



Tillsammans från A till Ö

Bästa förälder eller annan viktig vuxen, låt dig inspireras av dessa tankar från små till stora. Varje delad stund av samvaro och lek är växtnäring för det lilla barnet och er relation.

A
Ansikte mot ansikte
– det gillar lilla jag!

Ansiktet – var är det?
Göm ansiktet i händerna och kika sedan fram – tittut!

Bollen kommer
Rulla en boll till barnet. Är hen riktigt liten kan du visa bollen så hen kan följa den med blicken.

B
Bästa kompis
Det känns kul att vara tillsammans med dig!

C
Chilla
– skönt att lägga undan skärmar och glömma alla måsten för en stund.

Chilla tillsammans
Massera barnets rygg eller mage och berätta en saga som du känner till eller hittar på.

D
Du räcker till
– just du är den bästa föräldern för mig.

Dansa loss
Lyssna på musik du gillar och dansa med barnet i famnen.

E
Eget inre
– tack för att du försöker förstå vad jag känner och upplever.

Ett skepp kommer lastat
Ta ett föremål och säg "Ett skepp kommer lastat med... en nalle". Sen är det barnets tur. Hjälp att benämna föremålet om det behövs.

F
Fin och unik
Älska mig som den lilla person jag är.

Flygplansleken
Håll stadigt i barnet och flyg iväg. Upp i taket, ner i soffan. Prova era vingar.

G
Gränser skyddar mig
Tack för att du ser efter mig då jag upptäcker min omgivning.

Gissa ljudet
Stanna upp och lyssna – vad hör ni? Fåglar, hundar, bilar, regn, vind som susar... Benämning eller härma ljuden.

H
Håll om mig
Det känns tryggt att ha dig nära.

Hinderbana
Åla eller kryp på golvet, runt stolar, under bordet över kuddar eller lägg er bredvid varandra och se på världen ur bebis perspektiv.

I
Interaktion
Jag behöver kontakt med andra för att bli den jag är.

Icken picken hä! och tå
Läs ramsan och vandra med fingrarna på barnets kropp *Icken, picken, hä! och tå, vad är det jag pekar på?* Benämning och tryck på näsan, tårna, magen...

J
Jag, vem är det?
– det lär jag mig förstå när du speglar tillbaka det jag känner och upplever.

Jag-ramsan
Öga, öra, näsa, mun, kinden den e go' o rund. Armar två med händer små. Kropp och ben med fötter på. Öga öra näsa mun. Kinden den e go' o rund.

K
Känslor smittar
När du är lugn då jag uttrycker starka känslor hjälper du mig att lugna ner mig.

Kamma håret
Kamma barnets hår med en mjuk borste eller med fingrarna. Lek frisör och prata medan du borstar. *"Oj, så skönt, jag borstar bakom örat, i nacken, uppe på huvudet..."*

L
Läs med mig
– då växer min värld och mitt ordförråd.

Läs tillsammans
Läs och titta i pek- och bilderböcker. Förundras, peka, fråga och benämning: *Vad handlar boken om? Var är hunden? Där är den, den är vit och prickig.*

M
Mindre är mer
Vi mår båda bra av mindre program ibland.

Myror, mossa och moln
Ute finns mycket att iaktta. Vad finns på marken, i träden och högt uppe på himlen? Upptäck, känn och dofta.

N
Nyfiken på mig
Vad känner, upplever och behöver jag? Se nyfiken bakom mitt beteende.

Nyfiken i stunden
Stanna upp och observera ditt barn. Vad lägger du märke till? Vad håller hen på att lära sig just nu? Vad männe hen upplever och känner?

O
Olikhet berikar
Alla är olika och fina som de är. Bekanta dig med mig i lugn och ro.

Olika fingrar och färger
Rött är sött, sa tummetott Blått är flott, sa slichepott Grönt är skönt, sa långeman Gult är fullt, sa gullebrand Det tycker inte jag, sa lilla vickveire

P
Pausa, tanka krafter
Stanna upp och andas. Känn efter hur du mår idag.

Pausa, hjälp mig lugna mig
Alltid är barnet inte på lekhumör. För att trösta ett barn behöver du hitta ditt lugn trots starka känslor. Genom ditt lugn lär sig barnet hantera sina känslor.

Q
Quality
Allt samspel med dig är kvalitetstid.

Quick and easy – enkla leksaker
Otiptrade saker kan bli roliga leksaker. En plastflaska med riskorn i blir en maracas, en ihoprullad socka blir en boll. Låt bebisen leka med sådant som är tryggt att ge åt ett litet barn.

R
Rutiner rockar!
En förutsägbart vardag gör mig trygg.

Räkna tår och fingrar
Tryck lekfullt på varje tå eller finger och räkna till fem eller tio. Räkandet blir som en ramsa.

S
Samspel
Då du är konsekvent, varm och kärleksfull lär jag mig hur bra relationer känns.

Sångstund
Sjung eller nynna på vilken sång som helst. Massage och sång blir en lek när du sjunger tex. "Ekorren satt i granen" och ritar sångens händelser på barnets rygg.

T
Tiden med mig är värdefull
– jag är liten bara en kort stund.

Tätisse
Ramsa och berör kroppsdelarna. Tätisse (tårna), fotbisse (foten), benborre (vaden), knäkorre (knät), lärveckan (lärveckan) Och piiip lilla vållingsäcken! (kittla på magen)

U
Unik från första början
Se mina särdrag, behov och styrkor.

Upptäck och utvecklas
Bebisens syn utvecklas snabbt under de första månaderna. Titta på mönster, starka kontraster och färger. Se er omkring, fånga bebisens sökande blick, sätt ord på det ni upptäcker.

V
Vi vågar tillsammans
Då jag känner mig trygg vågar jag utforska världen.

Vatten fascinerar!
Plaska i badet, fyll burkar, se hur vattnet rinner ur ett kärl till ett annat eller läs ramsan: *Spring efter vatten, spring efter vatten. Ös i, ös i! Spring hem, spring hem, spring hem. Ös ur, ös ur!*

X
EXtraskönt!
Att gosa är toppen. Mys och gos ger oss "lugn och ro" –hormonet oxytocin!

MaXimera kontakten!
Den lilla bebisen kan aldrig få för mycket närhet. Hudkontakten eller närheten till dig känns trygg, skön och bekant.

Y
Yrvädervarning!
Då jag ibland gör tokiga saker gör jag dem för att jag utforskar världen.

Yllesocker blir till dockor
Yllesockan eller vanten blir en handdocka när du trär den över din hand. Variera din röst och spela upp olika karaktärer.

Z
Zzz...
Kvällsrutiner så som en vaggvisa hjälper mig att varva ner.

Zing - där tänds en stjärna!
Blinka, lilla stjärna där, hur jag undrar vad du är. Fjärran lockar du min syn, lik en diamant i skyn. Blinka, lilla stjärna där, hur jag undrar vad du är.

Å
Återhämtning
– det behöver vi båda då och då.

Åtta radersramsan
Alla fingrar sprallar idag, alla fingrar sprallar idag. De pillar mig på tårna, de klättrar uppför benen, de klappar mig på lären, de killar mig på magen, de rufsar mig i håret. Sen klappar de varann så mycket de kan.

Ä
Ändras och förändras
Vi lär oss av varandra och växer tillsammans.

Äppel päppel
Slut de små nävarna i dina händer och för dem ihop och ut medan du ramsar: *Äppel päppel pirum parum puff – Tittut!*

Ö
Övning ger färdighet
Jag lär mig nytt då jag gör saker om och om igen.

Ögon och öron – ramsa tillsammans
Öga, öga, öra, öra, näsa, mun och hals. Axlar, armar, händer, mage, knän och tänder. Knän och fötter, knän och fötter. Det är lilla jag.

Tillsammans växer vi!
Vi mår bra av att bli sedda och bekräftade. Försök se lyhört på barnet; undra vad hen känner och behöver.

Mera lekar och tankar om familjeliv finns i boken *Tillsammans från A till Ö* som du hittar via QR-koden:

Vid varje bokstav har bebisen en hälsning till dig.