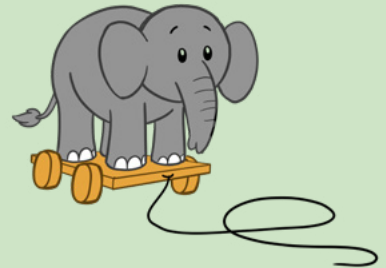
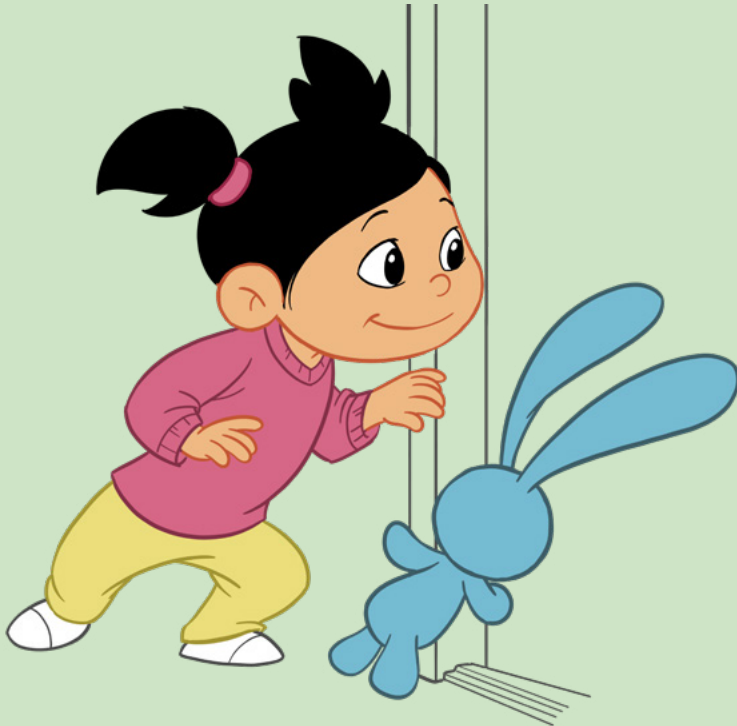
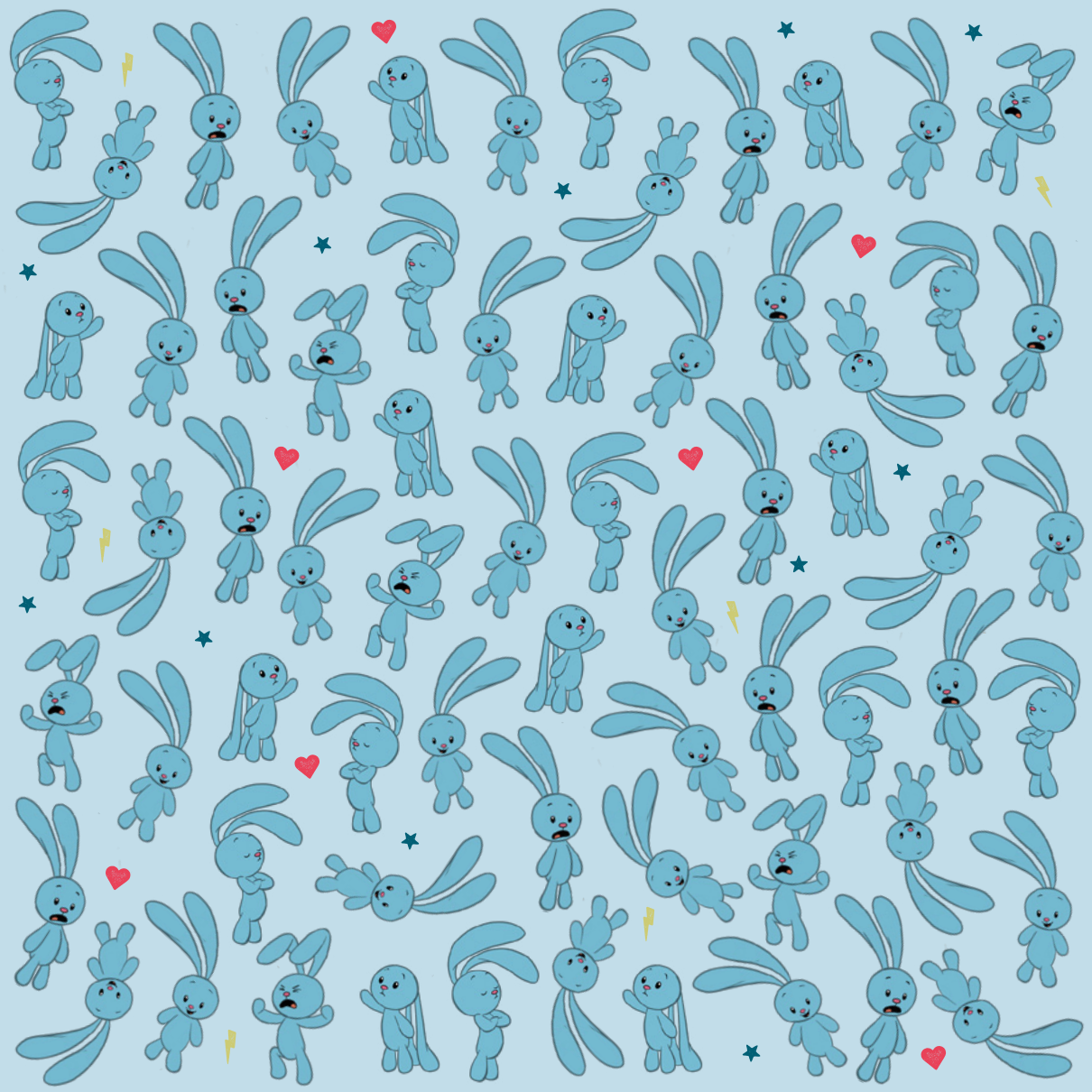
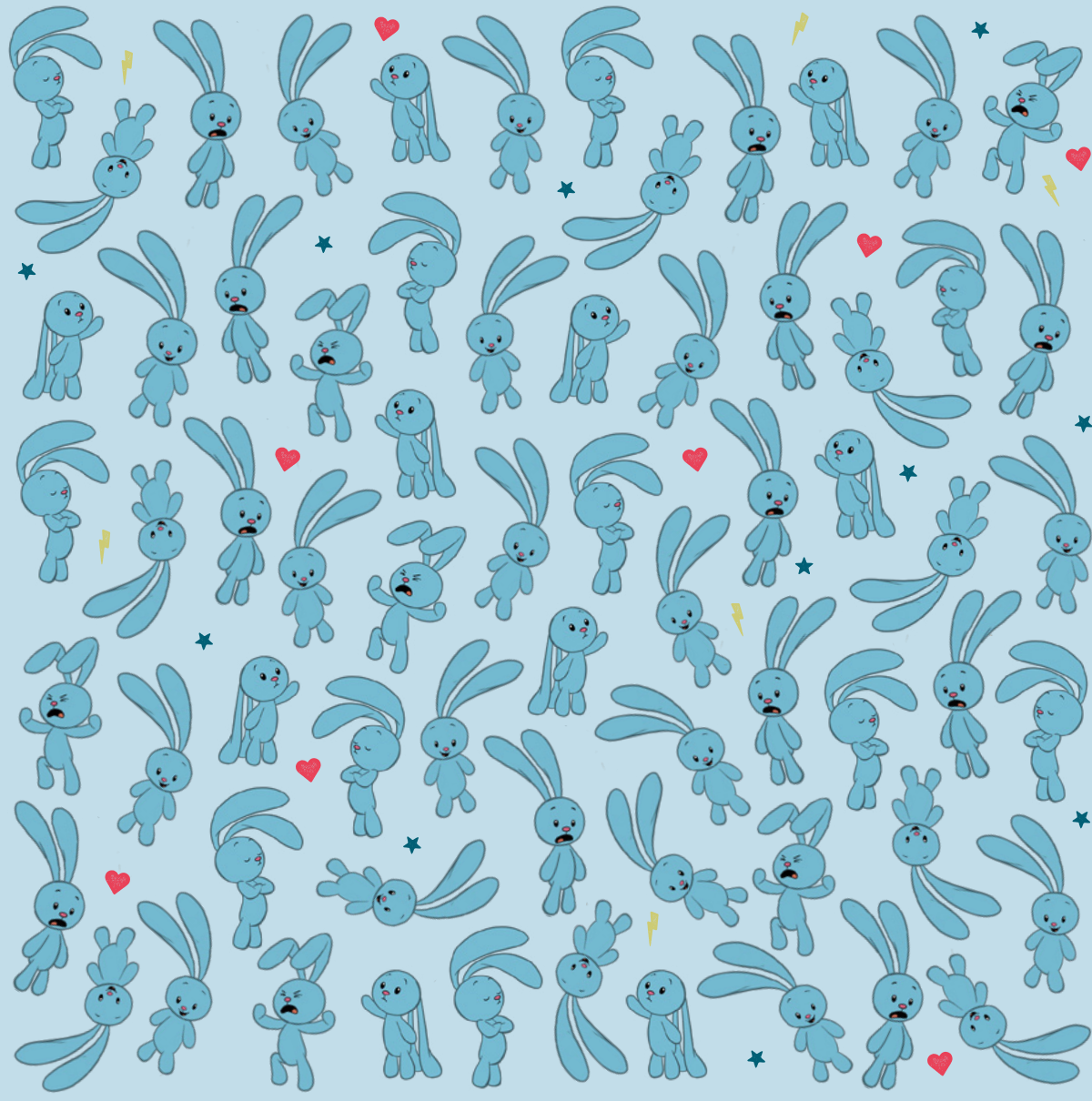


MEEQQAVIT MISIGISSUSAI DIT BARNS FØLELSER





Meeqqavit misigissusai
Dit barns følelser

© God Barndom S/I 2019.

Atuakkiorfik | Forlag: Sund sans
ISBN: 978-87-994560-6-2

Allattut | Forfattere:
Camilla Brandi Anshøj
Else Guldager, Meeqqerisoq
John Andersen

MANU'mi suleqataasut | MANU team:
Rikke Louise Kuhn
Leise Raarup

Suleqatigiissitaliaq | Arbejdsgruppe:
Ivalo Adolfsen Arnfjord
Ivalo Thorin
Katrine Larsen Lennert
Nivi Nielsen-Zeeb
Sofie Sørensen
Vera Hansen Geisler

Nutserisoq | Oversættelse: Else Løvstrøm
Titartagalersuisoq | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio
Ilusilersuisoq, ilioraasoq naqiterisorlu | Design, layout og tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

**MEEQQANUT ATUAKKAT ALLAT ANGAJOQQAANULLU
MAPPERSAKKAT NANGEQATTAARTUT UKUUPPUT:**

»Manumina« aammalu »Meeqqavit atuagaataa siulleg«
»Manumina sinilluarit!« aammalu »Meeqqavit sininnissaa«
»Manumina kuppiarpoq« aammalu »Meeqqat napparsimappat«

ØVRIGE BØRNEBØGER OG FORÆLDREHÆFTER I SERIEN:

»Manumina« og »Dit barns første bog«
»Manumina sov godt!« og »Dit barns søvn«
»Manumina har skoldkopper« og »Dit syge barn«

Camilla Brandi Anshøj, Else Guldager & John Andersen

MEEQQAVIT MISIGISSUSAI DIT BARN'S FØLELSER



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



»Meeqqavit misigissusai« meeqqanullu atuakkiaq »Manuminap misigissusai« Rotary, Den Grønlandske Fond, Nunatsinni Peqqinnissaqarfik aammalu God Barndom aningaasaliisuupput. »Dit barns følelser« og børnebogen »Manuminas følelser« er finansieret af Rotary, Den Grønlandske Fond, Det Grønlandske Sundhedsvæsen samt God Barndom.

FORLAGET SUND SANS

MEERAAQQAT AAMMA MISIGISSUSEQARPUT

Meeqqanut atuakkami 'Manuminap misigissusai'-ni Manuminap misigissutsit assigiinngitsut aqqusaarpai. Meeqqat peqatigalugu atuagaq isiginnaartarsinnaavat. Atuagaq meeqqallu atorluarsinnaavarsi. Isiginnaarnerani eqqartorsinnaavarsi misigissutsit suut Manuminamit atorneqarner-sut takusinnaanerlusiuk.



MEEQQAT ANGAJOQQAALLU TAMARMIK
ASSIGIINNGITSORUJUUSUUPPUT.
TAAMAATTUMILLU AAMMA
ASSIGIINNGITSUMIK INERIARTORTARPUT.

Meeqqat minnerit sakkortuunik misigissuseqartarput, qanoq misiginerannik takutitsisunik. Illillu inersimasutut meeqqavit misigissusaanut qisuariartartussaavutit. Meeqqat qanoq misiginersoq, sorusunnersorlu paasisinnaasiagaku.

Meeqqavit misigissutitigut ineriartornerata siuarsarnissaanut quppersakkami isumassarsinnaavutit. Anaanaat ataatalu qanoq ittuussanersut pillugit inuppassuit isummersortaqaat. Taamaallitutik imminut piumaffigilersinnaavutit 'angajoqqaajulluarnerpaajunissannut'. Imaassinnaavorluunniit illit angajoqqaatut imminut tatigiunnaar-tutit. Tamanna siunertaanngilaq. Meeqqat angajoqqaallu

tamarmik assigiinngitsorujussuupput. Taamaattumillu aamma assigiinngitsumik ineriartortarput.

Aalajangersimasumik ileqqulersornissannut piumaffigine-qanngilatit. Meeqqat asanninnermik, isumassuinnermik ineriartornissamullu periarfissanik tunissavat. Angajoqqaatut illit nalunnginneruat meeqqat qanoq innersoq suullu pisariaqartinnerai. Atuagaq 'Manuminap misigissusai' misigissutsinut tunngasuuvog. Meeqqallu qanoq pinnguaq-tigiissinnaanissinnut misigissutsinillu eqqartuinissassinnut isumassarsiorfissatut suliaavog. Mappersagarlu aqqu-tigalugu isumassarsiorsinnaavusi.



SMÅ BØRN HAR OGSÅ FØLELSER

I børnebogen 'Manuminas følelser' oplever Manumina mange forskellige følelser. Du kan bruge bogen sammen med dit barn. Når I kigger i den, kan I snakke om, hvilke følelser I kan se hos Manumina.



ALLE BØRN OG FORÆLDRE ER MEGET
FORSKELLIGE. DERFOR UDVIKLER DE
SIG OGSÅ FORSKELLIGT.

Små børn har meget stærke følelser, som viser, hvordan de har det. Det er dig, den voksne, der reagerer på de følelser, dit barn har. Du forsøger at sætte dig ind i, hvad dit barn føler lige nu, og hvad det har lyst til.

Du vil få ideer til, hvordan du kan styrke dit barns udvikling af følelseslivet. Der er mange, der har meninger om, hvordan mødre og fædre bør være. Det kan føre til, at du stiller krav til dig selv, om at være 'den perfekte forælder'. Eller at du mister troen på dig selv som forælder. Det er ikke meningen. Alle børn og forældre er meget forskellige. Derfor udvikler de sig også forskelligt.

Der findes ikke en bestemt rolle, du skal leve op til. Du skal give dit barn kærlighed, omsorg og udviklingsmuligheder. Som forælder ved du bedst selv, hvordan dit eget barn er, og hvad det har brug for. Børnebogen 'Manuminas følelser' handler om følelser. Den er tænkt som inspiration til, hvordan I sammen kan lege med og snakke om følelser. I hæftet her får I ideer til, hvordan det kan foregå.



MEEQQAT ATUAGAAT IMA ATORSINNAAVAT

Meeqqat atuffatsinnagu illit atuagaq nammeneq misis-soqqaarukku pitsaassaaq. Kingornatigut eqqarsaatigisinnaassavat, titartakkat qanoq meeqqavit paasisaneraieqqarsaatigisinnaavat. Meeqqavit misigisimasaanut aamma tapertatut iluaqutigisinnaavatit?

Aamma maluginiarluassavat, meeqqavit titartakkamik tikkuartuinermini qanoq oqaluttuunniarneraatit. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Nuannaarami illarpoq ... Naamigununa quinattoq? Taava immaqa illit meeqqat naavatigut quinassaarsinnaavat sunaanersoq ersersinniarlugu. Aamma illit atuakkami takusat pillugu oqaluttuarisnaavat. Oqaatsit naatsut paasiuminartullu atorukkit iluassaaq. Oqaatsit meeqqavit ilisarinnasaai atorsinnaavatit. Nalunngerigaalu oqaatsinik nutaanik ilalaartarsinnaagukkit taamaaliernerit iluaqutaassaaq.

Apeqqutit talerpiatungaaniittut atorlugit pinnguarneq aallartissinnaavarsi. Oqarsinnaavutit »Takuuk Manumina

kamappasingaarami ... illit aamma kamappasissinnaavit?«
Illit aamma kamappasissinnaavutit. Imaassinnaavoq



AAMMA MALUGINIARLUASSAVAT, MEEQQA-VIT
TITARTAKKAMIK TIKKUARTUINERMINI
QANOQ OQALUTTUUNNIARNERAATIT.
AAMMA MALUGINIARLUASSAVAT, MEEQQA-VIT
TITARTAKKAMIK TIKKUARTUINERMINI
QANOQ OQALUTTUUNNIARNERAATIT.

nanuusaarsinnaasusi kamattut, talissinnillu nateq sakkortuumik patittarlugu? Misigissutit ilanngullugit pinnguarneq meeqqavit nuannarissavaa. Meeqqavit ilikkassavaa misigissutit takuneqarsinnaallutillu misigineqarsinnaasut. Meeqqat atuagaanni takusinnaavat quppererit ilaanni Manumina naaggaartoq. Titartagaq atorlugu meeqqavit



SÅDAN BRUGER DU BØRNEBOGEN

Det er godt, at du selv kigger bogen igennem, før du læser den med dit barn. Bagefter kan du tænke over, hvordan dit barn vil opfatte tegningerne. Måske kan du forbinde dem med noget, som dit barn har oplevet?

Du kan være meget opmærksom på, hvad dit barn vil fortælle dig, når det peger på en tegning. Du kan for eksempel sige: »Hun er glad, hun griner tror du, det kilder i maven?« Måske kilder du dit barn på maven for at understrege pointen. Du kan også fortælle det, hvad du ser i bogen. Det er godt, når du bruger enkelt sprog med korte sætninger. Du kan bruge ord, som du ved, dit barn genkender. Og kan du føje nye ord til de kendte, så er det en god ide.

Du kan også bruge spørgsmålene på venstre side til at sætte gang i leg. Du kan sige »Sikke vred Manumina er ... kan du også se vred ud?«. Du kan også selv prøve at se vred ud. Måske får I lyst til at lege, at I er vrede isbjørne,

der med armene i siden tramper hårdt i gulvet? Dit barn vil elske, at du lever dig helt ind i følelsen. Dit barn lærer, at følelser kan både ses og mærkes.



DU KAN VÆRE MEGET OPMÆRKSOM
PÅ, HVAD DIT BARN VIL FORTÆLLE
DIG, NÅR DET PEGER PÅ EN TEGNING.

På en side i børnebogen kan I se Manumina som siger nej. Du kan bruge tegningen til at tale med dit barn om at sige fra, når nogen gør noget, som barnet ikke kan lide. Det er vigtigt at kunne signalere til andre børn og voksne, at ens grænse er overskredet. Fx hvis et andet barn løber med det legetøj, man lige er i gang med. Det helt lille barn kan kun sige nej ved hjælp af kropssproget fx ved at vende sig væk eller græde. Når dit barn bliver 1-2 år, begynder det



killiliisinnaissaa eqqartortarsinnaavarsi, meeqqavit nuanarinnigisaanik iliuuseqartoqarpat killiliisinnaanngortillugu. Innunnut allanut meeqqanut inersimasunulluunniit killissap qaangerneqarnera takutissallugu pingaaruteqarmat. Soorlu pinngussat pinnguileruttukkat meeqqap allap aallaru-tissagaluarpagit. Meeraaraq taamaallaat killiliisinnaavoq soorlu tunulluni imaluunniit qialluni. Meeqqat ataatsimik marlunnilluunniit ukioqaleruni »naaggaarsinnaanngussaaq«. Meeqqavit killissai qaangerneqaraangata takuneqarsinnaissaa pingaaruteqartorujussuuvoq.

Assigiinngitsunik pisoqartaqaaq soorunalimi meeqqavit nammineq aalajangiiffigisinnaanngisaanik, soorlu oqor-sartussaaguni anitinnani, kigutini salittussaagaangamigit. Tamakkunatigut illit susoqarnissaanut killiliisartussaavutit.

Assersuutigalugu meeqqavit Manumina aliasuttoq tikkuarlugu apererpassilluni oqarpat: 'Qiasoq...?' Akisinnaassaait: 'Aap qiavog, aliasuppoq... Kiinaatigut qulliit kuupput... Aamma illit qiavutit qullillutit taamani.... (taava assersuuteqassaait). Oqaatsinik nutaanik ilaartuisinnaavutit, meeqqavit qianermut attuumassuteqartissinnaasaanik. Oqaatsinik kingusinnerusuk-kut nammineq atosinnaasaanik ilikkartillugu. Titartakkat isigin-naakkasi pillugit oqaloqatigiissaasi. Taamaalliluni atuakkamik isiginnaaqatigiinneq nuannersunngortarpoq.

Meeqqavit atuagaq atuaqattaarusussagaa ilimanarpoq. Titartakanut tunngatillugu nammineq oqaluttualiorlutit ilaartuisarsinnaavutit. Tulluuttumik erinarsugaqarsinnaavusi. Soorlu siallissappat erinarsorsinnaassavarsi: 'Piitaaq aasian-guaq.' Siallerpormi Piitaaq aasianguarlu kuugussaavoq.

Inersimasut allat meeraq atuakkamik atuaqatigigaangamik-ku allanik immaqa oqaluttuarsinnaapput.

Aamma illit timmikkut takutissinnaavat qanoq misiginerlutit eqqarsarnerlutilluunniit. Meeraq atuakkami qiappat taava saammarsarsinnaavat. Meeqqamik 1-3-nik ukiulimmik misiginneqataalersitsisarpoq. Taamaaliornikkut meeqqavit inunnut allanut misigissusai sakkortusassavatit. Aamma atuakkami meeqqat nuannaaraangata nuannaqatigiissinnaavusi. Taakkutulli immaqa iliorsinnaavusi?



AAMMA ILLIT TIMMIKKUT TAKUTIS-
SINNAAVAT QANOQ MISIGINERLUTIT
EQQARSARNERLUTILLUUNNIIT. MEERAQ
ATUAKKAMI QIAPPAT TAAVA SAAMMARSAR-
SINNAAVAT. MEEQQAMIK 1-3-NIK UKI-
ULIMMIK MISIGINNEQATAALERSITSISARPOQ.

Imaassinnaavoq atuakkami pisut tamaasa meeqqavit soquti-ginngikkai. Taava saqqaa isiginnaarsinnaavarsi qupperarlugu-lu. Atuakkamik qupperaaginarneg ilaannikkut meeqqamut misigisatut naammattarpoq. Quppernermummi tullermut pigaangami titartakkat nutaat takkuttarput. Imaassinnaa-vormi misigisaq taanna meeqqap nuannarinerpaajugaa? Imaluunniit imarisai annikitsunnguakkarlugit. Meeqqavit soqutiginaritai malinnaaviginiarsinnaavatit. Meeraq erserpa-sittoq imaluunniit meeraq qiimmatsaqqasoq isiginiarnerup-pagit, taava taanna aallartiffigisinnaavarsi.

også at kunne sige »nej«. Det er vigtigt, dit barn bliver set og hørt, når dets grænser bliver overskredet.

Der er selvfølgelig mange situationer, hvor dit barn ikke selv bestemmer. Fx om det skal have varmt tøj på, når det skal ud, eller om det skal have børstet tænder. Her er det dig, som sætter rammerne for, hvad der skal ske.

Hvis dit barn fx peger på tegningen af Manumina, der er ked af det, og siger med et spørgende blik: 'Græder...?'. Så kan du svare: 'Ja, hun græder, hun er ked af det ... Der er tårer ned ad kinden ... Du græd også, og havde tårer da ... (og så kommer du med et eksempel)'. Du ud-vider samtidigt med nye ord, som barnet kan forbinde med at græde. Nogle ord det senere selv kan bruge. I snakker med hinanden om tegningerne, som I begge to kigger på. På den måde bliver det dejligt at kigge i bogen sammen.

Dit barn vil sikkert gerne læse bogen igen og igen. Du kan fortælle historier, du selv finder på, til tegningerne. I kan også synge en sang, som passer til. Fx hvis der er noget med regnvej, så kan I synge den om: 'Lille Peter Edderkop.' Det regner jo, og Lille Peter Edderkop bliver skyllet ned. Andre voksne vil måske fortælle andre historier, når de læser bogen med barnet.

Du kan også rent fysisk vise, hvad du føler og tænker. Er der et barn, som er ked af det, kan du ae det i bogen. Du kan lade som om, du trøster. Det vækker medfølelse hos et barn på 1-3 år. Det du gør, styrker dit barns sans for andres

følelser. I kan også more jer sammen, når der er nogle børn i bogen, der har det sjovt. Måske kan I gøre, ligesom de gør?



DU KAN OGSÅ RENT FYSISK VISE, HVAD
DU FØLER OG TÆNKER. ER DER ET BARN,
SOM ER KED AF DET, KAN DU AE DET
I BOGEN. DU KAN LADE SOM OM, DU
TRØSTER. DET VÆKKER MEDFØLELSE
HOS ET BARN PÅ 1-3 ÅR.

Det kan være, at dit barn ikke er interesseret i alt det, der sker i bogen. Så kan I se på omslaget og blade. For nogle børn er det at blade en oplevelse i sig selv. Der kommer nye tegninger, når barnet vender siden. Måske er det den oplevelse, som barnet sætter mest pris på? Eller er det små bidder af indholdet? Du kan prøve at følge dit barns interesse. Hvis det nu har mest øje for Manumina, der er glad eller vred. Så kan I begynde der.

MEEQQAVIT INERIARTORNERA

Meeqqavit inunngorneraniit tupinnaannartumik pisorpas-suaqarnikuvoq. 8-10-nik qaammateqaleruni imaassin-naavoq inersimasumik ilisarisisannngisaminik takuguni qialersinnaasoq. Takornartamut ersilersinnaasarpog, immaq-taanna qanillieriataaraangat. Paarngulertarpog imaluunniit nammineq pisulersimassalluni. Qiimmatsassinnaasarpog nipituumillu illarsinnaasarluni, aataa toqqoraangat. Nueri-ataaraangallu qungujorujussuarsimalluni. Meeqqavit aataa

nueqqimmat nuannaarnini takutippaa – nipituumik illarluni imaluunniit nipituumik nillerluni talini aalatiutigalugit.

Meeqqap inersimasullu akornnganni misigissutsikkut attaveqarneq meeqqap ineriartorneranut toqqammaviuvoq pingaaruteqarluinnartog. Ineriartorneq pingaaruteqartog taanna meeqqap aappaa affarmik ukioqaleriartorneranut annermik pisarpog. Meeqqap inersimasumut attavigil-luagaanut attuumassuteqarneratigut pisarluni. Meeraq annilaan-galeruni, aliasuleruni, qiimmatsak-kuniluunniit misigissut-



DIT BARN'S UDVIKLING

Siden dit barn blev født, er der sket utrolig meget med det. I en alder af 8-10 måneder græder det måske, når det ikke kan se en kendt voksen. Det kan også blive bange for en fremmed, som pludselig kommer for nær på. Det bevæger sig rundt og begynder at gå selv. Det bliver begejstret og griner højt, når bedstefar gemmer sig. Og lige pludselig kommer han til syne igen med et stort smilende ansigt. Dit barn viser sin glæde over, at bedstefar kom igen – måske ler det højt eller ligefrem hviner og basker med armene.

Den følelsesmæssige tilknytning mellem barn og voksen er et meget vigtigt fundament for børns udvikling. Den udvikles især i de første 1½ år. Det sker, når barnet er sammen med voksne, som det er nært knyttet til. Hvis det bliver bange, ked af det eller begejstret, er det vigtigt, at barnet kan dele følelserne med en voksen. Det skal være en person, som det har et trygt forhold til. Dit barn har behov for de voksnes støtte og omsorg for at opbygge en grundlæggende følelse af tryghed. Samtidig har det brug for at udforske verden på egen hånd.

Det kan vise dig sin glæde over, at det fx selv kan tage sin bluse af. Eller det smider sig ned i raseri, fordi I nu skal hjem. Besøget hos bedstefar og bedstemor er slut. Det er



siminik inersimasumut oqaluttuarsinnaanissaa pingaarute-
qarlunnarpoq. Taannalu tassaasariaqarpoq inuk meeqqap
toqqissisimaffigisaa. Meeqqavit inersimasunik ikorfartor-
neqarnissani isumassorneqarnissanilu pisariaqartippaa
toqqammaviliisumik toqqissisimaneq misigissaguniuk.
Aammattaarli nammineerluni misissuilluni paasisassarsior-
nissani pisariaqartippaa.

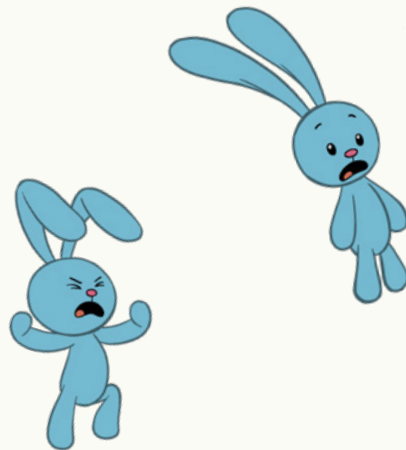


MEEQQAVIT INERSIMASUNIK IKORFAR-
TORNEQARNISSANI ISUMASSORNEQAR-
NISSANILU PISARIAQARTIPPAA TOQQA-
MMAVILIISUMIK TOQQISSISIMANEQ
MISIGISSAGUNIUK. AAMMATTARLI
NAMMINEERLUNI MISISSUILLUNI PAASIS-
ASSARSIORNISSANI PISARIAQARTIPPAA.

Assersuutigalugu nammineq tujuulummi peersinnaanera
nuannaarutigalugu ilinnut takutikkusussinnaavaa. Anger-
larnialernersiluunniit pillugu kamalluni imminut millori-
utaasalluni pisinnaavoq. Aataakkunni aanaakkunniluunniit
pulaarneq tamaanga killeqarpoq. Pingaaruteqarporlu illit
peqataanissat. Meeqqat nuannaarnermik, qiimmatsanner-
mik, annilaanganermik kamannermilluunniit takutitsi-
galuarpat. Taava illit meeqqannut ilinniartitsisussaavutit.
Ilinnittaag tuppallersarneqarlunilu, isumassorneqarlunilu
misigissutsikkut kissalaartumik pisarpoq.

Meeqqavit takutissavaatit sorusunnerluni, sorusunnginner-
lunilu. Imaasinnaavoq aamma maluginiarnerpaasaminik
tikkuagaqartoq. Imaassinnaavoq taanna perusukkaa. Tikku-
artuinnermigut allatigulluunniit iliuuseqarnermigut timimigut
takutinniarsarigaa suniarnerluni.

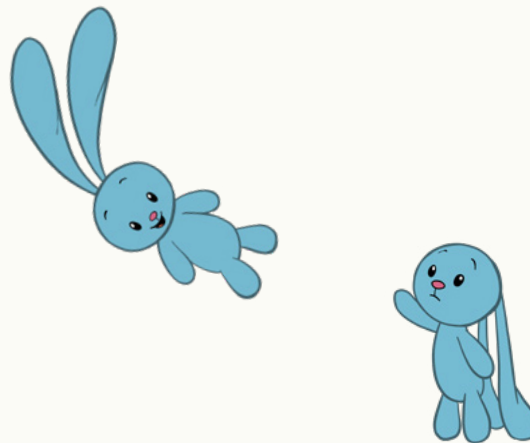
Meeqqat tamarmik eqqaminni inuit akornanni pissutsit
malugisarpaat. Angerlarsimaffissi meeqqerivilluunniit
eqqissisimanarpat nuannaarfiillunilu, taava meeqqat
taamatut sunnerneqassaaq. Illuatungaaniq eqqissiviil-
liornernik aporaannernik toqqissiviillliornernilluunniit
avatangiiseqarpat, eqqartorneqanngitsumik, taava
meeqqat taamatut sunnerneqartussaavoq. Taamaattumik
pingaaruteqarpoq ikioqqunissat, ulluinnarni aporaannernik
ilaqutariit meeqqallu sunnerneqarpat.



vigtigt, du er parat til at deltage og være aktiv. Uanset om
dit barn viser glæde, begejstring, angst eller raseri og vre-
de. Du er den person dit barn kan lære af. Du er også den,
det får trøst, omsorg og følelsesmæssig varme hos.

Dit barn vil vise dig, hvad det gerne vil, og hvad det ikke
vil. Det kan også være, det peger på ting, som det særligt
lægger mærke til. Det er sikkert noget, det gerne vil have.
Ved at pege eller på andre måder gøre tegn, fortæller det
med sin krop, at det vil dig noget.

Alle børn mærker den stemning, der er omkring barnet. Er
jeres hjem eller daginstitutionen præget af ro og glæde,
så er det det, dit barn påvirkes af. Omvendt hvis der er uro
eller konflikter, der ikke bliver talt om, så præger det også



barnet. Derfor er det vigtigt, at du beder om hjælp, hvis
dagligdagens bryderier påvirker familien og dit barn.

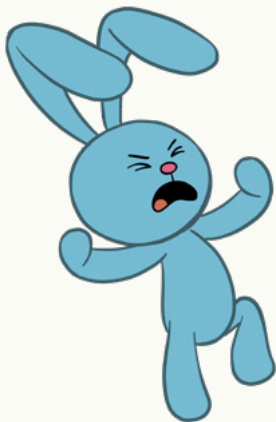


DIT BARN HAR BEHOV FOR DE VOKSNES
STØTTE OG OMSORG FOR AT OPBYGGE EN
GRUNDLÆGGENDE FØLELSE AF TRYGHED.
SAMTIDIG HAR DET BRUG FOR AT UDFORSKE
VERDEN PÅ EGEN HÅND.

OQAATSIT MISIGISSUTSILLU

Meeraq marluk missaannik ukioqaleraangami misigissutini oqaasinngorlugit saqqummiussinnaanngortarpari. Allia-sunnerluni, annilaanganerluni, kamannerluni, nuannaarnerluniluunniit oqaluttuarisinnaalertarpari. Meeraq 2-3-nik ukioqaleraangami oqaatsinik amerlasuunik atuisinnaanngortarpoq. Oqaatsillu oqaatigisinnaasaminiit amerlanerit paasisinnaasarlugit. Meeqqat oqaluulluarterukku taava suli amerlanernik oqaaseqarsinnaanngussaaq. Nassuiaaniarne-rani ikiortarukku pitsaassaaq.

Meeqqavit misigisani aallaavigalugit oqaaseqarsinnaanngornissaa isumagisussaavat. Marluuissinni meeqqavit misigisai pillugit oqaloqatigiissutisinnaavat. Erinarsorlusi aamma misigissutitakutittarsinnaavasi.



Ilaqutariinni oqaatsit marluk atorussigit pitsaanerussaaq inersimasoq nammineq oqaaserisani atorlugit meeqqamut oqaluttarpat. Namminermi oqaatsit atorlugit misigissutisit oqaatigiuminarnerusarput. Meeqqavit oqaatsit marluk ilinniarnissai atornissaalu sapinngilai. Oqaatsinik ilinniarnera arriinnerulaarsinnaavoq. Piffissalli ingerlanerani meeqqavit oqaatsit arlariit oqalussinnaallissavai.



MEEQQAT 1-3-NIK UKIULLIT MISIGIS-SUTSINIK SAKKORTUUNIK MISIGISINNAASARPUT, SOORLU KAMANNERMIL KAMARU-JUSSUARNERMILLUUNNIIT. MISIGISSUTSIMIK AQUSSINNAANNGORNISSAANNUT ANGAJOQ-QAAMINNIK ISUMASSORNEQARNISSARTIK TAPERSERSORNEQARNISSARTILLU PISARI-AQARTITTARPAAT. IMMINNUMMI EQQISSI-SARNISSAQ SULI NALUAAT.

MEEQQAT MISIGISSUSEQAQAT

Meeqqat tamarmik affarmik ukioqalernermik nalaani nuannaarnermik qiimmatsannermillu takutitsisnaapput qungujulallutillu nipituumik illartarnermikkut. Meeqqat ilaasa aamma kamanneq takutittalersinnaasarpaat, tupannertik

SPROG OG FØLELSER

Når et barn er omkring to år, begynder det at kunne udtrykke følelser ved hjælp af sproget. Det kan fortælle, om det er ked af det, bange, vred eller glad. Når børn er 2-3 år, begynder de at bruge mange ord. Det forstår endnu flere ord, end det selv kan udtrykke. Jo mere du snakker med dit barn, des flere ord kan det selv bruge. Det er godt, at du hjælper det med at udtrykke sig, når det vil fortælle dig noget.



BØRN PÅ 1-3 ÅR BLIVER LET OVERVÆLDET AF FØLELSER SOM FOR EKSEMPEL VREDE OG RASERI. DE HAR BRUG FOR FORÆLDRES OMSORG OG STØTTE, NÅR DE SKAL HÅNDTERE FØLELSERNE. FOR DE KAN IKKE BEROLIGE SIG SELV ENDNU.

Du kan sørge for, at dit barn får ord for de følelser, det mærker i sig selv. Det kan du gøre ved at snakke med det om de følelser, der kommer op i det. Sang kan også være en måde, I kan udtrykke følelser på.

Hvis I taler to sprog i familien, er det bedst, at den voksne taler sit modersmål sammen med barnet. Det er her sproget for følelser er stærkest. Dit barn kan godt lære og forstå flere sprog samtidigt. Udvikling af sproget går måske

en smule langsommere. Til gengæld kan barnet med tiden tale flere sprog.

BØRN HAR MASSER AF FØLELSER

Når børn er omkring et halvt år, vil alle børn vise glæde og begejstring ved at smile og le højt med klukkende latter. Nogle børn vil også begynde at give udtryk for vrede eller vise at de bliver forskrækkede og forbavsede. Børn på 1-3



Manumina kamappoq

Manumina er vred

MEERAQ 1½-2-NIK UKIULIK

- Meeraq inersimasumut ataatsimut arla-linnulluunniit atangaatsiartarpoq, soorlu angajoqqaaminut – taamatulli qanitsigisarnani, soorlu aatakkuminut meeqqerisunulluunniit.
- Angajoqqaat meeqqap toqqissinartumik toqqammavigivai, ornittuuartarlugit aliasukkuni, nuannaajummeruni, toqqissiivillioruniluunniit
- Meeraq alapernaatsuuvog sumullu tamaanga pisarluni.
- Meeraq sorpassuartigut nammineerusuttuuvog.
- Meeqqat 1½-inik ukioqaleraangami meeqqanik allanik nuannarisagaqalerparpoq. Sanileriillutillu pinnguaqatigiittarput.
- Meeqqap meeraqatini misiginneqatigisarpai soorlu meeraq alla qiagaangat.
- Allanik ilaarsinermikkut meeqqat nutaanik ilikkagaqartarput.
- Imminnut ilisarisinnaasarpai, tarrarsuutikkut takugaangamik (1½-inik ukioqaleraangamik).
- Meeqqat iliuuserisartakkassinut akleriuniarsinnaapput, soorlu innaleraangamik, kigutitilluunniit salinnialeraangamik.
- Meeqqap piumasani piniaarsarisarpai, soorlu makujuttut piniaarlugit pinnguartarfimmiilluunniit angerlarusunngikkuni.
- Meeqqap misigissutsit ilisarisinnaasarpai, paasil-lugillu qanoq isumaqarnersut.

tupaallannertilluunniit takutissinnaangorlugu. Meeqqat 1-3-nik ukiullit misigissutsinik sakkortuunik misigisinnaasarpai, soorlu kamannermik kamarujussuarnermilluunniit. Misigissutsimik aqussinnaangornissaannut angajoqqaamin-nik isumassorneqarnissartik tapersersorneqarnissartillu pisa-riaqartittarpaat. Imminnummi eqqissisarnissaq sulii naluaat.

Tunngaviusumik inuit arfineq-pingasunik misigissuseqarput: nuannaarneq, tatigininneq, annilaanganeq, tupaallanneq, aliasunneq, maajugininneq, kamanneq alapernaannerlu. Meeqqavit tunngaviusumik misigissutsit tamaasa aqqusaartar-pai. Meeqqap misigissusaanut illit qisuariartarnitit pingaar-uteqaat. Meeqqallu tuppallersartassavat, eqqissisartarlugu, kaammattortarlugulu, kamakkaangat, annilaangagaangat aliasukkaangalluunniit. Natermi pilukallusi pinnguarsinnaavusi nipituumillu illarlusi. Meeqqavit qiimmatsannara malinnaavi-gilluassavat, assersuutigalugu meeraq affarmik ukioqar-luni toqqorpat. Taava ujassavat sumiinginneralu tamaat oqaatigisarlugu. Naggataatigut siniffimmi tippig ataanittoq nassaarigukku marluullusi nipituumik illassaasi.

Meeqqavit misigisai ilaannikkut paasiuminaattarput. Meeqqavit timimigut oqariatuutai maluginiartakkit, ataq-qisarullu meeqqat tunuarterpat allamulluunniit qiviarpat. Aamma suniarnersut ilaannikkut paasiuminaassinnaasarpai.

Meeraasinnaavog nammineq alussaammunik nerisoq. Alussa-at ipersinnaavaa natermut nakkartillugu. Isumaqaarnarsin-naavog meeraq qaarsillartoq. Alussaammik igimmagu! Kisianni-li meeqqap tiguartisimaarfisigisinnaavaa alussaapit iperarneqar-nermini nakkartarnera. Paasisaq taanna nutaajusinnaavog, mi-

år bliver let overvældet af følelser som for eksempel vrede og raseri. De har brug for forældres omsorg og støtte, når de skal håndtere følelserne. For de kan ikke berolige sig selv endnu.

Helt overordnet har mennesker otte grundfølelser: glæde, tillid, angst, overraskelse, ked af det, afsky, vrede og nysgerrighed. Dit barn kan opleve alle grundfølelserne. Din måde at reagere på barnets følelser er vigtig. Du skal trøste, berolige og opmuntre dit barn, når det er vredt, bange eller ked af det. I kan lege sammen, tumle rundt på gulvet og grine højt. Du følger opmærksomt med i dit barns begejstring, fx når det er 1½ år og gemmer sig. Du leder efter det og fortæller om alle de steder, det ikke er. Til sidst finder du det under et tæppe i sengen. I griner højt begge to.

Det er ikke altid let at tolke hvad børn føler. Se på dit barns kropssprog, og respekter når dit barn trækker sig eller kigger væk. Det er ikke altid let at finde ud af, hvad barnet vil.

Det kan være et barn, som selv sidder og spiser med ske. Det slipper skeen, og den ender på gulvet. Det kan være nærliggende at tro, at nu er barnet mæt. Det kaster jo skeen væk! I virkeligheden er barnet optaget af, at skeen falder ned, når hånden slipper den. En helt ny opdagelse, som det gerne prøver igen og igen. Heldigvis fandt mor ud af, at barnet stadig er sultent. Mor giver barnet mad med en anden ske, og barnet spiser. Det er koncentreret om at se på skeen, når hånden slipper. Fantastisk! Skeen ender hver eneste gang nede på gulvet.

BARNET PÅ 1½-2 ÅR

- Barnet har knytter sig tæt til én eller flere voksne fx forældre, bedsteforældre og pædagoger.
- Forældre er barnets sikre base, som det kommer tilbage til, når det er ked af det, begejstret eller utrygt.
- Barnet er nysgerrigt, og det er overalt.
- Barnet ønsker at gøre mange ting selv
- Når barnet er omkring 1½ år er det glad for andre børn. De leger ved siden af hinanden.
- Barnet viser medfølelse med andre børn fx hvis et andet barn græder.
- At efterligne andre er én af måderne, som barnet lærer nye ting på.
- Det kan genkende sig selv, når det kigger på sig selv i et spejl (omkring 1½ år gammelt).
- Barnet protesterer måske ved jeres rutiner, fx når det skal i seng, og når det skal have børstet tænder.
- Barnet forsøger at sætte sin vilje igennem, fx når det vil have slik, eller det ikke vil hjem fra legepladsen.
- Barnet kan genkende følelser og forstå, hvad de betyder.

sileqattaarusaagaa. Qujanartumik anaanap paasivaa meeraq sulil perillertooq. Taamaattumillu anaanap nerisissinnaavaa alussaammik allamik meeraq nerisillugu. Tassani alussaati iperamerani nakkartarnera tiguartsimaarfigigamiuk. Tupinnaq! Alussaati iperaraanni natermut nakkartuannartoq.



MEERAQ MATOQQALLUNILU IMMINUT TATIGIUNNAARTARPOQ, INERSIMASUMIK KISIMIITINNEQARAANGAMI NAAK SAKKORTUUNIK MISIGISAQARALUARLUNI.

Meeqqat aatsaat 6-7-inik ukioqalereeraangamik – tamatigungajak – imminnut tuppallersarsinnaangortarput, kamatsillutik aliasutsillutilluunniit. Tamatuma tungaanut pisariaqartittarpaat inersimasunik pegateqarnissartik.



Meeqqavit ineriartornermini piffissap sivisuup ingerlanerani malinnaanissat pisariaqartittarpaa.

MISIGISSUTSIT SAKKORTUUT AQUTSILERAANGATA – ASSERSUUT

Meeqqat 2½-inik ukiulik kamattoq aliasutturlu takusin-naavat. Meeraaqqerivimmut aavat angerlaqatiginarlugu. Kammaata bamsi meeqqavit aneerussivimmiitikkusutaa tigugaa takuat. Meeqqavit meeraq taanna ajappaa orlutillugu. Meeraq orlusooq tuppallersarpat. Oqarlutit: »Arraa Sara. Orlututit seeqqut annersippat. Supoorlara (supoorpallu). Meeqqat oqarfigaat: »Sara-p seeqquanik supooreqatigisinnaavinga?« Meeqqat supooqataavoq – qiaqataallunilu. Oqarputillu: »Qujanassusia Sara tuppallersarit. Seequami annernarami.«

»Sara-p bamsi atorniakkat tigummagu kamallutillu ajuusaaleravit ajappat, taamaaliortassanngilatit. Oqarfigissavat: »Bamsi pinnguariniarpara«. Paniit oqarfigissavat: »Sara-p bamsi pinnguarivaa. Illit pui pinnguarissaviuk? Isai kusanarput. Aamma aneerussivimmiissinnaavoq. Qaagit sarliarlakkit.« Meeqqat tigullugu tuppallersarpat. Pui tippimik poornissaanik ikiussavakkit? Taava illit aneerussivimmut ikissavat. Sinilaartariaqarpassippormi ilaa?«

MEEQQAP INERIARTORNERA KIPUSOORAANGAT

Meeraq matoqqallunilu imminut tatigiunnaartarpoq, inersimasumik kisimiitinneqaraangami naak sakkortuunik misigisaqaraluarluni. Nuannaarluni nuannersunik misigisaqaraangami. Aammali aliasullunilu kamakkaangami, suut tamarmik ajortutut misinnaraangata. Kiserliortutut

Børn er 6–7 år, før de – for det meste – kan berolige sig selv, når de er vrede eller kede af det. Indtil da har de behov for, at voksne lever med i det, der sker. Det er et forløb over lang tid, hvor dit barn har brug for, at du følger med i udviklingen.

NÅR STORE FØLELSER TAGER OVER – ET EKSEMPEL

Du ser dit barn på 2½ år blive vred og ked af det. Du er i vuggestuen for at hente barnet hjem. Du ser en kammerat tage den bamse, som dit barn gerne vil have i den dukkevogn, hun leger med. Dit barn skubber det andet barn væk, og det falder. Du trøster barnet, der faldt. Du siger: »Åh Sara. Du faldt og slog dit knæ. Nu skal jeg puste på det (og du puster).« Du siger til dit barn: »Kan du hjælpe med at puste på Saras knæ?« Dit barn puster – hun græder også. Du siger: »Det er godt, at du trøster Sara. Det gjorde ondt på knæet.«

»Du blev vred og ked af det, fordi Sara tog den bamse, du ville have. Du skubbede hende, og det skal du lade



ET BARN KAN BLIVE INDADVENDT OG USIKKERT PÅ SIG SELV, HVIS DE VOKSNE LADER BARNET ALENE MED DE STÆRKE FØLELSER, DET HAR.

være med. Du skal sige til hende: »Jeg vil gerne lege med bamsen«. Du siger til din datter: »Sara legede med bamsen. Vil du have sælen her i stedet? Den har søde øjne. Den kan

også være i dukkevognen. Kom op på mit skød.« Du trøster og aer dit barn. Skal jeg hjælpe dig med at svøbe sælen ind i tæppet? Så kan du putte den i barnevognen. Den trænger vist til en middagslur?«

HVIS UDVIKLINGEN GÅR SKÆVT

Et barn kan blive indadvendt og usikkert på sig selv, hvis de voksne lader barnet alene med de stærke følelser, det har. Både når det er rigtig glad og oplever noget spændende. Og når det er ked af det og rasende, fordi verden går det imod. Det kan give en følelse af ensomhed, hvis forældre og andre voksne omkring barnet ikke er

Manumina tuppallersaavoq

Manumina trøster



QITORNAT 2-3-NIK UKIULIK

- Meeqqap namminiussusini marluk missaannik ukioqaleraangami nalujunnaartarpaa. Namminersortutut misigilertarpoq. Nalunngilaalu allat tamarmik namminiussuseqartuusut.
- Meeqqap nukappiaraanini niivarsiaraaniniluunniit ilisimalertarpaa.
- Meeqqat suna eqqortuunersoq eqqunngitsuunersorluunniit tamatigunngajak ilisimasarpaat.
- Meeraq annilaangaleraangami, aliasukkaangami kamakkaangamiluunniit inersimasumit ikiorneqarnissani pisariaqartittarpaa.
- Meeraq pingasut missaannik ukioqaleraangami utaqqilaarsinnaanngortarpoq. Soorlu perilleraangami nererusuleraangamiluunniit. Assakatsiaar-nissaniluunniit utaqqineq ilikkarsimasarpaa.

misigitsilersinnaavoq, angajoqqaat inersimasulluunniit avatangiisusut asanillutillu isumassuisuunngikkaangata. Meeraq alliguni inuit allat misigissusaannik namminersorluunniit misigissutisinnik paasinissinnaanera ajornarnerulersinnaasarpoo. Kingusinnerusukkullu inersimasutut aappaqarnissaq aallatigulluunniit inooqateqarnissaq pisariuserorujussuunngorsinnaasarpoo.

Meeqqat inersimasut qasusinnaasut takugalarunikku ajunngilaq. Anna inersimasut napparsimalersinnaasut, taamaattumillu pisarnermisulli pisinnaanngitsut. Inersima-

sut naammagittarsinnaajunnaarpata uisaruserpataluunniit, qaqtigut taamaattoqartarnera meeqqat artunngilaat. Qanorluunniit pisoqaraluaaraangat meeqqat kinguaassiutigtigut kanngutsaatsuliorfigineqaaqusaanngillat, imaluunniit timikkut tarnikkulluunniit innarlerneqaaqusaanngillat.



INUK INUUNINI TAMAAT INERIARTORTUAR-
POQ. INERSIMASUNUT ALLANUT MEEQQA-
NULLU ALLANUT ATTAVEQARNITTA AAMMA
INERIARTORTITTARPAATIGUT. SOORLU AAPPA-
RIINNERIT, ANGAJOQQAAJUNERIT IMALUUN-
NIIT QANIMUT IKINNGUTIGIINNERIT.

Angajoqqaatut misigissutsikkut allanngoraannaavittuugaanni imaluunniit akulikitsumik assut kamattartuugaanni, meeraq akuersaanngikkaanni meeqqamilluunniit pillasaaraanni taamaaliortarneq meeqqap peqqinnartumik ineriartor-nissaanut ajoqutaasussaavoq. Meeqqap peqqinnartumik pitsaasumillu ineriartornissaa ajornarsissagami, toqqissisima-sumik avatangiiseqarnissaq amigaatigissagamiuk. Taamatut aqquasaagaqaruit pingaaruteqarpoq ikiortissarsiornissat.

Inuk inuunini tamaat ineriartortuarpoq. Inersimasunut allanut meeqqanullu allanut attaveqarnittha aamma ineriartortittarpoq. Soorlu aappariinnerit, angajoqqaajunerit imaluunniit qanimut ikinngutiginnerit.

Paasissutissanik aallerfik: Tarnikkut peqqinnartumik ineriartorneq. Angajoqqaanut. Peqqinnissamut Aqutisoqarfik 2005.

DIT BARN 2-3 ÅR

- Barnet opnår bevidsthed om sig selv, når det er ca. 2 år gammelt. Det oplever sig selv som en selvstændig person. Og det ved, at andre personer er adskilte individer.
- Barnet oplever sit køn som dreng eller pige.
- Barnet forstår for det meste, hvad der er rigtigt og forkert.
- Når barnet bliver bange, ked af det eller rasende har det behov for, at en voksen hjælper det.
- Når et barn er omkring 3 år, kan det vente lidt. Fx hvis det er sultent og gerne vil have mad. Eller hvis det skal vente på at få en tur i en gynge.

kærlige og omsorgsfulde. Når barnet bliver ældre, kan det måske få svært ved at forstå andres følelser og de følelser, det selv har. Senere som voksen kan det være besværligt at være i kæresteforhold og andre forhold, hvor der er følelsesmæssig nær kontakt.

Børn må gerne se, at voksne kan blive trætte. Og at voksne også bliver syge, og de derfor ikke helt kan det, de plejer. Hvis de voksne taber tålmodigheden eller er stressede, kan barnet klare, at det sker en sjælden gang. Hvad der end sker, må børn aldrig udsættes for seksuelle, psykiske eller fysiske overgreb.



MENNESKET UDVIKLES FØLELSMÆSSIGT HELE LIVET. TILKNYTNING TIL
ANDRE VOKSNE OG BØRN UDVIKLER
OS OGSÅ. DET SKER FOR EKSEMPEL I
KÆRESTEFORHOLD, I FORÆLDRESKABET
OG I TÆTTE VENSKABER.

Mennesket udvikles følelsesmæssigt hele livet. Tilknytning til andre voksne og børn udvikler os også. Det sker for eksempel i kæresteforhold, i forældreskabet og i tætte venskaber.

Kilde: Sund psykisk udvikling. Til forældre. Sundhedsstyrelsen 2005.

Meeqqat nuannaarsinnaavoq, aliasussinnaavoq, anni-
laangasinnaavoq, alapernaassinnaallunilu. Misigissut-
sit sakkortusaqaat. Tamannalu maluge-
reersimassavat. Quppersakkami
misigissutsit pillugit meeqqannik
qanoq oqaloqateqarsinnaanerlutit
isumassarsinnaavutit. »Manu-
minap misigissusai«-ni meeqqallu
tikkuartuiffissatut atuagaq qanoq ator-
sinnaanerit pillugu siunnersuutininik aamma
imaqarpoq.

Dit barn kan være glad, ked af det,
bange, nysgerrig. Følelserne er stærke.
Det har du sikkert allerede lagt mærke
til. I hæftet er ideer til, hvordan du
kan tale med dit barn om følelser. Der
er også forslag til, hvordan du kan bruge
pegebogen »Manuminas følelser« sammen
med dit barn.



FORLAGET SUND SANS