte ser. Det är föräldrarnas uppgift att stöda och uppmuntra barnet att självständigt klara av sådana situationer. Det är en stor förändring. Barn som på daghemmet kände sig stora är plötsligt de yngsta när de börjar i skolan. Barnet behöver sina föräldrar på många olika sätt.

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 bäst för dem och när de egna krafterna tryter. Alla har svårigheter och problem. Det lönar sig att modigt söka stöd och råd. Ju tidigare, desto bättre. Stödet från en annan människa hjälper föräldern att orka.



Stabila jag

I den här åldern är barnet redan en mästare på dagliga sysslor. Livsmiljön vidgas utanför hemmets välbekanta cirklar till nya människor och intressanta platser. Barn njuter av den ökade självständigheten samt övar och testar den i olika situationer. Barnet vill till exempel lära sig vara på egen hand medan pappa går till butiken med yngre syskon.

Barn är i behov av 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 barnet att föräldrarna stundtals tydligt visar sin glädje över att barnet finns. Sådana stunder kan vara att ta en tur till simhallen, skotta snö eller titta på favoritprogrammet på tv på tumanhand med föräldern. Den här rofyllda samvaron blir ofta kvar som guldkantade minnen när man som vuxen ser tillbaka på sin barndom. För att skapa samhörighet är det viktigt att familjen har gemensamma fritidssysslor, resor och stunder i vardagen, så som bastubad och kvällsmål.

När föräldern kommit hem från arbetet är det bra att reservera lite tid för barnet innan det är dags att ta itu med hushållsar-

i Stöd för föräldraskapet

Mannerheims Barnskyddsförbund
upprätthåller en föräldratelefon
0600 12277 (på finska)

Föräldrasajten

www.mll.fi/vanhempainnetti

beten. Fråga om dagens händelser, även om barnet inte självmant för dem på tal. Det är viktigt att barnet får dela dagens bekymmer och glädjeämnen med föräldrarna. Barnet söker sig inte i famnen så som tidigare. Det betyder ändå inte att barnet klarar sig utan en trygg famn.

Uppmuntran stärker självkänslan

I den här åldern utvecklas barnets initiativförmåga och ihärdighet i väldigt hög grad. Dessa egenskaper stärks om barnet får beröm för färdigheter och tack för försök. När vuxna berömmar barnets färdigheter får han eller hon en positiv bild av sig själv. Barn som ofta misslyckas i sina försök och klandras för det känner sig sämre än andra. Det är inte så farligt med misslyckanden så länge barn förhåller sig positiva till sig själva. Då vill barn, oavsett motgångar, försöka sitt bästa även framöver och ger inte heller upp så lätt. Berätta också om barnets framgångar för andra så att barnet hör.

Barn börjar se sig själva på samma sätt som de för dem viktigaste människornas i deras liv ser dem. Barnets jaguppfattning föds i samspelet med andra människor. Barn förhåller sig positiva till sig själva och sina förehavanden om de ofta har hört familjemedlemmarna prata om varandra i samma stil.

Det är viktigt för barnet vad andra tänker om honom eller henne. Barnet vill få uppskattning. Andra människors åsikter om barnet inverkar på hans eller hennes självkänsla. I den här åldern vet barn vad jämförelse betyder. De uppmärksammar andras beteende, kritiserar det högt och blir även kritiska mot sig själva. Barn i den

här åldern tävlar ständigt vem som är bäst, starkast och först och vems pappa som är bäst på vad.

Uppmuntran och känslan av att vara viktig för föräldrarna stärker barnets självkänsla och självförtroende. Om barn upplever att föräldrarna tror att de kan anpassa sig till skolvärlden har också barn lättare att anpassa sig. Barn behöver inte försöka känna sig stora och mäktiga. Barn lär sig även svåra saker som de står inför i skolan.

Barn följer med familjemedlemmarnas beteende i olika situationer och försöker göra lika. I den här åldern beundrar barnet sina föräldrar och de är också förebilder i att vara människa. Barnet lär sig av familjemedlemmarna till exempel deras sätt att tala, uppföra sig, förhålla sig till andra samt förmågan att visa ömhet och känslor. Barnets grundläggande karaktärsdrag

liksom personligheten kommer nu tydligare fram.

Fartfylld period

Alla motionslekar intresserar nu. Barnet cyklar, klättrar, åker skridskor, gymnastiserar och åker pulka. Olika utomhuslekar och vistelse i varierande terräng övar upp barnets motoriska färdigheter. Barnet orkar gå längre sträckor än tidigare och njuter av att vara på utflykt.

I den här åldern pysslar barn gärna med olika material. Barn planerar sina göromål på förhand, planeringen kan inledas redan föregående dag. De är även intresserade av olika praktiska experiment och naturfenomen. Barn färgar snö med vattenfärger, väger och jämför föremål och testar vindens kraft.

Övervägd mediekonsumtion

Senast nu är det dags att där hemma sätta upp regler för medieanvändningen. I vilken utsträckning och vilka dataspel och tv-program får barnet spela och se på. Barn har lättare att följa regler om de får vara med och skapa dem.

Det vore bra om föräldern då och då är närvarande när barnet använder olika medier. På så sätt kan föräldern få en bild av vad som intresserar barnet och vilken betydelse medierna har för honom eller henne. Olika medier erbjuder barnet upplevelser och en möjlighet att lära sig olika saker. Barnet behöver stöd när det gäl-

ler mediefärdigheter eftersom en mer självständig medieanvändning ökar i samband med skolstarten. Föräldrarna behöver lära barnet ett kritiskt förhållningssätt till medier.

Det är även bra att uppmärksamma hela familjens tittarvanor. Hur mycket använder familjen datorn, är televisionen ständigt på och i det rum där barnet tillbringar största delen av sin vakna tid. Måttlig medieanvändning kan rekommenderas för alla. Dagen borde innehålla förutom datoraktiviteter och tv-program, även utomhuslekar och motion samt samvaro med familjen.





Koncentrationsförmågan är nu bättre än tidigare. I den här åldern orkar barn redan jobba utan avbrott tills uppgiften enligt dem är klar. Sysslor som kräver koncentration förbereder barnet för skolan där barnet behöver orka fokusera på en sak åt gången i en halvtimme.

Barnets miljö utvidgas

Barn i den här åldern klarar sig på egen hand ute på den egna gården. De behöver regler för utomhusvistelse och information om eventuella farliga situationer. Berätta för barnet hur man agerar om en främmande människa försöker bli alltför bekant, till exempel lockar barnet med sig eller erbjuder godis. Barn i den här åldern ska inte sättas att vakta sina yngre syskon, eller själva vara ensamma alltför länge utan övervakning.

Hemmets bekanta gård är inte alltid trygg för ett barn. Ett lekande barn råkar oavsiktligt ut för olyckor. En plötslig ingivelse kan få barnet att glömma de säkerhetsregler som föräldrarna har satt upp. Barn

är redo att röra sig ensamma i trafiken först när de är 10–12 år gamla. Barn är korta och har dålig sikt över omgivningen. Följaktligen ser barn inte på samma sätt som vuxna vad som händer i trafiken. Barn kan inte avgöra med vilken hastighet ett fordon passerar. Synfältet är ännu begränsat, så barnet märker inte ens nödvändigtvis en bil som närmar sig. Det är föräldrarnas uppgift att lära barnet trafikvett och själva fungera som förebild. Lär barnet använda cykelhjälm och reflex. Det gäller att bekanta sig med skolvägen tillsammans och på förhand lära barnet att gå till skolan på ett tryggt sätt.

Dagordningen är ännu viktig

Barn behöver ännu i den här åldern en regelbunden dagordning, trots att de är mer flexibla jämfört med tidigare. Barnet som tidigare inte var särskilt förtjust till exempel i nya smaker på tallriken, kan nu bli glad över dem. Barn börjar uppfatta längre perioder på flera veckor såvida veckosluten och veckodagarna följer en bekant rytm. Barnets minne är väl utvecklat, och han eller hon minns kanske sin senaste födelsedag eller händelser från förra julen. Barn njuter av att vänta på festligheter och de ritualer som hör till.

När barnets vardag ter sig tillräckligt lika från dag till dag, känns avvikelser från rutinerna som festliga stunder. Ifall en annorlunda dygnsrytm på veckoslutet gör återgången till vardagen svår, lönar det sig att alltid följa vardagsrutinerna även på helgen. På så sätt förlöper nattning och måltider utan krångel. Den regelbundna dagsrytmen förbereder även barnet för skolgången.

i Eftermiddagarna efter skolan

Föräldrarnas kortare arbetsdag och barnets eftermiddagsklubb är exempel på lösningar för att underlätta barnets ensamma eftermiddagar efter skoldagens slut. Ensamheten är lättare att tolerera om barnet kan nå en trygg vuxen. Barn behöver veta vem de ska vända sig till i nödsituationer eller om något tråkigt händer.

Barn behöver tid för sina morgonbestyr. En evig brådska och föräldrar som skyndar på gör både barn och vuxna nervösa. Morgonen förlöper smidigare om förberedelser har gjorts redan föregående kväll, till exempel genom att färdigt lägga fram kläder.

Regelbundna rutiner vid läggdags, en lugn kvällssaga och den egna sängen hjälper barnet att komma till ro efter dagens bestyr. Barnet får en känsla av trygghet i sitt liv av att äta kvällsmål i lugn och ro och småprata med föräldern. Samtidigt kan barnet avsluta dagen vid gott mod, och de här stunderna ger även en möjlighet att diskutera saker som barnet grubblar över.

Det är viktigt att föräldrarna har förståelse för hur piggt eller trött barnet är och hjälper till att identifiera barnets variatio-

Barn som ska börja i skolan behöver många färdigheter som kan övas hemma.

ner i krafterna. Föräldrarna ska lära sitt barn känna igen till exempel tecken på trötthet genom att berätta när barnet är trött. På så sätt lär sig barnet koppla sitt tillstånd till trötthet. Samtidigt lär sig barnet att när man är trött är det dags att vila eller gå och lägga sig.

Färdigheter inför skolstarten

Barn behöver tillräckligt med tid att förbereda sig inför skolstarten. Ge en sanningsenlig och positiv beskrivning av hurdant det är i skolan och vad man gör där. En eventuell rädsla för det nya minskar när barnet får bekanta sig med skolbyggnaden, klassrummen, matsalen, gården och toalettterna på förhand. Det känns trevligare för barnet att börja i skolan om han eller hon har fått förbereda sig till exempel genom att själv välja ryggsäck. Om barnet så vill, kan föräldern öva klockslag med barnet. Lär också barnet att säga sitt namn, adressen och telefonnumret. Barn behöver tid för att lära sig sådana här saker.

Inför skolstarten behöver barn många färdigheter som kan övas hemma. Barn ska kunna klä av och på sig skor och ytterkläder och hänga jackan på kroken. Dessutom borde barn gå med på att smaka på nya maträtter, själva klara av att gå på toaletten och minnas att tvätta händerna. Det är inte nödvändigt att redan hemma bli mästare på allt detta, men övningen stärker ändå barnets tilltro till att klara allt också i skolan.

Börja öva praktiska saker redan i god tid före augusti. Hjälプ barnet att bli självständigt genom att välja till exempel kläder med kardborreband eller dragkedja.





Barn i den här åldern deltar gärna i hushållsarbeten och lär sig samtidigt samarbete och ansvar. För barn känns det fint att föräldrarna visar förtroende och ger dem uppgifter. Glädjen att göra och försöka håller i sig hos barn så länge vuxna endast förväntar sig att barn gör saker som de klarar av. Positiv respons ökar viljan att försöka. Lär barn att ta ansvar genom att ge dem sådana uppgifter som de kan utföra från början till slut, så som att föra ut soporna. Barn kan gott öva sig i att själva sköta vissa saker som att gå i duschen. Det är bra om ett barn som ska övernatta hos en kompis själv funderar vad han eller hon behöver ta med sig och packar det i ryggsäcken.

Frågor och svar

Förskolebarn talar flytande och gör sig förstådda även i svåra situationer. Skriftspråket börjar intressera barnet, som kanske stavar bokstäver och lär sig skriva sitt namn. Barnet behärskar nu tämligen bra siffror från ett till tio.

I den här åldern har barn egna åsikter om många saker och vill själva berätta om dem. Ett barn berättar också gärna om såväl dagens händelser som minnen från sommarlovet. Barnet har lättare att berätta om den vuxna ställer frågor med hur och varför. Barn upplever att de blir hörda på ett bättre sätt, om du undviker ledande frågor som innehåller dina ståndpunkter. Det kan vara lättare att reda ut känsliga frågor om vuxna frågar barnet om saken på ett generellt plan. Det är två helt olika saker att ställa frågor som "Varför blir Anna retad?" eller "Varför retar du Anna?"

Barnets minne, ordförråd och tankeförmåga utvecklas av att få prata om sina erfarenheter med en vuxen.

Barn njuter av samtal med föräldrarna. Det känns bra att förstå och begrunda nya saker. Barns minne, ordförråd och tankeförmåga utvecklas av att få prata om sina erfarenheter med en vuxen. De kan även tala om saker som inte finns inom synhåll. I den här åldern kan barn använda sinnebilder och ta dem till hjälp för att generalisera det de har lärt sig.

Låt barn få veta att de kan glädja men även såra andra med sitt prat. När barnet möter ett barn som avviker från det välbekanta, kan barnet konstatera att "Du ser underlig ut." Barn anser att kläder som

avviker från deras egna är märkliga. De inser inte att deras prat kan såra den andra.

Böcker, tidningar och serietidningar intresserar barnet. I den här åldern gör barn också egna små böcker. De vet vad som är fantasi och vad som är sanning. Barn vill veta mera om djur, naturfenomen och livet i andra länder. De funderar på orsaken till olika fenomen och händelsernas orsakssammanhang. Barn grubblar över livets mening, födelse, död och krig. De funderar på vad de ska bli som stora, med vem och var de ska bo.

Uppmuntra barn att fråga och be om att få det de behöver. Det har barn nytta av i skolan med tanke på såväl lärande som att sköta sina saker. En del barn vågar inte nödvändigtvis fråga läraren var toaletterna finns. Barn vågar be om och fråga ifall vuxna anser barnens behov och frågor vara viktiga och ger dem sakliga svar. Låt barnet öva att göra små inköp i närvaro av en vuxen. Ju oftare barn får öva att sköta sina ärenden, desto modigare blir de.

Barn njuter av att lära sig när de märker att föräldern är intresserad av att söka och dela med sig av information. Det uppmuntrar också barnet att visa sin kunskapsörst och ta initiativ för att få mera information.

I den här åldern är barn fascinerade av svordomar. Om barn ständigt hör svordomar börjar också de använda dem. Barn kan upprepa dem tills de får reda på vad de betyder. Den vuxna ska förhålla sig lugnt men bestämt till barns svordomar. Barnet slutar använda fula ord om barnet märker att de inte har någon effekt på vuxna.

Glädje och sorg

I den här åldern har barn ett brett spektrum vad gäller känslolivet. Barnet kan redan uttrycka känslor i ord och inte endast genom att agera. När barnet klär sina innersta känslor i ord hjälper det samtidigt barnet att hantera känslorna. Barn klarar av att känna sig lite obekväma och illa till mods.

Med tanke på känslolivets utveckling är det viktigt att föräldern kan identifiera de känslor som styr barnet. Barn behöver föräldrarnas hjälp med att identifiera i synnerhet otrevliga känslor. Det är föräldrarnas uppgift att försöka känna igen barnets olika sinnestillstånd och namnge dem. Föräldrarna gläds tillsammans med barnet och tröstar om det behövs. Barnet behöver få uppleva att föräldrarna vet hur det känns och tolererar barnets känslor samt hjälper och handleder barnet i att komma över dem. På så sätt lär sig barnet av föräldrarna att det går att klara sig även om man mår riktigt dåligt. Det är viktigt att föräldern även klär sina egna känslor i ord.

Bagatellisera inte barnets känslor. När ett barn är ilsket över att en kompis inte kom och lekte fast han eller hon lovade, får föräldern inte förminska ilskan och säga att "det lönar sig inte att sörja över sådana saker". Barn behöver få veta att deras känslor är viktiga och förståeliga. Barn har rätt till alla typer av känslor.

När barns livsmiljö utvidgas, sker det saker i deras liv som föräldern inte nödvändigtvis känner till. Det kan hända att barn råkar ut för något som de tar illa vid sig av. Barnet kanske inte berättar om händelsen, men känner sig nere och ger uttryck för detta i form av magknip, sömn-



svårigheter eller tystnad. Det lönar sig att förhålla sig allvarligt till barns besked. Föräldern ska lyssna om barnet lyckas samla mod och klä problemet i ord.

Lyssna på barnet omedelbart när barnet vill berätta om saken. Säg inte att vi pratar om det senare. Barnet behöver föräldrarnas stöd. Barn behöver få uppleva att föräldrarna är på deras sida vad som än händer.

Skolbarns problem är ofta lätta att lösa. Barnet kanske inte hittar i skolbyggnaden, tvekar att gå på toaletten eller inte gillar lukten i matsalen. Sorlet i klassrummet kan störa barnet. Barnet kan ängsla sig för att inte lära sig läsa. För barnet är problemet stort även om det för en vuxen känns trivialt. Det lönar sig att ingripa omedelbart för att hindra att saken inte blir värre över tid. Barnets börda minskar om det finns en tilltro till att föräldern och barnet tillsammans kan komma på en lösning till problemet.

Regler ger skydd

Även barn har rättigheter och de kan hålla fast vid dem. Låt barnet göra val och respektera hans eller hennes åsikter och önskemål till en viss grad. Vuxna sätter upp gränser och skapar regler för barnet som syftar till att skydda från faror, vänja vid spelreglerna i samspelet med andra och lära barnet komma överens med sig själv. Regler, och att konsekvent följa dem, ger en känsla av trygghet och lär barnet tålamod och flexibilitet. Barn vet hur de förväntas uppföra sig om det finns klara regler. Livet är då mer förutsägbart.

Det är ingen lätt uppgift att sätta gränser för barn. Barn blir besvikna och föräld-

rarna måste stå ut med barnets besvikelse och ilska. Barn kan inte alltid få som de vill, deras liv blir klart och entydigt 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. Den bedömningen kan vara svår att göra eftersom situationerna alltid är olika. I regel förstår ändå föräldrarna som vill barnets bästa när det är rimligt att göra

i Olika typer av regler

- **Säkerhetsreglerna** skyddar barn från olyckor, exempelvis får barnet cykla bara med hjälmen på.
- **Samspelsreglerna** övar oss i att leva med andra, exempelvis får alla barn på gården vara med i leken.
- **Trivselregler** gör att livet löper smidigt, exempelvis får mellanmålet inte föras till eget rum utan ska ätas i köket.

Om det behövs, kan föräldern och barnet tillsammans förhandla om trivselreglerna. De vuxna sätter upp övriga regler.



Det är föräldrarnas uppgift att lära barnet trafikvett och själva fungera som förebilder.

barnet besviket. Felbedömningar kan till all lycka alltid korrigeras. Det vore bra om såväl föräldrar, mor- och farföräldrar som skötare har enhetliga uppfostringsprinciper och -metoder.

De vuxna ska motivera sina förbud. Föräldrarna ska hjälpa barnet att förstå varför de har satt upp olika regler. Ilskan minskar när barnet får veta att reglerna finns för att säkerställa barnets väl. Besvikelse känns inte i lika hög grad som en maktkamp längre. Barnet förstår att föräldrarna inte har kommit på regler av pur elakhet. Föräldrarna förstår barnets ilska och hjälper barnet att klara sig ur den, utan att ge efter.

i Öva reglerna

Vissa barn har det svårare än andra att såväl lära sig som att följa regler och anvisningar. Barnet behöver då extra övning. Det är förälderns uppgift att ha hand om övningarna och uppmuntra barnet att göra dem. Det är bäst att börja med små steg. Låt barnet först känna att han eller hon kan en del, och slutligen hela saken. Det lönar sig inte att upprepa samma sak många gånger om barnet inte följer givna anvisningar. Föräldern kan hjälpa till genom att styra barnet mot önskat beteende.

Ilskan ebbar ut i famnen

Ilska är en del av livet. Barn i den här åldern trilskas inte längre lika mycket som i yngre dagar. Nu kan barnet klä sin ilska i ord i stället för att agera ut den. Föräldrarna måste tolerera arga barn och lära dem komma över sina känsloutbrott. Den vuxna ska hålla sig lugn när barn blir arga. På så sätt lär sig barn att deras ilska inte är ett hot. Barn får inte skada sig själva eller andra eller söndra saker, oavsett hur arga de är.

Barn som är besvikna och ledsna behöver tröst och förståelse. Många barn kommer till ro i famnen. Om barn får komma i famnen även när de är arga, förstår de att också otrevliga känslor är tillåtna och att föräldrarna håller av dem fast de trilskas. En del barn behöver vara för sig själva för att lugna ner sig. Föräldern bör prata om saken efter barnets stund på egen hand. Barn får inte annars heller lämnas ensamma att klara upp besvikelse och känslösvall för då kan de få för sig att föräldrarna är rädda för ett ilsket barn. Det leder i sin tur till att barn blir rädda för sina egna känslor och upplever att det de känner är fel.

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. Barn lugnar snabbare ner sig om de märker att den vuxna kan hantera även sina negativa känslor, till exempel den ilska som situationen har väckt. Fysisk aga är i lag förbjuden.



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 saker och ting, klarnar tankarna och det är lättare att se lösningar. När du mår bra, mår också din familj bra.

Medkänsla genom förebilder

För att utveckla en känsla för moral är det viktigt att barn lär sig att det är tillåtet att ha och visa alla typer av känslor. 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 har betydelse. Samtidigt upplever barn att de kan inverka på omgivningen. När föräldrarna ger barnet närhet och visar medkänsla, lär sig barnet visa detsamma mot andra. Ett barn som har fått tröst i besvärliga stunder vågar även framöver söka tröst i svåra situationer.

Barnet tar till sig föräldrarnas direktiv och regler och försöker verkligen följa dem.

Han eller hon vill göra så som föräldrarna önskar och ber också om tillåtelse att göra olika saker. Ett barn som gör förbjudna saker känner skuld. Det bästa sättet att lära barn säga förlåt är föregå med gott exempel. Om mamma och pappa kan konstens att be om förlåtelse, lär sig också barnet göra det.

Uppfattningen och känslan för moral utvecklas i hög grad 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 blivit orättvist behandlade 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 ett annat barn till exempel av misstag sönder ett glas, anser barnet att det är fel. Däremot har det barn inte gjort något fel som i ilskan smällt glaset i bordet så att det gått sönder. Barn kan inte skilja på lögnerna som är avsedda att känslomässigt skydda andra från lögnerna som förvrider sanningen. Barn som hört veta lögnerna omkring sig lär sig lätt ljuga.

Barn kan stjäla för spänningens skull eller för att göra intryck på kompisarna eller få vad de vill ha. De kan ta till lögnerna. Stöder och lögnerna förutsätter att den vuxna ingriper i saken. Barn behöver förstå varför de har gjort fel. Vuxna ska minnas att de kan kritisera barnets handlingar, men aldrig barnet som människa. Barnet får inte dömas som människa utan föräldern ska

tillrättvisa handlingen genom att till exempel säga "Det var fel att stjäla av din kompis. Jag vill att du lär dig att man inte får göra så. Jag tycker så mycket om dig och tror att du kan vara hederlig".

Leken alltmer verklighetstrogen

Leken ska vara det barn under skolåldern använder merparten av dagen till under den vakna tiden. Barn i den här åldern njuter av lekar med regler, så som brädspelet. De kan följa spelets regler och förstår varför det finns regler. Barnet leker inte gärna med ett sådant barn som inte förstår reglerna. Nu kan barnet galant räkna antalet prickar på tärningen och flytta spelbrickan. Barn gillar att leka gissnings- och rollekar också under en lång stund. Barnet kopierar inte lekar direkt av sina kompisar utan använder fantasin för att spåda på med egna erfarenheter.

Lekarna sporrar barnets språkutveckling och ökar ordförrådet. Samtidigt utvecklas även barnets minne och förmåga att planera saker. Barn lär sig såväl nya saker som känna sig själva via lekarna, det vill säga lär sig inse vad de kan och inte kan. När barn leker tillsammans lär de sig viktiga sociala färdigheter, så som att visa hänsyn till andra. De känslor som hör till rollekar lär barnet att leva sig in i andras situation.

Det är viktigt att föräldrarna värdesätter barnets lek och reserverar tid, utrymme och egen ro för barnet att leka. Avbryt helst inte en lek i onödan. Berätta på förhand till barnet när det är dags att slutföra sysslorna. Barnet behöver tid för att avsluta leken. I den här åldern hittar barn i regel själva på sina lekar. Vuxna ska inte ingripa i leken såvida den inte ser ut att bli farlig.

Barn vill också ibland leka med föräldrarna. Lekar som gör barnet bekant med sin omgivning och sitt modersmål är populära. Bra exempel på sådana är "Ett skepp kommer lastat med djur som börjar på bokstaven a" och att göra observationer under en skogsvandring. I skogen kan den vuxna och barnet "tävla" sinsemellan om vem som med blicken först ser skägglav, en liten fågel eller spår av något djur på marken.

Leken stöder barnets utveckling på många sätt, men borde ändå få vara just lek. Det är viktigt att barnet får glädja sig över leken utan några som helst mål eller prestationstryck. Barn njuter av att ibland få avbryta leken för att senare fortsätta med den.

Kompisen som förebild

Kamraternas åsikt inverkar på barnets beteende. Barn vill vara som kamraterna, och många gånger är också barnets argument att "alla andra har också". De lite äldre barnen är förebilder och om de säger att barnet ska göra något medan mamma nekar, har barnet svårt att lyda den vuxna.

Barn i skolåldern har en bestämd uppfattning om hur flickor och pojkar ska vara och klä sig. Ofta leker barn hellre med kompisar av samma kön. Barn behöver ha sällskap av andra barn åtminstone några gånger i veckan. Låt gärna barnet bjuda hem sina kamrater och i sin tur gå hem till dem. Ett barn som får vara tillsammans med många olika kamrater får erfarenhet av hur olika människor är. Det är bra om föräldrarna bekantar sig med föräldrarna till barnets kompisar och deras hem.



Barn är individuella när det gäller längtan efter kompisar. En del trivs bättre ensam medan andra hela tiden vill vara med en kompis. Barnets sociala färdigheter utvecklas inte av påtvingad vänskap eller genom att vuxna begränsar vänskapsrelationerna, och sådant ska inte heller förekomma annat än i extrema fall. Vänskapsrelationer som knyts i den här åldern är ganska hållbara och stupar inte vid första grälet. Barnen grälar inte annars heller över små saker.

Barn som närmar sig skolåldern visar mera medkänsla och förståelse för andra barn som gråter. Barnet tröstar och försöker pigga upp en ledsen kompis, och delar med sig av sina leksaker för att göra vännen glad. Till exempel kan barnet ge sin favoritdocka till vännen i leken utan att be om något i stället.

Ett barn som börjar i förskolan borde kunna vara i sällskap av andra och undvika onödiga gräl, men ändå stå på sig. Barn har lättare att vara om de kan och vågar framföra sin sak på ett käckt sätt, även en negativ åsikt. Dessutom borde barnet redan orka lyssna på andra och klara av att turas om. Det är lättare att flytta till förskolan om barnet sedan tidigare känner ens ett barn i gruppen.

Tillsammans med mor- och farföräldrar

Livslängden har ökat och mor- och farföräldrarna har möjlighet att följa med barnbarnens liv längre än tidigare. Ur barns perspektiv är detta en rikedom värd att värna om. I bästa fall kan mor- och farföräldrar bli ett skyddsnetz för barnet och hela familjen genom att komma överens

om en arbetsfördelning och närvaro efter egna förmågor och anlag. Relationen mellan barnet och mor- och farföräldrar stärks genom att de tillbringar tid tillsammans och har ett välbekant sätt att umgås.

Denna kontakt kan i praktiken ske på många olika sätt. I alla händelser är mor- och farföräldrarna, vid sidan av de egna föräldrarna, viktiga förebilder i att vara människa. De kan hjälpa barnet att utveckla livsfärdigheter och en känsla för moral. Deras livserfarenhet och visdom kommer till nytta när barnet vill fundera över livets grundläggande frågor. Mor- och farföräldrarna ger även barnet en möjlighet att erfara hur olika människor är.

Dessutom är mor- och farföräldrarna viktiga med tanke på utvecklingen av barnets identitet. Deras berättelser om mammas och pappas barndom och ungdom hjälper barn att förstå sig själva och sina föräldrar. Mor- och farföräldrarna stärker barns känsla av tillhörighet till släkterna. Barn lär sig förstå var de hör hemma och vem de kan ty sig till för att få stöd.

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 fungera som mor- och farföräldrar, kanske någon annan äldre person i den närmaste bekantskapskretsen eller inom frivilligverksamheten kan vara en reservmormor eller -morfar.

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.