



Daglig lekstund

Planera in 10–15 minuter om dagen då du har fullt fokus på att bara vara med ditt barn. Lägg undan mobilen och vänta med andra sysslor. Dagliga lekstunder stärker relationen och minskar konflikter mellan barn och förälder.

Saker att tänka på under lekstunden:

- Låt barnet styra i stunden, följ barnets initiativ.
- Visa glädje och entusiasm, visa att det är roligt att vara tillsammans.
- Du kan gärna se dig som en "fotbollskommentator" och prata om det barnet gör. Ställ inte en massa frågor utan beskriv det barnet gör.
- Ge inga goda råd om inte barnet ber om det, barnet kan ta det som tillrättavisningar.
- Passa inte på att lära barnet saker, till exempel "vet du vilken färg det är" (om inte barnet älskar just det).
- Tävla inte mot barnet.
- Respektera lek och fantasi. Sätt bara gränser om någon eller något kan skadas. I lek får man utforska både positiva och negativa känslor och händelser. Det är till och med bra.
- Var en uppmärksam och uppskattande publik. Uppmuntra barnets idéer och skaparglädje.

Ramar kring lekstunden

Hitta gärna en daglig rutin. Berätta för barnet när den börjar och förbered inför avslut, använd timer om det är hjälpsamt. Det är troligare att ni får till lekstunden varje dag om den hålls kort.

Barnet kan bli ledset när lekstunden är över, påminn om att lekstunden kommer imorgon igen och ge förslag på vad hen kan göra härnäst, som att leka själv, pyssla eller "hjälpa till" att duka bordet.



Förslag på lekar (om barnet vill att du hittar på)

- Leka affär, restaurang.
- Bygga med lego eller klossar.
- Leka med figurer och ta roller.
- Klä ut sig.
- Charader – kort med bilder på t ex. djur som man härmar, den andre gissar.
- Leka häst/hund – du är ett djur som barnet matar, borstar, lägger, rider på/går ut med.

Att fundera på innan

När är en bra tidpunkt för barnets stund?

Att fundera på efter

När har ni haft barnets stund? Hur ofta/vilken tid?

Hur blev det för dig och ditt barn i stunden? Hur blev det efteråt?

När det inte blivit av: vad hindrade? Hur kan du förändra det?

Daglig lekstund i korthet

- 10–15 min varje dag, sätt larm.
- Fullt fokus på barnet, låt barnet styra stunden.
- Visa intresse och glädje, prata om vad barnet gör.
- Undvik att lära ut eller ställa många frågor. Följ barnet!

