

# 5 år



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND

Lyckan ligger i vardagen.

Detta är en uppdaterad version av den broschyr som publicerades år 2007.

**Följande personer har kommenterat innehållet:**

Katri Kanninen, psykoterapeut VET  
(krävande specialnivå), PsD  
Mirjami Mäntymaa, barnpsykiater, MD  
Saara Salo, psykoterapeut, PsD  
Sakkunniga vid Mannerheims Barnskyddsförbund

**Ursprungligt manuskript av:**

Arja Häggman-Laitila, docent, HvD

**Sakkunniga:**

Tuovi Keränen, psykolog, PsM  
Anu Lius, barnmorska  
Nina Melamies, specialklasslärare, PeM  
Kirsi Otronen, hälsovårdare  
Kaija Puura, barnpsykiater, MD  
Markus Torkkeli, klasslärare, PeD

**Utgivare**

Mannerheims Barnskyddsförbund  
Andra linjen 17, 00530 Helsingfors  
Tfn 075 324 51  
mll@mll.fi  
www.mll.fi

**Beställningar**

www.mll.fi/kauppa  
tilauspalvelu@mll.fi  
Tfn 075 324 5480  
Beställningsnummer 30114

Grafisk design: Hahmo  
Ombrytning: Virma/Minna Laatikainen  
Foto: Keksi/Suvi-Tuuli Kankaanpää  
Översättning: Käännös-Aazet Oy  
Tryckeri: Esa Print Oy 11



## Innehåll

- Självständiga barn | s. 5
- Andras åsikter har betydelse | s. 5
- Utforska de egna färdigheterna | s. 6
- Kloka medieval | s. 6
- Trygg i hemmet och i trafiken | s. 9
- Skillnaden mellan vardag och fest | s. 9
- Försöka duger | s. 10
- Språkkunniga barn | s. 10
- Vetgiriga barn | s. 13
- Fnitter och tårar | s. 14
- Viljestarka femåringar | s. 14
- Ilska och besvikelser | s. 16
- Att tämja ilskan | s. 18
- Rätt och fel | s. 20
- Rollekar | s. 20
- Kompisens åsikt är viktig | s. 21
- Tillsammans med mor- och farföräldrar | s. 23

## Till läsaren

Barn mellan fem och sex år är ständigt i rörelse. De kan bli en aning oroliga och även ombytliga i fråga om känslor. Föräldrarna ska minnas att barn i den här åldern fortfarande behöver omsorg och ömhet dagligen. Det är föräldrarnas uppgift att stöda barnet så att de lär sig röra sig självständigt och att utveckla en känsla för moral i umgänget med kamraterna. Barn behöver föräldrarnas stöd i utbrott av ilska. Föräldrarna behöver även uppmuntra barnet att ta initiativ och ge beröm för hans eller hennes försök.

Alla barn utvecklas individuellt i egen takt. De utvecklingsfaser som nämns i den här broschyren är riktgivande. Barnets olika utvecklingsfaser och personlighet fostrar till föräldraskap. Föräldrarna är de som bäst känner sig själva och sitt barn. De vet vad som är bäst för dem och när de egna krafterna tryter. Alla har svårigheter och problem. Det lönar sig att modigt söka stöd och råd. Ju tidigare, desto bättre. Stödet från en annan människa hjälper föräldern att orka.



### Självständiga barn

I den här åldern är barn alltmer självständiga på många sätt. De börjar modigt röra sig utanför hemmet och blir utan problem kvar på daghemmet och klubben. Kamraterna är viktiga. Barnet beundrar och tillbringar mycket tid med dem samt börjar kritisera sina föräldrar.

Barn är i behov av trygghet och lugn samvaro med föräldrarna, trots att självständigheten ökar. Barn behöver en vuxen vid sin sida som är intresserad av och orkar fokusera på dem. Det är väldigt viktigt att barnet märker att föräldrarna är glada över att barnet finns.

Föräldrarna är de absolut viktigaste människorna i barnets liv. För barnet är en stund tillsammans med föräldrarna höjdpunkten på dagen. När barnet på tumanhand med föräldern besöker simhallen, skottar snö eller ser på favoritprogrammet på tv, blir det en festlig stund i barnets liv. De här händelserna finns ofta kvar in i vuxenlivet som guldkantade minnen från barn-domen.

Det är bra om en förälder som kommer hem från jobbet umgås en stund i lugn och ro med barnet innan det är dags att ta itu med hushållsarbeten. Givetvis kan hushållssysslor också göras tillsammans med barnet. För att skapa samhörighet är det

---

### **i** Stöd för föräldraskapet

Mannerheims Barnskyddsförbund  
upprätthåller en föräldrareferens  
**0600 12277 (på finska)**

Föräldrasajten  
[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)

viktigt att familjen har gemensamma fritidssysslor, resor och stunder i vardagen.

Många bortglömda "barnliga" saker återkommer i den här åldern. Barnet kanske vill att mamma klär på eller av eller matar barnet. Barnet vill vara en baby igen och få njuta av föräldrarnas omvårdnad, det är samtidigt barnets sätt att be om närhet. Det är viktigt för barnet att det är tillåtet för honom eller henne att vara liten igen och få omvårdad och ömhet därefter.

### Andras åsikter har betydelse

Barnets självkänsla och förtroende för sin egen förmåga kan vackla. I den här åldern vet barn vad jämförelse betyder. Barnet uppmärksammar andras beteende och kanske kritiserar det högt. Barn i den här åldern tävlar ständigt vem som är bäst och starkast och vems pappa som är bäst och på vad.

Barnets jaguppfattning föds i samspel med andra människor. Det är viktigt för barnet vad andra tänker om honom eller henne. Andra människors åsikter om barnet inverkar på barnets självkänsla. Barnet vill få uppskattning. Barn börjar se sig själva på samma sätt som de för dem viktigaste människornas i deras liv ser dem.

Berätta gärna om barnets framgångar för andra familjemedlemmar så att också barnet hör berömmet. Uppmuntran och att uppleva sig vara viktig i föräldrarnas liv stärker barnets självkänsla och självförtroende. Barn har lättare att prata om sig själva och sina aktiviteter i positiva ordalag om de ofta har hört familjemedlemmarna prata om varandra i samma stil.

Barnet följer med familjemedlemmarnas beteende i olika situationer och härligt

det. I den här åldern beundrar barnet sina föräldrar, som också är barnets förebilder i att vara människa. Barnet lär sig av familjemedlemmarna, genom deras sätt att tala, uppföra sig och förhålla sig till andra samt genom förmågan att visa ömhet och känslor. Föräldrarna ser ofta egna drag hos barn i den här åldern. Barnets grundläggande karaktärsdrag och personlighet kommer nu tydligare fram.

Flickor och pojkar i den här åldern är i regel väldigt noga med att göra lika som andra av samma kön. De leker oftast hellre med barn av samma kön.

### Utforska de egna färdigheterna

Barnet växer på längden och förlorar de runda babyformerna. Det krävs övning att ha kontroll över den förändrade kroppen och barnet övar ivrigt. Barnet snubblar i blotta ivern över sina egna fötter knuffar till andra och har svårt att hållas stilla.

Alla motionslekar intresserar nu. Barnet cyklar, klättrar, gungar, gymnastiserar och åker ned för backar. Olika utomhusspel och

### **i** Följ åldersgränserna

Åldersgränserna för bildprogram avser att varna för innehåll som kan vara skadligt för barn som är yngre än åldersgränsen. Besluten om åldersgränserna är bindande, inte rekommendationer. Barn får se på bildprogram och spela spel som är tillåtna för alla åldrar. Åldersgränsen är märkt med bokstaven T.

vistelse i skog och mark övar upp barnets motoriska färdigheter. Barnet orkar gå längre sträckor än tidigare och njuter av att vara på utflykt.

I den här åldern pysslar barn gärna med olika material. Barn planerar vad de ska göra på förhand, rentav föregående dag. De är även intresserade av olika praktiska experiment och naturfenomen. Barn löser upp socker i varmt vatten, mäter och jämför föremål och testar magnetens kraft. Koncentrationsförmågan är nu bättre än tidigare. I den här åldern orkar barn redan jobba utan avbrott tills uppgiften enligt dem är färdig.

### Övervägd mediekonsumtion

Barn kan konsten att leva sig in i berättelser och identifierar sig med olika figurer från media. Därför kan även många fiktiva innehåll vara skrämmande för ett barn. Också händelser som är väldigt verklighetstroga skrämmer barn mer än tidigare, eftersom de redan förmår fundera över orsakssamband och förstår hurdana händelseförlopp som ligger bakom till exempel olyckor. Det är viktigt att barn får reflektera över sina medieobservationer tillsammans med en vuxen.

Med tanke på barnet är det bra om föräldrarna ser på program och spelar spel tillsammans med barnet. Samtidigt kan föräldrarna ta del av barnets medieupplevelser. Ur barnets perspektiv är redan det viktigt att föräldern tillbringar tid med barnet.

Föräldern ska diskutera med barnet om användningen av olika medier. Hemma är det bra att till exempel komma överens om att inte tillbringa tid med olika medier strax





före läggdags, utan lämna utrymme för att lugna ner sig. Kom också överens om hur mycket tid barnet får använda till olika medier under dagens lopp. Det gäller att hitta någon form av balans i barnets sysselsättning. Tv-program och dataspel hör givetvis till, men de behöver varvas med utomhuslekar och motion.

### Trygg i hemmet och i trafiken

Barn i den här åldern klarar sig på egen hand ute på den egna gården. De behöver regler för utomhusvistelse och information om eventuella farliga situationer. Berätta för barnet hur man agerar om en främmande människa försöker bli alltför bekant, till exempel lockar barnet med sig eller erbjuder ätbart utan att föräldern är närvarande eller har gett sitt samtycke. Vuxna behöver hålla ett vakande öga på barn som leker ute ensamma. Barnet kan behöva förälderns hjälp med att ta fram och lägga undan leksaker samt för att öva nya motoriska färdigheter. Barn i den här åldern ska inte sättas att vakta sina yngre syskon.

Barnet behöver en vuxen som ger råd och fungerar som förebild hur man rör sig tryggt i såväl hemknutarna som i trafiken. I lekens iver kan också en välbekant miljö vara farlig. Plötsliga infall kan stjäla barnets uppmärksamhet. Barnet kanske hanterar sin cykel bra men glömmer att se sig för när cykeln mitt i leken blir till en ambulans på uttryckning. Små barn syns sämre än vuxna, vilket gör att barn är mer utsatta för olyckor än vuxna. Barn kan inte avgöra med vilken hastighet ett fordon passerar. Synfältet är ännu snävt, så barnet kanske inte nödvändigtvis märker en bil som närmar sig. Barn är redo att röra sig ensamma

### Rädslor

Barn är ofta rädda för mångahanda saker. Rädslan att misslyckas eller förlora en färdighet är något som kan göra barn skräckslagna. Barn kan vara rädda för att förlora sina föräldrar eller hamna på sjukhus. Också de minsta skrämmor kräver mycket plåster. Barns rädslor minskar när föräldern har ett lugnt och sakligt förhållningssätt samt förklarar saker och ting för dem. Vuxna får inte retas eller göra narr av barnets rädslor. Barn behöver få uppleva att föräldrarna är på deras sida och hjälper dem.

i trafiken först när de är 10–12 år gamla. Cykelhjälmen och reflexen hör till barnets standardutrustning.

### Skillnad på vardag och fest

Berätta i god tid för barn om kommande händelser. Barnet har då tid att förbereda sig på det som kommer att ske, och känner sig tryggare. Barn i den här åldern har redan ett välutvecklat minne. De kan minnas händelser från förra påsken eller senaste födelsedagsfesten. Barn njuter av förberedelser, ritualer och förväntningar i samband med festligheter. Barn behöver ha en dagordning som upprepas ungefär på samma sätt. Det hjälper barnet att koppla samman tid och händelser samtidigt som känslan av trygghet ökar. Barn är

ofta själva väldigt noga med att saker och ting alltid görs på samma sätt. Det känns festligt att avvika från rutinerna bara om vardagen ter sig tillräckligt likadan från dag till dag. Om det är svårt att återvända till vardagslunken efter en annan rytm under veckoslutet är det bäst att hålla fast vid vardagsrutinerna även på veckosluten. På så sätt förlöper nattning och måltider utan krångel.

Regelbundna rutiner vid läggdags, en lugn kvällssaga och den egna sängen hjälper barnet att komma till ro efter dagens bestyr. Barnet får en känsla av trygghet i sitt liv av att äta kvällsmål i lugn och ro och småprata med föräldern. Samtidigt kan barnet avsluta dagen vid gott mod.

Det är viktigt att föräldrarna har förståelse för hur pigga eller trötta barnen är och hjälper dem att identifiera variationer i orken. Föräldrarna ska lära sitt barn känna igen till exempel tecken på trötthet genom att berätta när barnet är trött. På så sätt lär sig barnet koppla sitt tillstånd till trötthet. Samtidigt lär sig barnet att när man är trött är det dags att vila eller gå och lägga sig.

### Försöka duger

I den här åldern utvecklas barnets initiativförmåga och ihärdighet i väldigt hög grad. Barnet behöver tid för sina dagliga bestyr, så som påklädning, samt uppmuntran och förståelse av föräldrarna. Barnet överväger noggrant sina val. Det kan till exempel vara svårt att välja mellan två likvärdiga alternativ. Både choklad- och jordgubbsglass smakar gott, men vad göra om man bara får välja den ena? Om barnet

har svårt att välja ska den vuxna fatta beslutet snabbt och sakligt.

I hemmet lär sig barn fungera tillsammans och ta ansvar. Barn deltar gärna i hushållsarbeten. De diskar, bakar, vattnar blommor, dammsuger och lagar mat tillsammans med en vuxen. Barn njuter av att vuxna litar på dem och ger dem uppgifter. Glädjen att göra och försöka håller i sig hos barn så länge vuxna endast förväntar sig att barn gör saker som de klarar av.

Föräldern kan stärka barnets självförtroende genom att kräva mindre av barnet och berömma för försök och bra resultat. När vuxna berömmar barnets färdigheter får han eller hon en positiv bild av sig själv. Barn som ofta misslyckas i sina försök och klandras för det, känner sig sämre än andra. Det är inte så farligt med misslyckande så länge barnet förhåller sig positivt till sig själv. Då vill barnet, oavsett motgångar, försöka sitt bästa även framöver och ger inte heller upp så lätt.

### Språkkunniga barn

Femåringen talar redan flytande och så att andra förstår. I den här åldern kan barn hantera några tusen ord och på ett flexibelt sätt. Barn har i tal koll på modersmålets böjningsregler. Fortfarande förstår barnet saker väldigt konkret, så som blåögd, hjärtekrossare, hjärntvätt. Barnet intresserar sig också för skriftspråket och börjar kanske stava sig igenom de första bokstäverna och öva att skriva sitt namn.

I den här åldern kan barn använda begrepp som lika–olika, lite–mycket, kort–lång. Barn förstår också begrepp



som under–på, framför–bakom och bredvid. Begrepp som beskriver rörelse, så som snabbt–långsamt, uppåt–neråt och framför–efter är redan bekanta. Barnet kan beskriva tid och vet vad begrepp som före–efter, tidigt–sent, i dag–i morgon, betyder.

I den här åldern behärskar barnet siffror från ett till fem, och kanske ända till tio. Däremot är femåringen inte helt säker på om två halvor är detsamma som en hel. Barnet tycker att kompiserna fick mera om kompiserna får två äppelhalvor och han eller hon själv får ett helt äpple. I den här åldern kan barn placera klossar i storleksordning.

Barnet börjar intressera sig för svordomar. Om barn ständigt hör svordomar börjar de också använda dem. Barn kan upprepa dem tills de får reda på vad de betyder. Den vuxna ska förhålla sig lugnt men bestämt till barns svordomar. Barnet slutar använda fula ord om barnet märker att de inte har någon effekt på vuxna. Berätta för barnet vilka ord som är tillåtna när man är riktigt arg.



*"Var är morfar nu?" Barnen grubblar ofta över livets mening och på frågor som är svåra även för vuxna.*

### Lyssna på barnet

Barn vill tala för sig och själv prata om sina saker. De berättar gärna om dagens händelser, sommarlovet och favoritleksakerna. Barnets tankeförmåga, minne och ordförråd utvecklas när han eller hon beskriver sina erfarenheter och diskuterar med en vuxen. Samtidigt kan barnet bilda sig en uppfattning om vardagens händelser.

Barnet har lättare att berätta om du ställer frågor med hur och varför. Barn upplever att de blir hörda på ett bättre sätt om du undviker ledande frågor som innehåller dina ståndpunkter. Ställ inte anklagande frågor som väcker skuld känslor när du ska reda ut otrevliga saker med barnet. Det är två helt olika saker att ställa frågor som "Varför blir Ville retad?" eller "Varför retar du Ville?"

### Vetgiriga barn

Barn njuter av samtal med föräldrarna. Det känns bra att förstå och begrunda nya saker. I den här åldern börjar barn använda sinnebilder för att generalisera vad de har lärt sig. De kan även tala om saker som inte finns inom synhåll. Barn förstår enkla vitsar och ordlekar. Däremot förstår barn inte om de själva är objekt för sådana. I den här åldern tar barn lätt illa upp. Skämta inte på barnets bekostnad.

Barn kan och orkar följa med långa, invecklade sagor och berättelser. De kan skilja på fantasier och verklighet.

*Femåringar kan tala om saker som är utom synhåll och skilja fantasi från verklighet.*

Barn i den här åldern är väldigt vetgiriga. Vuxna märker det också i och med de ständiga frågorna varför och vad är den gjord av. Livet i andra länder, djur och naturfenomen fascinerar barn. De funderar på orsaken till olika fenomen och händelsernas orsakssammanhang. Barn begrundar saker som även för vuxna ter sig kvistiga, så som födelse, död och krig. Vidare grubblar barn också över vad de ska bli, var de ska bo och vem de ska gifta sig med.

Vuxna ska försöka förstå och tolerera barnets nyfikenhet och den strida strömmen av frågor. Barn njuter av att lära sig när de märker att föräldern är intresserad av att söka och dela med sig av information. Det uppmuntrar också barnet att visa sin kunskapsörst och ta initiativ för att få mera information.

### Frågor om döden

När någon närstående person har avlidit ställer barn kanske många frågor om döden och livet efter döden. Svara på barnets frågor efter din övertygelse och med respekt för barnets tankevärld. Trösta. Visa också för barnet de känslor som döden väcker hos dig. Barnet bör få klart för sig att det går att tala med dig även om svåra saker som är så sorgliga att man får lust att gråta. Låt barnet prata på och ställa frågor, även om ämnet känns svårt för dig. Att få prata och ställa frågor samt att få ärliga svar hjälper barnet. Försök ge ett korrekt svar på barnets frågor med hänsyn till barnets utvecklingsnivå. Motfrågan "Vad tror du om saken?" ger dig en bild av vad barnet redan vet och hurdan information barnet behöver. Prata om det som barnets fråga gällde. Barn vill i regel bara ha svar på sin fråga.

Ge ett mer utförligt svar när barnet blir äldre. Alltför långa och uttömmande svar tröttnar bara ut barnet.

### Fnitter och tårar

Barn har ett färgstarkt och ombytligt känsloliv. Barn älskar och hatar närapå samtidigt. På ett ögonblick växlar tårar till skratt, ilska till en våg av ömhet. Barnet har goda och dåliga dagar om vartannat. Ett barn behöver inte någon stor anledning för att trilskas.

Barn i den här åldern börjar själva använda ord i stället för handlingar för att ge uttryck för sina känslor. Det är bra att uppmuntra barn att prata om negativa känslor. Be barnet beskriva hur det känns och vad det är som väcker ilskan.

Med tanke på känslolivets utveckling är det viktigt att föräldern kan identifiera de känslor som styr barnet. Barn behöver föräldrarnas hjälp med att identifiera i synnerhet otrevliga känslor. Det är föräldrarnas uppgift att försöka känna igen barnets olika sinnestillstånd och namnge dem. Föräldrarna gläds tillsammans med barnet och tröstar om det behövs. Mamma och pappa kan säga till barnet "du är tydligt ledsen över något, berätta vad det är som gör dig arg". Barnet behöver uppleva att föräldrarna vet hur det känns och tolererar barnets känslor och hjälper honom eller henne att klara av dem. På så sätt lär sig barnet att även den uslaste känslan kan underlättas med hjälp av föräldern. Det är bra om även föräldern klär sina känslor i ord.

### Viljestarka femåringar

Barn i den här åldern är individer med rättigheter. Låt barnet göra val och respektera hans eller hennes åsikter och önskemål till en viss grad. Vuxna sätter upp gränser och skapar regler för barnet som syftar till att skydda från faror, vänja vid spelreglerna i samspelet med andra och lära barnet bli du med sig själv. Regler som konsekvent efterlevs ger en känsla av trygghet och lär barnet till tålmod och flexibilitet. Barn vet hur de förväntas uppföra sig om det finns klara regler. Livet är då mer förutsägbart.





I den här åldern försöker barn i allmänhet följa anvisningar som vuxna ger. Barn ber om tillåtelse att göra saker och känner skuld om de gör något förbjudet. De lär sig bäst säga förlåt genom förebilder. Om mamma och pappa kan be om förlåtelse lär sig också barnet göra det.

Föräldrarna ska förklara, hjälpa barnet att förstå varför de har satt upp olika regler. Ilskan minskar när barnet får veta att reglerna är till för barnets väl. Besvikelse känns inte i lika hög grad som en maktkamp längre. Barnet förstår att föräldrarna inte har kommit på regler av pur elakhet.

Vissa barn har det svårare än andra att såväl lära sig regler och anvisningar som att följa dem. Barnet behöver då extra övning. Det är bäst att börja med små steg. Låt barnet först känna att han eller hon kan en del, och slutligen hela saken. Föräldern sköter om övningarna och uppmuntrar barnet att koncentrera sig. Det lönar sig inte att upprepa samma sak många gånger om barnet inte följer givna anvisningar. Föräldern kan hjälpa till genom att verbalt styra barnet mot önskat beteende, så som "du kan inte kasta stenar på gräsmattan, men försök om du lyckas få dem i det här ämbaret". Barnet har lättare att förstå om den vuxna förklarar anvisningen i ord och även visar i praktiken. I den här åldern orkar barn inte koncentrera sig på ett flöde av anvisningar. Ständiga förbud ökar motståndet. Det kan i sin tur leda till att barnet inte överhuvudtaget följer några anvisningar. Regler och förebilder lär barnet ett gott uppförande även utanför hemmet.

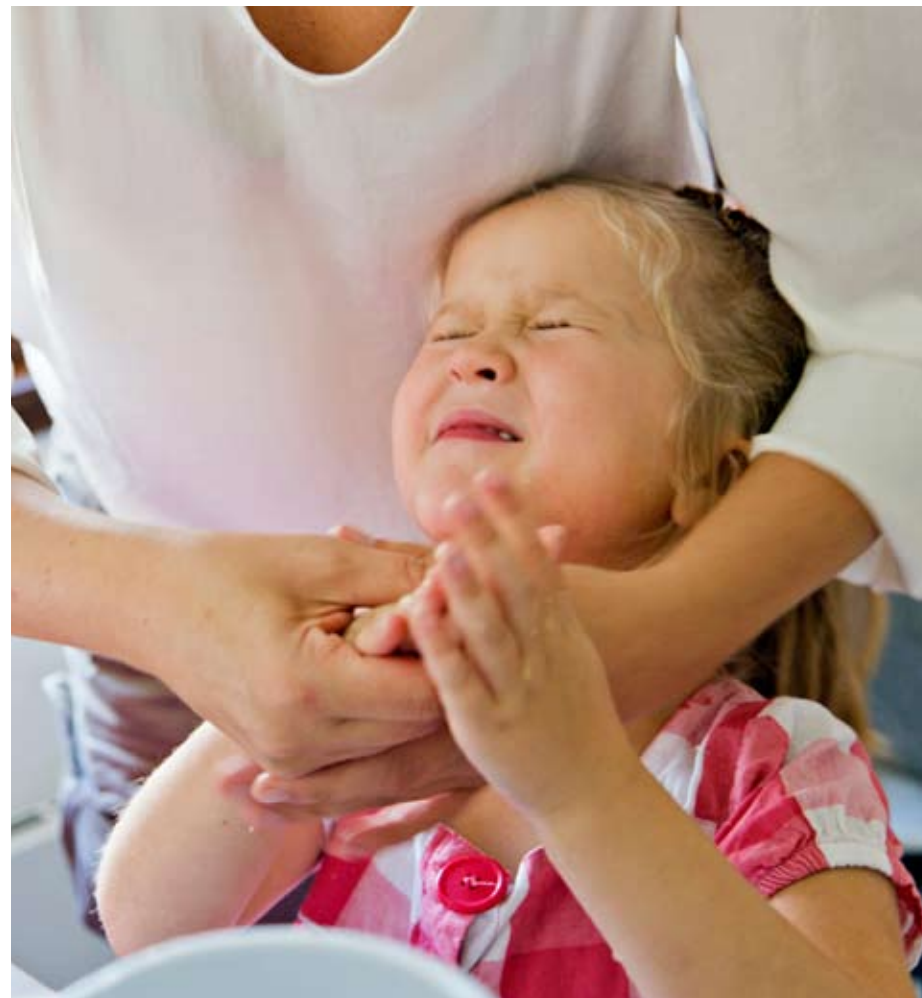
## Ilska och besvikelser

Även om barn i den här åldern redan klarar av begränsningar bättre än tidigare, kan regler samt krav på att de efterlevs leda till att barnet trilskas. Det är ingen lätt uppgift att sätta gränser för barn. Barn blir besvikna och föräldrarna måste stå ut med barnets besvikelse och ilska. Barn kan inte alltid få som de vill, deras liv blir klart och entydigt om föräldrarna ställer sig och inte ger efter.

Besvikelser är en del av livet. De leder till att barnet utvecklas. Det är föräldrarnas uppgift att bedöma när, hur och vilken typ av besvikelser barnet kan hantera. Den bedömningen kan vara svår att göra eftersom situationerna alltid är olika. I regel förstår ändå föräldrarna som vill barnets bästa när det är rimligt att göra barnet besviket. Felbedömningar kan till all lycka alltid korrigeras. Det vore bra om

### **i** Olika typer av regler

- **Säkerhetsreglerna** skyddar barn från olyckor, exempelvis att barnet får cykla bara på den egna gården.
  - **Samspelsreglerna** övar oss i att leva med andra, exempelvis att alla får vara med i leken.
  - **Trivselregler** gör att livet löper smidigt, exempelvis att barn vet hur sent på kvällen de får leka hos grannen.
- Om det behövs, kan föräldern och barnet tillsammans förhandla om trivselreglerna. De vuxna sätter upp övriga regler.



såväl föräldrar, mor- och farföräldrar som skötare har enhetliga uppfostringsprinciper och -metoder.

Barn gör sitt allt för att få ordet "nej" upphävt. De förhandlar, vädjar, ler, gnäller eller tar till all sin charm för att få sin vilja igenom. Barnet kan även kommendera föräldern att vara tyst. När en femåring

anser sig ha blivit fel behandlad, berättar han eller hon högljutt om det!

Låt ett upprört barn släppa ut det mesta av ångan. Barnet behöver vuxna som ger sig till tåls att lugnt lyssna tills barnet har sagt sitt. Sedan är det barnets tur att lyssna på mamma eller pappa. Föräldrarna ska motivera förbud så att bar-

net kan förstå anledningen till att de finns. Berätta också helst vad som händer om barnet bryter mot regeln. Barnet förstår bättre att det är allvar om föräldern håller ögonkontakt med barnet i samband med anvisningar och förbud.

### Att tämja ilskan

Det är föräldrarnas uppgift att lära barnet klara sig genom raseriutbrott. Barn får inte skada sig själva eller andra eller söndra saker, oavsett hur arga de är. Barn som är besvikna och ledsna behöver tröst och en förståelsefull famn. Många barn lugnar ner sig i famnen. Om barn får komma i famnen även när de är arga, förstår de att också otrevliga känslor är tillåtna och att föräldrarna håller av dem fast de trilskas. Närheten till en trygg vuxen mitt i ilskan berättar för barnet att det går att övervin-

### Olika temperament

Det medfödda temperamentet inverkar på hur barnet agerar och samspekar med omgivningen. Det kan bli problem om föräldern och barnet har väldigt olika temperament. Föräldern kan ha svårt att förstå barnet och de behov barnet har. Till exempel kan föräldern förvänta sig att ett blygt barn visar mod i stora barngrupper. De bästa förhållningssätten tar form om föräldern lär sig ta hänsyn till barnets särskilda drag. Det går inte att handla lika med alla barn.

### i Svåra känslor

Det är normalt att som förälder ibland känna sig trött, ilsken, frustrerad och ha negativa känslor för barnet. I den hektiska vardagen är det lätt hänt att då och då känna sig otillräcklig. Stanna upp och fundera över vad som är viktigt i er familj. Var öppen för förändringar som stöder familjens välmåga. Hur tar du hand om ditt eget välbefinnande? Ditt humör och förhållningssätt inverkar på hela familjen. Våga be om hjälp av din partner, dina vänner eller sök professionell hjälp. Om man talar högt om saker och ting, klarnar tankarna och det är lättare att se lösningar. När du mår bra, mår också din familj bra.

na känslan av besvikelse, bedrövelse och ilska. Samtidigt stärks barnets tilltro till livet och människor.

En del barn behöver vara för sig själva för att lugna ner sig. Berätta för barnet som drar sig tillbaka för att lugna ner sig, att du är i rummet bredvid och barnet kan komma till dig omedelbart när det känns så. Prata om vad som gjorde att barnet blev argt när barnet har lugnat ner sig. Barn får inte lämnas ensamma att klara upp besvikelser och känslosvall. Det kan barn nämligen tolka som att föräldrarna är rädda för ett ilsket barn. Det leder i sin tur till att barn blir rädda för sina egna känslor och upplever att det de känner är fel.

Barnet kan inte behärska sig om du skriker. Tappa inte tålmodet även om barnet rasar och slår dig. Fysisk aga är i lag förbjuden. Barn lugnar snabbare ner sig när de märker att du kan hantera även dina egna negativa känslor.

*Många barn lugnar ner sig i famnen, medan andra behöver få vara ensamma. Det viktigaste är att acceptera barns ilska och inte lämna dem ensamma med sina känsloutbrott.*



## Rätt och fel

För att utveckla en känsla för moral är det viktigt att barn lär sig att det är tillåtet att ha och visa alla typer av känslor. Barnet behöver veta att man får vara trött, och inte alltid måste orka. Barnet inser samtidigt att han eller hon har rätt att få omsorg och ömhet. När barn får sina behov tillgodosedda, lär de sig att de och deras åsikter är viktiga. Samtidigt upplever barnen att de kan inverka på omgivningen.

När föräldrarna ger barnet närhet och visar medkänsla, lär sig barnet göra det samma mot andra. Ett barn som har fått tröst i svåra situationer söker lättare tröst även i fortsättningen.

Uppfattningen och känslan för moral utvecklas i hög grad hos barn i den här åldern. Barn börjar fundera på skillnaden mellan god och ond och ställer frågor för att få bekräftelse för sina uppfattningar. Barn i den här åldern förstår skillnaden mellan rätt och fel. Barnet har även en väldigt klar uppfattning om något är rättvist eller inte. Barn som upplever att de behandlats orättvist blir riktigt arga. De kräver upprättelse och lugnar inte ner sig innan saken har rättats till.

Barn kan inte skilja på lögnerna som är avsedda att känslomässigt skydda andra från lögnerna som förvrider sanningen. Barn som hört vita lögnerna omkring sig lär sig lätt ljuga. Vuxna ska ingripa om barn ljugar eller tar saker utan tillåtelse. Barn behöver förstå varför de har gjort fel. Vuxna ska minnas att de kan kritisera barnets handlingar, men aldrig barnet som människa. Barnet ska inte fördömas för sina handlingar som människa, utan säg till exempel "Det var fel att stjäla från

butiken, och jag vill att du lär dig att man inte får göra så. Annars är du ett härligt barn och jag tycker om dig".

## Rollekar

Barn i den här åldern gillar främst rollekar. Skillnaden till tidigare rollekar är att rollerna nu kompletterar varandra. I samma lek finns inte längre tre mammor eller fyra busschaufförer. I leken ingår nu såväl kunder och köpmän som poliser och tjuvar. Barn berättar om sina egna tankar till sina lekkamrater till exempel genom att säga "nu ska den här gå och lägga sig" och "hon ska vara glad".

Lekar med regler, så som sällskapsspel, börjar nu intressera barnet. Lekarna pågår länge utan avbrott och barnen låter fantasin flöda. Barn använder sin fantasi för att överföra egna erfarenheter i leken.

I leken kan barn göra många sådana saker som inte annars skulle vara möjligt, så som att följa regler, tala vårdat och reda ut meningsskiljaktigheter genom att diskutera.

Det är viktigt att föräldrarna värdesätter barnets lek och reservera tid, utrymme och egen ro för barnet att leka. Avbryt helst inte en lek i onödan. Berätta på förhand till barnet när det är dags att slutföra sysslorna. Barnet behöver tid för att avsluta leken. I den här åldern hittar barn i regel själva på sina lekar. Vuxna ska inte ingripa i leken såvida den inte ser ut att bli farlig. Ur ett barns perspektiv är det tråkigt om de vuxna ständigt anser att barnets lekar är oljud och slutar i onödig oreda.

Leken stöder barnets utveckling, men borde trots allt få vara "bara" lek. Det är

viktigt att barnet får glädja sig över leken utan några som helst mål eller prestationstryck. Barn njuter av att ibland få avbryta leken och lämna leksakerna huller om buller. Det är roligt att lite senare återuppta en påbörjad lek.

## Kompisens åsikt är viktig

Barn uppskattar sina kamraters åsikter om olika saker. Barn vill vara som kamraterna, och klär sig gärna lika som de och vill ha likadana leksaker. Äldre barn är förebilder för de yngre barnen. Om en äldre kompis kommenderar och mamma nekar har barnet svårt att lyda den vuxna.

Barn behöver ha sällskap av andra barn åtminstone några dagar i veckan. Det vore bra om barnet får bjuda sina kamrater hem till sig och i sin tur gå hem till dem. När barn leker med så många barn som möjligt får de erfarenhet av hur olika människor är. Föräldrarna gör klokt i att bekanta sig med barnets kamratkrets, inklusive deras föräldrar och hem.

Barnet visar nu i högre grad än tidigare medkänsla och förståelse för andra barn som gråter. Barnet tröstar och försöker pigga upp en ledsen kompis, och kan dela med sig av sina leksaker för att göra vännen glad. Till exempel kan barnet ge sin docka till vännen i leken utan att be något i stället.

Gränser och gott uppförande gäller även när barnet är tillsammans med syskon och kamrater. Föräldrarna ska övervaka att barnet uppför sig så som barnet har blivit lärt. Man får inte slå, retas eller ropa skällsord åt någon. Det är förbjudet att peka på andra människors svagheter.

Barn är individer när det gäller behov

av sociala kontakter. Vissa barn trivs utmärkt på egen hand. Påtvingad vänskap eller att begränsa vänskapsrelationerna hör inte till föräldrarnas uppgifter. Sådant utvecklar inte heller barnet sociala färdigheter. Vuxna ska inte ingripa i barnets vänskapsrelationer annat än i extremfall.

Barn kan reta upp sig på andra människor och ger uttryck för det med dräpande ord. Ett ilsket barn kan säga till sin mamma att "jag är utled på dig och dina förklaringar, din dåre". Ilskan ebbat snabbt ut och barnet uppför sig igen vänligt. I den här åldern är det vanligt att kritisera föräldrarna, så det är inget att bry sig om. Barn behöver ändå förstå att ord verkligen kan sår en annan människa.

### Leken ger färdigheter för livet

Barn lär sig såväl nya saker som även att känna sig själva via lekarna. De lär sig vad de kan och inte kan. Leken utvecklar

- planmässighet och handlingskraft
- språk, ordförråd och minne
- förståelse för händelsekedjor och orsakssamband
- sociala färdigheter, så som att dela med sig, att turas om, att lösa konflikter och att ta hänsyn till andra
- sinne för rättvisa och förmåga att leva sig in i andras situation.



### Tillsammans med mor- och farföräldrar

Barn behöver ett starkt stöd, förutom av föräldrar och syskon, även av andra vuxna i den närmaste kretsen. Mor- och farföräldrar, andra släktingar och viktiga människor stärker utvecklingen av en egen identitet hos barnet. De hjälper att förstå vem jag är, var jag hör hemma, vem anser mig vara viktig, vem förstår mig och vem kan jag lita på att få stöd av.

Mor- och farföräldrarna har mångahanda uppgifter och en av dem är att tolka gångna tider för barnbarnet. Genom att höra mor- och farföräldrarna berätta historier från sin egen barndom, se på gamla fotografier och diskutera tillsammans, får barnet stoff att förstå sina rötter och vad det innebär att åldras. Mor- och farföräldrarna hjälper barnet att bli en del av sina släkter.

När mor- och farföräldrarna blickar tillbaka, kan de samtidigt genomleva sin egen historia på nytt. Diskussioner med barnbarnet förtydligar skillnaderna mellan olika tidevarv. Barnen är nycklarna till nutiden och framtiden. I sin tur hjälper barnen mor- och farföräldrarna att tolka och förstå dagens fenomen. Alla barn har inte mor- eller farföräldrar. Också mor- och farföräldrarnas livssituationer varierar, och det går inte alltid att skapa ett nära förhållande. Även om relationen är ytlig och formell är mor- och farföräldrarna viktiga för barnet. Det lönar sig alltså att hålla relationen vid liv. Om de egna föräldrarna inte kan fungera som mor- och farföräldrar, kanske någon annan äldre person i den närmaste bekantskapskretsen eller inom frivilligverksamheten kan vara en reservmormor eller -morfar.

### Saknar kompisen

Barn behöver ett starkt stöd, förutom av föräldrar och syskon, även av andra vuxna i den närmaste kretsen. Mor- och farföräldrar, andra släktingar och viktiga människor stärker utvecklingen av en egen identitet hos barnet. De hjälper att förstå vem jag är, var jag hör hemma, vem anser mig vara viktig, vem förstår mig och vem kan jag lita på att få stöd av.

Mor- och farföräldrarna har mångahanda uppgifter och en av dem är att tolka gångna tider för barnbarnet. Genom att höra mor- och farföräldrarna berätta historier från sin egen barndom, se på gamla fotografier och diskutera tillsammans, får barnet stoff att förstå sina rötter och vad det innebär att åldras. Mor- och farföräldrarna hjälper barnet att bli en del av sina släkter.

I serien Barnet under olika levnadsår beskrivs växelverkan mellan barn och föräldrar samt barnets psykosociala utveckling från födelsen till skolåldern. Praktiska råd uppmuntrar föräldrarna att lyssna till och sporra barnet.



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND

Mannerheims Barnskyddsförbund är en medborgarorganisation som främjar barnens rätt till en god och lycklig barndom.