

Legebeskrivelser

0-2 måneder

Cykle med ben



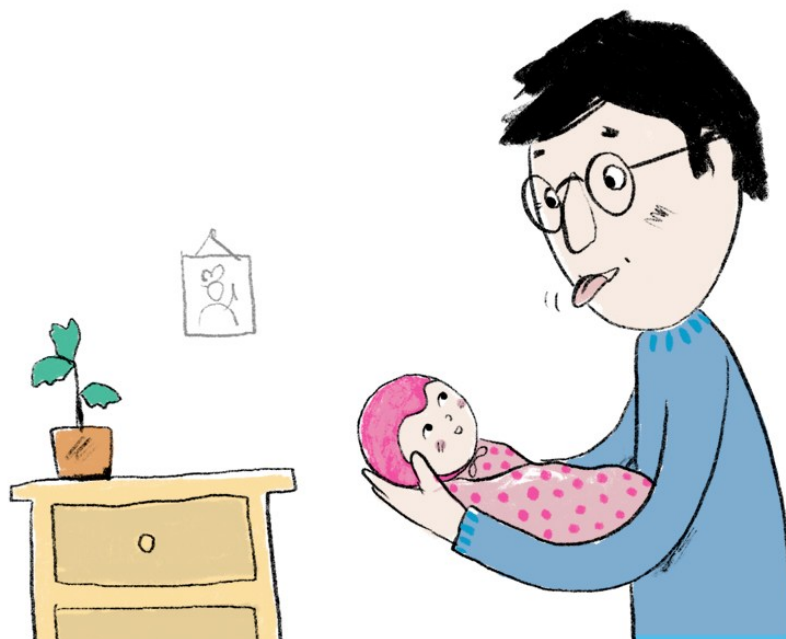
Bevægelse og berøring er en god måde at lege på i denne alder. I kan f.eks. lege "Cykle med ben", når dit barn ligger på gulvet, dit skød eller puslebordet. Læg mærke til, når dit barn viser dig, at han/hun er klar til at lege ved at kigge på dig, lave ansigtsudtryk, bevægelser eller lyde. Tag blidt fat om dit barns ankler og bevæg benene i cirkler, som om barnet cykler med benene. Du kan sætte ord på, hvad der sker og sige "cykle, cykle, cykle". Hold en kort pause og læg mærke til, om dit barn virker glad, tilfreds og interesseret. Gentag bevægelsen så længe, legen er sjov for jer begge. Læg mærke til, når dit barn kigger væk, bliver frustreret eller på anden måde viser, at det er tid til at holde pause eller afslutte legen.

Kigge på forældres ansigter



Spædbørn nyder at kigge på deres forældres ansigter. De fleste spædbørn foretrækker at kigge på smilende ansigter og på forældre, der ser på dem, frem for forældre, der ser væk. Dit barn kan enten ligge på ryggen og kigge på dig eller på maven, når barnet begynder at kunne løfte nakken. Ligger dit barn på maven, kan du lægge dig på maven foran dit barn med dit ansigt ca. 20 cm fra dit barns ansigt. At have øjenkontakt og kigge på forældres ansigter er nydelsesfuldt for barnet, men kan også være intenst, så vær opmærksom på at holde pauser, når dit barn kigger væk, bliver frustreret eller på anden måde viser, at det er tid til at holde pause eller afslutte legen.

Imitations-leg



Dit barn er fra fødslen i stand til at indgå i en form for mini-samtale med dig, når barnet er mæt og vågent, f.eks. ved at holde øjenkontakt med dig, bruge bevægelser eller lave lyde. Når dit barn er vågent, kan du invitere til kontakt ved at imitere det, som dit barn gør. F.eks. ved at holde øjenkontakten, eller ved at gentage de lyde, som dit barn laver. Du kan også smile til barnet, tale til barnet og beskrive, hvad du ser barnet gøre, eller lave ansigtsudtryk som f.eks. at række tunge. Vent og giv barnet tid til at bearbejde sine indtryk. Måske vil barnet lave et "svar" tilbage. Dit barn kan bruge sit blik, ansigtsudtryk, lyde eller bevægelser til at svare dig. Læg mærke til, når barnet kigger væk, bliver frustreret eller på anden måde viser, at det er tid til at afslutte legen. Imitations-leg hjælper barnet til at føle sig set og hørt og til at opbygge forventninger til, hvordan du reagerer i jeres samspil, og hvordan et samspil fungerer.

Kigge på mønstre og genstande



I denne alder er barnets bedste "legetøj" faktisk dit og andres ansigter, men det er selvfølgelig også sjovt for barnet at kigge på andre ting. For mange spædbørn er det spændende at kigge på mønstre eller ting med farver. Dit barns syn er ikke færdigudviklet ved fødslen, og barnet kan derfor kun se ting, der er ca. 20 cm væk. Når dit barn er vågent, tilfreds og opmærksomt, kan du holde en farvestrålende ting, f.eks. en bold, foran barnets ansigt, indtil barnet får øje på bolden. Bevæg langsomt bolden til den ene side og læg mærke til, om barnets blik følger med. Bevæg langsomt bolden til den anden side og se om barnets blik igen følger med. Læg mærke til, om dit barn synes, at det er spændende at kigge på bolden og gentag bevægelserne med bolden, hvis barnet er interesseret. Husk, at det er forskelligt, hvornår og hvor ofte spædbørn synes, at denne type lege er spændende.

2-4 måneder

Samtale-leg



Dit barn er lige nu meget optaget af dig, din stemme, dine ansigtsudtryk og af at have øjenkontakt med dig. Læg mærke til, når dit barn kigger på dig, laver ansigtsudtryk, bevægelser og siger lyde og viser, at han/hun er klar til at "snakke" med dig. Besvar dit barns invitation ved at holde øjenkontakten, mens du smiler, eller ved at gentage barnets lyd, lave ansigtsudtryk, bevægelser eller beskrive, hvad du ser barnet gøre. Vær tålmodig, vent og giv barnet tid til at "svare" med sit blik, sine lyde eller sine bevægelser. Læg mærke til, når dit barn kigger væk, bliver frustreret eller på anden måde viser, at det er tid til at holde pause eller afslutte legen. Samtale-leg hjælper dit barn til at føle sig set og hørt og til at indgå i sociale samspil. I kan f.eks. lege samtale-leg, når dit barn ligger på puslebordet eller på dit skød.

Rulle fra side til side



Mange børn vil på dette tidspunkt selv begynde at øve sig på at rulle fra side til side. Barnet nyder at bruge sin krop og afprøve, hvad han/hun kan med sine bevægelser. Når dit barn ligger på ryggen, kan du støtte barnet i siden eller holde barnet i hænderne. Hjælp så barnet til at bevæge sig forsigtigt fra den ene side til den anden. Læg mærke til dit barns signaler undervejs og hold evt. en kort pause, inden du gentager bevægelsen. Sæt gerne ord på, hvad du og dit barn gør, og hvad du tror barnet tænker eller føler undervejs i legen. Laver dit barn lyde eller ansigtsudtryk, kan du også gentage disse for barnet for at vise, at du deler barnets oplevelse. Hvis legen bliver udfordrende for dit barn, f.eks. fordi barnet gerne vil rulle rundt selv, men endnu ikke kan, kan du støtte dit barn ved at lade ham/hende prøve selv med tilpasset hjælp fra dig. Tilpasset hjælp vil sige, at du hjælper på en måde, som gør det muligt for dit barn at klare udfordringen selv. Du kan f.eks. skubbe barnets bevægelse let i gang eller støtte dit barn med opmuntrende ord som *"Sikke du arbejder."* eller *"Du kan godt!"*.

Flyvemaskine



Når dit barn kan holde sit eget hoved, kan det være sjovt at lege flyvemaskine. Når dit barn er mæt, vågent og klar til at lege, kan du holde dit barn om eller under maven, så du kan bevæge ham/hende rundt i luften som en flyvemaskine. Læg mærke til dit barns ansigtsudtryk, bevægelser og lyde for at se, om barnet kan lide legen. Nogle børn kan lide, at flyveturen har lidt fart på, mens andre foretrækker rolige bevægelser. Du kan lave lyde som en flyvemaskine og sætte ord på, hvad du gør, eller hvad du tror, dit barn føler. Det hjælper dit barn til at mærke, at I deler oplevelsen samtidig med, at det styrker barnets sprogudvikling. Læg mærke til, når dit barn skifter fra at vise forventning og glæde til at vise, at legen ikke længere er rar og sjov. Er legen blevet lidt for overvældende for dit barn, er det vigtigt, at I holder en pause, hvor du beroliger dit barn igen.

Vippe-/gyngebevægelser



Mange børn i denne alder nyder lege, hvor de vippes eller gynes på forælderen, som f.eks. ride-ranke. Når dit barn er 2-3 måneder, kan I lave legen, når du sidder ned, og dit barn ligger på dine lår. Bevæg dine ben op og ned, eller fra side til side, så dit barn vippes let op og ned, mens du ser på barnet. Start med forsigtige bevægelser, indtil du kan se, om dit barn synes, det er rart og sjovt. Kan dit barn lide legen, kan du bevæge benene hurtigere. Når dit barn nærmer sig 4-måneders-alderen, kan han/hun sidde på dit skød med ansigtet vendt imod dig, så I kan se hinandens ansigtsudtryk. Hold fast om dit barn, så han/hun ikke glider af, når du bevæger benene.

4-8 måneder

Undersøge tings form og funktion



Mange børn er i denne alder nysgerrige og undersøger forskellige tings form og funktion. Dit barn kan vise dig, at han/hun er interesseret i at undersøge en ting ved f.eks. at smile til dig eller sige begejstrede lyde. Du kan dele dit barns glæde ved at undersøge ting ved at sætte ord på det, som du tror, dit barn er nysgerrig på. Du kan f.eks. sige "Ja, hvad mon den kan?", og du kan fortælle dit barn om genstanden, f.eks. hvad den hedder, og hvilken farve den har. Når dit barn har haft tid til selv at undersøge tingen, kan du vise, hvordan den bruges, eller hvad den kan. Kig på dit barn, vær tålmodig og vent på barnets svar. Du kan undersøge ting og deres funktioner i alle situationer sammen med dit barn, f.eks. hvis I leger sammen på gulvet, når barnet er med i køkkenet eller på indkøbsturen.

Spændingsopbyggende leg



Mange børn synes, det er sjovt med lege, der følger en fast rutine, og som opbygger spænding. Det vil sige, at legen gradvist bliver mere intens, indtil den langsomt rundes af igen. Et eksempel på en spændingsopbyggende leg, som mange forældre nyder at lege med deres barn, er "Hvor stor er du?"-legen. Når barnet er klar til at lege, spørger du "Hvor stor er du?" og løfter herefter barnets arme op i luften, mens du siger "Sååå stoor". Den faste rutine i legen opbygger spænding hos dit barn og hjælper ham/hende med at forudsige, hvad der skal ske. Når dit barn kender legen, kan han/hun selv løfte armene og måske begejstret sige "Sååå stoor". Dit barn kan også selv tage initiativ til legen ved f.eks. at række armene op og smile til dig. Du kan opbygge spænding i legen ved hjælp af din stemme, dit smil, ved at holde en kort pause, inden du løfter barnets arme, eller ved at skabe små overraskelser og afvigelser fra rutinen undervejs. Læg mærke til, om dit barn synes, at overraskelsen er sjov. Læg også mærke til, når dit barn kigger væk, bliver frustreret eller på anden måde viser, at det er tid til at holde pause eller afslutte legen.

Sanse-lege



Sanse-lege kan være lege med sand, vand, mad, papir eller andet, som giver barnet en sanselig oplevelse. Legen handler om at undersøge med sanserne, dvs. røre ved, se på, lugte til, smage på og lytte til. Én type sanse-leg kan foregå med sand. Måske leger du og dit barn i en sandkasse eller på stranden. Dit barn undersøger og mærker sandet med hænderne og fingrene. Du kan vise dit barn, at du deler hans/hendes oplevelse ved at sætte ord på det, som I undersøger, og du kan vise barnet, hvordan du selv undersøger sandet, f.eks. ved at forme en bakke, grave et hul eller noget helt tredje.

Finde-leg med legetøj



Når I leger med et stykke legetøj, så læg det under en klud, i en æske eller under en kop, imens dit barn ser det. Væk barnets interesse for at lede efter legetøjet, f.eks. ved at sige "*Hov, hvor er bilen?*" imens du ser på ham/hende. Invitér dit barn til at lede efter legetøjet sammen med dig. Når dit barn finder legetøjet, kan du støtte og opmuntre ham/hende til mere leg ved at vise begejstring og f.eks. sige "*Hurraaa, du fandt den!*". Derefter kan du gemme legetøjet igen, enten det samme sted eller et nyt sted i nærheden, hvor du tænker, at dit barn vil kunne finde det. Vis dit barn, at du har flyttet legetøjet og invitér igen barnet til at hjælpe dig med at finde legetøjet. Gentag legen så længe dit barn er interesseret og synes, det er sjovt. Vær opmærksom på, når dit barn vender sig væk eller bliver frustreret. Undersøg, hvad barnet nu er blevet interesseret i, eller om der måske er brug for en pause.

8-12 måneder

Giv-og-tag-leg



Mange børn i denne alder synes, at turtagning med legetøj eller andre ting er sjovt. Du kan f.eks. lege giv-og-tag-lege med dit barn, når barnet er med i køkkenet, når I sidder ved spisebordet, eller når I er sammen på gulvet. Du kan starte giv-og-tag-leg ved at give dit barn et stykke legetøj og bagefter spørge, om du må få det igen. Sig f.eks. *"Tak. Her du får det igen."* og giv barnet legetøjet tilbage. Når dit barn har forstået legen, kan I fortsætte og variere, som I har lyst til. Mange børn vil på dette tidspunkt også synes, det er sjovt at tabe små ting ned i en beholder, en skål eller ned på gulvet. I kan skiftes til at tabe en lille ting ned i skålen og sige *"Bom!"*, når den rammer bunden. En anden form for giv-og-tag-leg er at bygge og vælte et tårn af klodser. Du bygger et tårn af klodser og giver derefter tegn til dit barn om, at det er hans/hendes tur. Børn vælter ofte tårnet med stor begejstring. I denne alder kan dit barn ikke selv bygge tårnet op igen, det er din rolle i legen, men barnet kan hjælpe og række dig klodser.

Forestillingsleg



I 12-måneders-alderen begynder nogle børn at kunne lege simple former for forestillingsleg. Det vil sige, at de lader som om, at de gør noget. F.eks. lader barnet som om, han/hun drikker af en tom kop, at bamsen får en tår at drikke, eller at barnet mader dig med en ske. Det er ofte små situationer fra hverdagen, som barnet efterligner. Er dit barn interesseret i mere forestillingsleg, kan du f.eks. holde en banan, en sko eller din hånd op til øret som en telefon og lade som om, du taler i telefon. Lad som om, du taler med en person, som dit barn kender, f.eks. en bedsteforælder. Når du har lagt på, kan du lave en ringelyd og tage telefonen igen, men denne gang lade som om, opkaldet er til dit barn. Hold "telefonen" op til barnets øre og hjælp dit barn i gang med at sige "Hej" eller andre lyde, som om barnet snakker.

Hjælpe til i hverdagen



Leg kan også indgå i hverdagens aktiviteter, f.eks. når man laver mad eller vasker tøj. Mange børn på denne alder synes, det er sjovt at tage ting ud af beholdere og lægge dem i igen. Du kan inddrage dit barn i de daglige gøremål, som f.eks. at vaske tøj, ved at bede ham/hende tage vasketøjet ud af vasketøjskurven eller lægge alle strømperne i en bunke. Forvent ikke, at dit barn løser opgaven korrekt, men brug aktiviteten som en leg, hvor barnets naturlige lyst til at sortere og flytte tøjet frem og tilbage får plads samtidig med, at dit barn øver sig i at være med i de daglige gøremål i hjemmet.

Gemmeleg



De fleste børn elsker gemmeleg. Dit barn kan nu indgå i en simpel form for gemmeleg, hvor du opfordrer barnet til at gemme sig og derefter leder efter barnet. Dit barn vil nyde at lytte til dig lede efter ham/hende, imens han/hun holder øje med, hvor du er. Du kan gøre legen ekstra spændende og sjov ved at overdrive dine bevægelser og det, du siger, mens du leder, f.eks. ved at lede på fjollede steder og sige "Er Peter mon på loftet? Eller nede i skraldespanden måske?". Del dit barns glæde og begejstring, når du finder ham/hende og gentag så længe, barnet synes, legen er sjov. Du og dit barn kan også lege gemmeleg med legetøj, hvor I skiftes til at gemme et stykke legetøj og finde det igen.

Sanse-leg



Sanse-leg kan være lege med sand, vand, mad eller andet, som giver barnet en sanselig oplevelse. I denne type leg handler det om at undersøge med sanserne, dvs. røre ved, se på, lugte til, smage på og lytte til. Én type sanse-leg kan foregå med vand. Sanse-legen kan opstå i forbindelse med, at I på en gåtur kommer forbi en vandpyt, når dit barn skal bade, eller noget helt tredje. Du kan f.eks. hjælpe dit barn med at skabe bevægelse i vandet eller lade dit barn mærke og føle vandets temperatur. Du kan vise dit barn, at du deler hans/hendes oplevelse ved at sætte ord på det, som I undersøger, eller ved at vise barnet, hvordan du selv undersøger det.

Pege og læse i bog



Mange børn synes, det er spændende at kigge på billeder i bøger og at få læst historier. Du kan læse for dit barn i alle aldre. Sæt ord på det, som dit barn kigger på i bogen. Peger barnet på en ko, kan du f.eks. sige "Ja, en ko". Du kan også stille dit barn spørgsmål til det, som I kigger på, og f.eks. sige "Hvad siger en ko?". Giv dit barn god tid til at svare. Kig på barnet og læg mærke til, hvad han/hun er mest optaget af i bogen. Følg dit barns initiativ i undersøgelsen af bogen. I behøver ikke læse hele bogen, hvis dit barn er mere interesseret i at undersøge en enkelt side eller to eller blade frem og tilbage. Det kan også være, at dit barn er mere optaget af at bide i bogen eller at vende og dreje bogen for at undersøge den. Følg dit barns signal om at stoppe læsningen eller legen, når han/hun kigger væk, bliver frustreret eller på anden måde viser, at det er tid til at holde pause eller afslutte aktiviteten. Når I sidder og læser bog sammen og du læser højt eller snakker om, hvad I ser, så har I en rar fælles oplevelse, og samtidig understøtter du dit barns sprogudvikling.