



## Hjälp ditt barn att komma igång med lek

Små barn har ofta svårt att själva komma på och utveckla lekar. Den vuxna behöver därför hjälpa barnet med det. Som vuxen kan du planera en lektund varje dag. Du kan också bjuda in dig själv i barnets pågående lekar och hjälpa till att utveckla dem.

### Välj en bra lek

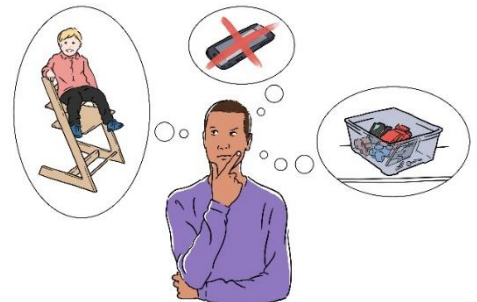
- Välj en enkel lek som går att upprepa många gånger för ett litet barn.
- Välj en lek där både du och barnet har tydliga roller. Då blir det lättare att leka tillsammans istället för att ni leker var och en för sig. När ni lägger knoppussel tillsammans kan barnet få plattan och du ha bitarna.
- Välj en lek eller aktivitet som du tror att ditt gillar. Om barnet tycker om bilar försöker du hitta en lek med bilar. Om barnet gillar att röra på sig kan du försöka hitta på "springa-lekar".



### Förbered för leken

För att få till en bra lektund kan du behöva förbereda dig.

- Välj en bra plats.
- Plocka undan saker som kan störa. Lägg undan mobil och stäng av tv:n.
- Ta fram det som behövs för leken.



Visa tydligt för barnet vad du tänker att ni ska leka. Ett bra sätt att göra det är att visa ett lekkort. Ett lekkort är en bild på leken med instruktioner på baksidan. På sikt kan barnet välja eller be om en lek med hjälp av lekkorten.

### Lär barnet leken

För att lära barnet leken måste den vuxna tydligt visa hur leken går till. Om något moment är svårt för barnet, behöver den vuxna hjälpa till de första gångerna. För att barn ska tycka att lekar är roliga och vilja fortsätta är det viktigt att de får lyckas.



### Fånga och behåll barnets uppmärksamhet

Små barn blir lätt distraherade och tappar fokus. För att få till gemensam lek är det därför viktigt att fånga och behålla barnets uppmärksamhet.

- Använd mycket gester, mimik och ljud som fångar barnets uppmärksamhet.
- Anpassa tempot i leken. Ibland måste du vänta in barnet för att det ska komma igång. Andra gånger måste du vara snabb så att barnet inte hinner tappa fokus.
- Skapa förväntan i leken. Du kan räkna till tre innan något roligt händer, exempelvis innan barnet åker ner för rutschkanan. Du kan också stanna upp i leken för att skapa spänning.



## Ha roligt i leken

Det viktigaste när du leker med ditt barn är att ni har roligt tillsammans. Du kan också filma leken och titta på filmen med ditt barn efteråt. Då kan barnet njuta av er roliga lek fler gånger!

### Vad kan jag leka med mitt lilla barn?

#### Tidiga lekar

De första lekarna som små barn lär sig är ofta sociala lekar som titt-ut, kittlas, jaga-lek eller att bli upphissad. När barn blir lite äldre tycker de ofta om lekar som att stoppa i och plocka ur saker ur burkar eller att hämta saker.

#### Regellekar

Regellekar är enkla och tydliga lekar som går till på samma sätt varje gång. Dessa lekar går också bra att leka med ett eller flera barn i grupp.

#### Sånger

Välj sånger med tydliga rörelser när du sjunger tillsammans med ditt barn. Då kan barnet delta genom att göra rörelserna, även om det inte kan sjunga med.

#### Skapande lekar

När barnen blir lite äldre är det kul att måla, rita, pärla och leka med Play Dooh tillsammans.

#### Vardagsrutiner

Många vardagssysslor innehåller moment som barn tycker om, till exempel "stoppa i och plocka ur", "ge och ta" eller sortera. Låt barnet delta i aktiviteter som att duka, plocka ur diskmaskinen, städa undan leksaker, torka bordet, slänga sopor eller hämta saker åt dig.

#### Roll- och fantasilek

När barn är runt två år brukar de börja leka enkla fantasilekar som att mata gosedjur eller leka med bilar. Som vuxen kan du hjälpa barnet att utveckla lekarna genom att plocka in en ny leksak eller hitta på nya moment i leken.

Ett material från habiliteringen i Region Uppsala

[www.regionuppsala.se/tidigintervention](http://www.regionuppsala.se/tidigintervention)