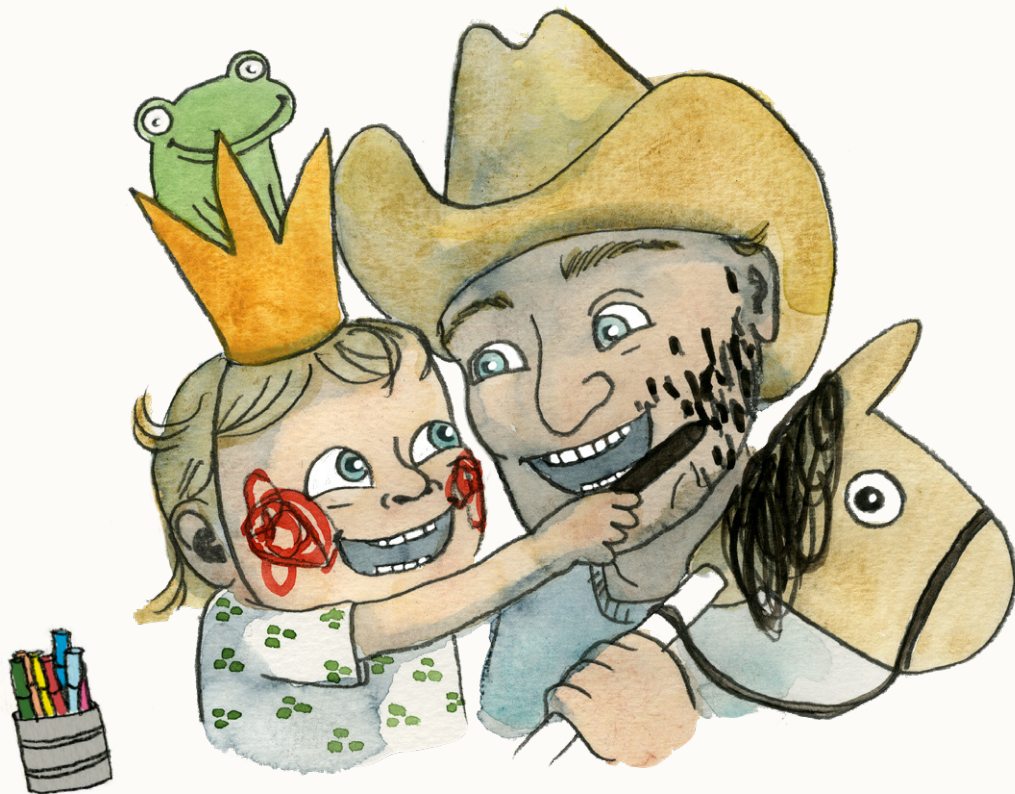


# Jeg kan rigtig meget selv





# Kære forælder

Du synes sikkert, det er sjovt og spændende at være forælder.

Og at dit barn kan de mest utrolige ting.

Der er også mange almindelige ting, som fylder i hverdagen. Legetøj smidt på gulvet, vasketøj i bunker, rengøring, som kan være ret uoverskuelig og indkøb, der skal huskes.

Det kan være, du kan få lidt hjælp fra dit barn. For børn kan godt lide at føle sig nyttige.

Du kan lade dit barn kigge og 'læse' med i hæftet her ... det må gerne inspirere.

Måske kan du lægge op til, at I både rydder op og laver mad i fællesskab? Eller at I leger smageleg, hvis dit barn helst ikke vil smage på nye ting?

God fornøjelse,

Din sundhedsplejerske

# Dit barn leger og er fantasifuldt

Dit barn tænker over mange ting. Og spørger dig måske ofte 'Hvorfor?'

- Dit barn er nysgerrigt og undrer sig over mange ting.
- Når du svarer uddybende og stiller spørgsmål, får dit barn endnu mere at vide.
- Måske spørger det: 'Bor der isbjørne i Danmark?' 'Hvor sover fuglene?' 'Hvordan får fisken mad?'

## SÅDAN STYRKER DU DIT BARNS FANTASI!

- I kan bygge en hule mellem to stole dækket af et lagen eller nogle tæpper. I kan måske også prøve at bygge under et bord?
- Du kan give dit barn lidt mad ind i hulen, fx en skål med agurkestave, lidt frosne grønne ærter eller ...?
- En stor papkasse kan blive til et hus. Du kan skære dør og vindue ud med en skarp kniv. Dit barn kan hjælpe. Det kan tegne og dekorere huset. En cykellygte kan blive til en lampe. Måske kan en anden papkasse bliver til en båd, dit barn kan sejle i?
- Det kan få nogle bøger eller bamser med, når det leger hule, bygger hus eller båd.
- Følg dit barns ideer og lyt efter, hvad der interesserer ...

Måske har I nogle ting, som I kan bruge til at klæde jer ud med. I kan finde ting på et loppemarked ... Et par dykkerbriller, en gammel hat, en sjov bluse med

pailletter. Du kan samle det hele i en kasse, dit barn kan gå på opdagelse i.

I kan lave historier sammen om dem, I nu er blevet til. Hvor er I henne? Hvad tænker den person, barnet har klædt sig ud som?

I kan lægge inspirationskortene ud på gulvet, så man ikke kan se tegningen. I kan hoppe fra kort til kort. Én siger STOP. Og så bruger I det kort, som personen landede på. I kan trække kort tilfældigt, eller I kan skiftes til at vælge.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Vi skrubber kartofler«.

## BRUG INSPIRATIONSKORTET:



*Jeg har bygget et hus.*



# Dit barn snakker – meget

Sangleg, rim og ræmser ... de udvikler dit barns sprog – og så er det sjovt. Dit barn lærer hurtigt at huske ord, når de er kombineret med rytme. Det stimulerer hjernen.

- Rim og rytmer er sjove og nogle gange kan de mærkes i kroppen.
- Er der nye ord, som dit barn bliver tiltrukket af? Brug dem og leg med ordene sammen.
- I alle kulturer findes fortællinger og eventyr – kender du nogle fra din barndom? Du kan lære dem videre til dit barn – eller I kan låne bøger på biblioteket og lære nye historier begge to.

## SÅDAN STYRKER DU DIT BARN SPROG!

- Når du snakker med dit barn om det, der sker her og nu, så lærer det mange nye ord.
- Kan du få det til at fortælle om, hvad det kommer til at tænke over, når I læser bøger sammen, så vil det måske vide mere. Kan det selv digte videre på historien? Fortæller dit barn om, hvad det oplever? Fx hvis det drømmer om natten ... Få dit barn til at fortælle lidt mere – spørg bare løs ...

Du kan se, hvordan dit barn håndterer fx puslespil. Du kan vise dit barn et enkelt princip. Fx hvilke 4 brikker, der skal være i hjørnerne.

Vi spiser flere gange hver dag. Det er sjovt at lege

med de mange ting, der er omkring mad. I kan lege butik – gemme bægre og kartoner – og servere 'legemad', 'vi laver mad' – 'og vi spiser sammen'. Dit barn kan fortælle dig, hvilken rolle, det forventer, du har. Måske siger det: 'Du er babyen, og du spytter kartoflerne ud. Babyen vil have slik og is.' Det er sjovt, når du lever dig ind i legen og i din rolle.

Har I været på biblioteket? Her kan du hjælpe dit barn med at finde bøger, og I kan låne dem med hjem. Her kan I måske også se børneteater. Spørg bibliotekaren, hvad der er af muligheder.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Vi dækker bord«.

### BRUG INSPIRATIONSORTET:



Hvad tror du, det  
er for noget, hun  
smager på?



# Dit barn bevæger sig

Når et barn bevæger sig, udvikles hjernen – meget. Hvis dit barn hopper, spiller bold, hinker, løber, er i et klatrestativ, kravler op i et træ, suser ned ad rutsjebanen eller gynger, så udvikler det sig.

- Når dit barn har styr på kroppen, så glæder det sig over at kunne mange ting selv.
- Når dit barn leger med andre børn, lærer det også at vente på tur, passe på de mindre børn, trøste hvis nogen slår sig og hente en voksen, hvis der er brug for hjælp.

## SÅDAN GØR DU DIT BARN STÆRKT!

- Du lader dit barn bruge kroppen, også når I fx går hjem fra børnehaven. Det kan gå selv eller løbe og ikke sidde i klapvognen, balancere på kantstenen, hoppe fra flise til flise. En løbetsykel kan være sjovt.
- Du bruger legepladser og grønne arealer, der er i nærheden. Slip dit barn løs, og kan du være med, kan I have det sjovt sammen.
- Du lader dit barn lege med andre børn.

Når det er sommer, kan dit barn være ved vandet. Her kan det pjaske, bygge i sand, lave dæmninger, floder og lære, hvad havet er. Om efteråret er de visne blade spændende. Hver årstid giver sine muligheder. Du skal sørge for at have styr på, hvor dit barn er, og være klar til at hjælpe det.

Tjek ud, hvordan legepladserne er fx i en park nær på. Tag dit barn med, så du kan se, hvad det er interesseret i. Det kan være spændende at besøge forskellige legepladser.

I hverdagen kan dit barn bevæge sig, fx hvis der er trapper. Det kan gå til børnehaven. Det kan trille på græsset, måske ned ad en bakke. Tænk over hvilke muligheder I har i hverdagen.

I kan lege skjul udenfor, eller I kan spille bold og øve jer I at sparke eller kaste til hinanden.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
» Sov godt, Sophia«.

## BRUG INSPIRATIONSORTET:





*Er der en legeplads, hvor du bor?  
Har du prøvet den?*



# Dit barn vil gerne være med

Du har sikkert meget at gøre. I hverdagen skal der en del til, for at alle i familien trives. Rent tøj til børn og voksne, måltider der skal forberedes – oprydning, rengøring og småreparationer. Dit barn kan være til hjælp.

- Når dit barn er med til at få familien til at fungere, så føler det sig værdsat.
- Du kan spørge dit barn, hvad det har lyst til. Det er en god ide at komme med konkrete forslag fx gøre rent i håndvasken, rydde op i jeres køkkenskab eller sætte opvask på plads.
- Du skal vise barnet helt konkret, hvordan det gør.

## SÅDAN FÅR I ET STØRRE FÆLLESSKAB I FAMILIEN.

- Når din indstilling er, at alle skal gøre noget, så er der muligheder for at realisere det.
- Det er vigtigt, at I voksne fortæller jeres børn om, hvordan I gerne vil have det.
- Når alle i familien har større eller mindre forpligtelser, så styrker det sammenholdet.

Dit barn vil helt sikkert gerne være med, når det er rigtige ting, der skal gøres. Fx ved boremaskinen, når der skal bores, så den nye lampe kan komme op, når I pisker flødeskum til desserten. Lad dit barn prøve sig frem.

Når I laver mad sammen, kan dit barn godt og selv røre i gryden eller skære grøntsager ud. Du kan lære det at bede om hjælp, når noget er svært.

Når I rydder op sammen, går det nemmere, hvis du på forhånd har hylder, skuffer og bokse, hvor tingene har deres plads. Dit barn kan hjælpe dig med tegninger på labels af, hvor tingene skal være. I kan snakke sammen om, hvad der er muligt.

Når du snakker med dit barn om de ideer, det selv har, så får det også lyst til at være med. Det er godt at være konkret og tage en ting ad gangen.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Sophia spiser«.

## BRUG INSPIRATIONSORTET:



*Hans far kan godt lide  
at rydde op.*

*Hvor kan du godt lide at  
rydde op?*



# Når far og mor bestemmer

De fleste børn er fint tilpas, når forældre sørger for, der er rammer, som barnet skal respektere. Positiv opdragelse, hvor du viser dit barn, hvad det skal gøre og hvad du gerne vil have, det virker allerbedst.

- Når du lytter til, hvordan dit barn ser på tingene og tager udgangspunkt der, så fremmer du dit barns udvikling. Det betyder ikke, at barnet bestemmer fx om det vil have børstet tænder, eller om det skal i seng, når det er sengetid. Det er de voksne, der bestemmer rammerne.
- Et barn skal i mange tilfælde være 4-6 år, før det kan lade være med at gøre noget, det har lyst til her og nu.
- Du hjælper dit barn, når du viser og fortæller det, hvordan du gerne vil have det fx: 'Jeg vil have, at du holder mig i hånden, når vi går på fortovet'.

## DU OPDRAGER DIT BARN PÅ EN POSITIV MÅDE NÅR:

- Du siger, hvad det skal gøre. Ingen lange forklaringer.
- Dit barn gør sig umage, og du siger: 'Jeg blev glad, da du lod være med at skubbe til lillebror. Jeg kunne se, at du var lige ved, men du gjorde det ikke. Sejt!'
- Når du giver dit barn to valgmuligheder, så det selv er med til at bestemme. Fx 'Vil du have den grønne bluse, eller den med hunden?'

- Du roser dit barn for at gøre, som du har bedt det om: fx: 'Jeg så, du gav den lille dreng bolden. Det blev han glad for, hvor er du sød ved ham!'

Du kan selv være omsorgsfuld overfor dit barn – også når du bestemmer noget, det ikke vil. Barnet lægger mærke til alt, hvad du gør, og lærer af det.

Du kan omtale andre mennesker positivt og hjælpe, hvis der er behov for det. Du kan være omsorgsfuld overfor dit barns kammerater.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Vi dækker bord«.

## BRUG INSPIRATIONSORTET:



Når man leger hule, så roder  
det. Bagefter må man rydde  
op – er du med til det?



# Søskende og kammerater

Nogle børn på tre år har fået mindre søskende, og andre har søskende i forvejen – nogle børn har stærke venskaber.

- Søskende giver mulighed for at lære at give omsorg og at tackle konflikter derhjemme.
- Kammerater kan nogle gange blive næsten som søskende.
- I en del familier er der både dine børn, mine børn og vores børn. Det kan betyde, at der er mange forskellige børn, regler og familiemedlemmer, der skal holdes styr på.

## SÅDAN GØR DU SØSKENDE OG KAMMERATER TIL EN STYRKE.

- Du kan forberede ankomsten af en ny baby eller en kærestes børn omsorgsfuldt. Du kan tænke: 'Hvordan ville jeg reagere, hvis jeg var i mit barns sted?'
- Har I flere børn, er det vigtigt, at børnene laver noget sammen. Du kan fx læse historier for dem, I kan synge sammen og lege fx spille bold og lege skjul. Hvert barn har også brug for tid alene med sine forældre indimellem.
- Du kan sørge for, at dit barn kommer til at lege med andre børn og knytter venskaber og er opmærksom på, hvordan børnene har det med hinanden. Har de fx brug for din hjælp, hvis der er konflikt?

Når der kommer en ny baby i familien, hvad tænker

du de ældre søskende kan inddrages i? Når babyen får ren ble på, og skal have godnat-sang og hvis ...?

Det er ikke altid forældre er enige. Der kan være forskellige holdninger i forhold til skærmtid eller mad og måltider. Det kan være udfordrende for både børn og voksne.

Alle børn er forskellige, og derfor er det vigtigt, at det enkelte barn får den omsorg og opmærksomhed, som netop det barn har brug for.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Vi tager tøj på«.

### BRUG INSPIRATIONSORTET:



*Kan du godt lide at  
synges?*



# Kroppen kan

Børn på 3 år er optaget af kroppen, og hvordan den fungerer. Når et barn er 3 år, har det prøvet at være syg og vil gerne lære mere om det og om at blive rask.

- I kan snakke om dit barns nysgerrighed overfor kroppen. Mange børn synes, at forskellen mellem pige og dreng er spændende. Du kan svare på det, som dit barn spørger om. Brug enkle sætninger og få forklaringer.
- Andre kropsfunktioner har også dit barns interesse. Fx 'Hvor kommer tisset fra?' 'Hvad er afføring?'

## SÅDAN KAN DIT BARN BLIVE VED MED AT VÆRE SUNDT.

- Du kan lægge vægt på, at dit barn bevæger sig meget, og du kan vise, det er sjovt at løbe, klatre, hoppe, trille, cykle, danse og i det hele taget bruge kroppen rigtig meget.
- Du kan servere sund mad og drikke. Det er kroppens brændstof. Masser af grøntsager, kød og frugt og spar på fedt og de søde sager.
- Du kan glædes med dit barn, lave sjov, involvere dit barn i alt det, der sker. Du skal også trøste og give omsorg, når dit barn bliver skuffet, vred eller ked af det, så falder kroppen til ro.

Dit barn kan også lege, det er lægen, der har små patienter – bamser og dukker – de er syge, og skal undersøges og behandles. De skal kigges i halsen,

de skal vaccineres, have medicin, måske har de feber og kaster op. På den måde kan dit barn vænne sig til, hvordan det er at blive syg og blive rask igen.

Du kan sørge for, at dit barn kommer til helbredsundersøgelse og får de vaccinationer, der anbefales, og at det får sunde vaner.

I kan lægge vægt på, at alle i familien trives. I kan have fælles aktiviteter, måske løbe turer sammen i parken. Når det er højtider og fødselsdag, kan I grundlægge jeres egne traditioner, der passer til jer.



### SE FILMEN:

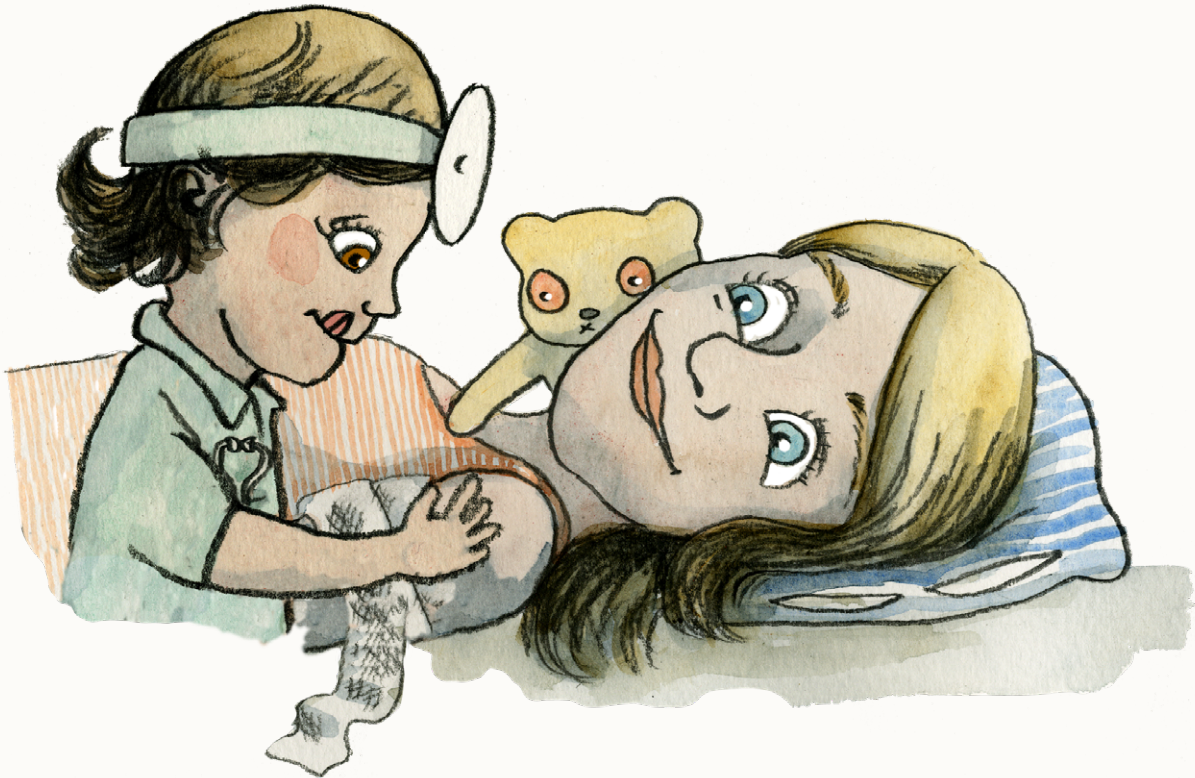
Scan QR koden og se filmen:  
»Sophia leger«.

### BRUG INSPIRATIONSORTET:





Har du været hos lægen?  
Hvad skete der?



# Ideer – legetøj

## **BOLDE I FORSKELLIGE STØRRELSER**

Bevægelser og koordination – og hvis barnet spiller med nogen, så er det sjovt.

## **BØGER TIL AT KIGGE I OG FÅ LÆST**

### **OPAF – RIM OG REMSER**

Sprog og fantasi – dejligt samvær med en voksen, historier med en handling i.

## **HUSKESPIL**

Det styrker dit barns sprog og også hukommelsen.

## **BØGER I LAVER SELV MED FOTOS AF BARNET**

Sprog og selvfølelse – alt det I har sammen i hverdagen, som barnet genkender.

## **INSTRUMENTER – FX MUNDHARMONIKA, TROMME**

Barnet kan synge, spille og I kan høre børnemusik sammen. Gerne sanglege hvor barnet og den voksne gør fagter til.

## **KLODSER SOM MAN KAN BYGGE**

### **MANGE FORSKELLIGE TING AF**

Det er sjovt at bygge ting ud fra fantasien. Nogle børn bygger også efter den tegning, der følger med klodserne.

## **PUSLESPIL**

Med forholdsvis store brikker, som barnet med nogen omhyggelighed lærer at lægge.

## **LÆGESÆT**

Barnet lærer mange ting om kroppen, om sygdom og om omsorg.

## **LEGEMAD**

Det stimulerer sproget og kan hjælpe til at forstå, at frugt og grøntsager, kød og fisk hjælper til at holde kroppen sund og rask.



## Jeg kan rigtig meget selv

Version: 1. udgave, 1. oplag, 2019  
Udgivet af Sundhedsstyrelsen 2019

Ideudvikling og tekst:

God Barndom

Else Guldager, sundhedsplejerske ph.d.

John Andersen, cand.psych.

Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.

Faglig konsulent:

Merethe Vinter sundhedsplejerske i Thisted Kommune.

Illustrationer:

Kamilla Wichmann.

Grafisk tilrettelæggelse:

Christina Carlsen, Eks-Skolens · Grafisk Design.

Tryk:

Eks-Skolens · Grafisk Design & Tryk



**SUNDHEDSSTYRELSEN**

Sundhedsstyrelsen  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Et barn på tre år er ret selvstændigt, og det kan rigtig mange ting. De voksne omkring barnet har afgørende betydning for barnets udvikling. Kammerater og venskaber begynder også at være vigtige. I dette hæfte er ideer til, hvordan du kan styrke dit barns trivsel og udvikling, hvordan du kan sætte rammer for barnet, og ideer til alt det sjove, som I kan sammen.



Du kan også få blik for, hvad du kan forvente dig, at dit barn kan overskue. Der er temaer som leg og fantasi, dit barns sprog, hvordan du kan inddrage det i hverdagen og om søskendeforhold.



Dit barn må meget gerne kigge med.



Der er forslag til forskellige aktiviteter i dagligdagen, som kan være sjove og dejlige for både børn og voksne. I kan sikkert selv finde på meget mere.

Rigtig god fornøjelse med hinanden.

