



Bebisens stund

Att vara tillsammans med ditt barn är en viktig sak som du kan göra som förälder. Korta stunder ofta är bättre än långa stunder mer sällan. Det handlar om att för en stund släppa allt annat och fullt ut vara närvarande med ditt barn.

Avsätt 10–15 minuter varje dag. Välj en tid när barnet är mätt och vaken. Lägg undan mobilen och vänta med att plocka undan, vika tvätt, eller annat som kan störa. Kom ihåg, korta stunder gör stor skillnad!

Visa vänlighet

Le mot barnet.
Prata med snäll röst.

Var nyfiken

Vad gör barnet?
Vad tittar barnet på och intresseras av?
Vill barnet leka eller utforska något?

Följ barnets initiativ

Titta på samma sak som barnet och prata om det.
Var med i barnets lek och bygg vidare på den.

Svara på barnet

Svara på de ljud barnet gör.
Visa intresse och förståelse för barnets känslor, som glädje, nyfikenhet, ledsenhet och frustration, genom att spegla dem med ditt ansikte och din röst.

Anpassa tempo

Vad har barnet för tempo? Följ med!
Vänta in barnets svar – små barn behöver mer tid.

Prata om det ni gör

Berätta vad barnet gör.
Berätta vad du gör.

Avsluta stunden

Avsluta med en kram eller en mjuk sång.

Lägg märke till vilka känslor och tankar som väcks i dig.

