

Hopp & sprett

Finn frem favorittmusikken deres og ta en dans!

Dere trenger:

- Sanger eller musikk
- Tilbehør (hatt, skjerf, briller f.eks.)



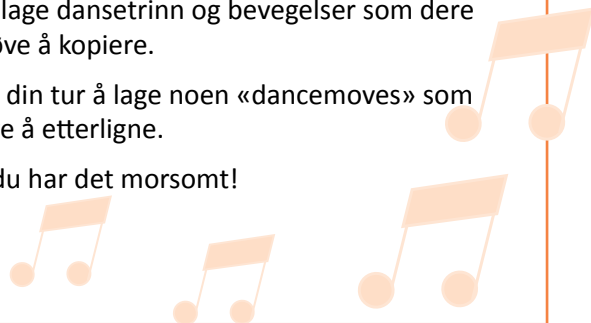
Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å danse sammen gir oss en opplevelse av lekent fellesskap.
- Å være i fysisk bevegelse gjør at vi føler oss vel.
- Å lære av andre gjennom å prøve å etterligne er viktig for barn. Hvis de ser at du har det morsomt er det større sannsynlighet for at de deltar og har glede av aktiviteter som f.eks. dans, som vi vet fremmer gode følelser.



Slik gjør dere:

- Finn frem favorittmusikken til barna og be dem om å velge en sang å danse til.
- Be barna om å lage dansetrinn og bevegelser som dere voksne skal prøve å kopiere.
- Deretter er det din tur å lage noen «dancemoves» som barna kan prøve å etterligne.
- Husk å vise at du har det morsomt!



Følelses- boksen

En lek med bokser som viser ulike følelser

Dere trenger:

- Bokser eller kurver
- Papir og penn
- Baller



! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Den hjelper barnet ditt å bli kjent med ulike følelser.
- Den hjelper barn å forstå at alle følelser er viktige.



Slik gjør dere:

- Finn frem tre tomme bokser, kurver eller lignende som dere stiller utover gulvet.
- Tegn ulike fjes: glad, sint og lei seg og fest dem på boksene/kurvne.
- Ta en ball og be barnet prøve å kaste den i de ulike følelsesboksene. Du kan godt vise først. Mens dere leker kan dere snakke om situasjoner hvor dere har opplevd de ulike følelsene.
- Du kan selvfølgelig lage flere «følelsesbokser» med andre følelser.

Slappe
av &
roe ned

! Denne aktiviteten
er viktig fordi:

- Den kan gi en motvekt til travle hverdager.

Finne roen gjennom aktiviteter som
hjelper oss å være oppmerksomt til stede



Slik gjør dere:

- **Lete etter skyer:** Legg dere på gresset eller finn et sted hvor dere ser himmelen gjennom et vindu. Prøv å finne ulike typer skyer på himmelen, snakk om formene skyene har og om hvor langsomt eller fort de beveger seg.
- **Ballongleken:** Blås opp ballonger og prøv å holde dem i lufta gjennom å dytte dem lett med hendene. Ikke la dem røre gulvet!
- **Glitterflaske:** Fyll en plastflaske med vann og glitter. Sett på korken og be barnet ditt om å riste flasken. Se sammen på hvordan glitteret beveger seg og danner mønster i vannet.
- **Bruke sansene:** Andre aktiviteter hvor barna får bruke sansene sine – se, lukte, høre, ta på – kan være å tegne mønstre på et brett med sand, å oppdage og snakke om alle lyder dere kan høre rundt dere når dere lukker øynene og er stille en stund, eller å lukte på blomster når dere går tur.

Gjemsel

Leke gjemsel med en favorittleke eller en bamse

Dere trenger:

- Bamse eller en leke barnet ditt liker



! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å lytte og å følge instruksjoner er nøkkelferdigheter for å bli god til å kommunisere. Å leke gjemsel gir barnet mange muligheter for å lytte godt og både å følge og gi instruksjoner.



Slik gjør dere:

- Be barnet ditt om å velge en leke eller en bamse som dere kan gjemme.
- Forklar at dere skal leke gjemsel og at dere skal prøve å finne bamsen som du har gjemt.
- Barna skal putte hendene foran øynene og vente til du sier «Jeg er klar.». Da er det lov å åpne øynene igjen og å begynne å lete.
- Hvis det er vanskelig for barnet ditt å finne bamsen kan du hjelpe til ved å si at «Nå er du nære.» eller gi ledetråder.
- Bytt roller og la barnet ditt gjemme bamsen mens du leter.



Historie- posen

! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å bruke historieposen kan bidra til å gjøre det morsommere å lese og lettere å huske. Aktiviteten stimulerer også språkutvikling.

Fyll opp en pose med ting fra favoritt-historiene til barnet ditt



Slik gjør dere:

- Sammen velger dere en bok eller bøker som dere skal lage en historiepose for.
- Se på bildene i boken og snakk om hvilke ting fra historien dere har som dere kan legge i posen.
- Ta en tur rundt i huset og finn frem tingene dere vil ha med i posen.
- Bruk tingene dere har valgt for å gjenfortelle historien eller lage rollespill av hele eller deler av historien.
- Snakk med barna om hvilken del av historien som er favoritten deres og spør om personene og det som skjer i historien.



Dere trenger:

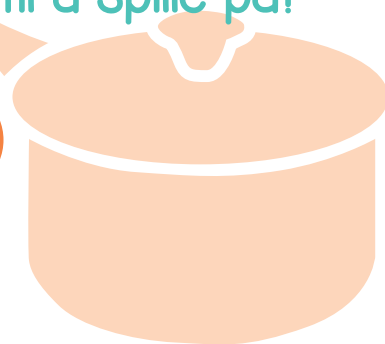
- Favorittbøkene til barna
- Ting som kan assosieres med eller som finnes i historiene i bøkene
- Pose, eske eller kurv

Rock'n roll på kjøkkenet

Finn frem kjeler og gryter til å spille på!

Dere trenger:

- Kjeler, gryter og boller det er lov å slå på
- Tre- eller plastsleiver i passende størrelse
- Visper, potetskrellere, oppvaskbørster



! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å utforske lyd bidrar til aktiv lytting som hjelper barnet til å utvikle gode kommunikasjonsferdigheter.
- Spør barnet om hvordan utstyret kan brukes for å lage ulike lyder.



Slik gjør dere:

- Ta frem alle ting dere trenger til orkesteret.
- Vis barna hvordan de kan bruke utstyret og lage forskjellige lyder.
- Hjelp dem med å utforske forskjellige måter å lage lyder på gjennom å gi dem oppdrag: «Hvordan kan vi lage en lav, myk lyd med en tresleiv?» eller «Hvilken sleiv lager den høyeste lyden?».
- Begynn en lek hvor dere skal kopiere det den andre gjør: Du slår f.eks. fem ganger på en spesiell måte på en kjele og barnet ditt skal kopiere deg. Bytt roller etter hvert.
- Dere kan også lage andre lyder med tenner, lepper og tunge som dere legger til «musikken».

Vennene våre

Snakke om hvem
vennen deres er og hva
som gjør dem spesielle

Dere trenger:

- Bilder av dine venner og av venner til barnet



! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å snakke sammen på denne måten hjelper barnet ditt å oppdage at det er morsomt å ha samtaler. Hvis barnet opplever samtalen som noe positivt vil det bli enklere å ta initiativ til og å delta i samtalen, noe som er viktig for å bygge vennskap!
- Gjennom å snakke om venner og hvorfor de er spesielle for dere hjelper du barnet å lære og forstå viktige, beskrivende ord.



Slik gjør dere:

- Vis bildene til barna og be dem om å velge et bilde de vil begynne med.
- Snakk om vennen på bildet, hva vennen heter, hva dere har gjort sammen, hvordan dere ble kjent, hva dere synes er bra med denne vennen etc.
- Velg et nytt bilde og fortsett å snakke på samme måte.
- Dere kan også legge bildene av vennene deres i en eske eller en kurv for å kunne fortsette å snakke om dem ved en senere anledning.

Piknik med bamsen

Tid for en piknik med kosedyr og leker!

Dere trenger:

- Bamser, dukker, kosedyr og leker
- Teppe og ting til å spise med
- Piknikmat – ekte eller lekemat

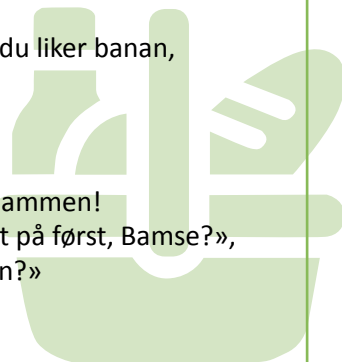


Slik gjør dere:

! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å leke og late som er god øvelse for det virkelige livet. Barna lærer adferd som er viktig for å bygge gode vennskapsrelasjoner: å dele, samarbeide, ta initiativ til aktiviteter og å samtale.

- Sammen velger dere hvilke bamser, dukker og leker dere vil invitere med på piknik. Bestem hvor dere skal ha pikniken og hva dere skal ta med av mat og utstyr.
- Planlegg sammen hva dere skal ta med av mat:
«Hva tror du at bamsen din liker å spise?», «Jeg vet at du liker banan, skal vi ta med litt bananer?»
- Legg ut piknik-teppet og hjelp barnet med å plassere bamser og dukker.
- Hjelp barnet med å servere maten og ha det hyggelig sammen!
Lat som dere er på en ordentlig piknik: «Hva har du lyst på først, Bamse?», «Kan du være så snill og sende meg bollene, Spiderman?»



Historier om vennskap

Vi deler historier om vennskap



! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å lese bøker om vennskap gir barnet ditt en oppfatning av hva det innebærer å være en venn, hva du kan gjøre sammen med venner og hvordan det føles å ha venner.



Dere trenger:

Bøker om vennskap:

- **Gjett hvor glad jeg er i deg** av Sam McBratney
- **Monsterbesøk** av Áslaug Jónsdóttir, Kalle Güettler og Rakel Helmsdal
- **Opp og ned** av Oliver Jeffers
- **Hvem kan redde Albert Åberg?** av Gunilla Bergström
- **Bøkene om Karsten og Petra** av Tor Åge Bringsværd og Anne Holt (ill.)
- **Malvin og Ella** av Kari Grossmann
- **Bøkene om Ingrid og Ivar** av Katerina Janouch og Mervi Lindman (ill.)
- **Venner + Uvenner + Savnet** av Trond Brønne og Per Dybvig



Slik gjør dere:

- Finn frem bøker om vennskap som dere har, kan finne på biblioteket eller online til nedlasting.
- Finn et godt og koselig sted å sitte på, hvor dere kan se og lese bøkene sammen.
- Begynn med å se på bildene og snakk om hva det er som skjer.
- Gjenta ord som kan knyttes til vennskap, f.eks lek, kjærlighet, snill, le, glad, bry seg om, savne etc.
- Spør barna om hva de ser på bildene og hva de tror skjer: «Hvor er vennene hans?», «Hva tror du at de leker?», «Hvordan tror du at hun har det på det bildet?»

Hinder- løype

Lag en hinderløype
sammen med barna med
ting du har i huset

Dere trenger:

- Puter, stoler, tepper, leker, koster, bøtter etc



 Denne aktiviteten
er viktig fordi:

- Gjennom å løse problemer og utfordringer sammen hjelper du barnet å utvikle egne ferdigheter for problemløsning. Du viser også at utholdenhet er en viktig ferdighet for å løse problemer: hvis du fortsetter og prøve vil du til sist klare det.
- Hvis noe av hinderløypa blir ødelagt må dere kanskje finne en annen måte å sette den opp på. Slik lærer barnet at det finnes ulike løsninger på et problem.



Slik gjør dere:

- Fortell hva en hinderløype er og snakk om hva dere kan bruke for å lage en hjemme hos dere:
- «Vi skal lage en løype som har mange hinder som vi må klare å ta oss forbi, under eller over for å komme i mål. Har dere forslag på hva vi kan bruke som hinder?»
- Samle alt utstyr og lag løypa sammen. Be barna om forslag og idéer.
- Du begynner og forteller hva du tenker å gjøre for å klare de ulike hindrene i løypa. Be barna om råd. Når det er barnas tur hjelper du dem med instruksjoner: «Prøv å krype under bordet.», «Kanskje du kan hoppe over kosteskaffet?»

Alle regnbuens farger

Sortere ting i regnbuens forskjellige farger



Dere trenger:

- En stor kurv med leker, tøy, klær, kosedyr etc som er ensfargede, i forskjellige farger
- Papir i ulike farger

! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å sortere er en viktig ferdighet for å kunne løse problemer. Denne øvelsen hjelper barnet å utvikle en forståelse for hvordan man kan matche ting etter et spesielt mønster. Barnet får også trene på å kjenne igjen farger og å rydde.



Slik gjør dere:

- Vend kurven opp ned foran barna. Spør barnet om de forskjellige tingene og hvilken farge de har.
- Legg ut papirene med ulike farger på gulvet. Be barna om å legge tingen som har den samme fargen som papiret på riktig papir: «Her har jeg en blå legobit. Den legger jeg på det blå papiret. Kan dere hjelpe meg? Kan vi finne alle de rosa tingene og legge dem på det rosa papiret?»
- Fortsett til dere har sortert alle tingene og lagt dem på riktig papir.

Hukommelses- trening

Vi prøver å huske ting og oppdage hva som mangler

Dere trenger:

- Et brett
- Stoff eller et håndkle
- 3–4 ting (leke, gaffel, nøkkel etc). Bestem antall etter alder på barna som deltar.



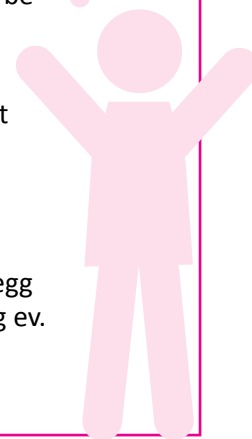
! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Gjennom å utvikle hukommelsesferdigheter kan barnet lagre og hente frem ny informasjon som de lærer hver dag. Dette er veldig viktig for å bli god på løse problemer!
- Aktiviteten utvikler også barnets forestillingsevne: barnet trener på å forstå at en ting eksisterer, til tross for at de ikke kan se den.



Slik gjør dere:

- Legg tingen på brettet. Gå gjennom hva de ulike tingene er og be dem huske hva som ligger på brettet.
- Fortell at du vil dekke brettet med et håndkle, at de må lukke øynene og at en av tingene vil være borte når du tar håndkleet vekk og du sier at de får åpne øynene.
- Ta vekk en ting og gjem den, be barna om å åpne øynene og å finne frem til hva som mangler.
- Når barna finner frem til riktig ting: Ta-da! Ta frem tingen og legg det på plass på brettet. Fortsett så lenge det er morsomt! Legg ev. til flere ting etter hvert.



Kose- kroken

! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å lage en kosekrok sammen gir barnet (og forhåpentligvis deg også) et sted hvor dere kan hvile og føle ro.
- Å gi tid og rom for å snakke om forandring og tap hjelper oss å takle uro og angst. Det gir barnet erfaring på hva man kan gjøre for å finne positive måter å komme seg videre.

Dele bøker om forandring og tap

Dere trenger:

- Puter, tepper, dyner, selvlysende leker, snor, klesklyper, skjerf, speil, kosedyr

BØKER OM FORANDRING OG TAP:

Farvel, herr Muffin av Ulf Nilsson og Anna Clara Tidholm

Skal det være sånn? av Peter Schössow

Lillesøster og Mimmi av Kari Grossmann

Roy av Gro Dahle og Svein Nyhus

De blå elgers skog av Arnhild Lauveng



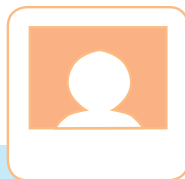
Slik gjør dere:

- Lag en kosekrok med ting du har hjemme. La barna være med å plassere puter, tepper og andre ting. Spør om hva de tenker vil gjøre det enda koseligere.
- Velg en bok om forandring og tap og sett dere sammen i kosekroken.
- Se på bildene og snakk om hva barna legger merke til, hvordan de tror at personene i bøkene føler seg og hva de gjør for å håndtere tapet/forandringen og følelsene sine.



Tenker
på deg

Lage en fotoramme for en som er død



! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å snakke om viktige familiemedlemmer og venner som er døde hjelper barnet å huske dem, slik at de kan fortsette å være en del av livet deres.
- Å oppleve at det er lov å snakke om nære og kjære som man har mistet kan hjelpe barnet å håndtere tap og vanskelige følelser senere i livet.

Dere trenger:

- Bilder
- Papir og lim
- Dekorasjoner, stickers, glitter etc



Slik gjør dere:

- Finn et bilde av en viktig person som er død. Det kan både være noen som barnet ikke har møtt eller noen som nylig døde.
- Snakk om personen på bildet, hva han/hun gjør og hvorfor det er en viktig person for dere.
- Lim bildet på papiret og lag en ramme sammen gjennom å dekorere med tingen du har funnet frem.
- Fortsett å snakke om personen når dere dekorerer rammen. Fortell om opplevelser og gode minner og spør hva barnet husker.
- Be barnet finne et bra sted i huset hvor dere kan ha bildet.

Jeg forandrer meg

! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å snakke om forandring og utvikling, spesielt med hjelp av ting som barnet kan se og ta på, hjelper barnet å forstå at ting forandres over tid – dem selv inkludert. Denne aktiviteten kan være til god hjelp for å forberede barnet for kommende forandringer.

Kjenne igjen og forberede seg for forandringer i livet



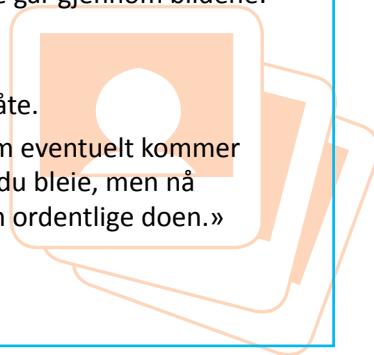
Dere trenger:

- Ting fra da barnet var yngre (bilder, klær, leker etc)
- Lignende ting fra nåtid



Slik gjør dere:

- Velg en type ting, f.eks. bilder. Legg dem i en tidslinje og start med de eldste bildene.
- Fortell om hva dere ser på bildene: «Her er du nyfødt.», «På dette bildet har du fått din første tann.» osv.
- Snakk om de forandringene dere kan se når dere går gjennom bildene: «På dette bildet må pappa mate deg, men på dette bildet spiser du selv.»
- Gå gjennom de andre tingene på tilsvarende måte.
- Dere kan også snakke om ting og situasjoner som eventuelt kommer til å forandre seg snart: «Da du var baby brukte du bleie, men nå kan du sitte på potta. Snart klarer du å gå på den ordentlige doen.»



Pakk
sekken
min!

Sammen pakke sekken med spesielle ting for en tur eller for barnehagen



Dere trenger:

- Ting som trengs til en tur eller i barnehagen (ekstra tøy, innesko, vannflaske, snacks, kosedyr etc)
- Ting man ikke trenger (hundemat, saks, vaskemiddel, avis etc)
- En sekk eller veske

! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å forberede for noe nytt i barnets liv gjennom å snakke om det, kan redusere angsten for det ukjente.
- Å finne ting som er spesielt viktige for barnet, som de kan ta med seg i en ny situasjon, kan gi trøst og trygghet.



Slik gjør dere:

- Snakk med barnet om hva han/hun kan trenge i barnehagen eller når man skal ut på tur.
- Velg blant tingene som barnet vil ha med og snakk om hva det er og hvorfor det er bra å ha med: «Dette er inneskoene dine. De kan være bra å ha i barnehagen hvis det er kaldt på gulvet.».
- Du kan også legge alle tingene ut på gulvet og be barnet ditt sortere dem i to hauger. En haug med ting som er bra å ha med på tur eller i barnehagen, en haug med ting som ikke er nødvendig. Snakk om hvordan barnet tenker når han/hun velger: «Hva er dette?», «Hvorfor trenger du det i barnehagen?».

Reisen til barnehagen

Lag et kart over hvordan du reiser til barnehagen

Dere trenger:

- Papir, penner og eventuelt små esker
- Bilder eller tegninger av steder eller bygninger dere passerer på vei til barnehagen

! Denne aktiviteten er viktig fordi:

- Å snakke om veien til barnehagen kan redusere barnets angst for nye ting og gjennom å lage et kart kan barnet få en positiv følelse av eventyr.
- Å dele veien i ulike sekvenser kan gi barnet en forståelse av hva som skjer først, hva som kommer deretter og helt til sist. Dette er viktige ferdigheter når de skal lære å lese og gjenfortelle historier.



Slik gjør dere:

- Sett sammen flere papirark til et stort, som dere kan lage et kart av. Tegn en vei med plass rundt om, hvor dere kan feste bilder av bygninger og plasser som dere ser på vei til barnehagen. Et alternativ er å lage bygninger av små esker, som kan plasseres på kartet.
- Start med et bilde av huset deres lengst til venstre på arket: «Dette er et huset vårt. Det er her vi starter når vi drar til barnehagen.»
- Plasser en tegning/bilde av barnehagen helt på andre siden av arket, for å vise hvor kartet slutter: «Her har vi barnehagen. Det er hit vi skal og alt dette mellom huset og barnehagen skal vi reise gjennom.»
- Snakk om hva dere ser på veien til barnehagen og sett ut bilder, esker eller tegn det dere vil ha med: «Her er butikken som vi handler på.», «Etter den lange bakken kjører vi forbi morfars hus.», «Etter det er det bare skog en lang stund.», «Den siste biten kjører vi langs elva hvor vi bader.»
- Pass på at du bruker begreper som «neste», «etter det», «den siste strekningen» og lignende.

Jeg
velger

Gir barnet
muligheter for å ta
valg og gi uttrykk
for hva det ønsker

Dere trenger:

- Eksempler på situasjoner hvor barnet kan stilles foran valgmuligheter: Måltider, kle på seg, barne-TV, handle
- Ting som kan hjelpe barnet å velge (alternativt bilder eller tegninger av disse tingene)

! Denne aktiviteten
er viktig fordi:

- Å trene på å ta valg hjelper barnet ditt å skjønne at de kan ta beslutninger og at de klarer å gi uttrykk for sine valg.
- Å ta aktive valg bygger god selvfølelse.



Slik gjør dere:

- Velg en situasjon som barnet kan kjenne igjen, hvor det kan oppstå valgmuligheter. Her er noen eksempler:
 - **Kle på seg:** Ta frem en grønn og en blå genser. «Hvilken genser vil du ha på i dag? Den grønne eller den blå?»
 - **Lesetid:** Ta frem to bøker og be barnet ditt velge hvilken dere skal lese.
 - **Barne-TV:** Ta frem bilder på to av favorittprogrammene til barnet ditt og be dem om å velge.