

MANU

Meeraq 5-nik aamma 6-nik ukiulik
Barnet på 5 og 6 år



MANU Meeraq 5-nik aamma 6-nik ukiulik – Angajoqqaat atuagaat
MANU Barnet på 5 og 6 år – Forældrebog

Center for Forældreskab-imit 2021-mi Isumaginninnermi aqutsisoqarfimmi Paarisa sinnerlugu suliarineqarpoq.
Udviklet af Center for Forældreskab i 2021 for Paarisa i Socialstyrelsen.

cefo Center for
Forældreskab

© S/I Center for Forældreskab

ISBN: 978-87-972120-5-9

Najoqqutassiamik inerisaasut allattullu | Konceptudviklere, tekst og redaktion:

Camilla Brandi Anshøj
Maja Marker Sørensen
John Andersen
Helene Brochmann
Else Guldager

Suliniummik aqutsisut | Projektledelse:

Leise Raarup
Maria Berthelsen
Camilla Lennert
Kasper Thougard Pedersen
Rikke Louise Kuhn

Suleqatigiit | Arbejdsgruppe:

Sabina Andreassen
Regine Ostermann Bjerregaard
Ivalo Thorin

Nutsernera | Oversættelse: Kunuunnguaq Fleischer

Titartagartalersuisoq | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio

Ilioqqarnera | Layout: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

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

MANU pillugu annertunerusumik paasisutissat | For yderligere oplysninger om MANU:

www.manu.gl
www.paarisa.gl

MANU Meeraq 5-nik aamma 6-nik ukiulik tassaavoq angajoqqaanut meeqqanullu isumassarsiffissatut atorussiaq. Atortussianut ilaapput angajoqqaanut atuagaq, meeqqanut atuagaaraq aammalu pinnguaat. MANU-mik ilinniartitsisut pikkorissaqqaarlutik imaluunniit ilinniartinneqqaarlutik najoqtassiat atorlugit ilinniartitsisinnaatitaapput. Atortussianik ilaannilluunniit Kalaalit Nunaata avataani atuneq allakkatigut Center for Forældreskab-miit akuerineqqaarluni aatsaat pisinnaavoq.

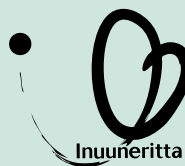
MANU Barnet på 5 og 6 år er inspirationsmateriale til forældre og børn. Materialet består af en forældrebog, et børnehæfte og et spil. MANU-undervisere skal have kursus eller oplæring i konceptet, før de må undervise i MANU. Brug af materialet eller dele af materialet uden for Grønland kræver skriftlig tilladelse fra Center for Forældreskab.

MANU

Meeraq 5-nik aamma 6-nik ukiulik
Barnet på 5 og 6 år



Isu­maginninnermut Aqut­sisoqarfik
Socialstyrelsen



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Siulequt

Asasarput angajoqqaq

Meeqqat tallimanik arfinilinnilluunniit ukioqalerpoq, taamaammat atuakkamik angajoqqaanut tamanut tunniunneqartartumik nassinneqarputit. Meeqqat tassaapput nunatta nukissatigut isumalluutai pingaarnarpaat, illillu angajoqqaatut meeqqat inuuneranni pingaarnertut inissisimavutit. Illit tassaavutit pisariaqarfiatigut meeqqannik kaammattuisartoq, aquttissiuussisartoq, eqitaarisartoq ikiuuttartorlu. Taamaammat angajoqqaajuneq uagutsinnut qulequtaavoq pingaarutilik.

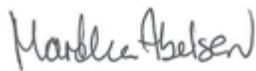
Neriuppugut atuakkap qimerloorlugulu atuarnissaa piffissaqarfigissagit – ajornangippat inersimasumik ilisarismalluakkannik aappaqarlutit. Ataatsimoorlusi atuagaq atuarsinnaavarsi, kapitalinilu tamani apeqqutit oqaluuseralugit.

Atuagaq aqutigalugu ulluinnarisarsi, meeqqallu sammisartakkasi, perorsaaneq aamma meeqqavit inooqataanera pillugit eqqarsaatissinneqassaait. Taakku tamarmik tassaapput meeqqamik tallimanik arfinilinnilluunniit ukiulimmik najugaqateqarnermi sammisassat pingaarutilit.

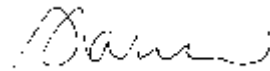
Immaqa angajoqqaatut akuttunngitsumik meeqqat eqqortuliorfiginerlugu nalornisarputit. Tamanna nalinginnaalluinnarpoq. Illit nammineq imaluunniit qitornat atugarlioruni, pingaartuuvoq ilaquuttannut imaluunniit sulisumut ingerlaqqinnissassinut ikiuussinnaasumut saaffiginninnissaq. Angajoqqaat tamarmik taper-sorsorneqarnissaq pisariaqartittarpaat, ikioqqusinnaanerlu nukissaavoq annertooq!

Neriutigaarput atuakkap eqqarsaatississagaait aamma qitornat peqatigalugu nutaanik misileraajumalersillutit.

Atuarluarnissannik kissaallutit!



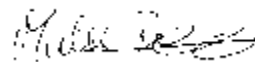
Isumaginninnermut, Ilaqutariinnut Inatsisinillu
Atuutsitsinnermut Naalakkersuisoq
Martha Abelsen



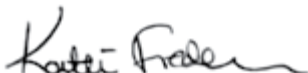
Borgmesteri, Kommune Qeqertalik
Ane Hansen



Peqqisutsimut Naalakkersuisoq
Anna Wangenheim



Borgmesteri, Qeqqata Kommunia
Malik Berthelsen



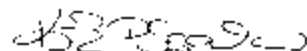
Ilinniartitaanermut, Kultureqarnermut,
Ilageeqarnermut Naalakkersuisoq
Katti Frederiksen



Borgmesteri, Kommuneqarfik Sermersooq
Charlotte Ludvigsen



Borgmesteri, Avannaata Kommunia
Palle Jerimiassen



Borgmesteri, Kommune Kujalleq
Kiista P. Isaksen

Forord

Kære forælder

Dit barn er blevet 5 eller 6 år, og derfor får du denne bog, som gives til alle forældre. Børnene er vores lands vigtigste ressource, og du har som forælder en hovedrolle i børnenes liv. Det er dig, som opmuntrer dit barn, viser vej, krammer og hjælper, når der er behov for det. Derfor er forældreskabet et vigtigt tema for os.


Vi håber, at du vil tage dig tid til at kigge og læse i bogen – og gerne sammen med en anden voksen, som du kender godt. Sammen kan I læse og tale om spørgsmålene i hvert kapitel.

Med bogen kommer du til at tænke over jeres hverdag, de ting du laver sammen med dit barn, opdragelse og dit barns sociale liv. Det er alle sammen vigtige emner, når man bor sammen med et barn på 5-6 år.

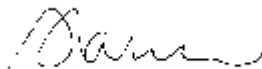
Som forælder er du måske ofte i tvivl, om du gør det rigtige for dit barn. Det er helt almindeligt. Hvis du eller dit barn ikke har det godt, så er det vigtigt at række ud til din familie eller en fagperson, som kan hjælpe jer godt videre. Alle forældre har brug for opbakning, og at kunne række ud efter hjælp er en stor styrke!

Vi håber først og fremmest, at bogen vil sætte nogle tanker i gang, som giver dig lyst til at prøve nye ting sammen med dit barn.

God fornøjelse med bogen!



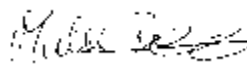
Naalakkersuisoq for Sociale Anliggender,
Familie og Justitsområdet
Martha Abelsen



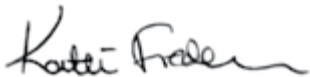
Borgmester, Kommune Qeqertalik
Ane Hansen



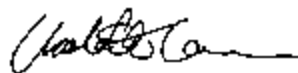
Naalakkersuisoq for Sundhed
Anna Wangenheim




Borgmester, Qeqqata Kommunia
Malik Berthelsen



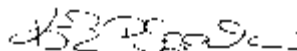
Naalakkersuisoq for Uddannelse,
Kultur og Kirke
Katti Frederiksen



Borgmester, Kommuneqarfik Sermersooq
Charlotte Ludvigsen



Borgmester, Avannaata Kommunia
Palle Jerimiassen



Borgmester, Kommune Kujalleq
Kiista P. Isaksen

Imai

Ilinnut, 5-6-nik ukiulimmik meeralimmut atuagaq	6
1. Kunukkunni ulluinnarisaq – aamma illit ilaqttanni	8
Ilissinni ulloq unnuarlu	10
Ulluinnarisarsi aalajangersimasumillu iliuuserisartakkasi.....	12
Ilaqutariittut inuuneq – suut ilinnut pingaaruteqarpat?.....	16
Ulluinnarisarsi pillugu eqqarsaatit nutaat	24
2. Kunuk susassaaleqivoq – Meeqqanut inersimasunullu pinnguaatit sammisassallu.....	26
Ataatsimoorangassi	28
Ataatsimoorluni ingerlataqarneq.....	32
Silami illullu iluani	34
Meeqqat inersimasullu pinnguartut.....	36
Sunngiffimmi sammisat ataatsimooqatigiiffillu	42
Aninissaq ajornakusoorangat	42
Alapernaanneq	44
Skærmikkut misigisinnaasat.....	46
Eqqarsaatit nutaat.....	50
3. Kunuk eqorumasangilaq – Meeqqavit perorsarnera	52
Meeqqat nammineq isummertarpoq piumassuseqarlunilu.....	52
Takuneqarneq, tusaaneqarneq paasineqarnerlu.....	54
Suli artornarnerugaangat.....	58
Perorsaalluarneq.....	60
Ersarissumik inersimasuuneq	64
Isummat nutaat	66
4. Kunuup Bibi pinnguaqatigiumangilaa – Meeqqat allat ilagalugit	68
Oqaluttuap illuatungaa	70
Meeqqat allat peqatiginerisigut misilittagaqalersarput – nuannersunik nuanningitsunillu.....	70
Meeqqavit ineriartornera	74
Ikingutit nutaat	76
Meeqqat aallartilluarnissaanik ikiorsinnaavat	78
Meeqqavit inooqatigiinnikkut inuunera pillugu eqqarsaatit nutaat.....	78



Indhold

En bog til dig som er forælder til en 5-6-årig.....	7
1. Hverdagen hos Kunuk – og i din familie.....	9
Et døgn i din familie.....	11
Jeres hverdag og rutiner.....	13
Familieliv – hvad er vigtigt for dig?.....	17
Nye tanker om jeres hverdag.....	25
2. Kunuk keder sig – Aktiviteter og leg for børn og voksne.....	27
Når I er sammen.....	29
At være aktive sammen.....	33
Ude og inde.....	35
Børn og voksne leger.....	37
Fritidsaktiviteter og fællesskaber.....	43
Når det er svært at komme afsted.....	43
Nysgerrighed.....	45
Oplevelser ved skærmen.....	47
Nye tanker.....	51
3. Kunuk vil ikke tørre sig – Dit barns opdragelse.....	53
Dit barn har meninger og vilje.....	53
At blive set, hørt og forstået.....	55
Når det er ekstra svært.....	59
Positiv opdragelse.....	61
At være en tydelig voksen.....	65
Nye tanker.....	67
4. Kunuk gider ikke at lege med Bibi – Sammen med andre børn.....	69
Den anden side af historien.....	71
Børn samler på erfaringer med andre – både gode og dårlige.....	71
Dit barns udvikling.....	75
Nye venskaber.....	77
Du kan hjælpe dit barn på vej.....	79
Nye tanker om dit barns sociale liv.....	79



Ilinnut, 5-6-nik ukiulimmik meeralimmut atuagaq

Angajoqqaajoriaatsit assigiinngitsorpassuupput. MANU-mi sungiusaatit siunertarivaat, illit nammineq kisaatisaatit naapertorlugit angajoqqaajunissannut periarfissinnissaat.

Aana Kunuk ilaquutaalu, atuagaq aqqutigalugu ilisariligassatit. Taakku aamma oqaluttuat aqqutigalugit illit nammineq meeqqallu qanoq innissi eqqarsaatiginissaanut, immaqalu ilaquitariittut inuunissinnut tunngasunik isumassarsitinneqassaatit.

Anaana Maliina 29-nik ukiulik. Ataata Malik 28-nik ukiulik. Ani Kunuk 6-nik ukiulik. Naja Inuuna 3-nik ukiulik.

Aamma meeqqavit Kunuk ilaquutaalu ilisarimasarilersinnaavai, atuagaqqap atuarneratigut.



En bog til dig som er forælder til en 5-6-årig

7

Der er mange forskellige måder at være forælder på. Formålet med øvelserne i MANU er at give dig mulighed for at være forælder på den måde, du gerne vil være det.

Her er Kunuk og hans familie, som du lærer at kende i bogen. Gennem fortællinger om dem vil du få mulighed for at tænke over, hvordan du og dit barn har det og måske få inspiration til jeres familieliv.

Mor Maliina på 29 år. Far Malik på 28 år. Storebror Kunuk på 6 år. Lillesøster Inuuna på 3 år.

Dit barn kan også lære Kunuk og hans familie at kende, når I kigger i børnehæftet.

Tip

Nogle forældre foretrækker at læse bogen højt sammen med andre. Nogle læser den alene. Hvad har du lyst til?

Maliina

Inuuna



1. Kunukkunni ulluinnarisaq – aamma illit ilaqtanni



Kunuk, Inuunalu pinnguaqqilaarnissassinnut innannginnissinni akunnerup affaa periarfissarivarsi,« Malik oqarpoq. Kunuup pinngualinnginnerminni puugutaasani nerrivimmukaappaa. Ajoq! Uuminaq. Sooq suli seqinnersoq innassaanga? Kunuk eqqarsarpoq. Ataatani kamassimarpasilluni isigivaa: »Atuartussanngulerama kingusinnerusukkut innartarusuppunga!« Malik tupaallappasippoq. Kunuk nangippoq: »Sooq Inuuna innaleraangat aamma uanga tamatigut innartassaanga?« Maliina tusarnaarsimavoq: »Unnuakkummi sinilluartariaqarputit aqaguani qasuersimaniassagavit! Eqqaamaviuk marlungormat Inuuna unnuarsuaq siuserimmat qanoq qasutigalutit?« Kunuk eqqarsaqaalaariarluni tunngavilersueqqilerpoq. Maliup tassanngaannaq malugisinnaalerpaa Kunuk allisimasoq. Aatamisut isumaqatigiinniallaqqissereersimavoq. Tamanna Maliup nammineq meeraanerminit eqqaamavaa. Tassuugunnguaq innartinniarnissaa qanormita pissava? Ernumaammerluni oqaaseqarani eqqarsarpoq.

Kunuk 6-nik ukioqaleqqammerpoq, ukiullu kingulliup ingerlanerani nammineernerujussuanngornikuulluni. Ikiuussinnaavoq namminerlu isummersortarpoq. Maliup Maliinallu Kunuup oqaloqatigisarnera nuannarisaqaat, aammali isumaqarlutik Kunuup assortuiniakujuttarneri, isummamigut allanngorartarneri TAMANIL-LU aalajangiartarneri ilaanni pisarissersuutaasartut. Kunuttulli illit meeqqat aamma allivoq.

Meeqqavit maanna 5-6-nik ukioqalernerani suut nuannaarutiginerpaasarpigit?

Suut ajornakusoorsinnaasarpat?

1. Hverdagen hos Kunuk – og i din familie

» Kunuk, du har lige ½ time til at lege færdig, inden du og Inuuna skal i seng,« siger Malik. Kunuk er ved at bære sin tallerken over på køkkenbordet, inden han skal til at lege. ØV! Hvor er det bare irriterende. Hvorfor skal jeg i seng, når solen stadig skinner? tænker Kunuk. Han ser på sin far med en vred mine: »Nu hvor jeg snart skal i skole, så vil jeg gerne være længere oppe!« Malik ser overrasket ud. Kunuk forsætter: »Hvorfor skal jeg altid sove samtidig med Inuuna?« Maliina har lyttet med: »Du har da brug for en ordentlig nats søvn for at være frisk næste dag! Kan du huske, hvor træt du var i tirsdags, efter Inuuna havde ørepine den halve nat?« Kunuk tænker sig om, inden han fortsætter sine argumenter. Malik kan pludselig mærke, at Kunuk er blevet stor. Allerede en hård forhandler ligesom sin bedstefar. Det er noget Malik husker fra sin barndom. Hvordan mon det bliver at få ham i seng om lidt? tænker han lidt bekymret for sig selv.

Kunuk er lige blevet 6 år, og han er det sidste år blevet meget mere selvstændig. Han kan hjælpe til, og han har sine egne meninger. Malik og Maliina nyder at kunne føre en samtale med Kunuk men synes også, at han kan være besværlig med alle sine argumenter, sit temperament og med sin trang til at ville bestemme ALT selv. Ligesom Kunuk er dit barn blevet større.

Hvad glæder du dig mest over, nu hvor dit barn er blevet 5-6 år?

Og hvad synes du kan være svært?

Ilissinni ulloq unnuarlu

Ilaqutariinni meerartalinni ullut ingerlapallattaqaat, piffissaq sumut atorsimanersoq eqqarsaatiginngikkaluarlugu. Ullup unnuallu nigaliliarinerata ilissi ilaqutariittut piffissaq qanoq atortarnerissi takussutissiorsinnaavaa.

Qalipaait assigiinngitsut nammineq toqqakkatit pingasut atussavatit. Qalipaasersinnaavatit piffissaq meeqqavit siniffigisaa, piffissaq ataatsimoorfissi aamma piffissaq immikkoorfissi. Assersuutigalugu meeqqavit sininneri tamaasa tungujortumik qalipaasersinnaavatit. Piffissaq ataatsimoorfissi aappaluttuusinnaavoq. Piffissarlu meeqqavit angerlarsimaffiup avataaniiffigisaa qorsuusinnaalluni.

Meeqqannut tunngatillugu ullup unnuallu nigaliliarinerani qalipaait misissukkit. Angajoqqaat ilaasa tupaallaatigisarpaat ullup unnuallu kaajallakkiartornerani nalinginnaasumi ilaqutariit qanoq sivikitsigisumik ataatsimoorfeqartarnerat. Allat eqqarsaatigisarpaat meeraq unnuakkut sinittarnerisooq. Illit suna eqqarsaatigiviuk?

Qalipaait qanoq ittut atussavigit?

Sininneq.

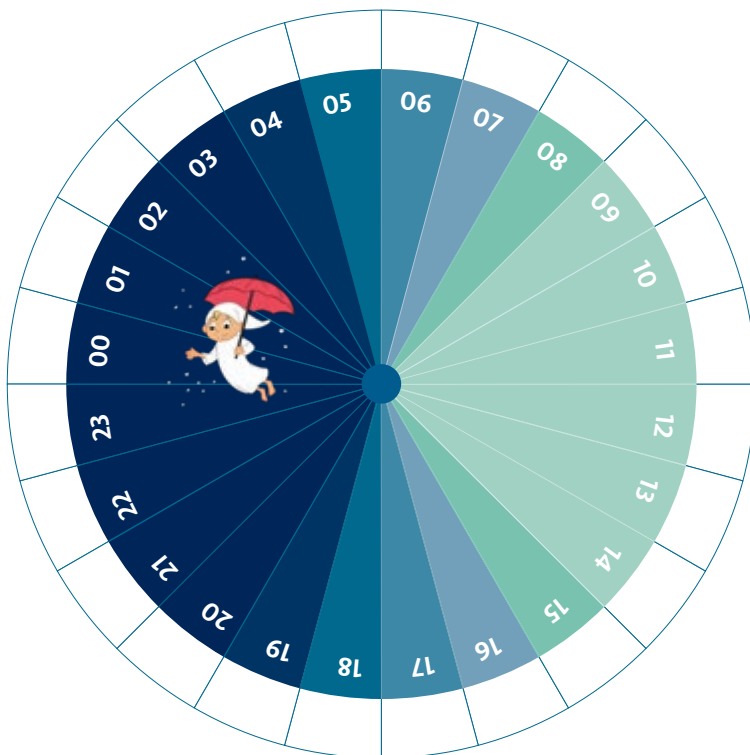
Ass.: nal. 19-imiit 07-imut.

Ataatsimoorneq.

Ass.: oqaloqatigiinnisi, nerinisi, pinnguarnisi, pisiniaqatigiinnisi, nerisassioqatigiinnisi.

Immikkoornerit.

Ass.: Meeqquarivik, atuarfik, timersorneq, pinnguaqateqarneq ilaqutanulluunniit pulaarnerit.



Meeqqat inersimasunit sininnerunissartik pisariaqartittarpaat

Ukiut 1-2:	Nal. ak. 12-14
Ukiut 3-6:	Nal. ak. 10-12
Ukiut 7-12:	Nal. ak. 9-11
Ukiut 13-18:	Nal. ak. 8-10

Makku eqqarsaatigisinnaavatit:

- Ullormi nalinginnaasumi akunnerit qassit ataatsimoorarpugut?
- Meerara unnuat tamaasa akunnerni 10-12-ni sinittarpa?
- Meerara ilaginagu qanoq sivisutigisumik allanik suliaqartarpunga?
- Ullormut akunnerit qassit meerara angerlarsimaffitta avataaniittarpa?

Et døgn i din familie

I en børnefamilie går dagene ofte hurtigt, uden man tænker over, hvor timerne bliver af. Døgnhjulet kan give dig et overblik over, hvordan I bruger tiden i din familie.

Du skal bruge tre forskellige farver - hvilke bestemmer du selv. Du kan nu farvelægge den tid, dit barn sover, den tid I har sammen og den tid, hvor I er hver for sig. Du kan fx farve alle felter, hvor dit barn sover, blåt. Den tid, I er sammen, kan være rød. Og den tid, dit barn er ude af hjemmet, kan være grøn.

Du kigger på farverne på dit barns døgnhjul. Nogle forældre bliver overraskede over, hvor få timer familien er sammen i et almindeligt døgn. Andre tænker på, om barnet får søvn nok om natten. Hvad kommer du til at tænke på?

Hvilke farver bruger du?

Sover.

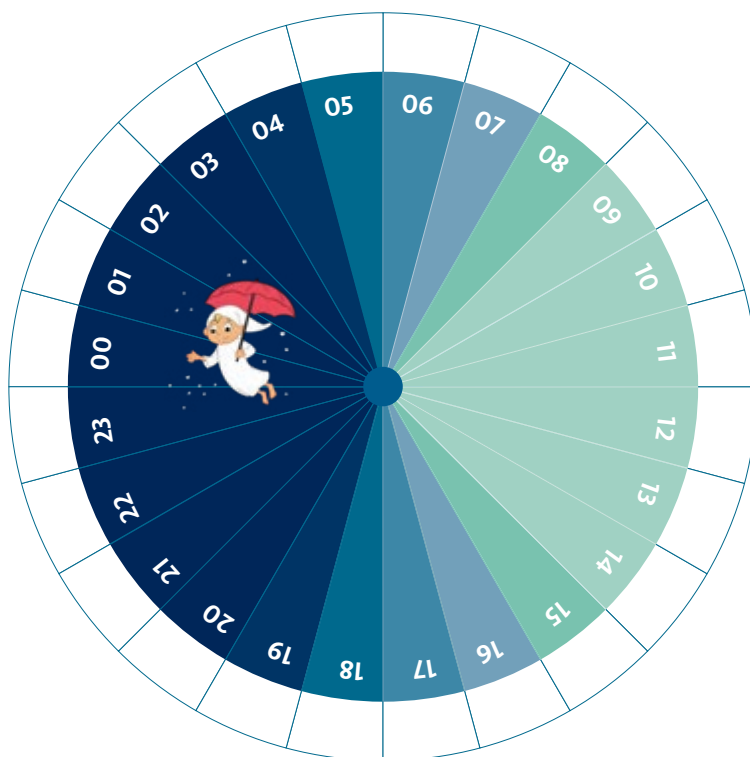
Fx fra kl. 19 til kl. 07.

Sammen.

Fx hvor I taler, spiser, leger, spiller, køber ind, laver mad.

Hver for sig.

Fx børnehave, skole, sport, legeaftaler eller familiebesøg.



Børn har brug for mere søvn end voksne

1-2 år: 12-14 timer

3-6 år: 10-12 timer

7-12 år: 9-11 timer

13-18 år: 8-10 timer

Du kan tænke over:

- Hvor mange timer er vi sammen på en almindelig hverdag?
- Får mit barn 10-12 timers søvn hver nat?
- Hvor meget tid bruger jeg på praktiske gøremål uden mit barn?
- Hvor mange timer er mit barn ude af huset om dagen?

Ulluinnarisarsi aalajangersimasumillu iliuuserisartakkasi

Meeqqat aalajangersimasunik iliuuseqartoqartarnera nuannarisarpaat. Aalajangersimasunik iliuuseqartarnermi assersuutigalugu ullaakkut pisartut assigiakannersumik pisarput, meerarlununnukut aalajangersimakersumik innartarfeqartarpoq. Aalajangersimasunik iliuutsit ulluinnarisaq meeqqamut siumut takorlooruminarsitittarpaat. Meeraq toqqissimalersarpoq susoqarnissaa ilisimagaangamiuk.

Angajoqqaarpasuit kissaatitut takorloortarpaat ullaakkut piffissaqarluarnissaaq, ualikkut nuannisaqatigiinnissaaq unnukkullu eqqissisimaqatigiinnissaaq. Ilaqutariinnili pissusiviusut tamatigut taamaattanngillat. Ukiuni 5-6-ni angajoqqaajoreerputit, ulluinnarissinnillu misilittagarpassuaqalereerlutit.

Ilissinni allaanerutikkusutaqarpit? (assersuutigalugu ataatsimooqatigiinnerunissarsi imaluunniit akulikinnerusumik unnukkut nereqatigiittarnissarsi)

.....

.....

.....

Ilaqutariit tamarmik nuannersunik nuanninnginnerusunillu nalaataqartarput. Skemamut allaleruit eqqarsaatigisinnaavat suut ilissinni nuannaalersitsisuusarnersut, suullu unamminarsinnaasarnersut. Ullaakkut, ualikkut, unnukkut aamma sapaatip-akunnerisa naanerini qanoq ileqqoqarpisi?

Nuannersut tassaapput ...	Unamminarsinnaasut tassaangajupput ...
<i>Assersuutigalugu ulloq takisooq, angerlarsimanngereerluta apuulluta nerisasioqatigilluta nuannisaqatigiinnissinnaagaangatta.</i>	<i>Assersuutigalugu ullaakkut kingusinaarluta makikkaangatta, meeqqallu tuaviortissinnaangikkaangakkut.</i>

Eqqarsaatigisinnaavat pisartut utikattarnersut. Arfininngornikkununa piffissaqarluarfimmi ilaqtutanut pulaarnissaaq iluatsilluarnersuartoq? Aamma ualikkut meeqqat qasoqqasut nillartaartitsivillu imaqqanngitsoq ajornartorsiutaanersarpat?

Immaqa ilaqtutatit ulluinnarni ikiorsilaartaqqullutit qinnuigisinnaavatit. Assersuutigalugu atsat peqatigalugu sapaatip-akunnerata naanerani pisiniarfilerisinnaavutit, sapaatip-akunneranut ullormi aalajangersimasumi

Jeres hverdag og rutiner

Børn kan godt lide rutiner. En rutine er en bestemt måde at gøre ting på, fx at jeres morgener foregår nogenlunde på samme måde, og at barnet kommer i seng på nogenlunde samme tid hver dag. Rutinerne gør hverdagen forudsigelig for dit barn. Det skaber tryghed for barnet, at det ved, hvad der skal ske.

Mange forældre drømmer om morgener med god tid, hyggelige eftermiddage og en rolig aften sammen. Virkeligheden ser ikke altid sådan ud i en familie. Du har været forælder i 5-6 år og har gjort dig en masse erfaringer i jeres hverdag.

**Er der noget, du kunne tænke dig var anderledes i din familie?
(fx at være mere sammen eller oftere at spise aftensmad sammen)**

.....

.....

.....

I alle familier findes der gode og knap så gode øjeblikke. Du kan tænke over, hvad der gør noget til gode stunder og hvad der kan være udfordrende i din familie, når du skriver i skemaet. Hvordan er jeres morgener, eftermiddage, aftener og weekender?

De gode stunder er, når ...	De udfordrende stunder er ofte, når ...
Fx vi alle er kommet hjem efter en lang dag og kan hygge os med at lave mad sammen.	Fx vi kommer for sent ud af sengen om morgenen, og jeg ikke kan få mine børn til at skynde sig

Du kan tænke over, om det ofte er de samme situationer, som går igen. Er det altid lørdagene, hvor I har god tid og tager på familiebesøg, der går godt? Og er det ofte eftermiddagene, hvor du kæmper med trætte børn og et tomt køleskab, der giver problemer?

Du kan måske bede om din families hjælp i hverdagen. Fx kan du købe ind sammen med din tante i weekenden, spise sammen med dine forældre på en fast ugedag, eller få en ven til at hente dine børn lidt tidligere, så de er mindre trætte om eftermiddagen. Mulighederne er mange, når du først bliver opmærksom på dem.

Minutsini 60-ini ullaag eqqissimanartog

Ilaqutariit ilaat ullaakut piffissaaleqisarput. Tamanna isumaqatigiinnginnernik pilersitsisinnaavoq, taamaallunilu ulloq aallartinnerliorneqarluni. Isumaqatigiinnginnerit tamatigut pinngitsoorneqarsinnaaneq ajorput, kisianni ilusiliussaq ataaniittoq ilaqutariit ilaannut eqqissimanerunissamut iluaqutaasinnaavoq:



- Minutsit 15-it eqeersarnermut
- Minutsit 15-it errortornermut, kigutigissarnermut atisalersornermullu
- Minutsit 15-it ullaakkorsiornermut
- Minutsit 15-it qaatiguulersornermut illumiillu aninissamut

angajoqqaatit nereqatigalugit, imaluunniit ikinngutivit ilaat aperalugu meeqqat siusinnerulaartukut aasinnaanera, ualikkut qasoqqavallaannginniassammata. Malugilluarnialeriarlugit periarfissat amerlasaqaat.

Ilaqutariinniit ilaqutariinnut ullaakut pisartut assigiinngitsuusinnaapput. Meeqqat ilaat iterniutaa makipal-lattarput atisalersupallallutillu, allat iterniaasaartarput atisalersorniapiloortarlutik arriitsumillu ullaakkorsior-tarlutik. Ilissinni ullaat qanoq ittarpat?

Nereqatigiikkaangassi

Nerinermi ilorrisimaqatigiinneq, oqaloqatigiillusilu immissinnut tusarnaarsinnaanersi, meeqqamut pingaaruteqaqaat.

Meeraq 5-6-nik ukioqarpat illit inersimasullu allat meeqqap nereriaasianut assigiinngitsunik ilima-gisaqarsinnaavusi. Soorlu arlaat isumaqarpat nerinermi pissuserissaarnissaq pingaartuusoq, allali isumaqarluni soqutaanngitsoq. Oqallisigisinnaavarsi nerinermi pissuserissaarneq sunaanersoq, ikit-tunnguillu isumaqatigiissutigisinnaasasi toqqarlugit, nerinermi oqallittoqaleqqunagu. Assersuuti-galugu nerereernerme qujasoqartassasoq.

Meeqquvik meeqqat ulluinnarisaanut pingaartuuvog

Ullaakut makinnissaq angerlarsimaffimmiillu aninissaq ajornakusoorsinnaasarput, annermik taartarnerata nalaani. Imaassinnaavoq ilaannikkut sinngusaannartarlusi ulloq naallugu angerlarsimaannartartusi.

Meeqqap 5-6-nik ukiullip ullut amerlanersaanni meeqquvimmiinnissaq iluaqutigisarpaa, meeraq meeqqat ataatsimooqatigiinnerannut ilaalersarmat. Tamanna tassaavoq ataatsimooqatigiiffik annertuumik pingaar-tilik. Meeqqat pingaarutilinnik meeqquvimmi ilinniartarpoq. Assersuutigalugu meeqqat ilinniartarpat assortuunnerit qaangernissaat, ikinngutaalluarnissaq, paarlakaalluni aalajangiarnissaq, tullinnguunnissap

En rolig morgen på 60 minutter

Nogle familier er i tidsnød om morgenen. Det kan skabe konflikter og en dårlig start på dagen. Konflikter kan ikke altid undgås, men denne model kan give nogle familier mere ro:



- ✓ 15 min. til at vågne op
- ✓ 15 min. til at vaske sig, børste tænder og tage tøj på
- ✓ 15 min. til at spise morgenmad
- ✓ 15 min. til at få overtøj på og komme ud ad døren

Det kan være forskelligt fra familie til familie, hvordan morgenen ser ud. Nogle børn springer ud af sengen og i tøjet, og andre har brug for længere tid til at vågne, få tøj på og spise morgenmad. Hvordan er jeres morgen?

Når I spiser sammen

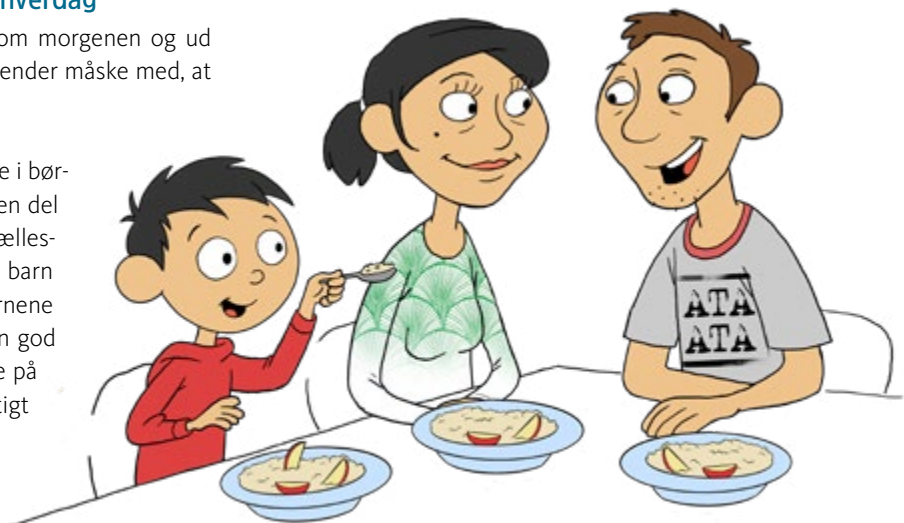
Den gode stemning rundt om bordet, hvor I taler sammen og lytter til hinanden, er vigtig for barnet.

Når barnet er 5-6 år, kan du og andre voksne have forskellige forventninger til, hvordan det spiser. Fx hvis én synes, at bordskik er meget vigtigt, og en anden synes, det er ligegyldigt. I kan prøve at tale om, hvad god bordskik er, og vælge nogle ting, I er enige om, så der ikke opstår diskussioner ved bordet. Fx at man siger »tak for mad« når måltidet er slut.

Børnehaven er vigtig i barnets hverdag

Det kan være svært at komme op om morgenen og ud ad døren - især i den mørke tid. Det ender måske med, at I bliver hjemme i nattøj hele dagen.

Et barn på 5-6 år har glæde af at være i børnehaven de fleste dage, så det bliver en del af børnenes fællesskab. Det er et fællesskab, der er meget værdifuldt. Dit barn lærer vigtige ting i børnehaven. Børnene lærer fx at løse konflikter, at være en god ven, at skiftes til at bestemme, vente på tur og at være kreativ. Alt det er vigtigt



utaqqinissaa pilersitaqarsinnaanerlu. Tamakku tamarmik meeqqavit ineriartornissaanut ingerlalluarnissaanullu pingaaruteqarput. Ukioq kingulleq meeqqerivimmiinnerminni meeqqat atualertussat ataatsimooqatigiikkajuttarput, atualernissaminnut piareersartarlutik.

Kiisami sapaatip-akunnera naavoq ... taavami?

Sapaatip akunnerata naanerani meeqqavit suut sammissallugit nuannarinerusarpa?	Sapaatip akunnerata naanerani ilinnut ilaqutariillu sinnerinut suut pingaaruteqarpat?

Ulluinnarnit piffissaqarnerulluni ilaqqat ilagisinnaanerat nuannersinnaasaqaaq. Immaqa aamma meeqqavit ikinggutini sapaatip-akunnerisa naanerini ilagerusuttalersimassavai.

Ilaqutariittut inuuneq – suut ilinnut pingaaruteqarpat?

Immaqa meeqqat ima ukioqalersimavoq ilaqutariit allat ilissinnit allaanerumik inooriaaseqarnerat malugisalersimallugu. Immaqa meeqqavit maluginiartalersimavaa meeqqat allat qaqugukkut qanorlu innartitaasarnersut – tamannalu ilissi periusissinniit allaanerusoq. Immaqa aperissaaq: Sooruna Inuk telefoneqartoq, uangalu peqarnanga? Meeqqavit ilaqutariit allat ilissinnut assersuuttalerpai.

Ilaanni misigisinnaavat angajoqqaat allat iliuuserisaattut iliornissat akissaqartinnagu, assersuutigalugu meeqqavit kissaatigisai akissaqartinnagit. Imaluunniit angajoqqaat allatut iliornissat kissaatiginagu, assersuutigalugu meeraq angerlarsimaffissinni kisimiitillugu. Tamatumani pineqarput illit periarfisatit, illillu ilaqutariinnut pingaaruteqartut isigisatit. Aammattaarli meeqqavit sunut piareersimanera pillugu illit qanoq isumaqarnerit.

Meeqqannut qanoq angajoqqaajunerit illit nammineq meeraaninni misigisarsimasannit annertuumik sunnigaasarpog. Immaqa siusinnerusukku eqqarsaatersuutigisimavat angajoqqaavit ilinnut iliuuseqartarnerannit allaanerumik illit iliuuseqartarniarlutit. Aamma imaassinnaavoq eqqarsaatigisimagit suut ingerlateqqinni arnerlugit. Aamma qularnangilaq iliuuseqartarsimassasutit iliuuseriniarnagit imminut neriorsuutigini kuusaluannik. Tamanna nalinginnaalluinnarpoq, takutillugulu suut nammineq nassatarinerlugit eqqumaffigigit.

Meeqqeriviliartameq pillugu siunnersuut

Meeqqeriviit amerlanerit kissaatigisarpaat meeqqat ullut tamaasa nal. 09.30 nallertinnagu takkunnissaat, taamaalinerani ullormi sammisassat aallartinneqakujuttarmata.

for, at dit barn udvikler sig og har det godt. Det sidste år i børnehaven vil børnene ofte have en førskolegruppe, hvor de forbereder sig på at starte i skole.

Endelig weekend ... og hvad så?

Hvad kan dit barn lide at gøre i weekenden?	Hvad er vigtigt for dig og resten af familien i weekenden?

Det kan være dejligt at være sammen med familien og have mere tid, end der er i hverdagene. Dit barn er måske også begyndt at have lyst til at være sammen med sine kammerater i weekenden.

Familieliv – hvad er vigtigt for dig?

Dit barn har nået en alder, hvor det begynder at lægge mærke til, at andre familier lever på en anden måde end jer. Dit barn lægger måske mærke til, hvornår og hvordan de andre børn kommer i seng – og at det er anderledes end det, I gør. Det spørger måske: Hvorfor har Inuk en telefon, når jeg ikke har? Dit barn begynder at sammenligne jeres familie med andre familier.

Du kan opleve situationer, hvor du ikke har råd til at gøre som de andre forældre, fx købe det, dit barn ønsker sig. Eller hvor du ikke har lyst til at gøre som andre forældre, fx at lade barnet være alene hjemme. Det handler alt sammen om dine muligheder, og hvad du synes er vigtigt for din familie. Men også om hvad du mener, dit barn er klar til.

Den forælder, du er over for dine børn, er i høj grad præget af den opvækst, du selv har haft. Måske har du tidligere overvejet at gøre tingene anderledes, end dine forældre gjorde for dig. Det kan være, du også har tænkt på, hvad du gerne vil give videre. Og du har sikkert også prøvet at gøre noget, som du ellers havde lovet dig selv ikke at gøre. Det er helt almindeligt og viser, at du er opmærksom på det, du har med i bagagen.

Tip om mødetid

De fleste børnehaver vil gerne have, at børnene kommer hver dag inden kl. 9.30, hvor dagens aktiviteter ofte går i gang.





Kunuk Inuunalu ... minutsit marluk qaangiuppata kigutisi salikkartussavagut,« anaana oqarpoq. Maliina nammineq meeraagami qaqutiguinnaq kigutini salittarpai. Taamaammatt kigutai putoqarnikooqaat. Kunuk kigutitaaqqaarmat imminut neriorsorpoq nammineq allaanerusumik ikiortarniarlugu. Aallaqqaammatt eqqaamanissaa ajornakusooraluarpoq, Kunuullu siullermi nuannarinngivippaa. Kisianni aalajangiusimavaa nammineq meeqqami kigutai aallaqqaataaniilli nammineq kigutimi isumagineqarsimanerinit pitsaanerusumik isumagineqartassasut.

Maliinap toqqaanera nammineq meeraanerminik misigisaanik sunnigaavoq, annermik ingerlateqqitassatut kissaatiginnisaanit. Tamatuma Maliina allatut iliornissaanut kajungilersillugulu sapiissuseqalersippaa. Aamma imaassinnaavoq illit angajoqqaatut imaannaannginnerusunut naleqqiullugu allaanerusumik iliuuseqarusuttututit, assersuutigalugu persuttaanerit imigassamillu atonerluinerit pinaveersarusullugit. Illit angajoqqaannit allaanerusumik iliuuseqarusuppit?

Ilissinni

Ilaqutariit ilaasa nuannarisarpaat nalaasaarfimmi issiarujoorlutik filmimik isiginnaarnissaaq, ilaqutariit allat pinngortitamut pisuttuarusunnerusarput imaluunniit ilaqtattat ikinngutillu pulaarusunnerullugit. Nalinginnaavoq nukissarisat nikerartarnerat. Ullut ilaanni immaqa ilaqutariit tamarmik qasoqqasarput, ullunilu allani tamarmik assigiinngitsunik ulapputeqartarlutik – tamarmiullutik ataasiakkaarlutilluunniit.

Tulliupput ilaqutariinnut pingaaruteqarsinnaasut pillugit oqaaseqaatit assigiinngitsut. Ilinnut pingaaruteqartut nalaasigut nalunaaqutsiisnaavutit:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Quiasaarneq illarnerlu | <input type="checkbox"/> Meeqqama nutaanik pisaartarnissaat |
| <input type="checkbox"/> Nerisassaqarneq | <input type="checkbox"/> Ataatsimoorluni pilersitseqatigiisnnaaneq |
| <input type="checkbox"/> Allanut ajunggitsuliorneq | <input type="checkbox"/> Meeqqat namminneq aalajangiisnnaanissaat |
| <input type="checkbox"/> Piffissaqarfigeqatigiinneq | <input type="checkbox"/> Nerisassioqatigiinnissaaq |
| <input type="checkbox"/> Nammineersinnaaneq | <input type="checkbox"/> Ikinngutit ilagisarnissaat |
| <input type="checkbox"/> Artornartut pinaveersaarnerat | <input type="checkbox"/> Inunnik eqqaanniittuartoqartarnissara |
| <input type="checkbox"/> Kalaaliminertortarnissaaq | <input type="checkbox"/> Kisimiinnaveersaarnissaaq |
| <input type="checkbox"/> Meerartaqarani kisimiitarnissaaq | <input type="checkbox"/> Assortuutereernermi utoqqatserfigineqarneq |
| <input type="checkbox"/> Ilumoortuunissaaq | <input type="checkbox"/> Nalaasaarfimmi qasuersaarneq |
| <input type="checkbox"/> Peqqinnartumik inooriaaseqarneq | |
| <input type="checkbox"/> Allat ikiornissaat | <input type="checkbox"/> Alla: |
| <input type="checkbox"/> Pinngortitamiinnissaaq | |
| <input type="checkbox"/> Timersoqatigiinnissaaq | |
| <input type="checkbox"/> Ileqqutoqqat malillugit meeqqat perorsarnissaat | |
| <input type="checkbox"/> Ajornannginnerpaanik toqqaasarnissaaq | |
| <input type="checkbox"/> Imminut paarinissaaq | |
| <input type="checkbox"/> Sorlaqarfikka mianeralugillu kulturip pingaartinnissaaq | |
| <input type="checkbox"/> Sammisaaqatigiinnissaaq | |
| <input type="checkbox"/> Meeqqama illersornissaat | |
| <input type="checkbox"/> Immikkoorluni piffissaqarnissaaq | |
| <input type="checkbox"/> Allat inussiarnisaarfugalugillu ajunggitsumik eqqartuisarnissaaq | |



Oqaaseqaatit toqqakkavit ilaat imminnut aporaappat? Assersuutigalugu ilaqtattatillu qaqqasiorusuttaraluartutit, sapaatip akunnerisa naanerini allat ikiortariaqartarlugit. Taamaappat eqqarsaatigisnnaavat suna ilinnut pingaarnerunersoq, aamma allanik piigaqartariaqarnerlutit.



Kunuk og Inuuna ... om 2 minutter går vi ud og børster tænder« siger mor. Da Maliina selv var barn fik hun ikke børstet tænder så tit. Derfor har hun haft mange huller i tænderne. Da Kunuk fik sin første tand, lovede hun sig selv, at hun ville gøre det anderledes. I starten var det svært at huske, og Kunuk brød sig ikke om det de første par gange. Men hun har besluttet, at børnenes tænder skal have en bedre start, end hendes egne tænder fik.

Maliinas valg er præget af hendes oplevelser som barn og især af, hvad hun ikke ønsker at give videre. Det har givet Maliina lyst og mod til at gøre noget andet. Det kan også være mere alvorlige ting, du som forælder har lyst til at gøre anderledes, fx at undgå vold og alkoholmisbrug. Er der noget, du gerne vil gøre anderledes end dine forældre?

Hjemme hos jer

Nogle familier nyder at slappe af med en familiefilm på sofaen, og andre familier foretrækker at tage på tur i naturen eller på besøg hos familie og venner. Det er helt normalt, at ens energi og overskud er svingende. Nogle dage er hele familien måske trætte, og andre dage er alle i fuld gang med forskellige ting sammen eller hver for sig.

Her er forskellige udsagn om, hvad der kan være vigtigt i en familie. Du kan sætte kryds ved det, der er vigtigt for dig:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> At bruge humor og grine | <input type="checkbox"/> At give mine børn nye ting |
| <input type="checkbox"/> At have mad på bordet | <input type="checkbox"/> At være kreative sammen |
| <input type="checkbox"/> At være god mod andre | <input type="checkbox"/> At børnene selv kan bestemme |
| <input type="checkbox"/> At have tid til hinanden | <input type="checkbox"/> At lave mad sammen |
| <input type="checkbox"/> At kunne klare mig selv | <input type="checkbox"/> At være sammen med vennerne |
| <input type="checkbox"/> At undgå det som er svært | <input type="checkbox"/> At have mennesker omkring mig hele tiden |
| <input type="checkbox"/> At spise grønlandsk mad | <input type="checkbox"/> At undgå at være alene |
| <input type="checkbox"/> At have alenetid uden børn | <input type="checkbox"/> At få en undskyldning efter konflikt |
| <input type="checkbox"/> At være ærlig | <input type="checkbox"/> At slappe af på sofaen |
| <input type="checkbox"/> At have en sund livsstil | |
| <input type="checkbox"/> At hjælpe andre | <input type="checkbox"/> At: |
| <input type="checkbox"/> At være i naturen | |
| <input type="checkbox"/> At være fysisk aktive sammen | |
| <input type="checkbox"/> At opdrage børnene traditionelt | |
| <input type="checkbox"/> At vælge nemme løsninger | |
| <input type="checkbox"/> At passe på mig selv | |
| <input type="checkbox"/> At stå ved mine rødder og dyrke kulturen | |
| <input type="checkbox"/> At gøre ting sammen | |
| <input type="checkbox"/> At beskytte mine børn | |
| <input type="checkbox"/> At have tid hver for sig | |
| <input type="checkbox"/> At tale pænt til og om hinanden | |



Er der nogen af de udsagn, du har valgt, som spænder ben for hinanden? Fx at du gerne vil være ude i naturen med din familie, men ofte ender med at bruge dine weekender på at hjælpe andre med praktiske ting. Så kan du overveje, hvad der er mest betydningsfuldt for dig, og om der er noget andet, du skal prøve at vælge fra.

Aappat, ikinngutitit ilaqqatitillu oqaloqatigisinnaavatit tamassi immikkut suut pingaartinnerpaanerlusigit. Ilaqutariittut inuunissinni allaanerusinginnaasoqarpa? Arlaat annertunerusumik annikinnerusumilluunniit sammisariaqarpisiuk?

Immaqa arlaatigut isumaqatigiiffeqarpusi, allatigullu annertuumik isumaqatigiinngissuteqarlusi. Suut tamaasa isumaqatigiissutiginnikkaluaraanni ajunngilluinnarpoq. Pingaernerit isumaqatigiissutiginnissaat pingaerneruvoq, oqaatiginngisat imaluunniit pingaarnersiuerit ilaqtariinni assortuussutaaleqqunagit. Immaqa aamma meeqqat ilaqtariittut inuunissinni pingaartutut isigisaqarpoq.

Inersimasut amerlasuujugussi

Inersimasut arlaliulluni najugaqatigiikkaanni, ilaqtariinni suut pingaaruteqartuunersut pillugit isummat assigiinngitsuusinnaapput. Assersuutigalugu meeraq 5-6-nik ukiulik qanoq annertutigisumik ikiuuttassanersoq qaqugukkulluunniit innartassanersoq pillugit assigiinngitsunik isumaqartoqarsinnaavoq il.il. Isummat assigiinngitsut tusarnaarnissaat naaperiarnissarlu pitsaasumik aallarteriarnersinnaavoq. Ilaqtariinni isumaqatigiinngittoqarpat meeqqat ingerlaannaq malugissavaat. Tamanna toqqissisimajunnaarnermik meeqqap ingerlanerlulerneranik kinguneqartumik nassataqarsinnaavoq.

Meeqqat qanoq-ippa?

Angajoqqaat amerlasuut meerartik qanoq-innersoq nalornisarpat. Qanoq iliorluni takuneqarsinnaava meeraq ajunnginnersoq? Inersimasumit ikiorserneqarnissaminik pisariaqartitsinersoq? Meeqqap ilaanni kamassimasarnera aliasuttarneraluunniit nalinginnaalluinnarpoq. Kisianni nalinginnaasumik meeqqat nuannaartuusariaqarput, inuunermullu sapiissuseqarlutik.

Meeqqavit ulluni 14-ini kingullerni qanoq-innera eqqarsaatigisinnaavat. Isumaa qanoq ippa? Nuannaakulava imaluunniit nikallungallunilu mattuteqqava? Meeqqat meeqqerivimmi ilissinnilu pinnguaqatissaqarnikuua? 5-6-nik ukioqaraanni pinnguaqateqartarnissaq ataatsimooqatigiinnullu ilaasutut misiginissaq pingaartuuput. Aamma misilillugu meeqqat aperisinnaavat, qanoq-innersoq.

Du kan tale med din kæreste, venner eller familie om, hvad der er vigtigt for jer hver især. Er der noget i jeres familieliv, der kan være anderledes? Noget I skal gøre mere eller mindre af?

Måske er der noget, I er enige om, og noget som I er meget uenige om. Det er helt ok ikke at være enige om alt. Det gælder om at være enige om de store linjer, så der ikke er usagte ting eller prioriteringer, som skaber dårlig stemning i familien. Måske har dit barn også noget, som han eller hun synes er vigtigt i jeres familie.

Hvis I er flere voksne

Hvis du bor med flere voksne under samme tag, kan der være forskellige meninger om, hvad der er vigtigt i familien. Fx hvor meget en 5-6-årig skal hjælpe til, og om der er faste sengetider osv. At lytte til de forskellige synspunkter og komme hinanden i møde er en god start. Hvis uenigheder præger familielivet, så opfanger børn det hurtigt. Det giver utryghed, som kan gøre, at barnet ikke trives.

Hvordan har dit barn det?

Mange forældre er i tvivl om, hvordan deres barn egentlig har det. For hvordan ser man, om ens barn har det godt? Og måske har brug for de voksnes hjælp? Det er helt normalt, hvis dit barn er vred eller ked af det en gang imellem. Men børn skal generelt have glæde i øjnene og mod på livet.

Du kan tænke på, hvordan dit barn har haft det de sidste 14 dage. Hvordan har humøret været? Har han eller hun ofte været i godt humør eller mere trist og indelukket? Har dit barn haft nogen at lege med i børnehaven og derhjemme? At have nogle at lege med og at føle sig som en del af et fællesskab er vigtigt, når man er 5-6 år. Du kan også prøve at spørge dit barn, hvordan han eller hun har det.



Meeqqat ima oqaloqatigissavat

Immaqa arlaannik tigussaasumik suliaqarsinnaavusi, imaluunniit imaassinnaavoq meeqqerivimmiit angerlariartuutigalusi oqaloqatigiittusi. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Tusarpara ullumi qaqqamiissimasusi. Qanoq-ippa?« Immaqa meeraq itisileritissinnaavat apereqqillutit, soorlu ima: »Qaqqap qaavaniipit?« imaluunniit »Ivik aamma ilaava?«

Naliginnaavoq meeqqap 5-6-nik ukiullip ullormi misigisaminik oqaluttuariartanginnera. Meeqqat oqarpat: »Naluara« imaluunniit tusaanngitsuusaarpatit, taava kingusinnerusukkut misileeqqigit. Meeqqat 5-6-nik ukiullit oqaluttuarnissartik nuannarisarpaat, kisianni ilaanni meeqqamut oqaluttuarnissamut piffissaq eqqoruminaattarpoq.

Meeqqat ullut tamaasa peqatigisarukku, ilaanneeriarlutit piniarnak arajutsisaqarsinnaavutit. Meeqqat qanoq-innersoq nalorniguit, isumassarsiatsialaasinnaavoq meeqqerivimmi atuarfimmiluunniit sulisunut oqatiginnaavat. Immaqa meeqqavit ilinnit inersimasumilluunniit allamit ikiorneqarnissani pisariaqartippaa.

Meeqqat ingerlalluanngippat

Ernummativit kisermaatinnginnissaat pingaartuuvoq. Sulisoq toqqissisimanarisat oqaloqatigisinnaavat. Taanna tassaasinnaavoq meeqqerivimmi atuarfimmiluunniit inersimasoq imaluunniit meeqqerisorisat. Aamma kommunerisanni MISI – angajoqqaanik siunnersuisartoq - attavigisinnaavat.

Sulisut amerlanersaasa meeqqat angajoqqaallu amerlasuut ikiortuartaarpat, taamaammat qanoq-innissi oqaloqatigiissutiginnissaa ernumagissanngilat. Ikiqqoneq tassaavoq ataatatut anaanatulluunniit nukissaqassutsimik ersersitsineq. Aamma telefonikkut siunnersuisarfik Tusaannga attavigisinnaavat normu una atorlugu 801180 imaluunniit uunga sms'erlutit 1899.

Qitornap ingerlalluannginnera eqqarsaatigissallugu nuanniitsuusinnaavoq. Immaqa ajorsarnertut misigineqarsinnaavoq, kisianni ilinnut pisuutippallaarniaqinak. Pingaarutilik tassaavoq maannakkorpiaq qanoq iliornerit. Pereersut allannagortissinnaanngilatit, kisianni ullumikkorpiaq pisut aqagulu pisussat iliuseqarfigisinnaavatit – meeqqannut tunngasumik iliuseqarnikkut imaluunniit ilaqtannit sulisumilluunniit ikiorserneqarnikkut.

Sådan kan du tale med dit barn

Måske kan I gøre noget praktisk sammen, eller det kan være, I taler sammen, når I er på vej hjem fra børnehaven. Du kan fx sige: »Jeg hører, I var på tur i fjeldet i dag. Hvordan var det?« Du kan måske få barnet til at uddybe ved at spørge igen, fx: »Var du helt oppe på toppen?« eller »Var I vik også med?«

Det er helt almindeligt, at et barn på 5-6 år ikke fortæller så meget om sin dag. Siger dit barn »Det ved jeg ikke« eller ignorerer dig, så prøv igen senere. Børn på 5-6 år kan godt lide at fortælle, men det kan nogle gange være svært at finde det rette tidspunkt for barnet.

Når du er sammen med dit barn hver dag, kan du komme til at overse noget vigtigt uden at ville det. Hvis du er i tvivl om, hvordan dit barn har det, så er det en god idé at snakke med personalet i børnehaven eller i skolen. Måske har dit barn brug for hjælp af dig eller en anden voksen.

Hvis dit barn ikke trives

Det er vigtigt, at du ikke går alene med dine bekymringer. Du kan tale med en fagperson, du er tryk ved. Det kan være en voksen i børnehaven, skolen eller din sundhedsplejerske. Du kan også kontakte MISI i din kommune, som tilbyder rådgivning til forældre.

De fleste fagpersoner har hjulpet mange børn og forældre før, så du skal ikke være bekymret for at tale om, hvordan I har det. At bede om hjælp er at vise styrke som far eller mor. Du kan også altid kontakte telefonrådgivningen Tusaannga på tlf. 801180 eller sms 1899.

Det kan føles ubehageligt at tænke på, at ens barn ikke har det godt. Måske føles det som et nederlag, men vær ikke for hård ved dig selv. Det vigtige er, hvad du gør nu. Fortiden kan du ikke ændre, men hvad der sker i dag og i morgen, kan du gøre noget ved - uanset om det er noget, du selv kan gøre for dit barn, eller om det er noget, du har brug for familiens eller en fagpersons hjælp til.



Imminut mianersuugit

Meeqqavit inuunerani inunnut pingaaruteqarnernut ilaavutit. Illit tassaavutit pisariaqartinneqarfiafigut meeqqannik ikiuisoq, aqqustissiuussisoq, eqitaarisartoq tuppallersaasorlu. Taamaammat illit nammineq qanoq-innerit meeqqavit ulluinnarisaanut pingaaruteqaqaaq. Angajoqqaatut puigussanngilat aamma immi- nut paarinissat.

Angajoqqaat tamarmik ilaanni misigisarput pitsaanerpaamik iliuuseqanngitsutut, imminnullu qularilersin- naasarlutik. Tamanna nalinginnaalluinnarpoq. Imminut ajunngisaarfiginissaq imminnullu isumassornissaq sungiusartariaavoq.

Imminut asattuutinnigkukit

Eqqarsaatit nuanninngitsut imminerminnik takkuttartut unitsinniarlugit misileriaruk, assersuuti- galugu imaattut: »Ajukkuppunga«, »Inuit allat angajoqqaajunerluttutut isigivaannga« il.il. Eqqarsaat unitsissinnaavat soorlu uniffissamut allagartaq isumaqartitarluunniit alla eqqarsaatigalugu. Eqqarsaat 'unitsikkukku' paarlaallugu immi- nut pillutit pitsaasumik eqqarsaateqarit, assersuutigalugu: »Inuttut allatut sapinngitsigivunga« imaluunniit »inuit allat nuannarivaannga«. Taamaaliorneq aallaqqaammut eqqumiiginarsinnaavoq ippinnarsinnaallunilu. 'Ilukkut saamasumik nipeqalernissaq' sivirusinnaavoq sungiusartariaallunilu.

Ulluinnarisarsi pillugu eqqarsaatit nutaat

Maanna atuakkap immikkoortuata siullia naammassivat. Ulluinnarisarsi pillugu nutaanik isumassarsivit kis- saateqarlutilluunniit - allanilluunniit?

Kissaatiginnaasakka:	Alloriarneq siulleq tassaassaaq:
1)	
2)	
3)	

Vær blid mod dig selv

Du er en af hovedpersonerne i dit barns liv. Det er dig, der hjælper dit barn, viser vej, krammer og trøster, når der er behov for det. Derfor har det stor betydning for din barns hverdag, hvordan du selv har det. Som forælder må du ikke glemme også at passe på dig selv.

Alle forældre har af og til følelsen af ikke at gøre det godt nok og tvivler på sig selv. Det er helt normalt. At være god og omsorgsfuld over for sig selv kræver øvelse.

Hvis du er hård ved dig selv

Prøv at stoppe de automatiske tanker, som siger noget dårligt, fx »Jeg er ikke god nok«, »De andre synes, jeg er en dårlig forælder« osv. Du kan stoppe tanken ved fx at forestille dig et stop-skilt eller et andet symbol. Når du har 'bremset' tanken, så prøv i stedet at tænke noget godt om dig selv, fx »Jeg er lige så god som de andre« eller »de andre kan godt lide mig«. Det kan føles underligt og kunstigt i starten. Det tager tid og øvelse at få en blid 'indre stemme'.

Nye tanker om jeres hverdag

Nu er du nået igennem den første del af bogen. Har du fået nye idéer eller ønsker til jeres hverdag - eller andet?

Jeg kunne godt tænke mig:	Det første skridt er:
1)	
2)	
3)	

2. Kunuk susassaaleqivoq – Meeqqanut inersimasunullu pinnguaatit sammisassallu



Sapaatip-akunnera naavoq, silalu perserpoq –Kunuk suliassaaleqivoq. Ilaqtariit ullup-qeqqasioqqammerput, Maliullu errortassat isumagivai. Kunuup inimi nalunaaquttap nipituumik issarpalua tusaasinnaavaa: TIK. TIK. TIK. Manna avaannunaq, Kunuk eqqarsarpoq. Maliina Inuunalu assinik mumittarlugit eqqoriartakkanik pinnguarput. Kisianni taakku 100-riarlutik pinnguarereernikuuat! Kunuup peqataanissani eqiagaa. »Anaana? Immap naqqaniittuusaarluta pinnguarta – Sassuma Arnaatut?» »BANKO! Hah, bankoqqippunga, ilaa?»«, Maliina illarluni Inuunamut oqarpoq. Kunuk tusaanngingjavippaa. »Kunuk, tullianiit ilaasinnaavutit!«, Maliina oqarpoq. Øv. Kunuk nalaasaarfimmut imminut naalluppoq, periarfissanilu eqqarsaatigalugit. »Ataata Salikkunnukarsinnaavunga?» suaarpoq. »Naamik, ullumikkuunngitsoq,« Malik akivoq. »Kisianni SUSASSAQANNGILANGA,« Kunuk oqarpoq. »Biiliaqqatit pinnguarisinnaavutit?» Malik oqarpoq, erruinermilu allarutit ilioralerlugit. Avaannunaq. »Majuartarfeqarfitsinnut erinarsoriartorsinnaavunga?» »Asuleerputit«, Malik oqarpoq. Kunuk eqqarsaqqippoq. »Taavami silami perserluni anorersuartumi kisima pinnguarsinnaavunga?» »NAAMIK, Kunuk!« Tusaaneqarsinnaavoq ataata uumitsakkiartulersoq. Kunuk atuagaasivimmiittumik takusaqalerpoq. Inuunap inuusaa takisuunik kusanartunik nujalik. Nujalerisuusaarsinnaavunga, Kunuk eqqarsarpoq, isertukujullunilu Malik saneqqullugu qiutininik aallerluni. Kunuk inimukarami malugineqanngilaq.

Ulloq nalinginnaalluinnartoq meeqqamut Kunuttut ittumut sivisoorujussuartut susassaaleqiffiulluinnartutulu misinnarsinnaavoq. Qulaani oqaluttuannguami Kunuk nuannarisaminik sammisaqarusuppoq. Ilaali tamar-mik allanik ulapputeqarput. Angajoqqaat allarpasuit assigalugit Maliina Malillu isumaqarput ulluinnarni suut tamaasa angussallugit ajornakusoortartoq. Piffissaqarnerorusukkalarput – suliassat suliarinissaannut piffissaqarnerullutik aamma ataatsimooqatigiinnissaminnut piffissaqarnerullutik. Maliinamullu tunngatil-lugu: Inuunap pinnguaqatiginissaanut Kunuullu tusarnaarnissaanut piffissaqarnerunissaq.

2. Kunuk keder sig – Aktiviteter og leg for børn og voksne

27

» Det er weekend og snestorm udenfor – og Kunuk kan ikke finde på noget at lave. Familien har spist frokost, og Malik er i gang med vasketøjet. Kunuk kan høre uret i stuen tikke højt: TIK. TIK. TIK. Ih, hvor er her altså kedeligt, tænker Kunuk. Maliina og Inuuna spiller billedlotteri. Men det har de jo spillet 100 gange! Kunuk gider ikke at være med. »Mo-ar? Skal vi ikke lege, vi var nede på bunden af havet – ligesom Havets Moder?« »BANKO! Hah, så fik jeg banko igen, hva?«, griner Maliina til Inuuna. Hun hører næsten ikke Kunuk. »Du kan være med i næste runde, Kunuk!«, siger Maliina. Øv. Kunuk smider sig i sofaen og overvejer sine muligheder. »Far, må jeg gå over til Salik?« råber han. »Nej, ikke i dag,« svarer Malik. »Men jeg KEDER mig,« siger Kunuk. »Du kan da lege med dine biler?« siger Malik og retter på viskestykkerne. Kedeligt. »Må jeg gå ud i opgangen og synge?« »Nu er du ffollet,« siger Malik. Kunuk tænker lidt mere. »Må jeg lege alene ude i snestormen så?« »NEJ, Kunuk!« Far er ved at blive irriteret, kan han høre. Kunuk får pludselig øje på noget i reolen. Det er Inuunas dukke med det flotte, lange hår. Jeg kunne lege frisørsalon! tænker Kunuk og sniger sig forbi Malik for at hente en saks. Ingen lægger mærke til Kunuk, da han er på vej ud af stuen.

En helt almindelig dag kan føles helt utroligt laaang og kedelig for et barn som Kunuk. I historien vil Kunuk gerne lave noget, han synes er sjovt. Men alle de andre har travlt med andre ting. Som mange andre forældre synes Maliina og Malik, at det kan være svært at få plads til det hele i hverdagen. De ønsker sig mere tid – tid til at ordne det praktiske, tid til at slappe af og tid sammen. Og i Maliinas tilfælde: Tid til både at spille spil med Inuuna og lytte til Kunuk.



Ataatsimoorangassi

28

Angajoqqaat meerallit ulluinnarni inuunerminnik aqqissuussisarnerat assigiinneq ajorput. Aamma nunaqarfimmiinneq imaluunniit illoqarfimmi sammisassarpassualimmi najugaqarneq ulluinnarisamik aqqissuussisarnermut sunniuteqartarput. Immaqa isumaqarputit ataatsimoorussinnaasassinnik sammisaqarnissap aallartinnissaa immikkut piumasaqaatitaqarfusoq?

Ulluinnarni suliassat ilarpassui tassaalersinnaapput meeqqat peqatigalugu nuannisaqatigiinnerit, tassaajunnaarlutik isumannaapallattariaqartut. Erruinermi allarutit pertiternissaat, kuuloruujut qalipaajarnissaat pujoralajaanissarlut meeraq peqatigalugu suliarigaanni sivisunerusinnaapput - kisimiillutit suliarinissaannut naleqqiullugu. Nakkaanikkullu tamakkerlugit sanernissaq sungiusartagaavoq.

Meeqqat inersimasullu suliassanik anginerusunik annikinnerusunillu ataatsimoorussisarnerisigut ilaqtariinni ataqatigiinneq annertusarneqartarpoq. Inersimasut sumiiffigisaanni peqataanissaq meeqqannut pingaaruteqarpoq. Ikioqatigiillusi peqatigiinnissinni meeqqat pingaaruteqartumik ataatsimooqataasutut misigissaaq. Qassinilluunniillu ukioqaraluaruni aamma nukappiaraagaluaruni niviarsiaraagaluaruniluunniit peqataanermigut pingaaruteqartunik tapiissuteqartutut misigissalluni.

Meeqqavit suut peqataaffiginikuuai?

- Igitassanik igitsiartorneq
- Taquassanik taniineq
- Aalisakkanik panersiineq
- Støvsugerneq pujoralajaanerlu
- Nerisassiorneq
- Qillerineq, kikissanik kaattarneq
- Apummik nivanneq
- Nerriviliorneq
- Inimi torersaaneq
- Errortanik inissitsiterineq
- Qassutinik saliineq
- Iffiorneq
-
-



Meeqqap 5-6-nik ukiullip peqataaffigisinnaasai killeqanngiusattuupput. Meeqqavit soqutigisai eqqumaffiginarsinnaavatit, aamma aperisinnaavat suut peqataaffigiumanerai. Aamma illit nammineq nuannarisatit aallaavigisinnaavatit. Nerisassiorneq illit nammineq nuannarinngikkukku, meeqqat peqatigalugu nerisassior-nissarsi immaqa aamma nuannerpallaarnaviangilaq.

Når I er sammen

Det er forskelligt, hvordan forældre indretter hverdagen med børn. Om du bor i en bygd, eller om du bor i en by med mange aktivitetstilbud, har også betydning for, hvordan du indretter dig. Måske synes du, at det kræver noget ekstra at komme i gang med aktiviteter, I kan være sammen om?

Nogle af de praktiske gøremål kan blive til hyggelig tid med dit barn i stedet for noget, der hurtigt skal overstås. Det kan tage længere tid at folde viskestykker, skrælle gulerødder og tørre støv af, når du gør det sammen med dit barn, end hvis du gør det alene. Og det kræver øvelse at fange alle krummerne med kosten.

Når børn og voksne er sammen om store og små opgaver i hjemmet, styrker det sammenholdet i familien. Det er betydningsfuldt for dit barn at være med, hvor de voksne er. Dit barn vil opleve sig som en vigtig del af et fællesskab, hvor I hjælper hinanden. Og hvor det, uanset hvor gammelt det er, og om det er en dreng eller pige, bidrager med noget værdifuldt ved at være med.

Hvad har dit barn været med til?

- Bære skrald ud
- Smøre madpakke
- Tørre fisk
- Støvsuge og tørre støv af
- Lave mad
- At bore, slå søm i eller skruer skruer
- Skovle sne
- Dække bord
- Rydde op i stuen
- Lægge rent vasketøj på plads
- Rense fiskenet
- Bage

.....

.....



Det er næsten kun fantasien, der sætter grænser for, hvad et 5-6-årigt barn kan være med til. Du kan være opmærksom på, hvad dit barn viser interesse for, og du kan spørge, hvad det har lyst til at være med til. Du kan også tage udgangspunkt i, hvad du selv godt kan lide. Hvis du ikke bryder dig om at lave mad, bliver det nok heller ikke en god oplevelse at gøre det sammen med dit barn.

Nukappiaqqat niviarsiaqqallu

Nalunngiliuk? Niviarsiaqqat nukappiaqqanit nerisassioqataakulanerupput, assassoqataanerusalutik illumilu suliassanik suleqataanerusalutik, aamma nukappiaqqanit oqaluttuatoqqanik angajoqqaaminnit oqaluttuunneqakulanerupput.

Ilissinni qanoq ippa? Nukappiaqqanit niviarsiaqqanillu ilimagisatit assigiingillat?

Ilinniit suliariniagassasi qanoq siunnersuutigineqarnera malunnaateqarpoq. Oqaruit: »Nerriviliorusupit?«, meeqqallu naaggaassappat, taava ajusangila? Paarlallugu meeraq qinigassissinnaavat: »Nerriviliorusupit imaluunniit igitassat igikkiartorusuppigit?«

Meeqqavit angerlarsimaffissinni suliassaasut suliarinissaannut peqataanissaq sungiusimanngikkunuk, qularnarpoq ikiuunnissaa siunnersuutigigukku nuannersutut isigissagaa. Aallartilernissinni nuansaqtigiinnermik pilersitsisinnaavutit. Immaqa pujoralaaanissinni nipilersuummik appitaqarsinnaavutit imaluunniit paarlakaallusi oqaluttualiorsinnaavusi. Immaqaluunniit unammeqatigiissinnaavusi – sekuntit 60-it ingerlaneranni kia alersit amerlanerpaat imusinnaavai?

Imaaliorsinnaavutit:

- Sammisatigiinnissap qiimanartuunnissaa isumagalugu.
- Meeqqavit suut peqataaffigerusunnerai aperalugu.
- Suliassat tulleriinnerisalu suunerannik meeraq naatsumik nassuiaallugu.
- Meeqqat isumagisassai suliarilinggikkaluarlugit tapersorsorlugu.
- Meeqqamut takutillugu suleqatigiinneri nuannaralugu.
- Ikiorneqaravit qujassutigiuq.



Drenge og piger

Vidste du det? Piger er oftere med til at lave mad, håndarbejde og andet husligt arbejde derhjemme, og de får oftere fortalt sagn og myter af deres forældre, end drenge gør.

Hvordan er det i jeres familie? Er der forskel på, hvad du forventer af en dreng og en pige?

Det har betydning, hvordan du foreslår det, I skal i gang med. Hvis du siger »Vil du gerne dække bord?«, er det så i orden, at dit barn svarer »Nej«? Du kan i stedet give barnet mulighed for at vælge imellem to opgaver: »Vil du dække bord, eller vil du gå ud med skraldespanden?«

Hvis dit barn ikke er vant til at deltage i de praktiske gøremål, er det ikke sikkert han eller hun synes, det lyder som det allersjoveste, når du foreslår det. Du kan skabe god stemning, når I skal i gang. Måske sætter du noget musik på, imens I tørrer støv af, eller I kan skiftes til at digte en historie. Eller måske gør I det til en konkurrence – hvem kan folde flest strømper på 60 sekunder?

Sådan kan du gøre:

- Skab en munter stemning omkring at gøre tingene sammen.
- Spørg dit barn, hvad det har lyst til at være med til.
- Giv barnet en kort forklaring af opgaven og rækkefølgen.
- Støt barnet uden at overtage.
- Vis barnet, at du synes, det er dejligt at være sammen om opgaver.
- Sig tak for hjælpen.



Ataatsimoorluni ingerlataqarneq

Ilaqutariinni ataatsimoorneq aamma tassaasinnaavoq timikkut ingerlatseqatigiinneq. Timip malugisaqarluni aalaneratigut, qaratsap ilai assigiinngitsut ataatsikkut atorneqalersarput. Meeqqat (inersimasullu) akuttunnigsumik aalasartut aallussinissamut pikkorinnerulersarput. Taamaaliornikkut meeqqavit ilikkagaqarsinnaasusia ilinniakkaminillu eqqaamannissinnaanera annertusarneqartarput.

Meerarpassuit pisseqattaanngitsoornissaq, arpanngitsoornissaq, assakaaqataanngitsoornissaq paarngunngitsoornissarlu sapingajattarpaat. Kisianni eqqarsaqaarani timimik atuisarneq piffissap ingerlanerani annikilliertortarpoq. Taamaammat meeqqap amerlanerpaat pissusissamisuuqinnartumik timiminnik atuineramik nuannarisagarnerisa atatiinnartinniartuarnissaa pingaartuuvoq. Meeqqat 5-6-nik ukiullit nalinginnaasumik timertik anner-tuumik atortarpaat, kisianni 3-4-nik ukioqarnerminnut naleqqiullugu 'aqutaanerusumik'. Immaqa misiginikuussavat qitornat imminut unammisartoq, allanilluunniit unammisaqarluni – sukkasuumik arpalluni, orlunaveersaarluni allatulluunniit maannak-korpiaq soqutigintarminik iliuuseqarluni.

Timimik atuneq nukissaqalersitsisarpoq. Timi aalasussatut pilersitaavoq. Kisianni ilaasa aallartinnissartik ajornakusoortissinnaasarpaat, nukis-saalatsigaangamik. Meeqqat tapersersorsinnaavat takutillugu timimik atuineramik ingerlatseqatigeru-sullugu. Ingammik qitornat timimi atornissaanut tunuarsimaartuuppat. Immaqa illit nammineq meeraagavit nuannarisannit isumassarsisinnaavutit?

Ataatsimoorlusi sammissassarinnaasasi:

- Timersortarfimmukarlusi tassanilu neqeroorutaasut misiligarlugit.
- Pisuttuarlusi, pingortitamilu aalajangersimasunik qinaasillusi, soorlu timmissanik tigutsisilinnik.
- Qaqqami arpallusi, aqqutaanilu akimmiffiusinnaasut qulaattarlugit.
- Sissami ujaqqanik milloorlusi.
- Angallammik angalaarlusi aalisarlusilu.
- Inussuliorlusi.
- Apummik illuikkiorlusi, apummi inngililiorlusi inusiorlusiluunniit.
- Apummi arsarlusi.
- Aqqutinnaassinni pisuttuaritsi, kisianni aqqutaa tamaat tunuporsorlusi, takuniarlugu nutaanik takusassaqaqarner-soq.

Nukissaalatsivit?

Qitornat peqatigalugu timi atorlugu ingerlataqarnissamut sinnilinnik nukissaqanngikkuit periarfisat allat eqqarsaatigalugit iluaqutaasinnaavoq. Immaqa ikinngutivit ilaata, sanilissi ilaqtassiluunniit ilaata, meeraq misigisissarsioqatigiumasinnaavaa. Ulluinnarni suliaasaqarpallaarlutit misigiguit iliuuseqarnissat pingaartuuvoq. Nalunngisatut attaveqaatit ikiorsinnaappatsit meeqqavit pisariaqar-titai piviusunngortinniarlugit ilissinnut iluaqutaasinnaavoq illillu immaqa pisariaqartannik qasuer-saalaarlutit.

At være aktive sammen

At være sammen i familien kan også betyde at være fysisk aktive sammen. Når kroppen sanser og bevæger sig, kommer flere forskellige dele af hjernen i gang samtidig. Børn (og voksne), der ofte bevæger sig, bliver bedre til at koncentrere sig. Det styrker dit barns evne til at lære og til at huske, hvad det har lært.

Mange børn kan næsten ikke lade være med at hoppe, løbe, rulle og kravle. Men den kropslige energi bliver mindre spontan med alderen. Derfor er det vigtigt at bevare glæden ved fysisk aktivitet, som de fleste børn er udstyret med fra naturens hånd. Et barn på 5-6 år bruger typisk kroppen meget, men på en mere kontrolleret måde, end da det var 3-4 år. Måske har du oplevet, at dit barn er i konkurrence med sig selv, eller andre børn, om at løbe hurtigt, holde balancen, eller hvad der nu interesserer ham eller hende i øjeblikket.

Det giver energi og overskud at være aktiv. Kroppen er skabt til at bevæge sig. Men for nogle kan være svært at komme i gang, hvis man netop mangler energi. Du kan støtte dit barn ved at vise, at du gerne vil lave noget aktivt sammen med det. Især hvis du er forælder til et barn, der er mere tilbageholdende med at bruge sin krop. Måske kan du finde inspiration i aktiviteter, du selv holdt af som barn?

Aktiviteter I kan prøve sammen:

- Besøge idrætshallen og prøve tilbuddene der.
- Gå en tur hvor I kigger efter bestemte ting i naturen, fx rovfugle.
- Løbe i naturen, hvor I skal kravle over forhindringer på vejen.
- Kaste sten fra stranden.
- Sejle en tur og prøve at fange en fisk.
- Bygge varder.
- Bygge snehuler, lave sneengle eller snemænd og -koner.
- Spille fodbold i sneen.
- Gå en velkendt tur, men gå baglæns hele vejen og se, om I får øje på nye ting.

Mangler du overskud?

Hvis du ikke har overskud til at være aktiv sammen med dit barn, kan det være godt at overveje andre muligheder. Måske har du en god ven, en nabo eller et familiemedlem, som har lyst til at tage dit barn med ud på nye oplevelser. Det er vigtigt, at du gør noget, hvis du føler, at du er ved at drukne i hverdagen. Det kan være godt for jer, hvis du kan bruge dit netværk, så dit barns behov bliver dækket, og du kan måske få en tiltrængt pause.



Silami illullu iluani

Silamiinnermi imaluunniit illup iluaniinnermi timi malugissutsillu assigiingitsunik unammilligas-saqartarput. Meeqqavit pinngortitap paarinissaalu ilinniartarpei, silameeqatiginerani takusassinnik oqaluttuukkaangakku, taamaalillunilu ilinniartar-lugu ukiup kaajallakkiartornerani pinngortitap al-lanngorartarnera. Ukiakut nuniassinnaavusi, nu-niaasilu piareersariarlugit nerillugit. Upernaakkut aput aakkaangat eqqakkanik katersisinnaavusi. Kia puussiaq anginerpaaq ulikkaarsinnaavaa? Aamma qalipatasassinnik ujaqqanik katersisinnaavusi.

Aamma illup iluani assigiingitsorpassuarnik ataatsimoorussaqsinnaavusi. Pinnguaammik pinnguar-sinnaavusi, titartaatigiissinnaavusi imaluunniit nalaasaarfimmi qipillusi oqaluttuamik atuarsin-naavusi. Immaqa aamma meeqqat assassugassanik ilinniartissinnaavat? Assersuutigalugu puisip amia-nik puiseeraliorsinnaavusi imaluunniit orpiliorsusi. Meeqqanut 5-6-inik ukiulinnut amerlasuunut amer-mik mersornissaq suli ajornakusoorpallaassaaq. Kisianni meeqqat titarnerit malillugit qiortaasin-naavoq, qiortakkallu katiterlugit nipitissorsinnaallu-git. Aamma nipittartoq quiasuutigisinnaavarsi: Equutissiat immoqqavii nipitissinnaavai, imaluunniit illit kiin-nat meeqqavilluunniit kiinaa quianartorujussuarnik isikkoqalersisinnaallugu.

Meeqqavit soqtigisai

Meeqqavit soqtigisai tassaapput ilaqutariinni ataatsimoorussinnaasasi. Assersuutigalugu dinosaurisit soqtigilluinnarpagit, taakku pillugit internetikkut imaluunniit atuakkanik atorniartarfimmi paasisassarsi-orsinnaavusi. Dinosaurisit assigiingitsut ataatsimoorlusi titartarsinnaavasi, uumasorsuillu taakku pillugit tamassi immikkut nalunngisai oqallisigalugit. Immaqaluunniit meeqqat uumasut saarniginik qaqqami nas-saarisinnaasassinnik katersisarpoq. Uumasut suut saanerineraat paasiniarsinnaavarsi.

Illit meeraaninni arlaannik katersugaqartarpit? Immaqa qanga soqtigisatit meeqqanut maanna utoq-qaanerulaalernerani ingerlateqqissinnaavatit. Maannakkorpiaq meeqqavit suna soqtigivaa?

Atuakkanik atorniartarfimmi meeqqanut atuagaq *Manumina pinnguarpoq atorniarsinnaavat*

Manumina ilaqtanilu qaqqamiipput. Atuagaq meeqqat ilagalugu atuaruk. Immaqa ataatsimoorussinnaasassinnik isumassarsisinnaavusi. Aamma atuakkamut atasumik angajoqqaanut atuagaqarpoq, tassanilu pinnguarneq, timi aalanerlu pillugit annertunerusunik allaaserisaqarpoq.



Ude og inde

Krop og sanser blive udfordret på en anden måde, når I er ude, end når I er inde. Dit barn lærer at forstå og passe på naturen, når du tager det med og fortæller om, hvad I ser, og det lærer om naturens gang gennem forskellige årstider. I kan samle bær om efteråret, som I kan tilberede og spise. Om foråret kan I samle skrald, når sneen smelter. Hvem kan fylde den største pose? I kan også prøve at samle sten, som I kan male på.

Indendørs er der også mange ting, I kan være sammen om. I kan spille spil, tegne sammen eller tage dyner med ind i sofaen og læse en historie. Det kan også være, at du kan lære dit barn noget håndarbejde? Prøv fx at lave en sæl eller et juletræ i sælskind. For mange 5-6-årige børn er det stadig for svært at sy i sælskind. Men dit barn kan klippe efter streger, I har tegnet, og lime stykkerne sammen. I kan også lave sjov med klisterbånd: Det kan klistre toiletruller sammen, men også få dit eller dit barns ansigt til at se virkelig fjollet ud.

Dit barns interesser

Dit barns interesser kan blive noget, I kan være sammen om i familien. Hvis fx dinosaurer er den store interesse, kan I finde viden om emnet på internettet eller biblioteket. I kan tegne forskellige slags dinosaurer sammen og tale om det, I hver især ved om de store dyr. Eller måske samler dit barn på dyreknogler, I kan finde på fjeldet? I kan se, om I kan finde ud af, hvilke dyr knoglerne kommer fra.

Samlede du selv på noget som barn? Måske har du en gammel interesse, som du kan dele med dit barn nu, hvor det er blevet ældre. Hvad er dit barn optaget af for tiden?

På biblioteket kan du låne børnebogen *Manumina leger*

Manumina er taget ud på fjeldet med sin familie. Prøv at læse bogen med dit barn. Måske får I idéer til noget, I kan lave sammen. Der hører også et forældrehæfte med til bogen, hvor du kan læse mere om leg, krop og bevægelse.



Meeqqat inersimasullu pinnguartut

Pinnguarneq aqputigalugu meeqqavit paasiartulersarpaa silarsuaq qanoq ataqaatigiinnersoq. Aamma pinnguarneq aqputigalugu sungiusartarpaa pisuni assigiinngitsuni inuit allat qanoq peqatigineqarsinnaanersut. Qularnanngilaq meeqqavit pisimasut piviusut ilissinni ikinngumminiluunniit misigisimasani imaluunniit TV-
kkut takusimasani issuarniartassagai.



*Ualiuvoq, Kunuullu Inuuna silami pinnguaqatigaa. Kunuk ujaqqap qaani tallini kivillugit nikorfavoq:
»Uanga nannunniaq nakuarsuaq, aallaammunik nannuttartoq! Taava illit nanuussaaitit!«, Inuunamut
oqarpoq. Ajami Jensine-p atequtikua atisat pinnguarlutik atisalersornialeraangamik atortakkamik
akornanniittoq qarlippaami qaavisigut atorpaa. »Naamik, uanga tassaaniarpunga kunngip pania,
piniartumik nannup kigussuinit annaassisoq!« Inuuna oqarpoq. Kunuk qulartutut isikkoqarpoq.
Kisianni aamma nannumit nerisaangajannissaq pissanganarsinnaavoq.*

Qitornat meeqqanik allanik pinnguaqateqarnermini takorluuisinnaassutsini atortarpaa, isumassarsinissarlu sungiusartarlugu. Allat tusarnaarnissaat aamma pinnguaqatinilu pisusaartitsinermi pissusilersuutissat isumassarsiallu isumaqatigiissutiginnissaat sungiusartarpai – pinnguaqatini meeraappata inersimasuuppataluunniit.

Qitornat allanik ukioqatiginerusaminik pinnguaqateqartalernikuugaluarluni, sulit illit pinnguaqatigerusuttarpaatit. Kisianni inersimasorpasuit qanoq pinnguartoqartarnera puigortarpaat. Immaqa aamma illit pinnguaqqittalernissat ajornakusoortippat?

Isumaqaruit pinnguarmissaq ajornakusoortoq eqianakujuttorlu, misilillugu imminut oqarfigisinnaavutit minutsini qulini pinnguartarniarlutit, sivikikkaluamik pinnguarneq sunngilluinnarnermiit ajunnginneruvoq. Qularnanngilaq paasilissagit pinnguarneq nuannersisikkiartuinnarlugu, aamma pinnguarnerup ingerlanerani nutaanik isumassarsiortarsinnaallutit. Iluqautaassaaq pinnguaatigisasi aamma illit nammineq kajungerisarukkit. Meeqqavit malugisinnaavaa kajuminnersutit imaluunniit pinnguaqataanerit unitsiinnarusunnerit.

Pilersitsilluni sammisassat misilissinnaasasi:

- Inussat atorlugit nuersaaneq
- Meqqulualinnik manngertunik (filt) uumasuliorneq
- Saanermik sapakkanilluunniit assassorluni sanaat
- Pastamik ujamiliat
- Trylledej
- Aqerluusanik qalipaatilinnik qalipanneqarsinnaasunik ilusiliorneq

Pilersitsilluni sammisassat ilarpassuisa meeqqavit inussaminik atuisinnaanera annertusartarpaat. Tamannalu iluqautaassaaq meeqqat maanna atualingajalermat aqerluusamillu allattalertussaalluni.

Siunnersuut

Atuakkanik atorniartarfimmi imaluunniit YouTube-mi qanoq iliorsinnaanissinnut ilitsersuutinik nassaarsinnaavutit.

Børn og voksne leger

Det er gennem leg, at dit barn udvikler forståelse for, hvordan verden hænger sammen. Det er også i legen, det øver sig på, hvordan man kan være sammen med andre i forskellige situationer. Dit barn prøver sikkert at efterligne nogle virkelige oplevelser, det har set hos andre i familien, hos kammerater – eller måske noget, det har set i tv.

» Det er eftermiddag og Kunuk leger med Inuuna udenfor. Kunuk står på en sten med armene over hovedet: »Så sagde vi, at jeg var en stærk og sej jæger, der kunne skyde isbjørnen med mit gevær! Og så er du isbjørnen!«, siger han til Inuuna. Hun har taget moster Jensines gamle nederdel fra udklædningskassen på ud over overtræksbukserne. »Nej, jeg vil være prinsessen, der redder jægeren fra isbjørnens skarpe tænder!« siger Inuuna. Kunuk ser skeptisk ud. Men det lyder alligevel lidt spændende at blive næsten ædt af en stor bjørn.

Når dit barn leger med andre, bruger det sin fantasi og øver sig i at finde på. Det øver sig i at lytte til andre og i at forhandle roller og idéer med legekammeraterne, hvad enten det er andre børn eller en voksen.

Selvom dit barn har fået andre, mere jævnaldrende legekammerater, vil det stadig gerne lege med dig. Men mange voksne har næsten glemt, hvordan man leger. Måske synes du også, det kan være svært at komme rigtigt i gang med at lege igen?

Hvis du synes, det er svært og måske lidt kedeligt at lege, så kan du prøve at sige til dig selv, at du afsætter 10 minutter til en leg – lidt tid er altid bedre end ingenting. Du vil sikkert opdage, at du alligevel bliver grebet af at lege, og at du godt kan finde på nye idéer undervejs. Det er en fordel, når det I leger, er noget du også har lyst til. Dit barn kan mærke, om du synes det er sjovt, eller om du helst er fri.



Kreative aktiviteter I kan prøve sammen:

- Fingerstrik
- Filtdyr
- Håndarbejde i ben eller perler
- Halskæder af pasta
- Trylledej
- Tegne mønstre, der kan farvelægges med farveblyanter

Mange kreative aktiviteter styrker dit barns fingerfærdigheder. Det er godt, nu når dit barn starter i skole og skal til at skrive med blyant.

Tip

På biblioteket eller YouTube kan du finde opskrifter på, hvordan du kan gøre.

Qularnangilaq meeqqat pinnguartillusi qanoq pisoqarnissaanut isumassarsiarpassuaqassasoq. Meeqqap takorluugaanit allaanerumik misilillugu siunnersuuteqarsinnaavutit. Niviarsiaaraagaanni nukappiaraagaanniluunniit pikkorissuunissaq, pilersitsillaqqissuunissaq, nakuarsuunissaq aamma isumassuisuunissaq nuannertarpoq. Assersuutigalugu meeqqat oqarpat illit tassaassasutit Sassuma Arnaa, oqarsinnaavutit: »Naamik, uanga angakkoorusunneruvunga. Illit Sassuma Arnaasinnaavit?» Taava pinnguarnermi qanoq pisoqassava?

Kortit kisitsisitalit ima atussavasi

Ukiup qaammataani taartuni illup iluaniinnerulluni sulerinissaq nalunarsinnaasarpoq. Angajoqqaat atuagaannut ilaapput kortit qulit, meeqqallu pinnguaatigisinnaasassinut siunnersuutininik imallit.

Kortit mumingatillugit nerriviup qaanut ilisinnaavatit, taavalu tamassi ataatsimik makitsillusi. Ilaqutariinni meeqqat arlaqarpata piffissaqarpallaangikkussilu paarlakaannissarsi isumaqatigiissutigisinnaavarsi: Assersuutigalugu meeraq ataaseq arfiningornikkut makitsisinnaavoq, tullialu sapaatikku – imaluunniit pinnguaatit misilinnissaat ilissinnut naapertuukkaangata. Aamma nuannerunarnerpaatitasi misiliinnarsinnaavasi.

Angajoqqaat atuagaannuttaaq ilaavoq MANU Pinnguaat. Ilitersuummi ilanngunneqartumi qanoq pinnguarinissaat erseqinnerumik atuarsinnaavarsi.

Meeqqat annertuallaamik annikippallaamilluunniit misigisaqaraangata

Meeqqat ilaat meeqqanut allanut naleqqiullutik avataaniit amerlavallaartunik misigisaqarlutik malussarinne-rusarput. Meeqqat unammilligassaqarnissaq, pinnguarinissaq sammisaqarnissarlu pisariaqartippai, kisianni meeqqat tamarmik takusassanik misigisassanillu ingasaassisinnaapput. Pingaartuuvoq eqqumaffigissallugu meeqqap unikaallalaartarnissat pisariaqartittarmagit. Imaappoq qarasaq qasuersaalaartariaqartoq misigisarpassuillu suliaralugit. Taamaaliornikkut itisilerisinnaaneq nutaanillu ilinniarnissap ukkatarinissaa ajornann-ginnerulersarpoq.

Akerlianik aamma meeraq misigisakippallaarsinnaavoq. Meeqqavit pisariaqartippaa ullut tamaasa oqaloqati-giitarnissarsi ataatsimoorlusilu iliuuseqartarnissarsi. Sammisaqarnerit unikaallalaarnerillu eqqortumik aku-leriisinnissaat eqqorniagassaavoq.

Pinnguaatigisinnaasasi:

- Pinnguaat 'nunarsuaq toqunartoqarpoq' nutarterlugu: Nuersagassiamik allunaasaqqamilluunniit nerriviit niuluisa, atuagaasiviit, igaffimmi skaaviit il.il. akornanni siaartiterigitsi. Pinnguaritsi tassaasut laserimik qinngornerit nukillaartitsisartut attorneqartussaangitsullu. Misilissinnaavarsi inip illuaniit illuanut 'qinngornerinik' eqqorneqarasi ingerlaarsinnaanerlusi.
- Nerisassat puukuinit robotilioritsi, assersuutigalugu immuit, ullaakkorsiutit il.il. puukuinit. Plastikkinik simikunik attasiorsinnaavusi atortulersuillusilu. Immaqa robot-it assigiinngitsunik nakuarsuartut piginnaasaqarput?
- Atisat, nasat qungasequtit skaavinnit amusartunillu saqqummersigit atisalersorlusilu. Immaqa aalisartuusaarsinnaavusi, quiasaarisartoq (klovni) imaluunniit arnaq Japanimioq akimasooq?



Dit barn har sikkert mange idéer til, hvad der skal ske, når I leger sammen. Du kan prøve at foreslå noget andet, end barnet selv har tænkt på. Uanset om man er en pige eller en dreng, er det godt at få lov til både at være sej, kreativ, stærk og omsorgsfuld. Hvis dit barn fx siger, at du skal være Havets Moder, så kan du sige »Nej, jeg vil hellere være åndemaneren. Kan du være Havets Moder?« Hvad sker der så i legen?

Sådan bruger I talkortene

I de mørke vintermåneder kan det være svært at finde på, hvad man skal lave, når man mest er indenfor. Til forældrebogen hører 10 kort med forskellige lege, du kan prøve sammen med dit barn.

Du kan lægge alle kortene med bunden i vejret på bordet og så trækker I et kort hver. Hvis der er flere børn i familien, og I ikke har så meget tid, kan I aftale, at kan I skiftes: Ét barn trækker fx et kort om lørdagen, og et andet barn trækker et kort om søndagen – eller hvornår det nu passer for jer at prøve legene. I kan også bare prøve det, I synes ser sjovest ud.

Til forældrebogen hører også MANU Pinnguaat (Spil). Læs mere om, hvordan I kan bruge spillet og talkortene i de spilleregler, der hører med.

Når børn oplever for meget eller for lidt

Nogle børn er mere følsomme over for at få for mange indtryk udefra, end andre børn er. Dit barn har brug for udfordringer, leg og aktiviteter, men alle børn kan blive overvældet af indtryk og oplevelser. Det er vigtigt at være opmærksom på, at barnet har brug for pauser. Det betyder, at hjernen kan slappe af og bearbejde alt det, den har oplevet. Det gør det nemmere at fordybe og koncentrere sig om at lære nyt.

Omvendt kan et barn også opleve for lidt. Dit barn har brug for, at I taler sammen og gør ting sammen hver dag. Det er en balancegang at finde den blanding af aktivitet og pauser, der passer til dit barn.

Noget I kan lege:

- En moderne variant af 'jorden er giftig': Spænd garn eller snor ud mellem bordben, bogreoler, køkkenskabe osv. Leg at det er lammende laserstråler, som man ikke må røre ved. I kan prøve, om I kan komme fra den ene ende af rummet til den anden uden at blive ramt af 'strålerne'.
- Byg robotter af tom emballage fra mad, fx mælkekartoner, cornflakes og lignende. Brug plastiklåg som knapper og dingener. Måske har robotterne forskellige superheltekrafter?
- Find tøj, huer og tørklæder frem fra skabe og skuffer og klæd jer ud. Hvad med en fisker, en klovn eller måske en fin, japansk dame?



Eqqarsaatigisinnaasatit:

Kingumut eqqarsariaruit, meeqqannut amerlavallaalaartunik pisoqarneranik eqqaasaqarsinnaavit? Qanoq pisoqarpa?

Meeqqat qanoq qisuariarpa?

Ullormik annikippallaamik pisoqarfiusumik eqqaamasaqarpit? Susoqarpa?

Meeqqat qanoq qisuariarpa?

Meeraq susassaaleqisoq naalannginniakujulersinnaavoq. Immaqaluunniit anaanamut ataatamulluunniit pisarnermit annertunerusumik qaninnilialerluni. Aamma ilaanneeriarluni meeqqat susassaaleqisarnerat ajunnigilaq. Taamaalillutik unikaallalaarsinnaapput, takorloorluakkanillu nutaanik isumassarsiortulerlutik.

Eqqissilluni anersaartornissamik sungiusaat

Pinnguaatit ilaat, soorlu unitsitaasarluni qitineq (stopdans), annertuumik aalaffiupput, annertuumillu nukissanik atuiffiullutik. Pinnguarnerup kingorna timikkut qanoq-innerit maluginiaruk. Meeqqat nammineq malugisinnaasai pillugit oqaloqatigisinnaavat. Immaqa uummat tillertoq malugisinnaavarsi? Meeqqat ilaasa timimikkut eqqisseqqinnissartik ajornakusoortittarpaat. Meeqqavit eqqissinissaa anguniarlugu sungiusaammik uannga ikiorsinnaavat. Qanoq pisoqarnissaa nassuiareerukku sungiusaat marluullusi ingerlassinnaavarsi:

- Illumut anersarit, silaannaq »naannukartillugu«, takorloorlugulu timivit iluani pullattagaq pullanniarlugu. Illumut anersarit, illumut anersarit – ilunni silaannaap inissaarutivinnissaata tungaanut.
- Ipummerit, eqqissillutillu 5-mut kisitsillutit (imaluunniit 3-mut – meeraq sivilunerusumik ipummeqqasinnaangippat).
- Qasukkarit qanikkullu silaannaq imminerminik aniatillugu.

Timimi arlaatigut pisoqarnera meeqqallu malugisinnaavisiuk? Sungiusaat piumasannguassinnik utertaqattaarsinnaavarsi, unikaallalaarnermik akunnilerarlugu. Taamannak anersaartoreernerup kingorna timip eqqissartulerneru amerlasuut malugisarpaat.

Noget du kan tænke over:

Når du tænker tilbage, kan du så huske en situation, hvor der skete lidt for meget for dit barn? Hvad skete der?

Hvordan reagerede dit barn?

Kan du huske en dag, hvor der skete lidt for lidt? Hvad skete der?

Hvordan reagerede dit barn?

Et barn, der keder sig, kan finde på at lave ballade. Eller måske hænge lidt ekstra hos mor eller far. Børn må også godt kede sig en gang imellem. Det kan give en pause, hvor nye fantasifulde idéer kan opstå.

En rolig vejtrækningsøvelse

Nogle lege, for eksempel stopdans, har masser af aktivitet og et højt energiniveau. Prøv at lægge mærke til, hvordan du har det i kroppen bagefter. Du kan tale med dit barn om, hvad det mærker. Måske kan I mærke hjertet banke? Nogle børn har svært ved at få kroppen rolig igen. Du kan hjælpe dit barn med at falde til ro med denne øvelse. I kan gøre øvelsen sammen, når du har forklaret, hvad det går ud på:

- Træk luft ind og ned i maven og sug, som om du pustede en ballon op inde i kroppen. Sug, sug, sug, indtil der ikke er plads til mere luft.
- Hold vejret, mens du tæller roligt til 5 (eller 3, hvis dit barn ikke kan holde vejret så længe).
- Giv slip og lad luften slippe ud af sig selv gennem munden.

Kan du og dit barn mærke, at der sker noget i kroppen? Øvelsen kan gentages så mange gange, I har lyst, med en lille pause imellem. Mange oplever, at der breder sig en ro i kroppen, når man har trukket vejret sådan nogle gange.

Sunnigiffimmi sammisat ataatsimooqatigiiffillu

42

Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiiffit Kattuffiata anguniagarivaa nunarsuarmi timimik aalatitsinerpaalissasugut. Kattuffiup takorloopaa innuttaasut tamarmik inuunertik tamaat timiminnik atuissasut – inunngornermiit ilisaanermut. Anguniakkat ilagivaat inuit amerlanerit nunatsinni peqatigiiffinnut ilaasortanngorissaat.

Meeqqannut 5-6-nik ukiulimmut sunngiffinni sammisassanut soorlu timersoqatigiiffimmut peqatigiiffimmulluunniit allamut ilaasortaanissaq pitsaasuvoq. Taakkunani timersornissaq aamma meeqqat inersimasullu nutaat naapinnissaat periarfissaqarpoq. Taamaalilluni meeraq ataatsimooqatigiiffimmut nutaamut ilaalersinnaavoq, soqutigisaqatigiullutillu misigisaqatigiiffiusartunut.

Aamma ilaqutariittut ataatsimoorlusi sunngiffimmi sammisaqarsinnaavusi. Illit suna kajungeraajuk? Najukkanni neqerooruteqanngippat timersortarfissinni aperisinnaavutit. Sammineqarsinnaasut amerlanersaat namminneq kajumissutsimikkut suliaqartunut ingerlanneqartarput, taakkualu ilittulli angajoqqaajungajut-tarput.

Aninissaq ajornakusooraangat

Meeqqat ima ukioqarpoq sunngiffimmi sammisassat sivisunerusumik aallutarinissaat ajornakusoortillugu. Meeqqavit nuannerunartitani tamaasa aallutariniartarpei. Kisianni sammisassat ikittuinnaat nuannersuujuaanartarput – aamma sunngiffimmi sammisassanut tunngatillugu taamaappoq. Qiianarlunilu taartillugu aninissaq eqianakujussinnaavoq, ilaannilu meeqqat inersimasullu tamarmik immaqa qasoqqasarput.

Meeqqat aniumanngikkaluarpalluunniit uteriisernissaq iluaqutaasinnaavoq. Assersuutigalugu oqarlutit meeqqavit sunngiffimmi sammisani ukiup sinnerani ingerlatiinnartariaqaraa. Taamaaliornikkut meeqqavit aalajaalluni ingerlatsiuarsinnaaneq sungiusassavaa – tamanna artornaraluarpalluunniit.

Aappaatigulli aamma ajunngilaq meeqqat allamik isumaqalersimappat paasisimallugulu sammisartagarini araluakkani imminut tulluutinngitsoq. Taava tullianik ingerlatsisoqalerpat allamik misiliisinnaavusi.

Meeqqallu kisimiittuugussi

Imaassinnaavoq ilinnut ajornartorsiutaasoq meeqqavit sunngiffimmini sammisasaanukaannissaa, aanissaa sammisaqarneranilu peqataaffiginissaa angumerissallugit. Misilillugu angajoqqaat allat isumaqatigiissuteqarfiginnaavutit paarlakaallusi meeqqat ilagisarsinnaannginnerlugit. Immaqaluunniit aanaa/aataakkut, ilaqqat allat sanililluunniit arlaat ikiuussinnaapput.



Meeqqavit pilerigisinnaasai pillugit oqaloqatigisinnaavat. Angajoqqaat allat misilittagaannik aperisinnaavutit, aamma kommunerisavit nittartagaani qanitasinni sunik neqerooruteqartoqarnera misissorsinnaavat.

Fritidsaktiviteter og fællesskaber

Grønlands Idrætsforbund har en vision om, at vi skal være verdens mest fysisk aktive land. De drømmer om, at befolkningen bliver fysisk aktiv hele livet - fra vugge til grav. Et af målene er, at flere bliver medlem af de foreninger, der eksisterer rundt omkring i landet.

Det er godt for dit barn på 5-6 år at være med i fx en idrætsklub eller en anden forening. Her er der mulighed for at dyrke sport og møde nye børn og voksne. På den måde kan barnet blive en del af et nyt fællesskab, hvor man deler fælles interesser og oplevelser.

At dyrke fritidsaktiviteter kan også være noget, I kan gøre sammen som familie. Hvad har du lyst til? Mangler der tilbud, hvor I bor, kan du spørge i den lokale idrætshal. De fleste aktiviteter er drevet af frivillige og ofte af forældre ligesom dig.

Når det er svært at komme afsted

Dit barn har en alder, hvor det kan være svært at fastholde interessen for en fritidsaktivitet i længere tid. Dit barn er optaget af alt det sjove. Men der er få ting, der kun er sjove hele tiden – det gælder også fritidsaktiviteter. Det kan være svært at komme ud ad døren, når det er koldt og mørkt, og andre gange er både børn og voksne måske trætte efter en lang dag.



Du kan tale med dit barn om, hvad han eller hun kunne tænke sig. Du kan tale med andre forældre om deres erfaringer, og du kan undersøge på din kommunes hjemmeside, hvilke tilbud der er i jeres område.



Alapernaanneq

Meeqqavit eqqamini sulluunniit angisuut miki-sullu paasiniarusuppai. Tamatta misiginikuugunarpaput alapernaatsuaraq arlaannik isaterisimasooq. Meeqqap sorpassuit tupigisarpai. Alapernaannerup meeraq silarsuaq pillugu ilisimasaqarnerulersittarpaa, tamannalu nutaanik inuunermilu kingusinnerusukkut pisariaqartitassanik ilikkagaqarnissamut aallaaviuvoq.

Meeqqavit alapernaannera assigiinngitsorpassuarnik iliorlutit tapersorsorinnaavaat. Paasisassarsioqatigiissinnaavusi, misigisasilu pillugit aperisarnissat sungiusarsinnaavat. Assersuutigalugu silami timmissat isiginnaarsinnaavasi. Assigiinngitsukkuutaat amerlaqaat, ilai angisuut, ilai mikisut, assigiinngitsuniittarput assigiinngitsunillu nerisarlutik. Sumimita ulliortarpat? Sunik ulliortarpat? Aamma pisuttuarsinnaavusi kuummilu tatsinilu imeq aamma imaq isiginnaarlugit. Imaq tarajuuvoq, imeq tarajuunngilaq, taakkunanilu assigiinngitsunik naasoqarpoq. Immaqa aamma uumasuaqqanik takusaqarsinnaavusi.

Aningaasaateqarpallaanngikkaanni

Kommunini arlalinni meeqqavit sunngiffimmi sammisartagaannut tapiiffiqineqarnissamik periarfissaqarpoq. Kommunerisavit nittartagaani ilinnut meeqqannullu sunik periarfissaqarnerisooq misissorsinnaavat.

Meeqqavit suna kajungerivaa?

Takorlooriakkit meeqqavit suut soqutigissanerai. Imaassinnaavoq taakku illoqarfinni nunaqarfinnilu tamani piviusunngorsinnaanngitsut. Kisianni immaqa meeqqavit misilikkusussinnaasaanik nassaarsinnaavusi. Makkuusinnaapput:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Arsarneq | <input type="checkbox"/> Nerrivimmi arsaarneq |
| <input type="checkbox"/> Qilaatersorneq | <input type="checkbox"/> Sulorarneq |
| <input type="checkbox"/> Eqaarsarneq | <input type="checkbox"/> Karate |
| <input type="checkbox"/> Qajartorneq | <input type="checkbox"/> Inuit games |
| <input type="checkbox"/> Sisorarneq | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Saanernik qiperuineq | |
| <input type="checkbox"/> Qanersoriaq imaluunniit qarlortaat | |
| <input type="checkbox"/> Erinarsoqatigiinneq | |
| <input type="checkbox"/> Mersorneq imaluunniit sapakkerineq | |
| <input type="checkbox"/> Kalattoorneq | |
| <input type="checkbox"/> Assammik arsarneq | |
| <input type="checkbox"/> Skakki | |



Hvis dit barn ikke vil afsted, kan det alligevel være en god idé at holde fast. Fx ved at sige, at dit barn skal fortsætte med fritidsaktiviteten resten af sæsonen. På den måde øver dit barn sig i at være vedholdende, også når det er svært.

Når det er sagt, kan det også være i orden, hvis dit barn har skiftet mening, og har fundet ud af, at aktiviteten alligevel ikke var noget for ham eller hende. Så kan I prøve noget andet i næste sæson.

Hvis pengene er få

I mange kommuner er der mulighed for at få tilskud til at betale for dit barns fritidsaktiviteter. Du kan undersøge på din kommunes hjemmeside, hvilke muligheder der er for dig og dit barn.

Hvis du er alene med dit barn

Måske er det et problem for dig at få tid til både at hente, bringe og være med i dit barns fritidsaktiviteter. Du kan prøve at aftale med andre forældre, at I kan skiftes til at følge børnene. Eller måske kan bedsteforældre, andre i familien eller en nabo hjælpe.

Nysgerrighed

Dit barn har trang til at udforske små og store ting omkring sig. Hvem kender fx ikke en lille pilfinger, der pludselig har splittet et eller andet ad i 117 dele i ren nysgerrighed? Barnet undrer sig over mange ting. Nysgerrighed gør barnet klogere på verden, og det er drivkraften til at lære nyt, det har brug for senere i livet.

Du kan understøtte dit barns nysgerrighed på mange forskellige måder. Du kan gå på opdagelse sammen med dit barn og øve dig i at stille spørgsmål til det, I oplever. I kan fx kigge på fuglene udenfor. Der er flere slags, som bor forskellige steder, og de spiser forskellige ting. Hvor mon deres rede er? Hvad bygger de reden af? I kan også gå en tur og se på vandet i elven, i søerne og ved havet. Der er saltvand, og der er ferskvand, og forskellige planter gror det ene og det andet sted. Måske kan I også få øje på smådyr, der lever i vandet.

Hvad har dit barn lyst til?

Prøv at forestille dig, hvad dit barn måske kunne interessere sig for. Det er ikke sikkert, det hele kan lade sig gøre i alle byer og bygder. Men måske finder I på noget, som dit barn gerne vil prøve? Det kan være:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fodbold | <input type="checkbox"/> Folkedans |
| <input type="checkbox"/> Trommedans | <input type="checkbox"/> Håndbold |
| <input type="checkbox"/> Gymnastik | <input type="checkbox"/> Skak |
| <input type="checkbox"/> Kajak | <input type="checkbox"/> Bordtennis |
| <input type="checkbox"/> Skiløb | <input type="checkbox"/> Badminton |
| <input type="checkbox"/> Håndarbejde i ben | <input type="checkbox"/> Karate |
| <input type="checkbox"/> Mundharmonika eller fløjte | <input type="checkbox"/> Inuit games |
| <input type="checkbox"/> Korsang | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Syning eller perlesyning | |

»» Kunuup Saliullu Maliina pisuttuaqatigaat. Saliup aasiaap qassutai ujalussiami sapakkatut ilusilinnik isugutsernillit takulerpai. »Wauw, takusigit! Soorlu diamantit!« Salik oqarpoq. Maliina qungujuppoq. »Ilaa, qinngorneri kusanat. Kiaaku sanaavi?« Pingasuullutik qanillivaat. Maliinap takuaa aasiak qassusiorsimasoq qisuminermiittoq. »Una takusiuk, qassusiorsimasoq pikkorrisoq«, oqarpoq. Kunuup Saliullu alapernaallutik qimerloorpaat. Aasiak aalariarpoq. »EEEQ!« Kunuk tupalluni suaarpoq, isumaqalerlunilu qanippallaarlutik. Maliinap aasiaap qassutaani ammalortoq qaortoq takulerpaa. »Sunamita pisisimavaa?« aperivoq.

Maliinap aasiaat quilertagilaartaraluarpai, tamannali nukappiaqqanut takutinngilaa. Akerlianik Saliup takulik-kaminik alutorsarnera iluatsippaa tamarmiullutik sunaanersoq misissorniassagamikku. Inersimasup meeqqat alapernaannerat eqqumaffigaa angagu nutaanik ilikkagaqarnissaq ataatsimoorlunilu misigisaqarnissaq periarfissaqalersarpoq. Immaqa aamma oqaluserivaat aasiak qassinik nioqarnersoq, sunik nerisarnersoq, aasiap qassutai attoraanni qanoq misinnassanersoq il.il.

Avatangiiserisanik qimerluueqatigiissagussi takusasi tamaasa pillugit ilisimasaqareernissat pisariaqanngilaq. Meeqqanut ersersikkukku apeqquterpassui nuannaralugit pitsaasumik misigisaqassaaq. Nalusannik meeqqavit aperissappatit oqarsinnaavutit: »Naluara. Marluulluta paasiniartigu.«

Misigisat oqaloqatigiissutigisinnaasasi

- Nuissat isiginnaarsinnaavasi, silallu qanoq iliumaarnera eqqoriarlugu.
- Ullorissat isiginnaarsinnaavasi, ullorissanillu taaguutilinnik qinaasillusi.
- Qaammat isiginnaarsinnaavarsi, ullormiillu ullormut allangorartarnera oqaluseralugu.
- Meeqqat aalisakkamik tisanissaanik ilinniartissinnaavat, sunillu ilumioqarnera oqallisigalugu.
- Immaqa allisitsiutaateqarputit qinnguteqarlutilluunniit misilerarsinnaasassinnik?

Skærmikkut misigisinnaasat

Inersimasut tamarluinnangajammik smartphoneqarput, qarasaasiaqarlutik tableteqarlutilluunniit. Skærmit angalannissinni angerlarsimaffissinnilu atortarpasi. Meeqqavit nalinginnaasumik skærmiminut tunngasinnaasut tamaasa soqutigisarpai.

Meeqqap 5-6-nik ukiullip suli skærmikkut misigisami inersimasorlu avitseqatigiinnissaat pisariaqartippaa. Imaassinnaavoq meeraq paasinngisaqartoq, imaluunniit annilaarnartunik takusaqarsimasoq, ilinnillu ikiorserneqarnissani pisariaqartillugu. Meeqqat ima nammineersinnaatigaaq nammineerluni spil-imik, YouTube-mik il.il. aallartitsisinnaalluni. Angajoqqarpasuit meeqqamik sopiaat isiginnaarneraat eqqumaffigineq ajorpaat.

Pisuni allani illit meeqqat tassaasarpoq immikkut ilisimasalik. Imaassinnaavoq spil-i meeqqavit nuannarisaa marluullusi misilissinnaagissi. Tamatumani allatut ittumik ataatsimoorluni misigisaqarnissaq periarfissaqarpoq, illit inersimasutut meeqqat skærmikkut silarsuaanut qaaqusaallutit.

» Kunuk og Salik er ude at gå en tur med Maliina. Salik får øje på et stort spindelvæv med dug, der hænger som flotte perler på en snor. »Wauw, se! Det er ligesom diamanter!« siger Salik. Maliina smiler. »Ej ja, sikke flot det skinner. Hvem har lavet det?« De går alle tre tættere på. Maliina ser, at edderkoppen, der har spundet det, sidder og krummer sig lidt sammen på et bræt. »Prøv at se her, I to. Det er den her dygtige fyr, der har lavet alt dét,« siger hun. Kunuk og Salik kigger nysgerrigt. Edderkoppen bevæger sig lidt. »ADDRR!« råber Kunuk forskrækket og synes pludselig, de står lige lovligt tæt på. Maliina peger på en lille hvid klump i spindelvævet. »Hvad tror I, den har fanget?« spørger hun.

Maliina er i virkeligheden en lille smule bange for edderkopper, men det viser hun ikke drengene. I stedet griber hun Saliks begejstring for det, han får øje på, så de sammen kan undersøge sagen nærmere. Når den voksne ser børnenes nysgerrighed, giver det mulighed for at lære noget nyt og opleve noget spændende sammen. Måske taler de også om, hvor mange ben en edderkop har, hvad den spiser, hvordan edderkoppespindet mon føles at røre ved osv.

At kigge på omgivelserne sammen kræver ikke, at du på forhånd ved en masse om det, I ser. Når du viser dit barn, at du kan lide de mange spørgsmål, får det en positiv oplevelse. Hvis barnet spørger dig om noget, du ikke ved, kan du svare: »Det ved jeg faktisk ikke. Lad os finde ud af det sammen.«

Oplevelser I kan tale om

- I kan se på skyerne og tale om, hvilket vejr der mon er på vej.
- I kan se på stjernerne og se, om I kan finde stjernebilleder.
- I kan se på månen og tale om, hvordan den forandrer sig fra dag til dag.
- Du kan lære dit barn at ordne fisk, og I kan snakke om, hvad der er indeni.
- Måske er du heldig, at du har en lup eller en kikkert, I kan prøve?



Oplevelser ved skærmen

Næsten alle voksne har en smartphone, en computer eller en tablet. Skærmene bliver brugt, både når I er på farten og derhjemme. Dit barn er garanteret interesseret i det meste, der har med skærme at gøre.

En 5-6-årig har stadig brug for, at de ting barnet oplever på skærmen, deles med en voksen. Der kan være noget barnet ikke forstår, eller der kan være noget skræmmende, som kræver din støtte at se. Dit barn er så selvstændigt, at det fx selv kan tænde for spil, YouTube osv. Mange forældre er ikke opmærksomme på, hvad deres barn egentlig ser.

I andre situationer, er det dit barn, der er ekspert. Det kan være, der er et spil, dit barn godt kan lide at spille, som I kan prøve sammen. Her er der mulighed for, at I får nogle andre oplevelser sammen, hvor det er dig som voksen, der inviteres ind i barnets univers på skærmen.

»» Kunukkunni ualivoq, ilaqutariillu tamarmik qasoqqakujullutik angerlarsimapput. Kunuk anaanami telefonia atornissaanut spil-erniarluni akuerisaasimavoq. Spil-imik nassaarnikuuvoq maanna pikkoriffigilluinnakkaminik. Spil-imi pineqarpoq spillertoq enhjørningiusoq tuugaaminik pullattakkanik kapoorasusaaq. »YES!!« Kunuk suaarpoq, pointinnakkami. »Qanoq iliortussaavit?« Maliina aperivoq. »Hestiuna?« »Naamik, enhjørningiuna,« Kunuk oqarpoq. »Piviusumik taamaattoqanngilaq! Taamaallaat qanga immami Akullersuarmi taamaattoqarsorisimavaat.« »Ukiuni Akullerni? Nå ja, maanna takusinnaalerpara,« Maliina oqarpoq. »Misilissinnaavara?« aperivoq. »Pinnaqqaalaariarlunga,« Kunuk oqarpoq, »taava misilissinnaavat.« Kunuk ingerlaqqippoq, tunuanilu Maliina malinnaavoq. Taava Maliina tullinnguuppoq. Pikkorippallaanngilaq, Kunuk isumaqarpoq, illariallattaallunilu. »Immaqa sungiusaqqalaartariaqarpunga, ilaa?« Maliina oqarpoq. »Imaliuinnassaait,« Kunuk oqarpoq inussaminillu pullattakkat qanoq eqqornissaat takutillugu. Anaanami peqataarusunnera nuannarillunnarpaa. Kunuk tullinnguuteqqimmat Maliina oqarpoq: »Sunaaffaana enhjørningit pillugit taama ilisimasaqartigisutit.«

Meeqqavit pissanganartitai soqutigalugit malinnaavigigukkit meeqqat pillugu nutaanik paasisaqarsinnaavutit. Maliina tunngaviatigut isumaqaraluarpoq Kunuk telefonikkut spil-iinnaqinani allanik sammisaqartariaqaraluartoq. Kisianni ilaanni akuerineqartarpoq. Paasisinnaalluarpaa taamaaliorumasarmat, namminermi aamma isumaqarpoq spil-erneq nuannersusooq. Tamanna tassaalersinnaavoq soqutigisaaq meeqqat inersimasullu ataatsimoorussinnaasaat.

Taamaakkaluartoq pingaartuuvoq eqqumaffigissallugu piffissaaq qanoq annertutigisooq meeqqavit skærmip saavani atortarneraa. Annertuumik piffissaajaataalersinnaavoq, imaaliillaannaq kisimiillusi ataatsimoorlusiluunniit sammisassaraluassinnit allanit allamut saatitsisinnaasoq.

Innannginnermi skærmilerineq

Misissuinerit takutippaat skærmip qaamarngata sininniarnissaq ajornarnerulersissinnaagaa. Taamaammat inassutigineqartarpoq meeqqat innarnissartik nalunaquttap akunneranik ataatsimik sioqullugu mobiilimik, tabletimik qarasaasiamiluunniit atuisassanngitsut.

Piffissap ilaani nukissaalatsiffimmi isumassarsiatsialattut misigineqarsinnaavoq meeraq telefonimik tablet-imilluunniit tuniinnariarlugu imminut aliikkusersortissallugu. Skærmip saani piffissaaq ingerlapallattarpoq, imaaliillaannarlu unnoreersimassaaq. Qularnanngilaq qiviaannarlugu meeraq skærmip saani nuannaarpassittoq, kisianni meeqqanut 5-6-nik ukiulinnut sivisuallaamik skærmip saaniinnissaq iluaqutaanngilaq. Ilaanneeriarluni taama pisoqartarnera ajoqutaanngilaq, kisianni ullut tamaasa imaluunniit sapaatip-akunnerisa naaneri tamaasa taama pisoqartarpat meeqqap attaveqaatit misigisassallu pingaarutillit annaassavai.

Imminut ilisarisinnaaguit imminut kamaattariaqanngilatit. Ilerasunneq nalinginnaasuvoq. Qularnanngilaq taama pisoqarnerani sapinngisannguannik iliorsimassasutit.

» Det er eftermiddag hjemme hos Kunuk, og alle er kommet trætte hjem. Kunuk har fået lov at låne sin mors telefon, så han kan spille et spil. Han har fundet et, som han er blevet rigtig god til. Det handler om, at man er en enhjørning, som skal spidde balloner med sit horn. »YES!!« råber Kunuk, da han får point. »Hvad går det ud på?« spørger Maliina. »Er det en hest, du har der?« »Nej, det er en enhjørning,« siger Kunuk. »De findes faktisk slet ikke i virkeligheden! Det var bare noget man troede i Middelhavet.« »I middelalderen? Nå ja, nu kan jeg godt se det,« siger Maliina. »Må jeg prøve at spille?« spørger hun. »Jeg skal lige vinde den her bane,« siger Kunuk, »så må du godt.« Kunuk spiller videre, mens Maliina følger med henover Kunuks skulder. Bagefter er det Maliinas tur. Hun er ikke særlig god til det, synes Kunuk og fniser lidt ad hende. »Jeg må vist lige øve mig lidt, hva?« siger Maliina. »Du skal bare gøre sådan her,« siger Kunuk og viser med fingeren, hvordan man kan ramme ballonerne. Han synes, det er hyggeligt, at mor vil lære spillet. Da det er Kunuks tur igen, siger Maliina: »Jeg vidste faktisk slet ikke, at du ved så meget om enhjørninger.«

Du kan opdage nyt om dit barn, når du interesserer dig for, hvad han eller hun synes er spændende. Maliina synes egentlig, at Kunuk hellere skulle finde på noget andet end at spille spil på telefonen. Men nogle gange får han lov. Hun kan godt forstå, at han gerne vil det, for hun synes faktisk også selv, at det er sjovt at spille. Det kan blive en interesse, børn og voksne kan være sammen om.

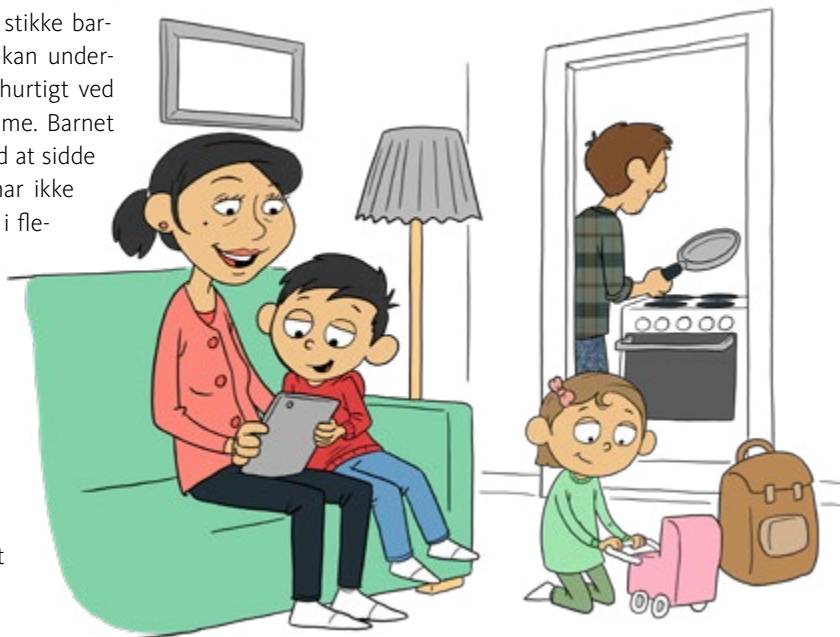
Det er alligevel vigtigt, at du er opmærksom på, hvor lang tid dit barn bruger foran skærmene. Det kan være lidt af en tidsrøver, som hurtigt kan tage tiden fra de andre ting, I gerne vil lave – både sammen og hver for sig.

Skærmtid før sengetid

Undersøgelser viser, at lyset fra en skærm kan gøre det sværere at falde i søvn. Derfor anbefales det, at børn ikke bruger mobil, tablet eller computer en time inden sengetid.

Hvis man i en periode ikke har så meget overskud, kan det føles som en god løsning at stikke barnet en telefon eller tablet, som det kan underholde sig selv med alene. Tiden går hurtigt ved en skærm, og pludselig er dagen omme. Barnet virker sikkert umiddelbart tilfreds med at sidde ved skærmen, men børn på 5-6 år har ikke godt af at sidde alene ved en skærm i flere timer. Det skader ikke, hvis det sker en gang imellem, men sker det hver dag eller en hel weekend, så går barnet glip af vigtig kontakt og oplevelser.

Hvis du kan genkende situationen, behøver du ikke at blive vred på dig selv. Det er almindeligt at føle dårlig samvittighed. Du har helt sikkert gjort det bedste du kunne i din situation.



Eqqarsaatigisinnaasatit

- Meeqqavit digitalimik sammissallugit suut nuannarivai?
- Meeqqat ullormut qanoq sivistigisumik skærmip saavaniittarpa?
- Ilissinni inersimasut qanoq sivistigisumik skærmip saaniittarpat?
- Arlaannik ataatsimoorussaqaarsinnaavisi?
- Piffissap ilaani telefonit tablet-illu atoqussaanngikkaluarpat, soorlu nerinerup nalaani?

Aallaqqaasiullugu aalajangiussinnaavat meeqqat ullormut qanoq sivistigisumik skærmilerisassanersoq. Allannortitassaqaarsipisi? Qularnanngilaq meeqqat aallaqqaammut akerlioqqaassasoq. Immaqa kamassaaq, toqqorluni imaluunniit oqaluukumajunnaarlutit. Tamanna pissusissamisuuginnarpoq. Sungiusimasanit allaanerusoqarnera meeqqap sungiunniqaartaassaavaa. Imminut nikallorna-veersaartissinnaavutit eqqarsaatigalugu meeqqat ilaqutariillu pillugit ajunngitsumik iliuuseqaravit.

Eqqarsaatit nutaat

Tassalu atuakkap immikkoortuata aappaa, meeqqanut angajoqqaanullu pinnguaatinut sammisassanullu tunngasoq. Meeqqat peqatigalugu sulerisnaanerit pillugu nutaanik isumassarsivit?

Ima oqaatigisinnaavat

- »Ullumi spil-issanngilagut filmimillu isiginnaarata. Taarsiullugu sulererusuppit?«
- »Akunneq ataaseq spil-ersinnaavutit. Nalunaaqutaq sianerpat marluulluta allamik sammisaqalissaagut.«
- »Kamaatissagumma ajunngilaq. Piareeruit allamik sammisaqatigerusuppakkit.«

Isumassarsiat pingasut misilikkusutakka:	Alloriarneq siulleq tassaassaaq:
1)	
2)	
3)	

Noget du kan tænke over

- Hvad synes dit barn er sjovt at lave digitalt?
- Hvor lang tid bruger dit barn ved skærmen om dagen?
- Hvor lang tid bruger de voksne hjemme hos jer ved skærmen?
- Er der noget, I kunne være fælles om?
- Er der tidspunkter, hvor telefon og tablet ikke hører hjemme, fx ved måltider?

Du kan starte med at beslutte dig for, hvor lang tid dit barn må bruge ved skærmen om dagen. Er der noget, der skal ændres? I begyndelsen vil dit barn sikkert gøre modstand. Måske bliver dit barn vredt, gemmer sig eller nægter at lave noget med dig. Det er helt normalt. Det tager tid for dit barn at vænne sig til, at tingene ikke er, som de plejer. Du kan holde modet oppe ved at tænke på, at du gør noget godt for dit barn og for fællesskabet i familien.

Nye tanker

Det var bogens anden del om lege og aktiviteter for børn og forældre. Har du fået nye idéer til, hvad du kan gøre sammen med dit barn?

Sådan kan du sige det

- »I dag skal vi ikke spille eller se film. Men hvad kunne du tænke dig i stedet for?«
- »Du må gerne spille i en time. Når uret ringer, så skal vi finde på noget andet sammen.«
- »Det er OK, at du bliver vred på mig. Når du er klar, så vil jeg gerne lave noget sammen med dig.«

Tre idéer, jeg vil gerne vil prøve:	Det første skridt er:
1)	
2)	
3)	

3. Kunuk eqorumasannngilaq – Meeqqavit perorsarnera



Kunukkunni ilaqutariit unnukkorsiorlutik nerinialerput. Kisianni naak Kunuk? »NAAMMASSIVUNGA!« tassanngaannaq anartarfimmiit suaarpallappoq. Inuuna anartarfimmut ammaannartooq saneqqullugu tupappoq. »Taamaappat eqoriarlutit assatit errororniakkitt, nerilerpugut,« Maliina suaarpoq. Nalunngilaami Kunuk nammineersinnaalluortoq. »Nammineq saperpunga!« Kunuk suaarpoq. Maliina ileqimisaartorpoq, Malillu qiviarlugu. Sooraasiinuna asuleertoq, eqqarsarpoq. Taamaaliortuaannaraluarpoq. Maliup talini kiviimivai. »Immaqaana ullumikkut qasoqqasoq. Eqoriartussavara. Ilaa?« Malik nalornilerpoq. Takusinnaavaa Maliina puffaammertoq. Kisianni aapparmiluunniit meeqqap assortornissaat eqiagaa. »Nammineq sapinngilaq!« Maliina oqarpoq. »Atualerpat aamma eqoriartortassaviuk?« Maliina eqqarsarpoq Kunuk angajoqqaami killissai misiligarai. Taamaatsilllugu aalajangiussisimanissaq pingaartuusooq isumaqarpoq. Imaluunniit naamik? Tassami nalornikujuppoq. Anartarfimmi Kunuk eqqarsarpoq, assani mingutsissannngikkunigit equutissiaq qanoq atussanerlugu. Maliina anartarfup silataaniit aperivoq: »Kunuk, sooruna nammineq eqorumannngitsutit?« »Piumannnginna!« Kunuk oqarpoq. »Taavami ikioqatigeeriarta: Illit nammineq eqoreeruit, uanga eqoqqissavakkit« Maliina siunnersuivoq. Immaqami aamma sukangavallaarpoq, eqqarsarpoq.

Meeqqat nammineq isummertarpoq piumassuseqarlunilu

Maanna meeqqat inuullillaramili aatsaat taama annertutigisumik suut tamaasa pillugit isummersortalerpoq. Assersuutigalugu suut eqqortuuneri suullu eqqunngitsuuneri pillugit, sorusunnerluni aamma sorusunngiluinnarnerluni. Meeraq 5-6-nik ukiulik sapinngisarpassuaqarpoq, aammali sulii ilikkagassarpassuaqarpoq sorpassuartigullu ikiortariaqarluni. Aamma Kunuttulli qularnannngilaq illit meeqqat aatsaannguummat sapinngiluinnakkaminik tassanngaannaq sapernerartassaaq.

Immaqa isumaliortarputit meeqqat mikinerugallarmat sorpassuit ajornannginnerusut. Meeqqat alliaartortilugit angajoqqaanut unamminarsinnaasut allannngoriartortarput. Kisianni aamma oqaloqatigiittarnerit sam-misaqarsinnaanerillu siusinnerusumut naleqqiullugu allaanerusut meeqqavit ikiorneqarpiarani ingerlassinnaalernikuuai.

manu.gl-imi Kunuk eqorumannngitsooq pillugu filmilaaq naatsoq takusinnaavat, aamma takusinnaavatit Malik Maliinalu qaqugukkut angertarnissaminnik naaggaartarnissaminnillu, kiisalu qaqugukkut aalajangiussisimasarnissaminnik nalornisut.



3. Kunuk vil ikke tørre sig – Dit barns opdragelse

» Hjemme hos Kunuk skal familien til at spise aftensmad. Men hvor er Kunuk? »Jeg er FÆÆÆRDIIG!« råber han pludselig ude fra toilettet. Det giver et sæt i Inuuna, der i det samme går forbi den åbne dør ud til toilettet. »Så tør dig og vask hænder, så vi kan spise,« råber Maliina tilbage. Hun ved nemlig, at Kunuk sagtens kan tørre sig selv. »Jeg kan ikke selv!« råber Kunuk. Maliina ryster på hovedet og kigger på Malik. Hvad er nu det for noget pjat, tænker hun. Det plejer han da altid. Malik slår ud med armene. »Han er nok træt i dag. Jeg tørrer ham lige. Ikke?« Malik bliver i tvivl. Han kan se, at Maliina er irriteret. Han orker bare ikke at blive uvenner med hverken barn eller kæreste nu. »Han er stor nok til at klare det selv!« siger Maliina. »Vil du også tørre ham, når han er i skole?« Maliina tænker, at Kunuk tester sine forældres grænser. Og så er det vigtigt at stå fast, synes hun. Eller er det? Hun er faktisk heller ikke helt sikker. Ude på toilettet sidder Kunuk og tænker på, hvordan det nu er, han skal gøre med papiret, så fingrene ikke bliver beskidte. Maliina stiller sig i døren: »Hvorfor vil du nu ikke tørre dig, Kunuk?« siger hun. »Jeg har bare ikke lyst!« siger Kunuk. »Skal vi så ikke aftale, at vi hjælpes ad: Du kan tørre først og så tørrer jeg bagefter« foreslår Maliina. Måske var hun også for hård før, tænker hun.

Dit barn har meninger og vilje

Dit barn har nu mere end nogensinde meninger om alt mellem himmel og jord. Fx om, hvad der er rigtigt og forkert, hvad det har lyst til, og også hvad det absolut ikke vil. Et 5-6-årigt barn kan meget, men der er også mange ting, som det skal lære og nogle gange har brug for hjælp til. Og ligesom for Kunuk sker det sikkert også for dit barn, at det pludselig ikke kan eller vil ting, som det ellers gjorde uden problemer lige for lidt siden.

Måske synes du, at mange ting var lidt nemmere, da dit barn var yngre. Med større børn følger andre udfordringer for dig som forælder. Men der er også nye samtaler og aktiviteter, som dit barn kan være med til uden så meget hjælp fra dig som tidligere.



På manu.gl kan du se en kort film om Kunuk, der ikke vil tørre sig, og om Malik og Maliina, der nogle gange synes, at det er svært at vide, hvornår de skal sige ja eller nej, og hvornår de skal stå fast.



Isumaqatigiinngissutaasut amerlasinnaasaqaat

Nalinginnaalluinnarpoq ulluinnarni meeqqat inersimasullu assortuullutillu isumaqatigiinngissinnaasarnarat. Soorlu:

- Meeqqat innaqquguni innarumangilaq.
- Meeqqat torersaaqqugaluarlugu torersaajumangilaq.
- Illinnarsarlugit nerisassiatit meeqqavit neriumangilai.
- Meeqqavit telefonikkut spil-ernini unitsikkumangilaa, unitseqqullugu qinnuigineqaraluarluni.
- Naaggaareeraluartutit meeqqat nerinnginnermini mamakujuttutorumavoq.
- Meeqqat aaneqarnermini angerlaqataajumangilaq.
- Meeqqat ulloq taanna atussallugit tulluussorinngisannik atisalersorumavoq.

Isumaqatigiinngissutit annerusut minnerusullu illit tunginniit pissuseqarfigineqartarneri meeqqavit maanna siunissamilu imminut paasinissaanut pingaaruteqarput.

Takuneqarneq, tusaaneqarneq paasineqarnerlu

Nuannisaqatigiikkaangassi aamma isumaqatigiinngikkaangassi meeqqavit ilinnit naleqartinneqartutut misiginissani pisariaqartippaa. Meeraq paasineqartutut naleqartinneqartutullu misigisaruni imminut upperinera annertusissaaq. Tamanna meeqqap imminut pitsaasumik isiginissaanut tapertaasarpoq.

Akuersaarneq tassaavoq meeqqap misigitinneqarnera kissaatigisaasa ilinnit tusarneqarlunilu takuneqarsimanerannik. Imaangilaq meeqqap iliuusai tamaasa akueriinnassagitit. Kisianni takutissinnaavat meeqqap misigissusai ataqqillugit. Taamaaliornikkut aamma meeraq inunnik allanik taakkulu misigissusaannik ataqqinninnissamik ilinniartissavat.

Meeqqap paasineqartutut misigitinneqarluni oqaloqatiginissaa

Meeqqap 5-6-nik ukiullip qanoq innermi oqaluttuarinissaa ajornakusoortissinnaavaa. Tamatumani ikiorsersinnaavat oqaluttuarnermini aallaavigisinnaasaanik isiginnaaqatigineratigut. Angajoqqaat atuagaannut ilaavoq meeqqanut atuagaaraq Kunuk pillugu titartagartalik. Misigissutsit pissusilersortarnerillu assigiinngitsut oqaloqatigiissutigisinnaasasi takutinneqarput. Tassuunakkut meeqqap qanoq innera paasiniarneqarsinnaavoq, meeqqavillu misigissavaa ilinnit tusarnaarneqarluni.

Angajoqqaarpasuit meeqqamik nersualaarnissaat pikkoriffigarpaat. Nersulaarineq assersuutigalugu tassaasinnaavoq oqarneq: »Uma pikkorittutit!« imaluunniit meeqqat arlaannik takutitaqarpat oqarneq: »Kusanaq!« Kisianni nersulaarinerup akuersaarneq assiginngilaa. Nersulaariguit meeqqap susinnaanera isiginiarneqassaaq, meeqqap kinaanera isiginiarneqarani.

Uenighederne kan være mange

Det er helt almindeligt, at hverdagen byder på konflikter og uenigheder mellem børn og voksne. Det kan være:

- Dit barn vil ikke i seng, når du siger, det er tid.
- Dit barn vil ikke rydde op, når du beder om det.
- Dit barn vil ikke spise den ellers lækre mad, du serverer.
- Dit barn vil spille videre på telefonen, når du har sagt stop.
- Dit barn vil have søde sager før maden, selvom du har sagt nej.
- Dit barn vil ikke med hjem, når du kommer for at hente det.
- Dit barn vil have noget tøj på, som du ikke synes passer til det, I skal i dag.

Den måde du håndterer små og store konflikter med dit barn på, har betydning for, hvordan det opfatter sig selv nu og i fremtiden.

At blive set, hørt og forstået

Både når stemningen er god, og når I er i konflikt, har dit barn brug for at føle sig værdsat af dig. Når barnet føler sig forstået og værdsat, styrkes dets tro på, at 'jeg er god nok'. Det er med til at give dit barn en positiv opfattelse af sig selv.

Anerkendelse betyder, at du giver barnet en følelse af, at du har set og hørt det, og at du har forstået, hvad han eller hun gerne vil. Det betyder ikke, at du skal acceptere alt, hvad dit barn gør. Men du kan vise, at du respekterer de følelser, barnet har. På den måde lærer du også barnet at respektere andre og deres følelser.

At tale med barnet, så det føler sig forstået

Et barn på 5-6 år kan have svært at fortælle, hvordan det har det. Du kan hjælpe det ved, at I sammen kigger på noget, som barnet kan tale ud fra. Der hører et børnehæfte til forældrebogen med tegninger af Kunuk. De viser forskellige følelser og udtryk, som I kan tale om. Det kan give indblik i, hvordan dit barn har det, og det kan også give dit barn følelsen af, at du lytter til det.

Mange forældre er gode til at rose deres barn. Ros kan fx være at sige »Hvor er du dygtig!« eller »Det er flot!«, når dit barn viser dig noget. Men ros er ikke det samme som anerkendelse. Når du roser, kommer der fokus på, hvad barnet er i stand til at gøre og ikke på, hvem barnet er.

Nersualarinikkut meeqqap pikkoriffini nammineq eqqumaffingngisani takusinnaalersinnaavai. Kisianni aamma meeraq isumaqalersinneqarsinnaavoq pitsaasumik malugineqassaguni arlaannik iliuuseqqaartariaqarluni. Tamanna piffissap ingerlanerani meeqqap nalornilerneranik kinguneqarsinnaavoq. Paarlaallugu oqarsinnaavutit: »Soorluuna arpaneq assut nuannarigit,« imaluunniit »Qujanaqaaq peqqissaarniartaravit. Ilaanni aatsaat sungiusarluaqqaarluta iluatsitsisinnalersarpugut.« Aamma meeqqap aallussaasa soqutiginerat takutissinnaavat, assersuutigalugu oqarlutit: »Titartarsimasat soorlu uumasorujuk. Uumasorujua? Uumasorujuit pissanganarsoraagit?

Imaalorsinnaavutit

Meeqqavit oqaatiginiagai tusarnaakkit akissutinnilu aallaavigalugit. Assersuutigalugu: »Naasulivik LEGO-nik inunntu napasuliatut atorumavat? Naasulivik taanna assut nuannaraara, aserussappallu aliasuutigissallugu.« Meeraq allamik toqqagassiguk, soorlu: »Karsimik imaqanngitsumik siparnimilluunniit paarlaallugu atorsinnaasannik aallissaanga?«

Meeqqat illit nuannarinngisannik iliuuseqassappat ilitsersorneratigut ikiorsinnaavat. Meeqqattut eqqarsarlutit misiliguk, takutillugulu meeqqap misigissusai kissaataalu paasillugit.

Meeqqavit misigisai

Ilaanneeriarluta uagut inersimasut ileqqoqarsinnaavugut meeqqamut iluaqutaanngitsunik, naak ajunnginnerpaanik eqqarsaateqarluta taamaaliorluarluta. Assersuutigalugu meeraq oqarpat ersilluni, aliasulluni imaluunniit nalornilluni.



Kunuk Inuunalu aanaminnit aaneqarput, silagissuullu ataani angerlartussanngorlutik. Aqquataani pisiniarfiliassapput. Inuunap naanngisarneq ilikkalersimavaa, taamaammallu pississaarluni - siullermik niumi illuanik taavalu aappaanik. »Inuuna, iluamik pisunniarit,« aanaa oqarpoq, isaarissallu eqqaani koorimik tigusilluni. »Tigummisinnaavara?« Kunuk aperivoq. »Naamik, uanga tigumminiarpara!« Inuuna suaarpoq Kunullu arsaarlugu. »Kunuk, illit kingullermik tigummivat,« aanaa oqarpoq Inuunamullu koori tunniullugu. Kunuk qullipilerpoq. »Ataata pisiniarfiliaqatigigatsigu Inuunap aamma koori tigummivaa!« kamalluni suaarpoq. »Tassa,« aanaa oqarpoq. »Angisuujuvutit.« Inuuna ajugaasimaarluni pississaarpoq. Ila naapertuilluanngingaarami! Kunuk manittorpoq. »Qiassutissaqanngilatit. Tassuugunnguaq angerlassaagut nuannisaqatigiillutalu, ilaa?« aanaa oqarpoq. Kisianni Kunuk aliasuppoq. Aanaap paasisinnaannginnerpaa Inuuna qanoq uumisaaritigisoq? Sooruna tamatigut akuerisaasartoq, mikisuunini piinnarlugu? Kunuk eqqarsarpoq.

Kunuup aanaata Kunuk eqqissisarniarsaraa oqarluni angisuujusoq, aliasuutissaqannginnerarlugulu. Tamannali iluaqutaanngilaq. Immaqa pissutaavoq pisimasoq inersimasumit nassuiarneqarmat Kunuup misigisaa killormoorlugu. Tamanna nalornilerneramik nassataqarsinnaavoq meearlu kukkusutut misigilersillugu. Pinnigitsoornani Kunuk aliasuppoq misigalunilu aanami paasinngikkaani. Paarlaallugu aanaa oqarsinnaavoq: »Ila, aliatsangaaravit. Ullumikkut koori assut tigummerusukkaluarpat. Immaqami illit tullinnguukkaluarputit, uangaana nalugakku. Eqitaalaassavakkit?«

Inersimasut ilaat ileqquliutiinnakkaminnik oqartoortarput, oqaatsimik meeqqamit qanoq paasineqarsinnaanerat eqqarsaatiginagu.

Ros kan hjælpe barnet med at få øje på styrker, som det ikke selv er opmærksom på. Men det kan også skabe det indtryk hos barnet, at det skal præstere noget for at få positiv opmærksomhed. Det kan med tiden skabe usikkerhed hos barnet. Du kan i stedet sige: »Det ser ud som om, du synes, det er rigtig sjovt at løbe?« eller »Hvor er det dejligt, at du gør dig umage. Man må nogle gange øve sig, før det lykkes.« Og du kan interessere dig for, hvad barnet er optaget af, fx ved at sige: »Det ligner en drage, du har tegnet. Er det dét? Synes du, drager er spændende?«

Når dit barn gør noget, du ikke bryder dig om, kan du hjælpe det ved at guide det. Du kan prøve at sætte dig i barnets sted og vise, at du har forstået, hvad barnet føler og gerne vil.

Dit barns oplevelser

Nogle gange kan vi voksne have vaner, som ikke gavner barnet, selvom vi gør det af god vilje. For eksempel når et barn giver udtryk for, at det er bange, ked af det eller usikkert.

» Kunuk og Inuuna er blevet hentet af deres bedstemor, og de skal gå hjem i det gode vejr. På vejen skal de købe ind. Inuuna har næsten lært at hinke, så hun hopper afsted – først på det ene ben og så på det andet. »Så, gå nu pænt, Inuuna,« siger Bedste og tager en kurv ved indgangen. »Må jeg holde den?« spørger Kunuk. »Nej, JEG vil!« råber Inuuna og snupper den foran Kunuk. »Det var dig sidste gang, Kunuk« siger Bedste og lader Inuuna få kurven. Kunuk får blanke øjne. »Nahaj! Da vi var med far i butikken, var det også Inuuna!« råber han vredt. »Så så,« siger Bedste. »Nu skal du være en stor dreng.« Inuuna hopper triumferende afsted. Ih, hvor er det altså uretfærdigt! Kunuk snøfter lidt. »Der er ikke noget at græde over. Om lidt skal vi hjem og hygge os, ikke?« siger Bedste. Men Kunuk er ked af det. Kan Bedste slet ikke forstå, at Inuuna er rigtig tarvelig? Hvorfor er det altid hende, der må få lov, bare fordi hun er lille? tænker Kunuk.

Kunuks bedstemor prøver at berolige Kunuk ved at sige, at han er en stor dreng, og at der ikke er noget at blive ked af. Men det hjælper ikke. Måske er det fordi, en voksen beskriver situationen modsat af, hvad Kunuk føler. Det kan skabe usikkerhed og få barnet til at føle sig forkert. Kunuk er i hvert fald ked af det og føler, at hun ikke kan forstå ham. I stedet kunne Kunuks bedstemor sige: »Hvor blev du ked af det. Du ville rigtig gerne bære kurven i dag. Måske var det faktisk din tur – det vidste jeg ikke. Har du brug for et knus?«

De fleste voksne har nogle ting, de kan komme til at sige af gammel vane, uden at tænke nærmere over, hvordan et barn forstår det.

Sådan kan det gøres

Lyt til, hvad barnet fortæller dig og tag udgangspunkt i det, når du svarer. Fx: »Du vil gerne bruge vassen som tårn til LEGO-mændene? Jeg er meget glad for den, og jeg vil blive ked af, hvis den går i stykker.« Giv gerne barnet et alternativ, fx: »Skal jeg hente en tom papæske eller spanden, som du kan bruge i stedet?«



'Autopiloteqarpit'?

Maluginiaruk ilungersuummeraangavit meeqqalluunniit qinngariummeraangakku oqaatsit oqariaatsilluunniit suut atortarnerlugit. Assersuut »*taamatut oqarama*«

Qanoq oqartoortarnerlutit maluginikuuiuk?

Meeqqannut oqaatigisarunnaarumasatit nalujunnaaralarlugit allanngortitsinissaq sungiusagassaavoq. Misigisarumarpat suli arlaleriaqalutit 'autopiloti' atortarlugu. Tamatuma malugineri tamaasa nutaanik ileq-qoqalernissat qanilliallattassavat.

Suli artornarnerugaangat

Angajoqqaat ilaat atugarliorlutik meeraanikuupput – immaqa sumiginnagaallutik, atornerluiffiusumik nuanningitsorpassuarnillu oqaluffiusumik angerlarsimaffeqarlutik. Angajoqqaanullu misigisanik nuanningitsunik meeraanerminnit nassataqartunut nammineq meeqqap perorsarnerani sinaakkusiinissaq suli artornarnerusinnaavoq. Nammineq suut eqqortuunersut suullu eqqunngitsuunersut maluginiapiloortaraanni qanoq iliortoqarsinnaava? Qanoq iliorluni ataatsimooriaatsit nutaat, meeqqamut ingerlateqqinneqarsinnaasut pilersinneqarsinnaappat, nammineq inuttut misilittakkanik pitsaasunik eqqaasassaqqanngikkaanni? Eqqarsaatit taamaattut ilisarisinnaagukkit kisimiinngilatit.

»Qanoq iliortoqartarneranik« nalornisutut misigisarneq nalinginnaavoq. Angajoqqaat ilaat ajornakusoortunik nalaataqarnerminni isumassaarutivissutut misigisinnaasarput. Illimmi?

Periarfissatsialannik ujartuineq

Piffissap ilaani angajoqqaat allat meeqqaminnik ajornartorsiuteqalernerminni ajunngitsumik aaqqeeriaasartut maluginiarsinnaavatit. Assersuutigalugu imaassinnaavoq pisiniarfimmi siuleriiaaqqatillusi ataataq meeqqaminik pitsaasumik ikiuutsitsisoq takulerit. Imaluunniit anaanaq makujunntut ilisivinnik saneqqutsisoq, meeqqaminik qiasoqaranilu nilliasoqarani. Aamma imaassinnaavoq meeraq meeqquerivimmiit angerlarumangikkaluartoq eqqissilluni aneqataasoq. Angajoqqaat qanoq iliorpat? Meeqqamut qanoq oqarpat?

Aamma imaassinnaavoq inersimasumik ajornartorsiummik qaangiillaqqittumik nalunngisaqartutit. Misilillugu takorlooriaruk taanna illitut nalaataqarnermini qanoq iliussagaluarnerneq. Tamatumangga isumassarsitinneqarsinnaavit?

Ilaanni meeqqat qisuariaaseqarsinnaapput ilinnut angajoqqaatut pissuseqarfigiuminaatsunik. Immaqa angajoqqaatit najugaqatiginngilat meeqqallu taassumunnga maqaasisartuq. Immaqaluunniit meeqqamik paarisarputit, allanik angajoqqaalimmik. Tamakku ilinni meeqqamilu misigissutsinik annertuunik nassataqarsinnaapput.

Har du en 'autopilot'?

Prøv at lægge mærke til, hvilke ord eller vendinger du ofte bruger, især når du bliver presset eller irriteret på dit barn. Fx »fordi jeg siger det«

Hvad har du lagt mærke til, at du kan komme til at sige?

Selvom du er blevet opmærksom på ting, du gerne vil holde op med at sige til dit barn, kræver det øvelse at ændre på. Du vil nok opleve, at du kommer til at bruge 'autopiloten' mange gange endnu. For hver gang du bliver opmærksom på det, vil du være et skridt tættere på at have fået nye vaner.

Når det er ekstra svært

Nogle forældre har selv haft en barndom, som var hård – måske med manglende omsorg, misbrug og mange ubehagelige ord. Og for forældre, der har svære oplevelser med sig i bagagen, kan det være ekstra svært at sætte rammer i opdragelsen af sit eget barn. Hvad gør man, når man selv synes, at det er vanskeligt at mærke, hvad der er rigtigt og forkert? Hvordan kan man skabe nye måder at være sammen på, som kan gives videre til barnet, når man ikke har gode, personlige erfaringer at trække på? Hvis du kan genkende de tanker, er du ikke alene.

Det er almindeligt at få en følelse af, at man ikke ved, hvordan »man gør«. Nogle forældre kan føle sig helt tomme for idéer, når de står i en svær situation. Hvordan er det for dig?

På jagt efter gode løsninger

Du kan i en periode være særligt opmærksom på andre forældre, som løser udfordringer med et barn på en god måde. Det kan fx være, at du står i kø i butikken og ser en far, som er god til at få barnet til at hjælpe til. Eller en mor, der slipper forbi slikhylden uden skrig og skrål. Det kan også være et barn, der nægter at komme med hjem fra børnehaven, men så alligevel følger med. Hvad gør forældrene? Hvad siger de til barnet?

Det kan også være, du kender en voksen, som du forestiller dig ville kunne løse udfordringen. Prøv at se for dig, hvad han eller hun ville gøre i din situation. Er der noget, du kan lade dig inspirere af?

Børn kan nogle gange have reaktioner, som kan være ekstra svære for dig som forælder at håndtere. Måske bor du ikke sammen med barnets anden forælder, og dit barn føler et savn. Eller du har måske et barn hos dig, som har biologiske forældre et andet sted. Det kan give mange forskellige følelser hos både dit barn og hos dig.

Aappariikkunnaarnikut meeraasa affai sinnilaarlugit angajoqqaartik nuunnikoq takusarpaat. Sinnerisa takuneq ajorpaat. Assersuutigalugu tamatumunnga pissutaasinnaavoq angajoqqaap aappaa ungasissumut nuusimammat. Kisianni aallaavittut meeqqat angajoqqaaminnut tamanut attaveqarnissartik pisariaqartittarpaat, aamma najugaqatigiikkunnaarsimagaluarpataluunniit. Angajoqqaat aappaat nuuppat immaqa oqaloqatigiisutigisinnaavarsi meeqqassi qanoq iliorluni attaviguiarsinnaaneraa. Angajoqqaat meeqqallu amerlasuut telefonikkut imminnut sinilluaqqusarput, imaluunniit ilaqutariinni pingaarutilinnik pisoqartillugu internetikkut peqataasarlutik.

Akuersaartumik perorsaaneq

Qularnangilaq meeqqat ilinnit allaanerulluinnartunik soqutigisaqartoq. Assersuutigalugu sooq oqimaatsunik kamippaqartoqartassava, taama gummiskoqarluni oqilanarnerutigisoq? Sooq naatitartussaagut uffa makujoqartoq sukkulaateqarlunilu? Sooruna assagut errortortarigut?

Meeqqavit nuannersut pissanganartullu soqutigivai, ilittullu inersimasutut ilisimasaqaranilu misilittagaqarani. Meeqqavit ilittut siumut takorloorsinnaanngilaa oqortunik kamippaqanngikkutta isigaarsilerlutalu isikagut masassinnaammata, meeqqat inersimasullu peqqissuussagunik vitamiiit pisariaqartikkaat, aamma assagut ipeqarlutillu bakteeriaqarsinnaasut takuneqarsinnaanngikkaluarlutik napparsimalersitsisinnaasunik.

Meeraq 5-6-nik ukiulik piaarluni kamaanniarlutit eqqarsaateqarneq ajorpoq. Akerlianilli nammineq kinaasutsini paasinialeruttarpaa. Pisartuni assigiinngitsuni qanoq pissusilersussanerluni, aamma qisuariaatigisartakkami assigiinngitsut assersuutigalugu ataata, anaana eqqaminiittullu allat qanoq sunnertarneraat.

Immaqa meeqqavit anaananilu assortuussutigisartagaat ataatanilu assortuussutigisartagaannit assigiinneq ajorput. Imaassinnaavoq ataatalu kigutini salikkaangamigit pinnguarnerrinnartut pisartoq, anaanali ikiukaangat taamaassanagu. Imaluunniit meeraq kamittorlunilu atallaalersorumanek ajortoq, anaanaminit pin-nani angumminit peqquneqaraangami.

Aamma imaassinnaavoq ilissi inersimasut qanoq iliortoqarnissaa isumaqatigiinngissutigigissi?

Perorsaaneq pillugu isumaqatigiinnginneq

Perorsaanermi pingaarnert pillugit isumaqatigiinnisaq pitsaasuvoq. Ilissinni qanoq pisarpisi?

- Suut isumaqatigiiffigineruserpisi?
- Suut isumaqatigiinngissutigineruserpisi?
- Isumaqatigiinngikkaangassi qanoq iliortarpisi?

Meeqqavit angajoqqaavatalu aappaa ilissinni qanoq iliortarnersi pillugu oqaloqatigiissinnaavusi. Meeqqat kisimeeqatigigukku inersimasoq alla 5-6-nik ukiulimmik meeralik perorsaaneq pillugu oqaloqatigisinnaavat, immaqalu tassuunakkut qanoq iliorsinnaanersi pillugu isumassarsitinneqarlutit.

Meeqqallu isumaqatigiinngissuteqarussi pingaartuuvooq meeqqamut takutittuarnissaa qanoq innera eqqu-maffiguarakku. Meeqqap kamakkaluarluni aliasukkaluarluniluunniit ilinnit soqutigineqartuarnini malugisari-aqarpaa. Assersuutigalugu meeraq eqqissisarlugu oqaluussinnaavat. Tassuunakkut malugisinnaavaa misigis-sutsitigut najorneqartuarluni.

Godt halvdelen af børnene i familier med brudte parforhold ser fortsat den fraflyttede forælder. Resten gør ikke. Det kan fx være på grund af, at afstanden gør det praktisk umuligt. Men børn har som udgangspunkt brug for kontakt til begge sine forældre, også når de ikke længere bor sammen. Flytter den anden forælder væk, så kan du måske tale med ham eller hende om, hvordan jeres barn kan holde kontakten. Mange forældre og børn siger godnat over telefonen, eller kan være med via internettet, når der sker noget vigtigt i familien.

Positiv opdragelse

Dit barn er sikkert tit optaget af helt andre ting, end du er. Hvorfor skal man fx have tunge støvler på, når de seje gummisko løber meget hurtigere? Hvorfor spise grøntsager, når der findes slik og chokolade? Og hvorfor skal man egentlig vaske hænder?

Dit barn er optaget af, hvad der er sjovt og spændende og har ikke den samme viden og overblik, som du har som voksen. Barnet kan ikke som du forudse, at fødderne bliver kolde og våde uden vinterstøvler, at børn og voksne har brug for vitaminer for at være sunde og raske, og at der godt kan være bakterier og snavs på hænderne, som man kan blive syg af, selvom man ikke kan se det.

Et barn på 5-6 år opsøger ikke bevidst at blive uvenner med dig. Det er derimod i gang med at finde ud af, hvem det selv er. Hvordan det skal forholde sig i forskellige situationer, og hvordan dets forskellige reaktioner fx kan påvirke far, mor og andre omkring barnet.

Måske er det forskelligt, hvilke konflikter dit barn har med sin mor, og hvilke det har med sin far. Det kan være at tandbørstningen går som en leg, når det er far og ikke mor, der hjælper. Eller at barnet nægter at tage sko og flyverdragt på selv, når det er far og ikke mor, der har givet besked.

Det kan også være, at I voksne ikke er enige om, hvordan tingene skal gribes an?

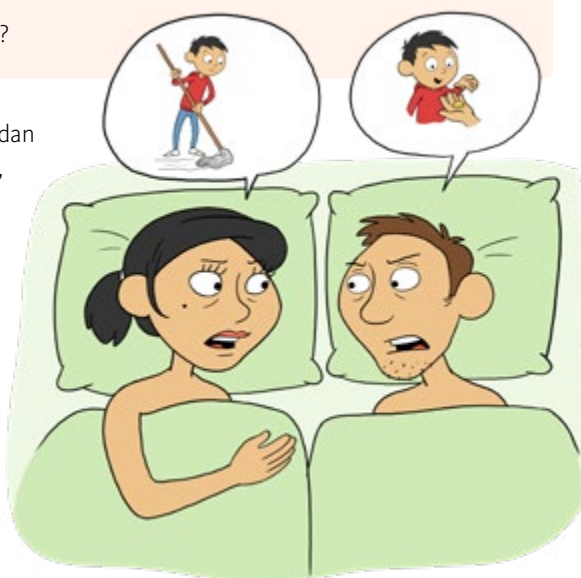
Uenighed om opdragelsen

Det er godt at prøve at blive enige om de store linjer i opdragelsen. Hvordan er det hjemme hos jer?

- Hvad er I oftest enige om?
- Hvilke emner er I oftest uenige om?
- Hvordan gør I, når der er noget I er uenige om?

Du kan tale med dit barns anden forælder om, hvordan I gør hjemme hos jer. Hvis du er alene med dit barn, kan en snak om opdragelse med en anden voksen med et ca. 5-6-årigt barn måske give dig nye tanker og idéer til, hvordan du kan gøre.

Når du har en konflikt med dit barn, er det vigtigt, at du stadig viser, at du er opmærksom på, hvordan barnet har det. Det skal mærke, at du er interesseret i det, også når det er vredt og ked af det. Du kan fx tale beroligende til barnet. På den måde kan det mærke, at du er hos det følelsesmæssigt.



Ajoqusiisumik perorsaaneq

Meeqqavit ineriartornera sanngiillisinneqassaaq:

- meeraq isornartorsiorukku.
- illaruaatigigukku illaatigaluguluunniit.
- nakkarsarukku kangunarsarluguluunniit.
- ersilissutigisaanik oqaluttuukkukku.
- kukkusumik iliorsimatillugu oqaluunnaveersaarukku.
- meeraq misigissutsitigut nillertumik ajattarukku.
- meeraq pillarniarlugu innartikkukku.
- meeraq soorasaarukku.
- kiinaannaatigut suaartarfigigukku.
- taliatigut tigupiloorukku.
- isakkukku, issuttuukkukku nuluisigulluunniit patittarlugu.

Timikkut tarnikkullu pillaaneq meeqqamik ajoqusiisarpoq. Meeraq oqaluunnaveersaarukku, assersuutigalugulu apeqqtai akinaveersaarlugit, misigilersinnaavoq inuttut pingaaruteqarani. Aamma ajornartorsiu-lernermini alisunnerminiluunniit allanik oqaloqateqaralaruni iluaqutaanngitsoq.

Nukappiaqqat niviarsiaqqallu

Nalunggiliuk? Nukappiaqqat niviarsiaqqanut naleqqiullutik inersimasumit isatsinneq tigupiloorne-qarnerluunniit misigikulaneruaat. Meeqqamut ajoqutaaginnangilaq, aammali inerteqqutaavoq.

Meqqani ajortumik pisimagaanni amerlanertigut paquminartinneqartarpoq, allanullu oqaatigineqartarani. Angajoqqaat tamarmik peqqissimissutigisaminnik iliuuseqarnikuupput. Immaqa misigissuseq tamanna ilis- arisinnaavat. Arlaatigut kingornatigut peqqissimissutigisannik kanngusuutigisannilluunniit iliuuseqartoors- maguit oqaaseqartoortulluunniit. Akulikitsumik taamaalisoortaruit unitsinniarlugu iliuuseqartariaqarputit. Pingaartuuvorlu meeqqamut utoqqatsernissat, qanoq iliorsimaneerit malugileraangakku. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Aliasulersillutit suaartarfigisoorpakkit. Annilaarpit? Utoqqatserpunga.«

Opdragelse der skader

Det svækker dit barns udvikling, hvis du:

- kritiserer barnet.
- gør grin med eller griner ad barnet.
- nedgør eller ydmyger barnet.
- fortæller historier, der skræmmer barnet.
- lader være med at tale med barnet, når det har gjort noget forkert.
- afviser barnet med følelsesmæssig kulde.
- smider barnet i seng som straf.
- truer barnet.
- råber barnet ind i hovedet.
- tager hårdt fat i barnets arm.
- giver barnet en lussing, rusker det, eller giver det en endefuld.

Både psykisk og fysisk afstraffelse skader et barn. Hvis du lader være med at tale med det og fx ikke svarer på dets spørgsmål, kan barnet få en følelse af, at det ikke er vigtigt som menneske. Og at det ikke nytter noget at tale med andre, hvis det kommer i vanskeligheder eller er ked af det.

Drenge og piger

Vidste du det? Drenge oplever oftere end piger at blive taget hårdt fat i eller få en lussing af en voksen. Det er ikke bare skadeligt for barnet, det er også forbudt.

Det er ofte et stort tabu, hvis man har behandlet sit barn dårligt, og noget man ikke deler med andre. Alle forældre har prøvet at gøre noget, de fortryder. Måske kan du genkende den følelse. At du er kommet til at sige eller gøre noget dumt, og bagefter får dårlig samvittighed og føler skyld eller skam. Hvis det sker ofte, skal du gøre noget for at komme ud af den negative spiral. Og det er vigtigt, at du siger undskyld til barnet, når du er blevet opmærksom på det. Du kan fx sige »Jeg kom til at råbe ad dig, så du blev ked af det. Blev du forskrækket? Det må du undskylde.«



Ersarissumik inersimasuuneq

Inersimasut suniarnerminnik oqaluttuartaangata, meeqqallu qanoq iliornissaanik takutitsisarlutik, meeraq toqqissimalersarpoq. Inersimasut assersuutigalugu meeqqamit qanoq ilimagisaqarnertik namminerlu qanoq inissisimantertik erseqqissuliutigineq ajorpassuk meeraq eqqissisimajunnaarsinnaavoq. Meeqqap 5-6-inik ukiullip inersimasut akisussaaffimminnik tiguisartut malugisassallugu pisariaqartippaa, aamma meeqqamut suut iluaqutaanerpaasut nalunagit takutitsinissaat maluginnaasariaqarpaa.

Angajoqqaat ilaasa killissamik sumiinnerisa arlaannillu pisoqartillugu suut naapertuuttuunerisa maluginiarnissaat ajornakusoortittarpaat. Meeqqap misilerarpaanga? Pillaassaanga imaluunniit isumaqatigiinniassaanga? Susoqarsimangitsutut pissusilersussaanga isiginngitsuusaaginnarlugulu? Imaluunniit meeqqap nammineq aalajangiinissaa naapertuuppa? Tamakku inersimasup nammineq maluginnaanngikkunigit meeqqap qanoq iliornissaanik takutitsinissani oqaluttuarnissaniluunniit ajornakusoortissavaa.

Meeqqat suleqataarusuttarpoq, naak immaqa tamatigut taama isikkoqarneq ajoraluarluni. Nuanningitsumik pissusilersorneq kialluunniit nuannarineq ajorpaa. Kisianni ilaannikkut pisariaqartarpoq iluatsitsisoqasappat qanoq iliortoqarnissaanik kissaatigisavit erseqqissuliutiginnissaa. Ilaannilu suut tamaasa eqqortuliutigiluarlugit iluatsitsinngitsoortoqartarpoq.

Meeqqamik perorsaaneq illit angajoqqaatut misilittagaqarfigilertariaqarpat sungiusartariaqarlugulu, meeqqanut ilinnullu suut pitsaernerpaanersut paasissagukkit. Ilinniutigisannik kukkusarumarputit, sivitsunngitsorli sungiusaqinnissaanut periarfissaqalertassallutit.

Qaqugukkut inersimasutut ersarissuusarpi?

- Meeraq oqaluttuukkukku tassuugunnguaq sivitsornerulaarpallu qanoq pisoqassanersoq.
- Meeraq akuerisinnaanngisannik iliuuseqalersoq malugilerukku oqartaruit: »Naamik.«
- Meeqqat sunik ilimagisaqarfiginerlugu oqaluttuukkukku.
- Meeqqat qanoq iliornissaanik oqaluttuukkukku, qanoq iliunnginnissaanik oqaluttuunnagu.
- Meeqqap isumai pimoorullugit takutikkukkit, aamma kissaatai naaggaraluarukkilluunniit.
- Meeqqap kissaatai tusarnaarukkit, angunissaannullu periarfissanik allanik siunnersuuteqarlutit.



At være en tydelig voksen

Når der er voksne, som fortæller hvad de vil og viser, hvad barnet skal, så giver det barnet tryghed. Hvis de voksne er utydelige om, hvad de fx forventer af barnet, og hvad de selv står for, kan det skabe uro hos barnet. Et 5-6-årigt barn har brug for at mærke, at voksne tager ansvaret på sig og viser, at de ved, hvad der er bedst for barnet.

Nogle forældre kan have svært ved at mærke, hvor deres grænser går, og hvad der er rimeligt i situationen. Tester barnet mig? Skal jeg straffe eller forhandle? Skal jeg lade som ingenting og ignorere det? Eller er det måske rimeligt, at barnet selv får lov at bestemme? Når den voksne ikke helt kan mærke det, er det svært at vise eller fortælle barnet, hvad det må eller skal.

Dit barn vil gerne samarbejde, selvom det måske ikke altid ser sådan ud. Ingen kan lide dårlig stemning. Men nogle gange er der brug for, at du tydeligt siger, hvad du gerne vil have, før det lykkes. Og nogle gange kan man gøre alt det rigtige, og så virker det alligevel ikke.

At opdrage et barn er noget, du som forælder må få erfaringer med og øve dig på, før du finder ud af, hvad der virker for dit barn og for dig. Du kommer til at begå fejl, som du kan lære af, og du får snart en ny chance til at øve dig igen.

Hvornår er du en tydelig voksen?

- Når du fortæller barnet, hvad der skal ske om lidt og på lidt længere sigt.
- Når du siger »nej«, hvis du mærker, at barnet er i gang med at gøre noget, du ikke vil tillade.
- Når du fortæller dit barn, hvad du forventer af det.
- Når du fortæller dit barn, hvad du gerne vil have, at det gør, i stedet for, hvad det skal lade være med.
- Når du viser, at du tager barnets meninger alvorligt, også når du siger »nej« til det, barnet vil.
- Når du lytter til barnets ønsker, og du foreslår alternative muligheder for, hvordan de kan opfyldes.



»» Kunuk ilaqutaalu kaffisoriartorput. Illua Ivaana 7-nik ukioqalerpoq. Timmisartumik kusanartumik aappaluttumik tunisissimavoq. WAU! Kunuk aamma taamaattumik pisaarusuppoq! Ivaanap Kunuk timmisartumik pinnguarnissaanik akuerivaa. Timmisartooq paarlerni sukkaqaluni qangattarpoq, inimukaataalu persersorsuaq pulaffigalugu. »Vroooooom!« suaartarpoq, nerrivik kaajallakkiartuutigalugu. Maliup akka Kristiaap qanoq oqaluttuarnera tusaasinnaanngingajappaa, Maliullu takusinnaavaa utoqqaat ilaasa Kunuk ajorerpasillugu qiviartaraat. Kisianni oqartoqanngilaq. »Kunuk, timmisartooq sinittarfimmi missinnaava?« Malik misiliivoq. Kunuup tusanngilaa. Anorersuaq alla pulaffigilereerppaa. »WROOOOOOM«. Ataata nikuippoq tuiatigullu attorlugu: »Kunuk, assut nipituvutit!« Kunuup paatsuungalluni angunni qiviarpaa, taannalu nangippoq: »Kissaatigaara ineeqqami timmisartooq pinnguarissagit. Nunniffissaqqissumik ujaasiartorta?«

Meeqqap 5-6-nik ukiullip tamatigut eqqumaffigineq ajorpaa iliutsini allanut qanoq sunniuttarnersut. Ilaanikkullu illit meeqqat – Kunuttulli – qanoq iliorsinnaanermik ikiortariaqartarpoq. Taama ukioqalernermin meeqqat imminut aqutarisinaanerulersimassaaq. Malittut meeqqavit eqqissinissani naluleraangagu ikiorniarnissaa oqattaarsinnaavat.

Meeqqallu isumaqatigiinngissimatillusi nuannersumik sammisaqarnissarsi pitsaasuuvooq. Meeqqap eqqissinissaa utaqqisinnaavat, assersuutigalugulu siunnersuutigalugu atuagaq meeqqap nuannarisaa atuassagassi. Allatulluunniit meeqqap nuannarisartagaanik iliuseqarlusi. Aamma pitsaassaaq qanoq pisoqarsimaneera oqaloqatigiissutigigussiuk. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Innarumanniinnaravit kamaappakkit. Arpaqattaartuarputit. Taava nipituumik suaarpunga, illillu aliasulerputit. Tulliani innartussanngoruit qanoq iliorsinnaavunga?«

Isummat nutaat

Maanna atuakkami immikkoortoq perorsaanermut tunngasoq naavat. Sungiusaatit nutaanik eqqarsaatissip-paatsit?

Makku pikkorinneruffigilerusuppakka:	Alloriarnissaq siulleq tassaassaaq:
1)	
2)	
3)	

» Kunuk og familien er til kaffemik. Kusine Ivaana bliver 7 år. Hun har fået en flot, rød flyvemaskine i gave. WAU! Sådan en kunne Kunuk også tænke sig! Ivaana giver Kunuk lov til at lege med den. Flyveren letter med stor fart i entreen og flyver allerede ind i en kæmpe snestorm på vej ind mod stuen. »Vroooooom!« råber han, mens han farer rundt om spisebordet. Malik kan næsten ikke høre, hvad onkel Kristian prøver at fortælle, og Malik kan se, at nogle af de gamle kigger lidt irriteret på Kunuk. Men ingen siger noget. »Kunuk, kan flyvemaskinen lande inde i soveværelset?« prøver Malik. Kunuk hører det ikke. Han flyver direkte mod en endnu værre storm. »WROOOOOOM«. Far rejser sig og lægger en hånd på hans skulder: »Kunuk, det er meget højt!« Kunuk kigger forvirret på sin far, som forsætter: »Jeg vil gerne have, at du leger med flyvemaskinen inde på værelset. Skal vi gå ind og finde et godt sted, den kan lande?«

Et barn på 5-6 år er ikke altid opmærksom på, hvordan det, det gør, påvirker andre. Og nogle gange skal dit barn ligesom Kunuk have hjælp til at finde ud af, hvad det kan gøre. I denne alder begynder dit barn at have mere kontrol over sig selv. Du kan, ligesom Malik, prøve at hjælpe dit barn med at falde til ro, når det er svært.

Det er godt, at du gør noget positivt sammen med dit barn, når I lige har været uenige. Du kan vente til barnet er faldet lidt til ro og fx foreslå, at I sætter jer og læser en bog sammen. Eller noget andet, som du ved, barnet holder af. Det er også en god idé 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 løbe rundt. Så råbte jeg højt, og du blev ked af det. Hvordan tror du, jeg kunne gøre en anden gang, når du skal i seng?«

Nye tanker

Nu er du nået igennem det afsnit i bogen, som handler om opdragelse. Har øvelserne givet dig nye tanker og idéer?

Jeg kunne godt tænke mig at blive bedre til:	Det første skridt er:
1)	
2)	
3)	

4. Kunuup Bibi pinnguaqatigiumann-gilaa – Meeqqat allat ilagalugit



Innarfissanngorpoq Kunullu qipittoreerlunilu oqalunniartorujussuannngorpoq. Ulluummat meeqqerivimmiinnini pillugu oqaluttuassarpassuaqarpoq. »Bibi uuminaq. Salimmik pinnguaqateqalersungalu takkuttarpoq uumisaarilerlunilu. Tamatigut taamaattarpoq. Ullumi inuusiq qimarnguppaa.« Maliinap Kunuk tusarnaarusaarpaa aperalunilu: »Illummi taava qanoq iliorpit?« »Oqarpunga 'tassa', kisianni tusaajumangilaaq. Ila uuminaq.« »Illummi uuminarpaluk. Soormita inuusiq aallarukkaa?« Maliina aperivoq. »Nalulluinnarpara,« Kunuk kamaammerluni oqarpoq. »Immaqa Bibip pinnguaqatigerusukkaluaraasi, nalulluguli qanoq aperinissani? Uanga Bibiusuuguma aamma pinnguaqataarusagaluarpunga – ilissi marluullusi nuannersunik isumassarsiarpassuaqatarassi,« Maliina oqarpoq. Kunuk eqqarsaamivoq. Immaqa ilumoorsinnaavoq ... nalornilaarpoq. »Aqagu misilillugu Bibi aperisinnaavat pinnguaqataajumanersoq?«

Kunuk Bibilu meeraapput nalinginnaalluinnartut. Oqaluttuami Kunuup Bibip iliuusaasa imminut qanoq kinguneqarneri sammivai. Nuannersumik pinnguarneq ajoqusersorpaa. Inerniliuppaalu Bibi uuminartuusoq.

Kisianni isumaqatigiinnginnerni suniluunniit imminut illuatungerisarlu pillugu ilikkagaqarnissaq periarfissaqartarpoq. Maliinap Bibip qanoq misigisaqarnera apeqqtigaa, Kunullu Bibip qanoq eqqarsarsinnaaneraniq soqutiginnilersillugu. Kunuup - meeqqatut 5-6-nik ukiulittut allatulli – sulii ajornakusoortilaarpaa Bibip qanoq misigisimanerata takorloornissaa. Taamaammatt Maliinap ikiorpaa Bibip soq taama pissusilersorneraniq paasinninnissaa. Immaqaana pinnguaqataarusukkaluarluni qanoq aperinissani naluliinnaraa?

Maliina Bibip qanoq isumaqarnera pillugu isumassarsititsivoq, tassuunakkullu Kunuup pisimasooq allatut takusinnaalerpaa. Anaanami apeqqutaasigut takorloorsinnaalerpaa Bibi qanoq eqqarsarsimassanersoq, inuusaliaq qimarngukkamiuk. Maliina isumaqatigiinnginnermik unitsitseqataavoq – Kunuullu Bibi pillugu isumaanik allanngueqataallunii. Allaammi immaqa Kunuup Bibi pinnguaqatigiumassavaa?

Kunuk pillugu oqaluttuami suna pineqarpa?

Kunuk pillugu oqaluttuamik meeqqat atuffassinnaavat oqallisigisinnaavarsilu. Ima oqarsinnaavutit:

- Oqaluttuami sunik malugisaqarpit?
- Taamatut illit aamma misigisaqarnikuuit?
- Qanoq iliorpit? Inersimasumut saaffiginnippit? Sooq?

4. Kunuk gider ikke at lege med Bibi – Sammen med andre børn

69

» Det er sovetid og Kunuk er pludselig utroligt snakkesalig, efter han er kommet ned under dynen. Han har en masse at fortælle om dagen i børnehaven. »Bibi er bare så streng. Hver gang jeg lige leger så godt med Salik, så kommer Bibi og driller. Det gør hun altid. I dag løb hun med en figur.« Maliina lytter til Kunuk og spørger ham: »Hvad gjorde du så?« »Jeg sagde stop, men hun lyttede slet ikke. Hun er altså tarvelig.« »Det lyder da også lidt irriterende. Hvorfor tror du, at hun løb med en figur?« spørger Maliina tilbage. »Det ved jeg da ikke,« siger Kunuk vredt. »Kunne det være, at Bibi i virkeligheden gerne ville være med i jeres leg, men ikke helt ved, hvordan man spørger? Hvis jeg var Bibi, så ville jeg i hvert fald også gerne være med i jeres lege – I to er altid så fulde af sjove idéer,« siger Maliina. Kunuk tænker lidt. Måske er det rigtigt ... han er lidt i tvivl. »I morgen kunne du jo prøve at spørge Bibi, om hun vil være med?«

Kunuk og Bibi er to helt almindelige børn. I historien er Kunuk optaget af, hvad Bibis handlinger betyder for ham. Hun ødelægger en sjov leg. Og hans konklusion er, at Bibi er dum.

Men i enhver konflikt er der mulighed for at lære noget nyt om sig selv og om hinanden. Maliina spørger til Bibis oplevelse og gør Kunuk interesseret i, hvad Bibi mon tænkte. Kunuk har, som mange andre på 5-6 år, stadig lidt svært ved at forestille sig situationen set med Bibis øjne. Derfor hjælper Maliina ham med at forstå, hvorfor Bibi gjorde, som hun gjorde. Mon hun gerne vil være med i legen, men ikke ved hvordan hun kan komme det?

Maliina giver idéer til, hvad Bibi mon synes, som gør det muligt for Kunuk at se situationen fra en ny vinkel. Med sin mors spørgsmål bliver han opmærksom på, hvordan Bibi måske tænkte, da hun løb med figuren. Maliina har været med til at stoppe konflikten – og ændre Kunuks syn på Bibi. Måske får Kunuk endda lyst til at invitere Bibi med ind i legen?

Hvad handler historien med Kunuk om?

Du kan læse den lille historie om Kunuk højt for dit barn, og I kan tale sammen om den. Du kan sige:

- Hvad lagde du mærke til i historien?
- Har du også prøvet noget lignende?
- Hvad gjorde du? Og hentede du en voksen? Hvorfor – hvorfor ikke?



Oqaluttuap illuatungaa

Oqaluttuat tamarmik assigiinngitsunik isigineqarsinnaapput. Meeqqat meeqqerivimmi atuarfimmiluunniit misigisimasaminik oqaluttuaruni tamatigut imminut pingaaruteqartut oqariartuutigissavai. Imaappoq misigisaq taannarpiaq assigiinngitsunik oqaluttuarineqarsinnaasoq. Immaqa meeraanissinni misigisassinnik qatanngutit ikinngutilluunniit oqaloqatiginikuuat. Qularnanngilaq sivitsunngitsaq paasisimassagit misigisaq taannarpiaq assigiinngitsorpassuarnik misigisimallusiuk. Maanna Bibi oqaluttuartissavarput.

» Bibi meeqqerivimmi angalaarujoorpoq. Sulerinissani nalornivaa. Inuk Natullu nipaqsaratik nerrivimmi titartaapput. PIKKUNA! Bibi eqqarsarpoq. Kunuk Salillu teqqequmiittut takulerpai. Inuusaliarik pinnguarput eqqumiitsunillu nipiliorlutik. Immaqaaku uumasut avataarsuaneersut? Nuannisaqaammi. Ungasianiit arriitsumiik qanillattulerpai. Pinnguaqataasinnaanerluni aperinissani merserivaa. Kingullermik aperigami oqarfigitippoq »NAAMIK, uagut pinnguarluarpallaaqaagut!« Tamannalu aliatsaatigaa. Bibi eqqarsarpoq. Immaqa peqataaquneqarsinnaavoq inuusaliat ilaat tiguguniuk. Immaqa avataarsuaneersaq atisaasivimmuut qimaatissinnaavaa. Immaqa inuusaliat allat malersuilissappat? Bibip tuaviinnaq nukappiaqqat ornippai ... inuusaliarlu tigoriarlugu atisaasivimmuut qimarnngullugu.

Meeqqat allat peqatiginerisigut misilittagaqalersarput – nuannersunik nuanninngitsunillu

Meeqqat ilaasa qanoq iliorunik pitsaasumik pinnguaqataalersinnaanertik nalornisarpaat. Bibi pinnguarusuppoq, inersimasuniilli ikiorneqarluni aatsaat pinnguaqataalersinnaavoq. Assigiinngitsunik pisoqartillugu meeqqat sunik ilimagisaqarsinnaanertik ilikkapallattarpaat. Kunuup ikinngutini Salik misilittagaqarfigilluareersimavaa paarlakaallutik aalajangiisarlutillu ikioqatigiittarlutik. Immaqa aamma Bibip misilittagaqarfigileersimavaa meeqqanit allanit pinnguaqatigineqarumanginnini.

» Bibikkunni neriffissanngulerpoq. Meeqqerivimmiilli angerlarami oqaaseqarpiarnikuunngilaq. Ataataa igavoq. »Bibi, arlaannik ajortoqarpa, nipaangaaravit? Ullumi meeqqerivimmi sulerivit?« »Naluara,« Bibi akivoq natermilu biiliaqqat pinnguarilerlugit. Ataata eqqaanut ingippoq biiliaqqallu ilaat tigullugu. »Unaasinnaavunga?« Bibi qungujuppoq. Natermi sukkaniupput nipituumillu nillerlutik. Ataata misileeqqippoq: »Jakobine oqaluttuarpoq inissinni ullumi pinnguarsimasusi.« »Kunuup Saliullu pinnguaqatigiumanngilaannga. Tamatigut oqartarput NAAMIK, peeqqullungalu,« Bibi oqariasaarpoq qissaserlunilu. Ataata pakkuppaa. Bibi oqaluttuaqqilerpoq, ataatalu tusarnaarpoq. »Soorunami pinnguaqateqartassaait. Qanoq issava aqagu meeqqerivimmi Jakobine oqaloqatigigutsigu? Immaqa ikiuussinnaavoq,« ataata siunnersuivoq.

Bibip angutaata tuppallersarlugulu oqaluttuaa tusarnaarppaa. Pisimasoq eqqartoreeramikku, angutaata aaqqiissutaasinnaasumik Bibi ikiorpaa: Meeqqerivimmi inersimasoq Bibimik pinnguaqataalersitsisinnaasoq oqaloqatiginiarlugu.

Den anden side af historien

71

Alle fortællinger har flere sider. Når dit barn fortæller, hvad det har oplevet i børnehaven eller i skolen, så er det altid et udtryk for, hvad der har været vigtigt for dit barn. Det betyder, at der kan være mange udgaver af den samme oplevelse. Måske har du prøvet at tale med en bror, søster eller ven om en oplevelse, I havde som børn. Du vil sikkert hurtigt erfare, at I har meget forskellige oplevelser af præcis den samme situation. Nu skal du få Bibis version.

» Bibi går rundt i børnehaven. Hun ved ikke rigtig, hvad hun nu skal finde på. Inuk og Natuk tegner helt stille ved bordet. KEDELIGT! tænker Bibi. Hun får øje på Kunuk og Salik henne i hjørnet. De leger med nogle små figurer og siger en masse mystiske lyde. Mon de er dyr fra det ydre rum? De har det i hvert fald sjovt. Hun sætter sig lidt på afstand og rykker langsomt nærmere. Hun tør ikke spørge, om hun må være med. Sidste gang hun spurgte, sagde de »NEJ, vi leger lige så godt!« Det blev hun ked af. Bibi tænker. Måske får hun lov til at være med, hvis hun tager en af figurerne. Måske er det et rumvæsen, som flygter ud i det ydre rum i garderoben? Måske følger de andre figurer efter i en vild jagt? Bibi springer hen til drengene ... snupper en figur og sætter i løb mod garderoben.

Børn samler på erfaringer med andre – både gode og dårlige

For nogle børn kan det være svært ved at finde ud af, hvordan man kommer ind i legen på en god måde. Bibi vil gerne lege, men hun har brug for de voksnes hjælp til at komme med i legen. Børn opbygger hurtigt forventninger til, hvad der plejer at ske i forskellige situationer. Kunuk har allerede gode erfaringer med sin ven Salik, hvor de skiftes til at bestemme og hjælper hinanden. Bibi har måske også allerede oplevelser med, at de andre børn ikke vil lege med hende.

» Det er ved at være spisetid hjemme hos Bibi. Hun har stort set ikke sagt noget, siden hun kom hjem fra børnehaven. Hendes far står ved gryderne. »Bibi, er der noget galt, du virker helt stille? Hvad har du lavet i børnehaven i dag?« »Det ved jeg ikke,« svarer Bibi og leger videre med bilerne på gulvet. Far sætter sig ned til hende og tager en bil. »Må jeg gerne være denne her?« Bibi smiler. De kører ræs hen over gulvet og griner højt. Far prøver igen: »Jakobine fortæller, at I har leget på stuen i dag?« »Jeg må ikke være med i Kunuk og Saliks lege. De siger altid NEJ, og at jeg skal gå min vej,« vælter det ud af Bibi, som begynder at græde. Far lægger armen om hende. Bibi fortæller videre, og far lytter. »Selvfølgelig skal du også have nogen at lege med. Hvad siger du til, at vi i morgen taler med Jakobine i børnehaven? Måske hun kan hjælpe,« foreslår far.

Bibis far trøster og lytter til det, Bibi har at fortælle. Da de har fået talt om episoden, hjælper han Bibi med at finde en løsning: At tale med den voksne i børnehaven, som har mulighed for at hjælpe Bibi med at komme med i en leg.

Illit meeqqannut maligassiuuuvutit

Kunummut Bibimulluunniit angajoqqaajugaanni, pisimasup meeqqat tamarmik isaanniit isigalugu paasiniarnissaa angajoqqaanut amerlanernut ajornakusuusaaq. Qanorpiarmi pisoqarsimanagera naluaat. Kisianni meeraqataasup piaaraluni uumisaarisimanninnera aallaavigissallu tamatigut pitsaasuusarpoq.

Maliina ima oqarsimasuuppat: »Ilumut, taanna Bibi sianiippaluk. Immaqa tulliani qanillinaveersaartariaqarpat!« Bibillu angutaa oqarsimasuuppat: »Kunuk ilumut uuminaq. Qanillisassanngilat!« – taava aqaguani meeqquerivimmi qanoq pisoqassagaluarpa? Immaqa meeqqat pinnguaqtigiikkumassanngillat imminnullu ajunngisaarfigiumassanatik. Illit angajoqqaatut meeqqavit meeqqat allat pillugit eqqarsartarnera annertuumik allanngoriartissinnaavat.

Kisiannimi qaqugukkut meeqqat inuit allat eqqarsaataat, misigissusaat siunertarisaallu malugisinnaalersarpaat? Tamanna arriitsumik pileriartortarpoq, meeqqamiillu meeqqamut assigiinngittaqaluni. Meeraq ikinngutimi eqqarsaataannik misigissusaannillu takorluuisinnaanngoriartortilluni, inunnik allanik peqateqarsinnaalluerialartortarpoq. Qujanartumillu illit tamanna meeqqat peqatigalugu sungiusarsinnaavarsi.

Allanik paasinnineq

Meeraq mikisoq aperigukku ataataq anaanalluunniit inuimminni suna kissaatiginneraa, amerlanertigut nammineq kissaatigisani aallaavigalugit akissaaq, assersuutigalugu taski enhjørninginik pinnersaaqutilik. Meeraq 5-6-nik ukioqalernermini ataataq anaanalluunniit kissaataa takorloorne-rusinnaalersimassavai. Immaqa inersimasut kissaatigisaattut tusarsimasani aallaavigalugu eqqoriaalluarlunioqaatigissavaa.

Meeqqat misigissutsinik paasinninnerat arriitsumik ineriartortarpoq. Arfineq-marlunnik ukioqalernissartik tikillugu meeqqat amerlanerit inuit allat qanoq innerat paasissagunukku takusinnaasariaqartarpaat. Assersuutigalugu qiasoqartoq imaluunniit kamalluni suaartartoqartoq. Aatsaat arfineq-marlunnik ukioqalereernermik kingorna meeqqat misigissutsit takusinnaanngisatik paasisinnaalerlugillu oqaatigisinnaalersarpaat, assersuutigalugu sinnganeq aamma ernumaneq.



Meeqqat 5-6-nik ukiullit illit meeraanerit pillugu oqaluttuunneqarluni nuannarisarpaat. Pinnguarissallugit nuannarisatit oqaluttuarisinnaavatit. Kina ikinngutigilluarnerpaanerlugu aamma sooq? Oqaluttuarninni qularnanngilaq meeqqat alapernaalissasoq sulilu annertunerusunik paaserusutaqalerluni.

Du er en rollemodel for dit barn

Lige gyldigt om du er forælder til en Kunuk eller en Bibi, vil det være krævende for de fleste forældre at undersøge situationen fra begge børns vinkler. De ved jo ikke præcist, hvad der er foregået. Men det er et godt udgangspunkt at forestille sig, at det andet barn ikke er ude på at genere med vilje.

Hvis Maliina havde sagt »Ja, hende Bibi lyder ret dum. Måske du skal gå uden om hende en anden gang!« og hvis Bibis far havde sagt »Ham Kunuk er godt nok tarvelig. Hold dig væk fra ham!« - hvad ville der mon så være sket næste dag i børnehaven? Børnene ville nok ikke have lyst til at lege og være søde ved hinanden. Som forælder kan du gøre en stor forskel for dit barns måde at tænke om de andre børn.

Men hvornår begynder børn at være opmærksomme på andres tanker, følelser og hensigter? Det er noget, som sker gradvist, og det er meget forskelligt fra barn til barn. Jo bedre et barn er til at indleve sig i kammeraternes tanker og følelser, jo bedre fungerer barnet sammen med andre. Og det er heldigvis noget, du kan øve sammen med dit barn.



Børn på 5-6 år synes, det er sjovt at høre fortællinger om din barndom. Du kan fortælle om, hvad du kunne lide at lege? Hvem der var din bedste ven og hvorfor? Når du fortæller, bliver dit barn sikkert nysgerrigt og vil vide mere.

Forståelse for andre

Hvis du spørger et yngre barn om, hvad far eller mor ønsker sig i fødselsdagsgave, svarer de ofte noget, de selv brændende ønsker sig, fx en taske med enhjørninger på. Når barnet bliver 5-6 år, begynder det i højere grad at kunne leve sig ind i, hvad mor eller far faktisk ønsker sig. Det kommer måske med et reelt bud på noget, som de har hørt, de voksne mangler eller drømmer om.

Børns forståelse af følelser er noget, som udvikles langsomt. Frem til 7-årsalderen er de fleste børn meget afhængige af at kunne se rent fysisk, hvordan andre har det, for at kunne forstå det. At de fx græder eller råber vredt. Først efter 7-årsalderen kan barnet forstå og beskrive følelser, som ikke altid kan ses, fx misundelse og bekymring.



Meeqqavit ineriartornera

Meeqqat inuugamili peroriartupallaqaaq, sulilu peroriartortussaalluni. Kisianni maannamiit immaqqa ersarinnnginnerulaartumik ineriartussaaq. Meeqqavit qarasaq maanna inersimasup qarasaatut angitigingajappoq (90 %), naak aatsaat ukiut 15-it sinnerlugit qaangiuppata qarasaq inerivittussaagaluartoq. Maanna meeraq misilittagarpassuaqaleriartussaaq aamma inersimasut meeraqatinilu peqatigalugit misigisaqartarluni ineriartorluarnissani anguniarlugu.

Meeraq 5-6-nik ukiulik avatangiiserisami qanoq ataqatigiinnerat pillugu ilisimasarpassuaqareerpoq. Suut akuerisaanersut suullu akuerisaannginnersut nalunagit. Kikkut pinnguaqatigiumarpat, kikkullu isertugaatinik quianartunik isertuillaqqippat. Aamma meeqqat 5-6-nik ukiullit meeraqatiminnut assersuuttalernikuusarput. Oqilaniunneq nuannertaqaaq! Meeraq alutorsaqaluni peqataasarpoq, kisianni kingullikuunissaq imaluunniit Ludorluni ajorsarnissaq sulii artornarsinnaaqaq.

Inuit tamarmik ataatsimooqatigiiffimmut ilaanerup misiginissaa pisariaqartippaat. Qanimut ataatsimooqatigiinneq kulturitsinni pingaaruteqartuarnikuuvoq. Inuit ukiuni untrilikkaani imaannaanngeqisunik atugasaraqaluarlutik aniguiarsinnaasimapput ataatsimooqatigiinnertik pissutigalugu. Immitsinnut ikioqatigiittarpugut, inuillu tamarmik namminneq sapinngisaminnik tapiissuteqartarlutik. Ataatsimooqatigiinnut ilaasutut misiginissaq meeqqamut sulii pingaaruteqarpoq – aamma meeqqat allat ilagalugit. Meeqqanik allanik peqateqassagaanni pisariaqarpoq meeqqap nammineq pisariaqartitaminik meeqqallu allat pisariaqartitaannik paasinnissinnaanissaa. Tamannalu pikkoriffigilissagaanni sungiusarluagassaavoq.

Meeraq 5-6-nik ukiulik ima ilisarisinnaavat ...

- alapernaatsuuvoq apersortarlunilu – ilaanni immaqqa aatsaat Google-kut ujaqqaarlugit akisinnaasannik.
- ajorsaraangami kamalluni aliasulerluniluunniit qisuarsinnaavoq. Aamma nammineq ajugaagaangami allat qanoq qisuariartarnerat misigissusaallu maluginerusinnaalernikuuai.
- piffissaq, naqinnerit kisitsisillu soqutiginerulernikuuai, kisiannili nalunaaqutaq imaluunniit akunnerit pingasut qanoq sivistiginerat sulii ilikkavinnagit.
- tusarnaarnissaq tullinnguunnissamilu utaqqinissaq pikkoriffigilernikuuai ... utaqqikatalernissami tungaanut.
- ilaanni oqartinnissaa ajornakusoortaqaq, allatigulli unitsitassaajunnaarluni oqaluttarluni.
- nammineerumalernikuuvoq, suullu tamaasa namminersuutigisinnaallugillu namminersuutigiumasarlugit ... sapernarpallaalernissaasa tungaanut.
- misigissuseqartaqaq – alutorsartikkumarluni, kisianni aamma nuannaarneq imaaliillaannaq kamannermik qianermilluunniit taarserneqarsinnaavoq.



Dit barns udvikling

Dit barn har udviklet sig hastigt i hele sin levetid, og det vil det blive ved med. Men fra nu af sker det måske på en lidt mindre synlig måde. Dit barns hjerne er nu næsten på størrelse med en voksens (90 %), selvom hjernen først er fuldt udviklet om mere end 15 år. Nu skal barnet gøre sig en masse erfaringer og have oplevelser sammen med andre børn og voksne for at kunne udvikle sig færdigt.

Dit barn på 5-6 år ved allerede en masse om, hvordan verden hænger sammen. Det man må, og det man ikke må. Hvem der er gode at lege med, og hvem der gode til at holde på en sjov hemmelighed. Børn på 5-6 år begynder også at sammenligne sig med andre børn. Det er sjovt at løbe om kap! Barnet deltager begejstret, men det kan stadigvæk være svært, hvis det kommer på sidstepladsen eller taber i Ludo.

Alle mennesker har brug for at føle, at de hører til i et fællesskab. Det tætte fællesskab har altid været et bærende element i vores kultur. Inuit har i århundreder overlevet under barske vilkår, fordi vi har stået sammen. Vi har hjulpet hinanden, og alle har bidraget med det, de kunne. Det er stadig vigtigt for et barn at føle sig som en del af et fællesskab – også med andre børn. At kunne være sammen med andre børn kræver, at barnet både kan tage hensyn til egne behov, og at det kan tage hensyn til de andre børns behov. Og det kræver øvelse, før man bliver rigtig god til det.

Du kan genkende en 5-6-årig på, at ...

- det er nysgerrigt og stiller spørgsmål, som du måske først skal google, før du har et svar.
- det kan reagere med vrede eller skuffelse, når det taber. Og det er blevet mere opmærksom på andres reaktioner og følelser, når det er barnet selv, der vinder.
- det er begyndt at interessere sig for tid, bogstaver og tal, men har endnu ikke helt styr på klokken, eller hvor lang tid tre timer er.
- det er blevet god til at lytte og vente på tur ... lige indtil tålmodigheden brister.
- det nogle gange kan være svært at få en sætning ud af barnet, og andre gang umuligt at stoppe barnets talestrøm.
- det er blevet selvstændigt og kan/vil alting selv ... lige indtil noget bliver for svært.
- det er fyldt med følelser – og det er let at begejstre, men glæden kan hurtigt afløses af vrede eller gråd.



Ikinngutit nutaat

Meeqerivimmi meeqqavit meeqqat assigiinngitsorpassuit ilisarimalernikuuai. Immaqalu allaat ataatsimik amerlanernilluunniit ikinnguteqalerluni. Maanna meeqqat sivitsunngitsoq atualertussaavoq, qulannngitsumillu atuatigiligassani pissanganartillugit. »Kikkummita atuatigissavakka, nutaanillu ikinngutitaas-sanerlunga?« meerarpassuit eqqarsartarput. Ullormit atualeqqarfimmit meeqqat attavigisartagassaminik qinaasileriisaaq. Immaqa aamma illit namineq sumiiffimmut nutaamut iseqqaarninni ilisarimasannik takusaqalernerit nuannaarutiginikuusimassavat.

Illoqarfimmi nunaqarfimmiluunniit mikinerusumi najugaqarussi immaqa atualerlaat tamaasa nalunngeriissavasi. Tamanna meeqqannut toqqisinarsinnaavoq. Sumiiffimmi anginerusumi najugaqarussi atualertullu tamakkerlugit ilisarimareernagit, isumassarsiatsialaasinnaavoq atualinnginnermiilli meeqqap pinnguqatigisartagassaanik isumaqateqareernissaq. Sumiiffinni anginerusuni amerlanertigut meeqqap atuatigitaassani upernaakkut sulit atarnerup aallartinnginnerani ilisarimalereertarpa..

Ikinngutaalluarneq

Kunuk Salillu ikinngutigiiullarput, aammali assigiinngeqalutik. Kunuk uummaarissuavoq, nipitulaartartuulluni isumassarsiarpasuaqartarlunilu. Akerlianik Salik nipaarlunuvuq, Issittumi uumasunik avataarsuanilu ullorissanik ilisimasaqarluartoq. Aamma Bibi ilaavoq, sulili iluamik ilisarimalinngilaat. Nalinginnaalluinnarpoq meeqqat meeraqatinnaaqartarnerat.

Meeqqanut allanut attuumassuteqalersinnaaneq ikinngutitaarnerlu inooqatigiinnikkut meeqqavit ineriartorneranut pingaartuulluni ilaavoq. Tamanna meeqqat ilaasa pikkoriffigereertarpaat, allalli sungiusartariaqarlugu. Aamma ikinngutaalluarneq ilinniagassaavoq. Meeqqat illit isiginnaarlutit meeqqallu allat ilaginerisigut tamatumanga sungiusartarpoq.

Meeqqavit ikinngutissaminik toqqaanera

Imaassinnaavoq meeqqavit ikinngutissaminik toqqaanera nuannarinngikkitt, taassumaluunniit angajoqqaavi nuannarinngikkittit. Imaassinnaavoq meeraq taanna oqaasipiluppallaartartoq allatulluunniit illit nuannarinngisannik iliuuseqartartoq. Paasinarluarpoq meeqqat ernumagissagukku. Kisianni meeqqavit namineerluni misilittagaqalernissaa pingaartuavoq. Immaqalu meeqqap angajoqqaavi nuanninngitsunik misilittagaqarfigigaluaritit, imaassinnaavoq meeraat illit meeqqannut ikinngutaalluartoq. Illit namineq ammasuullutillu inusiarnersuuguit meeqqat inuit allat pillugit pingaarutilinnik ilinniartissavat. Meeqqat allat angajoqqaaviluunniit pillugit kusanangitsunik oqaluttaruit meeqqap ilinniassavaa allat pillugit kusanangitsumik oqaluttarneq ajunngitsoq, aamma tassa inuit ilaat allanit naleqarnerusut.

Eqqartorneqartut ilisarinnaavigit? Taamaappat meeqqavit atualernera iluatsillugu allatut iliortalersinnaavutit. Ukiuni tulluuttuni illit meeqqallu, atuaqatai taakkulu angajoqqaavi ilagalugit nalunaquttap akunerpassuini ataatsimooqatigiittartussaavusi.

Meeqqat atuagaat *Manumina atualerpoq*

Meeqqanut atuakkami pineqarpoq Manumina, illit meeqqattut ukiulik. Oqaluttuami Manumina meeqqerivimmiinneraniit atualerneranut malinnaavigaarput. Angajoqqaanut atuakkami atuagaqqamut atasumi atuarfik nutaarpasuillu pisussat pillugit meeqqannik oqaloqateqarnissamut siunnersuutit atuarsinnaavatit. Aamma meeqqat aallartilluaqqullugu qanoq ikiorsinnaanera pillugu isumassarsiorsinnaavutit.

Meeqqap sanilerisartagaa pillugu alapernaatsilersiguk

Sumiiffiit amerlanersaanni meeqqat klassimi issiavimminni nikerartarput, tamarmik imminnut ilisarilluarnissaat anguniarlugu. Tamanna pillugu meeqqat oqaloqatigisinnaavat. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Kina klassissinni sanilerisarpiuk?«, »Qanoq-ippa?« aamma »Qanoq immissinnut ikioqatigiittarpisi?«

Nye venskaber

I børnehaven har dit barn lært mange forskellige børn at kende. Og måske endda fået en eller flere venner. Nu skal dit barn snart i skole og er sikkert interesseret i de nye klassekammerater. »Hvem skal jeg gå i klasse med, og får jeg nogle nye venner?« tænker mange børn. Allerede første skoledag vil dit barn søge efter nogen, det kan knytte sig til. Måske har du selv prøvet at træde ind et nyt sted og mærket, hvor rart det føles at få øje på en, man kender på forhånd.

Bor I et lille sted, kender I måske allerede alle børnene i den nye klasse. Det kan skabe tryghed for dit barn. Bor I et større sted, hvor I langt fra kender alle, så kan det være en idé at lave legeaftaler med de nye klassekammerater før skolestart. De store steder vil barnet ofte lære de nye klassekammerater at kende i løbet af foråret, inden skolen starter.

At være en god ven

Kunuk og Salik er gode venner, men også meget forskellige. Kunuk er energisk, lidt larmende og fuld af gode ideer. Salik er derimod den stille type, som ved alt om arktiske dyr og planeter i rummet. Og så er der Bibi, som de ikke kender så godt endnu. Det er helt normalt, at børn foretrækker nogle børn frem for andre.

At kunne knytte sig til andre børn og få venner er en vigtig del af dit barns sociale udvikling. Nogle børn er allerede gode til det, mens andre har brug for lidt mere øvelse. At være en god ven er også noget, man skal lære. Dit barn øver sig ved at se på dig og ved at være sammen med andre børn.

Dit barns valg af venner

Måske kan der kan opstå en situation, hvor du ikke bryder dig om dit barns ven eller barnets forældre.

Det kan være, at barnet bander for meget, eller gør noget andet, du ikke bryder dig om. Det er helt forståeligt, at du er bekymret for dit barn. Men det er vigtigt, at dit barn gør sig sine egne erfaringer. Og selvom du måske har dårlige oplevelser med forældrene, så kan deres barn alligevel godt være en god ven for dit barn. Du lærer dit barn noget vigtigt om andre mennesker, når du selv er åben og imødekommende. Hvis du taler dårligt om andre børn eller forældre, så lærer barnet, at det er i orden at tale grimt om andre, og at nogle mennesker er mere eller mindre værd end andre.

Kan du genkende situationen? Så er dit barns skolestart et ny kapitel, hvor du har mulighed for at gøre tingene på en anden måde. Dit barn og du skal de næste år tilbringe mange timer sammen med klassens børn og deres forældre.

Børnebogen *Manumina starter i skole*

Børnebogen handler om Manumina, som har samme alder som dit barn. I historien følger vi hende, fra hun går i børnehave, til hun starter i skole. I forældrehæftet, som hører til, finder du idéer til, hvordan du kan tale med dit barn om skolen og alt det nye, som skal ske. Du kan også få inspiration til, hvordan du kan hjælpe dit barn godt på vej.



Gør dit barn nysgerrigt på sidekammeraten

Børnene kommer de fleste steder til at skifte plads i klassen nogle gange, så alle lærer hinanden at kende. Du kan tale med dit barn om det. Du kan fx sige »Hvem sidder du sammen med i klassen?«, »Hvordan er det?« og »Hvordan hjælper I hinanden?«

Meeqqat aallartilluarnissaanik ikiorsinnaavat

» Ualiuvoq, Maliullu Kunuk meeqqerivimmuut aaniarpaa. Iviup Malik takuleramiuk arpaannaq aggerpoq. »Kunuk anartarfimmiippoq. Ilissinnut ilagisinnaavara?« Ivik qungujulaqaluni oqarpoq. »Ullormik pinnguaqatigiiffigisinnaasassinnik aalajangiiniarumaarpugut. Angajoqqaatit sianerfigiumaarpakka,« Malik oqarpoq Kunullu ujalerlugu. Angerlariartuutaa Malik aperivoq: »Ivik tallimangorpat uagutsinnut ilagissavarput ... arlaleriarluni aperinikuuvoq?« »Naamik eqiagaara, sooruna aamma illit aperigaatit, uanga aperinanga?« Kunuk kamalluni oqarpoq.

Malik ajornartorsiorpoq, tassami Kunuk pinngitsaalillugu Ivimmik pinnguaqateqartinnianngilaa. Aappaatigulli aamma Kunuk meeqqanut allanut ammasuunissaanik ilinniartikkusuppaa. Illit isummat naapertorlugu Malik qanoq iliortariaqarpa?

Maliup iliuserisinnaasaanut assersuutit	
1	Kunuk oqaloqatigalugu, Iviup ajunnginnera takusinnaalersillugu. Kunuup meeqqanik tamanik pinnguaqateqarsinnaanissaa pingaartuuvoq!
2	Kunuk aperalugu, sooq Ivik pinnguaqatigiumannginneraa. Meeqqat isumaasa ataqqinissaat pingaartuuvoq. Immaqa kingusinnerusukkut allamik isumaqalissava?.
3	Iviup isumaqatigiissuteqarfiginera pilerinarnerulersillugu, assersuutigalugu pinnguaqatigiinnissaanut immikkut nuannersunik neqerooruteqarluni. Soorlu qamuteeqqanik sisorariaqatigiinnissamik.
4	Meeraq alla ataaseq meeqqalluunniit allat marluk ilanngullugit qaaqullugit, Ivimmik isumaqatigiissuteqarnissaq Kunummut ajornannginnequllugu.
5	Siunnersuutit allat:

Akunnattoorfiit assigiinngitsorpassuarnik periuseqarluni aaqinneqarsinnaapput. Siunnersuutit suut illit toqqassavigit? Sooq?

Meeqqavit inooqatigiinnikkut inuunera pillugu eqqarsaatit nutaat

Angajoqqaat atuagaanni immikkoortoq kingulleq maanna naavat. Meeqqavit ikinnguteqartarnera allalluunniit pillugit nutaanik eqqarsalersippaatit?

Makku kissaatigisinnaavakka:	Alloriarneq siulleq tassaassaaq:
1)	
2)	
3)	

Du kan hjælpe dit barn på vej

» Det er eftermiddag, og Malik skal hente Kunuk i børnehaven. Ivik kommer løbende, da han får øje på Malik. »Kunuk er ude på toilettet. Må jeg komme med ham hjem i dag?« siger Ivik med et stort, begejstret smil. »Vi må finde en dag, I kan lege. Jeg må snart ringe til dine forældre,« siger Malik, mens han begynder at lede efter Kunuk. På vej hjem spørger Malik: »Skal vi ikke tage Ivik med hjem på fredag ... han har spurgt så mange gange?« »Nej, det gider jeg ikke. Og hvorfor spørger han dig og ikke mig?« siger Kunuk vredt.

Malik står i en svær situation, for han vil ikke tvinge Kunuk til at lege med Ivik. På den anden side vil han også gerne lære Kunuk at være åben over for andre børn. Hvad synes du, Malik kan gøre?

Eksempler på, hvad Malik kan gøre

1	Tale med Kunuk, så han indser, at Ivik er god nok. Det er vigtigt, at Kunuk kan lege med alle!
2	Spørge Kunuk, hvorfor han ikke vil lege med Ivik. Det er vigtigt at respektere børns egne meninger. Måske skifter han mening på et tidspunkt?
3	Gøre aftalen med Ivik mere attraktiv, fx ved at tilbyde noget ekstra sjovt, når børnene skal lege sammen. Fx at tage ud at kælke.
4	Invitere et eller to børn mere med, så aftalen med Ivik bliver nemmere for Kunuk at acceptere.
5	Andre forslag:

Der er altid mange måder at løse et dilemma på. Hvilket forslag vil du vælge? Og hvorfor?

Nye tanker om dit barns sociale liv

Nu er du nået igennem sidste afsnit af forældrebogen. Har kapitlet givet dig nye tanker om dit barns venskab – eller andet?

Jeg kunne godt tænke mig:	Det første skridt er:
1)	
2)	
3)	

Sulisunit ikiorneqarneq

Ilaqtariit amerlasuut piffissap ilaani ikiorserneqarnis-saq pisariaqartilersarpaat. Maannakkorpiaq atugarisatit paatsiveerunnartutut isumaqarfigigukkit pitsaanerpaatut iliuuserisinnaasat tassaavoq arlaannit ikiortissarsiornissat. Taamaammat pitsaasuvoq ilisimassallugu sulisunit ikiorserneqarnissamut periarfisat suunersut. Sumiiffimmiit sumiiffimmut neqeroorutit assigiinneq ajorput.

Uku tamatigut saaffigisinnaavati:

- Meeqqerivik.
- Meeraaqqerisoq imaluunniit meeraaqqerisumut assistenti.
- Napparsimmavik, peqqissaavik, napparsimmaveeraq imaluunniit nakorsartitsivik.
- Oqarasuaatikkut siunnersuisarfiit TUSAANNGA – Tlf.: 801180 - SMS 1899.
- Ilaqtariinnik sullissivik imaluunniit inunnik isumaginittorqarfik.

Meeqqavit peqqissusaa
patajaallisarsinnaavat,
peqqissutsimik misissuinissat
kapitinnissallu
neqeroorutaasartut
malikkukkit.

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 op-søge 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.
- Anonym telefonrådgivning TUSAANNGA – Tlf.: 801180 - SMS 1899.
- Familiecenteret eller socialforvaltningen.

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

Angajoqqaajoriaatsit amerlaqaat. MANU aqutigalugu, ilaqutariittut inuunissi qanoq ittuunissaa pillugu eqqarsaatersornissamat periarfissinneqassaatit.

Atuagaq una ilinnut meeqqamik 5-6-inik ukiulimmik qanigisaqartumut naatsorsuussaavoq. Ataataaguit, anaanaaguit, ataatassaaguit, anaanassaaguit, angajoqqaarsiaaguit imaluunniit sulisuuguit imaassinnaavoq meeraq peqatigalugu assigiinngitsunik iliuuseqarnissamat isumassarsitinneqartutit. Atuakkami sammineqarput ulluinnarisaq, illup iluani silamilu sammisinnaasat, meeqqanik aamma meeqqap meeraqatiminik ilaqarnerani pisartut. Aamma assigiinngitsunik sungiusateqarpoq, ilaqutariittut inuunissi killiffissiornissaanik periarfissisunik. Ilaqutariippassuit ulluinnarni qaqutiguinnaq eqqarsaatigisagaannik eqqarsaatersornissamat periarfissinneqassaatit, soorlu »suut ilaqutariittut inuunissinnut pingaaruteqarpat?« imaluunniit »Ulluinnarni sinnilinnik nukissaaleqiguma qanoq iliussaanga?« Aamma meeqqap ineriartorneranut tunngasunik atuagassaqarpoq, meeqqap 5-6-inik ukiullip oqaloqatiginissaanut tigussaanagerusutigullu iliuuserisinnaasanut isumassarsiaasaqarluni.

Der er mange gode måder at være forælder på. Med MANU får du mulighed for at tænke over, hvordan du gerne vil have dit familieliv.

Denne bog er til dig, som er tæt på et barn på 5-6 år. Uanset om du er far, mor, stedforælder, plejeforælder eller fagperson, kan du måske finde ny inspiration til forskellige måder at være sammen med barnet på. Bogen handler om hverdagen, aktiviteter inde og ude, børneopdragelse og om, når barnet er sammen med andre børn. Der er også forskellige øvelser, hvor du får mulighed for at gøre status på dit familieliv. Du får mulighed for at overveje noget, som mange familier sjældent får talt om i hverdagen, fx »hvad er vigtigt for vores familieliv?« eller »Hvad gør jeg, når det kniber med overskuddet i hverdagen?« Du kan også læse om barnets udvikling, få idéer til, hvad du kan tale med en 5-6-årig om, og hvordan du konkret kan gøre.

Uani annertunerusumik allaaserisaqarpoq: manu.gl

Læs mere på manu.gl



Isumaginninnermut Aqutsisoqarfik
Socialstyrelsen



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

