

MEEQQAVIT PINNGUARNERA AALANERLU

DIT BARNS LEG OG BEVÆGELSE





Meeqqavit pinnguarnera aalaneralu
Dit barns leg og bevægelse

© Center for Forældreskab S/I 2020.

Atuakkiorfik | Forlag: Sund Sans

ISBN: 978-87-972232-5-3

Atuakkiorfik | Forfattere:
Else Guldager
Camilla Brandi Anshøj
John Andersen

MANU-mi suleqataasut | MANU-team:
Rikke Louise Kuhn
Rosa Moth-Lund

Suleqatigiissitat | Arbejdsgruppe:
Dorte Arentsen
Dina Berthelsen
Maren A. Clasen
Lone Steenholdt-Guttesen
Inaluk Olsen Heilmann
Anne Birgitte Jensen
Katrine Larsen Lennert

Nutserisoq | Oversættelse: Kunuunnguaq Fleischer
Titartagartalersornera | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio
Ilusilersornera, ilioqqarnera naqinneralu | Design, layout og tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

**MEEQQANUT ATUAKKAT ANGASQQAANULLU
ATUAGAAQQAT ALLAT ATAQATIGIISUT:**

»Manumina« aammalu »Meeqqavit atuagaa siulleg«
»Manuminap misigissusai« aammalu »Meeqqavit misigissusai«
»Manumina sinilluarit!« aammalu »Meeqqavit sininnissaa«
»Manumina kuppiarpoq« aammalu »Meeqqat napparsimasoq«
»Manuminap timaa« aammalu »Meeqqavit timaa«
»Manumina atualerpoq« aammalu »Qitornat atualerpoq«
»Manuminap assani errororpai« aammalu »Meeqqavit assani errororpai«

ØVRIGE BØRNEBØGER OG FORÆLDREHÆFTER I SERIEN:

»Manumina« og »Dit barns første bog«
»Manuminas følelser« og »Dit barns følelser«
»Manumina sov godt!« og »Dit barns søvn«
»Manumina har skoldkopper« og »Dit syge barn«
»Manuminas krop« og »Dit barns krop«
»Manumina starter i skole« og »Dit barn starter i skole«
»Manumina vasker hænder« og »Dit barn vasker hænder«

Camilla Brandi Anshøj, Else Guldager & John Andersen

MEEQQAVIT PINNGUARNERA AALANERALU DIT BARN'S LEG OG BEVÆGELSE



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



»Meeqqavit pinnguarnera aalaneralu« aamma meeqqanut atuagaa »Manumina pinnguarpoq« ukunannga aningaasaliiffiqineqarput: PAARISA
»Dit barns leg og bevægelse« og børnebogen »Manumina leger« er finansieret af PAARISA.

FORLAGET SUND SANS

MEEQQAT ATUAGAAT IMA ATORSINNAAVAT

Meeqqat nalunaaquttap akunnerpassui pinnguarnermut atortarpaat. Meeqqat peqatigalugu 'Manumina pinngu- arpoq' atuarukku, periarfissinneqassaasi meeqqavit pinngu- arissallugit nuannarisai pillugit oqaloqatigiinnis- samut.

Manumina ilaquuttani ilagalugit qaqqamiinnerani malinnaavigisinnaavarsi. Pinnguaatit assigiinngitsut arlallit ingerlappai, takorluuisinnaassutsini atorlu- arlugu, nutaanik pissanganartunillu nassaartorluni. Pississaaraangami pinngu- arilluni arpatsilluni timini atortarpa.



Meeqqat inersimasullu assigiinngitsorpassuarnik pinnguaqatigiissinnaapput. Atuagaq atuareerussiuk, assersuutigalugu oqallisiginnaavarsi illit meeqqat aalajangiissappat, qaqqami suut pinnguaatigineqar- sinnaasut. Ilissi assingusunik pinnguassagaluarpisi, imaluunniit allarlunnarnik pinnguassagaluarpisi?



MANUMINA ILAQUUTTANI
ILAGALUGIT QAQQAMIINNERANI
MALINNAAVIGISINNAAVARSI.

Qujanarpoq kikkut tamarmik pinngortitaq qanitarim- massuk. Taannami tassaavoq pinngu- arfarerujussuaq nuannerluinnartoq.

Atuagaq atuareerussiuk aamma eqqoriarsinnaavarsi Manuminap angerlarsimatilluni suut pinnguaatigissal- lugit nuannarisarnerai. Imaassinnaavoq qillertuusanik puussianillu nerisassanut atornikunik imaqqanngitsunik pisiniartitsisuusaarluni nuannarigaa, Kaniinalu pisiniar- torisarlugu. Aamma eqqartorsinnaavarsi illit meeqqavit illup iluani suut pinngu- arissallugit nuannarisarnerai.

Pinngu- arluarisi!

SÅDAN KAN DU BRUGE BØRNEBOGEN

Børn bruger mange timer på at lege. Når du læser 'Manumina leger' sammen med dit barn, giver det jer mulighed for at snakke om, hvad dit barn godt kan lide at lege.

I kan følge Manumina, når hun er på fjeldet sammen med sin familie. Hun har gang i flere forskellige lege, bruger sin fantasi og finder på noget nyt og spænden- de. Når hun hopper og løber rundt i legen, bruger hun hele kroppen.



I KAN FØLGE MANUMINA, NÅR
HUN ER PÅ FJELDET SAMMEN
MED SIN FAMILIE.

Børn og voksne kan lege mange forskellige lege sammen. Når I har læst bogen, kan I fx snakke om, hvad I havde leget i fjeldet, hvis det var dit barn, der bestemte? Havde I fundet på det samme, eller havde I måske gjort noget helt andet?

Det er heldigt, at alle er tæt på naturen. Den er jo én stor og dejlig legeplads.

Når I læser bogen, kan I også gætte på, hvad Manumina mon godt kan lide at lege, når hun er hjemme. Det kan være, at hun leger butik med tomme dåser og poser, der har været madvarer i, og at Kaniina kommer og køber. I kan også snakke om, hvad dit eget barn godt kan lide at lege indenfor.

God legelyst!



PINGUARNEQ MEEQQANNUT PINGAARTUUVOQ

Assigiinngitsunik pinnguarneq, meeqqanut nuannersuuvoq. Pinnguaatit ilaanni timi atortariaqarpoq, pinnguaatini allani takorluuisinnaaneq pingaarnerrulluni. Arlalitsigut meeqqap inunnut allanut pissuseqarsinnaassusia pingaaruteqartarpoq.

Pinnguarneq tassaasinnaavoq nuannisarniaannarluni pinnguarneq aammali pimoorunneqarlunilu ilunger-sunartusinnaalluni. Eqqarsaatigeriaruk meeqqat piffissaq qanoq annertutigisoq atortarneraat, qisunnik allanilluunniit sumi tamaani nassaaminnik illunnguusioraangamik. Pinnguarnerminni sorpassuit misiligar-nissaannut periarfissaqalersarput. Imaassinnaavoq ulluinnarni misigisartakkatik assigiinngitsut issuaaraat. Soorlu inuusaminnik kaffisortitsillutik. Imaluunniit igasusaarlutik, kingornagut ilinnut sassaalliutigisaminnik. Imaluunniit meeqqat pississaarnernik sungiusaraangami imaluunniit ...

Pinnguaatit suut meeraagavit nuannarivigit?

PINNGUAAT MISILISSINNAASARSI

PISUTTUARTILLUSI

Kinamita siulliulluni uumasumik takusaqassava? Tassaasinnaavoq qimmeq qiluttoq, imaluunniit illup qaliani timmiaq imaluunniit aasiak. Aamma allunaasakkut pisunneq sungiusarsinnaavarsi, pississaarlusi il.il. Taamaaliornikkut malussaris-suseq annertusarneqarsinnaavoq, meeqqallu pisuttuarneq sivisunaalissagaluarpagu allamut saasaataasinnaalluni.



LEGEN ER VIGTIG FOR DIT BARN

Det er sjovt for børn at lege forskellige slags lege. Nogle lege kræver noget af kroppen, i andre er det fantasi, der er i centrum. Meget ofte er det især barnets forhold til de andre børn i legen, der er i spil.

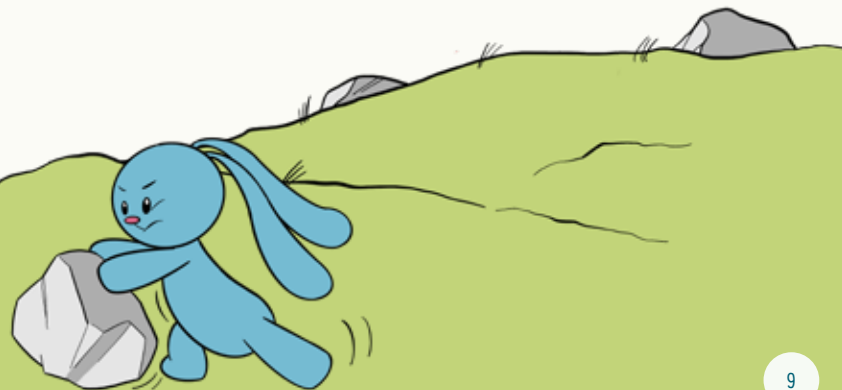
Leg kan være sjov og ballade eller alvorlig og krævende. Du kan tænke på, hvor meget energi børnene bruger, når de bygger en hule af paller og andet, de finder rundt omkring. I legene får de mulighed for at prøve mange ting. Det kan være, de efterligner forskellige oplevelser fra dagligdagen, når de fx leger kaffemik med dukkerne. Eller når I leger, at der laves mad, som du bagefter får serveret i legen. Eller dit barn øver sig i at hoppe, eller ...

Hvilke lege holdt du af at lege, da du var barn? Hvilke lege holder dit barn af at lege?

EN LEG I KAN PRØVE

PÅ GÅTUREN

Hvem ser først et dyr? Det kan være en slædehund som gør eller en fugl på et hustag eller en edderkop. I kan også øve jer i at gå på line, hoppe osv. Det skærper opmærksomheden og kan adspilde kedsomheden, hvis barnet synes, at en gåtur er ved at blive for lang.



IKINNGUTIT NAMMINERLU IKINNGUTAALLUARNEQ

Meeqqavit meeqqat allat ilaat allaniit attuumassute-qarfignerussavai. Kisianni aamma ineriartornermini nammineq meeraqatimi akornanni inissinnissani nassaarinialeruttorpaa. Meeqqat ilaasa ikinngutiginer-paasartik samminerusarpaat. Allat meeqqat assi-giinngitsut pinnguaqatigisarpaat, sunik pinnguarnarat apeqqutaatillugu.

Aamma qularnanngilaq meeraqartoq meeqqerivimmi pinnguaqatissaaleqisartunik. Aamma meeraqartapoq meeraqatiminnit akuutikkumanegangitsunik. Meeqqat meeqqerivimmiinnerminni imminnut qinngasaartarsinnaapput. Sunaluunniit pissutaagalarpat, meeqqat tamar-mik pisariaqartippaat, qanoq iliorluni ataatsimooqatigiinnissap ilinniarnissaanut inersimasunit ikiorneqarnissartik.

Meeraaninni uumisaarneqarneq ateruseqartitaanerluunniit misiginikuuigit?

Illit angajoqqaatut meeqqavit inunntu allanut pissusilersortarnissaanut, meeqqerivimmi meeraqatigiit akornanni qanoq misigisoqartarnissaanut pingaarutillerujussuuvutit. Pingaartuuvoq tamatigut naveersinngikaluarlutit qisuariartarnissat, paasigukku illit nammineq meeqqat meerarluunniit alla meeraqatigiit akornanni nuannaangissuteqartoq.

Tusakkatit imaluunniit meeqqavit misigisimasai pillugit meeqqerivimmi sulisut oqaloqatigisinnaavatit. Aamma pisimasoo pillugu meeqqavit oqaloqatiginissaa pingaartuuvoq. Pingaartorujussuuvooq meeqqat allat imaluunniit angajoqqaavi ilaqutaalu pillugit kusanangitsunik

PINNGUAAT MISILISSINNAASRSI

ILLUNGUUSIORPUGUT

Meeqqat ikinngumminik pulaartoqarpa? Qanorlu pinnguassanerlutik nalularpaat? Taava illunnguusiortinnissaat isumassarsiatsialaassaaq. Taamaaliorsinnaapput nerriviup ataani, nerrivik qipinnik tippiniillu asserlugu, immaqaluunniit nalaasaarfiup iikkallu akornanni teqeqqumi. Illunnguusiaq naqqatigut akisaasalersorneqarsinnaavooq, toqqorfissaqittunngorlugu. Tassani inuusanik, bamsinik, uumasunik allaniilluunniit piumasaminnik pinngussersorlutik nuannisarsinnaapput. Illunnguusiaq taarpat qaammartartoq tamatigut pissanganartuusarpoq. Immaqa takutissinnaavat qanoq tarranik assilialiortoqarsinnaanersoq.

Aamma silami illunnguusiorsinnaavusi.

VENSKABER OG AT VÆRE EN GOD KAMMERAT

Nogle børn vil dit barn have mere til fælles med, end det har med andre børn. Men dit barn er også midt i en udvikling, hvor det skal finde sin egen plads i børnegruppen. Nogle børn er mest optaget af deres allerbedste ven. Andre leger med forskellige børn, alt efter hvilken leg de er gået i gang med.

Der er sikkert også nogle børn, som har svært ved at finde nogen at lege med i børnehaven. Der er også børn, som bliver holdt uden for af de andre børn. Børn kan allerede i børnehaven drille hinanden. Ligegyldigt hvad årsagen er, så har alle børn brug for hjælp fra de voksne til at lære, hvordan de indgår i et fællesskab på en god måde.

Har du prøvet at blive drillet eller kaldt øgenavne, da du var barn?

Som forælder har du en stor betydning for, hvordan dit barn behandler andre børn, og for den stemning der bliver i børnegruppen i børnehaven. Det er vigtigt, at du altid reagerer uden at skælde ud eller være opfarende, hvis du får viden om, at dit barn eller et andet barn ikke har det godt i gruppen.

Du kan tale med personalet i børnehaven om det, du har hørt, eller det, dit barn har oplevet. Det er også

vigtigt, at du taler med dit eget barn om det, der er sket. Det er meget væsentligt, at du aldrig taler grimt om andre børn eller deres forældre og familie. Du kan tale godt om de andre børn og være nysgerrig efter at få mere at vide om det, der skete, og motiverne bag. Reagerer du sådan, vil dit barn begynde at vise samme interesse, som det ser, at du gør.

EN LEG I KAN PRØVE

VI BYGGER EN HULE

Har dit barn besøg af en ven, og løber de selv tør for idéer? Så er det oplagt at sætte dem i gang med at bygge en hule. Det kan være under spisebordet som dækkes af dyner og tæpper, eller måske i en krog mellem sofaen og væggen. Hulen fyldes med puder på gulvet, så er det et dejligt gemmested. Der kan de hygge sig og lege med dukker, bamser og dyr eller, hvad de har lyst til. En lommelygte er også altid spændende, når der er dunkelt i hulen. Måske kan du vise, hvordan man laver skygebilleder.

I kan også bygge huler udenfor.

oqaluttannginnissat. Meeqqat allat pitsaasumik eqqar-torsinnaavatit, qanorlu pisoqarsimanera tamatumalu tunuliaqutai alapernaallutit annertunerusumik paasini-arlugit. Taamatut qisuariaruit meeqqat illit ersersitattulli soqutiginnilluni pissusilersullissaaq.

PINGUARNERMI ASSORTUUNNERIT

Meeqqat nammineq takorluuisinnaassutsi atorlugu pinguaruni, imaluunniit timini atorlugu pinguaruni, soorlu arsarluni attortaalluniluunniit pinguaqataalluni, meeqqat allat inersimasullu peqatiginissaat sungi-usassavaa. Tamanna pisarpoq meeqqat isumaqati-giisutigigaangassuk kikkut pinguaqatigiissanersut, suna pinguarissanerlugu qanorlu pinguassanerlutik. Aamma imaassinnaavoq pinguarnermi isumaqati-giinnginnerit pilersut, pinguarnerlu ingerlateqqissagu-nikku isumaqatigiinngissutsitik aaqeqqaartariaqaraat. Imaassinnaavoq illuikkiukkamik isaariaata sumiinnissaa isumaqatigiinngissutigigaat. Imaluunniit kia »biili pit-saanerpaaq« pinguarissaneraa, imaluunniit pinguar-nerminni kia puisi aallaassaneraa.

Meeqgerivimmi isumaqatigiinnginnerit pineqarpata, meeqqat unitsitseqqusilluni oqarnissaanik ilinniartissin-naavat. Aamma nassuiaatissavat, meeqqat namminneq aaqqiisinnaangikkaangamik inersimasunut saaffiginittas-sasut. Aamma tullianik assingusumik pisoqarpat, meeraq qanoq iliorsinnaanera pillugu oqaloqatigisinaavat.

MEEQQAT ISUMAQATIGIINNGIPPATA IMA IKIORSINNAAVATIT

- Meeqqat tamaasa imminnut akornusersoratik oqaaseqarnissaannut periarfissikkrit.
- Qanoq pisoqarsimanera apeqqutigiuq. Sooq taama pisoqarnera apeqqutigeqinagu, taama pisoqartillugu meeqqat imminnut pisuute-qattaalersarmata.
- Ataasiakkaarlutik oqaasii tusarnaarlukkit, oqaatigineqartut ataqqikkrit – ilassuteqanngik-kaluarlutit naqqiuteqanngikkaluarlutillu
- Arlaannaalluunniit pisuuteqinagu.
- Meeqqat ataasiakkaarlugit aperikkrit isu-maqatigiinnginnertik qanoq igineraat. Soorlu: aliasuppit, kamappit imaluunniit
- Tamaasa aperikkrit qanoq pinguarnermik ingerlateqqissinnaanerlugu siunnersuutis-saqarnersut. Immaqa ataatsimoorlutik malittarisassaminnik isumaqatiigiittut.
- Meeqqap siunnersuutai aappaata akuerisin-naangippagit, illit aaqqiissutaasinnaasunik siunnersuuteqarsinnaavutit.
- Naggasiullugu meeqqanut eqqaasitsissutigi-sinnaavat, suna isumaqatigiissutigineraat.

Isumassarsiat qanoq iliorsinnaaninnut siunnersuutaapput, qanoq iliornissaannut maleruagassiaanatik.

KONFLIKTER I LEGEN

Både når leg sker helt ved fantasiens hjælp, og når dit barn udfolder sig kropsligt, fx hvis det spiller bold eller leger fangelege, så over det sig i at være sammen med andre børn og voksne. Det sker, når børnene aftaler, hvem der skal lege sammen, hvad de skal lege, og hvordan det skal foregå. Det kan også være, der opstår konflikter i legen, som børnene skal løse, inden de kan fortsætte legen. Det kan være uenighed om, hvor døren til snehulen, de har bygget udenfor, skal være. Eller hvem, der skal have den »bedste bil« at lege med, eller hvem i legen, der får ram på sælen.

Hvis det handler om konflikter, der er i børnehaven, kan du lære dit barn at sige stop. Du skal også forklare, at det skal hente en voksen, hvis det ikke selv kan klare situationen. Du kan også tale med barnet om, hvad det kan gøre en anden gang i en lignende situation.



SÅDAN KAN DU HJÆLPE BØRNE, HVIS DE ER UENIGE

- Giv begge børn taletid, uden at de afbryder hinanden.
- Spørg om, hvad der skete. Spørg ikke om hvorfor, så begynder børnene ofte at rette beskyldninger mod hinanden.
- Lyt til det den enkelte fortæller, og respekter det, der bliver sagt, uden at tilføje eller rette.
- Lad vær med at give en af parterne skylden.
- Spørg børnene hver især om, hvordan det enkelte barn har det med konflikten. Fx »Er du ked af det?«
- Spørg begge parter, om de har nogle idéer til, hvordan de kan komme videre i legen. Eventuelt ved at aftale nogle fælles regler.
- Kom eventuelt med forslag til en løsning, hvis børnenes egne forslag ikke kan accepteres af begge parter.
- Til slut kan du minde børnene om, hvad de er blevet enige om.

Idéerne er forslag til, hvad du **kan** gøre og ikke en opskrift på, hvad du **skal** gøre.



NUKAPPIAQQAT NIVIARSIQQAQ

Inersimasut meeqqavit naapittagai tamarmik, soorlu meeqqerivimmi, meeqqavit qanoq pissusilersornissaa pillugu ilimagisaqarput. Imaassinnaavoq ilimagigaat meeqqavit qalipaati nalunngikkai, nerrivilulernermi savinnik ajassaatinillu aallersinnaasoq il.il..

Eqqarsaatiginikuuiuk illit nammineq inersimasullu meeqqavit qanitarisartagai allat, meeqqavit niviarsiaaranera nukappiaaraneraluunniit piinnarlugu immikkut meeqqamit ilimagisaqarnerlusi? Assersuutigalugu niviarsiaaraappat, taava ilimagisarpiuk inuusaminik ilaqutariisuusaartitsilluni pinnguartaassasoq? Nipaarlullunilu naalattuussasoq? Nukappiaaraappat ilimagisarpiuk politiisuusaarluni tillinnianillu malersuilluni pinnguartaassasoq? Imaluunniit biileeqqanik aallaaseeqqanillu inuuissioraangami tunisittassasoq? Aamma eqqarsartarpi silami sakkortuuliorluni pinnguartaassasoq?

Kisianni pissutsit tamatigut taama ataqatigiitangillat. Meeqqat assigiinneqaat, aamma niviarsiaqqat marluk niviarsiaqqamit nukappiaqqamillu assigiinningsuteqarnerusinnaapput – pinnguarissallugu nuannarinerpaasanut tunngatillugu. Ineriartornerup pissusissamisuuginnartumik ilagivaa, meeqqap pinnguariaatsinik pissusilersuutinillu assigiinningsunik misileraasarnera. Nukappiaaraaguni niviarsiaaraaguniluunniit.

PINNGUAAT MISILISSINNAASARSI

PINNGUAATIT NUANNERSUT

Pinnguarsinnaavusi tassaallusi uumasut ujaqqamiit ujaqqamut pississaartut. Palitsinik allanilluunniit eqqassinniittunik atortoqarlusi qallorfiliorsinnaavusi. Imaluunniit allequtassanik, akitsinik madrassinillu qallorfiliorsinnaavusi. Ulikartaarlusi? Innartorsinnaavusi sivinganikkulunuunniit qummut arpaliullusi. Immaqa »umiatsiarlusi« pinnguarsinnaavusi, imaluunniit nunami sisoortarferujussualiorlusi ... Imaluunniit qaqqami toqqortaallusi - taqissoqattaarlusilu, pississaarlusi arpapallallusi immissinnut tigusariniartarlusi. Tamatuma kingorna illup iluani qasukkarniarluni pinnguarneq nuannerluinnarsinnaavoq, taamaalluni meeqqavit pinnguaatit sakkortunerusut eqqissisimanerusullu paarlakaassinnaammagit.

Ullumi meeqqat nuannersumik qanoq pinnguaqatigerusuppiuk?



DRENGE OG PIGER

Alle voksne, dit barn møder fx i børnehaven, har forventninger til, hvordan det opfører sig. Det kan være forventninger om, at det kan navnene på farverne, at det kan hente knive og gaffer, når det skal dække bord osv.

Har du tænkt over, om du og andre voksne omkring dit

EN LEG I KAN PRØVE

SJOVE LEGE

I kan lege dyr, der hopper fra sten til sten, lave en forhindringsbane udenfor af paller, eller hvad der nu er i nærheden. Eller I kan lave forhindringsbanen af måtter, puder og madrasser. I kan slå kolbøtter, klatre eller løbe op ad en stejl skrænt? Måske kan I lege »sejle i båd« eller lave en kæmpestor glidebane på et stykke, der er frit til det ... Eller hvad med at lege skjul på klipperne, hvor man skal snige sig lydløst, hoppe og pludselig løbe stærkt for at fange hinanden? Bagefter kan en afslappende indendørs leg være herlig, så dit barn veksler mellem vilde og rolige lege.

Hvad tænker du kunne være sjovt at lege med dit barn i dag?

barn har særlige forventninger til det, alene på grund af om det er en pige eller en dreng? Hvis du fx har en pige, forventer du så, at hun mest skal lege far, mor og børn med dukkerne? Og at hun altid skal være stille og sød? Hvis det er en dreng, forventer du så, at han skal lege, han er politibetjent og fanger røvere? Eller at han får biler og legetøjsgevær i fødselsdagsgave? Tænker du også, at han skal lege vilde lege udenfor?

Det er bare ikke altid sådan, det hænger sammen. Børn er meget forskellige, og der kan være større forskel på to piger end på en pige og en dreng, når det handler om, hvad de holder af at lege. Det er en naturlig del af udviklingen, at barnet eksperimenterer med forskellige måder at lege på og de forskellige roller. Uanset om det er en dreng eller en pige.



PINNGUAAT MISILISSINNAASARSI

KAFFISORTITSINEQ IMALUUNNIIT NIURTOQ?

Meeqqap bamsinnaava kaffillissutiginiarlugu misilissiuk. Eqqaamasiuk kusanartunik atisalersussagassi – ajornangippat kusanartumik annorasserlusi, nasarlusi pinnersaaserlusilu. Meeraq takorluuisinnaaneraniq ikioruk, pinnguarneri pivusorpalaartinniarlugu assersuutigalugu oqartarlutit »Mmm, kaagi sulikissalaartoq – qalarlaaruna?» imaluunniit: »Bamsi kaffimik kuilaarsinnaaviuk?» Aamma niuertusaarsinnaavusi. Tassani nalinnaasumik pissusilersuutaasartut meeqqallu pinnguaatigisinnaavasi. Paarlakaallusi oqarsinnaavusi: »Kutaa, susiniarpit?» »Qajuusanik qapummillu pisiniarpunga. Por'luliorriaratta.«-laana, 25 kr-nik akeqarput.« Katjiing! Karsimut nakkarput. Aamma pappialanut titartaavissianut aningaasanik titartaasinnaavusi, illussilu iluani nioqqutissassinik ujarlerlusi.

PINNGUAAT MISILISSINNAASARSI

QAJARTORNEQ

'Pisuusaartitsilluni' pinnguarneq tamatigut nuannertaqaaq, annermik aamma illit nammineq pinnguarnermut pegataalluinnaaraangavit. Natermi qajartortuusaqatigiinneq nuannertaqaaq. Siullermik ujarleqqaaassaasi. Tassaasinnaavoq papkasse, tippeq, pappiliaq imaluunniit annoraamineq. Imaanumt singereerpat, tamassi ikissaasi immamullu avalallusi. Paartorluartariaqarpusi, tassami avannaaniit kujataanut aamma kangianiit kitaanut ungaseqaaq. Qajartortillusi erinarsorsinnaavusi. Nuna qanillilerlugulu tassanngaannaq takusaqalerpusi ... NANORSUAQ. Nanaq kaappoq ulorianarlunilu, taamaammatt qimaaniarlusi ilungersortariaqarpusi. Ajjaa, kiisami isumannangitsumut pivusi. Immaqa qamaniarlerpusi. Maanna arfeq puisoq takulerpaat. Immaqa atisasi masalluinnaarput? Taamaakkaluq arfeq aalateriffigivarsi. Tulliani suna takussanerlugu meeqqavit aalajangersinnaavaa.

EN LEG I KAN PRØVE

KAFFEMIK ELLER KØBMAND?

Prøv at dække op til en rigtig kaffemik for yndlingsbamsen. Husk at tage jeres fineste tøj på – og gerne den fine anorak, hat og smykker. Du hjælper barnet til at blive i fantasiens verden ved at understøtte legen med ord som: »Mmm, kagen er dejlig varm – er den lige kommet ud af ovnen?« eller: »Hælder du lidt kaffe op til bamse?« I kan også prøve at lege købmand. Her kan du lege de klassiske roller med dit barn. I kan skiftes til at sige ting som: »Ja, goddag. Hvad skulle det være?« »Jeg vil gerne købe mel og gær. Vi skal bage boller.« Så gerne, det bliver 25 kr.« Katjiing! Ned i kasseapparatet med dem. I kan også lave pengesedler af tegnepapir og samle ting i huset til varehylden.



EN LEG I KAN PRØVE

UD AT SEJLE KAJAK

Det er altid sjovt at lade 'som om', og særligt hvis du også lever dig helt ind i legen. Det kan være sjovt at sejle i kajak sammen på stuegulvet. Først skal I finde hver jeres kajak. I kan bruge en papkasse, et tæppe, et stykke papir eller et tørklæde til kajak. Når den er søsat, kravler I begge ned og begiver jer til havs. Der skal padles til med armene, for der er alligevel langt fra nord til syd og fra øst til vest. I kan synge en sang, mens I sejler. Nu nærmer I jer et fjeld, og I får pludseligt øje på noget ... en ISBJØRN. Den er sulten og farlig, så I må ro godt til for at komme væk. Pyha ... nu er I endelig i sikkerhed. I får måske lyst til at spejde fra side til side. Nu får I øje på en hval, som kommer op af vandet. Måske bliver jeres tøj helt vådt? I vinker alligevel til hvalen. Du kan lade dit barn bestemme, hvad det næste, I får øje på, det er.

PINGUARNEQ MISIGISSUTSILLU

Meeqqat pinnguartillutik aammattaaq misigissutitik atortarpaat. Imaassinnaavoq kamannermik misigisoq, meeraq aanaajusuusarluni kamalluni naveersiguni. Imaassinnaavoq meeraq pinnguartilluni isumas-suineramik takutitsisoq, aqqalussani nukkaniluunniit orlusimalluni annersimasuusaartillugu pinnguarunik. Meeqqat pinnguarnerat misigissutit assigiinngitsor-passuit aqqusaarnissaannut aallaaviuvoq, tamatumalu meeqqap ineriartornera patajaallisartarpaa. Nunarsu-armi sumiikkaluaruttaluunniit misigissutit – nuannaar-nerup, alapernaannerup, tupaallannerup, ersinerup, kamannerup, aliasunnerup maajutsannerullu – ersersin- nissaannut periarfissagut tamatta ineriartortittarpagut.

Meeqqat amerlasuut naammattumik pissanganassusil- innik pinnguarnissaq nuannarisarpaat. Taava kingorna- tigut tanngassimaarutigisinnaavaat assersuutigalugu ujaqqamiit ujaqqamut pississaarsinnaanertik, imaluunniit apummi sivinganerujussuakut sisoorsinnaasimanertik. Pinnguaatit unamminartut aqutugalugit timimik qanoq atorsinnaanera paasiartortarpaat, atornerunissaanullu sapiissuseqalersarlutik. Pitsaasuuvuq pinnguaatit ilaat naammaginantumik »ulorianassuseqassappata«.

MEEQQAT PINNGUAQATIGALUGU?

Meeqqat inersimasunit akulersuuffigineqaratik pinnguarnissartik nuannarisagaat, aamma isertortunik

PINGGUAAT MISILISSINNAASARSI

NANILERPAT – SILAMI IMALUUNNIIT ILLUP ILUANI PINNGUAATAASINNAASOQ

Pinnguarneq aallarnarlugu arlaat sunaagaluar- tumilluunniit toqqugaqassaaq. Sunaasinnaavor- luunniit. Aqerluusaaq, matusartuaraq imaluunniit Toqqorsisoq pinnguarnermik aqutsisuusaaq. Pinnguaqataasut sinneri ujarlissapput.

Peqataasut ilaata ujagaq qanilligaangagu aqutsisoq oqartassaaq kissakkiartornerarlugu, ungasilligaangallu oqartassalluni nillertikkiartor- nerarlugu

Pinnguarnerup aallartinnerani aqutsisuusup ujarlertussat ikiorsinnaavai oqarluni ujarne- qartussaaq qutsissumiinnersoq imaluunniit atsissumiinnersoq. Taamaaliorsinnaavoq oqarluni »timmiaq«, »aalisagaq« imaluunniit »akornanni«. Nassaartuq tulliani pinnguarnermi aqutsisuus- saaq.

pinnguarnissartik nuannarisagaat. Ilutigisaanilli aamma inersimasut pinnguaqataanerat meeqqat nuanna-

LEG OG FØLELSER

Når børn leger, er deres følelser også i spil. Det kan være følelser af vrede, når barnet leger, det er bedste- moren i familien, og hun bliver vred og skælder ud. Eller det kan være, barnet viser omsorg for lillebror i legen, som er faldet, græder og har slået sig. Børns leg er en kilde til at gennemleve mange forskellige følelser, og det styrker udviklingen. Ligegyldigt hvor i verden vi er, så udvikler vi alle muligheden for at udtrykke følelser som glæde, nysgerrighed, overraskelse, frygt, vrede, tristhed og afsky.

Mange børn kan godt lide lege, der er tilpas spæn- dende. Så kan de bagefter være stolte over, at det fx lykkedes at hoppe fra en sten til en anden, eller at det turde glide ned ad den store bakke i sneen. Gennem udfordrende lege finder de ud af, hvad de kan med deres krop, og tør bruge den mere. Det er godt, hvis der også er nogle lege, som er tilpas »farlige«.

LEGE MED DIT BARN?

Børn elsker at lege, uden at de voksne blander sig, og de elsker at lege noget hemmeligt. Samtidigt bliver børn meget glade, når de voksne leger med. Derfor er det en god idé, hvis du en gang imellem opfordrer til, at I kan lege sammen. Du kan foreslå en bestemt leg, eller du kan spørge, hvad dit barn har lyst til at lege. Det viser, at du er interesseret, og I kan begge nyde at

EN LEG I KAN PRØVE

TAMPEN BRÆNDER – KAN LEGES BÅDE UDE OG INDE

Legen begynder med, at der er en, der gemmer en genstand (tampen). Det kan være hvad som helst. En blyant en lille æske eller ... Den, der »er den«, leder legen. De andre, der er med i legen, skal finde genstanden.

Når der er en deltager, der nærmer sig gen- standen, siger den, der »er den«, at det bliver varmere. Fjerner den der leder efter genstanden sig fra genstanden, siger den, der »er den«, at det bliver koldere.

Når legen starter, kan den, der »er den«, eventu- elt hjælpe ved at sige, om genstanden er gemt højt oppe eller nede ved jorden eller gulvet. Det gør, den der »er den«, ved at sige: »fugl«, »fisk« eller »midt imellem«.

Den, der finder genstanden, skal »være den« i næste runde af legen.

MEEQQAVIT PINNGUAQATIGINISSAANUT SIUNNERSUUTIT

- Meeqqap isumassarsiai aallaavigikkit.
- Eqqumaffigisariaqarpat inersimasuunerit pissutigalugu aqutsunngoriaannaagavit imaluunniit aalajangiisuullutit.
- Immaqa eqqarsaatigivat meeqqavit pinnguarneq qanoq misigineraa. Kiinnakkut qanoq isikkoarpat? Timikkut? Pissangavit? Imaluunniit pinnguarneq ersinarpallaalerpa? Pinnguarnermi meeraq sumut ingerlaarpa? Suut qiimmattaatigivai, suullu nuannarinngilai?
- Eqqumaffigissavat suulluunniit assigiinngitsunik angissuseqartarmata, meeqqap misilittagaqarfigiigassaani. Angisooqarlunilu mikisoqarpoq. Meeqqap ataataq gummi naammagivai? Kigutit qaqorsaataata puuani meeqqap inuai inissaqarpat? Imaluunniit anaana inuusap siniffiani innangaarsinnaava?

Eqqumaffigissavat akornusersuutitut qisuariar-naveersaassagavit, soorlu mobiilinniit (FB-kut nalunaarutit il.il.) Tassami meeqqap ingerlaan-naq malugissavaa malinnaajunnaaruit.

risaqaat. Taamaammat isumassarsiatialaavoq ilaanni pinnguaqatigiinnissassinnik kaammattuisarnissat. Pinnguaammik aalajangersimasumik siunnersuute-qarsinnaavutit imaluunniit aperalutit meeqqat qanoq pinnguarumanersoq. Tassuuna takutissavat soqutiginninnerit, aamma tamassi pinnguaqatigiinnikkut nuannisaqatigiissinnaanersi. Pinnguaatissatut siunnersuutigisat meeqqavit kajumiginngippagu, qularnanngilaq allamik meeqqap nammineq nuannerunartitaanik siunnersuuteqarsinnaasutit. Pingaartuuvoq meeqqat taama ukioqartillutik akunnerminni »pinnguarnermi malittarisassanik« aalajangersaagataasarnissaat.

Meeqqavit pinnguaqatiginerani suna nuannarviuk?



TIP TIL NÅR DU LEGER MED DIT BARN

- Tag udgangspunkt i børnenes idéer.
- Du kan være opmærksom på, at du let kan komme til at overtage eller bestemme, fordi du er den voksne.
- Du overvejer måske, hvordan dit barn oplever legen. Hvordan ser det ud i ansigtet? I kroppen? Er det anspændt? Eller bliver det lidt for uhyggeligt? Hvor er barnet på vej hen i legen? Hvad vækker begejstring, og hvad bryder det sig ikke om?
- Du kan være opmærksom på, at ting har forskellige størrelser, som barnet også skal have erfaringer med. Der er store ting og små ting. Kan barnet passe fars gummistøvler? Er der plads til barnets finger i tandpastatuben? Eller kan mor ligge i dukkesengen?

Du kan være opmærksom på at lade være med at reagere på forstyrrelser fx fra din mobiltelefon (opdateringer fra FB osv.). For dit barn vil omgående lægge mærke til, at du slipper koncentrationen.

fortabe jer i legen for en stund. Hvis dit barn ikke har lyst til at lege den leg, du foreslår, kommer det sikkert med et andet forslag til en leg, det selv synes er sjov. Det er vigtigt, at børnene selv er med til at lave »lege-regler« indbyrdes i den alder.

Hvad synes du er sjovt at lege med dit barn?



AALANEQ PITSAASUULLUNILU NUANNERSUUVUQ

Aalanissaq meeqqanut peqqinnartuuvuq. Tamanna qularnaquteqanngitsumik ilisimavartut. Meeqqavit aalallunilu timini atortarluni, soorlu pinnguarluni, imminut naleqartinnini, ukkassisinnaanini, timiminillu atuerussutsini ineriartortissavai. Svenskit misissuine-risa takutippaat, meeqqat silami annertuumik pinnguar-tartut, ajornannginnerusumik ilikkariartortartut.

Pinngortitamiikkaangassi meeqqavit malugissutsini timinilu allaanerusumik atortarpai - isersimaannarnis-sinnut naleqqiullugu. Taamaammat silami pinnguarneq pitsaasuuvuq. Meeqqat timikkut unamminartut nutaat misiginissaannut periarfissaqartartut. Taamaallilluni silami pinnguarnerit aalanerup nuannarineranik pilersit-seqataasarput. Amerlanerpaat pinngortitaq imaallal-laannaq tikissinnaavaat.

Pinnguaatit suulluunniit, meeqqap ajornakusoortitami-nik ilungersorfisariaqakkaminilluunniit iliuuseqarfigisai – soorlu arsarnit, attortaannerit, unittaqattaarluni pinnguarnerit – qaratsamik ineriartortitsisarput. Aammattaaq pinnguarneq timip tamakkiisumik atornerani pilluarnermik nuannaarnermillu misigitsi-sinnaavoq. Eqqarsaatigisinnaavat meeqqat sivisuumik silami pinnguarsimallutik qasoqqallutik isertarnerat. Kiinarittartut, nuannaangaartarlutik naammagisimaar-inneqallutillu.

Tunngavigalugu maleruarsinnaasaq: Meeqqa-nut 2-5-nik ukiulinnut skærmimik atuineq annerpaamik ullormut nalunaaquttap akunnera ataaseq

Qanoq iliorlutit meeqqannut maligassiuilluarsinnaavit, illit nuannaarninnit sunnerneqartillugu? Meeqqat erinarsuutaat nipilersuutillu qiterusulersitsisut nuannaalersitsisullu tusarnaarsinnaavasi. Skærmimik atuivallaarnerup meeqqat annikippallaamik aalanerat kingunerisinnaavaa. Tamanna ilaqutariinni amerla-suuni ajornartorsiutaavoq. Immaqa misissorsinnaavat App-inik aalanissamut pinnguarnissamullu kaammattutaasunik pissarsineq ajornannginnersoq.

Meerapassuit skærmimik atuisangaaramik aalanis-samut piffissaq annikippallaq atortarpaat. Taava-mi qanoq iliorsinnaavit? Iliusaasinnaasoq siulleg tassaaq timi atorlugu sammisassanut ima kaammattuiullartigineq, allaat skærmip saaniinnissaq soqutigina-runnaarluni. Aappaattut isumaqatigiissutigisinnaavarsi, piffissaq qanoq annertutigisoq meeqqavit skærmip saavani atortassaneraa. Aammattaaq matumani meeqqat inersimasunit takusatik issuaannartarpaat. Ilissinni ilaqutariinni skærmilerisarneq qanoq ippa?

BEVÆGELSE ER GODT OG SJØVT

Det er sundt for børn at bevæge sig. Det ved vi med sikkerhed. Når dit barn bevæger sig og bruger sin krop, fx når det leger, så udvikler det barnets selvværd, evne til at koncentrere sig og lyst til at bruge sin krop. Svenske undersøgelser har vist, at børn, der leger meget ude, har nemmere ved at lære nyt.

Når I er ude i naturen, bruger dit barn sanserne og kroppen på andre måder, end når I er inde. Derfor er det godt at lege ude. Børnene får muligheder for at opleve nye fysiske udfordringer. På den måde er udelege med til at skabe glæde ved bevægelse. Stort set alle har naturen lige uden for døren.

Alle lege, hvor barnet gør noget, der er svært eller anstrengende fx spille bold, lege fangeleg, lege stopbold, udvikler hjernen. Legen kan også give en følelse af lykke og glæde ved at bruge kroppen fuldt ud. Du kan tænke på, at når børnene kommer ind, godt trætte efter at have leget ude i lang tid, så har de et ansigt, der stråler af glæde og tilfredshed.

Hvordan kan du være et godt forbillede for dit barn, så det bliver smittet af din glæde? I kan høre børnesange

En tommelfingerregel er: Højest 1 times skærm-tid pr. dag for børn på 2-5 år.



eller musik, som giver lyst til dans og godt humør. For meget brug af skærme kan gøre, at børnene bevæger sig for lidt. Det er et problem i mange familier. Du kan eventuelt undersøge mulighederne for at få APPs, som inspirerer til bevægelse og leg.

Mange børn bruger så meget tid bag skærmen, at der er for lidt tid til at bevæge sig i. Og hvad kan du så gøre? Det ene er at inspirere til mange spændende kropslige lege, så skærmen bliver mindre interessant. Det andet er at lave aftaler om, hvor meget skærmtid dit barn må bruge. Også her gør børn jo det, som de ser, at de voksne gør. Hvordan er det med skærme i jeres familie?

Meeqqat tamarmik pinnguarterput. Pinnguanngit-soornissaq saperpaat. Pinnguarneq nuannaarnerinnaasinnaavoq, aammali ilungersunarlungilu piumasaqaatitaqarsinnaavoq. Meeqqat silami illullu iluani pinnguarsinnaapput, aamma ukiukkut aasakkullu pinnguarsinnaapput. Pinnguarneq sakkortusinnaavoq aamma nipaallunilu eqqissimasinnaavoq.

Pinnguarneq pingaartuuvoq, meeqqat pinnguarnermikkut ineriartortarmata. Timimik atorinissaa ilinniarsinnaavaat, takorluuisinnaanertillu ilitersuiso-ralugu. Oqaatsit ineriartortarput, suleqatigiittariaqarput isumaqatigiinniartariaqarlutillu, taamaallunilu inuttut pissutsip inooqatigiissutsimut tunngasortai aamma ineriartortarlutik.

Meeqqat pinnguarnerat pillugu atuagaaqqami aamma inersimasut meeqqat ilagalugit pinnguaqataasinnaanerat aalaqatigiissinnaanerallu pillugu siunnersuutini- k imaqarpoq. Aamma inersimasut annertunngikkaluamik paasitinneqassapput, sooq pinnguarneq aalanerlu meeqqap ineriartorterneranut pingaaruteqarner-sut.

Atuagaaraq »Meeqqavit pinnguarnera aalaneralu« meeqqanut atuakkamut »Manumina pinnguarpog«- mut atasussatut takorluugaavoq.

Alle børn leger. De kan ikke lade være. Leg kan være sjov og ballade, og den kan være alvorlig og krævende. Børn kan lege inde, og de kan lege ude både sommer og vinter. Leg kan være voldsom, og den kan være stille og rolig.

Leg er vigtig, fordi børn udvikler sig, når de leger. De kan lære at bruge kroppen. Og lade sig guide af deres fantasi. Sproget udvikles, de skal samarbejde og forhandle, så de sociale sider i personligheden også får et skub.

Hæftet om børns leg giver også gode ideer til voksnes leg og bevægelse sammen med børn. Og de voksne får også lidt viden om, hvorfor leg og bevægelse er så væsentlig for børns udvikling.

Hæftet »Dit barns leg og bevægelse« er tænkt i sammenhæng med børnebogen »Manumina leger«.

