

Planera in positiv lekstund

Avsätt tid varje dag, cirka 15 minuters samvaro om dagen. Allt umgänge är bra men LEK fyller en särskild funktion.

- Hitta en engagerande aktivitet – poängen är att ha roligt tillsammans!
- Låt barnet styra leken. Följ, härma, häng med i fantasier, vänta in barnets initiativ.
- Var närvarande och lyhörd.
- Beskriv istället för att fråga.
- Visa glädje och entusiasm.
- Stegvis stöd.

När passar det?

Vad kan ni göra?

Något du behöver tänka på?

Kryssa i rutorna nedan för varje dag du och ditt barn har haft en positiv lekstund.

☐☐☐☐☐☐☐

Daglig positiv lektund – så här kan man göra

Sammanfattning av podcasten BVC-podden avsnitt 61 av Malin Bergström och Clara Linnros

Att ha en daglig lektund tillsammans med sitt barn är ett bra sätt att ge positiv uppmärksamhet. Det handlar om att samla på "goda stunder" mellan barn och förälder.

I föräldraskapet är det ständigt aktuellt att balansera mellan att leda och följa barnet. Vardagen kantas mycket av att barnet behöver anpassa sig till regler och rutiner. På förskolan och den övriga vardagen måste barnet ofta kompromissa, stå tillbaka och vänta på sin tur. Lektunden är en viktig kontrast till detta.

Lektunden ska vara positiv och härlig för att skilja ut sig från perioder med mycket tjat och konflikter. Detta kan liknas vid en bankomat, där man sätter in mycket (hamnar på plus), så att när man väl tar ut (genom tjat, tillsägelser) så finns det i överflöd att ta av. Om man har bråkat mycket under en period blir man kanske trött och drar sig undan. Med lektunden söker man upp varandra, får syn på det positiva och blir lite mer "påfylld".

Lektunden behöver inte vara en lång stund, 5-15 minuter räcker. Tänk på när i tid det passar bäst med hänsyn till ev. syskon och sysslor. Lägg undan mobiltelefonen, stäng av ljudet, se till att vara fokuserad på barnet. Gör det återkommande, varje dag, och lova barnet det. Om barnet inte vill att det tar slut – säg "vi leker likadant imorgon igen". Sätt gärna ord på lektunden, t.ex. "vi har bråkat en del innan, nu tycker jag det är dags att vi har roligt och leker istället".

Man måste inte tycka det är roligt att leka själv som vuxen, men man kan haka på det som barnet gör. Det handlar om att följa barnet, inte att själv vara kreativ.

Om barnet inte kommer igång i lek kan man ge förslag på saker man kan göra.

Under lektunden är det gynnsamt att kommentera mer än värdera, t.ex. "titta där, du valde en stor kloss" istället för "kolla, vad fint du byggde". Poängen är att vara närvarande och intresserad. Försök att inte styra in det mot lärande (t.ex. färg eller siffror) – det ska handla om barnets egen värld och intresse.

Många föräldrar känner stress i vardagen och att man inte hinner med barnet och allt annat. Då kan det vara bra att ha en kortare lektund och sedan med gott samvete kunna säga "nu behöver jag göra föräldra-saker, vi leker mer imorgon igen".