

# MANU

Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik  
Barnet på 3 og 4 år



MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik – Angajoqqaat atuagaat  
MANU Barnet på 3 og 4 år – Forældrebog

MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik najoqutassiaavoq Namminersorlutik Oqartussanut  
suliarineqartoq uannga: God Barndom S/I i 2018.  
MANU Barnet på 3 og 4 år er et koncept udviklet for Selvstyret i Grønland af God Barndom S/I i 2018.

ISBN: 978-87-970309-4-3 © S/I God Barndom

**Najoqutassiamik inerisaasut allattullu | Konzeptudviklere og tekst:**

Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.  
Else Guldager, sundhedsplejerske, ph.d.  
John Andersen, cand.psych.

**Suliniummik aqutsisut | Projektledelse:**

Rikke Louise Kuhn, MANU suliniummik aqutsisoq | MANU projektleder  
Elna Bro, MANU meeqerisoq | MANU sundhedsplejerske

**Suleqatigiit | Arbejdsgruppe:**

Ivalo Adolfsen Arnfjord, Ilinniartitaanermut Aqutsisoqarfimmi perorsaanikkut inerisaanermut siunnersorti  
konsulent for pædagogisk udviklingsarbejde i Uddannelsesstyrelsen  
Juliane Dalager, perorsaasoq, ukiumikkut akuleriinnut meeqerivimmi pisortaq  
pædagog leder i integreret daginstitution  
Majken Vith Tangkjær, Isumaginninnermut Aqutsisoqarfimmi AC-fuldmægtigi  
AC-fuldmægtig i Socialstyrelsen  
Mitdlaraq Motzfeldt Olsen, perorsaasoq, ukiumikkut akuleriinnut meeqerivimmi pisortaq  
pædagog leder i integreret daginstitution  
Nivé Heilmann, Peqatigiiffimmi Kalaallit Meerartaanni suliniummik aqutsisoq  
projektleder i Foreningen Grønlandske Børn  
Sofie Sørensen, perorsaanikkut siunnersorti  
pædagogisk konsulent  
Tupaarnaq Frederiksen, PI/SPS-imi pikkorissaanernik ataqatigiissaarisq  
kursuskoordinator i PI/SPS

**Nutsernera | Oversættelse:** Kunuunnguaq Fleischer

**Titartagartalersuisoq | Illustration:** Christian F. Rex, Deluxus Studio

**Ilusilersuisoq | Design:** Maria Motzfeldt

**Iloqqarnera | Layout:** Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

**Naqiffia | Tryk:** Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

**Oqaatsitigut aaqqissuisoq | Sproglig redaktion:**

Malene Grue, cand.mag., tusagassiortoq | cand.mag., journalist  
Else Løvstrøm, tusagassiortoq | journalist

**MANU pillugu annertunerusumik paasisutissat | For yderligere oplysninger om MANU:**

[www.manu.gl](http://www.manu.gl)  
[www.peqqik.gl](http://www.peqqik.gl)  
[www.god-barndom.dk](http://www.god-barndom.dk)

MANU Ilinniartitsinerni Namminersorlutik Oqartussat ataanni ingerlanneqartuni atorneqarsinnaavoq.  
MANU-mik ilinniartitsisussat ilinniartitsilersinnatik najoqutassiap atornissaanik pikkorissasimassapput  
ilinniartinneqarlutilluunniit. Atortussiananik ilaannilluunniit allatut atuneq allakkatigut akuerineqaaarluni aatsaat  
pisinnaavoq.

MANU må anvendes i undervisningsforløb, der er forankret i Selvstyret i Grønland. Undervisere i MANU skal have  
kursus eller oplæring i konceptet, før de må undervise.  
Al anden brug af materialet eller dele heraf kræver skriftlig tilladelse.

# Siulequt

## Asasagut angajoqqaat

3-4-nik ukiulimmik meeraqarneq nuannersorujussuusinnaasarpoq. Meeqqap inerikkiartornera sukksaqaq, qularnanngilarlu meeqqavit ilaanni eqqarsaatigisani pillugit apequtimigut tupaallatsittassagaatit. Ilutigisaanik meeqqap taama ukioqarnermini sulii sapigai amerlapput, soorlu imminut aqussinnaasarani kamakkaagami aliasu- leraagamiluunniit imaluunniit aasami unnukkut soq innarnissani paasisinnaanngikkaagamiuk - silami pinnguar- nissaq nuannerseruttortoq.

Neriuppugut »MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik« aqqutigalugu illit ataatatut imaluunniit anaatut isu- massarsitissinnaagitsigit angajoqqaatut aqqutit nutaat nalusavillu ingerlaviginissaat ammaffigilersillugit. Akor- nassinni amerlaqisut meeraanikuupput nuannersutut eqqaamasaminnik, allallu meeraanikuupput aliasunnergik, sumiginnaaganermik maqaasinermillu misigiffigisaminnik

Meeraanerit artornartuusimappat, meeraanerup illit meeraaninnit qaamanerulluni nuannernerusup qanoq allaanerutinneqarsinnaanera takorlooruminaassinnaavoq. Kisianni toqqissisimasumik imaluunniit atugarliorlutit peroriartorsimagaluaruilluunniit, qularnanngilaq misigisisarsimassagit, angajoqqaajullutit meeqqat ilaqutariittullu inuuneq qanorpiaq pissuseqarfigissanerlugit nalornisoorneq. Neriuppugut siunnersuutinik atorsinnaasannik atuakkami uani nassaarsinnaajumaartutit.

»MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik« suliarineqarmat siunertaanngilaq angajoqqaat tamarmik atuakkami allassimasutut iliussasut. Taamaammat angajoqqaajunerup qanoq iliorluni nuannersuullunilu ineriartuutaasinnaa- nera pillugu isummersuutit assigiinngitsuupput.

Atorsinnaasatit aamma illit meeqqannut ilaqutariinnullu isumaqarluartutut isigisatit atukkit.

Atuagaq tallimanik immikkoortoqarpoq, taakkunanilu meeqqavit inerikkiartorneranut aamma ilinnut meeqqamut 3-4-nik ukiulimmut ataatatut anaatulluunniit pingaarutillit allaaserineqarput. Immikkoortut aallartinnerini ta- mani allassimapput, NAKUUSA-mi Meeqqat Isummersorfianni angajoqqaat angajoqqaatut akisussaaffitsik pivi- usunnngortissaguniku qanoq iliorsinnaanerini meeqqat oqariartuuteqarput. Neriuppugut meeqqat kissaataat ilinnik eqqarsalersitsiumaartut.

Nuannisarluarisi!

**Doris Jakobsen Jensen**



Peqqissutsimut, Isumaginninnermut  
Inatsisinillu Atuutsitsinnermut  
Naalakkersuisoq

**Ane Lone Bagger**



Ilinniartitaanermut, Kultureqarnermut,  
Ilageeqarnermut Nunanullu Allanut  
Naalakkersuisoq

**Doris Jakobsen Jensen**



Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale  
Anliggender og Justitsområdet

**Ane Lone Bagger**



Naalakkersuisoq for Uddannelse,  
Kultur, Kirke og Udenrigsanliggender

# Forord

## Kære forælder

Det kan faktisk være ret sjovt at have et barn på 3-4 år. Udviklingen går hurtigt, og dit barn overrasker dig sikkert med uventede spørgsmål og ting, du ikke lige havde forestillet dig, dit barn går rundt og funderer over. Samtidig er der meget, et barn i den alder endnu ikke kan, fx styre sit temperament, når det bliver vredt eller ked af det eller ikke helt forstår, hvorfor det skal i seng om sommeren, når det er så dejligt at lege udenfor.

Vi håber, at vi med »MANU Barnet på 3 og 4 år« kan inspirere til, at du som far eller mor er åben for at gå nye og ukendte veje med dit forældreskab. Mange af jer har haft en barndom, I tænker tilbage på med glæde, og nogle af jer har haft en barndom, der også bød på sorg, svigt og afsavn.

Hvis du har haft det svært, da du var barn, er det ikke altid helt nemt at tænke sig til, hvordan en barndom kan være anderledes – lysere og sjovere – end din egen. Uanset om du har haft en tryk opvækst eller ej, kan du sikkert genkende følelsen af, at du som forælder kan blive i tvivl om, hvordan du lige skal gribe børn og familieliv an. Vi håber du finder brugbare forslag i bogen her.

Ideen med »MANU Barnet på 3 og 4 år« er ikke, at alle forældre skal gøre nøjagtigt, hvad der står i bogen. Derfor er der forskellige bud på, hvordan det kan blive både sjovt og udviklende at være forældre.

Tag det, du kan bruge og det, som giver mening for dit barn, for dig og for familien.

Bogen er inddelt i 5 afsnit, som beskriver en del af de temaer, der er vigtige for dit barns udvikling og for dig som far eller mor til et barn på 3-4 år. I begyndelsen af hvert afsnit fortæller nogle børn fra NAKUUSAs børnepanel, hvad forældre kan gøre, for at leve op til deres forældreansvar. Vi håber, at børnenes ønsker vil sætte nogle tanker i gang hos dig.

God fornøjelse med det hele!

# Imai

<b>1. Meeqqat angajoqqaallu ataatsimoortut.....</b>	<b>6</b>
Pinnguarneq.....	8
Qanoq pinnguassaagut?.....	8
Pinnguarneq misigissutsillu.....	12
Ataatsimoorussamik sammisassat – suut ataatsimoorluni sammineqarsinnaappat?.....	14
Ulluinnarni suliaasartunut qitornat peqataatittaruk.....	16
Pinngortitami ataatsimoorneq.....	18
Ilaqutariinni skærmit.....	18
Illit meeqqat piffissarlu skærmimik atuiiffik.....	20
Qatanngutit ilaqutariinilu ataatsimoorneq.....	22
Usorunneq sinnganerlu.....	26
Aanaa/aataakut.....	28
<b>2. Angajoqqaajuneq qanoq igaajuk?.....</b>	<b>32</b>
3-4-nik ukiulimmik meeraqarneq aliikkutaalluartaqaaq.....	32
3-nik aamma 4-nik ukiulimmik meeraqarneq aamma ulapinnaqaaq.....	36
Ulluinnarni unamminartut inerisaaqataasarput.....	38
Angajoqqaatut akisussaaffiit.....	42
Misigissutsitit pingaartuupput.....	44
Ilaqutariinni isertuussat.....	44
Qitornat oqaloqatigiuk – aamma annernarsinnaasut pillugit.....	48
Ataatsimooqatigiinnermik misigineq.....	50
<b>3. Qitornat inooqataasoq.....</b>	<b>52</b>
Meeqqavit meeqqanik allanik peqateqartarnera.....	52
Meeqqat ikinngutilersornerannut inersimasut pingaarutaat.....	56
Kammalaatit ikinngutilillu.....	58
Qingasaarinerit isumaqatigiinnginnerillu.....	62
Ataatsimooqatigiiffiit.....	64
Meeqqat meeqqerivinniittartut.....	68
<b>4. Qitornat nammineersinnaasoq.....</b>	<b>74</b>
Susoqarnerisooq paasiniassallugu pitsaasuvoq.....	76
Angajoqqaat inersimasuupput meeqqaminnut akisussaasut.....	76
Ulluinnarni isumaqatigiinnginnerit.....	78
Ulluinnarni ileqqut.....	80
Isumaqatigiinnginnerit pillugit qitornat oqaloqatigiuk.....	86
Qaratsap ineriartornera – meeqqamit 3-4-nik ukiulimmit suut ilimagisinnaavigit?.....	88
Isumaqatigiinnginnerit annertusineqarlutillu annikillisinneqartarneri.....	90
Isumaqatigiinnginnerit pinngitsoorsinnaanngilatit.....	90
<b>5. Kutaa aamma inuulluarit.....</b>	<b>92</b>
Ulluinnarni nuannaarneq, qilanaarneq maqaasinerlu.....	92
Sivisunerusumik avissaaqqaneq.....	98
Qatanngutitaarneq.....	100
Avinneq.....	104
Avissaaqqalluni inuuneq pillugu nalinginnaasumik oqaatigumasat.....	106
Napparsimaneq toqulu.....	108
Najoqqutarisat.....	110
Sulisunit ikiorneqarneq.....	111

# Indhold

<b>1. Børn og forældre sammen.....</b>	<b>7</b>
Leg.....	9
Hvad skal vi lege?.....	9
Leg og følelser.....	13
Fælles aktiviteter – hvad kan man lave sammen?.....	15
Tag dit barn med i hverdagens gøremål.....	17
Sammen om naturen.....	19
Skærme i familien.....	19
Dit barn og skærmtid.....	21
Søskende og samvær i familien.....	23
Misundelse og jalousi.....	27
Bedsteforældre.....	29
<b>2. Hvordan har du det med at være forælder?.....</b>	<b>33</b>
Det er underholdende at have et barn på 3 og 4 år.....	33
Det er også hårdt arbejde med et barn på 3 og 4 år.....	37
Hverdagens udfordringer er med til at udvikle jer.....	39
Dit forældreansvar.....	43
Dine følelser er vigtige.....	45
Hemmeligheder i familien.....	45
Tal med dit barn – også om det, der gør ondt.....	49
Følelsen af fællesskab.....	51
<b>3. Dit sociale barn.....</b>	<b>53</b>
Dit barn sammen med andre børn.....	53
Den voksnes betydning for børns kammeratskaber.....	57
Kammerater og venner.....	59
Drillerier og konflikter.....	63
Fællesskaber.....	65
Børn i børnehave.....	69
<b>4. Dit selvstændige barn.....</b>	<b>75</b>
Det er godt at forsøge at forstå, hvad der foregår.....	77
Forældrene er de voksne, der skal tage ansvar for deres barn.....	77
Konflikter i hverdagen.....	79
Vaner i hverdagen.....	81
Tal med dit barn om konflikterne.....	87
Hjernens udvikling – hvad kan du forvente af en 3- og 4-årig?.....	89
Op- og nedtrapning af konflikter.....	91
Du kan ikke undgå konflikter.....	91
<b>5. Goddag og farvel.....</b>	<b>93</b>
Glæde og savn i hverdagen.....	93
Længerevarende adskillelse.....	99
En ny bror eller søster i familien.....	101
Skilsmisse.....	105
Generelt om at leve adskilt.....	107
Sygdom og død.....	109
Referencer.....	110
Hjælp fra fagfolk.....	111

# 1. Meeqqat angajoqqaallu ataatsimoortut



## Meeqqat lsummersorfianni angajoqqaanit kissaatigisat: Piffissaqarfigerusuppinga?

Piffissaqarfisurumma ilutsinni attaveqatigiinnerput nukuttusooq ammanerulerlulalu. Naleqartinneqarnera ersersissuarsi imminullu tatiginera annertusissalluni.

Takorluuisinnaaneq, nammieerseq aamma sulluunniit meeqqap 3-4-nik ukiullip timini atorlugu oqaatsitigullu ilinnut oqaluttuarisnaasai, tamarmik inuttut inerisaataapput – aamma ilinnut ataatatut anaanatulluunniit. Ilaanneerlutit meeqqat quianarluinnartunik oqaraangat qungujuttasaatit. Allatigut immaqa aliatsattarputit imaluunniit kamaammerlutit, isumaqatigiinninnissinni misigisutsitigut eqqorlutit meeqqat oqaraangat iliuuseqaraangalluunniit. Immaqa ukiorpassuarni eqqarsaatigisimannigisat eqqaariasartinneqarpoq.

## MEEQQAT 3-NIK AAMMA 4-NIK UKIULLIT PILLUGIT ILISIMASAT

- Meeqqavit sorpassuit misiligartarpei, soorlu suut taseqqamut ikigaanni puttasinnaanersut suullu kivisarnersut.
- Meeqqap niarsiaraanini nukappiaraaniniluunniit ilisimavaa.
- Meeraq annertoqisumik inerikkiartortoq, inersimasumi toqqissisimanermik, illersugaanermik isumassorneqarnermillu ujarlerajuttarpoq.
- Meeqqavit sorpassuit namminersuutigerusuttarpei – »Nammieq skuulersorsinnaavunga!«, »Takuuk, nammieq sinngusilersinnaavunga!«
- Aamma ilaanni meeqqap paasisinnaasarpaa, suut imminnerminit ilinniit ilimagisaanersut, soorlu nerilernermi nalusanngilaa nerrivilioqataanissani.
- Aamma meeqqavit malugisinnaalersarpaa, qaqugukuttu anartarfiliasanerluni, nangeqassaareersimaguni.
- Meeqqavit tunngaviusumik malittarisassat pingaartitallu paasiartulersarpai. Soorlu meeqqap nalusanngilaa niuertarfimmi nioqutissat akileqqartinnagit anninneqarsinnaanngitsut, aamma meeqqanik allanik patittaaqqusaanani, meeqqat akunnerminni isumaqatigiinnikkaluarunilluunniit.

Meeqqat tamarmik assigiinngitsuupput, assigiinngitsunillu sukkassusilimmik inerikkiartortarlutik.

# 1. Børn og forældre sammen



## Børnepanelets ønsker til forældre: Vil du tilbringe tid med mig?

Hvis du tilbringer tid med mig, hjælper det os til et stærkere forhold og giver mig mere selvtillid.

Fantasi, selvstændighed og alt det, et barn på 3-4 år kan fortælle dig med sin krop og ord, er udviklende rent menneskeligt – også for dig som far eller mor. Nogle gange trækker du på smilebåndet, fordi dit barn siger noget virkelig sjovt. Andre gange bliver du måske ked af det eller vred, fordi dit barn under en konflikt siger eller gør noget, som rammer dig følelsesmæssigt. Måske fik det dig til at huske noget, du ikke har tænkt over i mange år.

## VIDEN OM BØRN PÅ 3 OG 4 ÅR

- Dit barn afprøver mange ting, fx hvad der kan flyde, og hvad der synker, når man lægger det i en vandpyt.
- Dit barn er bevidst om sit køn – om det er en pige eller en dreng.
- Barnet, som er midt i en stor udvikling, søger ofte tryghed, beskyttelse og omsorg hos en voksen.
- Dit barn vil gerne gøre mange ting selv – »Jeg kan selv tage sko på!«, »Se mig, jeg kan tage nattøjet på helt selv!«
- Barnet kan også i en del tilfælde forstå, hvad du forventer af det, fx hvis I skal til at spise, så ved det, at det skal være med til at dække bord.
- Dit barn begynder også at mærke, hvornår det skal på toilettet, hvis det ikke allerede er holdt op med at bruge ble.
- Dit barn begynder at forstå nogle grundlæggende spilleregler og værdier. Fx forstår barnet, at man ikke må tage varer med ud fra en butik, før man har betalt for dem, og at barnet ikke må slå på andre børn, heller ikke selvom børnene har en konflikt.

Alle børn er forskellige og udvikler sig i forskelligt tempo.

Qitornat 3-4-nik ukiulik nammineernerulernikuuvoq, oqaloqatigisarukkulu qanorlu oqaluttuarnera naalaarlutarlugu, meeqqavit isaanit silarsuaq isigalugu qanoq-innersoq paasisaqarfignerusinnaavat<sup>1</sup>.

Meeqqavit aamma soqutigisani annertuumik annertusinikuuai. Illit eqqanniinnissaniinaq piinnaarlugu allanik sammisaqartalernikuuvoq, qularnanngilarlu pinnguarusunnerusassasoq.

### Pinnguarneq

Meeqqap 3-4-nik ukiullip piffissap eqqumaffimmi annersaa pinnguarnermut atortarpaa<sup>2</sup>. Imminut misiligartarpoq, soorlu qimmitut qiluttusaarluni, liivitut qatimaalluni, atsa Petriinatorluinnaq kaffisortuusaarluni, arsamik pinnguartilluni qassutaasat eqqorniartarlugit imaluunniit qaqqakkut majuaqattaartarluni.

Pinnguarneq aqcutigalugu meeqqap takorluuisinnaassutsini pilersitsisinnaassutsinilu inerikkiartortittarpai. Aammattaq pinnguarnerup meeqqat silarsuarmik avatangiisiminnik paasininnerat inerisartarpaa, taamatullu allanik peqateqarnerup qanoq pisinnaanera tassuunakkut ilinniartarlugu. Meeqqap timini annertuumik atortarpaa, assigiinngitsorpassuarnik aalasinnaanini inerisartarpaa, immaqalu sukkasuumik arpaneq pississaarnerlu nuannarilluinnalersimallugit.

Meeqqavit pinnguaqatiginissat nuannarisaaqaa.

### Siunnersuutit

#### Meeqqavit pinnguaqatiginissaanut

- Misilillugu minutsini 10-ni qanoq pinnguarmissassinnik meeqqat aalajangiisiguk.
- »Maanna illit aalajangissavat qanoq pinnguassanersugut. Qanoq iliornissannik illit oqaluttuutissavarma«.
- Meeraq qanoq iliorumava?
- Aamma pissusilersuutissinnik paarlaassinnaavusi.
- »Maanna uanga aalajangissavara qanoq pinnguassanerluta. Qanoq iliornissannik oqaluttuutissavakkit.«
- Qanoq iliorumavit?
- Meeraq qanoq qisuariarpa?

### Qanoq pinnguassaagut?

Pinnguarneq tassaannaanngilaq nuannaarneq asuleerlerlu. Pinnguarneq meeqqap pimoorussinnaavaa persuarsitigalugulu. Pinnguarneq paasinnitsilersinnaavoq inuit allat qanoq peqatigineqarsinnaanerannik<sup>3</sup>. Pinnguarnekut meeqqat sorpassuit misiligarsinnaavai. Assersuutigalugu imaassinnaavoq pinnguarneq isumaqatigiinngiffiusinnaasunik imaqartoq, tassuunakkullu meeqqavit taakku aaqiiviginissaat sungiusassavaa. Aamma ulluinnarni misigisartakkat assigiinngitsut pinnguarnermut ilaasinaapput.

Qitornat meeqqanik allanik pinnguaqateqarnermigut attaveqariaatsiminik ineriartortitsissaaq. Meeqqavit allat isumassornissaat ilinniassavaa, »maanna uanga tullinguuppunga – maanna illit«, aamma utaqqineq utaqqikattannaveersaarnerlu, isumassarsianik saqqummiisnaaneq allallu siunnersuutaannik atuinissaq ilinniassavai, isumaqatigiinnginnermullu peqataasnaaneq ilinniassallugu.

Dit barn på 3-4 år er blevet mere selvstændigt, og hvis du snakker med det og lytter godt efter, hvad det fortæller, så kan du blive klogere på, hvordan verden ser ud fra dit barns perspektiv<sup>1</sup>.

Dit barn har også udvidet sine interesser betydeligt. Det er blevet meget optaget af andet end at være i nærheden af dig, og det vil sikkert allerhelst lege.

### Leg

Et barn på 3-4 år bruger det meste af sin vågne tid på at lege<sup>2</sup>. Det prøver sig selv af ved fx at sige som en hund eller en løve, drikke kaffe på samme måde som tante Petrine, ramme et net, når det sparker til en bold, eller klatrer højt op på fjeldet.

Gennem leg udvikles børns fantasi og kreativitet. Legen er også med til at udvikle børns forståelse for verden omkring dem og for hvordan, man kan være sammen med andre. Barnet bruger sin krop rigtig meget, det udvikler mange forskellige måder, det kan bevæge sig på og er måske blevet meget glad for at løbe stærkt og for at hoppe.

Dit barn vil gerne lege sammen med dig.

### Tip!

#### Til leg med dit barn

- Prøv i 10 minutter at lade dit barn bestemme, hvad I leger.
- »Nu skal du bestemme, hvad vi skal lege. Du skal fortælle, hvad jeg skal gøre«.
- Hvad finder dit barn på?
- I kan også bytte roller.
- »Nu vil jeg bestemme, hvad vi skal lege. Nu fortæller jeg dig, hvad du skal gøre.«
- Hvad finder du mon på?
- Og hvordan reagerer dit barn?

### Hvad skal vi lege?

Leg er ikke bare sjov og ballade. Leg kan være alvorlig og meget seriøs for barnet. Leg giver forståelse for, hvordan det kan være sammen med andre mennesker<sup>3</sup>. I legen får barnet mulighed for at prøve mange ting af. Det kan fx være, at legen indeholder konflikter, som dit barn øver sig i at løse gennem legen. Det kan også være forskellige oplevelser fra dagligdagen, der er med i legen.

Når dit barn leger med andre børn, udvikles kontakten. Dit barn lærer at tage hensyn til den eller de andre, »nu er det min tur – din tur«, at vente og være tålmodig, at komme med ideer og modtage andres forslag, og det lærer at være del af en konflikt.



## PINNGUARNEQ PILLUGU ILISIMASAT

### Pinnguariaatsit assigiinngitsuuput:

- Kisimiilluni pinnguarnerit (soorlu bamsi inuusarlunniit nerisillugu).
- Ataatsimoorluni pinnguarnerit (soorlu erinarsuutit pinnguarneritallit, arsamik pinnguaatit, pisuusaartitsinerit).

### Pinnguarnerit meeqqat silarsuaanit assigiinngitsunik aallaaveqarsinnaapput, soorlu:

- Takorluuilluni pinnguarnerit (soorlu: »Maanna qajartorpunga«, imaluunniit »manna qamuteeqqakka qajanggorput«).
- Pisuusaartitsinerit (soorlu: »Maanna uanga qimmiuvunga qimuttoq, illillu tassaavutit ...«).
- Pilersitsilluni pinnguarnerit (soorlu: »Maanna karsinik illuliussaagut«).

Pinnguaatit assigiinngitsuunerat meeqqat nuannarisarpaat. Arlalitsigut nammineqqinnaaq taamaaliortarput, inersimasut akulersuutinnikkaluartut. Assersuutigalugu meerarpassuit nakorsaasuusartarput<sup>4</sup>, nukappiaqqat niviarsiaqqallu timimikkut assigiinngissutaat misissorsinnaallugit. Ataatatut anaanatulluunniit eqqarsaatigisinaavat, meeqqavit pinnguarnera nukappiaraaneramik imaluunniit niviarsiaraaneramik qanoq sunnigaasarnersoq.

Aamma eqqarsaatigisinnaavat illit nammineq aamma inersimasut allat meeqqavit qanitai meeqqamit immikkut ilimagisaqartarnerlusi. Assersuutigalugu paneqaruit, inuusanik pinnguassava, nipaarsarluni naalallunilu? Erneqaruit ilimagiviuk biileeqqanik pinnguassasoq, silamiittarluni sakkortuuliorlunilu pinnguartarluni?

Kisianni tamatigut taamaattangilaq. Meeqqat assigiinngittaqaat, niviarsiaqqat marluk niviarsiaqqamit nukappiaqqamillu assigiinngissuteqarnerusinnaapput. Inerikkiartornerup pissusissamisuginnartumik ilagivaa, meeqqap 3-4-nik ukiullip pinnguariaatsinik assigiinngitsunik misiligaasarnera, niviarsiaaranini nukappiaraanilunniit apeq-qutaatinnagit. Meeqqat pinnguarajuttarput ataataasuusarlutik anaanaasuusarlutilluunniit, qatanngutaasuusarlutik, aanaa/ataakkuusarlutik imaluunniit ilaqquttatik ikinngutilluunniit arlaat nalunngisatik ilaarlugit.

Immaqa pinnguariaatsit assigiinngitsut pillugit ilisimasatit atorsinnaavatit, qitornat isumassarsitinniarukku, assigiinngitsunik pinnguartinniarlugu.

### Siumnersuutit

#### Sunik pinnguaqatigiissaagut?

- Ikkussortakkanik (Legonik assigisaanillu) sanalluta, portusuumik napasulialiorluta, uppiteqqillugulu.
- Ikkussortakkanik naleqquttumik ikkussortagalinnik ikkussuilluta.
- Nerisassioruusaarluta – »nerisassiallu« nerillugit (meeraq nerisassiussaaq inersimasorlu nerilluni).
- Aalisartuusaarlusi, aalisakkanik eqqumiitsunik assigiinngitsunik pisaqartarlusi.
- Toqqortaallusi (meeraq inersimasorlu paarlakaallutik toqqortarlutik).
- Atuarneq atuakkanillu qimerluueqatigiinneq, soorlu timip pisatai assigiinngitsut pillugit, uumasut assigiinngitsut taakkulu nipaap pillugit.
- Erinarsoqatigiillusi, immaqa ussersuutigaluni (tikkuartarluni, takutitsisarluni il.il.)
- Illunnguusarlusi.
- Erinarsuutigalusi pinnguarlusi.
- Arsarlusi.
- Qimuttuitsut biilillu aqqaannik sanallusi.
- Inuusarlusi aamma ilaqutariittut pinnguaatinik pinnguarlusi.

## VIDEN OM LEG

### Der er forskellige typer af lege:

- Alene-lege (fx made bamse eller dukke).
- Fælles-lege (fx sanglege, bold-lege, rollelege).

### Legene kan tage udgangspunkt i forskellige dele af barnets verden fx:

- Fantasilege (fx »nu sejler jeg i en kajak«, eller »nu bliver min kælk til en kajak«).
- Rollelege (fx »nu er jeg slædehunden, og du er ...«).
- Konstruktionslege (fx »nu bygger vi et hus af en stor papkasse«).

Det er sjovt for børn at lege forskellige typer af lege. Det gør de tit helt af sig selv, uden de voksne behøver at blande sig. Eksempelvis leger mange børn doktorlege<sup>4</sup>, hvor de undersøger de fysiske forskelle på drenge og piger. Som far eller mor kan du tænke over, hvordan dit barns leg påvirkes af, om dit barn er en dreng eller en pige.

Du kan også tænke over, om du og andre voksne omkring dit barn har særlige forventninger til det. Hvis du fx har en pige, skal hun så lege med dukker, være stille og være sød? Hvis det er en dreng, forventer du så, at han skal lege med biler, være meget udenfor og lege vildt?

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. Det er en naturlig del af udviklingen, at barnet på 3 og 4 år eksperimenterer med forskellige måder at lege på, uanset om det er en dreng eller en pige. Børnene leger ofte, at de er far eller mor, søskende, bedstefar eller bedstemor og andre, som de kender fra familien og vennekredsen.

Måske kan du bruge kendskabet til forskellige legetyper, når du vil inspirere dit barn, så det kommer til at lege på mange forskellige måder.

### Tip!

#### Hvad skal vi lege sammen?

- Bygge med klodser – et højt tårn og vælte det igen.
- Lægge puslespil med et passende antal brikker.
- Lege, at I laver mad – og spiser »fantasimaden« (barnet laver maden, og den voksne spiser den).
- Lege, at I er ude at fiske, og at I fanger forskellige sjove fisk.
- Lege gemmeleg (barnet og den voksne skiftes til at gemme sig og blive fundet).
- Læse og se i bøger sammen, fx om de forskellige dele af kroppen, forskellige dyr og hvad, de siger.
- Synge sange sammen, evt. med fagter (pege, vise osv.).
- Bygge hule.
- Lege sanglege.
- Spille bold.
- Bygge tog- og bilbane.
- Lege med dukker eller lege familie-lege.

**Aamma imaaliorsinnaavusi:**

- Aqerluusanik qalipaartilinnik titartaallusi (inersimasoq aamma titartaasinnaavoq).
- Pisuttuartillusi ataata anaanalua kaaveqatigalugit.
- Oqaluttualianik ilissinnut oqaluttuullusi (aappaa assersuutigalugu oqaaseqatigiinnik marlunnik aallartippat aappaata nangillugit oqaaseqatigiit marluk oqaatigisarlugit).
- »Nanilerpat«, »Attungajappat« pinnguaatigalugu (arlaannik toqqorseriarluni sumiissinnaaneraniq oqartarluni, soorlu »aalisagaavoq« (ataatungaaniippat) imaluunniit »timmiaavoq« (qutsinnerusumiippat). Ujarlertup ujakkanii qanillippagu oqartoqassaaq »Nanilerpat« imaluunniit »attungajappat«.
- Silami angajoqqaat meeqqallu pinnguaqatigiinnerat, soorlu »nuna toqunartulimmik« pinnguarluni. (Tummarneqarsinnaasut sumut tamaanga iliorarneqassapput, pisseqattaarfigalugit tutineqarsinnaasut – tassami nuna toqunartoqarpoq – »nunamut toqunartulimmut« tummartoortut anigallartassapput).
- Pinnguaatinik ajornanngitsunik pinnguarneq (soorlu assit eqqoriartakkat imaluunniit mumeqattaarilluni eqqoriartakkat).

**Pinnguarneq misigissutsillu**

Meeqqat pinnguaangamik misigissutsitik takutittarpaat. Imaassinnaavoq qimmit qimuttut ersigigaat, taamaammallu immaqa pinnguarput qimmit qimuttut ulorianartuutillugit. Misigissutsit kamattaqarsinnaapput, soorlu meeraq anaanaasuusaarluni pinnguarpat anaana kamalluni naveersitillugu. Imaluunniit imaassinnaavoq meeqqap aqqalussani annersimalluni tuppallersartariaqartoq pinnguarnermini isumassuineramik takutsiffigigaa<sup>3</sup>. Meeqqat pinnguarnerat nuannisarnermut nuannaarnermullu aallaaviuvoq, ilutigisaanillu ineriartornerannik patajaallisasaarluni.

**Sunnersuut****Pinnguarneq misigissutsinik ilalik**

- Meeqqat pinnguaqatigitillugu misiliguk misigissutsinik assigiinngitsunik misiligaallutit, soorlu nuannaarneq, isumalunneq, pissanganeq, aliasunneq, kamanneq il.il. Meeqqat 3-nik aamma 4-nik ukiullit nuannarilluinnartarpaat ataata anaanalua pimoorullugu pinnguaqataagaangata.

Meeqqavit illit pinnguaqatigippatit imaluunniit meeqqat allat pinnguaqatigippagit pingaartuuvoq ikiuunnissamut piareersimanissat. Assersuutigalugu qitornat annerpat, qiappat tupappalluunniit, tuppallersassavat qanorlu pisoqarsimaneraniq oqaloqatigalugu. Meeqqavit ikinngutai nuanninngitsunik misigisaqarpata, kamaappata imminnulluunniit uumisaaruppata imaluunniit annertoqarpat, akuliutissaatit ilinniartillugillu qanoq isumassuisumik pissuseqartoqartarnissaanik aamma imminnut ataqeqatigiilluni pissusilersornissamik tuppallersaanissamillu.

**I kan også:**

- Tegne med farveblyanter (den voksne kan også tegne).
- Lave en svingtur sammen med far og mor under en gåtur.
- Fortælle opdigtede historier (den ene begynder med fx to sætninger – og den anden fortsætter historien med to sætninger).
- Lege »tampen brænder« (gemme en ting og komme med et hint ad gangen om, hvor den kan være, fx »det er fisk« (nede mod jorden) – »det er fugl« (højere oppe)). Når vedkommende nærmer sig det, der er gemt, siger man »tampen brænder«.
- Lege udenfor forældre og børn sammen – fx »jorden er giftig« (Der er lagt ting ud, som man må træde på, så man hopper fra tue til tue – for jorden er giftig – og man går ud, hvis man træder på den).
- Spille lette spil (fx Billedlotteri eller vendespil).

**Leg og følelser**

Når børn leger, viser de deres følelser. Det kan være, at de er bange for slædehunde og derfor leger noget, hvor slædehundene er farlige. Det kan være følelser af vrede, når barnet leger, at det er moren i familien, og hun bliver vred og skælder ud. Eller det kan være, at barnet viser omsorg over for lillebror i legen, som har slået sig og må trøstes<sup>3</sup>. Børns leg er kilde til sjov og glæde, samtidig med at leg styrker udviklingen.

**Tip!****Leg med følelser**

- Når du leger med dit barn, så prøv at eksperimentere med forskellige følelser, fx at være glad, sur, spændt, ked af det, vred osv. Børn på 3 og 4 år synes det er sjovt, når far eller mor lever sig helt ind i legen.

Når dit barn leger med dig eller med andre børn, er det vigtigt, at du er parat til at hjælpe. Hvis dit barn fx slår sig, græder eller bliver forskrækket, skal du trøste det og snakke om, hvad der skete. Hvis dit barns kammerater oplever noget ubehageligt, hvis børnene slås eller driller hinanden, eller der er nogen, der slår sig, så skal du gribe ind og sørge for, at du lærer dem, hvordan man er hensynsfuld, behandler hinanden med respekt og giver trøst.





### Ataatsimoorussamik sammisassat – suut ataatsimoorluni sammineqarsinnaappat?

Ilaqutariit assigiingillat. Najugaqarfigisat periarfissarisatillu ilaqutariittut inuunermut sinaakkuseeqataasuuput. Nunaqarfinni ikittuinnarnik inulimmi najugaqarpit, imaluunniit illoqarfimmi tuusintinik arlalinnik inoqartumi najugaqarpit? Pinngortitaq qanillugu silami sammisaqarnissamut periarfissarissaartumi najugaqarpit, imaluunniit periarfissarisatit tassaaneruppat illoqarfimmi pinnguartaftit illullu iluani sammisassat?

Meeqqavit ulluinnarni sammisartakkani arlalippassuarni ilagisinnaavaatit, tamanna pilersaaruserukku sunullu peqataasinnaanera eqqarsaatigilluarukku. Angerlarsimatillutit illit nammineq nuannarisartakkatit aallasavigisinnaavatit. Taakku tassaasinnaapput boor'lunik iffioqatigiinneq, aalisarnermi atortunik aaqquussineq imaluunniit nuersaaneq nissiaanerlu. Immaqa aamma sunngiffimmi tammoortarpusi imaluunniit nallukattarlusi.

Ilaqutariinni sammisartakkat soqutigisallu ilaat immaqa meeqqavit suli peqataaffigisinnaangilai. Kisianni suliasanik annikinnerusoqarsinnaavoq peqataaffigisinnaasaanik, soorlu nuersagassianik imusisoqassatillugu, imaluunniit atortut piareersarneranni qassutit ningittakkalluunniit sukujuujarnerinut ikiuulluni.

Aamma arpannerit pisuttuarnerillu ilaqutariit ataatsimoorlutik sammisaannut ilaasinnaapput. Aallaqqaammut meeqqap timikkut pisinnaasai eqqarsaatigisariaqarpatit, soorunalumi aamma sila. Kingusinnerusukkut qitornat ungasissumut pisoqataasinnaalissaq, sungiusaqatigiilluarsimagussi.

#### Eqqarsaatigisinnaavatit ...

- Suut ilaqutariit ataatsimoorlutik maannakkorpiq sammisarpaat?
- Meeqqat inersimasullu allat peqataaffigisaannik ataatsimoorfeqarusuppisi?
- Suut meeqqat inersimasullu ataatsimoorussinnaasaattut takorloopigut?

### Fælles aktiviteter – hvad kan man lave sammen?

Familier er forskellige. Det sted, du bor, og de muligheder, du har, er med til at sætte en ramme omkring familielivet. Bor du i en bygd med få hundrede mennesker, eller i en by med flere tusinde indbyggere? Er du tæt på naturen med mange muligheder for udeliv, eller er dine muligheder mest byens legepladser og flere aktiviteter indenfor?

Dit barn kan være sammen med dig i mange dagligdags aktiviteter, hvis du planlægger det og tager hensyn til, hvad det kan være med til. Du kan tage udgangspunkt i, hvad du godt kan lide at lave, når du er hjemme. Det kan være at bage boller sammen, ordne fiskeudstyr eller strikke og hækle. Det kan også være, at der spilles bræt- eller kortspil, når I holder fri.

Nogle af de interesser og aktiviteter, der er i din familie, kan dit barn måske ikke deltage i endnu. Men der kan være mindre opgaver, som det kan være med til, fx hjælpe, når garnet skal vindes op, eller hjælpe til med et fiske-net eller liner, der skal renses, før udstyret kan pakkes sammen.

Løbeture og gåture kan også være en fælles aktivitet i familien. I begyndelsen må du tage hensyn til, hvor meget barnet kan rent fysisk - og selvfølgelig også vind og vejr. Senere kan dit barn holde til længere ture, hvis I har trænet sammen.

#### Du kan tænke over ...

- Hvilke fælles aktiviteter er der lige nu i din familie?
- Har I lyst til at være sammen om noget, hvor andre børn og voksne også kan være med?
- Hvilke ting tænker du, at børn og voksne kan være sammen om?



## Ulluinnarni suliaasartunut qitornat peqataatittaruk

Ilaqutariinni tamani ulluinnarni annerusunik minnerusunilluunniit suliaasartuaannartarpoq. Errorsisoqartariaqarpoq, niuertarfimmi pisiat angerlaanneqartariaqarput angerlaraannilu inissitsiterneqartariaqarlutik. Eqqiaaneq, erruineq aaqqissugassaaluullu isumagisariaqarput. Qitornat tamakkununga peqataasarpat, meeqqavit imminut tatiginera ilaqutariittullu ataqatigiinnersi annertusassavatit.<sup>5</sup> Tamanna tassaavoq ilaqutariinni tamani tunngavis-saq pingaarutilik, ilaqutariit qassiunerat apeqqutaatinnagu.

Angajoqqaat arlallit aperigaanni paasinartarpoq, niviarsiaqqat illumi suliaasanut nukappiaqqaniit peqataaner-sartut. Erneqarnerit paneqarnerilluunniit apeqqutaatinnagit, pingaartuuvoq qanoq ikioqatigiissinnaanermik aam-ma ilaqutariinnut ilaasut tamarmik pingaaruteqartuunerinik ilinniartinnissaat. Tamanna ilissinni qanoq ippa?

### Siunnersuutit

#### Qitornat ikiuppat

Siunnersuutigisinnaavat:

- Peqatigalutit nerriviliussasoq.
- Errorsinermi ikiuutissasoq, soorlu errortanik ilioqqaqataalluni.
- Nateq sanersinnaagaa stovsugerluguluunniit (peqataasinnaasoq).
- Silami aputaajaaqataasinnaasoq.
- Nammineq pini torersarsinnaagai, soorlu angerlamut apuukkaangassi nammineq skuuni inissittarlugit.

Qitornat oqaluttuuguk suliai nuannaarutigalugit. Soorlu oqarsinnaavutit: »Errortanik manioraaneq ajornanngin-neroqaaq, pussuttartunik tuniorarlunga ikioramma. Qujanarsuaq!«

Immaqa meeqqavit sunik sulisinniarnerni paasilluanngilaa. Qitornat nutaanut akuutinniarukku, amerlanertigut piffissamik atuiiffiusassaaq. Meeqqavimmi suliaasq nutaaq siornatigut misilissimannngilaa. Immaqa qanoq peqa-taatinniarnelugu takutittariaqarpat. Immaqa arlaleriaqaluni ilinnit ikiorneqartariaqarpoq, iluatsitsinnginnermini<sup>1</sup>.

### Siunnersuutit

#### Meeqqap 3-4-nik ukiullip paasisinnaasaanik oqalugit

- Qitornat oqarfigiuk suut peqataaffigisinnaanera.
- Paasiuminartumik oqaluttuariuk meeraq sulerissanersoq, qanorlu iliornissaa takutillugu.
- Qitornat suliaasaanik ataasiakkaarisiq.
- Meeraq suliasami naammassinnaanut piffissaqartilluaruk.
- Ikiorneqarnissani pisariaqartippagu ikioruk – suliaasaa suliarilnngikkaluarlugu.

## Tag dit barn med i hverdagens gøremål

I alle familier er der mange større eller mindre ting i dagligdagen, der skal gøres. Tøj skal vaskes og tørres, indkøb fra butikken skal bæres hjem og lægges på plads. Rengøring, opvask og småreparationer skal også ordnes. Når dit barn er med til nogle af de ting, styrker du dit barns selvtilid og sammenholdet i jeres familie<sup>5</sup>. Det er et vigtigt fundament i alle familier, uanset hvor mange familiemedlemmer I er.

Når man spørger mange forældre, viser det sig, at pigerne deltager meget mere i det huslige arbejde end drenge-ne. Uanset om det er drenge eller piger, du har, så er det vigtigt, at de lærer, hvordan man hjælper hinanden, og at alle i familien er værdifulde. Hvordan er det i din familie?

### Tip!

#### Når dit barn hjælper til

Du kan foreslå at:

- Det dækker bord sammen med dig.
- Det hjælper med vasketøjet, fx lægger stabler af rent tøj på plads.
- Det kan (være med til at) feje eller støvsuge gulvet.
- Det kan fjerne lidt af sneen udenfor.
- Det kan sørge for sine egne ting, fx sætte skoene på plads, når I kommer hjem.

Fortæl dit barn, at du er glad for de ting, det gør. Du kan fx sige: »Hvor er det let at hænge vasketøjet op, når du giver mig klemmerne. Tak for det!«

Måske ved dit barn ikke helt, hvad du gerne vil have, det skal gøre. Når du inddrager dit barn i noget nyt, tager det ofte tid. Dit barn har jo ikke prøvet det nye før. Måske skal du vise, hvordan dit barn kan gøre det, du gerne vil have det med til. Det kan være, det skal prøve mange gange med din hjælp, før det lykkes<sup>1</sup>.

### Tip

#### Tal, så en 3-4-årig forstår din besked

- Giv dit barn klar besked på, hvad det kan være med til.
- Fortæl med enkle ord, hvad barnet skal, og vis, hvordan det kan gøre.
- Lad dit barn gøre én ting ad gangen.
- Giv barnet tid til at få opgaven gjort færdig.
- Har dit barn behov for din hjælp, så støt det – uden at overtage opgaven.

### Pinngortitami ataatsimoorneq

Qitornat aamma meeqqat inersimasullu allat peqatigalugit pinngortitami nuannisaqatigiinnissamut periarfissarpassuaqarpusi<sup>6</sup>. Imaanuksinnaavusi, qaqqaliarsinnaavusi allarpassuillu ornissinnaallugit, pinngortitamik uumasunillu qanimut misigisaqarfisinnaasassinnik. Immaqa ilaqutaqarputit najukkassinni naasut uumasullu pillugit ilisimasaqarluartumik. Qitornat peqataaguni aamma pinngortitaq ilinniassavaa. Ukiakkut nuniassinnaavusi assigiinngitsunillu naasortarsinnaallusi. Immaqa takutissinnaavat qanoq simersialiortoqarsinnaanersoq, naasunillu panertitsisoqarluni, kingusinnerusukkt nerineqarsinnaasunik.

Pisuttuaritsi, sissami ujaqqanik millooritsi, sisorarneq silamilu pinnguarneq aamma sammisassaapput qularnanngitsumik meeqqavit peqataaffigerussinnaasai. Meeqqat 3-4-nik ukiullit ilaasa imaq ilikkariartulersarpaat. Immaqa umiatsiamik angalaaqataasinnaapput, ataatsimoorlusilu aalisarsinnaallusi. Taamaaliornikkut meeqqavit pinngortitap kaajalukaarnera ilinniassavaa; aalisakkat pisarineqartartut toqunneqarlutillu, neriniassagatsigit. Marluinnartuusullu.

### Sunnersuutit

#### Pinngortitami misigisat angerlaassinnaavatit

- Qitornat oqaluttuusinnaavat illit meeraagallaravit pinngortitami susarsimanerlutit.
- Pinngortitaq pillugu atuakkanik ujarlersinnaavutit, taakkunanngalu meeraq atuffallugu.
- Meeqqavit titartarsinnaavaa uumasut, imaq, qaqqat qilallu qanoq takorloonerlugit.
- Aamma sanianiillutit pinngortitameersunik titartaasinnaavutit, illit nammineq takorluuinerit malillugu.
- Ujaqqanik angerlaassisinnaavutit, qalipassinnaasassinnik imaluunniit saqqummersissinnaasassinnik.
- Iloqarfimmi anginerusumi najugaqaruit imaassinnaavoq pinngortitamiinneq ilinnut nutaajusoq. Immaqa imminut naalakkertariaqarputit pinngortitaliarniarlutit, immaqalu pinngortitaq ilinnut takornartaavoq. Taama misigisimaguit, immaqa inersimasumik allamik peqataasinnaasumik nalunngisaqassaaitit.

### Ilaqutariinni skærmit

Smartphonit, tabletit, computerit il.il. kikkunnit tamangajannit pigineqalernikuupput. Kaasarfitsinniittarput, pooqattatsinniittarput angalatillutalu nassartarpagut. Qularnanngilaq aamma angerlarsimatillutit piffissaq internet-ernermut atortassagit. Immaqa ikinngutitit attavigisarpait aamma atisat, skuut, nutaarsiasat, timersorneq, sila, tusatsiakkat, inuit ilisimaneqartut, qimmiaqqat il.il. pillugit paasiniaasarlutit.

Meeqqavit maluginiartarpaa inersimasut suna aallunneerat. Qanoq iliallallutillu mobiilit tigusarukku nunarsuarmi susoqarnera takuniarlugu, meeqqavit malugissavaa malinnaaviginngikkinni. Malugissavaa isikkut toqqarlutit attavigisinnaanak, qanoq oqaluttuarnera maluginngikkat, aamma ilaginiarlugu iliuuseqanngitsutit.

### Sammen om naturen

Du har mange muligheder for at være sammen med dit barn og andre børn og voksne, hvor I nyder naturen<sup>6</sup>. Der er havet, fjeldet og mange steder, hvor I kan opleve både natur og dyr på tæt hold. Måske har du familiemedlemmer, som ved meget om de planter og dyr, der lever, hvor I bor. Når dit barn er med, så lærer det også naturen at kende. I kan samle bær om efteråret og forskellige urter, når det er tid for dem. Du kan måske vise, hvordan man sylter bær og tørrer urter, og hvordan det senere kan spises.

Gåture, kaste sten på stranden, stå på ski eller lege udenfor er også aktiviteter, som dit barn sikkert gerne vil være med til. Nogle børn på 3-4 år begynder at lære havet at kende. Måske kan de komme med ud på sejlads eller gå langs elven, hvor I sammen kan fange fisk. På den måde lærer dit barn naturens kredsløb at kende; at fisk fanges og bliver slået ihjel, så vi kan spise dem. Og at det smager godt.

### Tip

#### Du kan tage oplevelser om naturen med hjem

- Du kan fortælle dit barn om, hvordan du var i naturen, da du var barn.
- Du kan finde bøger om naturen, du kan læse for dit barn.
- Dit barn kan tegne, hvordan det forestiller sig dyr, hav, fjeld og himmel.
- Du kan også sidde ved siden af og tegne ting fra naturen, som du forestiller dig dem.
- Du kan tage sten med hjem, som I kan male på eller lægge frem som en udstilling.
- Bor du i en større by, kan det være, at det er nyt for dig at være ude i naturen. Måske er det noget, du lige skal tage dig sammen til, noget der virker fremmed. Har du det sådan, kender du måske andre voksne, du kan følges med.

### Skærme i familien

Smartphone, tablet, og computer osv. er blevet noget, som næsten alle har. Det gælder både i lommen og i tasken, når vi er på farten. Når du er hjemme, bruger du sikkert også tid på at være på nettet. Du holder måske kontakt med vennerne, orienterer dig om tøj, sko, nyheder, sport, vejret, rygter, kendte personer, hundehvalpe osv.

Dit barn er optaget af, hvor voksne har opmærksomheden. Er du typen, som kaster dig over din mobiltelefon, fordi du lige skal se, hvad der sker i verden udenfor, så vil dit barn lægge mærke til, at du er uopmærksom. Det vil lægge mærke til, at det ikke kan få øjenkontakt med dig, at du ikke hører efter, hvad det fortæller dig, og at du ikke tager initiativ til at være sammen med det.



### Eqqarsaatigisinnaavatit ...

- Ullut tamaasa tusagassiissutinut elektroniskiusunut piffissaq qanoq annertutigisoq atortarpiuk?
- Mobiilit kisiat aallutarigukku qitornat qanormita misigisimassava?
- Ilaqutariinni neritillusi imaluunniit meeqqap innartinnerani skærmimi isiginnaartoqartarpa?
- Ilaqutariinni piffissaq qanoq annertutigisoq skærmilerinermut atorneqassanersoq killilernikuusiuk?
- Piffissaq skærmilerinermut atorneqartoq meeqqavit ilaqtavilluunniit - ataatsimooqatigiinneq misigalugu - ilaginissaannut taarsiuttarpoq. Tamanna ilissinni qanoq kinguneqarpa?
- Piffissaq mobiililerinermut atortakkavit ilaa, meeqqap sinilernissaanut kinguartissinnaaviuk?
- Ilaqutarinni piffissat mobiilimik atuiffiusussaangitsut pillugit isumaqatigiissinnaavisi?

### Illit meeqqat piffissarlu skærmimik atuiffik

Meeqqat 3-4-nik ukiullit fjernsynikkut titartakkanik isiginnaartillutik, spillertillutik il.il. ilaanni inersimasumik pi-sariaqartitsisarput. Skærmimi assit sukkaasumik taarserartarput aamma qaamallutillu nipitusinnaasarput, taman-nalu meeqqat tamakkiisumik malinnaavigiuminaatsittarpaat. Imaassinnaavoq aliikkutaalluartut, kisianni qanoq pisoqarnerata malinnaaviginissaanut paasinngisamilu nassuiarneqarnissaannut meeqqavit pisariaqartippaatit, aamma ersigisaminik takusaqassaguni. Imaassinnaavoq ataataq meeqqaminik naveeruleruloortoq, imaluunniit liiveq, kuukkooriaq imaluunniit nanoq meeqqavit ersiuutigilerai.

Tusagassiissutit elektroniskiusut meeqqanut mikisunut sunniutaannik misissuinerit amerlanngeqisut ilimanarsisippaat, akunnerpassuit skærmip saaniittarneq meeqqap mikisup inerikkiartorneranut ajoqutaasartoq. Taamaam-mat pingaartuuvoq meeqqavit qanoq qisuariartarneranik malinnaanissat, eqqarsaatigalugulu piffissaq meeqqavit skærmikkut isiginnaanermut atortaga illit meeqqannut naapertuunnersoq<sup>7</sup>.

### Siumnersuutit

#### Qitornat skærmikkut isiginnaarpat

- Qitornat filmeqatigiuk, meeqqap isiginnaagaasa silarsuarmut meeqqavit ilaaffigisaanut atassusernissaannik ikiorsinnaajumallugu.
- Programmit skærmimi takusassinnik ataatsimoorussiffigisinnaasasi atorsinnaavisigut?
- Meeqqat paasinngisaasigut ikioruk, soorlu oqaatsinik nutaanik aamma assersuutigalugu nagguaatsut tiigerillu pillugit nassuiaallugu.
- Najoqqutassatut inassutigineqartarpoq meeraq 3-4-nik ukiulik annerpaamik ullormut nalunaaquttap-akunna ataaseq skærmip saaniittasasoq.
- Qitornat pinnguaqatiginiaraangakku pinnguaatit skærmimik atuiffiusussaangitsut salliutittakkit.
- Nerinerit nalaanni skærmimik atuisarasi.
- Assersuutigalugu filmit titartakkat isiginnaarnissaat pillugu meeqqallu annertuumik assortuutarussi, ajornannginnerusinnaavoq piffissap ilaani isiginnaartoqanngilluinnarnissaa toqqassallugu.
- Meeqqavit innartinnani nalunaaquttap-akunna kingulleq skærmimik atuinnginnissaa isumagisaruk. Nalorninarqarpoq skærmip qaamarngata meeqqavit uernalernissaa akornuserarneraa.

### Du kan tænke over ...

- Hvor meget tid bruger du på elektroniske medier hver dag?
- Hvordan tror du, dit barn oplever det, hvis du sidder og kigger på din mobil hele tiden?
- Er der nogen i familien, der bruger skærme, når I spiser mad, eller når I putter barnet?
- Sætter du grænser for, hvor meget skærmtid I har i familien?
- Den tid, der bruges med skærme, går fra den tid, hvor du kan lave noget sammen med dit barn eller din familie, hvor du kan mærke, at I er sammen. Hvad betyder det i jeres familie?
- Kan noget af tiden, du bruger med mobilen, vente, til barnet sover?
- Kan I lave en aftale i familien omkring tidspunkter, hvor I har mobil-fri?

### Dit barn og skærmtid

Børn på 3-4 år har nogle gange behov for en voksen, når de ser tegnefilm, spiller spil osv. Billederne på skærmen skifter hurtigt til nye billeder med meget lys og lyd, og det kan børnene ikke helt følge med i. Det kan være, det er underholdende, men dit barn har brug for dig til at følge med i det, der sker, og til at forklare de ting, der er svære at forstå. Også hvis der er noget, som skræmmer dit barn. Det kan være en far, der skælder sit barn meget ud, eller en farlig løve, krokodille eller bjørn, som dit barn bliver bange for.

Fra de få undersøgelser, der indtil videre er udført af elektroniske mediers betydning for de yngste børns udvikling, ser det ud til, at mange timer ved en skærm er skadeligt for et lille barns udvikling. Derfor er det vigtigt, at du følger med i, hvordan dit barn reagerer, og at du tænker over, om tiden ved skærmen er det rigtige for dit barn<sup>7</sup>.

### Tip

#### Når dit barn er bag skærmen

- Se film sammen med dit barn, så du kan hjælpe med at forbinde det, barnet ser, med den verden, dit barn er en del af.
- Kan I bruge programmer, hvor I er sammen om det, der sker på skærmen?
- Hjælp dit barn med at forstå de ting, det ikke kender, fx nye ord og ting som elefanter og tigre.
- En tommelfinderregel er maksimalt en times skærmtid pr. dag for et barn på 3-4 år.
- Når du leger med dit barn, så læg vægt på lege, hvor der ikke er en skærm involveret.
- Hold måltider helt skærmfri.
- Har du mange konflikter med dit barn om, hvorvidt det må se fx tegnefilm, så kan det være lettere at lade helt være med at se dem i en periode.
- Sørg for, at dit barn ikke bruger skærm den sidste time inden sovning. Det er usikkert, om lys fra skærme kan forhindre dit barn i at blive søvnigt.

Assersuutigalugu titartakkanik filmi meeqqat peqatigalugu isiginnaarusiuk, tassanilu nivarsiaraq qiappat inersimasorlu kamalluni oqaluppat, pingaartuuvoq tamanna pillugu meeqqannik oqaloqateqarnissat. Qitornat eqqaasissinnaavat arlaatigut nammineq aliasussimaneranik. Aamma oqarsinnaavutit, nammineq isumaqarlutit inersimasoq kamalluni oqaluttoq. Qularnanngilaq meeqqavit nammineq kamanneq misigisimassagaa, qanorlu pisoqarsimaneranik eqqaasissinnaavat. Titartakkanik filimiliani pisut, misigissutsinut meeqqap nammineq ilisari-sinnaasaanut atassuserukkit, meeraq filmimi qanoq pisoqarneranik paasinninnissaanik ikiussavat.

Tusagassiissutinik allaanerusumik atuisalernerup, meeqqat mikisut inerikkiartornerannut sunniutai pillugit taamaallaat killilimmik ilisimatusartoqarnikuvoq. Assersuutigalugu ilaqutariit ataatsimoortarnerisa attaveqatigiittarnerisalu annikillinerat qanoq kinguneqartarpa, angajoqqaat meeqqallu tamarmik immikkut skærmimik isiginnaartuaraangata.

Pingaartuuvoq illit nammineq silaqassutsivit atorluarnissaa, silarsuarmilu piviusumi pisut annertuumik pingaarti-llugit. Tamanna illit meeqqannut ersarissuuvoq, ataatsimoorlusilu pissuseqarfigisinnaavaarsi.

### Qatanngutit ilaqutariinnilu ataatsimoorneq

Meerarpassuit 3-4-nik ukioqarlutik nukarliunerusunik qatannguteqartarput. Meeqqat affaat sinnerlugit ataatsi-mik amerlanerilluunniit qatannguteqarput. Qassinilluunniit meeraqaraluaruit, qatanngutit tassaapput isumas-suinermut, nuannaarnermut ineriartornermullu aallaavusut. Meeqqat amerlanerpaat qatanngutiminnut qani-mut attaveqartarput. Immaqa pinnguaqatigiittarsinnaapput, assortuullutik, isumaqatigiinngissutitik namminneq aaqqillugit imminnullu annertuumik ilinniarfigalutik. Qatanngutit angujulliit naammagittarsinnaasaqaat, im-maqalu ikinngutaalluarnepaallutik. Arlalinnik meeraqaruit ilaasa qatanngutimik ilaat aalajangersimasoq toqqis-sisimanartinnerpaasinnaavaat, tamatumani apequtaasarlutik inerikkiartornermi killiffik, ukiut, soqutigisat, pis-susilersortarnek inuttullu pissuseq<sup>8</sup>.

Meeqqat arlaqarpata ilinnit ataatatut anaanattuunniit piumasaqaatitaqarfivoq. Taamaammat uani tullippuput iliuuserisinnaasannut eqqarsaatigisinnaasannulluunniit isummersuutaasinnaasut.

### Sunnersuutit

#### Qatanngutigiiittut pissuseqatigiinneq ikorfartorsinnaavat

- Meeqqat ataasiakkaat pisariaqartitaat ineriartornerallu aallaavigisinnaavatit, meeqqat qassiunerat apequtaatinnagu.
- Meeqqavit tamarmik ilinnit malugilluarneqartutut misigisarnissaat isumagisinnaavaat.
- Meeqqannut maligassiulluarsinnaavutit, soorlu inuit allat pillugit kusanartumik eqqartuigaangavit imaluunniit meeqqat inersimasullu allat ikioraangakkkat.
- Pitsaasumik ingerlasut aallaavigisinnaavatit.
- Meeqqavit ilinnik imminnullu nuannersumik ataatsimooqateqartarnissaat anguniarlugu suliniuteqarsinnaavutit.
- Meeqqatit pisariaqartitsineranni ikiortarsinnaavatit, soorlu arlaannik nalornisaqaraangata.
- Pisariaqanngikkaangat akuliunnaveersaarsinnaavutit, soorlu meeqqavit pinnguaqatigiinnerannut.
- Meeqqavit pisariaqartitaannut naapertuuttunik illillu piviusunngortissinnaasannik ileqqulersuuteqarnissaq, malittarisassaqaarnissaq sinaakutissaqaarnissarlu isumagisinnaavat.
- Meeqqavit assigiinngitsunik pissuseqarfigisarnissaat isumagisinnaavat, tamanna pisariaqartillugu, soorlu nukarliit innajaartillugit angajulliillu kingusinnerusukkut innartillugit, tassami angajulliit sinimmik pisariaqartitaat nukarliit pisariaqartitaannit annikinneruvoq.
- Meeqqatit ilinniartissinnaavatit imminnut isumassuisumik ataqqinnittumillu pissuseqartarnissaannik. Assersuutigalugu meeqqap meeraq alla patittarpage uumisaarpaguluunniit unitsittariaqarpat.

Ser du for eksempel en tegnefilm med dit barn, hvor en pige græder og en voksen taler vredt, så er det vigtigt, at du snakker med dit barn om det. Du kan huske barnet på en situation, hvor det selv var ked af det. Du kan også fortælle, at du synes, den voksne taler meget vredt. Dit barn har sikkert prøvet at være vred, og du husker dit barn på, hvad der skete, da det var vredt. Når du forbinder det, der sker i tegnefilmen, med følelser, som dit barn selv genkender, så hjælper du til med, at barnet forstår, hvad der sker i filmen.

Der er endnu kun forsket begrænset i, hvad det ændrede medieforbrug betyder for de yngste børns udvikling. Fx hvad det betyder med mindre samvær og kontakt med hinanden i familien, hvis forældre og børn sidder bag hver sin skærm.

Det er væsentligt, at du bruger din sunde fornuft og lægger stor vægt på det, der sker i virkelighedens verden. Den er konkret for dit barn, og det er noget, I kan forholde jer til sammen.

### Søskende og samvær i familien

Mange børn får yngre søskende, når de er 3-4 år. Mere end halvdelen af alle børn har én eller flere søskende. Uanset hvor mange børn du har, er søskende en kilde til omsorg, glæde og udvikling. Langt de fleste børn har et tæt forhold til deres søskende. Måske kan de lege sammen, skændes, klare konflikter med hinanden og lære meget af hinanden. Ældre søskende kan være meget tålmodige, og måske er de bedste venner. Har du flere børn, vil nogle af dem finde sig særlig godt tilpas sammen med én bestemt bror eller søster alt efter udvikling, alder, interesser, temperament og personlighed<sup>8</sup>.

Det stiller krav til dig som far eller mor, når der er flere børn. Derfor er der her nogle forskellige ideer til, hvad du kan gøre eller tænke over.

### Tip

#### Du kan understøtte et godt søskendeforhold

- Du kan tage udgangspunkt i det enkelte barns behov og udvikling, uanset hvor mange børn der er.
- Du kan sørge for, at alle børn får del i din opmærksomhed.
- Du kan være et positivt forbillede for dine børn, fx når du taler pænt om andre mennesker, og når du hjælper andre børn og voksne.
- Du kan tage udgangspunkt i det, der fungerer godt.
- Du kan tage initiativer, hvor dine børn er sammen med dig og hinanden på en positiv måde.
- Du kan hjælpe dine børn, når de har behov for det, fx hvis der er noget, som er svært.
- Du kan lade være med at blande dig, hvis det ikke er nødvendigt, fx i dine børns leg.
- Du kan sørge for, at der er rutiner, regler og rammer, som passer til dine børns behov, og til, hvad de kan leve op til.
- Du kan sørge for at behandle dine børn forskelligt, når der er behov for det, fx sørge for, at de yngste børn kommer i seng tidligt, så de får en lang nattesøvn, og de ældre børn er lidt længere oppe, fordi de har behov for mindre søvn end de yngre børn.
- Du kan sørge for at lære dine børn at behandle hinanden hensynsfuldt og med respekt. Hvis fx et barn slår eller driller et andet barn, skal du stoppe det.

Meeqqat assigiingitsorujussuusarput, tamatumalu kinguneraa illit qatanngutiinnut ataatatut anaanatu-lluunniit meeqqavit assigiimmik naleqartillugit pissuseqarfigisarnissaat pingaarutilittut pisussaaffigakku, naak assigiingitsunik pisariaqartitsillutillu assigiingitsunik periarfissaqaraluartut. Tamatuma kinguneraa, ilaanni meeqqatit assigiimmik pisassagakkit, allatigulli assigiingitsunik pissuseqarfigisarnissaat pisariaqartassalluni.

### Ossersuut

Ilaqutariit pingasunik meerartaqarput – nukarleq (15-inik qaammatilik), akulleq (3-nik ukiulik) angajullerlu (8-nik ukiulik) + ataata aamma anaana - aappaa ilinniartoq aappaalu sulisoq.

Ilaqutariit ullaakorsioqatigiipput, meeqqallu inersimasullu nerereerniutaa aninissaminnut piareersassapput. Meeqqat inersimasullu toqqarsinnaavaat assersuutugalugu issingiassat immulikkat, yoghurt iipilitalik aamma knækbrød immussualik. Inersimasut kaffisorlutillu tiitorput. Ilaqutariit nerereerneranni meeqqat nerrivimmik toersaaqataasarput. Meeqqap akulliup puugutaasat igaffimmi nerriviusamukaattarpai, angajulliullu tamaasa erruivimmut ikiorartarlugit, inissitassallu skaavinnut iliorartarlugit. Ilutigisaanik ataata nukarleq 15-inik qaammatilik atisalersortarpaa. Anaana nammineq qaatiguulersortarpoq, meerarlu 3-nik ukiulik qaatiguulersorneranik ikiortarlugu. Angajulleq nammineq qaatiguulersorsinnaavoq. Taamaallit tamarmik ataatsikkut aninissaminnut piareertarput. Anaanap 3-nik ukiulik meeqqerivimmukaattarpaa, ataata nukarleq meeraaqerivimmukaakkaa, angajullerlu nammineerluni atuariartortarpoq, atuarfini qanittunnguamiimmat.



Børn er meget forskellige, og det betyder, at du som far eller mor til en søskendeflok har en vigtig opgave i at behandle alle børn ligeværdigt, selvom de har forskellige behov og ressourcer. Det betyder, at du på nogle områder behandler alle børn ens, mens der på andre områder er behov for, at du behandler dem forskelligt.

### Eksempel

Familien består af tre børn – det yngste barn (15 måneder), det midterste barn (3 år) og det ældste barn (8 år) + far og mor, der begge skal i henholdsvis skole og på arbejde.

Familien spiser morgenmad sammen og børn og voksne skal gøres klar til at komme ud ad døren, så snart de har spist. Børn og voksne kan vælge imellem fx havregryn med mælk, yoghurt med æble på og knækbrød med ost. De voksne drikker kaffe og te. Når familien er færdige med at spise, hjælper børnene med at rydde op efter morgenmaden. Det næst yngste barn på 3 år bærer tallerknerne hen på køkkenbordet, og det ældre barn på 8 år stiller alt ned i opvaskemaskinen og sætter ting på plads i skabene. Imens giver far det yngste barn på 15 måneder tøj på. Mor tager selv overtøj på og hjælper samtidig barnet på 3 år med at få overtøj på. Det ældste barn kan selv tage overtøj på. På den måde bliver alle klar til at komme af sted på samme tid. Mor afleverer barnet på 3 år i børnehaven, far afleverer det yngste barn i vuggestue, og det ældste barn kan selv gå til skolen, som ligger meget tæt på, hvor familien bor.



### Usorunneq sinnganerlu

Ilaqutariinni meerartaartoqarnera ilaqutariittut inuunermut tamarmut sunniuttarpoq. Ulloq-unnuarlu ileqqut allanngortarput, ilaqutariit tamarmik nutaanik suliaasaqalersarput, ulluinnarisarlu nutaamik aaqqissuuttariaqalersarluni, inoorlaaq pissutigalugu. Meeqqat angajulliit allannguutit misigissutsimikkut qisuariarfigisarpaat.

Meeqqat ilaasa maqaasisinnaavaat anaanap imaluunniit ataataap naalungiarsuup inunngunngikkallarneranisut pissusilersornissaa. Kissaatigisinnaavaat angajoqqamik naalungiarsummik isumassuillutillu piffissamik atuilinngikkallarnermisulli imminnik isumaginninnissaat. Meeqqani angajullerni maqasiineq malugineqarnerunissamilu kissaateqarneq initusinnaasarpoq, immaqalu siusinnerusumut naleqqiullugu angajoqqaaminnut qaninniarnesarput, attavigiumallugit malugeqqullutillu. Piffissap ilaani qatanngutit angajulliit nukanganerusutut pissusilersorsinnaapput. Tamanna pissusissamisuginnarpoq.

Meeqqat naalungiarsuk sinngagilersinnaavaat, angajoqqaaminnit - ilaannilu angajoqqaamik ikinngutaanniit ilisamarisimasaannillu - isumassorneqarpallaaqimmat. Ikinngutit ilisarisimasallu naalungiarsuk maluginiartarpaat, qatanngutaasullu angajulliit saniani kiserliorlutik isiginnaartuuginnarsinnaasarlutik. Imaassinnaavoq maqaasisaqarnerminik malugeqqugalarluni meeqqap naalungiarsuk patikkaa imaluunniit siniffia ajakkaa.

Qatanngutit angajulliit malugeqqusaarlutik unammisutut misinnarnerat, soriarsinnaajunnaaqasutut misiginerannut ersiutaasinnaavoq, tamannalu kamassutaasinnaavoq. Qitornat sinngavoq. Meeqqat sinngasut aamma kamaqartarput. Imaassinnaavoq angajoqqaatik kamaakkaat, immaqalu patittalersarlugit ajattalersarlugillu. Imaluunniit aamma naalungiarsummumut taamatut pissusilersorsinnaasarlutik.

Qatanngutit angajulliit sinngarujussualersarnerat pinngitsoorneqarsinnaavoq. Sinnganeq qatanngutini angajullerni misigissusaavoq pissusissamisuginnarpoq, illillu angajoqqaatut isumagisassarivat sinnganerup tamatuma qaangerneqarnissaanut ikiuunnissaq.



### Misundelse og jalousi

Når der kommer en nyfødt ind i familien, påvirker det hele familielivet. Døgnytmen ændres, alle bliver optaget af nye opgaver, og hverdagen må indrettes på nye måder af hensyn til den nye baby. De andre børn reagerer følelsesmæssigt på ændringerne.

Nogle børn kan savne, at deres mor eller far er, som før babyen kom til verden. De kan savne, at de tager sig lige så meget af dem, som før babyen begyndte at lægge beslag på så meget af forældrenes tid og omsorg. Savnet og ønsket om mere opmærksomhed fylder hos de ældre søskende, som måske klynger sig mere til forældrene end før for at få kontakt og opmærksomhed. I perioder kan ældre søskende opføre sig som om de er yngre, end de er. Det er helt naturligt.

Børnene kan blive misundelige på babyen på grund af al den omsorg, den får af forældre og nogle gange også af forældrenes venner og bekendte. Venner og bekendtes opmærksomhed drejer sig om babyen, og ældre søskende kan stå forladt ved siden af og se på. I et forsøg på at få den opmærksomhed, der savnes, kan barnet måske lige give babyen et dask eller babyens seng et skub.

Hvis ældre søskende opleves, som om de konkurrerer om din opmærksomhed, kan det være tegn på afmagt, og det skaber vrede. Dit barn er jaloux. Børn, som oplever jalousi, har også en vrede i sig. Det kan være overfor forældrene, som det måske slår på eller skubber til. Eller det kan være overfor babyen.

Det behøver ikke at gå sådan, at de ældre søskende bliver meget jaloux. Jalousi er en naturlig følelse hos de ældre børn, og det er din opgave som forælder at hjælpe det til at overvinde sin jalousi.

### Sinnersuutit

#### Qatanngutigiit akornanni sinngasoqartillugu

Sinngasoqarnera annikillisarsinnaavat ima:

- Misigissutsit inoorlaamut naleqqiullugu pilersinnaasut pillugit qatanngutit angajullit oqaloqatigalugit.
- Angajoqqaatut inoorlaamut piffissap taama annertutigisup atortariaqarnerata meeqqanut angajullernut artornartuusinnaanerani paasinninnerit takutillugu.
- Naalungiarsuup inunngunngikkallarnerani ileqqussi ilaasa ingerlatiinnarnissaat isumagalugu.
- Meeqqap sinngasup kisimeeqatigisarsinnaanissaa periarfissiguk.
- Meeqqat angajullit naalungiarsuup isumassorneranut peqataatikkit, takutillugulu angajullit peqataanerit nuannaarutigalugu.

#### Aanaa/aataakkut

Meeqqat aanaa/aataakkutik nuannarigajuttarpat. Imminnut immikkorluinnaq qanilluinnartumillu pissuseqarfigiissinnaasarput, meeqqamut pingaaruteqarsinnaaqisumik. Tamannattaq atuuppoq meeraq piffissami sivikinerusumi sivisunerusumiluunniit angajoqqaami aappaannit tamanilluunniit avissaaqqasariaqartillugu. Taama pisoqarnerani aanaa/aataakkut tassaalersinnaapput meeqqap aalajangersimasumik aallaavigisai, angajoqqaat arlaata peqannginnerani. Annermik aanaa/aataakkut qanittumi najugaqartillugit.

#### Ossersuut

Paninguup angajoqqaavisa aappaa ulluni makkunani angerlarsimarpiarneq ajorpoq, taamaammatt ilaqutariit artornartorsiorput, kissaatigisamittullu ataatsimuukulatiginatik. Taamaannerani Paninguup aanaa/aataakkuminut qanittumi najugalinnut pulaarnissani sulii nuannarineruleqqavaa. Maanimit eqqissisimaartarpoq toqqissisimallunilu.

### Tip

#### Når der er jalousi mellem søskende

Du mindsker jalousien ved at:

- Tale med ældre søskende om de følelser der kan være over for den nye søskende.
- Vise, at du godt forstår, at det kan være hårdt, når forældrene må bruge så meget tid på babyen.
- Sørge for, at der er nogle rutiner fra tidligere, som fortsætter, efter babyen er kommet til verden.
- Prøve, om du kan have noget alenetid sammen med det jaloux barn.
- Inddrage dit barn i omsorgen omkring babyen på en måde, som viser, at du værdsætter det, de ældre søskende gør.

#### Bedsteforældre

Børn er ofte meget glade for deres bedsteforældre. De kan have et helt specielt og tæt forhold til hinanden, som kan have stor betydning for barnet. Det gælder også, når barnet i kortere eller længere perioder er adskilt fra en eller begge forældre. Her kan bedsteforældrene fungere som det faste holdepunkt for barnet, når en af forældrene er fraværende. Især hvis bedsteforældrene bor i nærheden.

#### Eksempel

Den ene af Paninguaqs forældre er ikke meget hjemme for tiden, så familien er presset og ikke samlet så tit, som de gerne ville. I den periode er Paninguaq blevet endnu gladere for at være hos sine bedsteforældre, der bor i nærheden. Her har hun ro og tryghed.





Meeqqap ulluinnarni aanaa/aataakkuni toqqissisimanartippagit, taakku aammattaaq takutitseqataassapput allanut toqqissisimasunik attaveqarsinnaanerup suuneranik. Tamanna nuannaarnermik toqqissisimanermillu pilersitseqataasinnaavoq, meeqqanullu angajoqqaaminnik maqaasisaqartunut aalaakkaasumik ikorfartuutaasinnaalluni.

### Eqqarsaatigisinnaavatit ...

- Aanaa/aataakkut ilagisarnerisa tamanut nuannaarutaanissaanut illit qanoq ikiuussinnaavit?
- Aanaa/aataakkunniinnermi allanik malittarisassaartoqarsinnaanera, allatut ittumik oqaluttoqartarsinnaanera allatullu iliortoqartarsinnaanera pillugit meeqqatit qanoq piareersassavigit?
- Aanaa/aataakkut qanoq iliorlutik ilissi ilaqutariittut pitsaasumik tapersorsinnaavaasi (napparsimasoqarnerani, qatanngutitaartoqarnerani, aappariittut ajornartorsiorussi aamma nalinginnaasumik ulluinnarni inuunissinni)?
- Suut akuersaarsinnaavigit suullu akuersaarumanniligig (soorlu mamakujuit, innarfissat, skærmimik atuinertit)?

### Aamma isumaqatigiinnginnerit pinaveersaartissinnaavatit ima:

- Immissinnut naalaarlusilu oqaloqatigiinnisigut, sinaakkutigisassat tamanut ersarissooqqullugit.
- Illuatungeriit tamarmik oqartussaaqataanerisigut, illit angajoqqaatut ataqqineqarlutit aamma aanaa/aataakkut kissaataat piviusunngortinneqartarlutik.
- Aanaa/aataakkunnet erseqqissumik nassuiarlugu suut annertunngikkaluartut akuersaarsinnaanngilluinnarnerlugit.

Aanaa/aataakkut ernutaasalu ataatsimooqatigiinnissaat tamatigut piviusunngorsinnaasanngilaq. Immaqa ungasissumi najugaqarput immaqaluunniit toqoreersimapput. Imaassinnaavoq ilaquttassi ikinngutissilu akornanni allanik inoqartoq utoqqaanerusunik, meeqqassi ilagisarsinnaasaannik, taamaalillutillu ilissinnut ilaqutariittut meeqqassinnullu qanigisaalersinnaasunik. Tamanna ulluinnarni tamanut nuannaarutissaalersinnaavoq ilutigisaanillu angajoqqaanik oqilisaasseqataalluni.

Hvis barnet i dagligdagen har et godt forhold til sine bedsteforældre, så er de med til at vise, hvad det vil sige at have gode trygge relationer til andre. Det kan skabe glæde og tryghed, og det kan være en stabil støtte for børn, som savner en forælder.

### Du kan tænke over ...

- Hvordan hjælper du til med, at samværet med bedsteforældre er til glæde for alle?
- Hvordan forbereder du dine børn på, at der kan være andre regler, måder at tale på og måder at gøre tingene på hos bedsteforældrene?
- Hvordan kan bedsteforældrene understøtte jeres familie positivt (ved sygdom, nye søskende, hvis I er i krise og i den almindelige hverdag)?
- Hvilke ting vil du acceptere, og hvilke ting vil du ikke vil acceptere (fx slik, sengetider, skærmtid)?

### Du kan prøve at forebygge konflikter ved at:

- I lytter til og taler med hinanden, så rammerne bliver klare for alle.
- Begge parter får indflydelse, så både du som forælder respekteres, og bedsteforældrenes ønsker også imødekommes.
- Du tydeligt forklarer for bedsteforældrene de få ting, som du under ingen omstændigheder vil acceptere.

Samvær mellem bedsteforældre og børnebørn kan ikke altid lade sig gøre. Bedsteforældrene bor måske langt væk, eller måske lever de ikke længere. Det kan være, at I blandt familie og venner har andre personer fra den ældre generation, som gerne vil være sammen med børnene og på den måde bliver knyttet tæt til jeres familie og jeres børn. Det kan være en glæde for alle i hverdagen samtidig med, at det også kan være en aflastning for forældrene.

## 2. Angajoqqaajuneq qanoq igaajuk?



Meeqqat lsummersorfianni angajoqqaanit kissaatigisat: Toqqissisimanartumik angerlarsimaffeqartikkusuppinga?

Toqqissisimanartumik angerlarsimaffeqartissinnaagumma ajunngitsumik inuuneqarnissara qularnaarsinnaavat.

### 3-4-nik ukiulimmik meeraqarneq aliikkutaalluartaqaaq

Meeqqamut 3-nik 4-nillu ukiulimmut angajoqqaajuneq nuannersuuvuq ineriartuutaallunilu. Qitornat oqaaseqatigiinnik takinerusunik atuilluni oqaluttalersimassaaq, apeqqutissarpassuaqartarluni, namminerlu isummani ilu-moorluinnartoq meeqqat kisimik oqariarsinnaanerattut annittarlugu.

Qitornat oqaloqatigisalerpat. Imaassinnaavoq meeraq innanngilaattaa oqartoq: »Anaana aningaasanuku sumin-gaanneersut?« imaluunniit niuertarfimmi nipituumik aperisoq: »Ataata ... sooruna arnaq una taama pualatigisoq?«

Tamakku tamarmik quianarluinnarsinnaapput, soqutiginarlutik immaqalu ilaanni kanngutsinnalaartarlutik. Tama-tigullumi tassaapput qaratsamik eqaarsaartitsinerit, inuunermi apeqqutit angisuut annikiinnerusullu akissutis-saannik eqqarsaatiginninnerusut.

### Siummersuut

#### Nalornigukku

... qanoq iliorlutit qitornat ulluinnarni pisartut, pinggor-titaq imaluunniit toqu pillugit oqaloqatigissanerlugu, immaqanajukkassinni atuakkanik atorniartarfimmit meeqqanut atuagaq isumassarsiorfigisinnaavat. Immaqa meeqqanut atuagaqassaaq, qulequttat assigiinngitsut pillugit oqaloqatigiinnissassinnut isumassarsiorfigisin-naasannik, nipituumillu meeqqannut atuffassissutigisin-naasannik imalik.

Illoqarfiit nunaqarfillu tamarmik atuakkanik atorniartarfe-qarput. Sumiiffinni mikinerusuni atuakkanik atorniartarfik atuarfimiittarpoq.

»Takuuk cykelitaara! Taanna angummit Juulimaamik atilimmik pinikuuara.«

NIVARSARAQ, 3-NIK UKIULIK

## 2. Hvordan har du det med at være forælder?



Børnepanelets ønsker til forældre: Vil du give mig et trygt hjem?

Hvis du giver mig et trygt hjem, sørger du for, at jeg vokser op og får gode chancer for et godt liv.

### Det er underholdende at have et barn på 3 og 4 år

Det er sjovt og udviklende at være forældre til et barn på 3 og 4 år. Dit barn er begyndt at tale i længere sætninger, stiller et hav af spørgsmål og siger sin helt ærlige mening, som kun børn kan gøre det.

Du begynder at kunne have samtaler med dit barn. Det kan være, at dit barn lige inden sengetid siger: »Mor, hvor kommer pengene fra?« eller spørger højt i butikken: »Far ... hvorfor er damen så tyk?«

Det kan være hylende morsomt, interessant og måske også lidt pinligt. Det er under alle omstændigheder rigtig god hjerne-gymnastik, når du skal udtænke alverdens svar på livets helt store og små spørgsmål.

### Tip

#### Hvis du er i tvivl

... om, hvordan du skal tale med dit barn om hverdagen, naturen eller døden, så kan en børnebog fra dit lokale bibliotek måske hjælpe dig på vej. Der findes måske en børnebog, som kan give dig ideer til, hvordan du kan tale om forskellige emner på en god måde, og som du også kan læse højt for dit barn.

Der findes et bibliotek i alle byer og bygder. På de mindre steder er biblioteket placeret i skolen.

»Se min nye cykel! Den har jeg fået af en mand, som hedder Julemanden.«

PIGE, 3 ÅR

Immaqa maluginiarsimassavat qitornat ilaatigut suk-kasoorujussuarmik inerikkiartortoq, allatigulli siviisuumik susoqanngitsuusaariarluni tassanngaannaq meeraq nutaanik ilikkagaqapallattartoq. Tamanna aamma meeqqanut 3-4-nik ukiulinnut atuuppoq. Ullut ilaanni qitornat tupaallaatigilluinnakkannik ilikkagaqarsimasinnaavoq. Ippassaammat nalusaminik.

Immaqa qitornat meeqqanik nukarliunerusunik isumas-suisalersimavoq, nammineq atisalersortalerluni, allat isumaginalaarsinnaallugit ilaannilu aamma nammineq tullinnguunnissani utaqqi-sinnaalersimallugu. Immaqa aamma qitornat nammineerluni pinnguarsinnaalersimavoq, imaluunniit meeqqanik allanik siviisunerusunik pinnguaqateqarsinnaalersimalluni.

Tamakku tamarmik ulluinnarni ilinnut oqilisaataassapput. Ilerasuuteqarnak eqqissisimaalaarsinnaalerputit, immaqami meeqqavit pinnguarnini aqqutigalugu ullormi misigisani pitsaasumik suliarivai.

»Nalunngilara silarsuarmi  
TAMARMI kina  
silatunersaansoq - Dronning  
Margrethe.«  
DRENG, 4 ÅR



Du har måske bemærket, at dit barn udvikler sig meget hurtigt med nogle ting. Mens der med andre ting kan gå lang tid, hvor der ikke sker noget, og så pludselig kan barnet noget helt nyt. Det gælder også barnet på 3 og 4 år. En dag har dit barn lært noget, du bliver overrasket over. Noget det ikke kunne dagen før.

Dit barn er måske begyndt at vise omsorg for yngre børn, kan selv tage tøj på, kan tage lidt hensyn og nogle gange også vente på »sin tur.« Måske kan dit barn også lege selv eller lege sammen med andre børn i længere tid.

Det giver dig alt sammen lidt mere frihed i hverdagen. Du kan med god samvittighed læne dig tilbage for en stund, for dit barn er gennem legen måske ved at bearbejde dagens oplevelser på en god måde.

»Jeg ved godt hvem den  
klogeste i HELE verden er  
- Det er dronning Margrethe.«  
DRENG, 4 ÅR

### 3-nik aamma 4-nik ukiulimmik meeraqarneq aamma ulapinnaqaaq

Ataatatut imaluunniit anaanatut nuannaarutissaqarnerup ilutigisaanik aamma suliassat oqimaassinnaasut takkussuutarput. Angajoqqaajuneq ilaanni piumasaqarfusaqaaq. Kisianni tamanna angajoqqaat amerlanngitsuinnaat eqqartortarpaat.

Ilaanni nutaanik meeqqanni naammattuugaqartarumaarputit, qanoq oqarnissannik imaluunniit qanoq iliornissannik nalornilerfigisannik. Aamma misigisarsinnaavaat naammagittassutit misiligarneqartoq, meeqqavit nammineeruleriartornera pissutigalugu. Immaqa meeraq oqassaaq: »Nammineersinnaavunga – nammineerniarpunga« illillu ikiuteqqusaanak. Immaqa meeraq ullorsuaq meeqquvimmiissimalluni qasoqqavoq kamaqqajaallunilu. Aamma ulloqarsinnaavoq illit nammineq pisarnermit nukissakilliorneruffigisannik.

#### Ossersuutit

##### Unamminartut angajoqqaat amerlanerpaat ilisimallugaat:

- Ullaakkut angerlarsimaffimmit aniniartarnej.
- Meeqqap nerisarnera, sinittarnera, meeqqerivimmi meeqqanut allanut pissusaa il.il. pillugit ernumanerit.
- Ilaqutariittut ataatsimooqatigiinnissamut piffissakippallaarneq.
- Nalunngisat ataatsimooqatiginissaannut piffissakippallaarneq.

Angajoqqaatut tassaavutit ilaqutariit motooriat. Umiatsiaq ingerlatippat, isumagisarpallu ilaqutariit umiatsialivimmiit umiatsialivimmut allamut isumannaatsumik ingerlanissaat. Benziinaarutileruit umiatsiameeqatitit tamarmik sunnerneqassapput.

Allatut oqaatigalugu sinnilimmik nukeqassutit kajumigisaqassutsillu meeqqannut ilaqutariillu sinnerinut pissuserisannut attuumalluinnarput. Qasoqqaguit, qasutakkuit imaluunniit stresseruit, kamajanerussaait, puffaqaajaanerullutit immaqaluunniit soqutigisaarullutit ilatsiinnalerlutillu.

Sinnilinnik nukissaqartilluni kajumigisaqarluartillunilu suut tamarmik oqimaallineranni eqqissisimanissaq ajornanginnerusarpoq, assersuutigalugu meeraq najugaqarfissinnut tummeqqatigut majuarumangitsoq pissuseqarfiguminarnerusarluni. Taava immaqa nassaarniallaqqissaait siunnersuutigalugulu tamassi tunuporsorlusi majuarnissarsi. Aamma imaassinnaavoq isumassuulluarlutit oqartutit, paasillaarsinnaallugu meeraq nissumigut qasusimassappat, ullup sivisuup kingorna, kisiannili nammineq pisuttariaqartoq. Tamannalu iluaqutaanngippat immaqa kajungilersinniassavat oqarlutit nerisasioqatigiissinnaallusi imaluunniit inissinnut apuukkussi atugaq pissanganartoq atuarumaarlugu. Imaluunniit allatut nuannersumik ataatsimoorussaqlaruli, tassuunakkullu meeraq aqquata tamaat kissumiannikkaluarlugu majuartissinnaallugu.

Sinnilimmik nukissaqarnerpit kingunerissavaa, arlaannik pisoqartillugu, periarfissanik assigiinngitsunik misileraasinnaanerit, meeraq peqatigalugu periarfissarsinissassi tungaanut.

### Det er også hårdt arbejde med et barn på 3 og 4 år

Sammen med glæden ved at være far eller mor kommer også det hårde arbejde. Til tider er det krævende at være forældre. Det er der bare ikke så mange forældre, der taler om.

Du vil komme ud i nye situationer med dit barn, hvor du kan blive i tvivl om, hvad du skal sige og gøre. Du kan også føle, at din tålmodighed bliver sat på prøve, fordi dit barn bliver mere selvstændigt. Barnet siger måske: »Kan selv – vil selv« og du må ikke hjælpe. Barnet er måske træt og pirreligt efter en lang dag i børnehaven. Der kan også være en dag eller en periode, hvor du ikke selv har så meget overskud, som du plejer.

#### Eksempler

##### Udfordringer som de fleste forældre kender til:

- At komme ud ad døren om morgenen.
- At være bekymret over barnets forhold til mad, søvn, andre børn i børnehaven m.m.
- For lidt tid sammen som familie.
- For lidt tid sammen med omgangskredsen.

Som forælder fungerer du som familiens motor. Du får båden til at sejle, og du sørger for, at familien kommer sikkert fra havn til havn. Er du ved at løbe tør for benzin, så kommer det til at påvirke alle, der er ombord på båden.

Sagt på en anden måde, så hænger dit overskud og din energi tæt sammen med, hvordan du har det med dit barn og den øvrige familie. Er du træt, udmattet eller stresset, så bliver du nemmere vred, opfarende eller måske ligeglad og passiv.

Når du har overskud og energi, er det meget nemmere at være rolig i tilspidsede situationer og at klare et barn, som fx nægter at gå op ad trappen til jeres blok. Så er du måske kreativ og foreslår, at I begge går baglæns op ad trappen. Det kan også være, at du omsorgsfuldt siger, at du godt kan forstå, at barnet er træt i benene efter en lang dag, men at det skal gå selv. Og hvis det ikke virker, så prøver du måske at motivere med, at I kan lave mad sammen eller kigge i en spændende bog, når I kommer



Illit nammineq meeqqannut angajoqqaajussaguit asannittoq, eqqissisimasoq isumassuisorlu, aamma ilinnut paarilluartariaqarputit. Taamaaliussaait ilinnut naalaarlutit timivillu oqariartuutai paasilluarlugit, suullu tamarmik artornarsinerat nassuerutigalugu ikinngutinnit ilaqtannillu ikiortissarsiorsinnaallutit, tamanna pisariaqartutut isigigukku.

### Eqqarsaatigisinnaavatit ...

- Ulluinnarni suut sinnilimmik nukissaqartilerlutillu kajumissuseqalersittarpaatsit?
- Suut nukeerutsittarpaatsit?
- Unnuakkut naammattumik sinittarpit? Inersimasut allat ilisarismalluakkatit naammattumik peqatigisarpigut? Unnuakkut meeqqat sinileraangat ilinnut piffissaqarfigisarpit? Ukiukkut naammattumik qaamanermittarpit?
- Ilinnik nuannaalersitsisartut samminerusakkit! Ilaasa pinngortitami pisuttuarneq nuannarisarpaat, allat meeqqat pinguaqatigiinneranni ikinngutertik ilagalugu kaffisorusaarneq nuannarisarlugu.

### Ulluinnarni unamminartut inerisaaqataasarput

Ulluinnarni assortuussutaasinnaasut, soorlu atallaat atisassat imaluunniit kigutit salinnissaat pillugit, pinngit-soorneqarsinnaanngillat. Ajunngiinnarpullumi. Tassami illit meeqqavillu akornassinni isumaqatigiinnginnissigut, illit nutaanik ilisimasaqalerlutillu misilittagaqalissaatit.

Assersuutigalugu kigutit salinnissaat pillugu isumaqatigiinnginneri qaangerussiuk, illit nammineq qitornallu pisoq pillugu annertuumik ilikkagaqarsimassaasi, immissinnullu ilikkarnerullusi! Meeqqavit ilinniassavaa isumaqartutit kigutit salinnissaat pingaartuusoq. Illillu ilikkassavat pitsaanerusartoq aqutaani meeraq suleqataatilersinnaagukku. Taamaalilluni kigutit salineq tassaalersinnaavoq nuannersumik pinnguarneq.

Isumaqatigiinngittarnernit aqusaartakkassinnit misilittagarilikkasi meeqqavit meeqqat allat peqatigalugit atorinnaavai, meeqqanik allanik isumaqatigiinngissuteqartilluni, soorlu kina qimmiusaassanersoq, imaluunniit pinnguarnermi kina kunngiussanersoq.

»Soorlu meeqqat illersuisoqartut, angalalluni meeqqanik naalaartartumik, kissaatigisarpara »angajoqqaat illersuisoqassasut«, uannik naalaarsinnaasumik, qanorlu inninnik soqutiginnittumik«.

ANAANAQ OQALUTTUARPOQ

op i lejligheden. Eller en anden hyggelig fællesaktivitet, som kan få jer op, uden du behøver at bære dit barn hele vejen.

Dit overskud gør, at du i situationen kan afprøve forskellige løsninger, indtil du sammen med barnet finder den, som virker.

For at du kan være en kærlig, rolig og omsorgsfuld forælder for dit barn, er du også nødt til at passe på dig selv. Det gør du ved at lytte til dig selv og din krop og erkende, når tingene er svære, og ved at søge støtte hos venner og familie, hvis du føler, du har brug for det.

### Du kan tænke over ...

- Hvad giver dig overskud og energi i hverdagen?
- Hvad dræner dig for energi?
- Får du din nattesøvn? Er du nok sammen med andre voksne, som du er fortrolig med? Har du tid til dig selv om aftenen, når dit barn sover? Får du nok lys i vinterhalvåret?
- Gør mere af det, som gør dig glad! Nogle elsker at gå en tur i naturen, andre nyder at drikke kaffe med en god ven, imens børnene leger sammen.

### Hverdagens udfordringer er med til at udvikle jer

Hverdagskonflikter om flyverdragten og tandbørstningen kan ikke undgås. Det er faktisk godt. For gennem konflikter mellem dig og dit barn får du også ny viden og erfaring.

Når I er kommet gennem en konflikt om eksempelvis tandbørstningen, så har du og dit barn lært en masse om situationen – og hinanden! Dit barn lærer, at du synes, det er vigtigt at få børstet tænder. Du lærer, at det går bedre, hvis du får dit barn til at samarbejde aktivt undervejs. Så kan det faktisk blive til en sjov leg at få tænderne børstet.

Erfaringer fra de konflikter, I har oplevet, kan dit barn bruge sammen med andre børn, når barnet skal løse en ny konflikt, fx om, hvem der skal være hund, og hvem der skal være konge i legen.

»Ligesom at børnene har deres egen talsmand, der rejser rundt og lytter til dem, så ønsker jeg mig en »forældretalsmand«, som lytter til mig og interesserer sig for, hvordan jeg har det«.

EN MOR FORTÆLLER

Eqqaamajuk illit meeqqat ilisarisimanerpaagakku. Nalornisaqaruit imminut misiginiarit. Suna eqqortutut misigiviuk? Illit nammineq meeraaninnit ileqqut uteqqilerpigit? Illit nammineq taamani nuannarinngisatit? Taamaappat takorluuisinnaassutsit atorlugu pisarnermit allaanermik iliorsinnaavutit. Paasiniakkit suut iluaqutaanersut, taak-kualu ingerlateqqillugit.

Aamma angajoqqaat allat aperisinnaavatit, soorlu meeraq nammineq atisalersorumangippat, innarumangippat imaluunniit kigutini salikkumangippagit qanoq iliortarnersut aperalugit? Taakku isumassarsititsilluarsinnaapput.

Qanoq iliornissat suli nalornigukku sundhedsplejerskerisat tamatigut saaffigisinnaavat, imaluunniit meeqqerivimmi perorsaasoq imaluunniit llaqutariinnik Sullissivik. Ikiorneqarnissamik pisariaqartitsinermit attaveqartarnerit nakuussutaavoq.

Angajoqqaat kikkulluunniit misigisarpaat ajunngitsumik iliornerlutik nalornilerneq. Illumut meeraq peroriartussanersoq »inuttut ilivitsutut«, tarnimigut ikiligaavallaarani. Ilinnut ilisimassallugu pingaartuuvoq meeraq 3-nik 4-nillu ukiulik »akiuussutissaqarluartarmat«. Meeqqavit ajoqutiginavianngilaa ilaanneeriarlutit utaqqikatattarnerit, puullaqinerit imaluunniit kamattoornerit. Kisianni aammattaaq qitornat eqqortiasuuvoq. Meeqqavit saperpaa, ulluinnarni naveersuarternissat, meeqqavit kisimiitittuarternissaa, tuppallersarneqartussaagaluarlunilu maluginarneqarlunilu aliasutsiinnerneqartarnini. Meeqqavit ingerlalluarnissaanut apequtaavoq ataatsimut isigalugu isumassugaanermik asaneqarnermillu meeqqavit misigitinneqartarnerata annertussusaa.

Nalinginnaalluinnarpoq angajoqqaat misigisarnerat meeqqanik perorsaanerup unamminartoqarneranik. Taama misigisimaguit isumassarsiatsialaasinnaavoq qanigisavit arlaannut oqaluttuarnissat.

Husk, at det er dig, der kender dit barn bedst. Hvis du er tvivl om noget, så mærk efter i dig selv. Hvad føles rigtigt for dig? Er du ved at gentage et mønster fra din egen barndom? Noget, som du faktisk ikke brød dig om dengang? Hvis du er det, så kan du bruge din fantasi og gøre noget andet, end du plejer. Se, hvad der virker, og gør mere af det.

Du kan også spørge andre forældre, hvad de gør, når barnet ikke vil tage tøj på selv, ikke vil i seng eller ikke vil have børstet tænder? Der kan være god inspiration at hente.

Hvis du stadig er i tvivl om, hvad du skal gøre, så kan du altid henvende dig til din sundhedsplejerske, pædagogen i børnehaven eller til Familiecenteret. Det er en styrke, at du tager kontakt, hvis du har behov for hjælp.

Alle forældre oplever at blive usikre på, om de gør det godt nok. Om barnet vil vokse op og blive »et helt menneske« uden for mange år på sjælen. Det er vigtigt for dig at vide, at barnet på 3 og 4 år er ret robust. Dit barn kan godt tåle, at du en gang imellem mister tålmodigheden, er presset eller bliver vred. Men dit barn er også sårbart. Dit barn kan ikke klare, hvis du i hverdagen skælder meget ud eller lader det være alene og ked af det, hvor du burde trøste og give det opmærksomhed. Det er mængden af den samlede omsorg og kærlighed, dit barn får, som er afgørende for, om dit barn har det godt.

Det er helt almindeligt, at forældre oplever, at børneopdragelse er en udfordring. Hvis du har det sådan, så kan det være en god ide at dele det med en, der er tæt på dig.



### Angajoqqaatut akisussaaffiit

Ukiuni kingulliunerusuni meeqqat pisinnaatitaaffii, perorsaaneq angajoqqaajunerlu pillugit oqallinneq tusagas-siutini initunikuuvoq. Ilaanneeriarluni sukangasaar-toqartarpoq: Angajoqqaat akisussaanagerusariaqarput – angajoqqaajulluernerunissartik ilinniartariaqarpaat. Kisianni oqallinnermi qarsupiinnarneqartartoq tas-saavoq, meeqqat amerlanerpaartaat ingerlalluarmata inerikkiartorluarlutillu.

Inuit tamarmik pisinnaatitaaffeqarput – meeqqat inersimasullu.

Meeqqat immikkut ittuupput, taakkumi pisariaqartippaat angajoqqaaminnit isumagineqarnissartik, isumassorne-qarnissartik, qanitarineqarnissartik maluginiarneqarnissartillu, sulii namminneq saperamik.

Angajoqqaatut qitornat qitornavillu meeraanera akisussaaffigivatit. Tamatuma kinguneraa isumagisussaagakku meeqqavit angerlarsimaffimmi toqqissisimasumi peroriartornissaa, misigissutsiminik takutitsisinnaalluni naalaar-neqarsinnaallunilu. Imaangilaq qitornat aalajangiisuussasoq, kisiannili qitornat aperisinnaagit qanoq isumaqar-neranik. Toqqarsinnaavat meeqqavit ilinnut oqaluttuarisaasa ilaatinnaat.

Meeqqap 3-nik 4-nillu ukiullip suut pitsaanerunersut tamatigut ilisimasangilai. Meeqqavit pisariaqartippaatit inersimasorluunniit alla ikiorsiisinnaasoq pisariaqartillugu.

### Assersuut

Kunuk Maliinalu anialerput. Ullumi Kunuk meeqqerivimmi meeqqat allat ilagalugit sissaliassamaarpoq, meeqqallu tamarmik gummeqartussaapput. Kisianni Kunuup gummini atiumangilai.

Maliinap Kunuk aperivaa, sooq gummlerumanginnersoq. Oqaluttuarpoq pinnguartarfimmi Milu arpaqatigalugu oqilaniunniarlutik – gummeqarlunilu taamaaliorsinnaangilaq.

Maliinap nassuiaappaa ullumi gummeqarluni sissaliartussaasoq, siunnersuutigalugulu skuut kingusinnerusukkut atisinnaasani nassasagai. Kunuup skuuni tiguai, gumminilu atipallallugit. Maanna piareerpoq.

Assersuummi Maliinap Kunuk pissutaa pillugu aperigamiuk, sooq gummlerusunnginnersoq paasivaa. Kunuup isumaa ilaatickamiuk, tamarmik nuannaarutigisaminnik aaqjiissutissaq nassaarivaa.

»Onaana ataatalu  
pingaartuupput asanninnermik  
pilersitsisaramik«

NIVARSIAQAO NAKUUSAP VIDEOLIAANI

### Dit forældreansvar

I de senere år har debatten om børns rettigheder, opdragelse og forældreskab fyldt meget i medierne. Tonen er til tider hård: Forældre skal tage mere ansvar – de skal lære at være bedre forældre. Men debatten overser ofte, at langt de fleste børn har det godt, trives og udvikler sig.

Alle mennesker har rettigheder – både børn og voksne. Børn er noget særligt, for de har brug for, at deres forældre tager vare på dem og giver omsorg, nærhed og opmærksomhed, fordi de ikke kan klare sig selv.

Som forælder har du ansvar for dit barns barndom. Det betyder, at du skal sørge for, at dit barn vokser op i et trygt hjem, hvor det får lov til at vise følelser og bliver lyttet til. Det betyder ikke, at dit barn skal bestemme, men at du kan spørge dit barn om, hvad det synes. Du kan vælge at tage hensyn til, hvad dit barn fortæller dig.

Et barn på 3 eller 4 år ved ikke altid, hvad der er bedst. Dit barn har brug for dig eller en anden voksen, som hjælper det.

### Eksempel

Kunuk og Maliina er på vej ud ad døren. I dag skal Kunuk på tur til stranden med børnehaven, og alle børn skal have gummistøvler på. Men Kunuk vil ikke tage gummistøvler på.

Maliina spørger Kunuk, hvorfor han ikke vil have gummistøvler på. Han fortæller, at han gerne vil løbe om kap med Milu på legepladsen – og det dur ikke i gummistøvler.

Maliina forklarer, at han skal på stranden med gummistøvler på og foreslår, at de tager skoene med til senere. Kunuk griber gummiskoene og hopper hurtigt ned i gummistøvlerne. Nu er han klar.

Fordi Maliina i eksemplet spørger Kunuk om hans begrundelse, får hun en forklaring på, hvorfor han ikke vil have gummistøvler på. Fordi hun inddrager Kunuks synspunkt, bliver det muligt for hende at finde en løsning, som de begge er glade for.

»Mor og far er vigtige, for de  
skaber kærligheden«

PIGE FRA EN NAKUUSA VIDEO

### Misigissutsit pingartuupput

Illit nammineq atuartuuninut immaq eqqaamavat atuqativit ilaasa tassanngaanaq nipituumik illalnera. Kia-lluunniit naluaa suna illaatiginaa, sivitsunngitsorli atuqatigiit tamarmik illaqataalerput. Tassami misigissutsit misigissutsinillu saqqummeeriaatsit assigiinngitsut tuniluuttarput.

Misigissutsinut assersuutaasinnaasut marluk tassaapput qiimmatsanneq imaluunniit puullaqineq. Amerlanerit misiginikuuat ataatsimooqatigiitsilluni inuit ilaata qiimmatsassimaarneranik tiguartinneq imaluunniit ataatsimooqatigiit puullaqinerannut akuulersoorneq. Tamanna inersimasunut meeqqanullu pisarpoq.

Oqartoqarsinnaavoq qitornat antenneeraqartoq, ingerlaannaq misigissutsinik, misigisimanerik aamma oqaatigineqanngikkaluanik tigooraajuartunik. Qallut kivinneqarnerat imaluunniit qinngap eqinnera meeqqavit ingerlaannaq malugisarpai. Kamakkuit aliasukkuilluunniit qitornat aamma assingusunik misigisimassaaq, soq taamaanni ni nammineq ilisimaqqissaanngikkaluarlugu.

Illit nammineq qanoq-innerit, meeqqavit qanoq-inneranut pingaaruteqaqaaq.

### Ilaqutariinni isertuussat

Ilaqutariit tamarmik isertuussaqartarput – annertunerusunik annikinnerusunillu. Ilaqutariit ilaasa isertuussat ar-tornartut kinguaariinni arlalinni toqortoatigisarpaat<sup>9</sup>. Ilaqutariit allat kikkut tamarmik ilisimasaannik, kisiannili eqqartorneqanngisaannartunik isertugaqartarput.

#### Ossersuut

Maliina meeraanermini illoqarfimmi mikinerusumi angajoqqaamini peroriartorpoq, angajullineroqisunik sisamanik qatannguteqarluni. Allaanerusutut misiguartarsimavoq, oqaatigisinnaanngikkaluarlugu soq taamaannerluni. Maliina allereerluni atuartuenermi nalaani ullut ilaanni nukappiaqqallu ilaat atuarfup silataani assortuutilerput. Naggataagut nukapiaraq suaarpoq, Maliina eqqumiinnerarlugu, tassami angajoqqaartugai tassaammata aanaa/aataakkui.

Maliina annilaarlunilu kamappoq. Illumut taamaattoqarneranik »angajoqqaami« aperinissaat merseraa. Kisianni malugisinnaavaa sorpassuit inissittut. Ullut ilaanni »anaanani« aperivaa ilumoornersoq, »anaanalu« akivoq: »Isumaqarlunga nalunngikkit«. Maliina sumiginnagaasutut salloqittagaasutullu misigivoq. Arnaq anaaganagisorisaa sunaaffa aanaa, ajaalu Paninnguaq sunaaffa anaanaa.

### Dine følelser er vigtige

Måske kan du huske, fra dengang du gik i skole, at en af dine klassekammerater på et tidspunkt begyndte at grine højt. Ingen vidste, hvad han grinede af, men der gik ikke lang tid, før alle grinede med. Følelser og forskellige udtryk for følelser smitter nemlig.

To eksempler på følelser kan være begejstring eller frustration. De fleste har prøvet at blive grebet af en anden persons begejstring i en forsamling eller blive indfanget i en gruppes frustration. Det sker for både voksne og børn.

Man kan sige, at dit barn har nogle små antenner, som helt automatisk indfanger følelsesudtryk, stemninger og usagte ting. Et løftet øjenbryn eller en rynke på næsen registrerer dit barn omgående. Er du vred eller trist, så vil dit barn også opleve lignende følelser, uden helt at vide hvorfor. Dine følelser smitter kort sagt af på dit barn.

Hvordan du har det, er vigtigt for, hvordan dit barn har det.

### Hemmeligheder i familien

Alle familier bærer på hemmeligheder - store som små. I nogle familier gemmer man på tunge hemmeligheder, som følger familien generation efter generation<sup>9</sup>. Andre familier bærer på rundt på offentlige hemmeligheder, som alle kender til, men som ingen taler om.

#### Eksempel

Da Maliina var barn, voksede hun op hos sine forældre i en mindre by sammen med fire meget ældre søskende. Hun har altid følt sig anderledes, uden hun rigtigt kunne sætte ord på hvorfor. Da Maliina var en stor skolepige, skændtes hun en dag med en dreng uden for skolen. Til sidst råber han, at hun er mærkelig, fordi hendes mor og far faktisk er hendes mormor og morfar.

Maliina er både rystet og vred. Hun tør ikke spørge sine »forældre«, om det er rigtigt. Men hun kan mærke, at det får brikkerne til at falde på plads. En dag spørger hun sin »mor« om sandheden, hvortil »moren« svarer: »Det troede jeg da, du vidste«. Maliina føler sig svigtet og ført bag lyset. Den kvinde, hun troede var hendes mor er i virkeligheden hendes mormor, og moster Paninnguaq er faktisk hendes biologiske mor.





Assersuummi isertugaataasoq annermik Maliinamut sunniuteqarsimavoq, aammattaarli ilaqutariinnut tamanut. Maliina periarfissinneqarsimangilaq anaaminut aamma aanaa/aataakkuminut allaanerumik pissuseqarfinginnissaminut, mikineriniillimi eqqortumik oqaluttuunneqarsimasuuguni taama pisoqarsimassagaluarat. Taama pisoqarnerata Maliina aliasunnermik, kanngusunnermik, pakatsinermik kamannermillu misigitippaa.

Ukiuni kingulliunnerusuni paquminartut ajornartorsiutillu ammasumik oqallisiginissaat ajornannginneruler-nikuuvoq. Internet, inuiaqatigiinni oqallinneq aamma innarliisarnert akiorniarlugit suliniutit assigiinngitsut, meeqqat pisinnaatitaaffii, TV-kut aallakaatitat il.il. – nipituumik eqqartoruminaassinnaasut oqallisaanerusaler-nannut tamarmik sunniuteqarnikuupput.

Kisianni misigisimasat ilarpassui suli eqqartoruminaassinnaapput, paquminartunut, imminut pisuutinnermut kanngusunnermullu attuumassuteqartaramik.

Tamakku assersuutigalugu tassaasinnaapput imminornerit, kiserliorneq, puullaqaarneq, innarlugaaneq, atorner-lugaasimaneq aamma angajoqqaatut imminut tatiginnginnerit<sup>9</sup>. Misigisat oqaluttuallu kisiimiilluni nammakkumi-naassinnaasut. Kiserliortutut misiginissaq qanittuararsuusinnaavoq.

### Assersuut

Malik inuussuttuaraanermi ikinngutigilluakkaminik tassanngaanaq annaasaqarpoq. Kikkut tamarmik oqalupput ikinngutaa ajunaarsimasoq, kisianni Maliup nalunngilaa ikinngutini imminortoq. Tamanna ar-laannaataluunniit toqqartumik Malimmut oqaatiginikuunngilaa, kisiannili inuit taamaattoqarsimaneera isussukuluutigisarlugu. Ingerlaanaq malugisinnaavaa taamaassimassasoq.

Imminornerata eqqarsaaterpassuit pilersippai. Malik pisoqataasutut misigisimavoq. Piffissaagallartillugu oqaaseqarsimasuuguni iliuuseqarsimasuuguniluunniit immaqa ikinngutaa imminorsimassanngikkaluar-poq? Tamanna kisermaatissallugu Malimmut artornaqaaq. Ajornakusoornerpaavoq pisoq pillugu taamani oqaloqatissaqannginnera.

Ilaquttatit ikinngutilluunniit qanigisat oqaloqatigisinnaavatit, arlaannik eqqarsaatiguagaqalersimaguit. Oqaati-geqqaarnissaa ajornakusoorinnaavoq. Kisianni saqqummiuneqareerpat, amerlanertigit inuit eqqanniittut taper-sersuinerat nuannersumik tupaallaatigisassavat.

### Artornartorsioraagavit tamatigut oqaloqateqartarit!

Qanigisavit oqaloqatiginissaat ajornakusoorpat, tamatigut Ilaqutariinnut Siunnersuisarfik sianerfigisin-naavat ullut tamaasa, telefon: 31 41 51. Tassani kinaanerit isertuukkaluarlugu eqqarsaatitit annissinnaavatit sulisumillu ikiorserneqarlutillu ilitsersorneqarlutit.

I eksemplet har hemmeligheder haft stor betydning for især Maliina, men også for hendes familie. Maliina har ikke fået mulighed for at få et forhold til både sin mor og bedsteforældre, på samme måde som hvis de havde været ærlige overfor hende fra hun var helt lille. Det giver Maliina følelser af sorg, skam, skuffelse og vrede.

I de senere år har mange fået lettere ved at tale åbent om tabuer og problemer. Internettet, samfundsdebatten og forskellige kampagner om overgreb, børns rettigheder, udsendelser i TV m.m. har alt sammen haft indflydelse på, at vi oftere får talt om det, som kan være svært at få sagt højt.

Men mange oplevelser kan stadig være svære at tale om, fordi de er forbundet med tabu, skyld og skam.

Det kan fx være selvmord, ensomhed, frustration, overgreb, misbrug og manglende tro på sig selv som forælder<sup>9</sup>. Oplevelser og fortællinger som kan være svære at bære rundt på helt alene. Det bliver nemt meget ensomt.

### Eksempel

Da Malik var helt ung, mistede han meget pludseligt en god ven. Alle talte om, at vennen var død i en ulykke, men Malik vidste godt, at han havde taget sit eget liv. Der var aldrig nogen, som havde sagt det direkte til ham, men folk talte om det i krogen. Han vidste instinktivt, at det var rigtigt.

Selv mordet satte en masse tanker i gang. Han følte sig medskyldig. Havde han sagt eller gjort noget i tide, så ville hans ven måske være i live i dag? Det var tungt for Malik at bære på alene. Det sværeste var, at han dengang ikke havde nogen at tale med om det.

Du kan tale med din familie eller en god ven, hvis der er noget, som fylder meget i dine tanker. Det kan være svært at tage hul på det. Men når det først er sagt, så vil du ofte blive positivt overrasket over den støtte, du vil få fra omgivelserne.

### Tal altid med nogen, hvis du har det svært!

Hvis det er svært at tale med dem, du er tæt på, kan du altid ringe til Familierådgivningen alle dage på tlf.: 31 41 51. Her kan du anonymt dele dine tanker og få støtte og vejledning af en professionel.

## Qitornat oqaloqatigiuk – aamma annernarsinnaasut pillugit

Pisimasut misigisallu ilinnut meeqqannullu toqqaannartumik sunniteqartut pillugit meeqqavit oqaloqatiginissaa pitsaasuuvog. Nipangiussiinnarneq tassaangilaq meeqqamik asattuussineq. Meeqqat tamatigit misigisarpaat inersimasut eqqaminniittut assersuutigalugu aliasuppata, annilaangappata imaluunniit nalornippata. Arlaatigit ajortoqarnera meeqqat misigisarpaat, tamatumalu toqqissisimajunnaartissinnaavaat.

Immaqa aamma oqallatsiartarnerit tusartarpaat, meeqqat tusaasorinagit inersimasut oqaloqatigiikkaangata. Ilaanikkullu qanoq pisoqarsimaneranik meeqqat takorluugaat piviusuniit ajornerujussuusarput. Taamaammatt qanoq pisoqarsimaneranik meeqqamut oqaluttuarnissat pingaartuuvog, meerarlu paasisinnaasaanik nassuiaallugu.

tamatigorluinnangajak pitsaanerpaasarpog ammasumik eqqortumillu meeqqamut oqaluttuarnissaq. Inuusutuarannqulerluni isertukkat paasilererat annilaarnarsinnaasaqaaq, assersuutigalugu aataa imminorsimasog, imaluunniit inuusuttuaqqatut nammineq kinaassutsip nassaarinialeruttorfiani paasilerlugu angajoqqaatut isigisat angajoqqaarivinnagit.

Suut oqaluttuarinierlulugit siumoortumik eqqarsaatigeriikkit. Pisimasut paasiuminartumik qanoq nassuiassavigit – meeqqap 3-nik imaluunniit 4-nik ukiullip paasisinnaasaanik. Isumassarsiatsialaasarpog pisimasut naatumik erseqqissumillu oqaluttuarinissaat, immikkuualuttut tamaasa ilanngussuutinngikkaluarlugit. Taava meeraq anertunerusumik paaserusutaanik aperitittarsinnaavat.

Ajunngilluinnarpoq misigissutsitit takutissagukkit. Kisianni annertuumik sunnertittuussaguit, pitsaaneruvoq oqaloqatigiinnerup ilaata kinguartinissaa. Assersuutigalugu meeraq aperippat soog aataa toqusimanersoq, oqarsinnaavutit assorsuaq aliasussimasog. Imminortoqarnera arlalitsigut qimagaasuni imminut pisuutinnermik nassaartaqartarpog, taamaammatt meeqqap asattuunnissaa pingaartuuvog.

Meeqqat misigisanit sunnerneqartuarpoq. Eqqaamasat pitsaasut nuannersullu aamma misigisat artornartut toqqorneqartarput. Misigisat sakkortuut tarnikkut ikeqalissutaasariaqanngillat, ammasumik oqallisigigukkit, meeqqavillu illit peqatigalutit nuannersorpassuarnik allanik misigisaqarnissaa isumagigukku.

### Sunnersuut

#### Ilumoorneq pitsaasuuvog

Meeqqap ilaqutaasa akornanni imaluunniit najukkami inuiaqatigiinni sakkortuumik kingunipilutsitsissutaasinnaasumillu pisoqarsimappat, meeqqap pisariaqartinnerpaasaa tassaavog ilaqtami qaninnerit immaqaluunniit meeqerivimmi inersimasup oqaloqatiginissaat

#### Ataatsimooqatigiinnermik misigineq

Meeqqavit peroriartornerani annerusumik minnerusumilluunniit ataatsimooqatigiiffinnut assigiinngitsunut ilaasasaatit – ilaqutariinni najugaqarfinnilu – sanilisi, ikinngutit, suleqatit, ilisarimasat aamma angajoqqaat al-lat attaveqarfigisarlugit. Immaqa misigisimassavat pisiniarfimmi anaanamik 3-nik ukiulimmik qiarsuataartumik meeralimmik naapitaqarneq. Saamasumik paasinnippasittumillu kiinnerlutit qiviassavat. Taamatut pisoqarnera illit nammineq nalunngilluarpat. Angajoqqaatut ataatsimooqatigiiffimmu immikkut ittumut peqataavutit.

Meeqqap 3-nik 4-nillu ukioqalernermini ilaqutariit avataanni pisartut soqutigineruleriartuinnassavai. Immaqa qitornat meeqqamik allamik imaluunniit meeqqanik allanik meeqerivimmi avataanilu pinnguaqatinnaaqarpog? Tamanna ilinnut meeqqannullu periarfissanik nutaanik ammaassivog. Immaqa pinnguaqatigisartagaata nutaap angajoqqaavinut kaffisoriartoqqusaavutit, immaqaluunniit illit nammineq kaffillerputit?

## Tal med dit barn – også om det, der gør ondt

Det er godt at tale med sit barn om ting og oplevelser, som får direkte betydning for dig eller dit barn. Du skåner ikke børnene ved at tie. Børn mærker altid, når de voksne omkring dem er fx kede af det, bange eller usikre. Børn kan fornemme, at der er noget galt, og det kan gøre dem utrygge.

Måske hører de også brudstykker, når de voksne taler sammen og tror, at børnene ikke lytter. Og nogle gange er børns forestillinger, om hvad der er hændt, værre end virkeligheden. Derfor er det vigtigt, at du fortæller, hvad der er sket, og forklarer barnet tingene, så de er forståelige.

Det er næsten altid den bedste løsning at være åben og ærlig over for barnet. Det kan være meget rystende som teenager at opdage alle hemmelighederne, fx at bedstefar begik selvmord, eller at barnet har en anden biologisk familie, end det troede, samtidigt med at det som teenager er ved at finde sig selv.

Tænk på forhånd over, hvad du vil fortælle. Hvordan du vil forklare det, der er sket, på en simpel måde, som et barn på 3 eller 4 år forstår. Det er en god ide at sige tingene kort og præcist uden at udpensle alle detaljer. Så kan du lade barnet spørge om de ting, det gerne vil vide mere om.

Det er okay, at du viser dine følelser. Men hvis du er meget påvirket af situationen, så er det bedre at udskyde noget af snakken lidt. Hvis barnet fx spørger hvorfor bedstefar døde, så kan du fortælle, at han var meget, meget fortvivlet. Selvmord giver ofte skyldfølelse, så det er vigtigt at passe på barnet.

Dit barn påvirkes hele tiden af oplevelser. Både de gode og dejlige minder og de svære oplevelser lagres i hukommelsen. Voldsomme oplevelser behøver ikke at udvikle sig til ar på sjælen, hvis du er åben og taler om det og sørger for, at du og dit barn får masser af andre positive oplevelser sammen.

### Tip

#### Det er godt at være ærlig

Barnet har allermost brug for at tale med den nærmeste familie eller måske en voksen i børnehaven, hvis der er sket noget meget voldsomt og traumatisk i barnets familie eller i lokalsamfundet

#### Følelsen af fællesskab

Mens dit barn vokser op, indgår du i større og mindre grad i forskellige fællesskaber – både i familien og i dit lokalsamfund, hvor du har kontakt til naboer, venner, kolleger, bekendte og andre forældre. Måske kender du den situation, hvor du møder en mor i butikken med en skrigende 3-årig. Du sender hende et venligt og forstående blik. Du kender godt selv situationen. Du er en del af et særligt fællesskab som forælder.

Når dit barn er 3 og 4 år, vil det begynde at interessere sig mere for det, som sker uden for jeres familie. Måske har dit barn allerede et eller flere børn, som det foretrækker at lege med både i og uden for børnehaven? Det åbner nogle nye døre for både dit barn og dig. Måske bliver du inviteret til kaffe hos den nye legekammerat, eller måske inviterer du selv på kaffe?

Som forælder har man et hav af muligheder for at deltage i forskellige aktiviteter omkring barnet. Det kan være forældremøder, MANU forældrekursus, forældrebestyrelser, fællesspisning, borgermøder eller højtider i børnehaven. Det kan også være, at du efter at have fået barn er endnu mere sammen med din familie.

Angajoqqaatut meeraq pillugu sammisarisinnaasanut assigiingitsunut peqataanissannut periarfissat amerlaqaat. Tassaasinnaapput angajoqqaat ataatsimiinneri, MANU-mik angajoqqaatut pikkorissarnerit, angajoqqaat siulersuisui, nereqatigiinnerit, innuttaasut ataatsimiinneri imaluunnit meequerivimmi nalliuttut. Aamma imaasinnaavoq ilaqtatit sulii annerusumik ilagisaleritit.

Ilaasa meeqqatik isigisarpaat angajoqqaanut meeqqanullu allanut attaveqarnerminnut nukittorsaatissatut. Allat ataatsimooqatigiiffiit avataanniittut annertuseriaannartumik misigisinnaapput. Immaqa qanittukkut nuusimavusi imaluunniit ilaqtatit ungasissumi najugaqarput.

Qanorluunniit pisoqaraluarpat, angajoqqaat tamarmik ataatsimooqatigiiffimmut peqataanissaq pisariaqartittarpaat. Kiserliorneq kimulluunniit iluaqutaaneq ajorpoq. Kiserliortutut misigineq tassaavoq, inuit allat imaluunniit inuit asaat qanimut attaveqarfiginerunissaannik maqaasisaqarneq. Inuit suugaluartulluunniit pillugit isertuarani oqaloqatigisinnaasat. Illu meeqqanik, ilaqtanik, ikinngutinik aapparissamillu asanartumik ulikkaaraluartorluunniit eqqarsaatit kisermaanneranik misigisimasoqarsinnaavoq. Inuppassuit akornanni kiserliortutut misigineq uummatikkut annernarsinnaasaqaaq.

### Sunnersuutit

#### Ilinnut allanut qaninnerulerusuttumut

- Qaniginerpaasatit oqaluttuussinnaavatit, suna kissaatiginerlugu. Soorlu oqaloqatigiinnerusarnissarsi, ataatsimooqatigiinnerusarnissarsi allarluinnarmilluunniit kissaateqarnerlutit. Immaqa ilittulli aamma misigisimapput. Immaqa ilimaginngisannik tapersorneqassaatit. Immaqa ammasuunissamik tatigeqatigiinnissamillu pisariaqartitsinitit tassuunakkut aqqiivigineqariataassapput.
- Allanut attaveqarnissaq sungiusarsinnaavat. Annertunngitsunnguanik aallartigit, soorlu meequerivimmukaassininni meeqqat atisaasivianni angajoqqaat allat oqaloqatigalugit. Taamaaliornikkut aammattaq meeqqannut takutissavat, inuit allat torersumik qanoq attavigineqarsinnaanersut.
- Aamma qitornat sunngiffimmi sammisartagaanut ilagisinnaavat. Inuit allat oqaloqatigiuminarnersarput assigiinnik soqutigisaqaraanni. Meeraq 4-nik ukiulik assersuutigalugu arsarsinnaavoq eqaarsaarluniluunniit, anaana ataataluunniit arlaanni utaqisut.

Nogle ser deres børn som en mulighed for at styrke og udbygge deres netværk med andre forældre og børn. For andre kan det forstærke følelsen af, at de ikke er med i fællesskabet. Måske er man lige flyttet, eller familien bor langt væk.

Ligeegyldigt hvordan din situation er, så har alle forældre brug for at være en del af et fællesskab. Ingen har godt af at føle sig ensom. Ensomhed er udtryk for, at man savner tættere kontakt til andre mennesker eller til dem, som man har nær. Nogle man kan tale fortroligt med om stort og småt. Man kan sagtens føle sig alene med sine tanker, selvom man har hjemmet fyldt med børn, familie, venner og en dejlig kæreste. At føle sig ensom blandt mange mennesker kan gøre ondt i hjertet.

### Tip

#### Til dig der gerne vil være tættere på andre

- Du kan fortælle dem, du er tættest på, hvad du godt kunne tænke dig. Fx at I taler mere sammen, at I er mere sammen eller noget helt tredje. Måske har de det på samme måde. Måske får du uventet støtte. Måske skaber det lige netop den åbenhed og fortrolighed, som du har brug for.
- Du kan øve dig i at tage kontakt til andre. Start med små skridt, som eksempelvis at tale med de andre børns forældre i garderoben, når du afleverer dit barn. På den måde viser du også dit barn, hvordan man kan tage kontakt til andre mennesker på en god måde.
- Du kan følges med dit barn til en fritidsinteresse. Det er nemmere at snakke med andre, når man har et fælles emne, som optager jer. Børn på 4 år kan fx gå til fodbold eller gymnastik, imens mor eller far sidder og venter.



### 3. Qitornat inooqataasoq

52



#### Meeqqat Isummorsorfianni angajoqqaanit kissaatigisat: Killissannik nammineq ujartuisariaqarpunga?

Killissannik tunigumma nassuiarlugillu akisussaaffimmik tiguisinnaanissaq ajornannginnerusumik ilinniassavara.

#### Meeqqavit meeqqanik allanik peqateqartarnera

Meeqqat 3-4-nik ukiullit sukkaqisumik inerikkiartortarput, meeqqanillu allanik ilaqarnissaq meeqqamut pingaaruteqalernikuuvoq. Tassanngaannaq siusinnerusumit pisinnaasai annertuseriasaassapput, nammineerusunnerulisallunilu<sup>1</sup>. Allatigut meeqqavit ilinnit ikiorneqarnissani kissaatigisassavaa, naak nammineq sapinngikkaluarluni! Aamma ilaanni meeqqat nukalersinnaavoq, qaninniarlutit ilinniillu isumassorneqarnissani piumallugu.

### 3. Dit sociale barn

53



#### Børnepanelets ønsker til forældre: Skal jeg selv lede efter mine grænser?

Hvis du sætter grænser og forklarer mig dem, så kan jeg bedre udvikle mig til at blive ansvarfuld.

#### Dit barn sammen med andre børn

Børn på 3-4 år udvikler sig hurtigt, og samværet med andre børn er blevet vigtigt i barnets verden. Pludselig kan det meget mere end før, og det vil meget mere selv<sup>1</sup>. I andre situationer vil dit barn gerne have, at du hjælper det med noget, som du ved, at det godt kan selv! Og i atter andre situationer bliver dit barn pylret og vil gerne have tæt kontakt og omsorg fra dig.

## MEEQQAT 3-NIK AAMMA 4-NIK UKIULLIT PILLUGIT ILISIMASAT

- Meeqqap inuit allat misigissusaat paasisinnaavai, soorlu meeraq alla inersimasorluunniit aliasuppat.
- Meeqqap nammineq misigissutsini misigisanilu oqaluttuarisinnaavai, soorlu: »Mariaamuna pinnguariniagara siulliulluni tigummagu kamattunga«.
- Qitornat assigiinngitsorpassuarnik apeqqutissaqartarpoq, soorlu: »immap iluani puisu qanoq anersaartortarpa?«, »Sooruna innalereersunga? Sila taama qaamatigisoq.« Aamma »Aataa qanoq pissava, aanaa toqummat?«
- Meeqqap misigisani oqaluttuarisinnaavai, soorlu: »Ataatalu aalisariatatta, aamma tuttu nunamiittoq takuarput«.
- Qitornat meeraqatiminik pinnguaqateqarsinnaavoq, immaqalu ikinnguteqarluni.
- Meeraq inersimasumik siviuserusumik oqaloqateqarsinnaavoq. Siviuserusumik oqaloqatigiinneq immaqa minutsit qulit missaanniittarpoq.
- Qitornat piffissami siviuserusumi malinnaasinnaavoq, soorlu atuffakkukku. Oqaluttuallu taakku uteqattaarnissaat nuannarisaaqalugu.
- Meeqqavit tullinnguunnissani utaqqisinnaangajalersimassavaa, meeqqanillu allanik avitseqateqarsinnaalluni. Naak ilaanni ajornakusoorsinnaasaraluartoq.

Inerikkiartornerata nassataraa meeqqavit inersimasunik pisariaqartitsinerata annikilliarternera, taamatullu kiffaanngissuseqalernerata allanik nutaamik periuseqarluni peqateqarsinnaanera periarfissippaa. Annermik meeqqap meeqqanik allanik pinnguaqateqariaasia ineriartortarpoq. Tamannalu meeqqamut pingaarteqaqaq. Tassami ineriartornermigut killiffimmini matumani pinnguarneq nuannareqaa, pinnguartilluni sorpassuarnik ilin-niagaqartarluni.

Meeraq ilaatigut ilikkariartortarpoq pinnguarnermi takorluuisin-naassutsini atorlugu misiligaanermigullu. Meeqqat pinnguar-tillutik pissusilersuutissatik assigiinngitsut oqallisigisarpaat – isumaqatigiinniutigisarlugulu kina sulerissanersoq. Meeqqat pinnguarnermi pissusilersuutissatik pillugit isumaqatigiinniarnat assersuutigalugu ima pisinnaavoq: »Illit anaanaassaait, uanga aqqaluaassaanga innarumngitsoq. »Naamik aqqaluaaniangilanga, angajuuniarpunga«. »OK, taavami Johannes aqqaluaassaaq«.

Meeqqavit takorluuisinnaassutsini atorsin-naavaa pinnguartilluni pisut nikerartinnis-saannut paasinnaannullu. Aamma pinngu-arneq atorsinnaavaa ulluinnarni pisimasut misigisaqarfigisimasami suliarinissaannut. Assersuutigalugu meeqqap qatanngutiminut pissuseqartarnera pinnguarnerni uteqat-



## VIDEN OM BØRN PÅ 3 OG 4 ÅR

- Barnet kan forstå andres følelser, fx når et andet barn eller en voksen er ked af det.
- Barnet kan sætte ord på sine egne følelser og oplevelser, fx: »Jeg blev sur, fordi Maria kom først og fik det legetøj, jeg gerne ville lege med«.
- Dit barn stiller mange forskellige slags spørgsmål fx: »Hvordan trækker sælen vejret under vandet?«, »Hvorfor skal jeg allerede i seng? Det er lyst udenfor.« og »Hvad gør bedstefar, nu hvor bedstemor er død?«
- Barnet kan fortælle, hvad det har oplevet, fx »Jeg var med min far ude at fiske, og vi så et rensdyr løbe inde på land«.
- Dit barn kan lege med andre børn og har måske en kammerat.
- Barnet kan føre længere samtaler med en voksen. En længere samtale er måske på 10 minutter.
- Dit barn kan koncentrere sig i længere tid, fx når du læser bøger for det. Og det elsker at høre den samme historie mange gange.
- Dit barn kan næsten vente på sin tur, og det kan dele med andre børn. Selvom det kan være svært.

Udviklingen gør dit barn mere uafhængigt af de voksne, og den uafhængighed er med til, at det kan være sammen med andre på nye måder. Især udvikles måden, barnet leger på, og hvordan det leger med andre børn. Det sidste er meget vigtigt for barnet. Både fordi det på det udviklingstrin holder meget af at lege, og fordi det lærer en masse, når det leger.

Barnet lærer blandt andet ved at bruge sin fantasi og eksperimentere i legene. Børn snakker om de forskellige roller i legen – og forhandler om dem, og hvem der skal gøre hvad. Børnenes forhandling af roller i legen kan fx ske sådan: »Du er moren og jeg er lillebroren, der ikke vil i seng«. »Nej, jeg er ikke lillebror, for jeg vil være store-søsteren«. »Nå ok., så er Johannes lillebror«.

Dit barn kan bruge sin fantasi til at udvikle og overskue, hvad der sker i legen. Det kan også bruge legen til at bearbejde alt det, som har gjort stort indtryk i hverdagen. Fx kan barnets forhold til andre søskende være et tilbagevendende tema. Forholdet til bedsteforældre, og til andre forældre, det kender, kan også være involveret.



taarneqarsinnaasarpoq. Aamma aanaa/aataakkunnt imaluunniit angajoqqaanut allanut nalunngisaminut naleqqiullugu pissutsit pinnguarnernut ilaasinnaapput.

**Meeqqat ikinngutilersornerannut inersimasut pingaarutaat**

Qitornat tapersorsorluarsinnaavaat, meeqqap soqutigisaasa eqqarsaataasalu maluginiarluartarnerisigut, takusavillu pimoorunnerisigut. Maluginiarsinnaavat qitornat meeqqanik allanik ilaqartilluni qanoq pissusilersortarnerisigut, soorlu meeqqat allat pinnguarnerat malinnaaffigilluartaarneraa, pinnguaqataa-nissaminullu kajumissuseqarnerisigut.

Immaqa aallaqqaammut qitornat isiginnaaginnartarpoq. Ikiorinnaavat oqarlutit: »Pinnguaqataarusuppit?« Ape-risinnaavat illit tassaasinnaanersutit pinnguarnerni meeraaqamik sinnassaasoq. Qitornat qatannguteqaruni, taakku pinnguaqatiginerat aqutugalugu annertuunik ilinniagaqassaaq, soorlu nukarlersaagaanni malittarisassat suut maleruartaariaqarnerisut, imaluunniit meeqqat allat ilaat pinnguarnermi annerpat, qanoq tuppallersarneqassanersigut.

Maluginiarsinnaavat meeqqavit imminnut torerisumik isumassuisumillu pissuseqartarnissaannik ilinniartinnissaat. Qatanngutiminut nukarlernut isumassuisumik pissuseqartarnissaannik imaluunniit ikinngutiminik sakkortuuliorartumik kamajasumillu pinnguaqateqarnissaannik ilinniartinnissaavat. Imaluunniit ilinniartinnissaavat angajuni utoqqaanerularualarluni ittoortarnini pissutigalugu meeqqanik allanik aqutarineqartarpoq qanoq ikiorinnaaneraa.

Arlalitsigut qularnanngilaq qitornat suli sapikkaminik iliuuseqarumasassaaq. Tamanna aammattaaq atuup-poq ikinngutitaartornermut taakkulu ilaginissaannut naleqqiullugu. Immaqa illit inersimasutut isumaqarputit ikinngutaa meeqqavit pisariaqartitaanut naleqqiullugu tulluarpallaanngitsoq. Tamatumani pingaartuuvoq meeqqavit qanoq misigisarnerata malugilluarniarnissaa – aamma meeqqavit ikinngutaa imaluunniit ikinngutai qanoq misigisarnerisut maluginiassallugu. Assersuutigalugu meeraq oqaloqatigisinnaavat ima: »Ester lvaanalu pinnguaqatigalugit illit nukaasuusaaraagavit suna nuannarisarpiuk?« Taava meeqqat oqaluttuartissavat qanoq misigisarneranik. Aamma apersinnaavutit: »(ima pisoqaraangat) ... nuannaartarpit?« imaluunniit – »(ima pisoqar-mat) ... qanoq eqqarsarpit?«

Meeqqat pinnguaqatigiit ilaanni pisariaqartittarpaat illit inersimasutut pinnguarnermut ikiuunnissat. Arlalitsigut meeqqat ikiortariaqartarput, qanoq imminnut pissusilersorfiginissartik paasiniarlugu. Oqarsinnaavutit: »Takuara lvaana ujarassuarmit nakkarmat ikiorit. Qujanaqaaq ikiorakku«, imaluunniit »Maluginiarpara pinnguartillusi Ester nipaalluni issiaannartoq, peqataaffissaqarpiarani naalungiarsuusaarnini sinitsitaaginnarninilu pissutigalugit.«

Aamma imaasinnaavoq meeqqat pinnguartillutik ilaminnut quianaalliorlut. Taama pisoqartillugu akuliussinnaavutit oqarlutit: »Soorluna pinnguarnissinni Emiili naveersiinnaavissoq. Emiili, taama pineqarnerit nuannerpa?« ... Immaqalu Emiili akissaaq: »Nuanninngilaq«, taava meeqqat ikiorinnaavatit malittarisassioqatigalugit, naveer-sineq pinnguarnerni atorineqassajaajunnaarlugu.

Soorunami eqqarsaatigisariaqarpat, qanoq meeqqat ikioriarnerlugit, pinnguarnerat tamaat aqutarilissanngik-kukku. Ilutigisaanillu pingaartuuvoq, meeqqat pinnguarnermi susinnaanerlutik susinnaannginnerlutillu malug-



**Den voksnes betydning for børns kammeratskaber**

En god måde at støtte dit barn på er at være opmærksom på, hvad barnet er optaget af, og hvad det tænker, og at tage det, du ser, alvorligt. Du kan være opmærksom på, hvordan dit barn er sammen med andre børn, fx om det er meget opmærksomt på de andre børns leg, og om det har lyst til at være med.

Måske ser dit barn med fra sidelinjen til en begyndelse. Du kan hjælpe det ved at sige: »Du har måske lyst at være med? Du kan spørge, om du kan være den, der aer babyen i legen, så den falder i søvn.« Hvis dit barn har søskende, vil det lære meget ved at lege sammen med dem, fx hvilke regler, man skal indrette sig efter, når man er den yngste i en flok, eller hvordan man trøster en af de andre børn, der har slået sig, mens børnene legede sammen.

Du kan være opmærksom på at lære dine børn at behandle hinanden på en ordentlig og omsorgsfuld måde. Du kan lære det at tage hensyn til de yngste søskende, eller at være sammen med en kammerat, som har et stærkt temperament og let bliver sur. Eller du kan lære det at støtte en lidt ældre storebror, som er meget genert, og derfor ofte giver efter for de andre børns ønsker.

Mange gange vil dit barn sikkert noget, som det ikke helt behersker endnu. Det gælder også med hensyn til at få kammerater og at være sammen med dem. Måske synes du som voksen, at en kammerat ikke helt passer til det, dit barn har behov for. Her er det vigtigt, at du er opmærksom på, hvordan dit barn oplever det – og også hvordan den eller de kammerater, som dit barn er sammen med, oplever det. Du kan fx snakke med barnet om: »Hvad kan du godt lide, når du leger med Ester og lvaana, og du er lillesøsteren?« Og du lader dit barn fortælle, hvordan det synes, det er. Du kan også spørge: »Bliver du glad når ...?« eller – »Hvad tænkte du da ...?«

Nogle gange kan børn, der leger sammen, have behov for, at du som voksen hjælper til i legen. Børnene skal ofte have hjælp til at finde ud af, hvordan de skal behandle hinanden. Du kan sige: »Jeg så, du hjalp lvaana, da hun faldt ned fra stenen. Det var rigtig dejligt at se«, eller »Jeg lægger mærke til, at Ester i jeres leg sidder meget stille og mangler noget, hun kan være med til, fordi hun er babyen, der bare sover hele tiden.«

Det kan også være, at børnene i legen er ubehagelige overfor en eller flere, mens de leger. Her kan du gribe ind fx ved at sige: »Jeg synes, Emil hele tiden bliver skældt ud i jeres leg. Synes du, det er sjovt, Emil?« ... Emil svarer måske: »Jeg bliver ked af det«, og så kan du hjælpe børnene med en regel, hvor det ikke er i orden at skælde ud.

Du skal selvfølgelig overveje, hvordan du kan hjælpe børnene, så du ikke styrer legen for



iniartuassammassuk. Meeqqat misilittagaqaleriartortillutik, namminneq inersimasumik ikiorneqanngikkaluarlutik pinnguarnertik aqussinnaalissavaat.

Neriunarpoq meeqqat isumaqatigiinnissimatillutik pinnguaqatigeeqqilissasut imaluunniit allanik pinngualersimassasut. Kaammattorsinnaavatit imminnut tuppallersaqqullugit, arlaat aliasulissappat, aamma namminneq malittarisassaliamik eqquutinissaannik ikiorsinnaavatit.

Inersimasut aammattaq meeqqat qanoq imminnut pissusilersoqatigiinnissaminnik nalornisut illersorlugillu ikiorsinnaavaat. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Markus! Eqqaamajuk, pinnguartillusi ajattaasassannginnassi.« Imaluunniit Markus orniguk eqqissisarlugulu. Tassuunakkut meeqqanut ersarississaaq pinnguarneq malittarisassaartoq, eqquutsinneqartussanik, inersimasullu pisariaqalerfiatigut ikiuuttartut.

### Sunnarsuut

#### Qitornat illittut iliortarpoq

Inersimasut pingaartitaat, aamma inersimasunut meeqqanullu allanut pissusaat, meeqqavit ikinnguteqarnierannut aamma allanik isumassuillutillu imminnut isumassoqatigiinnissaannut pingaaruteqarluinnartuupput. Meeqqat isigisarpaat illit inersimasutut qanoq pissusilersortarnersutit, illillu periutsitit ilaartarlugit.

#### Kammalaatit ikinngutilu

Qitornat 3-nik 4-nillu ukioqaruni meeqqanik peqatiminik qanimut attaveqarnissaminut inersimassaaq. Meeqqap siullermeerluni ikinnguteqarneq misigissavaa. Ikinngutigiinneq ima sakkortutigisinnaavoq, allaat inuuneq naallugu atasarluni.

Immaqa meeqqap meeraq alla meeqqalluunniit allat pinnguqatinnaarai, ilaginissaallu annertuumik qilanaarisarlugu. Immaqa aperissaaq: »Qaqugu. .. pinnguaqatigissavara?«, imaluunniit immaqa meeraq kammalaatiminit qilanaaqisumit meeqqerivimmu apuukkuni ilassineqassaaq. Imaluunniit meeraq napparsimappat, tusarsinnaasarpaput: »Ajoq, qagugu peqqississava?«. Ilaqutariinni meeqqat arlaqarpata qatanngutinut attaveqarneq aammattaq pingaaruteqarpoq.

Kammalaatigiittarnerup takutippaa meeraq allanut misigissutsimigut attaveqarsinnaasoq. Annertuumik nuannaartarneq ilutugalugu aammattaq pakatsinerit aqquसारनेqarsinnaapput, soorlu: »Pinnguaqatigiumajunnaarpaanga« ... »Allamik pinnguaqateqarusunneruvoq« ... qiaatigaluni oqaatigineqartumik.

Taama pisoqartillugu tuppallersaanissaaq pingaarpoq, meeqqavit misigissutsimigut annersitaanermi pitsaasumik qaangernissaa ilinniarniassammagu. Arlalitsigut iluaqutaasarpoq, inersimasup isumassuini takutippagu, meeraq misigissutsiminik, aliasuutiminik kamassutigisaminilluunniit oqaasertaliinissaanik ikiorlugu. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Emilip Paninnguaq pinnguaqatigerusunnerummagu aliasulerputit? Takusinnaavara qiasutit. Paninnguaq kamaappiuk?« Tuppallersaaneq iluoornermik akulik tamatumunnga atatillugu aammattaq pitsaasuvoq.

Aamma meeraqarpoq, suli ikinngutiginerpaasaminnik ikinngutitaanngitsunik, kisiannili meeqqanik amerlanernik pinnguaqateqarluartartunik – pinnguaqatissaminillu toqqaasartunik sumi soqutiginarnerpaanik pinnguartaqarnera apeqqataatillugu.

Meeqqat allat suli pinnguaqateqartanngillat, immaqalu kisimiikujullutillu kiserliukujuttarlutik. Taakkuupput meeqqat pinnguaqatiserineqartanngitsut. Meeqqamut pinnguaqatiserineqarneq ajortumut assersuutissaavoq Angu. Meeqqerivimmi meeraqatai oqartarput: »Angu illit pinnguaqatiginiannigilatsigit - naluvutit.« Angu amerlanertigut immikkoorluni kisimiittarpoq, ataatsimooqatigiinnullu ilaarpiassanani. Meeraavoq ingerlanerliortoq.

dem. Og samtidig er det vigtigt, at børnene stadigvæk er opmærksomme på, hvad de må i legen, og hvad der ikke er tilladt. Efterhånden som børnene bliver mere erfarne, kan de selv styre legen uden voksnes hjælp.

Forhåbentligt finder børnene hinanden igen efter en uenighed, eller barnet finder nogle andre at lege med. Du kan opfordre dem til, at de trøster hinanden, hvis nogen bliver kede af det, og du kan hjælpe dem med at overholde de regler, de selv har stillet op.

De voksne kan også være med til at beskytte og hjælpe børn, der måske har lidt svært ved at finde ud af, hvordan børn skal behandle hinanden. Du kan fx sige: »Markus! Du skal lige huske, at det ikke er i orden at skubbe hinanden hårdt i legen.« Eller gå hen til Markus og hjælpe ham med at falde lidt til ro. På den måde bliver det klart for børnene, at der er regler i legen, som skal overholdes, og at de voksne hjælper, når der er behov for det.

### Tip

#### Dit barn gør, som du gør

De voksne værdier og den måde, du behandler andre voksne og børn på har afgørende betydning for, hvordan dine børn håndterer kammeratskab, omsorg for andre og omsorg for hinanden. For også her ser børnene op til dig som voksen. Børnene ser, hvordan du som voksen er, og efterligner det, du gør.

#### Kammerater og venner

Når dit barn er 3 og 4 år, er barnet modent til at få nærmere kontakt med børn i samme alder. Barnet oplever at have den første ven. Venskab kan være så intenst, at det i nogle tilfælde varer hele livet.

Måske har barnet et eller flere andre børn, som det meget gerne vil lege med, og som det kan glæde sig intenst til at være sammen med. Det spørger måske: »Hvornår må jeg lege med ...?«, eller dit barn kan blive modtaget med forventningens glæde fra sin kammerat, når det ankommer til børnehaven. Eller hvis et barn er sygt, kan vi høre sætningen: »Øv, hvornår bliver hun rask?«. Er der flere børn i familien, så har forholdet til søskende også meget stor betydning.

Kammeratskaber er tegn på, at et barn er i stand til at knytte følelsesmæssige bånd til andre. Med den intense glæde kan der også følge skuffelser som fx »Han vil ikke lege med mig mere« ... »Hun vil hellere lege med en anden« ... udtalt med grådfyldt stemme.

Her gælder det om at trøste, så dit barn kan lære at komme over de sårede følelser på en god måde. Det er ofte en hjælp, når den voksne viser omsorg ved at hjælpe barnet med at sætte ord på følelserne og det, som barnet er ked af det eller vred over. Du kan fx sige: »Blev du ked af det, da Emil hellere ville lege med Paninnguaq? Jeg kan se, du græder. Er du vred på Paninnguaq?« Trøst kombineret med ærlighed er også i denne sammenhæng en god ting.

Der findes også en gruppe børn, som endnu ikke har en bedste ven eller én, de foretrækker, men som leger godt med de fleste – og som vælger legekammerater ud fra, hvor den mest interessante leg er i gang.

Andre børn har ikke legekammerater endnu, og de er måske lidt alene og kan føle sig ensomme. Der er børn, som ikke bliver inviteret ind i legen.



## Siunnersuut

## Qitornat kammalaatitaarnissaminut ikiortariaappat

- Qitornat kisimiikkajuppat, misilillugu aperisinnaavat sorusunnersoq. Immaqa oqassaaq: »Angu naluvoq, patittaasarlunilu, pinnguaqatigerusunngilara«. Taava apersinnaavutit: »Sooruna Angu patittaasartoq?« Qitornallu akippat oqaloqatigiissutigisinnaavarsi inersimasut qanoq iliorlutik Angu patittaasanninnissaanik ilinniartissinnaaneraat. Aamma qitornat oqarfigisnaavat: »Angu pinnguaqatigiumagukku oqarfigissavat, pinnguartillusi kamaammeruni patittaasannngitsoq.«
- Imaluunniit immaqa qitornat ima oqarpoq: »Nuka-Emil oqarpoq pinnguaqataassannngitsunga«. Tassani aperisinnaavutit allanik pinnguaqatissaqarnersoq, imaluunniit arlaannik marluullusi sammisaqassanerlusi, soorlu atuakkanik isiginnaarlusi arsarlusiluunniit.
- Meeqqat 3-nik aamma 4-nik ukiullit arlalitsigut ikiugassaasarput naaggaarnissaminut, aamma paasisariaqarpaat ajornartoornermini inersimasunit ikioqqusinnaallutik.

Aamma imaassinnaavoq illit meeqqat imaluunniit meeraq nalunngisat uumisaarneqartartoq, meeraqatiminit na-veerneqartartoq imaluunniit killissaminik qaangiiffigineqartartoq. Taama pisoqarpat pingaartuuvoq meeqqamik ikiuinissat. Tuppallersartariaqarpat, sapinngisannillu illersorniarlugu.

## Assersuut

Kunuk anaanani ilagalugu meeqqerivimmiit angerlarpoq. Maliinap malugisinnaavaa aliasoqqajaasoq, ulluummallu pisimasunik aperalugu. Kunuk oqaluttuarpoq Juliusip pinnguarterfimmil ujaqqanik milloorsima-gaani. Talimigut eqqortissimavoq, annersinneqarluni. Maliina oqarpoq nuanninnginnerarlugu, aperalunilu: »Tamanna ilinnut qanoq ippa?« Kunuk oqaluttuarpoq assut annersimalluni. Maliina alapernaalluni aperivoq: »Qanormi iliorpit?«. Kunuk oqarpoq qialersimalluni, taavalu Julius ujaqqamik miloriaqqissimasoq. Maliina oqarpoq: »Paasilluarsinnaavara qiasimagavit, annernarmat! Tullianik oqassaait TASSA. Iluaqutaanngippat inersimasoq ornipallassavat qanorlu pisoqarneranik oqaluttuullugu, ikioqqullutillu.«

## Assersuut alla

Isabel aamma Anna pinnguarterfimmil sioqqanik pinnguarput. Anguteeqqanut Lego-nik sanaanut illuara-liorput. Illuliamik ilaa qarajarsimavaat »angutit« nerriveeqqami plastikkimik sanaami issiasinnaanngorlu-git. Putunnguakut igalaatut ilusilikkatut ilummot qiviarlugu kusanaqaaq. Annap illualiaq sakattoorpa illuatungaa equitillugu.

Isabel oqarpoq: »Hajja! Igaffiup ilaa aserorpat, teqeqquatigut sakakkaku«. »Piaarinngilanga«, Anna qia-ngajassimalluni oqarpoq. »Takuuk, aaqqissuussinnaavarput ... Aana qarmaasoq ikiuuttussaq.« »Angut« plastikki assammi illuanik tigummivaa. »Sissuissaatit«, Isabel oqarpoq, »Teqeqqoq una attussanngivippaa nakkaassinnaammat«. »Aaqqissuutissavaa«, Anna oqarpoq. »Ungalu sissuissavara aserugaannginnis-saa«, Anna oqarpoq.

Niviarsiaqqat marluk oqaloqatigiinnerisa Annap igaffimmik ajoqusiineratigut isumaqatigiinnginnis-saagaluaq suujunnaarsippaa.

Et eksempel på et barn der ikke bliver inviteret ind i legen, er Angu. I børnehaven siger nogle af de andre børn: »Vi vil ikke lege med dig, Angu – du er dum.« Angu står ofte lidt for sig selv, og hører ikke helt med i fællesskabet. Han er et barn, som ikke trives så godt. Her er det vigtigt, at de voksne går ind og hjælper både Angu, så han får mere fat om de sociale spilleregler, og også at legekammeraterne forstår reglerne. At børnene lærer, de skal være rummelige så også Angu bliver lukket ind i kammeratskabskredsen.

## Tip

## Hvis dit barn har brug for hjælp til kammeratskaber

- Er dit barn ofte alene, kan du prøve at spørge, hvad det har lyst til. Måske svarer det: »Angu er dum og slår, ham vil jeg ikke lege med«. Så kan du spørge: »Hvorfor slår Angu?« Og når dit barn har svaret, kan I snakke om, hvordan de voksne kan lære Angu, at han ikke må slå på andre. Du kan også fortælle dit barn: »Hvis du gerne vil lege med Angu, så må du sige til ham, at han ikke skal slå, hvis han bliver sur i legen.«
- Eller måske siger dit barn: »Nuka-Emil siger, at jeg ikke må være med i legen«. Her kan du spørge, om der er andre at lege med, eller om I skal gøre noget sammen som fx kigge i bøger eller spille bold.
- Børne på 3 og 4 år skal ofte have hjælp til at lære at sige fra, og de skal også forstå, at de kan bede voksne om hjælp i en vanskelig situation.

Det kan også være, at du ser dit barn, eller et barn du kender, blive drillet, få skæld ud af andre børn eller få over-skredet grænsen for, hvad der er rimeligt at finde sig i. Så er det vigtigt, at du hjælper barnet. Du må trøste det og prøve at beskytte og hjælpe, så godt du kan.

## Eksempel

Kunuk er på vej hjem fra børnehaven med sin mor. Maliina kan mærke at han er lidt ked af det og spørger ind til hans dag. Kunuk fortæller, at Julius har kastet sten efter ham ude på legepladsen. Han blev ramt på armen, og det gjorde ondt. Maliina siger, at det ikke lyder så rart og spørger: »Hvordan var det for dig?« Kunuk fortæller, at det gjorde rigtig ondt. Maliina spørger nysgerrigt »Hvad gjorde du så?«. Kunuk fortæller, at han begyndte at græde, og så kastede Julius en sten mere. Maliina siger »Jeg kan godt forstå du græd, da det gjorde ondt! Næste gang skal du sige STOP. Hvis det ikke virker, så løber du hen til en voksen og fortæller, hvad der sker, og beder den voksne om at hjælpe dig.«

## Et eksempel til

Isabel og Anna leger på legepladsen i sandkassen. De har bygget et lille hus til nogle mænd af Lego. De har fået hulet lidt af huset ud, så plasticmændene kan sidde ved et plasticbord. Det ser flot ud, for man kan kigge ind gennem en åbning, der skal forestille et vindue i huset. Anna kommer til at skubbe til det skrøbelige hus, så det falder lidt sammen i den ene side.

Isabel siger: »ØV, se nu der! Du ødelagde noget af køkkenet, fordi du skubbede det på hjørnet«. »Det var ikke med vilje«, Anna har grådkvalt stemme. »Se her, vi kan reparere det ... Her kommer en murer og hjælper«. Hun har en plasticmand i den ene hånd. »Du passer på«, siger Isabel, »Han må slet ikke røre det hjørne der, for det kan falde sammen«. »Han reparerer det,« siger Anna. »Og jeg passer på, at han ikke ødelægger noget, det lover jeg,« siger Anna.

De to pigers samtale er med til at nedtrappe en konflikt, som Annas skade på køkkenet ellers kunne have udviklet sig til.



**Qinngasaarinerit isumaqatigiinnginnerillu**

Qitornat imminnut qinngasaaruttartunik imminnullu nuanninngitsumik pissusilersorfigisartunik pinnguaqateqartarpat, tamatuma ersiutigaa meeraqatigiit ingerlalluannginnerat ataatsimooqatigiinnullu ingerlalluannginnera. Pingaartuuvoq ilissi angajoqqaatut meeqqamut imaluunniit meeqqanut qinngasaarneqartartunut tunngatillugu iliuuseqarnissarsi. Meeqqat pinnguaqatigiikulasarpata pingaartuuvoq aammattaaq paasiniassallugu tamarmiulutik akaareqatigiinernerulernissaat anguniarlugu ilissi qanoq iliorsinnaanersusi.

Imaassinnaavoq meeqqat allat angajoqqaavisa ilaat oqaloqatigisariaqaritat, ataatsimoorlusi qanoq iliorsinnaanersipaasiniarlugu, imaluunniit imaassinnaavoq meeqqerivimmi sulisut oqaloqatigisariaqaritat. Immaqa siunnersuutigisinnaavat angajoqqaat ataatsimiinneranni oqallisigisagissi, isumaqatigiinnginnerit qanoq pissuseqarfigineqartassanersut.

Aamma pingaartuuvoq qitornallu qinngasaarisarneq pillugu oqaloqatigiinnissarsi, taama pisoqartarnera paasiniariutaa. Ajoraluartumik nalinginnaasuvoq meeqqat suminngaanneernerminnik qinngasaaruttarnerat (soorlu avannaa-kujataa, illoqarfik-nunaqarfik, illoqarfik aalajangersimasooq), meeqqat »akusaanersut« nunarsuarmiluunniit allaminngaanneersuunersut. Pingaaruteqarluinnarpoq illit pissusilersuutinik tamakkuninnga allanngueqataanissat. Meeqqat ilinniassavaat imminnut mattutinnginnissartik. Kulturip pitsaasup inissaqartitsisullu pilerinnissaanut peqataasinnaavutit, meeqqat tamarmik inissaqarfigisaannik, sorpassuartigut assigiinngitsuunertik apeqqutaatinngu. Meeqqat ilikkassavaat kikkut tamarmik naleqarmata, kikkullu tamarmik inissaqarmata.

Imaanngilaq meeqqat tamarmik pinnguaqatigiittuassasut. Pissusissamisuuqinnarpoq meeqqat meeraqatimik ilaannik nuannarinerusaqartarnerat.

Kisianni meeqqap pinnguaqatinnaaminik ikinnguteqartarnera aalajangersimasuinnarnillu pinnguaqateqarusut-tarnera, aamma meeqqanik allanik mattussineq assigiinngitsuupput. Pissusissamisoortumik ineriartornerup ilagisinnaavaa meeqqat pissusilersuutinik aalajangersimasu-nik misiligaasarnerat. Assersuuti-galugu piffissap ilaani imaas-sinnaavoq meeqqat oqartut: »Illit ilaassanngilatit, nukappiaraagavit, uagullu nukappiaqqanik pinnguaqateqarniannngilagut!«



**Drillerier og konflikter**

Hvis dit barn ofte leger i en gruppe børn, der driller hinanden meget, og de opfører sig ubehageligt over for hinanden, er det tegn på, at børnene ikke trives i gruppen, og at fællesskabet ikke fungerer. Det er vigtigt, at I som forældre gør noget for det barn eller de børn, der bliver drillet. Hvis børnene ofte leger sammen, er det vigtigt, at I også ser på, hvad I kan gøre for at hele gruppen kan få det bedre med hinanden.

Det kan være, at du skal tale med nogle af de andre børns forældre for at finde ud af, hvad I kan gøre sammen, eller det kan være, at du skal tale med personalet i barnets børnehave. Du kan måske foreslå, at I taler sammen om, hvordan I tackler konflikter ved et forældremøde.

Det er også vigtigt, at du taler med børnene om drilleri, med det samme du opdager det. Det er desværre almindeligt, at børn driller hinanden med, hvor man kommer fra (fx nord-syd, by-bygd, en særlig by), om børn er »blandingsbørn«, eller om de kommer fra et andet sted i verden. Det er afgørende, at du er med til at ændre den stil. Børn skal lære at lade være med at udelukke hinanden. Du kan være med til at skabe en god og rummelig kultur, hvor der er plads til alle børn, uanset om de er forskellige på mange områder. Børn skal lære, at alle er noget værd, og at alle har en plads.

Det betyder ikke, at alle børn skal lege sammen hele tiden. Det er naturligt, at dit barn holder mere af at være sammen med nogle børn end med andre.

Der er dog stor forskel på at have tætte venner, som barnet helst vil være sammen med, og at udelukke andre, fordi det vil lege med nogle bestemte børn. Det kan være en del af en naturlig udvikling, at børnene begynder at eksperimentere med forskellige roller. Der kan fx komme en periode, hvor børnene kan sige: »Du må ikke være med, for du er en dreng, og vi leger ikke med drenge!«

Hvis du vil støtte dit barn og de andre børn, kan I tale om, hvad det vil sige at være en god kammerat. Hvad skal man gøre for at være en god kammerat? Hvad skal man lade være med at gøre? Det spørgsmål har de 4-årige næsten altid nogle holdninger til.



Qitornat meeqqallu allat tapersorsorniarukkit, oqaloqatigiissutigisinnaavarsi kammalaataalluarneq sunaanersoq. Kammalaataalluassagaanni qanoq iliortariaqarpa? Qanoq iliornaveersaartariaqarpa? Apeqqut taanna 4-nik ukiu-llip tamatigoruinnangajak isummorsorfigisinnaasarpaa.

Kammalaataalluurtut imminut tatiginermik imminullu upperinermik pilersitseqataasarput. Kingunerissavaa meeqqavit meeraqatiminit pinnguaqatigiumaneqartarnera.

Kammalaatigiinnerup ikinngutillu meeraq ilinniartissavaat, qanoq pinnguarnermik aallartitsisoqarsinnaaneraniq allanillu peqateqarsinnaanermik.

Ilaanni meeqqavit kisimiilaarnissaq nuannarisarpaa. Kisianni meeraq sivirusuallaamik kisimiikkuni kiserliortutut misigilersinnaavoq. Kiserliorneq tassaavoq allanik ilaqarusukkaluarluni ataatsimooqatigiinnullu peqataarusukkaluarluni peqataanissamit mattunneqarneq, imaluunniit kammalaatigiinnut ilanngunniaraanni qanoq iliornissap sulii ilikkanginnera.

### Ataatsimooqatigiiffiit

Meeqqavit pisariaqartippaa ataatsimooqatigiiffimmut imaluunniit ataatsimooqatigiiffinnut ilaanissaq. Inersimasunik ataatsimooqateqarluni aamma meeqqanik ataatsimooqateqarluni.

#### Ossersuut

Meeqqat ullup ingerlanerani inersimasunik ataatsimooqateqarnerit assigiinngitsorpassuit misigisinnaasarpaa. Meeqqat ilaat imminni suliasanik ikiuuttarput, soorlu errortassanik, ajornanngitsumik eqqiaallutik torersaallutilluunniit. Allat inersimasumik peqateqarlutik nerriviup ataani illerusaarsinnaapput. Meeqqat ilaat pinnguarsinnaapput biilertusaarlutik, pinnguartarfimmilu inersimasooq apersorlugu siunnersortis-sinnaavoq. Kammalaatit ilaasa meeqqerivimmiit angajoqqaatik aalateriffigaat, allat inersimasooq peqatigalugu titartaasut. Taamaallutik meeqqat angerlarsimanerminni, nunaqarfigisaminni meeqqerivimmilu inersimasullu ataatsimooqatigiiffinni nooqattaartarput.



Godt kammeratskab er med til at give selvtilid og tro på sig selv. Det gør, at dit barn bliver et barn, som de andre gerne vil være sammen med.

Kammeratskab og gode venner er med til at lære barnet, hvordan man skal tage initiativ til at lege og være sammen med andre.

Nogle gange holder dit barn måske af at være alene et stykke tid. Men er barnet alene for længe, kan det let føle sig ensom. Ensomhed er, når man gerne vil være sammen med andre og have et fællesskab, men man enten bliver udelukket fra det, eller endnu ikke har lært, hvad man skal gøre for at blive en del af kammeratgruppen.

### Fællesskaber

Dit barn har brug for at være en del af et eller flere fællesskaber. Både fællesskaber med voksne og fællesskaber med andre børn.

#### Eksempel

Børn kan opleve mange forskellige fællesskaber med voksne i løbet af en dag. Nogle børn hjælper hjemme med praktiske ting, som fx vasketøj, let rengøring eller oprydning. Andre leger i hule sammen med en voksen under bordet. Der kan være børn, som leger, de kører med biler, og spørger en voksen på legepladsen til råds. Der er et par kammerater, som vinker til den enes mor i børnehaven, mens nogle andre børn tegner med en voksen. Børnene glider ud og ind af fællesskaber i løbet af dagen derhjemme, i lokalområdet og i deres børnehave.



Soorunami illit meeqqat immikkut ittuvoq – meeqqammi tamarmik taamaapput! Pingaartuuvoq qitornat ilin-nit asaneqarnerminik, ilinnullu pingaaruteqarlunnartuunerminik misigisarnissaa. Ilutigisaanik meeraq ataatsi-mooqatigiinnut, pingaartinneqartutut misigiffusartumut peqataanissaminik annertuumik pisariaqartitsivoq.

### Assersuut

Ullup ingerlanerani meeqqat akornanni ataatsimooqatigiiffiit assigiinngitsorpassuusarput. Meeqqat mar-luk pinnguaqatigiipput, pinnguarnertik kisiat aallullugu. Meeqquerivimmi meeqqallu allat nereqatigiipput. Qatanngutitik ilagivaat, inersimasut nerisassiorneranni. Najugaqarfimmini silami meerarpassuillu allat pinnguaqatigiipput, arsarlutik, paasisassarsioqatigiillutik, oqaloqatigiillutik nakatartarlutillu.

Kisianni ataatsimooqatigiiffik tassaannaanngilaq ataatsimoorneq. Aalajangersimasumik pisassaqqanngikkaluarluni ataatsimoorneq nuannersinnaasaqaaq. Tamanna aamma meeqqat nuannarisarpaat. Imminnut qanilluni issiaqa-tigiilluni oqaloqatigeerusaarneq. Kisianni ataatsimooqatigiiffiit tassaapput meeqqavit ilaqutariinnut imaluunniit meeqquerivimmi kammalaatigiinnut peqataasutut misigiffii. Ilaqutariit soorunami pingaarnersaapput. Taamaap-porlu meeraq arlalippassuarnik ilaqutaqarpat ikittuinnannguanilluunniit ilaqutaqarpat.

Ataatsimooqatigiiffimmut peqataaneq aamma tassaavoq allanit pingaartinneqartutut misigineq. Assersuuti-galugu Isuap pingaartippaa unnukut nerereernerup kingorna Mariap silamut pinnguariarnissaa. Qitornat nap-parsimappat kammalaataasa malugissavaat. Meeraqatertik kiaqarluni quersorlunilu angerlarsimasoq maqaasis-savaat.

Uagut inuttut ataatsimooqatigiiffinnut assigiinngitsunut peqataajuartarnikuuvugut. Meeqqavit misigiguniuk allanit pingaartinneqarluni, imminut naleqartutut isigilissaaq sanngisuunngorlunilu. Tamakkulu tassaapput inuttut pisin-naasat inuiaqatigiinni peqataaffigisatsinni pisariaqartinneqartut.



Dit barn er selvfølgelig noget særligt – det er alle børn! Det er vigtigt, dit barn føler, at du holder af det, og at det oplever, det er meget værdifuldt for dig. Samtidigt har dit barn et stort behov for at være en del af et fællesskab, hvor man betyder noget for hinanden.

### Eksempel

Der er mange forskellige fællesskaber mellem børn i løbet af en dag. To børn leger sammen og er helt optaget af legen. De spiser sammen med andre børn i børnehaven. De er sammen med deres søskende, mens de voksne laver mad. De er sammen i en stor legegruppe uden for, hvor de bor, her spiller de bold, går på opdagelse, snakker sammen og kaster til måls med sten.

Men et fællesskab er ikke bare at være sammen. Det kan være dejligt at være sammen uden at skulle noget be-stemt. Det kan børn også nyde. Bare at sidde tæt op ad hinanden og småsnakke. Men fællesskab er, at dit barn oplever, at det hører til i familien eller til kammeratgruppen i børnehaven. Familien er selvfølgelig det vigtigste. Det gælder hvad enten barnet har en stor familie eller en meget lille en.

At være en del af et fællesskab betyder også, at man har betydning for andre. Det er fx vigtigt for Isua, at Marie kommer ud at lege efter aftensmaden. Det betyder noget for kammeraterne, når dit barn er sygt. De savner dit barn lidt, når det er hjemme med feber og hoste.

Vi mennesker har altid levet i forskellige former for fællesskaber. Når dit barn oplever, at det er en vigtig person for andre, får det selvværd og bliver robust. Personlige egenskaber der netop er brug for i vores samfund.

## MEEQQAT PISINNAATITAFFII PILLUGIT ILISIMASAT

Ataatsimooqatigiiffimmut peqataanissaq pisinnaatitaaffiuvoq UNESCO-mit aalajangersarneqartoq<sup>1</sup>. Kikut tamarmik pisinnaatitaaffigaat, kinaagaluarunilluunniit qanorluunniillu pisariaqartitaqaraluarunik.

»Meeqqat inuusuttullu immikkut pisariaqartitsisut ataatsimooqatigiiffinnut ingerlalluarlutillu ineriartorfisinnaasaminnut peqataanissaminnut periarfissaqassapput«.

UNESCO. Salamancami nalunaarussiaq 1994.

### Meeqqat meeqqerivinniittartut

Meeqqat 3-4-nik ukiullit amerlasuut, kisianni tamarmiunngitsut, meeqqerivinniittarput. Qitornat meeqqerivimiittaruni, tassani siullermeerluni qanimut ikinngutitaassaaq, allarpassuarnillu pinnguaqatitaartorluni. Tamatumani pingaartuuvooq meeqqat inersimasullu qanoq ataatsimooartarnesut. Oqaloqatigiilluarterpat? Inersimasut pissanganartunik pinnguartitsisarpat? Qanorlu iliortarpat meeqqat isumaqatigiikkunnaaraangata?

### Ossersuut

Johan, Maalia aamma Niels aavartuusaarlutik pinnguarput. Christian pinnguaqataarusuppoq, kisianni meeqqat pingasut aallaqqaataaniilli pinnguaqatigiittut, aallaaniarnertik ukkalluangaaramikku allanik ilaqarusunngillat. Christian meeqqerivimmi inersimasumut oqarpoq: »Ilaaqunngilaannga. Pinnguaqatissaqanngilanga?«

Inersimasooq meeqqanut pingasuullutik pinnguartunut oqarpoq: »Meeqqat peqataarusuttut tamarmik pinnguaqataasassapput. Tamassi pinnguaqatigiittassaasi, Christian aamma piomaguni ilaaniassamat«. Immaqaluunniit inersimasooq oqarpoq: »Paasisinnaalluarpara pakatsigavit, kisianni pinnguarluarpallaaqim-mata siunnersuutigissavara pinnguarisnaasannik pissangartumik allamik ujarlissasugut« imaluunniit: »Meeqqat allat aperikkit pinnguarusunnersut«.

## VIDEN OM BØRNS RETTIGHEDER

Det at være del af et fællesskab er en ret, som er fastslået af UNESCO<sup>1</sup>. Det er en ret alle har, uanset hvem man er, og hvilke behov man har.

»Alle børn og unge med særlige behov skal have mulighed for at deltage i fællesskaber, hvor de trives og udvikles«.

UNESCO. Salamanca erklæringen 1994.

### Børn i børnehave

Mange, men ikke alle 3-4-årige børn går i børnehave. Hvis dit barn går i børnehave, er det ofte der, det får sine første tætte venner og en hel masse andre legekammerater. Her er det vigtigt, hvordan børn og voksne er sammen. Taler de meget sammen, sætter de voksne spændende lege i gang, og hvad gør de, når børnene bliver uvenner?

### Eksempel

Johan, Maalia og Niels leger, at de er jægere på rensdyrjagt. Christian vil gerne være med i legen, men de tre børn, der startede den, er dybt koncentrerede om jagten, og de ønsker ikke, at der er andre med. Christian siger til den voksne i institutionen: »Jeg må ikke være med. Jeg har ingen at lege med?«

Den voksne siger til de tre børn, der leger: »Alle børn, der vil, skal være med i en leg. I skal alle sammen kunne lege sammen, så Christian kan også være med, hvis han gerne vil«. Eller måske siger den voksne: »Jeg forstår godt, du er skuffet, men nu er de lige så godt i gang, så jeg foreslår, at vi finder på noget andet spændende, du kan lege med« eller »Du kan prøve at spørge nogle andre, om de vil lege«.



Inersimasup akissutaatigut meeqqat ilinniartarpaat, qanoq ataatsimoortoqartarnersoq, aamma meeraq qanoq iliorninnaersoq piffissami sivikinnerusumi pinnguaqatigiit avataanniilissagalaruni.

Meeqqat pinnguaqatigiinnerminni pissusilersuutiginiakkamik isumaqatigiissutiginiarnissaat ilinniartarpaat. Taamaaliornermikkut aamma ataatsimoorfinni assigiinngitsuni inooqatigiinnikkut malittarisassat paasiartulersarpaat.

### Ossersuut

Meeqquviup inuusartarfiani meeqqat ilaat ilaqutariusuusalutik pinnguarput. Anaana igavoq, ataata sulereerluni angerlamut apuuppoq nerisassanillu sassaalliiffiqeqarluni. Meeraq qiavoq, nerisnneqarlunilu tuppallersagassaalluni.

Meeqqat ukkassilluaqaat pissusilersuutitillu eqqoqqissaanngikkaangata imminnut naleqqussartarlutik. Anaanausuusaarput ataatausuusalutillu, arnat angutillu isumagisassaattut nalinginnaasumik isigineqartut pissusilersuutigalugit. Meeqqat pissusilersorsinnaasarput ingasattajarlutik, ussorsorlutik nipitillu qataajaqitillugit.

Meeqquvimmii meeqqap - pinnguarneq aamma qanoq iliornissamut sinaakutigisat maleruagassallu aqutigalugit – qanoq iliornissani ilinniartarpaat, soorlu tullinnguunnissaq utaqqisariaqartoq aamma allat oqalukkaangata tusarnaarnissaat. Taamaaliornikkut meeqqavit pissusilersortarnissaq ilinniassavaa.

### Nalorniguit

... meeqqavit meeqqat allat qanoq pissuseqarfigisarnerai, meeqquvimmii sulisut aperikkat.



Den måde, de voksne svarer på, er med til at lære børnene noget om, hvordan man er sammen, og hvad barnet kan gøre, hvis det for en kort tid er uden for legefællesskabet.

Børnene lærer at forhandle om roller, når de leger med hinanden. Det hjælper dem også til at finde ud af de sociale spilleregler i forskellige sammenhænge.

### Eksempel

I børnehavens dukkekrog leger nogle børn far, mor og barn. Moren laver mad, faren kommer fra arbejde og får maden serveret. Barnet græder og skal mades og trøstes.

Børnene er dybt koncentrerede og retter hinanden ind, hvis rollerne ikke bliver udført rigtigt. De opfører sig som en mor og en far, hvor de indtager helt stereotype kønsroller. Børnene kan spille rollerne på en overdreven måde, hvor de bruger fagter og høje stemmer.

I børnehaven lærer barnet både gennem leg og gennem de rammer og spilleregler, der er for, hvad man skal gøre, fx at man skal vente på sin tur og lytte, når andre taler. Det er med til, at dit barn langsomt finder ud af, hvordan det begår sig.

### Hvis du er i tvivl

... Om, hvordan dit barn har det med de andre børn, så spørg personalet i børnehaven.



Malittarisassat meeqqat meeqquerivimmi angerlarsimaffimminnilu ilinniartagaasa ilagaat isumassoqatigiinnissaq aamma meeraq alla annersimappat aliasullunilu ikiuunnissaq tuppallersaanissarlu.

Meeqqat ilaat ikinngutitaarniapiloortarput, malittarisassallu paasiuminaatsittarlugit. Ikiorsigassaasarput, asser-suutigalugu angajoqqaat isumaqatigiissinnaapput meeqqatik sapaatip-akunnerisa naanerini imminnut pulaar-tassasut. Aamma imaassinnaavoq meeqquerivimmi inersimasut meeqqat ikittunnguannorlugit pissanganartunik sammisaqartittaraat, tassuunakkullu meeqqat inooqatigiinnermi malittarisassanik ajornannginnerusumik su-ngiusartillugit, inersimasumik peqataasoqarneratigut meeqqat tamarmik ilitserorneqarsinnaapput, tamarmillu pinnguarnertik pissarsissutigalugu.

Imaluunniit angajoqqaat ilaasa suliniutigisinnaavaat meeqqat silami pinnguaqatiginissaat, meeqqallu piumasut aggersarlugit.

### MEEQQAT 3-NIK AAMMA 4-NIK UKIULLIT PILLUGIT ILISIMASAT

Ilisimatusarnerup takutippaa, meeqqat silami pinnguarnertik meeqqanit illup iluani pinnguarnertik timikkut piumasaqatitaqarnerusumik pinnguarnertik. Silami pinnguarnertik annertuumik aalaffiusarpoq, meeqqat il-lup iluani pinnguarnertik siviisunerusumik pinnguaqatigiittarlutik. Aamma ilisimatusarnerup takutip-paa, inersimasut meeqqanik tunuarsimaarnerusumik peqataaqquisarnerat pingaaruteqartuusoq.<sup>2,6,10,11</sup>

Tamatuma kingunerisarpaa meeqqat peqqinnerunerat, timikkut nakuunerunerat eqqarsartaatsimikkullu patajaannerusumik inerikkiartornerat.

Naatumik oqaatigalugu: Pinngortitami pinnguarnertik meeqqanut inerikkiartornerannullu pingaaruteqar-poq.

Qitornavit piffissami siviisunerusumi pinnguaqataasannginnera ingerlanerliorneranut iliuuseqartoqartariaqarne-ranullu ersiutaasinnaavoq. Meeqquerivimmi sulisut qanoq iliortoqarsinnaaneramik oqaloqatiginnaavatit. Qitor-nat meeqquerivimmiittanngippat eqqarsaatigisariaqarpat kina tatigisat oqaloqatiginnaanerlugu.



Nogle af de spilleregler, børnene lærer både i børnehaven og hjemme, går ud på, at man skal tage hensyn, hjælpe og trøste, hvis et andet barn har slået sig og er ked af det.

Nogle børn har svært ved at finde venner, og de har ofte svært ved at finde ud af spillereglerne. De skal have en hjælpende hånd, fx ved at forældrene aftaler, at de inviterer hinandens børn på besøg i weekenden. Det kan også være, at de voksne i institutionen danner små grupper, hvor de laver noget spændende, som gør, at børnene lettere kan øve sig i de sociale spilleregler, fordi der er en voksen til stede, som kan guide, så alle får noget ud af legen.

Eller nogle af forældrene kan tage initiativ til at lege med børnene udenfor og invitere de børn med, som har lyst.

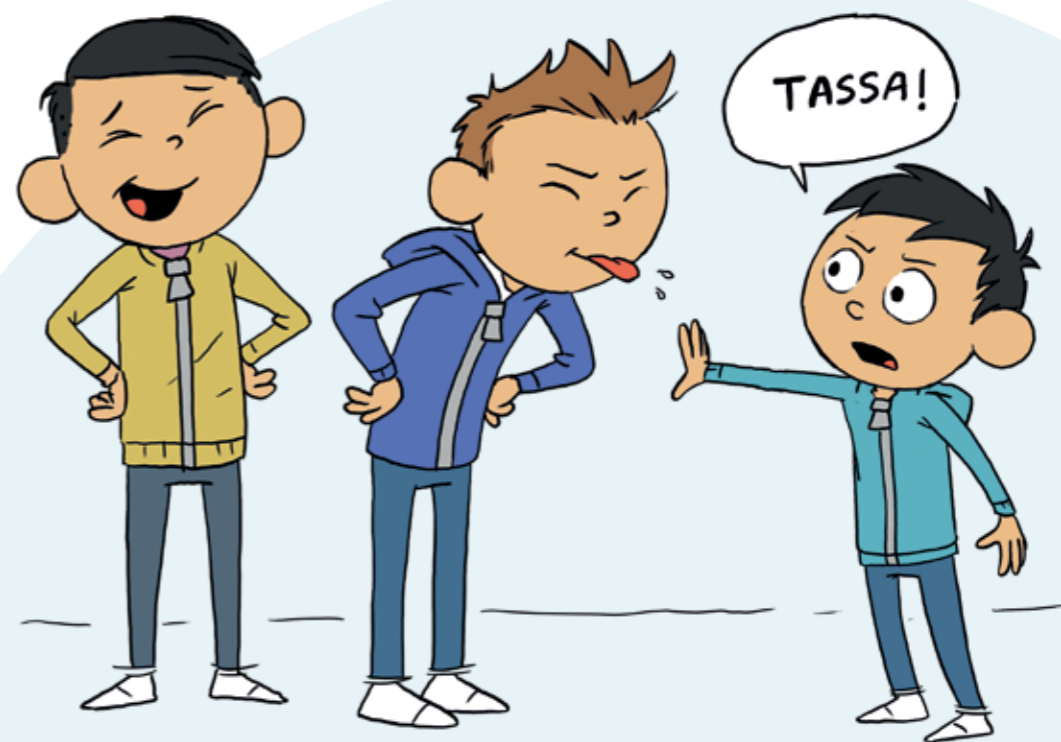
### VIDEN OM BØRN PÅ 3 OG 4 ÅR

Forskning viser, at børn, der er ude, leger mere fysisk krævende lege, end børn, der leger indendørs. Den udendørs leg har et højt aktivitetsniveau, hvor børnene leger sammen i længere tid end ved indendørslege. Forskningen viser også, at det er vigtigt, at de voksne inviterer de mere passive børn til at lege med.<sup>2,6,10,11</sup>

Resultatet er børn, som er sundere, fysisk stærkere og har en styrket kognitiv udvikling.

Kort sagt: Leg i naturen er vigtig for børn og deres udvikling.

Hvis dit barn er uden for legen i længere tid, er det et tegn på, at det ikke trives, og at der skal gøres noget. Du kan tale med personalet i børnehaven om, hvad der kan gøres. Hvis dit barn ikke går i børnehaven, må du overveje, hvem du har tillid til, som du kan tale med.



## 4. Qitornat nammineersinnaasoq



### Meeqqat lsummersorfianni angajoqqaanit kissaatigisat: Misigissutsikka tusarusuppigit?

Misigissutsikka tusarnaartarukkit oqaloqatigiissutigisarlutigillu imminut maluginissannut tunissavarma, ilinnut uannullu tatiginnera annertusitillugu.

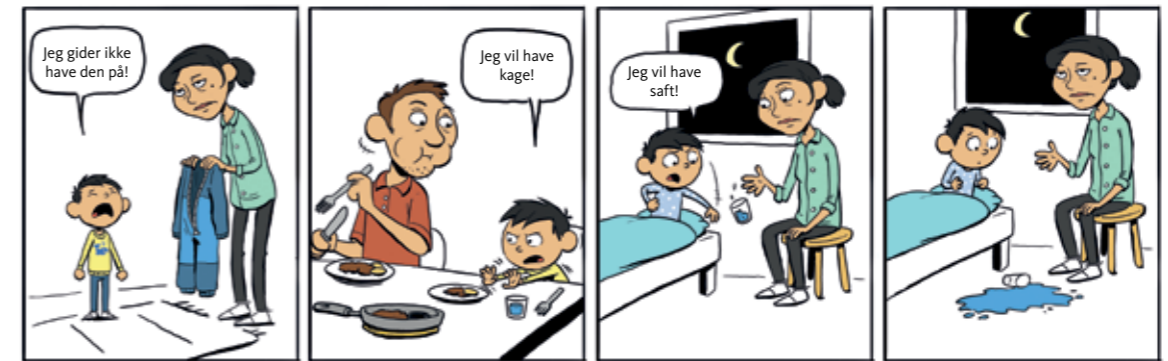
Ilaanni ineriartorneq pisarpoq maluginngisannik. Allatigut tassangaannaq nutaanik pisoqariataartarpoq. Immaqa meeqqavit aappaa affarmik- marlunnik ukioqarnerata nalaa eqqaamavat? Taamaalinerata nalaa ajornakusoortutut isumaqarfigivat. Taamanikkummi assersuutigalugu meeqqat immuttunngikkuni tuppallersaruminaaqaluni qialis-saaq. Amerlanertigut meeqqap piumasai tunniuttarpatit. Taamani meeqqap maleruagassai ikittuinnaapput. Soor-lu illoqarfimmiitillusi tasiornissarsi. Meeqqap kamattarneri aliasulersarneriluunniit ikiliartorput, naggataatigullu taamaatillutik. Kisianni tamatigut meeraq naaperiarsinnaasannigilat. Qujanartumik amerlanertigut eqqissisarneq ajornartanngilaq. Illit meeqqallu ileqqoqalerpusi, suut tamarmik eqqissinartunngornerinik kinguneqartunik, ka-mattoornerillu qiasoortarnerillu ikileriaqalutik.

Immaqa malugisimassavat maanna allatut pisoqartalersoq. Maanna ilimagisassagaluarpas meeqqavit naalattassa-gaatit. Kisianni tamatigut taama pisoqartanngilaq.

### Assersuutit

- Meeqqavit naatsiaat naatitallu aatsaanguummat piariikkatit neriumangivippai.
- Aamma meeqqap kigutimi salinneqarnissaat piumangivippaa. Ukiup aappaa affaq kingulleq suut tamarmik ingerlalluarluarput. Kisianni maanna qanini matusalerpaa, assaminik assarlugu, oqarlunilu: NAAMIK, NAAMIK!
- Qitornat innartussanngoraangami iniminukartarpoq. Qipittortarpoq, erinarsoqatigineqarnermini. Kingornatigut illit nammineq meeraaninnit oqaluttuamik oqaluttuuppat. Taava kunaatseerpusi, inimullu iserputit. Meeraq suaarpallappoq ... Imeruppooq ... Sanianigooq issiassaait ... Sinngusaagoq ungilannarpoq ... sinissinnaanngilaq (illillu inimiit meeqqap siniffianut uteqattaalerputit).
- Meeraq iseqataarusunngilaq. Silami meeqqat allat pinnguaqatigerusuppai.

## 4. Dit selvstændige barn



### Børnepanelets ønsker til forældre: Vil du høre mine følelser?

Hvis du lytter til mig og snakker med mig om mine følelser, kan jeg bedre forstå dem og mærke mig selv bedre.

Udviklingen sker af og til næsten, uden du lægger mærke til det. Andre gange sker der ret pludseligt noget nyt. Måske kan du huske et tidspunkt, da dit barn var 1½-2 år? I den periode synes du, det var svært. For hvis dit barn, fx ikke fik den mælk, det ville have, så græd det utrøsteligt. For det meste gav du barnet det, det ville have. Der var få ting, barnet skulle rette sig efter. Det var fx at holde i hånd, når I gik ned i byen. Barnets anfald, hvor det blev vred eller ked af det, blev færre og færre og holdt efterhånden helt op. Det var nu ikke altid, at du kunne komme barnet i møde. Heldigvis var det ofte muligt at berolige det. Du og dit barn fik vaner, som gjorde, at tingene faldt til ro, og episoderne med vrede og gråd blev færre.

Du har måske lagt mærke til, at der er noget andet på spil for tiden. Nu har du forventninger om, at dit barn gør, hvad du beder det om. Men det er ikke altid, det sker.

### Eksempel

- Dit barn vil absolut ikke spise de kartofler med grøntsager, som du lige har lavet.
- Barnet nægter også at få børstet tænder. Det er ellers gået fint siden det var 1½ år. Men nu er det begyndt på at lukke munden tæt sammen, og holde hænderne for munden, mens det siger NEJ, NEJ!
- Når dit barn skal i seng, går det med ind på værelset. Det putter sig under dynen, mens du synger en sang sammen med det. Bagefter fortæller du en historie fra dengang, du selv var barn. Så bliver der sagt godnat, og du går ind i stuen. Barnet råber ... Det vil have vand ... Det vil have, at du sidder ved siden af ... Det klager, natblusen klør ... barnet kan ikke sove (og du løber frem og tilbage mellem stuen og barnets seng).
- Barnet vil ikke med ind. Det vil blive ude og lege med de andre børn.

### Susoqarnersoq paasiniassallugu pitsaasuuvooq

Pissaaneqarniuttoqarpa? Killiliissavit? Meeraq siorasaaassaviuk? Meeqqap ataataq anaaluunniit oqaasi naalannippagut pillassaviuk? Meeraq isiginngitsuusaaginnassaviuk? Isumaqtiginiassaviuk? Imaluunniit meeqqap nammineq aalajangiinissaanut piffissanngorsimanerluni?

Ataaseq qularnaatsuuvooq. Meeraq isumapiloqarluni piaarluni angajoqqaaminik akertilersuunngilaq. Akerlianilli meeqqap taama ukiullip nammineq kinaanini paasinialeruttorpaa. Sorusunnerluni sorusunnginnerlunilu, pisartunilu assigiinngitsuni qanoq pissusilersussanerluni. Meeqqap qisuariaatigisinnaasani nutaat assigiinngitsorpassu-artigut misiligarpai. Imaassinnaavoq meeraq nasaqullugu oqarfigunni taamaallaat oqartoq: »Nasarniangilanga« Imaluunniit kigutitut saligutit takuinnarlugit qanini assaminik asseraa. Paatsuugassaangitsumik kigutimi salinnissaat NAAGGAARPAA.

Meeqqavit oqaatsimigut imaluunniit timimi pissusilersortinneratigut sorusunnerluni sorusunnginnerluniluunniit ersersikkuniuk, illit qisuariarnitit malugissavai. Angernerit oqaatigigukku takutikkukkuluunniit suut tamarmik ajussanngillat. Akerlianilli naameernerit oqaatigigukku takutikkukkuluunniit, imaassinnaavoq sakkortuumik qisuariartoq. Immaassinnaavoq meeraq nillialersoq naaggaartorluni imaluunniit inimut allamukarluni, imaluunniit ataataq anaaluunniit aatsaannguummat naaggaagaat iliuuseralugu.

### Angajoqqaat inersimasuupput meeqqaminnut akisussaasut

Sooq kigutit salittariaqarpat? Meeqqavit kigutit saligutaat kigutitut qaqorsaasikkat uuminartut pinngitsoorusut-tarpai. Sooq oqortunik kamippalerlunilu nasaqartoqassava? Meeqqavit skuuni kuultiusut nutaat atorusunneruai, naak »kusanartilluni« aatsaat atugassaagaluartut. Sooq iipilitorlunilu aalisagartortoqassava, uffa massa pisiniarfik sodavandinik, mamakujunnik naatsiianillu panertunik piseqqusilluni pilerisaarisoq? Sooq torersaasoqartariaqarpa? Taama eqianartigisoq. Sooq tamatta angerlarsimatilluta atisat inissitsiternissaannut ikiutissaagut? Anaanap ataatallu meeqqaminnik ikiorneqanngikkaluarlutik tamakku sapinngilaat. Immaqa aamma allanik assersuutis-saqassaatit.

Meeqqap silarsuarisaa annertoorsuunngilaq. Angajoqqaat tassaapput inersimasut meeqqap kigutini salittanngik-kunigit kigutimigut putoqalernissaanik ilisimannittut, aamma angajoqqaat nalunngilaat skuut kuultiusut niller-pallaartut, aqqusinermilu masarsuusumi aseruinnassasut. Inersimasut nalunngilaat meeqqat iipilitorlutillu aalisa-gartortariaqartut, taakku sodavandit, mamakujuit naatsiiallu panertut puallarnarlutillu napparsimalissutaasartut -soorlu uummallunermik aallu naqitsinerata qaffasippallaarneranik -akerliannik vitamieqarmata peqqinnartuu-lluillu. Aamma angajoqqaat isumaqarput meeqqat torersaaqataasassasut, ataata anaalu angerlarsimaffimmi ulluinnarni suliasanik tamanik kisermaassilissanngippata.

Illit tassaavutit inersimasooq, taamaammallu illit akisussaaffigivat meeqqap qanoq iliornissaata nassuiarnissaa ta-kutinissaaluunniit.

### Det er godt at forsøge at forstå, hvad der foregår

Er det en magtkamp? Skal du sætte grænser? True barnet? Straffe barnet, hvis det ikke gør, som far eller mor siger? Skal du ignorere dit barn og lade som om, du ikke ser det, dit barn vil eller ikke vil? Skal du forhandle med dit barn? Eller er det nu, barnet selv skal til at bestemme?

Én ting er sikkert. Et barn er ikke udspekuleret og forsøger ikke at udfordre forældrene med vilje. Et barn i den alder er derimod i gang med at finde ud af, hvem det selv er. Hvad det har lyst til, hvad det ikke har lyst til, og hvordan det skal forholde sig i forskellige situationer. Barnet afprøver sine nye reaktioner på mange måder. Det kan være at barnet, når du foreslår, det skal tage sin hue på, bare siger: »Nej, det vil jeg ikke.« Eller det tager hænderne for munden, når tandbørsten kommer. Så er det tydeligt, at det er et klart NEJ til tandbørstning.

Når dit barn fortæller, eller viser med sit kropssprog, hvad det vil og ikke vil, så mærker det dine reaktioner. Siger eller viser du barnet JA, så er alt fint. Viser eller siger du derimod NEJ, så kommer der måske en kraftig modreaktion. Muligvis giver barnet sig til at råbe NEJ eller løbe ind i et andet rum, eller måske gør barnet netop det, som far eller mor lige har sagt nej til.

### Forældrene er de voksne, der skal tage ansvar for deres barn

Hvorfor børste tænder? Dit barn vil gerne være fri for den irriterende tandbørste med tandpasta. Hvorfor tage de store støvler eller huen på? Barnet vil gerne have de nye guldsko på, selvom de er til »pænt brug«. Hvorfor spise æbler og fisk, når nu butikken lokker med masser af sodavand, slik og chips? Hvorfor rydde op i huset? Det er så kedeligt. Hvorfor hjælpe til med at lægge tøjet på plads, når alle er kommet hjem. Mor eller far klarer det jo glimrende uden barnets hjælp. Måske er det muligt for dig at komme i tanke om mange andre eksempler.

Barnets verden er enkel og ligetil. Forældrene er de voksne, der kan overskue, at deres barn får huller i tænderne, hvis de ikke bliver børstet, at guldskoene er for kolde for fødderne, og at skoene i øvrigt bliver ødelagt i det sjæp-pede føre. De voksne ved, at børn skal have æbler og fisk, som giver vitaminer og sundhed frem for sodavand, slik og chips, der feder og på længere sigt forårsager sygdomme som dårligt hjerte og forhøjet blodtryk. Forældre synes i øvrigt også, at børn skal hjælpe til med oprydning, så far og mor ikke står alene med de daglige gøremål derhjemme.

Det er dig, der er den voksne, og det er derfor dit ansvar at forklare eller vise dit barn det, det skal gøre.





## Ulluinnarni isumaqatigiinnginnerit

Ullup-unnuallu kaajallaktartornerani isumatigiikkunnaarnissamut periarfissat amerlaqaat<sup>1</sup>. Qanoq illit iliortarpit?

### Siumnersuutit

#### Iluqaataasumik iliuuserisinnaasatit

- Isumaqatigiinnginnerit annikinnerusut soqutaanngitsullu iminiiginnartakkit. Meeqqavit ataatsikkut assigiinngitsunik isumaqatigiinngissuteqarnissaq saperpaa. Isumaqatigiinngissutaasut akornanni toqqaagit, pingaarnertu siulliullugu.
- Meeqqat kamatsillugu, aliasutsillugu puullaqitilluguluunnit malugineqarlututut misigitinnissaa isumagiuk. Assersuutigalugu eqqissarlugu oqaluussinnaavat, isigalugu attorlugulu. Meeqqap misigissutsimigut misigisariaqarpaatit, tigummiarneqarluni imaluunniit eqqaanut ingiffigineqarluni.
- Meeraq oqaluttuuguk qanoq pisoqarnera takullugu. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Aliasulerlutillu kamaammerputit Sarap uagutsinnut pinnguaqatigiartorumangimmatit. Qanoq pisoqarneranik oqaluttuutinnga.« Meeqqap akinissaa utaqkiuk. Ajornakusoortippagu, suna aamma takusimanerlugu oqaluttuariuk. Taamaalioruit immaqa oqaluttuarumalissaaq.
- Meeqqap qanoq oqaluttuarnera tusarnaarlukaruk qisuariarfigalugulu. Ajornangippat allamik periarfissiillutit: »Takuara Sara piumangitsoq. Ullumikkut uagutsinnukarumangilaq. Paasilluarsinnaavara aliasukkavit. Kisianni Sarap nammineq aalajangissavaa kina pinnguaqatiginiarnerlugu. Immaqa ullu alla piumassaaq. Kina ullumikkut pinnguaqatigerusuppiuk?«

Misigissuseq meeqqavit nammineq misigisaatut sakkortutigisarpoq. Meeqqap misigissusai unit-sinniassanngilatit oqarlutit: »Ajorpallaanngilaq« imaluunniit: »Tassa, upikkunnaarniaruk«.



## Konflikter i hverdagen

Mulighederne for at blive uenige er virkelig mange i løbet af et døgn<sup>1</sup>. Hvordan gør du så rent konkret?

### Tip

#### Det du med fordel kan gøre

- Lad nogle mindre og ubetydelige konflikter passere. Dit barn kan ikke klare konflikter om flere forskellige ting på én gang. Vælg konflikter og prioriter den vigtigste.
- Sørg for at dit barn mærker din opmærksomhed, når det er vredt, ked af det eller frustreret. Du kan fx tale beroligende til det, se på det eller røre ved det. Barnet skal mærke dig rent følelsesmæssigt ved, at du holder om det, eller du sidder ved siden af det.
- Fortæl barnet, hvad du så, der skete. Du kan fx sige: »Du blev ked af det og vred, da Sara ikke ville med hjem og lege. Fortæl mig, hvad der skete.« Vent til dit barn svarer. Hvis det er svært for det, så fortæl lidt mere af, hvad du så. Måske hjælper det fortællingen i gang.
- Lyt til hvad barnet fortæller dig og kom med en reaktion på det. Gerne med et alternativ: »Jeg så godt, at Sara sagde nej til dig. Hun ville ikke med hjem og lege i dag. Jeg kan godt forstå, at du blev ked af det. Men Sara må jo selv bestemme, hvem hun vil lege med. Måske vil hun en anden dag. Hvem kan du tænke dig at lege med i dag?«

En følelse er så stærk, som dit barn oplever den. Du skal ikke stoppe barnets følelser ved at sige: »Det var nok ikke så slemt« eller »Lad nu være med at græde mere over det«.



## Ulluinnarni ileqqut

Ulluinnarni ileqqulersuuteqartarussi, tassuunakkullu meeqqap nalusarnagu susoqassanersoq, tamanna imminermini isumaqatigiinninnernik pinaveersaataassaaq. Aamma iluaqutaasinnaavoq qanoq pisoqarnissaanik qitornat piareersarlugulu oqaluttuutereertarukku. Assersuutigalugu qitornat ullaakkut iterpat oqaluttuussinnaavat ullaakkorsiareerussi meeraq ermissasoq kigutinilu salillugit. Kigutigissareerpat alloriaqqinnissaq tullinnguutissaaq. Maanna meeqqap toqqassavaa qarlini kajortut imaluunniit tungujortut atorniarnelugit, aamma alersilersussaaq, taamaaliorlusilu atisalersornerup sinnera ingerlallugu.

## Suunnersuutit

### Kigutigissarneq, qanorlu ullut tamaasa tamanna pisassanersoq

#### Piareersaatit

- Kigutitut saligit meeraq peqatigalugu pisiarisinnaavat, kigutinullu saligitit 2-3 akornanni toqqaasillugu. Meeqqat ilaat isumaqartarput kigutitut saligitit innaallagissamoortut nuannerluinnartut, allalli nuannarinngivittarlugit.
- Kigutit qaqsoraataat fluorimik akulik tamatigut atortassavat.
- Qitornat piareersassavat, tassuuguunnguaq kigutimi salinnissaanut.
- Eqqissillutit issiavissannik toqqaagit, meeraq pitsaasumik tiggummissinnaajumallugu, kigutillu saligutaat qanoq atornerlugit takusinnaallugu.
- Meeqqap siullermik inuusap kigutai salissinnaavai, inersimasullu ilaasa kigutaat, »sungiusaatitut«.
- Illit nammineq, qatanngutit inersimasulluunniit allat kigutiminnik saliinerannik meeraq isiginnaartittaruk.
- Pilersaarusiarsinnaatillugu meeqqavit kigutai eqqummaarinnerani salikkitt.
- Meeqqat amerlasuut unnukutt qasoqqasarput, tamanna isumaqatigiinnernik amerlanernik kinguneqartarpoq.

#### Taava kigutit salissapput ...

- Kigutit salinnerat pillugu erinarsuut atorsinnaavat, meeqqavit kigutai salitsillugit.
- Kigutaasa salinneranni nuannersumik oqaluttuussinnaavat.
- Saliininni piakkatit tamaasa oqaluttuarisinnaavatit: »Aana guuleruujumineq« – »amma aana aalisagamineq pisarivara« il.il. Nereqqammisasi taagorsinnaavatit.
- Meeraq eqqissisimanerani tapersersinnaavat oqarlutit: »Nuanneq ikioqatigiissinnaagatta. Niaqqut uninngatikkaagakku uannut ajornangitsuarsuusoq«.
- Kigutai salereersigit »akissarsiatut« oqaluttuamik atuffassinnaavat.

Meeqqavit kigutaasa salinniarnerni pinngitsaalissanngilat.

## Vaner i hverdagen

Hvis I har en daglig rytme, hvor barnet ved, hvad der skal ske, så vil det i sig selv forebygge konflikter. Det kan også hjælpe, hvis du forbereder og fortæller dit barn, hvad der skal ske. Når dit barn fx vågner om morgenen, kan du fortælle, at I først skal spise morgenmad, og så skal barnet vaskes i ansigtet og have børstet tænder. Når I er færdige med tænderne, er det tid til næste skridt. Nu skal barnet vælge mellem de brune og de blå bukser, det skal også have strømper på, og sådan fortsætter det med resten af tøjet.

## Tip

### Tandbørstning og hvordan du får gjort det hver dag

#### Forberedelse

- Du kan købe tandbørsten sammen med dit barn, og lade det vælge mellem 2-3 tandbørster. Nogle børn synes, at en elektrisk tandbørste er sjov, men andre børn bryder sig ikke om den.
- Du skal altid bruge fluortandpasta.
- Du forbereder dit barn på, at om lidt skal I børste tænder.
- Du vælger et godt sted at sidde og en god måde at holde dit barn på, så du har overblik over, hvad du gør med tandbørsten.
- Barnet kan fx først børste en dukkes tænder, og nogle af de voksnes tænder, så det kan »øve sig«.
- Lad dit barn se, når du – og søskende eller andre voksne – børster tænder.
- Børst dit barns tænder, når det er friskt, hvis du kan planlægge det.
- Mange børn er meget trætte om aftenen, og det giver flere konflikter.

#### Så skal der børstes ...

- Du kan synge en tandbørstesang, mens du børster dit barns tænder.
- Du kan fortælle en sjov historie for dit barn, mens du børster.
- Du kan fortælle om alle de ting, du børster væk: »Hov, her var lidt gulerod« – »næh, det var lige lidt fisk, jeg fangede der« osv. Du kan nævne noget af det, I lige har spist.
- Du kan understøtte, når barnet er roligt, ved at sige: »Hvor er det dejligt, at vi kan hjælpes ad. Det er let for mig, når du sidder stille med hovedet«.
- Du kan læse en historie som belønning, når I er færdige med at børste tænder.

Brug ikke vold og magt for at få dit barns tænder børstet.



Ullaakkut ileqqussinnut atatillugu ullaakkorsiussaasi. Tamatuma kingorna meeraq piareersassavat, nammineq atallaalersornissaanik. Paarlerni nivingapput. Naggataatigut kamippalersornerani ikiussavat. Meeqqap atallaalersornerani illit nammineq qaatiguulersorinnaavutit.

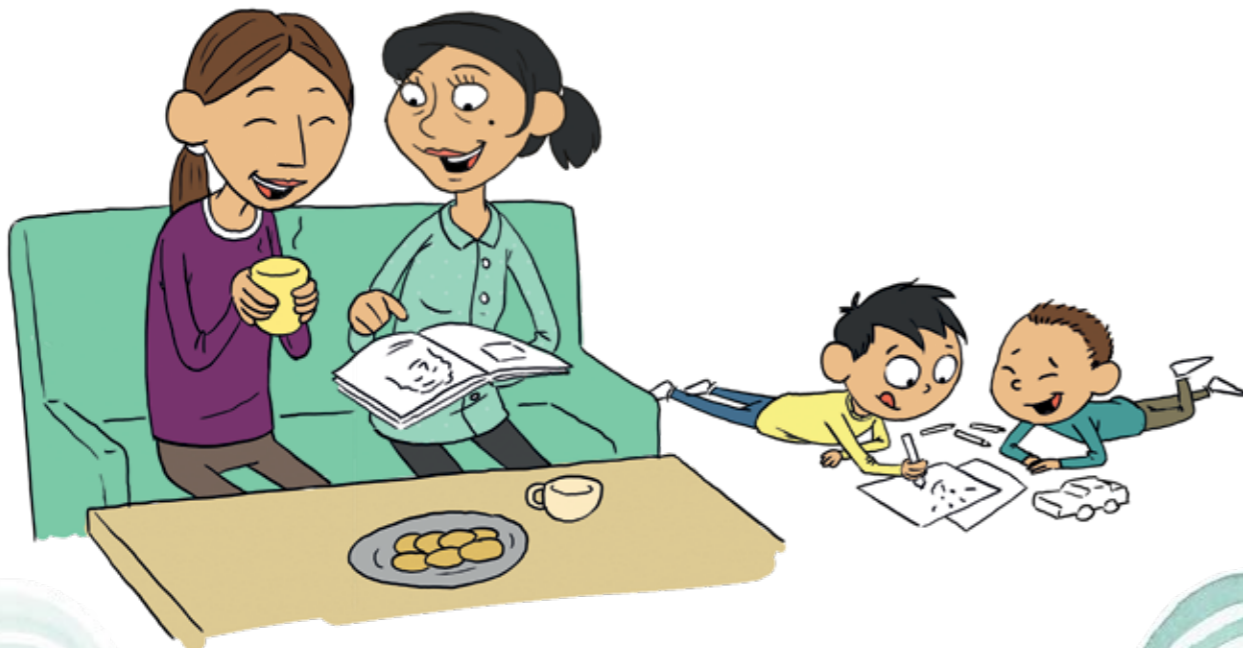
Ileqqulersuuteqarneq sinnilinnik nukissaqalersitsisarpoq, pisussanullu piffissaqartitsisarlu. Taamaalillusi nuansaatigiissinnaavusi, quiasaatigiillusilu.

Piffissaalatsigussi assersuutigalugu qaatiguunik, skuunik taquarfinnik il.il. ujarleqqartariaqarlusi, ullaq puullaqaqinarsipallassaaq tuaviinnarlu pisariaqalissallusi. Taamalu pisoqartillugu assortuutilernissat, nilliallunilu suartartoqarnissaa ilimanarnerussapput.

### Siumnersuutit

#### Isumaatigiinninnerit pisariaqanngitsut ima pinngitsoorsinnaavatit

- Isumaatigiinnissutaajunnartut pinngitsoorsinnaavatit pilersarusiorluarnikkut. Assersuutigalugu nalunnikkukku paniit ullaakkut iterniapiloortorta. Iteqqaarnermini qasoqqallunilu kaattarpoq. Taava ullaakkorsiutissai piareeqqatissinnaavatit, eqqissilluni nerisnaaqqullugu iterluarnissami tungaanut.
- Qanoq pisoqalernera pillugu erseqqissuliorsinnaavutit. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Maanna issingiasartoreerputit. Eqqarsaatiginiaruk atisalersuleruit tujuulut tungujortoq imaluunniit qorsuk atorniarnelugu«. Suut ileqqorisarnelugit erseqqissuutissinnaavatit, allanngortittanngisatit. Oqarsinnaavutit: »Neritinnata assatit errotoqqaassavatit«.
- Meeqavit illit iliuuserisatit iliuuserisarpai. Assersuutigalugu atoriikkatit torersartanngikkukkit, meeraq aamma torersaanaviangilaq. Sanilersi imaluunniit meeqqerivimmi meeqqat ilaat eqqartornerlukkukkit, tassuunakkut meeqqat ilinniartissavat, inuit allat eqqartornerlunnissaat akuerisaasoq.
- Meeqqat peqataatikkukku isumassuulluarlutillu assersuutigalugu aperiuk: Meeqqeriviup tungaanut sukut ingerlassaagut? Brugseni saneqqullugu imaluunniit illu aappaluttoq saneqqullugu?« Meeraq naaperiarsinnaatillugu taamaaliortarit. Soorlu oqarsinnaavutit: »Illu aappaluttoq saneqqutissagutsigu ajungvivippoq. Taava aamma takusinnaavarput Eliarsikkut illuat ikumanersoq. Immaqa aamma meeqqerivimmukalerpoq.« Meeqqavit kissaataa piviusunngortinneq ajornarpat, allamik periarfissarsiorit – tamassi akuerisinnaasassinnik.
- Meeqqap aliasunnini qaangilerpagu tuppallersarlugulu isumassorsinnaavat kaammattorlugulu, soorlu oqarlutit: »Ila, aliasungaaravit«.



I forbindelse med jeres morgenrutiner får I spist morgenmad. Derefter forbereder du dit barn på, at det selv skal tage flyverdragten på. Den hænger i gangen. Til sidst vil du hjælpe med støvlerne. Mens barnet tager flyverdragten på, tager du også selv dit overtøj på.

Det giver overskud, når I har rutiner og tid til at være sammen om det, der skal ske. Så kan I også hygge jer og lave sjov imens.

Hvis I har mangel på tid og fx skal lede efter overtøj, sko og madkasser, bliver morgenen hurtigt stressende og forjaget. Så stiger risikoen for konflikter, råb og skrig.

### Tip

#### Sådan undgår du unødige konflikter

- Du kan forhindre potentielle konflikter med god planlægning. Hvis du fx ved, at din datter er lang tid om at komme i gang om morgenen. Hun er både træt og sulten, lige når hun vågner. Så kan du have noget morgenmad parat, og hun kan sidde og spise lidt, mens hun vågner helt op.
- Du kan være tydelig, i forhold til hvad der skal ske i situationen. Fx kan du sige: »Nu har du spist din havregrød. Du skal tænke på, om du vil have den blå eller den grønne bluse på, når du skal have tøj på«. Du kan være tydelig med, hvilke rutiner I har, som du ikke fraviger. Du kan fx sige: »I den vi skal spise, skal du lige vaske dine hænder«.
- Dit barn gør det, som du gør. Hvis du fx lader være med at rydde op efter dig selv, så rydder dit barn heller ikke op. Hvis du taler dårligt om naboen eller en af børnene i børnehaven, så lærer du dit barn, at det er i orden at tale dårligt om andre.
- Når du inddrager dit barn og er omsorgsfuld, så spørg fx om, hvad det synes: »Hvilken vej skal vi gå til børnehaven? Vejen forbi Brugseni eller vejen forbi det røde hus?« Kan du komme dit barn i møde, så gør det. Du kan fx sige: »God idé med vejen forbi det røde hus. Så kan vi se, om der er lys i Elias' hus. Måske er han også på vej til børnehaven.« Hvis ikke det er muligt at opfylde dit barns ønske, så prøv at finde et alternativ, som er i orden for jer begge.
- Du kan give trøst, omsorg og opmuntring, når barnet er ved at være over det værste. Sig fx: »Ih hvor blev du ked af det«.

Suut tamarmik puullaqinarsilluinnartillugit, meeqqavillu quianaalliorsinnaanini tamaat takutippagu, pitsaas-saaqaaq illit eqqissisimajuarsinnaaguit. Immaqa meeqqavit atisani natermut miloriussuuppai, suaarlunilu: »Anaana nalusoq«, tabletimi alarnissaa kissaatiginnamiuk. Minutsit qulit isumaqatigiissutaasut qaangiute-reerput, qitornalli ingerlaniinnarluni. Soriarsinnaanngitsutut misigineq takkukkiartulissaaq, qanormi iliussavit? Meeraq qunusaassaviuk, soorlu oqarlutit, MAANNA taamaatinngippat tableti eqqaavimmut iginniarlugu? MAAN-NAKQOQQINNAAQ taamaatinngikkuniuk minutsini qulini inimini kisimiititaassasoq?

Isumaqatigiinnginnerit annikillissarnissaannut periusitsialaasinnaasoq tassaavoq meeraq oqaatsinnik tusarnaarti-lersinnaagukku. Meeraq attulaassavat ilinnut qiviartillugu, maanna oqaatiginiakkatit tusaaniassammagit. Oqar-sinnaavutit: »Takusinnaavara isumaqartutit taamaatinissat siusippallaartoq. Maanna mobiilinni nalunaqutara minutsinut marlunnut inissippara, sianerpallu illit nammineq tabletii qamissavat, taama isumaqatigiippugut?« Meeraq sikisaassaaq allatulluunniit akuersinini ersersillugu, minutsit marluk immikkut periarfissaasa aallartin-neqannginneranni. Oqassaait: »Torrak, tassa taama isumaqatigiippugut. Aninissatsinnut piareersalerpunga. Ni-uernialeratta (imaluunniit allamik pisassarsi taallugu).« Matumani illit immannguaq tunuarterputit, meeqqavillu sammerusutaminut piffissaq sivilisunerulaartoq atorsinnaalerpaa.

Aammattaq pisartuni allani meeqqavit pisariaqartittarpaa, tassuugunnguaq allamik sammisaqarnissaminut piareersarneqarnissani. Tamanna atuuppoq nerilernissinni, uffalernermi, innalernermi, anilernermi il.il. Oqarsin-naavutit: »Tassuugunnguaq nerissaagut, taamaamat ikkussortakkat poortussavatit.«

### Sunnarsuutit

#### Makku pinngitsoortariaqarpatit

- Kinguneqartussaannngitsunik siorasaaarissanngilatit. Pinngussat eqqaavimmut iginnaviannngilatit. Iluaqutaanngilaq, illillu upperineerutiinnassaait. Meeqqavit tatigisinnaavaait?
- Meeqqavit kusananngitsunik oqaluffigippatit illillu assiganik akigukku, isumaqatigiinnginneq sakkortuseriaannassaaq, soorlu oqarpat: »Anaana nalusoq« imaluunniit »Ataata, uumigivakkitt«. Meeqqavit nammineq eqqississaguni pisariaqartippaa illit eqqissisimanissat.
- Isumaqatigiinngitsillusi meeqqavit mattunnissaa pinaveersaassavat. Kamanneq aliasunnerluunniit kisermaatissallugu artornaqaaq.
- Pillaaneq killormut sunniuttarpoq, assersuutigalugu meeqqat pillarukku pinnguaanik arsaarlugu, imaluunniit allat tusaasut naveerukku. Aamma imaassinnaavoq meeraq oqarfigigit uumisaassanngikkaatit, uumisaarniarpatit ullaajummat neriorsuutigisaraluatit skuut nutaat pisariniarnagit siorasaaarlugu. Taama qisuariartarnerit kingunerigajuppaa kamannermik, akerliuermik susinnaajunnaarnermillu misigisimalernerit – meeqqami inersimasumilu.

Når det hele er ved at gå op i en spids, og dit barn viser de værste sider i sig selv, så er det godt, hvis du kan bevare roen. Dit barn smider måske med sit tøj og råber: »Dumme mor«, fordi det ikke vil væk fra sin tablet. De aftalte 10 minutter er gået, og dit barn stopper ikke. Magtesløsheden sniger sig ind, for hvad nu? Skal du true dit barn og fx sige, at du smider tabletten i skraldespanden, hvis ikke ungen holder op NU? At dit barn kommer ind på værelset alene i 10 minutter, hvis det ikke holder op LIIIGEEE NUUUUUU.

En god måde at dæmpe konflikten på er, at få dit barn til at lytte til, hvad du siger. Du rører ved dit barn, og får det til at kigge på dig, så du ved, det er opmærksomt på, hvad du siger nu. Du kan sige: »Jeg kan se, at du synes, det er for tidligt at slutte. Nu sætter jeg uret på min telefon til 2 minutter, og når det ringer, så slukker du selv. Er det en aftale?« Dit barn skal nikke eller på andre måder gøre dig klart, at det har accepteret, før du giver de ekstra minutter. Du siger: »Fint, det er en aftale. Jeg gør mig klar til at gå. For vi skal ned og handle (eller hvad I nu skal).« Her har du givet dig lidt, og dit barn har fået mere tid med det, det gerne vil.

Det gælder i øvrigt i mange situationer, at dit barn kan have brug for, at du forbereder det på, at lige om lidt skal vi i gang med noget andet. Det gælder både, når I skal spise, i bad, skal i seng, ud ad døren osv. Du kan sige »Lige om lidt skal vi spise, så vi skal til at pakke klodserne væk«.

### Tip

#### Det du skal lade være med

- Du skal ikke komme med tomme trusler. Du ville nok aldrig smide legetøj i skraldespanden. Det virker ikke, og du gør dig selv utroværdig. Kan dit barn stole på dig?
- Det trapper konflikten op, hvis du svarer dit barn igen, når det taler grimt til dig og fx siger »Dumme mor« eller »Jeg hader dig, far«. Dit barn har brug for, at du er rolig for at kunne falde til ro igen.
- Du skal undgå at isolere dit barn, når I har konflikt. Det er slemt at blive ladet alene med sin vrede eller ked-af-det-hed.
- Straf har negative virkninger, fx hvis du straffer dit barn ved at tage noget af barnets legetøj fra det eller irettesætte det, mens andre hører på det. Det kan også være at du fortæller barnet, at det bare skal lade være med at drille dig, for så vil du ikke købe de nye sko, som du lovede ham i formiddags. Den slags reaktioner giver ofte følelser af vrede, trodsighed og afmagtsfølelse både hos barn og voksen.

## Isumaqatigiinnginnerit pillugit qitornat oqaloqatigiuk

Meeqqavit oqaluttuutereerpatit kamalerami qialeramiluunniit qanoq misigisimasimanerminik, meeraq ikiussavat. Qanoq misigisimanini qanorlu eqqarsarnini oqaluttuarippagit, tassuunakkut ilinniartissavat misigissutsimi silaqqassutsimilu imminnut attuumalersinnissaannik. Tamatumuuna meeqqap immiut paasilernissaa, qanorpiarlupisoqarsimanerani paasininnissaa ikorfartorneqartarput. Tassuunakkut meeraq pingaarutilinnik misilittagaqalissaaq, isumaqatigiinnginnerit qanoq pissuseqarfigineqarsinnaanerit pillugu, aamma nalaattakkat artornartut qanoq misinnartarnersut qanorlu pitsaasumik pissuseqarfigineqarsinnaanersut ilinniassallugu<sup>1</sup>.

### Siunnersuutit

#### Misilissinnaavat imaaliortutit:

- Ataatsimoorluni nuannersunik sammisaqarneq iluaqutaasinnaasarpoq, isumaqatigiingeqqammerussi. Meeqqap eqqissilluarnissaa utaqquuk, aperialugulu igaffimmut ingillusi boor'lutussanerlusi imaluunniit titartaassanersusi allatulluunniit meeqqap nuannarisaanik sammisaqarlusi.
- Isumaqatigiinngissimagussi, isumassarsiatsialaassaaq qanoq pisoqarsimanera oqallisigissallugu. Oqarsinnaavutit: »Innarumanginnavit uumitsaappakkit. Pississaaqataaginnaravit. Suaarama: »Tassa«, qialerputit. Qiajunnaarputit innarlutillu. Uumitsaatinnikkaluarlutit qanoq innartissinnaanerikkit siunnersuutissaqartippiuk?«

Isumaqatigiinngissimanissi oqallisigussigit misigissutsigit ilissinnut qaninnerulissaasi. Tamannalu qularnangitsumik tamassinnut nuannersuussaaq.

### Ossersuutit

Paniit 4-nik ukiulik meeqqerivimmiit angerlaqataajumangilaq. Illit aalajangernikuuvutit angerlassasoq. Angerlapallattariaqarputit ilaqutariit nerisassiuukkiartorlugit, tassami atsa Maria aamma akka Erik neriarterniarput. Puullaqisutut ulapeqisutullu misigisimareerputit. Paniga toqqorsimavoq, maannakkut angerlaqataajumangilaq.

#### Qanoq periarfissaqarpit?

- Aalajangersimasumik kamappaluttumillu nipeqarlutit oqarsinnaavutit paniit MAANNAKKORLUIINNAQ aggissasoq – kisianni nalunngilat qimaaginnassasoq. Kamannerimmi nuannarisanngilaa.
- Arpaqattaarlutit ujarsinnaavat. Kisianni isumaqarputit taamaaliornissat eqqunngitsuusoq. Angerlartussaattilluni takkuttariaqarpoq – illillu paniillu immisinnut taamatut misigisaqartinnissarsi nuannarinngilat. Nassaarisinnaanngikkukku kanngunarpallaassaaq.
- Isumaqatiginiarsinnaavat. Ornippatit akilerumallugu neriorsorsinnaavat. Oqarsinnaavutit angerlaruni sodavandimik piimaartoq. Aalajangiuppat taamaaliorneq eqqunngitsoq, tassami illit kissaatigisat anguniarlugu paniit pillarusunngilat akilerusunngalu.
- Tusarneqarnissat qularnaarlugu nipituumik oqarsinnaavutit: »Maanna angerlalerpugut, atsa Maria aamma akka Erik takkunniarput.« Aalajangiuppat aggertinniarsariarlugu, susoqarnissaanik ilisimatillugu. Isumaqarputit taamaaliorneq pitsaasumik aqqiinerusoq.
- Utaqqilaarputit. Paniit takkuppoq. Takkunneranillu nersualarpat.

## Tal med dit barn om konflikterne

Når barnet får fortalt dig om, hvordan det var, da vreden eller gråden kom, så hjælper du barnet. Når det fortæller, hvad det følte og tænkte, så lærer du det at forbinde sine følelser med sin fornuft. Det hjælper med til at barnet kan forstå sig selv, og hvad det var, der skete i situationen. Barnet får væsentlige erfaringer med, hvordan konflikter kan tackles, hvordan det føles, og hvordan det kan håndtere svære situationer på en god måde<sup>1</sup>.

### Tip

#### Det du kan forsøge at gøre

- At gøre noget positivt sammen, kan virke godt, når I lige har haft en konflikt. Vent til barnet er faldet helt til ro og spørg så, om I skal sætte jer ud i køkkenet og spise en bolle eller tegne sammen eller noget andet, som du ved, barnet holder af.
- Når I har haft en konflikt, så er det en god ide at tale om, hvad der skete. Du kan fx sige: »Jeg blev altså sur på dig, da du ikke ville i seng. Du blev bare ved med at hoppe rundt. Da jeg råbte: »Nu er det slut«, så begyndte du at græde. Du holdt op igen og lagde dig ned. Har du forslag til, hvordan jeg kunne få dig i seng, uden jeg skulle blive vred på dig?«

Når I taler om de konflikter, I har gennemlevet sammen, bliver jeres følelsesmæssige nærhed stærkere. Det er sikkert dejligt for jer begge to.

### Eksempel

Din fireårige datter vil ikke med hjem fra børnehaven. Du har bestemt, at det skal hun. Du skal hurtigt hjem og lave mad til familien, for tante Maria og onkel Erik kommer til middag. Du føler dig allerede presset og fortravlet. Men din datter har gemt sig, hun vil ikke med hjem lige nu.

#### Hvilke muligheder har du?

- Du kan sige med en bestemt og vred stemme, at din datter skal komme NU MED DET SAMME – men du ved, at hun nok vil reagere med at blive væk. For hun kan ikke lide din vrede.
- Du kan begynde at løbe rundt for at lede efter hende. Men det synes du bare ikke er i orden. Hun skal komme, når hun skal hjem – og du vil ikke sætte dig selv og din datter i den situation. Det kan blive pinligt, hvis du ikke kan finde hende.
- Du kan forhandle med hende. Du kan love hende en belønning, hvis hun kommer. Du kan sige, at hun får en sodavand, når hun kommer hjem. Du beslutter dig for, at det er dumt, fordi du ikke vil belønne eller straffe hende til noget, som du vil have hende til.
- Du taler så højt, at du ved, at hun hører dig: »Vi skal hjem nu – Tante Marie og onkel Erik kommer.« Du beslutter dig til at få hende til at komme, fordi hun ved, hvad der skal ske. Du synes det er en positiv løsning.
- Du venter lidt. Din datter dukker op. Du roser hende for, at hun kom.

### Qaratsap ineriartornera – meeqqamit 3-4-nik ukiulimmit suut ilimagisinnaavigit?

Meeraq 3-4-nik ukiulik tassangaannaq periaartarnerminit suli annertuumik aqutaavoq<sup>12</sup>. Tamatuma kinguneraa misigissutsit takkuttartut soorlu kamanneq, qianeq, aliasunneq, ersiorneq aamma neriuutissaaruttutut pissu-silersorneq, tassaanusassasut qisuariaatit misigisarumaakkasi, meeqqap suli misigissutsiminik oqaasertaliinermigut aqutsinnaanginnera pissutigalugu.

Immaqa meeraq unikaallalaarsinnaavoq, misigissutsit appakaatinninneranni eqqarsalaarnissamut sekuntialunnguanik periarfissillutit. Imaassinnaavoq piareersalaarnissamut periarfissaqartutit. Assersuutigalugu imaassinnaavoq panippit titartakkaminik naammassilikaminik eqiterinissaa pinngitsoortissinnaagit.

Isumaqtigiinninnerit pisartullu assigiinningsut ataatsimoorlusi misigisartakkasi, misigissutsillu tamakkiisumik pikialaarfigisagaat, tassaalissapput misigisat pingaarutillit, meeqqap ingerlaqqeriassutigisinnaasai. Ulluinnarni misigisartakkat pilersitsiffiusut nuannersullu amerlaneruppata, tamanna meeqqap meeqqanik allanik inersimasunillu ilaqtartilluni isumaqtigiinningsutsinik qaangiiniarnissaanut iluaqutaassaaq<sup>13</sup>.

Ilaanni aamma misigisassavat, meeqqap pinngitsoorniartariaqakkani eqqarsaatigigai. Assersuutigalugu alus-saat neritilluni atorlugu, naak illit takusinnaasatit malillugit assaminik nererusunnerugaluarluni. Imaluunniit najugaarfissinni tummerarpassuartigut majuartillusi ilinnut oqarpat: »Ataata, nissukka qasugaluarpit, kisianni nammineerlunga majuaqtigissavakkit.« Taava illit oqarsinnaavutit: »Qujanaqaarmi marluulluta ingiaqtigiissinnaagatta. Nuanneq«.

#### Sunnersuut

##### Pitsaasumik malinnaaneq

Meeqqavit iliuusissaatut illit kissaatigisatit iliuuserippagit nersualaaruk, soorlu: »Torersaagavit nuanneq«, imaluunniit: »Ikiukkaangavit assut nuannaartittarparma«.

Meeqqap qanoq iliornissani nalunngilaa, silani misilittakkanilu atortarpari. Misigissutsini pissuseqarfigisinnaavai. Meeqqamik nissumigut qasusumik assersuummi, qasugaluarpit tummeqqatigut nammineerluni majuarpoq, ilinnullu kissumiaqqunani. Ulloq taannarpiaq meeqqap misigissusai silaqassusialu imminnut ataqtigiippit. Immaqa ulluni allani, soorlu meeqqerivimmi ullup-qeqqanut sinissimangikkuni pisarnermillu qasoqqanerulluni, nammineerluni majuarsinnaassanngilaq, kisiannili qiallunilu kissumiaqqulluni noqqaavigisallutit.

Pisartuni assigiinningsut qanoq qisuariarnissamik ilikkariartortarnerit, qaratsap ukiorpassuarni ineriartortarneranun ilaapput<sup>12</sup>. Inuk uumassusillit akornanni tassaavoq ukiuni amerlanerpaani qaratsakkut ineriartortartut ilaat. Aatsaat 20-t 30-llu akornanni ukioqaleraangatta, qaratsami sianuteqarfiit misigissutsinik silaqassusimillu aqutsisuusut imminnut atassutaat tamakkiisumik pinngortarput. Assersuutigalugu inuusuttut arlalitsigut taamaallaat misigissutsimikkut aamma kajumigisatit kisiisa malillugit qisuariartarput. Piumaneq silaqassuseq atorlugu eqqarsaatinut atassuserneqartarpoq. Assersuutaasinnapput aappariit imminnut asat illersuuteqarattillu atoqtigittut, naak nalunngikkaluarlugu maanna meerartaarnissartik kissaatiginagu. Silaqassusertik illersuuteqarnissartillu puigorpaat, atoqtigiinniarlutik pilerinertik kisiat eqqarsaatigigamikku. Imaluunniit inuusuttut suk-kasuulianik nuannarisallit, sukkavallaamillu biilertartut qamuterallutilluunniit, naak piviusut malillugit pisussat aqtarisinnaangivikkaluarlugit.

### Hjernens udvikling – hvad kan du forvente af en 3- og 4-årig?

Det 3-4-årige barn er stadig meget styret af sine impulser<sup>12</sup>. Det betyder, at lige præcis de følelser, der kommer som fx vrede, gråd og ked-af-det-hed, angst og tegn på desperation ofte vil være reaktioner, I vil opleve, fordi barnet endnu ikke kan styre følelserne ved at sætte ord på dem.

Måske kan barnet holde sig en lille smule tilbage, så du har et par sekunder til at tænke dig om, inden følelserne bryder løs. Du kan muligvis nå at forberede dig en lille smule. Det kan fx være, at du kan forhindre din datter i at krølle den tegning sammen, som hun var lige ved at være færdig med.

Alle de konflikter og episoder, som I gennemlever sammen, og hvor følelserne får frit løb, bliver til vigtige oplevelser med erfaringer, som barnet kan bygge videre på. Hvis der er flest af de konstruktive og positive oplevelser i hverdagen, så hjælper det barnet til at kunne tackle konflikter, når det er sammen med andre børn og voksne<sup>13</sup>.

Andre gange vil du opleve, at dit barn tænker over, at der er noget, det skal lade være med. Det kan fx være at bruge skeen til at spise med, hvor du i virkeligheden kan se, at det er lige ved at tage fingrene til hjælp. Eller hvis I skal gå op ad den lange trappe til jeres husblok, og det siger til dig: »Jeg er træt i benene, og jeg går alligevel selv op sammen med dig, far.« Så kan du sige: »Ja, det er vel nok dejligt, at vi begge to kan følges. Det glæder mig«.

#### Tip

##### Positiv opmærksomhed

Ros dit barn for det, du gerne vil have det til at gøre mere af, fx »Det er dejligt, at du rydder op«, eller »Jeg bliver glad, når du hjælper til«.

Barnet ved, hvordan det skal gøre, det bruger sin fornuft og sine erfaringer. Det er i stand til at håndtere sine følelser. I eksemplet hvor barnet er træt i benene, går det alligevel op ad trappen selv, og lader være med at få dig til at bære sig op. Der er forbindelse mellem barnets følelser og barnets fornuft lige præcis den dag. Måske er der andre dage, hvis det fx ikke har sovet til middag i børnehaven og er ekstra træt, hvor det ikke kan håndtere at gå selv, men vil græde og plage om at blive båret af dig.

Det at lære hvordan man reagerer i forskellige situationer, er dele af hjernens udvikling, som varer i mange, mange år<sup>12</sup>. Mennesket er et af de væsner, som er flest år om at blive moden rent hjernemæssigt. Det er først, når vi er omkring midten af 20'erne, at der er skabt forbindelser mellem hjernens centre, der styrer følelser og fornuft. Unge reagerer fx i mange tilfælde på det rent følelsesmæssige, og det han eller hun har lyst til. Lysten kobles ikke sammen med fornuftige overvejelser. Eksempler kan være et par, der er forelskede og har ubeskyttet sex, på trods af de ved, at de ikke ønsker børn lige nu. De glemte fornuften og at bruge prævention, fordi de var så optaget af lysten til sex. Eller unge mennesker, der elsker fart og kører alt for hurtigt i forhold til, hvor lidt styr de i virkeligheden har på situationen med en bil eller en snescooter.



### Isumaqatigiinnginnerit annertusineqarlutillu annikillisinneqartarneri

Qitornallu isumaqatigiinngissuteqarusi, minnerpaamik marluullusi isumaqatigiinnginneq ingerlaartissavar-si marluullusilu aaqinniassallugu. Meeraq illit piumasattut iliorumangippat, arlalinnik iliuseqarsinnaavutit: Oqaruit; »NAAMIK, silamut pinnguariassanngilatit. Maaniinnassaatit«, meearlu aperippat: »Sooq?«, illillu ima akiguit: »Uanga oqarama!« – taava isumaqatigiinnginneq annertusiartulissaaq. Akerlianilli oqaruit: »Eqqarsaatigi-nikuuiuk, nerisassagut piariilermata? Atisalersoqqaartussaavutit, tassuugunnguarlu iseqqussavakkit«. Utaqqillutit meeraq tusarnaarukku, meeraq periarfississavat eqqarsarluarnissaanut. Taamaaliornikkut isumaqatigiinnginneq annikillissassavat. Immaqa illit eqqarsaatigisimanngisannik pisut meeqqap isaaniit qanoq isikkoqarnerat saqqum-miunneqassaaq.

### Isumaqatigiinnginnerit pinngitsoorsinnaanngilatit

Qanorluunniit pisoqaralarpat pinngitsoorsinnaanngilatit meeqqannik qiasoornissaq imaluunniit kamalluni nillia-nissaa puuttoortiginissaaluunniit. Taama pisoqartillugu nalornilersinnaavat maannakkorpiaq qanoq iliornissat. Immaqa illit nammineq misigissutsinnik pakasartissinnaavutit. Aamma imaassinnaavoq suut tamaasa qulaanii-llusooq tassanngaannaq isigileritit. Meeraq illit piumasattut iliorumanani kamattorujussuuvoq. Aperivat sooq illit piumasattut iliorumanginnersoq, oqarporlu: »Naamik, uanga oqarama. TAAMAALIORNIANNINGILANGA.« Ta-mannalu illit nammineq oqaatigikulasaaqalugu tusaassinnaavat ... illarunnaarnerlu ajulerputit. Nukappiarannguaq illitorluinnaq iliortoq tissinaqaaq.

Taama pisoqartarpoq ulluni sinnilinnik nukissaqarfisanni. Ulluni allani angajoqqaatut nukissaqarluartutut immi-nut misigineq ajorputit. Kissaatiginanngitsutut isigisannik qisuariaruit eqqarsarluarnissamut piffissanngorsimas-saaq. Allatut iliornissamut periarfissaaqarpit? Qanoq iliorlutit meeqqavit misigissusai sakkukillissinnaasimagalu-arpigit, sakkortusitiinnaqinagit? Pisimasoq naggataatigut paatsiveerulluinnarfusoq sutigut ilinniutigisinnaaviuk?



### Op- og nedtrapning af konflikter

Når du har en konflikt med dit barn, er I mindst to om at lade den udspille sig, og om at løse den. Når dit barn ikke vil det, du vil have det til, så kan du vælge at gøre flere ting: Hvis du siger »NEJ, jeg vil ikke have, du går ud og leger nu. Du skal blive her«, og dit barn spørger: »Hvorfor det?«, og du svarer: »Fordi jeg siger det!« så trapper det konflikten op. Hvis du derimod siger: »Har du tænkt over, at maden næsten er færdig? Du skal først have tøj på, og så kommer jeg jo og kalder på dig om ganske kort tid«. Hvis du venter og lytter til dit barn, giver du barnet mulighed for at tænke sig om og overveje situationen. Du trapper konflikten ned. Måske kommer der nogle tanker om, hvordan det hele ser ud fra barnets perspektiv, som du ikke havde overvejet.

### Du kan ikke undgå konflikter

Lige gyldigt hvad, kan du ikke helt undgå, at dit barn græder eller skriger i arrigskab og huler sin vrede ud. I de situationer kan du blive i tvivl om, hvad du skal gøre lige nu. Du bliver måske overrumplet af dine egne følelser. Det kan også være, at du pludselig ser det hele lidt fra oven. Barnet som bare er rasende, fordi han ikke vil det, som du vil. Du spørger ham, hvorfor han ikke vil, som du vil, og han siger: »Nej, fordi jeg siger det. JEG VIL IKKE.« Noget som du kan høre dig selv sige lidt for tit ... og du kan bare ikke holde latteren tilbage. Det er komisk med den lille gut, der gør fuldstændig som du selv.

Det sker på dage, hvor du har overskud. Andre dage føler du dig ikke som den forælder, der er ovenpå. Når du reagerer, som du ville ønske, du kunne lade være med, er det tid til at tænke dig om. Var det muligt for dig at gøre noget anderledes? Hvordan kunne du have dæmpet dit barns følelser frem for det modsatte? Hvad kan du lære af den kaotiske situation, det endte med at blive?



## 5. Kutaa aamma inuulluarit

92



**Meeqqat lsummersorfianni angajoqqaanit kissaatigisat: Toqqissisimanartumik angerlarsimaffeqartikkusuppinga?**

Toqqissisimanartumik angerlarsimaffeqartissinnaagumma ajunngitsumik inuuneqarnissara qularnaarsinnaavat.

### Ulluinnarni nuannaarneq, qilanaarneq maqaasinerlu

Meeqqavit 3-4-nik ukioqarnermini qilanaarisartagai amerlasaqaat aammali ilaanni maqaasisaqtartarpoq. Meeqqavit ikinngutimi silami pinnguaqatiginissaat, ualikkut meeqqerivimmut aallernissat, aanaap pulaarnissaa, pisuttuarnissarsi il.il. qilanaarisassavai. Meeqqat qilanaarisassarpassuaqtartarput.

Nuannaarneq nukissaqalersitsisarpoq, meeqqallu nuannaarneranik avitseqatigisinnaavat assersuutigalugu oqaruit: »Pinnguaqatigerusutannik ikinnguteqaravit nuanneq.« »Aamma uanga pisuttuarnissatsinnut qilanaarpunga.« Aamma oqarsinnaavutit: »Nalunngilara aanaap takoqqinnissat aamma assut qilanaarigaa. Qangarsuarlimi ilagivat.« Meeqqat qilanaarneranik nuannaarneranillu avitseqatigigukku, immikkut illuinnartumik ataatsimoorussaqaassaasi.

Soorunami aamma meeqqat maqaasisaqsinnaapput. Meeqqavit ilagitinnak maqaasisinnaavaatit. Pinnguaqatinnaani angalasoq, allamut nuunnikoq il.il. maqaasisinnaavaa. Ulluinnarni annertuunik allannguisoqarpat, soorlu napparsimasoqarnerani, meeqqap siusinnerusukku ulluinnarisani paasiuminartitani maqaasisinnaavaa. Allannguinerit meeqqamut oqinnerulissapput, ulluinnarni ileqqussi pissusilersuutigisartakkassilu ilaat ingerlatiinnarsinnaagussigit. Isumassarsiatsialaavoq qilanaarnerit, nuannaarnerit maqaasisarnerillu pillugit meeqqavit oqaloqatiginissaa.

## 5. Goddag og farvel

93



**Børnepanelets ønsker til forældre: Vil du give mig et trygt hjem?**

Hvis du giver mig et trygt hjem, sørger du for, at jeg vokser op og får gode chancer for et godt liv.

### Glæde og savn i hverdagen

Når dit barn er 3-4 år, er der meget, det glæder sig til og også noget, det vil savne indimellem. Dit barn kan glæde sig til at komme ud og lege med sine kammerater, at du kommer hen i børnehaven om eftermiddagen, at bedstemor kommer på besøg, at I skal på tur osv. Børn har mange ting at glæde sig til.

Glæde giver energi, og du kan dele dit barns glæde ved fx at sige: »Hvor er det dejligt, at du har en god ven, du så gerne vil lege med.«, »Jeg glæder mig også til vi skal på tur.« Du kan også sige: »Jeg ved, at bedstemor også glæder sig meget til at se dig igen. Det er lang tid siden, I sidst har været sammen.« Når du deler dit barns glæde, har du noget særligt sammen med det.

Børn kan naturligvis også savne. Dit barn kan savne dig, når I ikke er sammen. Det kan savne sin gode legekammerat, som er ude at rejse, flytter osv. Hvis der sker store ændringer i hverdagen, fx i forbindelse med sygdom, kan barnet savne den overskuelige hverdag, der var der før. Det gør det lettere for barnet at klare forandringerne, hvis du kan bevare nogle af de daglige vaner og rutiner, som barnet kender og kan overskue. Det er en god ide at tale med dit barn om glæde og savn.



## Sunnarsuutit

Ulluinnarni nuannaartarneq, qilanaartarneq maqaasisarnerlu pillugit meeqqat ima oqaloqatigisinnaavat

- »Suna qilanaarnerpaaviuk?«
- »Qanoq eqqarsarpi?«
- »Qaqugukkut aliasuttarpi nikallungallutilluunniit?«

Illit nammineq qularnangitsumik ilaanni misigisassavat meeqqat maqaasillugu. Tamassi nuannaaruteqartarusilu maqaasisaqtarnissi nassatarisarpaa ilissinnut ataqtigiittutut ilissinnullu attuumassuteqartutut misigisarneri.

Qitornat ulluinnarisagaruni qanoq pisoqarnissaanik ilisimaarinniffigisaminik, illillu isumassuulluarfigisannik, taava qitornannut ajornanginnerussaag pisussat assigiinngitsut annertunerusut annikinnerusullu qilanaarinissaat. Ulluinnarni ileqqussi ulluinnarisag meeqqamut paasiuminarnerulersittarpaat, aamma pakatsineq qaangerumi-narnerulersittarlugu, ulluinnarni qanoq pisoqarnissaa pillugu nukipassuarnik atuisoqartariaqannginnera pissuti-galugu.

### MEEQQAT 3-NIK AAMMA 4-NIK UKIULLIT PILLUGIT ILISIMASAT

- Meeqqat takusatik misigisatillu eqqarsaqaaratik tassangaannarlu qisuariarfigisarpaat.
- Meeqqat taama ukiullit arlalitsigut sakkortuunik misigisuseqartarput. Meeqqannut iluaqutaassaaq, misigisutsit meeqqami takusinnaasatit pillugit oqaloqatigisarukku.
- Meeqqat piffissap malinnaaviginissaa ajornakusoortinnerusaqaat. Imaappoq meeqqap ataatap angerlamut apuunnissaa sivoosoorujussuurtut misigisinnaavaa, naak uagutsinnut inersimasunut akunneq ataasiinnaagaluartoq.
- Meeqqat inersimasog qimakkuminaatsissinnaasarpaat. Anaanap ataatalluunniit qimagutlernerat toqqissiunnaarutaasinnaavoq. Taamaammatt immaga meeqqap noqissavaatit qimaqqunanilu. Meeqqat allat allamukarnissaa nuannarisaaqaat, inuulluaqqunissallu piffissaqarfigsarnagulluunniit.
- Meeqqap inuup allap qanoq-innera sunillu piumasaqarnera arlalitsigut takorloorsinnaalersarpaa. Ilutigisaanillu meeraq tassangaannartunik iliuuseqarsinnaasarluni.



## Tip

Sådan kan du snakke med dit barn om glæde og savn i hverdagen

- »Hvad glæder du dig mest til?«
- »Hvad tænker du?«
- »Hvornår er du ked af det eller trist?«

Du vil sikkert selv opleve, at du savner dit barn indimellem. Glæde og savn hos begge parter gør, at man føler sig ekstra tæt forbundet og knyttet til hinanden.

Hvis dit barn har en hverdag, hvor det ved, hvad der skal ske, og hvor du er omsorgsfuld, så er det lettere for dit barn at glæde sig til forskellige små og store begivenheder. De daglige rutiner i hverdagen, gør det overskueligt for dit barn, og gør det også lettere for barnet at klare en skuffelse. Det gør det lettere for dit barn, når det ikke skal bruge så meget energi på at holde styr på, hvad der skal ske i dagligdagen.

### VIDEN OM BØRN PÅ 3 OG 4 ÅR

- Børn reagerer meget spontant og impulsivt på det, de oplever og føler.
- Børn i denne alder har ofte intense følelser. Det er en hjælp for barnet, hvis du taler om de følelser, du ser, barnet har.
- Børn har meget sværere ved at overskue tid. Det vil sige, at det for barnet kan opleves som en evighed, til far kommer hjem, mens det for os voksne kun er én time.
- Børn kan have svært ved at give slip på den voksne, når de skal afsted. Det kan være meget utrygt, når ens mor eller far går. Så barnet vil måske holde fast i dig og kræve, at du ikke forlader det. Andre børn elsker at komme ud og har slet ikke tid til at sige farvel til dig.
- Barnet kan ofte begynde at leve sig ind i, hvordan andre har det, og hvad det er, de vil. Samtidigt med at barnet kan handle meget impulsivt.



### Eqqarsaatigisinnaavatit ...

- Qitornat ulluinnarni qimakkaagakku qanoq qisuariartarpa?
- Ulluinnarni qitornat qimaleraagakku illit qanoq qisuariartarpit?

Ulluinnarni pisartuni arlalippassuarni inuulluaqqusisoqartarpoq, allatigullu kutaarsisoqartarluni. Meeqqat ilaasa tamanna ajornartittanngaat, allalli paasiuminaatsittarlugu.

### Ossersuutit

Kunuk meeqqerivimmukarniarpoq, kisianni qaatiguulerumangilaq. Kamappoq anaananilu naveerlugu, oqarluni kingorna meeqqerivimmukarniarnani. Maliinap ernini kamattoq isigaa, tassanngaannarlu paasilerpaa ullaakut puullaqivallaartarlutik. Suut tamaasa angumeriniarlugit Kunuk nukingisaartuartaarppaa. Paasilerpaa suut tamarmik nukingutaanerisa Kunuk sunnertaraat. Paasivaa minutsinik 15-inik makiaarnerusaruni, nammineq eqqissisimanerusassalluni ullaakullu piareersarnerit eqqissisimanerusinnaasut. Kunuup kamattarnera isumaluttarneralu annikilliarlutarpoq.

Maliup Kunuk meeqqerivimmut aavaa. Ikinngutinilu pinnguarluaruttorput. Qujanartumik ulloq taanna Malik piffissaqarluarpoq, taamaammat Kunuk piareersarppaa, oqarfigalugu pinnguarnertik tassuugunnguaq taamatittariaqaraat angerlartussaagamik. Angerlamut aqquataani takusatik nuannisarlutik eqqartorusaarpaat.

### Du kan tænke over ...

- Hvordan dit barn reagerer, når du forlader det i hverdagen?
- Hvordan du reagerer, når du skal forlade dit barn i hverdagen?

Hverdagen er fyldt med situationer, hvor der skal siges farvel, og situationer, hvor der skal siges goddag til noget andet. Det klares let af nogle børn og for andre, kan det være svært at overskue.

### Eksempel

Kunuk skal i børnehaven, men han vil ikke have overtøj på. Han bliver sur, skælder ud på sin mor og siger, at han aldrig mere vil i børnehaven. Maliina står og ser på sin vrede dreng, og pludselig går det op for hende, at morgenerne er alt for stressende. Hun skynder hele tiden på Kunuk for at nå det hele. Det går op for hende, at når det hele er fortravlet, påvirker det Kunuk. Hun finder ud af, at hvis hun står op et kvarter tidligere, så giver det hende selv mere ro og morgenerne bliver mere rolige. Kunuks vrede og surhed aftager.

Malik kommer for at hente Kunuk i børnehaven. Han leger godt med sin veninde. Heldigvis har Malik god tid den dag, så han forbereder Kunuk på, at legen snart skal slutte, og at de skal hjem. På turen hjem går de og snakker hyggeligt sammen om, hvad de møder på deres vej.



### Sivisunerusumik avissaaqqaneq

Meeqqat ilaasa inersimasut qanitarisamik piffissap ilaani qimattariaqarnerat misigisarpaat. Tamatumunnga pisutaasinnaavoq angajoqqaat aappaata suliani pissutigalugu aallaqqasariaqarnera soorlu aalisartuuguni, imaluunniit angajoqqaat aappaata illoqarfimmut allamut ilinniartortariaqarnera. Pissutaasinnaasoq alla tassaavoq anaanaq erniartorluni aallartariaqarnera. Tamatuma arlalitsigut kingunerisarpaa qaammat sinnerlugu avissaaqqasariaqarneq.

Avissaaqqanerup meeraq sunnertarpaa, taamaammat isumassarsiatsialaasinnaavoq pisussanut meeqqap piareersarnera. Tamanna assigiinngitsunik periuseqarluni pisinnaavoq. Qanoq ilioraanni pitsaanerpaasinnaaneranut apeqqutaapput meeraq, inersimasooq aamma avissaaqqanissamut suna pissutaanersoq.

### Sunnarsuutit

#### Piffissami sivisunerusumi avissaaqqassagussi meeraq oqaloqatigiuk

- Pingaartuuvoq qanoq pisoqalernerata meeqqamut oqaluttuarinissaa. Tamanna isumassarsiatsialaavoq, naak meeqqap 3-4-nik ukiullip suut tamaasa paasinaaviangikkularai.
- Erseqqissumik paasiuminartumillu nassuiaasoqartariaqarpoq, oqaaseqatigiit naatsunnguit atorlugit.
- Meeqqavit qanoq pisoqarnissaa apeqqutigippagu, apeqqutai sapinngisannik akisakkit. Meeqqap apeqqutai tamaasa pimoorutikkitt.
- Eqqunngitsunik meeraq oqaluttuutinngisaannaruk. Taamaaliornikkut nalornineq tatiginninginnerlu pilersinneqaannartarput.
- Meeqqavit misigisai misigissusaalu paasiniakkit.

Qanigisami ilaat peqanngippat, meeqqap eqqartukulanerusarpai inersimasooq sumiinnersoq, sulerinersooq qaagugulu utissanersoq. Tamanna meeqqap nammineq eqqartukulasarpaa, naak aliasuutigilersinnaagaluarlugu. Taama pisoqarnerani immaqa nuannersumik ataatsimoortarsimanerit eqqartorsinnaavasi, aamma peqanngittoq uterpat nuannersunik qanoq iliortarumaarnerlusi.

### Sunnarsuutit

#### Pitsaasumik attaveqarneq ima attatiinnarsinnaavarsi

- Aallarnikup assiinik saqqumisitsigit.
- Nuannersumik ataatsimooruttagaat eqqartortarsigit (misigisimasat aamma meeqqap eqqaamasai).
- Aallartussap nipaa immiuguk. Aallartussaq oqaluttuarsinnaavoq imaluunniit atuffassilluni, meeqqap tusarnaartarsinnaasaanik.
- Aallaqqasumut meeqqap oqaluttuariumasai allattukkit.
- Aallaqqasup pissaanik meeraq titartaasiguk.
- Meeraq assiliuk aallaqqasumullu nassiullugu. Aamma aallaqqasooq assiminiq meeqqamut nassiussisinnaavoq.
- Telefonikkut internet-ikkulluunniit oqaloqatigiittaritsi – akuttunngitsunik, meeraq qilanaarniassamat.



### Længerevarende adskillelse

Nogle børn vil opleve, at de i perioder må leve adskilt fra de voksne, som de er tæt knyttet til. Det kan skyldes, at en af forældrene må rejse på grund af sit arbejde som fx fisker, eller at en af forældrene skal uddanne sig i en anden by. En anden grund kan være, at moren må rejse for at føde. Det giver ofte en adskillelse på over en måned.

En adskillelse påvirker dit barn, og derfor er det en god ide, at du forbereder barnet på det, der skal ske. Det kan gøres på mange måder. Hvilken måde der er bedst, afhænger af både barn og voksen, og det afhænger af, hvad grunden til adskillelsen er.

### Tip

#### Tal med barnet, hvis I skal være adskilt i længere tid

- Det er vigtigt at fortælle barnet, hvad der skal ske. Det er en god ide, selvom et barn på 3-4 år langt fra vil forstå det hele.
- Det skal være konkrete og enkle forklaringer, hvor sætningerne er korte.
- Hvis dit barn spørger om det, der skal ske, så svar på spørgsmålene, så godt du kan. Tag alle barnets spørgsmål alvorligt.
- Fortæl aldrig noget, der ikke er sandt. Det skaber usikkerhed og mistillid.
- Prøv at forstå dit barns oplevelser og følelser.

Når en person, som barnet er tæt knyttet til, er væk, er barnet ofte optaget af, hvor den voksne er, hvad han eller hun laver, og hvornår han eller hun kommer tilbage. Barnet vil ofte gerne tale om det, også selvom det bliver lidt ked af det i selve situationen. Her kan I måske mindes de gode stunder, de har haft sammen og tale om det gode, de kan gøre sammen, når den bortrejste kommer igen.

### Tip

#### Sådan kan I at opretholde den gode kontakt

- Sæt et billede op af den, som er rejst.
- Tal om det gode, de har sammen (oplevelser og hvad barnet tænker tilbage på).
- Lav en lydoptagelse med den, der rejser. Eventuelt kan den, som er rejst, fortælle eller læse en historie, som barnet kan lytte til.
- Skriv ned, hvad barnet vil fortælle den, der er væk.
- Lad barnet tegne en tegning til den, der er væk.
- Tag et billede af barnet og send det til den bortrejste. Den der er væk, kan også sende billeder hjem.
- Tal sammen over telefon eller nettet – med jævne mellemrum, så barnet kan glæde sig.



Takoqqinneq ilaannikkut eqqumiilliorfulaarsinnaavoq, allatigulli soorlu avissaaqqasqarsimanngitsoq. Amerlanertigut meeraq inersimasorlu imminnut nassaareqqinniartariaqartarput, ulluinnarnilu ileqqorisat pilersinneqaqqittariaqarlutik.

Tassami siviisuumik avissaaqqaneq meeqqap inersimasullu akunnerminni pissusaannut taamaallaat sunniuteqartanngilaq. Ulluinnarni isumagisartakkat ilarpasui allanngortarput. Taamaammat siviisuumik avissaaqqanermi isumassarsialsialaasinnaavoq ulluinnarni pissusilersuutigisartakkat ilaasa ingerlatiinnarnissaat. Tamanna meeqqap toqqissisimanissaanut iluaqutaasarpoq.

### Assersuut

Miniup angutaa siviisuumik peqanngilaq. Miniup arnaata ernini oqaluttuuppaa ataata aqagu tikinniartoq. Utaqqinissaq siviisoqaaq, Miniullu ataatani tassanngaannaq iseriasaarmat, maqaasisimanermik qimagaasimanermillu misigissusai tamarmik takkuteriasaarput, allaat ataatami takoqqinnerata nuannaarutigenera takutissinnaanagu.

#### Assersuut alla

Najap arnaa suliaminut atatillugu angalareerluni angerlamut apuuppoq, Najallu arpaannaq ornippaa. »Anaana!« suaarpoq, takutillugulu anaanani maqaasisimallugu, ilageqqileramiullu nuannaangaarnini.

Immaqa meeqqap inersimasullu kisimeeqatigiilaartarnissaat imminnullu nassaareqqinnissaat piffissaqartittari-aqassavarsi, marluullutik nuannarisartakkaminnik sammisaqartillugit.

### Qatanngutitaarneq

Anaanap erniartorluni aallarnera avissaaqqasarnernit allanit allaaneruvoq. Tassami anaana ernereerluni naalungiarsuuteqarluni uterpat atugarisat nutaarluinnangussapput. Pissutsit qangatut ileqqissanngillat.

Ilaqutariit nutaamik naalungiarsuuteqalerneranni qatanngutit sinnngallutik qisuariarsinnaapput. Immaqa qatanngutit angajulliuernerusut pisarnerminnit qaninniarnulissapput malugeqqunerullutillu, assersuutigalugu meeraq anaanamit »nippussinnaavoq«, aliasuttalerluni, naalungiarsuttut pissusilersulerluni imaluunniit kamattalerluni. Arlalitsigut qatanngutit angajullit nukarlarsaalersoq attavigerusuttarpat, ilisarerusullugu. Ilutigisaanik qatanngutit angajullit angajoqqaamik naalungiarsuup inunngunnginnerani pissuserisartagaat maqaasisarpat. Kisianni tupinnangitsumik angajoqqaat inoorlaaq annertuumik sammisariaqartarpat, amerlaqisunik pisariaqartitaqarmat.

Gensynet kan nogle gange være lidt akavet, andre gange er det, som om man aldrig har været adskilt. Oftest skal barn og voksen lige finde hinanden igen, og rutinerne i hverdagen skal skabes på ny.

En langvarig adskillelse er nemlig ikke noget, der kun har betydning for, hvordan barn og voksen har det med hinanden. Mange af hverdagens daglige gøremål bliver ændret. Derfor kan det være en god ide ved langvarig adskillelse at fastholde nogle af dagligdagens rutiner, mens den fraværende er væk. Det er med til at give trykthed for barnet.

### Eksempel

Miniks far har været væk i meget lang tid. Miniks mor har fortalt, at far kommer hjem i morgen. Det er lang tid at vente, og da Miniks far pludselig står i døren, vælter alle Miniks følelser af savn og svigt op i ham, så han slet ikke kan vise sin glæde over at se sin far igen.

#### Et eksempel til

Najas mor kommer hjem efter en tjenesterejse, og Naja kaster sig op i armene på hende. »Mor!« råber hun og viser både, at moren har været savnet, og glæden ved at være sammen med hende igen.

Måske skal I prioritere, at barnet og den voksne har noget tid alene sammen, så de kan finde hinanden ved at gøre noget, som de holder af at gøre sammen.

### En ny bror eller søster i familien

Når mor rejser, fordi hun skal føde en ny bror eller søster, er det en form for adskillelse, som er forskellig fra alle andre. Det er en helt ny situation, når mor kommer hjem igen med en lille baby. Intet bliver som før.

Når der kommer en ny baby ind i familien, kan søskende reagere med jalousi. Måske vil ældre søskende søge mere kontakt og opmærksomhed, end de plejer, fx kan barnet »hænge på mor« eller let blive ked af det, »spille baby« eller reagere med vrede. Ofte søger de ældre søskende kontakt med det nye familiemedlem, som de gerne vil lære at kende. Samtidig længes de ældre søskende efter, at forældrene er som de plejede at være. Men forældrene er selvfølgelig en del optaget af babyen, som har mange behov, der skal dækkes.

## Sunnarsuutit

## Ernissaq sioqqullugu

- Qatanngutit angajullit qatanngutaarnissaannik piffissaqarfigilluarlugu piareersakkit.
- Erseqqissumik eqqartorsiuk, tamanna qanoq kinguneqassanersoq.
- Tigussaasumik piareersaatinut tamanut qatanngutit angajullit peqataatinnissaat pitsaasuvoq.
- Kajumissusiat malinnaavigiuk, soqutiginnippiangippatalu tamanna ataqqiuk. Assersuutigalugu immaqa aleqaasup ullut ilaanni aqqaluartaami samminissaa peqataaffigerusuppa, aqaguanili aqqalussani qiviarumanaguluunniit. Ataatami anaanamilu naalungiarsuutitaangikkallaramik pissusaannik maqaasisaqarnerminik paasineqarnissani pisariaqartippaa.
- Erniartorlutit aallaruit pingartuuvoq inersimasut allat isumaginninnissaat.
- Qatanngutit angajullinerusut aallaqqaninni qanoq pisoqarnissaanik piareersakkit.

## Erninerup kingorna

- Pulaartunit ikinngutinillu naalungiarsuup kisimi maluginiarneqannginnissaa isumagiuk.
- Misiliguk ilaanni milutsitsineq ilaqtariinnut tamanut nuannersunngortinneqarsinnaanersoq.
- Meeqqap angajullip inissaqartinnissaa isumagisinnaavat, naalungiarsuup passunnerani, uffarnerani il.il. peqataatillugu.
- Meeraq angajulleq qinnuigisinnaavat assersuutigalugu nangermik nutaamik pisariaqartitannilluunniit allamik aalleqqullugu. Pingartuuvoq oqarnissat: »Qujanaq. Ikioraangamma assut nuannaartarpunga«.
- Meeqqat meeqqerivimmiiginnartissinnaavat, tassuunakkullu anaana naalungiarsullu ullup ilaani eqqissisimaarsinnaatillugit.
- Oqaluttuarisinnaavat qatanngutit angajullit namminneq naalungiarsuugallaramik qanoq iliortarsimanersut: »Illit tallukkut quinassaartinneq nuannarisorujussuat« imaluunniit »Illit sininnialeraangavit inusut nuannarisaqaat«.
- Qatanngutit angajullit naartuginerannit assitit takutissinnaavatit imaluunniit aataap naalungiarsuullu assii, allallu taamanikkumiit meeqqamut soqutiginarsinnaasut takutillugit.
- Qatanngutit angajullit oqaluttuussinnaavatit, naalungiarsuup sulii sapigai suut taakku saperunnaarsimaneraat.

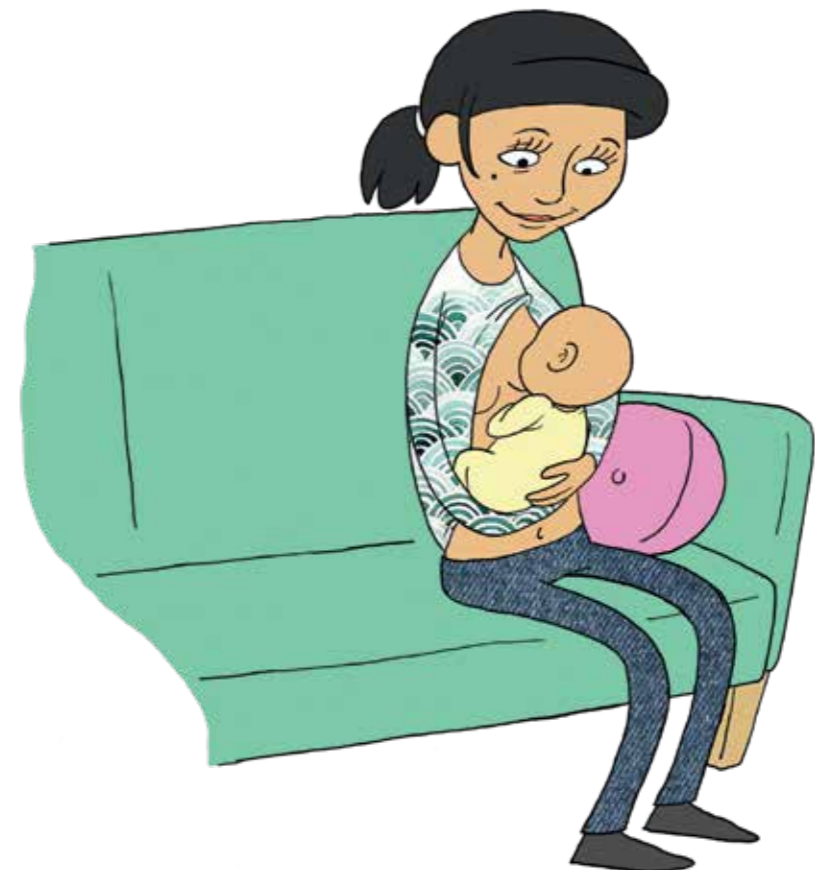
## Tip

## Inden fødslen

- Forbered i god tid ældre søskende på, at der kommer en ny bror eller søster.
- Tal konkret om, hvad det vil betyde.
- Det er godt, at du inddrager ældre søskende i de konkrete forberedelser.
- Følg deres motivation, og respekter, hvis de ikke er særlig interesserede. Fx vil storesøster den ene dag være med til at pusle babyen og den næste dag, vil hun intet have med lillebror at gøre. Hun har brug for forståelse for, at hun savner far og mor og tiden før, der var en baby.
- Det er vigtigt, at der er andre voksne, som tager over, når du er taget afsted.
- Forbered ældre søskende på, hvad der skal ske, mens du er væk.

## Efter fødslen

- Sørg for, at det ikke kun er babyen, der får opmærksomhed af besøgende og venner.
- Prøv om amningen kan gøres til noget hyggeligt for hele familien af og til.
- Du kan sørge for, at der er plads til det lidt ældre barn, så det kan være med, når babyen skal pusles, bades osv.
- Du kan bede dit lidt større barn om fx at hente en ren ble eller andet, som du lige får brug for og ikke selv har mulighed for at hente. Det er vigtigt, at du husker at sige: »Tak skal du have. Jeg bliver så glad, når du hjælper mig«.
- Du kan lade dit barn blive ved med at være i børnehaven, så der bliver ro for mor og baby en del af dagen.
- Du kan fortælle historier om, hvordan de ældre søskende gjorde, dengang de selv var babyer: »Du kunne godt lide at blive kildet under hagen« eller »Du elskede dit sovedyr«.
- Du kan vise fotos af dengang, du var gravid med ældre søskende, fotos af baby sammen med bedstefar, og hvad der ellers er interessant at kigge på fra dengang.
- Du kan fortælle ældre søskende om, hvad de allerede kan, som babyen først skal til at lære.



### Avinneq

Sivisunerusumik avissaaqqasarnermut peqqutaasartoq alla tassaavoq avinneq. Avinnermut sunaluunniit pissutaagaluarpat, anaana ataatalu suli meeqqamut pingaaruteqaqaat. Apeqqutaavoq tamarmik marluullutik qanoq iliorlutik pitsaasumik meeqqamik aallussisinnaanersut.

Meeraq ataaseq amerlanerilluunniit kisimeeqatigalugit najugaqaruit pingaartuuvoq angajoqqaajusup allami najugaqartup attaviguarnissaa. Illoqarfimmi nunaqarfimmiluunniit ataatsimi najugaqarussi, ulluinnarisaq piler-saarusiorneqarsinnaavoq, meeqqavit angajoqqaami aappaanik ilaqtarnissaa qularnaarlugu. Misissuinerit arlallit takutippaat meeqqat angajoqqaamik arlaannit avissaaqqallutik najugaqartut, tamatigoruinnangajak kissaatigisaraat angajoqqaaminnik tamanik najugaqateqarnissaa.

### Siunnersuutit

#### Avinnermi

Angajoqqaat avissaaqqallutik inuuppata, meeqqamut inuuneq pitsaasoq tassaavoq:

- Meeqqat anaaminnut ataaminnulluunniit najugaqatiginngisaminnut attaveqartuarnissamut periarfissaqarnissaat.
- Skype-mik assigisaanilluunniit atuisarnissaa, meeqqat ataata anaanalunniit piumalleraagamik attavigisnaaniassammassuk.
- Sapinngisat tamaat naapertorlugu meeqqat ataata anaanaataluunniit pitsaasumik eqqartortarnissaa anguniaruk.
- Meeqqat aanaa/aataakkunntu ilaqtutanullu allanut ajornartinnagu attaveqartarnissaat isumagiuk.
- Meeqqat qatanngutiminnut najugaqatiginngisaminnut attaveqartarnissaat isumagiuk.
- Nutaamik aappartaaruit aatsaat ilisaritiguk, illit meeqqavit qisuariaataasa inissaqartinnissaannut piareeruit.
- Meeqqavit maqaasinerimik aliasunnermillu misigisimani akuerikkat, illit nammineq taama misigisimangikkaluulluunniit.
- Qitornat pillugu angajoqqaatit attaviginissaa pimoorttaruk. Angajoqqaatit ajortumik pigukku aamma meeraq ajortumik pissavat.
- Eqqaamajuk angajoqqaatillu isumaqatigiinngissutigisinaasassinnut meeqqat ilaatinneqassanngimmata.
- Inuunerit pillugu ajornartorsioruit Ilaqtariinnik Sullissivimmut imaluunniit Ilaqtariinnut Siunnersuisarfimmut saaffignillutit siunnersortissinnaavutit.

### Skilsmisse

En anden hyppig årsag til længere adskillelse er skilsmisse. Uanset hvad grunden til skilsmissen er, så er både mor og far stadig vigtige for barnet. Spørgsmålet er, hvordan de begge kan være der for barnet på en god måde.

Hvis du bor alene med et eller flere børn, så er det vigtigt for dine børn, at du holder kontakt med den forælder, som dit barn ikke bor sammen med. Hvis I bor i samme by eller bygd, så er det muligt at planlægge dagligdagen sådan, at dit barn også er sammen med den anden forælder. Mange undersøgelser viser, at børn, som lever adskilt fra den ene forælder, næsten altid ønsker, at det kan være sammen med begge forældre.

#### Tip

##### Ved skilsmisse

Et godt børneliv i en familie, hvor far og mor lever adskilt, er at:

- Børnene har mulighed for at holde kontakt med den far eller mor, som det ikke bor sammen med.
- Bruge Skype eller andet, så børnene kan holde kontakten med far eller mor, når det har lyst til det.
- Gøre alt, hvad du kan, for at omtale barnets far eller mor på en positiv måde.
- Du sørger for, at børnene kan holde kontakten med bedsteforældre og anden familie, hvis det er muligt.
- Børnene kan holde kontakt med søskende, som de ikke bor sammen med.
- Du først præsenterer en ny kæreste, når du er klar til at rumme dit barns reaktioner.
- Du accepterer børnenes følelser af savn og sorg, selv om du måske ikke selv har det sådan.
- Du gør dig umage med kontakt til den anden forælder for dit barns skyld. Skader du den anden forælder, skader du også børnene.
- Du husker på, at børnene ikke skal have andel i eventuelle konflikter, som du har med den anden forælder.
- Du søger rådgivning i fx Familiecentret eller på Familierådgivningen, hvis du er i krise over dit liv.



### Avisaaqqalluni inuuneq pillugu nalinginnaasumik oqaatigiumasat

Ilaqutariinni amerlanerpaani meeqqat arlaatigut qisuariaateqartarput, qanigisartik piffissami sivilisinerusumi peqanngikkaangat. Qisuariaatit nalinginnaasumik ullualunnik sivilisussuseqarsinnaasarput. Qisuariaateqartarneri arlaleriarlutik utersaartarsinnaapput.

Qitornat meeqquerivimmiittarpat sulisut oqaloqatigisinnaavatit ilisimaqqullugu, qitornat aliasussinnaasoq, kamaqarsinnaasoq assigisaanilluunniit qisuariaateqarsinnaasoq. Anaanaasoq erniartorluni aallartussaappat, pissusissamisuginnarpoq oqaloqatigiissutigissallugu qatanngutitaarnissaq qanoq issanersoq.

Aallartussaqqat meeqquerivimmut isikulasuunngippat, eqqarsaatigisinnaavatit sivikitsumik alakkaanissaa isumassar-siatsialaasinnaanersoq. Tassuunakkut meeqqat allat paasissavaat, kina meeqqap maqaasineraa. Taamaalilluni aallaqqasup eqqartornissaa ajornannginnerulissaaq. Aallartussaqqat immaqa naatsumik oqaluttuarsinnaavoq, qanoq pisoqalerneranik, pissanganartunngorlugu.

#### Eqqarsaatigisinnaavatit ...

- Aallartumut qitornat pitsaanerpaamik qanoq attaveqartuarsinnaanersoq.
- Qanoq iliorlusi ulluinnarisaq ileqqutigut pissusilersuutigullu ilaqutariinnut tamanut naapertuulluortoq atuutsilersinnaanerlugu.

### MEEQQAT 3-NIK AAMMA 4-NIK UKIULLIT PILLUGIT ILISIMASAT

#### Inersimasut qanigisat arlaat aallartussaattillugu meeqqat qisuariaatigisartagaat

Meeraq qisuariarsinnaavoq:

- Aliasulluni.
- Killormoorniakujuttarluni.
- Sumiginnagaasutut misigaluni.
- Kamalluni.
- Akuerisaanngitsutut misigaluni.
- Imminut mattulluni.

#### Takoqqilernerme meeqqat qisuariaatigisartagaat pillugit ilisimasat

Meeraq qisuariarsinnaavoq:

- Takorniorluni.
- Angerlamut apuuttoq kamaallugu.
- Alanganarluni – angerlamut apuuttoq alartarlugu qanilliumanagulu.

Illit meeqqannut ikorfartuutaassaaq, meeqquerivimmi sulisut meeqqat tamaasa oqaloqatigippatigut, oqarlutik Kunuup ataataa aallarniarmat, Kunuup maqaasissagaa. Ikinngutimmi pitsaasut pingaaruteqaqaat! Meeqquerivik aamma attaveqarniarnermut peqataasinnaavoq, meeqqap meeqquerivimmi allagai, titartagai sanaavilu katersorlugit.

### Generelt om at leve adskilt

I langt de fleste familier reagerer børn på en eller anden måde når dem, de er knyttet til, er fraværende i en længere periode. Som regel er det reaktioner, der er af nogle få dages varighed. Reaktionerne kan komme tilbage flere gange.

Hvis dit barn går i børnehave, kan du tale med personalet, så de ved, at dit barn måske reagerer ved at være trist, vred eller lignende. Skal barnets mor rejse for at føde, er det oplagt at tale om, hvordan det er at få en ny søskende.

Hvis den, der skal rejse, ikke kommer så ofte i børnehaven, kan du overveje, om et kort besøg vil være en god ide. Så ved de andre børn, hvem det er, som barnet savner. Det gør det lettere at tale om den, der er rejst. Han eller hun kan eventuelt fortælle lidt om, hvad der skal ske, så det bliver spændende.

#### Du kan tænke over ...

- Hvordan dit barn bedst kan opretholde en positiv kontakt til den, der rejser.
- Hvordan I finder en hverdag med vaner og rutiner, der fungerer for hele familien.

### VIDEN OM BØRN PÅ 3 OG 4 ÅR

#### Børns reaktioner, når en af de nære voksne må rejse

Barnet kan reagere ved at:

- Blive ked af det.
- Blive trodsig.
- Føle sig svigtet.
- Blive vred.
- Opleve at være blevet afvist.
- Trække ind i sig selv.

#### Viden om barnets reaktioner ved gensyn

Barnet kan reagere med at vise:

- Gensynsglæde.
- Vrede over for den, der kommer hjem.
- Afstandtagen – vender sig bort og vil ikke have noget at gøre med den, der kommer hjem.

Det er en støtte for dit barn, at børnehavepersonalet snakker med alle børnene om, at nu skal Kunuks far afsted, og at Kunuk kommer til at savne ham. For det er jo vigtigt med gode venner! Børnehaven kan også tage del i kontakten i form af breve, tegninger og små ting, som barnet har lavet i børnehaven.

## Napparsimaneq toqulu

Meeqqat ilaasa misigisassavaat inuup asasamik toqunera imaluunniit perulunnara. Napparsimaneq toqulu paqumintoqartinneqartaqaat, meeqqamut pitsaasuunngitsunik<sup>14</sup>. Iliuserisinnaasat pitsaanerpaaq tassaavoq pisimasut pillugit meeqqap oqaloqatiginera, sapinngisamik toqqaannarnerpaamik, kisianni paasiuminartumik ersarissumillu.

### Siunnersuutit

#### Meeqqat napparsimaneq toqulu pillugit oqaloqatigigukkit

- Oqaloqatigiinnerup ajornakusoortup aallartinniarneranik meeraq ikioruk. Soorlu aperisinnaavutit, pisimasoq pillugu meeraq qanoq eqqarsaatqarnersoq.
- Meeqqap misigissusai ataqqikkit, takutillugulu meeqqap qanoq misiginera misigisaalu takusimallugit. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Paasisinnaalluarpara kamakkavit aliasullutillu, aanaa maqaasigakku. Aliasukkaangavit qiasassaatit. Qaagit sarliarlakkit, eqitaarniassavakkit«.
- Aamma meeqqap meeqerivimmi qanoq-innera pillugu oqaloqatigiuk. Aamma sulisut aperisinnaavutit.
- Meeqqap oqaasii tusarnaakkit, aperiullu qanoq eqqarsarlunilu takorluuinersoq.
- Meeqerivimmi sulisut qanoq ilionissarsi aamma anigaangavit meeqqavit qanoq-ittarnera pillugit oqaloqatigikkit.

Toqu 3-nik 4-nillu ukioqarnermi, siornatigullu inummik asasamik annaasaqarsimangikkaanni tigussaangit-sorujussuusarpoq. Toquneq sunaana? Meeqqap piffissamik nalilersuisinnaanera sulii killeqartillugu, toqusup taqoqqingisaannarnissaa meeqqamut qanoq isumaqarpa?

Pingaartuuvoq eqqaamassallugu meeqqat aliasunneq inersimasutut misigisanngimmassuk. Meeqqat aliasunneq, nuannaarneq pinnguarnelru paarlakaattarpaat. Meeqqat 3-nik 4-nillu ukiullit ilaat immaqa soqutiginningsutut pissusilersorsinnaapput. Tamanna ajunngilaq – meeqqammi assigiingittaqaat.

### Ossersuut

Karnap 4-nik ukiullip angunni Jens sapaatip-akunnera kingulleq toqukku annaava. Angallammik ajunaarluni toquvoq, illoqarfillu tamarmi pisumit attorteqaaq. Arfininngorneruvoq Jensilu ilisaasussaavoq. Pu-eqqoqaluni anorlerpoq, inersimasullu nipaallutik ariitsumik illerfik iliveqarfimmut akiarpaat. Karna anialu arpaqattaarput illarlutik. »Aputip qaanut siulliusaanga!« Karna suaarpoq. Inersimasut isumaqarput meeqqat pinnguarnelat ajunngivissoq, naak namminneq aliasukkaluarlutik.

Inersimasunut meeqqanullu oqaloqatigiissutigiuminaatsut ilagaat imminortoqarnera. Imminortoqarnera qimagaasuni kanngusunermik imminullu pisuutinnermik nassataqarajuttarpoq, tamatumalu imminornerup oqallisiginissaa ajornakusoortilersinnaavaa. Taamaakkaluartoq oqaloqatigiinneq aallartiguk, siunnersuutillu qulaaniittut atorlugit. Oqaatigiuk aliasunneq maqaasinerlu pissusissamisoortuusut.

#### Eqqarsaatigisinnaavutit ...

- Arlaannik meeqqannut oqaloqatigiissutiginiakkannik ajornakusoortitaqarpit?
- Sooq ajornakusoorpa?
- Eqqartornissaa ilinnut qanoq sunniutissava?
- Aliasunnerit meeqqannut takutissagukku ajunngilaq. Soorunami meeraq illit nammineq misigissutsinnik annilaartinnaveersaassavat.

## Sygdom og død

Nogle børn vil opleve, at et menneske, de holder af, dør eller bliver alvorlig syg. Der er mange tabuer omkring sygdom og død, som ikke er gode for barnet<sup>14</sup>. Det bedste, du kan gøre, er at tale med barnet om det, der er sket, så direkte som muligt på en enkel og konkret måde.

### Tip

#### Når du taler med børn om sygdom og død

- Prøv om du kan hjælpe barnet med at tage hul på en svær samtale. Du kan fx spørge, hvad barnet tænker om det, der er sket.
- Respekter barnets følelser og vis, at du har set, hvad barnet føler og oplever. Du kan fx sige: »Jeg forstår godt, at du er vred og ked af det, fordi du savner mormor. Du skal bare græde, hvis du er ked af det. Kom op på mit skød, så jeg kan holde om dig«.
- Tal også med barnet om, hvordan barnet har det i børnehaven. Spørg eventuelt personalet.
- Lyt til det, barnet siger, og spørg barnet hvad det tænker og forestiller sig.
- Tal med personalet i børnehaven om, hvad I gør, og hvordan dit barn har det, når du er gået.

Døden er meget abstrakt, når man er 3 eller 4 år og ikke har prøvet at miste en elsket person før. Hvad betyder det at dø? Hvad betyder det, at barnet aldrig ser personen igen, når barnet endnu ikke har så god en tidsforneelse?

Det er vigtigt at huske, at børn ikke føler sorg på samme måde voksne. Børn veksler mellem sorg, glæde og leg. Nogle børn på 3 eller 4 år kan måske virke helt uberørte. Det er helt i orden – børn er meget forskellige.

### Eksempel

Karna på 4 år mistede sin far Jens i sidste uge. Han døde i en sejlulykke, og hele byen er dybt berørt af situationen. Det er lørdag og Jens skal begraves på kirkegården. Vinden er bidende kold, og de voksne bærer i stilhed og med tunge skridt kisten mod graven. Karna og hendes storebror løber rundt og griner. »Jeg kommer først op på toppen af sneen!« råber Karna. De voksne synes, det er helt fint, at børnene leger sammen, på trods af at de selv er ret triste.

Et af de emner der kan være svære at tale om, både for voksne og børn, er selvmord. Selvmord er tit forbundet med en oplevelse af skam og skyld hos de efterladte, som kan gøre det svært at tale om. Start samtalen alligevel, og brug de tips, der er beskrevet ovenfor. Fortæl at det er ok at være ked af det og trist og at savne.

#### Du kan tænke over ...

- Er der noget, der er svært for dig at tale med dit barn om?
- Hvorfor er det svært?
- Hvad gør det ved dig at tale om det?
- Det er helt i orden at vise dit barn, du er ked af det. Du skal selvfølgelig helst ikke overvælde barnet med dine egne følelser.



## Najoqqutarisat | Referencer

1. Faber A., Mazlish E. (2012). How to Talk so Kids Will Listen & Listen so Kids Will Talk. Scribner NY.
2. Bjørgen, K., & Svendsen, B. (2015). Kindergarten practitioners' experience of promoting children's involvement in and enjoyment of physically active play: Does the contagion of physical energy affect physically active play? *Contemporary Issues in Early Childhood*, 16(3).
3. Hagelquist JØ. (2015). Mentaliseringsguiden. Hans Reitzels Forlag.
4. Stevnhøj, A. L. (2014). Må vi lege doktor: Håndbog i børns seksualitet 0-12 år. FADL's Forlag.
5. Guldager E., Tholstrup A. (2004). Perorsaaneq asannineq mininnagu - meeraaqat alliaartornerannut peroriartornerannullu aporaaffiusinnaasunut tunngasoq. Komiteen for sundhedsoplysning.
6. Guldager E., Tholstrup A. (2004). Opdragelse med hjertet – om udvikling og konflikter med små børn. Komiteen for sundhedsoplysning.
7. Bjørgen, K. (2016). Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3–5 years olds in kindergarten. *Springer Plus*, 5(1), 950.
8. Johansen SL (2018) Everyday Media Play. *Children's Playful Media Practices. Conjunctions. Transdisciplinary Journal of Cultural Participation.*
9. Grinde B, Tambs K. (2016). Effect of household size on mental problems in children: results from the Norwegian Mother and Child Cohort study. *BMC Psychology*.
10. Baviskar S., Christensen E. og Kristensen L. (2011). Børn i Grønland – en kortlægning af 0-14- årige børns og familiers trivsel. SFI -Det nationale forskningsinstitut for velfærd.
11. Söderström, M., Boldemann, C., Sahlin, U., Mårtensson, F., Raustorp, A., & Blennow, M. (2013). The quality of the outdoor environment influences children's health—a cross-sectional study of preschools. *Acta paediatrica*.
12. Ulset, V., Vitaro, F., Brendgen, M., Bekkhus, M., & Borge, A. I. (2017). Time spent outdoors during preschool. *Children's cognitive and behavioral development. Journal of Environmental Psychology*.
13. Siegel D.J., Bryson T.P (2011). *The Whole-Brain Child*. Delacorde Press. NY.
14. Olsen, R. Dahl, K. og Poulsen, M. (2016). På vej mod ungdomskriminalitet: Hvilke faktorer gør en forskel i ungdommen? SFI –Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
15. Felitti V.J., Anda R.F., Nordenberg D., Williamson D.F., Spitz A.M., Edwards V., Koss M.P. og Marks J.S. (1988). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. American Journal of Preventive Medicine*. Vol.14.
16. Meeqqat angajoqqaanit kissaataat: NAKUUSA aamma MIO, Friis A.M., Nathanielsen N., Bourup-Nielsen I., Jørgensen A., Møller H., Markussen I. D. (2012). Asannittumik. *Børns ønsker til forældre: NAKUUSA og MIO, Friis A.M., Nathanielsen N., Bourup-Nielsen I., Jørgensen A., Møller H., Markussen I. D. (2012). Med kærlig hilsen.*

### Fodnote

1. UNESCO isumaqarpoq: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Naalagaaffiit Peqatigiit ilinniartitaanermut, ilisimatusarnermut, kultureqarnermut kingullertullu aamma attaveqatigiinnermut kattuffissuat, Parisimi pingaarnertut allaffeqartoq, 1945-mi pilersinneqarpoq, pineqartut iluanni naalagaaffiit suleqatigiinnerisa siuarsarnissaat siunertaralugu.  
UNESCO står for: **United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization**, FN's organisation for uddannelse, videnskab, kultur og senest også kommunikation med hovedkvarter i Paris, oprettet 1945 for at fremme samarbejdet mellem nationerne inden for disse områder.

## Sulisunit ikiorneqarneq

Ilaqutariit amerlasuut piffiassap ilaani ikiorserneqarnissaq pisariaqartilersarpaat. Maannakkorpiat atugarisatit paatsiveerunnartutut isumaqarfigigukkit, pitsaaneqarpoq iliuuserisinnaasat tassaavoq arlaannit ikiortissarsior-nissat. Taamaammatt pitsaasuvoq ilisimassallugu sulisunit ikiorserneqarnissamat periarfissat suunersut. Sumiif-fimmiit sumiiffimmut neqeroorutit assigiittanngillat.

### Uku tamatigit saaffigisinnaavatit:

- Meeqquarivik.
- Meeqquarivik imaluunniit meeqquarivik assistenti.
- Napparsimavik, peqqissaavik, nakorsiartarfik nunaqarfimmiluunniit nakorsiartarfik.
- Ilaqutariinnut Siunnersuisarfik – tlf.: 31 41 51.  
Telefonikkut siunnersuisarfiit allat ammasarfii normuulu uaniipput: peqqik.gl "attaveqarfissat" ataanni.
- Ilaqutariinnik sullissivik imaluunniit inunnik isumaginnittoqarfik.

## Hjælp fra fagfolk

Mange familier får på et eller andet tidspunkt brug for hjælp. Hvis du ikke synes, du kan overskue din situation lige nu, er det bedste, du kan gøre, at opsøge nogen og bede om hjælp. Derfor er det godt at vide, hvilke muligheder du har for at søge hjælp hos fagfolk. Det er forskelligt fra sted til sted, hvilke tilbud der er.

### Du kan altid henvende dig til:

- Børnehaven.
- Sundhedsplejersken eller sundhedsplejerskeassistenten.
- Sygehuset, sundhedscenteret, sundhedsstationen eller bygdekonsultationen.
- Den anonyme Familierådgivning – tlf.: 31 41 51.  
Du kan finde åbningstider og flere telefonnumre på andre telefonrådgivninger på: peqqik.gl under "kontakt".
- Familiecenteret eller socialforvaltningen.

Meeqqavit peqqissusaa  
patajaallisarsinnaavat, peqqissutsimik  
misissuinissat kapitinnissallu  
negeroorutaasartut malikkukkit.

Du kan styrke dit barns sundhed ved  
at følge de helbredsundersøgelser og  
vaccinationer, som I bliver tilbudt.

## NAJOQQUTASSIAQ / PROGRAMMET FOR BØRN

Meeqqap ukiui Alder	Akiuussutissinneqarneq Vaccination	Misissortinneq Børneundersøgelse
Sap.ak. 0 / 0 uger	Tuberkulose, Hepatitis-B	
Sap.ak 5 / 5 uger		✓
3-nik qaammatillit / 3 mdr.	Di-Te-Ki-Pol-Hib-HepB, Pneumokok	
5-inik qaammatillit / 5 mdr.	Di-Te-Ki-Pol-Hib-HepB, Pneumokok	
12-inik qaammatillit / 12 mdr.	Di-Te-Ki-Pol-Hib-HepB, Pneumokok	✓
15-inik qaammatillit / 15 mdr.	MFR	
4-nik ukiullit / 4 år	MFR	✓
5 – 6-inik ukiullit / 5 – 6 år	Di-Te-Ki-Pol	✓
12-inik ukiullit / 12 år	MFR HepatitisB HPV	

### **Meeqqamut 3-nik imaluunniit 4-nik ukiulimmut ataataavit imaluunniit anaanaavit?**

Taamaappat immaqa angajoqqaanut atuagaq una ilinnut naleqqulluassaaq. Makku atuarsinnaavatit: Meeqqavit ineriartornera – immaqalu meeqqap isaanik iseqarluni pisartut pillugit isumassarsillutit. Aamma meeqqat akornanni ataatsimooqatigiittarnerit, aanaa/ aataakkut peqatigisarneri, qatanngutigiianni pissutsit kiisalu avittoqartillugu, aliasunnermi isumaqatigiinnginnermilu qanoq iliortoqarsinnaanera pillugit immikkoortoqarpoq. Pinnguaatit sammisassallu ilaqutarinni nuannaarutaasinnaasut aamma isumassarsiffigisinnaavatit. Aamma atuagaq atuarsinnaavat meeqqamik 3-4-nik ukiulimmik illoqateqarluni inuuneq pillugu annertunerusumik paasisaqarusukkuit. Kiisalu atuagaqatorsinnaavat najugaqarfinni MANU-mik ilinniartitsinermut atatillugu. Sulisut aammattaaq atuaqataasinnaapput, qularnanngitsumillu meeqqanik ilaqutariinnillu suliaqarnerminnut atatillugu isumassarsiorsinnaallutik.

### **Er du far eller mor til et barn på 3 eller 4 år?**

Så er denne forældrebog måske noget for dig. Du kan læse om ... Dit barns udvikling og måske få ideer til, hvad der sker, set med barnets øjne. Der er også afsnit om fællesskaber mellem børn, samvær med bedsteforældre, om søskendeforhold samt hvad man kan gøre i tilfælde af skilsmisse, sorg og konflikter. Der er også ideer til lege og aktiviteter, som sikkert kan skabe glæde i din familie. Du kan både læse i bogen, hvis du vil vide lidt mere om livet med en 3-4-årig i huset. Du kan også bruge bogen i forbindelse med den lokale MANU-undervisning. Fagfolk kan læse med og vil sikkert finde inspiration til deres arbejde med børn og familier.

**Uani annertunerusunik paasisutissaqarpoq [manu.gl](http://manu.gl)**

**Læs mere på [manu.gl](http://manu.gl)**



Peqqissutsimut Pitsaaliuinnermullu Aqutsisoqarfik  
Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse



NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND

