

MANU

Meeraq l-imik aamma 2-nik ukiulik
Barnet på 1 og 2 år



MANU

Meeraq l-imik aamma 2-nik ukiulik
Barnet på 1 og 2 år



Isumaginninnermut Aqutsisoqarfik
Socialstyrelsen



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Siulequt

Asasarput angajoqqaaq

Atuagaq MANU una naatsorsuussaavoq ilinnut 1-imik 2-nut ukiulimmik meeraqartumut. MANU tas-saavoq angajoqqaanik pikkorissartitsineq, angajoqqaanit naartusortalinnit naalungiarsuutilinnillu tamanit peqataaffineqarsinnaasutut neqeroorutaasoq.

Meeqqat siunissarivagut – illit meeqqat siunissarivarput. Pitsaasumik angajoqqaajoriaatsit amerlaqaat, illillu ilaqtariittut inuunerup, illit nammineq ilaqtuttavillu toqqissimanartitassi pilersinnissaanut peri-arfissaqarputit. Angajoqqaanik pikkorissartitsineq uagut politikeritut sallitutatsinnut ilaavoq, ilaqtariit ingerlalluarissaat peqqissuunissaallu tapersorsorusukkatsigu.

Atuakkami ilaatigut atuarsinnaavatit meeqqavit peroriartorneranut tunngasut, aamma meeqqavit perorsnissaanut tunngasut, tassuunakkullu illit nammineerlutit eqqarsaatigisinnaavat, ilissinni ilaqtariittut inuuneq qanoq ingerlalluarnerpaasinnaanersoq.

Atuakkap samminerani – taamatullu angajoqqaajunermik annertuunik nuannerluinnartunillu aqquaagaqarfiusartumik - nuannisarluarisi. Illit ilaqtuttillu ajunnginnerpaanik kissaappatsigit.

Agathe Fontain

Doris J. Jensen

Sara Olsvig



Peqqissutsumut
Nunat Avannarliit
Suleqatigiinnerannullu
Naalakkersuisoq



Ilinniartitaanermut,
Kultureqarnermut, Ilisimatu-
sarnermut, Ilageeqarnermullu
Naalakkersuisoq



Isumaginninnermut, Ilaqua-
riinnermut, Naligiissitaanermut
Inatsisinillu Atuutsitsinermut
Naalakkersuisoq



Forord

Kære forælder

Denne MANU-bog er til dig, som har et barn i alderen 1 til 2 år. MANU er et forældrekursus, som alle gravide og småbørnsforældre får tilbud om at deltage i.

Børnene er vores fremtid - dit barn er vores fremtid. Der er mange gode måder at være forælder på, og du har mulighed for at skabe netop det familieliv, som du og din familie trives med. Forældrekurset er et tilbud, som vi fra politisk side prioriterer højt, fordi vi gerne vil støtte op om familiernes trivsel og sundhed.

I bogen kan du blandt andet læse om dit barns udvikling, og om opdragelsen af dit barn, så du selv kan overveje, hvordan familielivet bedst kan fungere hjemme hos jer.

God fornøjelse med bogen – og med den store og fantastiske opgave det er at være forælder. Vi ønsker dig og din familie alt det bedste.

Agathe Fontain

Doris J. Jensen

Sara Olsvig



Naalakkersuisoq for Sundhed og
Nordisk samarbejde

Naalakkersuisoq for Uddannelse,
Kultur, Forskning og Kirke

Naalakkersuisoq for Sociale
Anliggender, Familie, Ligestilling
og Justitsvæsen



Imai

1. Ineriartorneq aamma oqaatsit	6
1.1. Meeqqavit ineriartornera	8
Meeqqavit oqalunniarnera.....	10
Ulluinnarni oqalunneq.....	12
Oqaatsit assigiinngitsut arlallit.....	16
Meeqqavit qarasaa ineriartorpoq.....	18
1.2. Illit angajoqqaatut ineriartortarputit	22
2. Ulluinnarsaq	26
2.1. Meeqqat peqatigalugu ulluinnarsaq	28
Meeqqat sinikkaangat	28
Meeqqavit nerisarnera.....	30
Eqqarsalaariarit!	32
Pinnguarneq sunaava?	34
Ulluinnarni isumassuineq toqqissisimanerlu.....	36
2.2. Meeqqat ilaqtariinni	40
Mamakujuit tungusunnittullu	44
3. Misigissutsit aamma nammineerneq	46
3.1. Meeqqavit misigissusai	48
Inuit tamarmik misigissuseqarput.....	48
Misigissutsit artornartut pissuseqarfinginerat	48
Meeqqavit ikuunnissat pisariaqartippaa.....	50
Meeqqat angajoqqaallu najugaqtigitiisinnagit.....	50
3.2. Meeqqanni attugassaanngitsut	52
Meeqqat kinguassiuutiminnik atuinerat (seksualitet), O-imiik 2-nut ukiullit.....	54
3.3. Nammineerneq aamma alapernaanneq	58
Oqaatsit aamma nammineerneq	58
Nammineerneq aamma tassaavoq toqqaaneq	60
4. Perorsaaneq	62
4.1. Meeqqavit inuunerani ilitsersuisuuvutit	64
Ilitsersuisarnissannik pisariaqartitsineq	64
4.2. Perorsaaneq aamma meeqqavit ineriartornera	66
Meeqqannik perorsaaneq.....	66
Perorsaaneq meeqqap ineriartorneranik patajaallisaasoq imaluunniit kinguarsaasoq.....	68
Nammineq oqaatigisatut iliortarneq	70
Meeqqavit qinigassisinnaanera	70
Qanoq iliorsinnaaninnut assersuutit	70
Meeqqamut sinaakkutissalersuineq	74
Innersuussinerit	78
Immikkut ilisimasalinnit ikiorserneqarneq	79



Indhold

1. Udvikling og sprog	7
1.1. Dit barns udvikling	9
Dit barns sprog	11
Hverdagssnak	13
Flere sprog	17
Dit barns hjerne udvikler sig	19
1.2. Du udvikler dig som forælder	23
2. Hverdagen	27
2.1. Hverdagen med dit barn	29
Når dit barn sover	29
Når dit barn spiser	31
Tænk lige et øjeblik!	33
Hvad er leg?	35
Omsorg og tryghed i hverdagen	37
2.2. Dit barn i familien	41
Slik og søde sager	45
3. Følelser og selvstændighed	47
3.1. Dit barns følelser	49
Følelser alle mennesker har	49
At håndtere svære følelser	49
Dit barn har brug for din hjælp	51
Når børn og forældre er adskilt	51
3.2. Dit barns urørlighedszone	53
Børns seksualitet 0 – 2 år	55
3.3. Selvstændighed og nysgerrighed	59
Sprog og selvstændighed	59
Selvstændighed er også at vælge	61
4. Opdragelse	63
4.1. Du er guiden i dit barns liv	65
Behov for din guidning	65
4.2. Opdragelse og dit barns udvikling	67
Børneopdagelse	67
Opdragelse der styrker eller bremser barnets udvikling	69
At gøre hvad du siger	71
At give dit barn et alternativ	71
Eksempler på hvad du kan gøre	71
At sætte en ramme for barnet	75
Referencer	78
Hjælp fra fagfolk	79

1. Ineriartorneq aamma oqaatsit

1.1 Meeqqavit ineriartornera	8
Meeqqavit oqalunniarnera	10
Ulluinnarni oqalunneq	12
Oqaatsit assigiinngitsut arlallit	16
Meeqqavit qarasaa ineriartorpoq	18
1.2 Illit angajoqqaatut ineriartortarputit	22



1. Udvikling og sprog

1.1 Dit barns udvikling.....	9
Dit barns sprog.....	11
Hverdagssnak.....	13
Flere sprog.....	17
Dit barns hjerne udvikler sig	19
1.2 Du udvikler dig som forælder	23



1.1 Meeqqavit ineriartornera

Ukioq ataaseq sinnerlugu angajoqqaajoreerputit, meeqqavillu ineriartornera tupinnaannartoq maannamut takusareerpat. Inunngooqgamminerata nalaa eqqaamaviuk? Ilisinnut nassaariniaqqaarnersi, qaqugukkul- lu naalungiarsuup nerisarlunilu sinittarnissaata paasiniaqqaarnera. Aamma kingusinnerusukkut meeqqat aalasinnaalermat, assakaasinnaalerluni ilinnullu qungujuttalerluni? Maannamit allaaneroqaaq, maannami meeqqat angalasinnaalerpoq. Ineriartorneralu ingerlaqqipoq.

Meeqqat assigiinngeqaat aamma taamaappoq ineriartortarnerat. Ilaat sivitsunngitsoq pisussinnaalersarput oqallattaalersarlutillu. Allat sivisunerulaartumik pisinnaapput imaluunniit oqalunniarnerat sivisunerulaarlu- arluni sukkanerusumik pisuttalersinnaasarlutik. Meeqqat ilaat isummamikkut allangngoriataartarlutillu ute- riittusinnaapput, allat qajassuarnerullutik tunuarsimaarnerullutillu. Nalinginnaalluinnarpoq meeqqat uki- oqatigiit assigiinngitsorujussuusinnaanerat. Qularnangilaq tamanna aamma illit malugisimassagit. Meeqqat taama assigiinngitsigisumik ineriartortarmata imminnut assersuunnissaat qaqtiguinnaq atorsinnaasarpoq.

Meeqqavit qanoq pineranut aammattaaq apeqquaavoq meeqqannut qanoq pisarnerit qanorlu peqati- galugu iliuuseqartarnersutit. Suullunniit ataatsimoorussasi, aamma assersuutigalugu meeqqavit ilaqtuttasi qaninnerit ikinngutisilu qanoq peqatigisnerai, ineriartorneranut pingaaruteqqaata. Ilissi ilaqtuttasilu avat- angiiserisasi, soorlu najukkassinni inuiaqatigit – inigisarsi – ilaqtariittut arlaliullusi inissakilliorlusi naju- gaqatigiinnersusi imaluunniit ikittuinnaagaluarlusi inissaqarluarnersusi; tamakku tamarmik periarfissaqas- susissinnut apeqquaapput, soorlu meeqqavit pinnguaatigisinnaasaanut, meeqqanik allanik inersimasunillu allanik peqateqartarnissaanut il.il.

SUNGIUSAAT - MEEQQAVIT INERIARTORNERA

Meeqqavit ineriartornera pillugu angajoqqaaq alla naatsumik oqaluttuuguk. Arlaannik immikkut aallussaqr- pit? Soorlu meeqqat qanoq aalasarnersoq, oqallattaalernersoq, angajoqqaami aappa, aanaa/aataakkut, iner- simasut meeqqalluunniit allat peqatigittlugit qanoq qisuarlernersoq? Tulliullugu angajoqqaaqativit nam- mineq meeqqani pillugu oqaluttuaa tusarnaaruk.

1.1 Dit barns udvikling

Du har været forælder i mere end et år, og du har allerede set den fantastiske udvikling, dit barn har gennemgået. Kan du huske det nyfødte barn i den allerførste tid? At I skulle finde hinanden og få styr på, hvornår spædbarnet skulle spise og sove. Og senere da dit barn begyndte at kunne bevæge sig, trille rundt og smile til dig? Det er helt anderledes nu, hvor dit barn rigtigt kan bevæge sig rundt. Og udviklingen forsætter.

Børn er meget forskellige, og det er deres udvikling også. Nogle er hurtige til at gå og til at sige de første ord. Andre bruger lidt mere tid til begge dele eller er langsommere til det med ordene, men er hurtigt kommet i gang med at gå selv. Der er temperamentsfulde og viljefaste børn, og der er andre, der er mere forsigtige og tilbageholdende. Det er helt almindeligt, at der er meget stor forskel på børn i samme alder. Det har du helt sikkert lagt mærke til. Da børn udvikler sig så forskelligt, giver det sjældent mening at sammenligne dem.

Hvad der sker for dit barn afhænger også af, hvad du gør for og med dit barn. Alt det I gør sammen, og hvordan dit barn er sammen med fx nære familiemedlemmer og venner, har stor betydning for den udvikling, der sker. Rammerne omkring jer og jeres familie – fx det lokale samfund, I bor i – jeres boligforhold - om I er mange i familien med få rum til flere familiemedlemmer, eller om I har rigeligt med plads til få mennesker. Det betyder alt sammen noget for de udfoldelsesmuligheder der er, fx hvilke lege dit barn har mulighed for, og om det kan være sammen med andre børn og voksne.

ØVELSE - DIT BARNS UDVIKLING

Fortæl kort en anden forælder om dit barns udvikling. Er der noget du er særligt optaget af? Fx hvordan dit barn bevæger sig, om det er kommet i gang med at bruge sproget, og hvordan det reagerer, når det er sammen med den anden forælder (far/mor), bedsteforældre, andre voksne eller andre børn? Lyt bagefter til den anden forælders fortælling om sit barn.



Siunnersutit!

Meeqqat angerlarsimaffissi paasiniaaffiginerani periarfissarsiullaqqitorujussuanngornikuvoq. Taamaamat isumassarsiatsialasinnaavoq eqqarsaatigissallugu pigisatit nuannarinerpaasatit, meeqqavillu alapernaaqisup angusassarinngisai toqqortariaqarnersut. Ilaat isumannaalluartumik parnaartartumiitinneqartariaqarput (nakorsaatit, anartarfinnut saligutit, errorsilluni qaqorsaatit il.il.), immikkullu ulorianaatillit meeqqanut isummannaallisaasertariaqarpatit (soorlu skaaviit amusarissallu). Taamaaliornikkut pisariaqannitsumik assortuunnissat ajutoornissallu pinaveersaassavatit.

Angerlaruit allanngortikkumasatit uani allattorsinnaavatit:

Meeqqavit oqalunniarnera

Meeqqat ataatsimik ukioqalernermeri nalaani ataasiakkaanik oqallattaalersimassaaq. Meeqqat amerlanerit 'Hej' – 'Nerisassat' - 'Anaana' – 'Sut' (sut-itortaruni) taaguuteqartittarpaat, tamarmillu tassaasarput meeqqap silarsuaani pingaaruteqartut. Aamma apeqquataavoq oqaatsit qaneq atorlugu meeqqamut taajuminartuunersut. Soorlu anaana/ataata. Oqaatsit meeqqap nammineerluni oqaatigisinnaasai taaneqartarput oqaatsit pigiliullugit atorsinnaasat.

Oqaatsit meeqqap paasisinnaaleriigai oqaatigisinnaasaanit amerlanerusarput. Qanoq pisoqarnera oqaluttuaralugu oqaatsit atortakkatit tusarnaartarpai. Soorlu »Innangajalerputit«, »Nangilissavakkit«, »Nerisassarsiarta«, »Barnevognimi sininnialerputit«. Oqaatsit taakku taaneqartarput oqaatsit taasinnaanngikkaluarlugin paasisinnaasat. Suulluunniit meeqqannut oqaatigisatit, maannakkorpiaq pisumi qanoq isumaqarninnik paasinninnissaanut pingaartuupput. Meeqqap takuguniuk atallaani tigugtit atitinnialerlugillu, nalusansangnilaa sinittussanngorluni. Taamaalilluni aalajangersimasumik pisartut ullullu tamaasa uteqattaartuakkat meeqqavit oqaatsinik paasinninnissaanut pingaaruteqalerarput, ilutigisaanillu meeqqap toqqissinartittarpana qanoq pisoqalersoq nalunngikkaangamiuk.



Tip!

Dit barn er blevet kreativt, når jeres hjem skal udforskes. Det er derfor en god ide at overveje, om du skal fjerne dine yndlingsting og andet, som du ikke ønsker, at dit barns små nysgerrige fingre skal nå. Nogle ting må låses forsvarligt inde (medicin, toiletrems, sæbe til opvaskemaskinen osv.), og du må sætte børnesikring på særligt farlige steder (fx skabe og skuffer). På den måde forebygger du unødvendige konflikter og ulykker. Når du kommer hjem, kan du lave en liste over ting, du gerne vil ændre på.

Dit barns sprog

Omkring dit barns første fødselsdag siger det sine første ord. De fleste børn får ord for 'Hej' – 'Mad' – 'Mor' – 'Sut' (hvis det bruger sut), alle ord benævner noget, som er vigtigt i dit barns univers. Det betyder også noget, om det er ord, der er nemme for barnet rent fysisk at forme i munden. Fx anaana/ataata for mor/far. De ord, barnet selv kan sige, kalder man for det aktive ordforråd.

Barnet forstår allerede riktig mange flere ord, end det kan sige. Det lytter til de ord, du bruger, når du fortæller hvad der sker. Fx »Nu skal du snart i seng«, »Du skal have en ren ble på«, »Vi skal ud og købe mad«, »Du skal ud i barnevognen og sove«. De ord kaldes det passive ordforråd. Alt det du fortæller dit barn, har stor betydning for, at det forstår, hvad du mener i situationen. Når dit barn så ser, at du tager flyverdragten frem og begynder at give den på, så ved det, at nu skal det sove. På den måde bliver rytmen og gentagelserne dag for dag væsentlige for dit barns forståelse af sproget, samtidig med at det giver tryghed, at det ved, hvad der skal ske.



Ulluinnarni meeqqavit oqaasii patajaallisarsinnaavatit, eqqassinni qanoq pisoqarnissaa oqaluttuaralugu. Ataaniippoq Kunummik – ataatsip missaani ukiulimmik - assersuut. Kunuk meeqqap issiaviani manoquteqaruni. Ilimasulluarpoq nerinissaminullu piareeqqalluni.

»Maanna nerilerputit, kaannguatsiaqaatit«. Anaanap Kunuk isigaa, ilimasulluarluni qiviartarnera takusinnaallugu. Anaanap Kunuup utaqkikatalernera malugivaa, nalunngilaami nererusuttoq. »Kunuk, neriliivippuit,« anaana oqarpoq. »Nerisassatit suli uunarpallaalaarput, supuussavakka«. Nerisassai alussaammiittut supoorpai. Kunuk alussaammik nerisinneqarpoq, mamarsarlularlunilu. »Peqqissavit?«, anaana aperivoq, Kunullu isaasigut qiviarylugu. Kunuk qungujuppoq aatsarlunilu. Ilutigisaanik alussaat tiguniarsaraa. Anaanap Kunuk alussaammik tigummisassaanik tunivaa, alussaatillu tulleriaarlugit nerise-rusaarlugu. Anaana oqarpoq: »Kaangaaravit. Koloruujut mamartut.« Alussataalunnik tamusseqereer-lunilu Kunuup qanini matusalerpaa alartalerlunilu. »Maanna immaqa imerusuupputit«, anaana oqarpoq. »Aana imeq.« Anaanap imeq Kunuup imerfanut kuiavaa, apererpasillunilu qiviarylugu. Nuannaarluni talini aalatippai – alussaat suli tigummillugu. »Aana imeq,« anaana oqarpoq. Takusinnaavaa Kunuk imerusu-simasoq. Tamangajaammi imerpaa. »Kunuk, imerussusimangaaravit,« anaana oqarpoq.

Maluginiariruk assersuummi qanoq pisoqartiginersoq. Anaanap oqaasii nerinermilu pisut, Kunummut isumaqrulualerput. Koloruujunik aserortikkanik peqqikkumanani nalunaarami, »imermik« taaneqartumik ne-eroorfigineqarpoq. Misilittagaqarfigilerpaa imerfimmiittoq taaneqartarmat »imeq.« Imertinneqarpoq ilinni-arlugulu taanna »imerneqarsinnaasoq«.

Ulluinnarni oqalunneq

Meeqqanut angajulliumaanut oqaatsit ulluinnarnilu pisut imminnut ataqatigiinnerat suli ersarinnerulersarpoq:

Kunuk 19-inik qaammatilik ataatalu pisiniarsimallutik angerlaqqammerput. Marluullutik igaffimmukarput. Ataatap Kunuk aperivaa: »Puussiaq imajaringa ikiussavinga?« Puussiaq natermiippoq, ataatalu oqarpoq: »Immuk tunniussinnaaviuk?« Kunuup puussiaq assappaa, imalu natermut kuippit. Kunuup immuk nassaariaa tikkuarlugulu. Ataata oqarpoq: »Aap, tassa immuk, tunniussinnaaviuk?« Kunuup pi-usaamik immuk napparpaat ataatinnullu ajallugu. Ataata oqarpoq: »Oqimaak ... qujann...«. Marluul-lutik puussiap imai tulleriaarlugit qallorpaat. Kunuup ataatap piumagaangagit tunniuttarpai naatsii-at, citroni, issingigassat, iipili puulukiminerlu siatassaq. Kunuup illooqqani apeqqutigaa: »Naak Aaja?«. Ataata oqarpoq: »Aaja iniminiippoq. Sulerinersoq takusartigu«. Ataatap Kunuk tasissiuteriarlugu, mar-luullutik Aaja alakkarpaat.

Kunuup atataa ajornanngitsunnguanik apeqquteqartarpoq, taamaalillunilu Kunuk oqaatsinik suli amerler-nerusunik ilinniarpoq. Aallaqqaammut oqaatsitut taasinnaanngikkaluarlugit paasisinnaasatut. Kingusin-nerulaartukkut oqaatsit taakku tassaaliissapput oqaatsit pigiliullugit atorsinnaasat. Ilutigisaanik ataatap Kunuk ulluinnarni isumagisassat ilaannut peqataatippaa, tulliullugu qanoq pisoqarnissaanik oqaluttuutarlugu. Ataatap oqaatsit ajornanngitsut atorpai iliuuseqaatigaluni, soorlu puussiaq imajarylugu. Allatigut amma ataatsimoorussaqarput, assersuutigalugu immuk nillataartsiviup iluanut ikioqatigiillutik inissinniarsaralugu. Meeqqavit oqaasiinut inerikkiartutaasarpooq, oqaatsit naatsunnguakkaartut atoraangakkit, ilutigisaanillu ataatsimoorlusi iliuuseqarlesi. Amma meeqqavit oqaatsiminik inerikkiartortsineranut iluaqtaasarpooq, meeqqavit takutitaanut tapertaliussaqaraangavit. Kunuup angutaa taamaaliorpoq assersuutigalugu oqarami: »Aaja iniminiippoq« – taavalu marluullutik inaanukarlutik illoora ornillugu. Tamatumani Kunuup oqaaseq »iniminiippoq« ilangullugu ilinniarpa. Tassungami iserput. Piffissallu ingerlanerani nammineq oqaaseq taanna atortalissavaa.

Du kan styrke dit barns sprog i dagligdagen ved at fortælle det, hvad der sker omkring jer. Her er et eksempel med Kunuk, der er omkring 1 år. Kunuk sidder i sin høje stol med hagesmæk på. Han ser forventningsfuld ud og er klar til at spise.

»Nu skal du have mad, du er vist rigtig sulten«. Mor kigger på Kunuk, og ser det forventningsfulde blik, han sender. Mor registrerer Kunuks utålmodighed, for hun ved, at sulten har meldt sig. »Maden kommer liiige om lidt, Kunuk« siger hun. »Gulerodsmosen er lidt for varm, så nu puster jeg på den«. Og gulerodsmosen på skeen får et pust. Kunuk bliver madet med skeen og spiser veltilfreds. »Vil du have mere?«, spørger mor og kigger Kunuk i øjnene. Kunuk gengælder med et lille smil og åbner munden. Han forsøger samtidig at gøre fat om skeen. Mor giver Kunuk en ske at holde fast i, og mader ham samtidig med skefuld efter skefuld. Mor siger: »Du er vel nok sulten. Det er dejlig gulerodsmos til dig.« Efter nogle flere skefulde begynder Kunuk at lukke munden og vende hovedet væk. »Nu er du vist tørstig«, siger mor. »Her er vand til dig. Moren hælder vand op i Kunuks kop og kigger spørgende på ham. Han fægter begejstret med armene – også med den ske, han stadig holder godt fast i. »Nu kommer vandet,« siger moren. Hun kan se, at Kunuk var ret tørstig. For han drikker næsten alt det vand, der er øst op til ham. »Hvor var du tørstig, Kunuk« siger mor.

Prøv at lægge mærke til, hvor meget der sker i eksemplet. Ordene fra mor og det, der sker under måltidet, giver mening for Kunuk. Når han giver tegn til, at han ikke vil have mere mos, så bliver han tilbuddt noget, der hedder »vand«. Han erfarer, at det, der er i koppen, bliver kaldt »vand«. Og han får vand og lærer, at det kan han drikke.

Hverdagssnak

For de lidt ældre børn bliver sammenhængen mellem sproget og det, der sker i hverdagen, endnu mere tydelig:

Kunuk på 19 måneder og far er lige kommet hjem fra indkøb. Sammen går de ud i køkkenet. Far spørger Kunuk: »Kan du hjælpe mig med at pakke posen ud?« Posen står på gulvet og far siger: »Kan du tage mælken til mig?« Kunuk roder rundt i posen, og tingene vælter ud på gulvet. Kunuk finder mælken og peger på den. Far siger: »Ja, det er mælken, kan du give mig den?« Kunuk kæmper med at få rejst mælken op og skubbet over mod far. Far siger: »Sikke tung den er ... taaakk. Sammen tømmer de resten af posen for ting. Kunuk giver far kartofler, en citron, en pose havregryn, nogle æbler og en flæskesteg, når far beder om at få dem. Kunuk spørger til sin kusine: »Hvor Aaja?«. Far siger »Aaja er på værelset. Kom vi går ind og ser, hvad hun laver«. Far tager Kunuk i hånden og de går sammen ind til Aaja.

Kunuk's far kommer med enkle spørgsmål, og på den måde lærer Kunuk endnu flere ord. Først som passivt ordforråd, han ved, hvad ordet betyder. Og lidt senere som del af hans aktive ord, som han selv kan bruge. Samtidig inddrager far ham i dagligdagens gøremål og fortæller, hvad det næste er, der skal foregå. Faren bruger et enkelt sprog samtidig med, at han gør forskellige ting fx pakker ud. Andre ting gør de sammen fx får bakset mælken på plads i køleskabet. Det er udviklende for dit barns sprog, når du bruger ord i korte sætninger, samtidig med at I gør noget sammen. Det er også fint for dit barns sproguudvikling, når du tilføjer noget til det, dit barn viser dig. Det gør faren fx, når han siger: »Aja er på værelset« – og de går ind på værelset sammen og finder kusinen. Så får Kunuk ordet værelse tilføjet. For det var jo der, de gik ind. Og med tiden bruger han selv ordet.

SUNGUSAAT - MARLUULLUSIINI MISISSORSIUK

Meeqqat tasissiuteriarlugu inimi angalaaqatigiuk. Meeqqap piumasai malikkit - sumukarumava? Immaqa alapernaaappoq meeqqallu allat ornikkusullugit. Immaqa iikkami assit isiginnaarumavai. Marluullusi isigin-naakkasi pillugit meeqqat oqaluttuuguk. Soorlu: »Takuuk... Assimi uani iluliaq«. Oqareeraangavit meeqqat qiviartassavat, »akinissaak utaqqillugu – immaqa meeqqap iluliaq tikkuarlugu oqassaaq »-liaq«, illillu akissavat. »Aap, iluliaq. Angisorujussuaq« – immaqa inimiit ilulissanik takusaqarsinnaavusi – taamaappat tikkuaarsi-naavatit, meeqqavillu piffissap ingerlanerani ilikkassavaa, tikkaukkat assilissamiittup assigigaa. Taamaaliorlu-si paarlakaallusi »oqartarlusilu tusarnaartassaasi« – oqaloqatigiippusi.

SUNGUSAAT - MEEQQAVIT OQAASII PATAJAALLISARTARPIGIT?

Qaqugukkut meeqqavit oqaasiisa patajaallisarnissaat anguniarlugu oqaloqatiginerusarpiuk?

.....

.....

.....

Meeqqavit oqaasiisa ineriartornerat pillugu arlaannik immikkut nalornisaqarpit?

.....

.....

.....

Siutit oqaatsillu

Nuannerup kingornagut meeqqat siullulersin-naavoq siumminiillu aniasoqalerluni. Immaqa malugissavat meeqqat tusaaniapiloortartoq. As-sersuutigalugu ilaqtariinni oqaloqatigiikkaagassi tusaasaqassanani imaluunniit arlaannik iliuuse-qaqquaangassiuq qisuriassanani. Immaqa siutini attorniartarpaa, anniarami. Immaqa »na-aak«-rtorpoq. Aamma malunniussinnaavoq oqalunniarnerata unittorneratigut, imaluunniit oqaatsi-nik nutaanik atuilinginneratigut. Taamaappat meeqqat misissortittariaqarpat.



ØVELSE - UNDERSØG RUMMET SAMMEN

Tag dit barn i hånden, og gå rundt i rummet. Følg barnets initiativ – hvor har det lyst til at gå hen? Måske er det nysgerrigt og vil i nærmere kontakt med de andre børn. Måske vil det gerne se billedet på væggen. Du fortæller dit barn, hvad I kigger på sammen. Fx: »Se ... Det er et billede med en stor isskasse«. Når du har sagt noget, så kigger du på dit barn og venter på, at det »svarer« – måske peger barnet på isskassen og siger: »Iaaaaa« og du svarer »Ja, det er en isskasse. Den er meeegget stor« – måske kan I se isskosser fra rummet, hvor I er – så kan du pege på dem, og dit barn vil med tiden erfare, at det er det samme som er på billedet. Og på den måde skiftes I til at »sige noget og at lytte« – I snakker sammen.

ØVELSE - STYRKER DU DIT BARN SPROG?

Hvornår snakker du især med dit barn, så du tænker, at det fremmer dit barns sprog?

.....

.....

.....

Er der noget, du især er i tvivl om med hensyn til dit barns sprogudvikling?

.....

.....

.....

Øre og sprog

Efter en forkølelse kan dit barn få mellemørebetændelse og væske i mellemøret. Måske lægger du mærke til, at dit barn ikke hører så godt. Fx hører det ikke, hvad I siger, når I taler sammen i familien, eller hvis I beder det om at gøre et eller andet, så reagerer det ikke. Muligvis tager det sig til ørerne, fordi det har ondt i dem. Det siger måske: »AV« – »AV«. Det kan også vise sig ved, at sprogudviklingen står i stampe, eller at der ikke kommer nye ord til. Så skal du få undersøgt dit barn nærmere.



Siunnersutit

Meeqqavit oqaasiisa ineriarnerat patajaallisarneqartarpoo, oqaasiviit oqaaseqatigiillu naatsut atortarukkit, soorlu: 'Takuuk – aana qimmeq'. Oqaqinak »vaavaq«. »Meeraaqqatut« oqaluttaruit, meeraq paatsuungalersissinnaavat, oqaatsiminillu ineriarortitsinera arriinnerulersillugu. Akerlianik oqaatsit ajornannngitsut ersarissullu atortarsinnaavatit, meeqqamut paasiuminarneroqqullugit.

Oqaatsit assigiinngitsut arlallit

Kalaallit Nunaanni ilaannikkut ilaqtariinni oqaatsit assigiinngitsut arlallit atorneqarsinnaasarput. Meeqqat mikisut oqaatsit marluk amerlanerilluunniit ataatsikkut ilinniarsinnaalluarpaat. Taamaassappat meeqqap oqaatsit taakku assigiinngitsut ullut tamaasa tusartariaqarpai. Isumassarsiatsialavorlu nammineq ilitsoqqussaralugu oqaatsit ulluinnarni atortarnissaat. Meeqqat 1½ missaani ukioqaleruni, oqaatsit perioriarnermini tusaasani assigiinngitsut immikkoortissinnaaleriartulissavai. Taamaalinerani assersuutigalugu oqaatsit marluk immikkullarissutut paarlakaassinnaasamisut isigisinnaalissavai. Meeqqat marlunnik assigiinngitsunik ilitsoqqussaralugu oqaasilinnik angajoqqaallit amerlanertigut oqaatsinik oqaaseqatigiinnillu kingusinnerulaartukkut oqarsinnaalersarput. Aamma meeqqat oqaatsit akuleruttoorsinnaavaat. Tamanna ernumagissangilat. Kingusinnerusukkut aaqqissaaq – akerlianillu meeraq atorsinnaasaminik marlunnik oqaaseqalissalluni. Ungasinnerusoq eqqarsaatigalugu tamanna iluaquataasaqaaq.

Meeqqavit arlariinnik oqaaseqartuinssaa kissaatigigukku, oqaatsit atornissaat sapinngisamik ullut tamaasa periarfissaqarfisariaqarpaa. Aappallu tamassi immikkut ilitsoqqussaralugu oqaaseqartuugussi, qularnanggilaq akornassinni oqaatsit arlaat atorumanerusassagissi. Tamanna aamma ajunngivippoq. Eqqaamaannasavarsi angajoqqaat atasiaakkat namminneq ilitsoqqussaralugit oqaatsitik atorlugit meeqqamik oqaloqateqartnissaat. Kingusinnerusukkut meeqqap oqaatsit marluk atukkani nalornisigiunnaarpagit, immaqa arlariinnik oqaaseqarlusi oqaatsinik allatut atuisalersinnaavusi, ilissi ulluinnarisassinnut naapertuunnerpaamik. Tamanna aamma ajunngivippoq.

Siunnersutit!

Meeqqavit oqaaseqalerniarnera qanoq ikorfartussaviuk?

- Oqaatsit ulluinnarni assigiinngitsunik atortarerisigut. Soorlu meeqqat nutaamik nangilissagukku erinarsorsinnaavutit, pisuttuartillusi aqqusinermi takusaqarussi oqaluttuarsinnaavutit, soorlu »Takuuk, qimmeq, angeq!«
- Timi pillugu oqaloqatigiissinnaavusi, timip pisatai taagorlugit: soorlu isit, qingaq, qaneq, siutit. Illit nammineq isit tikkuarilarugu meeqqap isaa tikkuarsinnaavat il.il..
- Atuakkat tikkuartakkat isiginnaarlugit, soorlu atuagaaraq uumasunik assitalik, tassanilu nanoq pillugu oqaloqatigiillusi. Qanoq nipeqartarpa? Oqilavoq – sunik nerisarpa? Ataasiakkaarillutit oqaluttuarsinnaavutit. Meeqqat akinissaanut periarfissittaruk, tassuunakkut »oqaloqatigeeqqullusik«. Meeqqat taama ukioqalernerminni atuakkat tikkuartakkat utikattuarlugit isiginnaarumasarpaat. Aamma atuakkat ulluinnarni pisartunut tunngasut isiginnaarsinnaavasi.

Tip

Det styrker dit barns udvikling af sproget, når du bruger rigtige ord i korte sætninger fx 'Se – der er en hund'. I stedet for fx at sige 'vovse'. Hvis du taler babysprog med dit barn, kan det forvirre barnet og gøre udviklingen af sproget langsommere. Derimod kan du godt tale et enkelt og tydeligt sprog for at gøre det lettere at forstå for barnet.

Flere sprog

I grønlandske hjem tales der nogle gange flere forskellige sprog i familien. Et lille barn kan godt lære to eller flere sprog på én gang. Det kræver, at barnet hører de forskellige sprog til hverdag. Og det er en rigtig god idé at tale sit modersmål i det daglige. Når dit barn er omkring 1½ år, begynder det at kunne skelne mellem de forskellige sprog, det er vokset op med. På det tidspunkt begynder det at betragte fx to sprog som to forskellige systemer, det kan veksle mellem. Børn som har forældre med to forskellige modersmål er for det meste lidt længere om at begynde på at sige ord og sætninger. Børnene kan også komme til at blande sprogene sammen. Det skal du ikke bekymre dig om. Det indhentes på et lidt senere tidspunkt – og barnet har så til gengæld to sprog, det kan bruge. Det er jo en kæmpefordel på langt sigt.

Hvis du gerne vil have, at dit barn bliver flersproget, så skal dit barn helst have mulighed for at bruge sprogene hver dag. Hvis du og din kæreste har forskellige modersmål, så har I sikkert et foretrukket sprog, som I taler sammen i jeres familie. Det er også helt fint. Det er en god ide, hvis den enkelte forælder taler med barnet på sit modersmål. Senere når barnet har fået fast grund under fødderne med de to sprog, så finder I måske andre måder, I bruger flere sprog på, der er mere praktiske i jeres hverdag. Det er også helt fint.

Tip!**Hvordan hjælper du dit barns sprog på vej?**

- Ved at bruge sproget på forskellige måder i dagligdagen. Du kan fx synge en sang, når dit barn skal have ren ble på, du kan fortælle, hvis I ser ting på vejen, når I er ude at gå tur fx »Se hunden, den er stor!«
- I kan snakke om kroppen, hvad de forskellige kropsdele hedder: fx øjne, næse, mund, ører. Og du kan pege på dit eget øje og på barnets øje osv.
- Ved at kigge i pegebøger sammen, fx en billedbog med dyr, hvor I kan snakke sammen om isbjørnen. Hvad siger den? Den kan løbe stærkt – og hvad spiser den? Du kan fortælle én ting ad gangen. Lad dit barn svare, så I får en slags samtale ud af det. Børn i den alder kan rigtig godt lide at se i de samme pegebøger igen og igen. Du kan også kigge i bøger om ting der sker i hverdagen.



Meeqqavit qarasaa ineriertorpoq

Meeqqavit qarasaa sukkaqisumik ineriertorpoq, qaratsamilu atortut ilaat aatsaat inerikkiartulerlutik. Tama-tuma kinguneraa meeqqavit eqqarsariaasiatigut suli annertoqisunik pisoqartussaammat, qaratsamik sulil-sitsisussanik. Kisianni meeqqavit timimigut ineriertornera ersarinneruvoq. Takusinnaavat meeqqat paarrngortalersoq kingornagullu ajapigaqarluni nikuttalersoq. Kiisalu naggataagut alloriartalerluni. Tamatumanaissaq qaratsami pisartut aqutsiuupput. Kisianni meeqqap mikisup eqqarsartaatsimigut ineriertornera takujuminaanneruvoq, meeraq qanoq eqqarsarnersoq, avatangiisnilu qanoq misiginerai. Meeqqap ataatsimik-marlunnik ukioqarnerani suli aperisinnaanngilat suna soqtigineraa, sooq qianersoq imaluunniit suna naamma-ginnginneraa. Misiligaasariaqarputit.

Meeqqap ataatsimik-marlunnik ukiullip qarasaa misigisanut tamanut malussarissorujussuuvoq, qaratsallu atortuisa assigiinngitsut akornanni attavait nutaarpassuit pinngortarput, meeqqap ataata anaanalu inuilluunniit allat nalunngilluakkani sammisaqaqatigalugit qanimut attavigigaangagit. Taamaammat pinnguaatit sammisaqaatillu suulluunniit ullaat tamaasa utertaqattaarneqartut, meeqqavillu nammineerluni peqataaffigisai, tassapput qaratsap eqaarsaarneri.

Nalinginnaavoq eqqarsartoqartarnera meeqqat mikisut sapinngisaminnit annertunerusumik eqqarsa-sinnaasut. Taamaammat meeqqannit piviusorpalaannitsunik ilimagisaqaleriaannaavutit – suli sapigaanik. Assersuutigalugu Kunuk sisoraatilerneqarsinnaanngilaq, ilimagalugulu ingerlaannaq sisorarsinnaassasoq. Naleqquttunik unammilligassaqarfigisamini sungiusartariaqarpoq, aqqutaanilu illit ikiortariaqarpat. Piumasassaqaq, naak orlujuaraluarluni. Taamaallunilu sungiusaqattaartareerluni ataam-tami niuisa akornanni sisoraatiminik napasinnaalissaq. Kikkut tamarmik nuannaassapput.

Kisianni Kunuup TV-p aquutaa tiguppagu suut ilmagisinhaavigit? Nerrivimmut anaarluttaatinngitsoorsin-naanerpaa, anaarlullugu nipaa klik-klak tusarusukkuniuk? Nalunngilat TV-p aquutaa anaarlussaanneqaruni aserussasoq, aserornissaalu ernumagivat. Kisianni Kunuup anaarlusaassinginnissaa ilmagisinhaanngilat. Ataasiinnaq iliuuserisinhaavat. TV-p aquutaa allamut ilisariaqarpat, Kunuup inugaanut takusinnaanngisaanu-lluunniit, allamillu sammisinnaasaminik sammisaqalernissaanik ikiorlugu. Tassami Kunuup iliuuseqarumas-sutsit suli eqqarsartaatsimigut aqussinnaanngilaq, pilerigisanilu tigunngitsoorsinnaanagit. Pilerigisaqaruni imminut unitsissinnaanngilaq, taamaalioqunagu oqarfingalingaluarukkuluunniit.

Meeqqavit iliuuserisassarinngisaanik kissaateqaruit, pitsaanerpaaissaq oqaamnarnaq »NAAMIK«, paarlal-lugu susinnaaneranik takutikkukku. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: »Matuersaatikka pinnguarisinhaava-it« (matuersaatitillu tunniullugit), meeqqavit mobilit toqqornikuusat pinnguariniarpagu.

Meeqqavit qarasaa

Aatsaat ukiut 20-t qaangiuppata meeqqavit qarasaa inerikannersimassaaq! Tamanna eqqarsaatigila-riaruk...ukiut 20-t qaangiuppata ukioq sunaassava (»2000 qassiuussava«)?

Meeqqat aliasulerpat kamalluniluunniit apeqqutaanngilaq bussenersusi, suliffinnut pulaarnersusi angerlarsi-manersusiluunniit. Meeqqat erniinnaartumik qisuarialaseqartarpooq. Immaqa aliasulluni kamalluniluunniit nat-termut nallarterpoq. Alapernaattorujussuuvoq sumulluunniillu paasisassarsiorsinnaalluni, tassanngaannaq isummeriasaarnini maliinnarlugit, maannakorpiaq kissaatigisani iliuuserisarlugit. Ilinnut nuannersuussaaq meeqqavit sunarpiaq maanna soqtigineraa eqqaminilu pisunut qanoq qisuarinerera malinnaavigissallugit. Tamanna tassaavoq peqqissumik ineriertorneq, maannakorpiaq suneranik malinnaajuarnissamut ilinnit piu-masaqaateqarfusoq.

Dit barns hjerne udvikler sig

Dit barns hjerne udvikler sig i en rasende fart, og nogle centre i hjernen er stadig i en begyndende udvikling. Det betyder, at dit barn har uendelig meget, der skal ske på det mentale plan, som bringer hjerneaktivitet i spil. Udviklingen af dit barns krop er derimod mere synlig. Det kan du se, når dit barn kravler og sidenhen begynder at komme op at stå ved hjælp af sofaen, stolen eller andre steder, det kan trække sig op. Og til sidst kommer det af sted nu på to ben. Også her er det hjerneprocesser, der styrer. Men det er lidt sværere at se det lille barns mentale udvikling, hvad barnet tænker, og hvordan det oplever sin omverden. I 1-2-års alderen kan du endnu ikke spørge dit barn, hvad det er optaget af, og hvorfor det græder eller er utilfreds. Du må prøve dig frem.

Hjernen hos et 1-2 årigt barn er rent fysiologisk meget modtagelig for alle indtryk, og der skabes massevis af nye forbindelser mellem forskellige funktioner i hjernen, når dit barn er aktivt og i nærkontakt med far og mor eller andre personer, som barnet kender rigtig godt. Så derfor er lege og alle aktiviteter, der gentager sig hver dag, hvor dit barn er aktivt medinddraget, simpelthen hjernegymnastik.

Det er meget almindeligt at tro, at det lille barn kan tænke mere avanceret, end det kan. Derfor kan du let komme til at stille nogle urealistiske forventninger til dit barn, som det endnu ikke er i stand til at leve op til. Fx kan man ikke give Kunuk ski på og så forvente, at han kan stå på dem med det samme. Han skal øve sig på et sted, som giver ham passende udfordringer, og du må hjælpe ham undervejs. Han er meget ivrig, selv om han falder igen og igen. Og efter en del øvelse, så lykkes det for ham at stå lidt på skiene mellem fars ben. Alle har det sjovt.

Men hvad kan du forvente, at Kunuk gør, hvis han får fat i fjernbetjeningen til TV-et? Kan han lade være med at slå den ned i bordet, fordi han har lyst til at høre lyden, når det siger Klak-Klak? Du ved at fjernbetjeningen ikke kan holde til det, og du er bange for, at den går i stykker. Men du kan ikke forvente, at han kan lade være. Du har kun én ting at gøre. Flytte fjernbetjeningen, så Kunuk ikke kan nå den eller se den, og hjælpe ham videre med en aktivitet han godt må. For på det mentale plan kan Kunuk endnu ikke styre sin virketrang og lade være med at gøre noget, som han har lyst til. Han kan ikke stoppe sig selv i noget, han har lyst til, bare fordi du siger, at han skal lade være.

Når der er noget, som du vil have, at dit barn lader være med, så er det rigtig godt, hvis du i stedet for bare at sige »NEJ«, at vise barnet, hvad det gerne må. Fx kan du sige: »Du må gerne lege med mine nøgler« (du giver det dine nøgler), hvis dit barn gerne vil have din mobil, som du har lagt væk.

Dit barns hjerne

Først om 20 år vil dit barns hjerne være nogenlunde færdigudviklet!

Prøv lige at tænke over det ... hvilket årstal har vi om 20 år?

Når dit barn bliver ked af det eller vred, så er det ligegyldigt, om I er i bussen, på besøg på dit arbejde eller derhjemme. Dit barn reagerer umiddelbart. Det græder og smider sig måske på gulvet, fordi det bliver ked af det og vred. Det er meget nysgerrigt og går på opdagelse hvor som helst, og det følger sine impulser til at gøre de ting, som det lige i øjeblikket vil. Det er sjovt for dig at følge, hvad dit barn er optaget af, og hvordan det reagerer på alt det, der sker omkring det. Det er en sund udvikling, som stiller krav til dig som forælder om at følge med i, hvad dit barn lige nu har gang i.

Arlaatigut meeraq ulorianarsinnaasunik sammisaqlissappat, soorlu allat qimmiinik pattalaarilluni cigarits-ikunilluunniit tamusserniarsaraluni, illit (imaluunniit inersimasup meeqqamik paarsisup) isumagisassaraat, meeqqap ajoquusernissaata pinngitsoortinnissaa. Pilerigisaanut pineveersaartittariaqarpat. Ilimanarpoq kingunerissaga meeraq qiallunilu naammagittaallioroq. Kisianni meeqqavit ajoqusinnginnissaa isumagis-assaraat.

Ilisimassallugu pitsaassaaq, qanoq iliornissamik ilinniit kissaatigineqartut amerlanersaat, meeqqavit suli sivisuumik ilikkarniaqqassammagit (suli ukiut 3-5). Assersuutigalugit nakkaatitaqarani (nakkaatitaqarpallaarani) alussaammik ajassaammillu nerinissaq, innarnissamut piaareersarnissaq, oqarsimaguit: »Maanna innartariaqalerputit«, tunineqartilluni pissuserissaarluni qujasarneq, tullinnguunnissap utaqqinissaa soorlu meeqqanik allanik pinnguaqateqartilluni, meeqqanik allanik inersimasunillu aliasuttunik isumassuillunilu tapersersuinissaq, ikioqquaangavit amerlanertigut naalallutit ikuuutarneq, imaluunniit unitseqqusannik unitsitsinissaq.

Meeqqavit inerikkiartorluarnissaminut pisariaqartippai illit angajoqqaatut, inersimasut meeqqallu allat ilagisartakkani aamma avatangiisit tapersersuisut. Ullut tamaasa alloriarnimininnnguit allannguutillu kingunesrispaat inerikkiartorneq tupinnaannartoq.

SUNGIUSARNEQ - MEERAQ ALLA MALUGINIARUK

Maanna meeraq inimi siulliullugu takusat maluginiariaruk. Illit nammineq meerarissanngilat ilisarisimalluass-anaguluunniit. Meeraq minutssinni marlunni malinnaavigiuk, susoqarnera maluginiaatigalugu. Meeqqap suut aalluppai/soqtigivai? Inersimasut suppat?

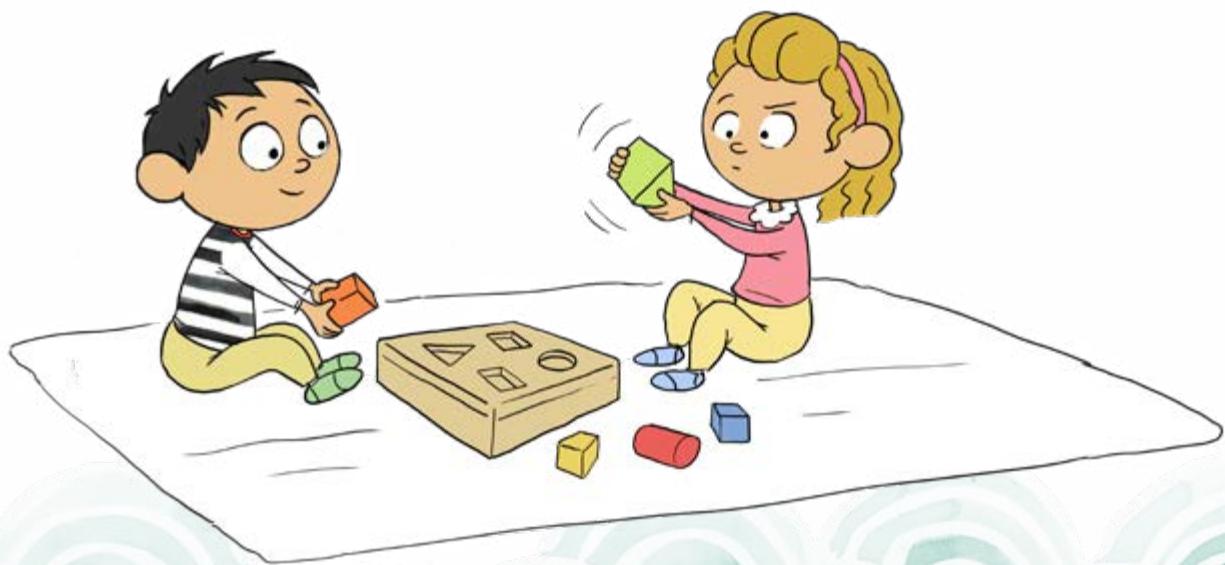
Hvis der er aktiviteter, der kan være farlige for dit barn fx klappe fremmede hunde eller spise et cigaretskod, så er det din opgave (eller opgaven for den voksne, der er sammen med dit barn) at forhindre barnet kommer til skade. Du må afskære det fra at gøre det, som det gerne vil. Det resulterer sikkert i et barn, der græder og protesterer. Men du skal sørge for, at dit barn ikke kommer til skade.

Det er godt at vide, at det tager lang tid for dit barn (cirka 3-5 år endnu) før det kan de fleste spilleregler for, hvad du vil have, det skal gøre. Fx at det har lært at spise med ske og gaffel uden at spilde (særlig meget), at det gør sig parat til at komme i seng, når du har sagt: »Nu er det sengetid...«, at det er høfligt og siger »Tak« når det får noget, at det kan vente på sin tur, når det fx leger med andre børn, at det viser omsorg og støtte for andre børn og voksne, som er kede af det, og at det for det meste retter sig efter dig, når du vil have, det skal hjælpe dig, eller holde op med noget, som du ikke vil have, det gør.

Dit barn har brug for dig som forælder, for andre voksne og børn, det er sammen med, og for omgivelser, der understøtter den udvikling, det er i gang med. Det er små skridt og forandringer hver dag, som resulterer i denne fantastiske udvikling.

ØVELSE - SE PÅ ET ANDET BARN

Du skal nu se på det barn, du først får øje på i lokalet. Det må ikke være dit eget barn, eller et barn du kender godt. Kig på barnet i to minutter, imens du betragter, hvad der sker. Hvad er barnet optaget af? Hvad gør de voksne?



1.2 Illit angajoqqaatut ineriertortarputit

Qularnanngitsumik maluginiarsimassavat meeqqat kisimi ineriertunngimmat. Aamma illit angajoqqaatut allanngoriartornikuuvutit, meeqqavit inerikkiartornerata ilinnit piumasaqaatinik nutaanik nassataqartarnera ilutigalugu. Meeqqat perioriartortillugu unamminartunik nutaanik nalaataqartassaatit. Maannamut meeqqannik tapersiisarsimaninnit allaanerusunik tapersertariaqalissavat. Qularnangilarlu illit sapinngisanik taakku anguniartuaritit.

SUNGUSAAT - SUUT ILUATSILLUARNERUSARPAKKA?

Pikkoriffineruakka ...	Qanoq iliortarpit? (Assersuusiorit)
Nerisassat najoqqagassallu peqqinnartut isumaginissa	
Meeqqama naammattumik sininnissaata isumaginissa	
Erinarsorneq nipilorsornerlu	
Kamattoqartillugu naammagittarluni eqqisisimanissaq	
Nangit, uffarnissat, atisat isumaginissaat	
Tujorminartunut meeqqama illersornissaa (assortunnerit il. il.)	
Pissanganartunik pinnguarneq	
Ilaqtariit ilaginerat	
Pinngortitameeqatigiinneq	
Illarneq nuannisarnerlu	

Apeqquut minutssinni marlunni eqqarsaatigikkit. Apeqquut akiuminaatsikkit sungiusaat taanna aamma ilin-nut pingaaruteqarpoq. Angajoqqaat tamarmik meeqqamik ineriertornerat ikorfartorumallugu annertuunik iliuuseqartarput, isumassarsiatsialavorlu ilaanni tamatumannga imminut eqqaasilaarnissaq.

1.2 Du udvikler dig som forælder

Som du sikkert har lagt mærke til, så er det ikke kun dit barn, der udvikler sig. Du har også ændret dig som forælder i takt med, at dit barns udvikling har stillet nye krav til dig. Når dit barn udvikler sig, stiller det dig over for nye udfordringer. Du skal som forælder støtte barnet på andre måder end hidtil. Noget som du uden tvivl gør dit bedste for at leve op til.

ØVELSE - HVAD HAR JEG ISÆR SUCCES MED?

Jeg er især god til ...	Hvordan gør du? (Find nogle eksempler)
At sørge for sund mad og drikke	
At mit barn får nok søvn	
At synge og spille musik	
At være tålmodig ved raseri	
At sørge for bleer, bad, tøj	
At beskytte mit barn mod ubehagelige ting (skænderier mv)	
At lege spændende lege	
At være sammen med familien	
At være i naturen sammen	
At grine og have det sjovt	

Tænk over spørgsmålene i to minutter. Hvis det er svært for dig at svare på spørgsmålene, så er denne øvelse ekstra vigtig for dig. Alle forældre gør meget, der styrker barnets udvikling, og det er en god ide en gang imellem at minde sig selv om det.

SUNGUSAAT - SUUT UNAMMINARTIPPAKKA?

Suut pikkorinneruffigilerusuppigit?		Qanoq iliorlutit?
1.		
2.		
3.		

Eqqarsaatigisatit angajokqaallu allat ilinniartitsisorlu oqallisigisigit.



ØVELSE - HVOR ER MINE UDFORDRINGER?

Hvad vil du gerne blive bedre til?		Hvordan vil du gøre det?
1.		
2.		
3.		

Drøft dine overvejelser med andre forældre og med underviseren.



2. Ulluinnarisaq

2.1 Meeqqat peqtigalugu ulluinnarisaq	28
Meeqqat sinikkaangat	28
Meeqqavit nerisarnera	30
Eqqarsalaariarit!	32
Pinnguarneq sunaava?.....	34
Ulluinnarni isumassuineq toqqissisimanerlu	36
2.2 Meeqqat ilaqtariinni	40
Mamakujuit tungusunnittullu.....	44



2. Hverdagen

2.1 Hverdagen med dit barn.....	29
Når dit barn sover	29
Når dit barn spiser	31
Tænk lige et øjeblik!	33
Hvad er leg?.....	35
Omsorg og tryghed i hverdagen.....	37
2.2 Dit barn i familien.....	41
Slik og søde sager.....	45



2.1 Meeqqat peqatigalugu ulluinnarisaq

Ataatsimik ukiulik peqatigalugu ulluinnarisaq nuannersuusinnaavoq, unamminartoqarsinnaalluni, ullullu as-sigiaat amerlanngeqaat.

Meeqqavit ulloq-unnuarlu kaajallallugu inuunera

Meeqqat pisariaqtippaaat ulluinnarni aalajangersimasunik ileqqoqarnissaq, ullut tamaasa ilisarinnaasaminnik – tamatuma nassatarisarpaa meeqqanut mikinernut siumut nalunangereersumik inuuneqarneq. Ilaitigut ulluinnarisaq aalajangersimasumik ingerlanilik aqquitalugu meeraq toqqis-sisimalersapoq, tamatumalu meeqqap ineriaitornera ikorfartortarpaa.

Meeqqat sinikkaangat

Sinik nukissaqalersitsisapoq, meeqqallu sininneranni qarasaq alliartornermut hormoninik pilersitsinerusapoq, aseruuttoornissamut timip illersuutai sakkortusisarput (timip nappaammut akiuussutissai annertusaneqartarp) qarasarlur »imaajartarluni«. Akuttoqatigiikkannersumik qarasaq sinnattortitsisapoq, tamattalu unnuakkut sinnattortarnigut aqquitalugit misigisparssuagut suliarineqartarp. Sinikkaagatta timip sunniisnerisa ilarpassui arrilllisarput, nukiit qasukkartarlutik, timilu qasuersaartinneqarluni. Naammattumik sininnissaq eqqumatilluta ilorrisimaarnissatsinnut pingaaruteqaqaaq.

Tamanut pingartuuvoq naammattumik sininnissaq. Tamannalu anermik pingartuuvoq meeqqanut inuusuttunullu inerikkiartortussanut nutarpassuarnillu ilikkagaqartussanut. Meeqqavit pingasut missaanik ukioqalernissami tungaanut pisariaqtippaa unnuit tamaasa 12-14 tiimit sininnissaq – aamma aasakkut. Ilutigisaanillu ullukkut ½ - 3 tiimit sininnissani pisariaqtittarlugu.

Qaamaneq taarlu pillugit makku ilisimavigit?

Qarasaq qaamanermit taarmillu assigiinngitsunik sunnigaasapoq. Qaamagaangat eqeertarpugut. Taarpat isillu qinnguata ameraasaa qaamanermit eqqorneqanngippat, qaratsap melatonin-imik pilersitsisarnera annertusissaaq. Qaratsami biokemiskimik pisoqarneratigut uernalersarpugut sine-rusulerlatalu. Melatonin ullup-unnallu aalajangersimasumik ingerlasaasiyanik pilersitseqataasapoq, eqqummaariffit sininnerlu paarlatalersillugit. Aasaanerani isumassarsiatsialaasinjaavoq taartunik saagoqarnissaq. Tamanna qaamanerup taartullu paarlakaannerisa malugilluarnissaannut iluaqutaasapoq, qaratsamilu stoffinut sininnermk eqqumanermillu aqutsiuusunut aammattaaq iluaqutaasarluni. Meeqqavit sininnissaata piareersarnerani innarnissaa akunnerup affaanik sioqqlugu igalaat saagorsinnaavatit.

Innarnissaq sioqqlullugu tabletinik, telefoninik qarasaasianillu atuineq

Ilisimatusarnikkut paasineqarnikuovoq skærmip qaamargata tungujuartup qaratsap melatonin-imik pilersitsisarnera annikillisittaraa. Qaamarngup taamaattup sunniinerata meeraq qasugalutoq sinittariaqartorlu uernannngitsutut misigitittarppa. Meeqqat ajornanginnerusumik sinilertas-sappat, unnuakkullu sinilluarluni, inassutigineqarpoq innarnissaa akunnermk ataatsimik sioqqlullugu skærmip saaniitinneqassanngitsoq.

2.1 Hverdagen med dit barn

Hverdagen med en 1-årig kan være sjov, udfordrende, og der er ikke mange dage, der ligner hinanden.

Dit barns døgnrytme

Børn har behov for, at der er rutiner i hverdagen, som de kan genkende dag efter dag – det giver forudsigelighed for de yngste børn. Det er bl.a. gennem hverdagens rytme, at barnet bliver trygt, og det styrker barnets udvikling.

Når dit barn sover

Søvn giver energi, og når børn sover, producerer hjernen mere væksthormon, forsvarer mod infektioner forstærkes (immunapparatet stimuleres) og »hjernen rydder op«. Hjernen har drømmeaktivitet med jævne mellemrum, og gennem vores drømme, som alle har hver nat, bearbejdes alverdens indtryk. Når vi sover, hæmmes mange af kroppens fysiske impulser, så musklene slapper helt af, og kroppen får hvile. At få søvn nok har stor betydning for at være godt tilpas, når vi er vågne.

Det er væsentligt for alle at få søvn nok. Og det er især vigtigt for børn og unge, der skal udvikle sig og lære så utrolig meget nyt. Dit barn har, frem til det er omkring 3 år, behov for at sove 12-14 timer hver nat – også i sommertiden. Og det har samtidig brug for en middagslur på 1½-3 timer.

Ved du det om lys og mørke?

Hjernen stimuleres forskelligt af lys og af mørke. Er der meget lys bliver man vågen. Når det er mørkt, og øjets nethinde ikke rammes af lys, øges produktionen af stoffet melatonin i hjernen. Biokemiske processer i hjernen virker, så man bliver døsig og får lyst til at sove. Melatoninen er med til at skabe døgnrytmen, hvor aktive perioder afløses af perioder med søvn. I sommerhalvåret kan det være en god ide at bruge mørklægningsgardiner. Det hjælper med til, at skiftet mellem lys og mørke bliver til at opfatte, også for de stoffer i hjernen, som styrer mekanismerne bag søvn og vågenhed. For at gøre dit barn klar til at sove, kan du rulle gardinerne ned cirka en halv time før sengetid.



Tablet, telefon og computer inden sengetid

Forskning viser, at især det blå skærmlys nedsætter barnets produktion af melatonin i hjernen. Lyspåvirkningen får barnet til at føle sig vågen, selvom det er træt og har brug for at sove. For at sikre, at dit barn nemmere falder i søvn og får en god nattesøvn, så anbefales det, at du undgår, dit barn er foran en skærm en time inden sengetid.

Siunnersut!

Ima iliorlutit ullup naanera pitsaasoq pilersissinnaavat.

Meeqqavit uteqattaarinerit nuannarilluartarpai, taamaapportaarlu unnukkut innartussanngornerata nalaani. Meeqqannut toqqissisimanartuuvoq innartinneqarnermi ileqqut unnuit tamaasa assigiikkannersumik pisassappata. Taamaaliornikkut meeqqap susosqarnissaa nalusangnilaa, siniliaarnerusarlunilu. Immaqa aallaqqaasiullugu igalaat saagusinnaavatit, tassuunakkut eqqissiartuaartoqaleqqullugu. Taava meeraq uffarsinnaavat imaluunniit tagiartorlugu, nutaamik nanglerlugu, sinngusilerlugu naggataagullu kigutai salillugit. Meeraq innarpas naggasiullugu sinnassaammik erinarsorfingisinnaavat. Qularnangilaq meeqqavit siniffigisami eqqaata nipaatsuunissa sinilernissaminut pisariaqartikkaa.

Meeqqavit nerisarnera

Pitsaassaaq ilaqtariit ajornartinnagu nereqatigiittarussi. Meeqqavit nerisaminit imikkaminillu nukissanik pissarsinissaminik pisariaqartitsinera suli annertoqaaq, alliartupiloornini pissutigalugu. Nererusussuseq ullormiit ullormut aamma nerinermiit nerinermut nikerartorujussuusinnaavoq. Tamanna pissusissamisuugginarpooq, tassami meeqqap sammisartagai aamma assiginngittaqaat. Meeraq pualavallaaranilu saluppalaanngippat, nerisinniakkasilu amerlanerit nerisarpagit tamanna ajunngivippoq.

Malugilluarniartariaqarpat nerisassat tungusunnitsut pinaveersaartissagakkit, soorlu kaagit, mamakujuuit, sodavandit, safti, smoothies, juice, kakaomælk il.il. Immuk nerisassallu immummit sanaat ulloq-unnuarlu annerpaamik literip affaanik annertussuseqassapput. Nerisassat tungusunnittut sukkumik aqoqarput, tamakkalu nererusussuseqarneq sunnertarpaat, nerisassanut naojqqagassanullu peqqinnartunut timip ineriartornissaanut pisariaqartunut taarsiullutik qaarsillartitsarlutik. Meeqqallu immummit nerisassianik nerivallaartaruni, inuussutissat pingaarruteqartut, soorlu aalisakkaniittut imaluunniit naatitaniittut, amigaatigilersinnaavai. Meeqqavit peqqinnartunik nerisaqartillugulu imigaqartittarnerata saniatigut, inassutigineqartut naapertorlugit vitamiinitortittassavat (annertunerusumik paasiaqarsinnaavutit uani: SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT – Meeqcanut O-imiik 3-nut ukiulinnut aamma naartusunut milutsitsunullu nerisassat, PAARISA aamma Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2013).

Qularnangilaq meeqqat assamminik nammineerluni neriumasassasoq. Meeqqamut misigisaavoq nuannersoq malugissallugu nerisassat attorlugit qanoq assiginngitsignerut, eertat aserortigaanersut imaluunniit aalisagaminiunersut apeqqutaatillugu.

Qatanngutit inersimasallu nereqataasut alussaammik imaluunniit ajassarlutik savilersorlutilu nerisarput. Tamanna meeqqavit takusarpaa. Ilimagissavallu allat qanoq-iliornerinik ilaarsiniassasoq, nammineq

alussaammik ajassaammillu angissutsimikkut meeraaqqamut naapertuutnik tunineqaruni. Ajornakusoortippagu

meeqqamut ajornakusoortut. Assersuutigalugu nerisat maangaannaq nakkakaatippallaarnagait qaneq eqqorneqassappat alussaat ajassaal-

lu sangutittariaqarput. Taamatut paffikkut sangoriartitsinissaq meeraaqqamut ajornakusoortuuvoq. Matumanili – soorlu

allarpassuarticgit aamma taamaattoq: »Sungiusarneq ilikkariuivoq«. Meeqqat eqqissilluni nerinissaanut periarfissiguk, ilissilu nammineq pisarnissitut iliunnarlusii.



Sådan skaber du en god afslutning på dagen

Dit barn elsker gentagelser, og det gælder også, når det er på tide, at det skal i seng om aftenen. Det er trygt for dit barn, at putteritalet foregår på nogenlunde samme måde og tid hver aften. Så ved barnet, hvad der skal ske, og det får lettere ved at falde i søvn. Du kan måske begynde med at rulle gardinerne ned, så der falder ro over det hele. Så kan du give et varmt bad eller lidt massage, så en ren ble, nattøj på og til sidst børster du dets tænder. Når barnet ligger i sengen, kan du slutte af med at synge en godnatsang. Dit barn har sikkert behov for, at der er roligt omkring sovestedet, når det skal falde i søvn.

Når dit barn spiser

Det er godt, at I spiser sammen i familien ved de måltider, hvor det kan lade sigøre. Behovet for energi fra mad og drikke til dit barn er stadigvæk stort, fordi det vokser betydeligt i størrelse. Appetitten kan svinge meget fra dag til dag og også fra måltid til måltid. Det er helt naturligt, fordi barnets aktiviteter også er meget forskellige. Hvis det hverken er for tykt eller tyndt, og det spiser de fleste ting, som I tilbyder det, så er det helt fint.

Du skal være opmærksom på at undgå søde madvarer, fx kager, slik, sodavand, saftevand, smoothies, juice, kakaomælk mv. Mælk og mælkeprodukter må højest fylde hvad der svarer til $\frac{1}{2}$ liter i døgnet. Søde produkter indeholder sukker, og de vil ernæringsmæssigt tilfredsstille appetitten i stedet for mad og drikke, som giver dit barn sund næring med det nødvendige indhold af byggesten, som kroppen har behov for. Og får dit barn for meget af mælkeprodukterne kan det risikere at komme til at mangle væsentlige næringsstoffer, der fx er i fisk, kød og grøntsager. Ved siden af sund mad og drikke, giver du barnet det anbefalede vitamintilskud (du kan se mere i SUNDE RÅD - Mad til små børn 0-3 år samt gravide og ammende, PAARISA og Ernæringsrådet 2013).

Dit barn vil sikkert meget gerne spise selv med fingre og hænder. Det er en oplevelse for barnet at sanse, hvordan maden er helt forskellig at røre ved, alt efter om det er ærtemos

eller små stykker fisk, det får. Søskende og voksne omkring bordet spiser med ske, kniv og gaffel. Det ser dit barn. Og du kan forvente,

at det efterligner, hvad alle andre gør, hvis det selv får en

ske og en gaffel at spise med, som passer i størrelse til de små barnehænder. Du kan hjælpe det

undervejs, hvis det er svært. For det er komplicerede bevægelser, barnet skal have

gang i. Fx skal ske og gaffel drejes, så indholdet kommer ind i munden.

Og helst uden at for meget bliver spilt på bordet. Det er

en kompliceret drejebevægelse i håndleddet. Men

her gælder det som med så mange andre ting:

»Øvelse gør mester«.

Lad dit barn sidde

og eksperimentere med at spise i ro

og fred, mens I andre gør, som I plejer.



Siunnersut!

Meeraq nerinnginnerani nerereernissinnilu assai errortortakkit. Natermiit, pinngussanit, sioqqaniit il.il. ipeq nerisanut akulutissallugu nuannertangilaq. Aamma qularnanngilaq meeraq nerereruni errortortariaqassasoq, angerlarsimaffissinni assaaqqat inaat sumut tamaanga siaruaatilissanngippata.

Eqqarsalaariarit!

Meeqqavit nerisai imertagaalu eqqarsaatigalugit allanngortitassaqarpit?

SUNGIUSAAT - PINNGUARPUSI

Maanna tamatta pinnguassaagut. Erinarsuutit timikkut pissusilersorneraqartut ilimanarpoq meeqqavit nuanannilluassagai. Kipparissumik ungalusap iluani siunnersuutit isummersorfigisinnavaasi.

Siunnersutit!

Meeqqallu suut pinnguaatigisinnavisigit?

- Bussip assakaasui ingerlapput
- Piitaq aasianguaq
- Kulloq illit
- Bamsi sinippoq
- Paarluni Qajartorluni
- Toqqortaanneq
- Tippinik iniliorneq
- Pisuusaartitsilluni pinnguaatit aallarnisaataasut
 - soorlu nerisassior tuausaarneq, nerisuusaarneq, sinittusaarneq allanilluunniit ulluinnarni pisartunik pinnguarneq.



Tip!

Vask dit barns hænder, inden det spiser, og når I er færdige med måltidet. Snavs fra gulve, legetøj, sand mv. kan være ubehageligt at få i maden. Når barnet er færdigt med måltidet, trænger det sikkert også til at blive befriet for madrester mv., så I ikke får snavsede fedtefingre overalt i jeres hjem.

33

Tænk lige et øjeblik!

Er der noget i dit barns vaner med hensyn til mad og drikke, der er brug for, at du laver om på?

ØVELSE - I LEGER EN LEG

Nu skal vi alle sammen lege. Sanglege, hvor I samtidig gør fagter, er sikkert lige noget, som dit barn kan lide. I kan lade jer inspirere af tipsene nedenfor.

Tip!

Hvad kan du lege med dit barn?

- Hjulene på bussen
- Lille Peter edderkop
- Tommelfinger tommelfinger
- Bjørnen sover
- Ro ro din båd
- Gemmeleg
- Hulebyggeri med tæpper over
- Begyndende rollelege – fx lege at man laver mad, spiser, sover eller andre vedkendte hverdagssituationer



Pinnguarneq sunaava?

Meeqqat tamarmik mikinerminniit pinnguartarput. Pinnguarneq meeqqavit inerikkiartorneranut pingaarute-qarnerpaat ilagaat. Meeqqat pinnguartarput isumaqaramik pissanganartuusoq, alapernaatsuugamik avatan-giisitillu paasiniarumagamikkit. Pinnguarneq pimoorussinerusinnaavoq, pissanganartuulluni, nuannersumik qiiamminartuulluni nuannersuulluniluunniit, ilaannilu tamakku tamarmik ataatsikkoortinneqarsinnaallutik.

Pinnguaatit assigiinngitsorpassuupput, meeraaqgap toqkoqattaarluni nueqattaarlunilu pinnguaqatigine-rianiit imaluunniit inersimasumit quinassaerneqarnissaminik pissangalluni utaqqineraniit, meeqqap nam-mineerluni misissuineranut nerisassanillu »pinnguarneranut«. Sivitsunngitsoq meeqqat pisuusaartitsillutik pinnguartalersarput, nerisassortuuusaarlutik, nerisuusaarlutik imaluunniit inuusaminnik innartitsillutik.

Kingusinnerusukkut pisariunerusunik pisuusaartitsillutik pinngualersarput, soorlu ataata, anaana meeqlal- lu, ikinngutistikilaatitarlugit, imaluunniit assersuutigalugu nannunniartuusaarluni pinnguaatit, Pippi Langstrømmpiusaarluni aapakaajuteqartuusaarluni pinnguarnerit. Meeraq pisuusaartitsilluni pinnguaruni, ataataasuusaarluni anaanaasuusaarluniluunniit, inuit allat peqatignerat qanoq ittuunersoq misissussavaa, namminiunani allaasuusaarlunili. Imaluunniit misilissinnavaa ikkussortakkat qaleriaarlugit qanoq portutigi-lersinnaanersut. Kingornalu nuannaangaarluni piaarluni uppitissinnaallugit.

Pinnguarneq misigissutsinik sakkortuunik imaqarsinnaavoq. Pinnguarnermi meeqqat pissanganarsorisatik, ersigisatik imaluunniit nuannarisatik misiligartarpaat. Ulorianartut ulorianangninnerulersarput, meeqqat nalunngimmagu pinnguarnerusoq. Tassunakkut imminnut ilinniartarput misigissutsitillu ilikkarnerusarlugit. Sapiinnerulersarput.

SUNGIUSAAT - PINNGUARNEQ

Pinnguaatit suut meeqqavit maannakkorpiaq alutorivai?

Meeraq peqatigalugu pinnguaatit suut pinnguarinissaat nuannarisarpigit?

SUNGIUSAAT - ISUMASSARSIATSIALAAT

Peqataasullu allat meeqqasi peqatigalugit pinnguaatigisartakkasi pillugit misilitakkassinnik paarlaateqati-giigtsi.

Hvad er leg?

Alle børn leger fra de er helt små. Legen er noget af det vigtigste for dit barns udvikling. Børn leger, fordi de synes det er spændende, fordi de er nysgerrige og gerne vil udforske deres omverden. Legen kan være både alvorlig, spændende, indeholde frydefuld angst eller være sjov, nogle gang det hele på én gang.

Der er mange forskellige lege lige fra spædbarnets leg »Borte – Borte – TIT – TIT« eller »Nu kommer der en lille mus«, hvor det spændt venter på at blive kildet af den voksne – og til barnets egen undersøgelse og »leg« med maden. Snart begynder små rollelege hvor dit barn leger, at det laver mad, spiser eller lægger sin dukke til at sove.

Senere leger det mere avancerede rollelege fx far, mor og børn, hvor kammeraterne også er med, eller lege, hvor barnet forestiller sig at være jæger, der jager en isbjørn, eller at det er Pippi Langstrømpe, der har en abe. Når dit barn leger en rolleleg, hvor det lader som om det er far eller mor, så udforsker det, hvordan det er at være sammen med andre, men i en anden rolle, end hvor det er sig selv. Eller det prøver på, hvor højt et tårn det er muligt at bygge med klodser, uden at det vælter. For bagefter at vælte det med vilje under stor fryd.

Legen kan indeholde stærke følelser. I legen kan børnene eksperimentere med det, de synes er spændende, eller som de er bange for, eller glæder sig ved. Det farlige bliver mindre farligt, fordi barnet ved det er en leg. Derigennem lærer de sig selv og deres egne følelser bedre at kende. De bliver mere modige.

ØVELSE - LEG

Hvilke lege er dit barn optaget af for tiden?

Hvilke lege nyder du at lege sammen med dit barn?

ØVELSE - GODE IDEER

Du udveksler erfaringer med de andre om lege, som du godt kan lide at lege med dit barn.

Ulluinnarni isumassuineq toqqissisimanerlu

Illit ataataatut anaanatulluunniit meeqqat toqqissinartumik avatangiseqartinnissaa pilersissavat, ulluinnarisaq ilisarnartuutillugulu siumut takorlooruminartuutillugu. Meeqqavit toqqissisimanissaq, isumassorneqarnissaq isumannaatsuunissarlu pisariaqartippai, ilutigisaanillu aamma unammilligassaqaqtariaqarluni, nutaamik ineriaartornissaminut periarfissiisunik.

Suut meeqqavit toqqissisimanartinnerai toqqissisimanartinngineraaluunniit, ulluinnarni ataatsimoornissigut paasissavatit. Angajoqqaatut nalornisarneq nalinginnaalluinnarpooq. Nukatsitsivallaarpunga aamma...? Imauluunniit meerara ineriaortneranut akimmisaarutaasumik aamma imminut naleqartinneranut imminullu tatiigneranut ajoqutaasumik piumasaqarfingivallaarpura?

Illit nammineq pingaartitavit - imaappoq ilinnut angajoqqaatut pingaartutut isigisavit, qanoq iliorumanerpit sunalu pillugu taama iliorumanerpit – eqqarsaatigilluarnerisigut, illit angajoqqaatut pissusilersuutissatut kis-saatigisatit qanillatarsinnaavatit. Kiisalu angajoqqaajuneq aamma meeqqanik perorsaanermi toqqissisimaneq isumassuinerlu angajoqqaanut allanut oqaloqatigiissutigukkit, immaqa ingerlaqqeriaatigisinnaasannik isumassarsitinneqarsinnaavutit.

SUNGIUSAAT - UAGUTSINNI ISUMASSUINEQ TOQQISSISIMANERLU IMAAPPUT

Aappat, pikkorissarnermut ilagisat pikkorissaqatilluunniit oqaloqatigiuk, ilissinni meeqqannut suut toqqissimanaartuunersut. Ilissi ulluinnarisassanni suut ingerlalluarpat? Arlaatigut allangortitassatut takorluugaqarpit? Allanik ilittut eqqarsaersortoqarpa?



Omsorg og tryghed i hverdagen

Det er dig som far eller mor, som skaber en tryg ramme om dit barn, hvor dagligdagen er kendt og forudsigelig. Dit barn har behov for tryghed, omsorg og sikkerhed, samtidig med at det også skal have udfordringer, som skaber nye udviklingsmuligheder for det.

Hvad der gør netop dit barn trygt eller utrygt, er noget du finder ud af, når I er sammen i hverdagen. Det er helt almindeligt at være usikker som forælder. Er jeg nu for pylret og ...? Eller stiller jeg for mange krav til mit barn, som hæmmer det og giver det ondt i selvfølelse og selvtillid?

Ved at tænke over dine værdier, hvad du synes er væsentligt for dig som forælder, og hvad du gerne vil gøre og hvorfor, så kan du komme nærmere på, hvordan du bliver den forælder, som du ønsker at være. Og kan du drøfte spørgsmål om forældreskab, tryghed og omsorg i børneopdragelsen med andre forældre, så kan du måske få ny inspiration, der kan bringe dig videre.

ØVELSE - SÅDAN ER DER OMSORG OG TRYGHED HJEMME HOS OS

Tal med din kæreste, en ledsager eller en fra holdet om, hvad der skaber tryghed for dit barn hjemme hos jer. Er der noget som fungerer særlig godt i jeres hverdag? Er der noget du godt kunne tænke dig at lave om på? Er der nogen som har de samme tanker som dig?



SUNGUSAAT - TOQQISSISIMANEQ

Suut meeqqavit toqqissisimanartippai? Pingaernerit tallimat taagukkit.

1.
2.
3.
4.
5.

Toqqakkatit angajoqqaallu allat marluk oqallisigisigit. Ajornanngippat angajoqqaat arnaqatitit imaluunniit anguteqatitit. Meeqqassi misigisartagaat sutigut assigiippat, sutigullu assigiinngillat?

1.
2.
3.

Sooq taamaannersoq oqallisigisiuk ... Angajoqqaatut arnaanerit angutaanerilluunniit illit misigisannut apeqquataava?

.....

.....

Angerlarsimaffissinni toqqissisimanermut naleqqiullugu, arlaatigut allanngortitaqarusuppit? Puigunnginni-assagakku uani titartaasinnaavutit allallutilluunniit.

.....

.....

Siunnersut!

Meeqqavit peqqissusia pitsanngorsarsinnaavat, peqqinnissaqarfimmit neqeroorutaasartut maleruarussigit, soorlu kapitinnissamik misissortinnissamillu. Uani annertunerusumik paassisutissaqarpoq: peqqik.gl.

ØVELSE - TRYGHED

Hvad gør dit barn trygt? Nævn de fem vigtigste ting.

1.
2.
3.
4.
5.

Drøft dine valg med to andre forældre. Gerne med forældre, der har samme køn som du selv. Hvor ligner jeres børns oplevelser hinanden, og hvor er de helt forskellige?

1.
2.
3.

Drøft hvordan det kan være ... Betyder dit køn som forælder noget for det, du oplever?

.....

I forhold til tryghed hjemme hos jer, har du så tænkt over noget, som du kunne tænke dig at lave om på?
Du kan tegne eller skrive ned her, så du ikke glemmer det.

.....

Tip!

Du styrker dit barns sundhed, hvis du sørger for, at I følger tilbud fra sundhedsvæsenet fx vaccinationer og undersøgelser. Læs mere på peqqik.gl.



2.2 Meeqcat ilaqtariinni

Soorlu meeqcat angajooqqaallu assigiinngittaqisut aamma aanaa/aataakkut, atsat akkaallu assigiinngittaqaat. Ilaat assut peqataalluartarput ilaquaqqatik qatsutissanagit. Ilaqtat allat immaqa piffissaqannginnerupput, sulisaramik namminnerluunniit meeraqarlutik immaqalu ernutaqarlutik isumagisassaminnik. Ilaqtatit allat immaqa ungasissumi najugaqarput, meeqqavilli peqatiginissaa qaqtigooraluartumik tikeraaraangamik nuannarisarlu.

Aanip aanaa aataalu pulaassallugit nuannareqaa. Pingasunngornerit tamaasa aataap meeraaqerivimmut aasarpaa. Aanip aataa takullugulu arpaannaq ornittarpaq pissiffigiinnarlugulu eqitaartarlugu. Angerlernerminni aataa imaani pissanganartut aqqsinermilu takusatik oqaluttuarisarpai. Apuuttarput aanaa utaqqisoq. Isermata aanaa boor'lunik taniivoq, tamarmik nerrivimmi mamarsaatigisaminnik. Aanaap aataallu Aanip meeraaqerivimmit oqaluttuai tusarnaarpaat »Nerivugut« – »Sinippugut« – »Malik qiavoq«. Aanip sammineqarluarmini nuannareqaa.

Aanaa/aataakkut ernuttaminnut tassaasinnaapput tunissutit angeqisut. Ilaqtariit oqaluttuassartaat, pingaartitaat ileqquilu ingerlateqqissinaavaat, asanninnermik piumasaqaatitaqanngitsumik, qanissusermik malinnaanermillu tunniussaqarsinnaapput, ulliunnarni puullaaqisarnermut tuaviinnarlu pisarnermut peqataann-gikkaluarlutik. Aamma angajoqqaat periarfissarisaa nik allaanerusumik peqataanissamut piffissaqarluarlutillu toqqisisimanartarput.

Ilaqtariinni utoqqaanerusut illit meeqqannut pingaarutaat assigiinngis-sinnaaqaaq. Apeqputaasinjaavoq misigissutsitigut immissinnut qanoq qanitsiginersusi, aammattaarlu ataatsimooqatigiinnissamut ilissi kissatisi soorunami sunneeqataasarlutik. Inuit qanigisatit piissusissamisuuginnar-tumik isumallutigissavatit. Meeqqavit utoqqaanerulaalermermini aamma ilaquaasut allat iluaqtigisinnaavai, piffissallu ingerlanerani ilaqtasi kikkut peqatigisarumanerlugit qanimullu attavigisarumanerlugit nammineq isummerfigisaleriartussavaa.

Meeraq mikisoq sallerpaatillugu ataataminut anaanaminullu atasarloq, aamma aanaa/aataakkut ilagikulasani misigissutsimigut qanimut attavigilersinnaavai. Assersuutigalugu imaassinjaavoq meeqqap aanaa/aataakkut arlaat ilaqtalluunniit ilaat alla ornikkaa, kaffisortitsinerup nalaani inummik nalusaminik isertoqarpat.



2.2 Dit barn i familien

Lige så forskellige som børn og forældre er, lige så forskellige er bedsteforældre, tanter og onkler. Nogle er meget engagerede og kan ikke få nok af de små familiemedlemmer. Andre i din familie har måske ikke så meget tid, da de arbejder meget eller selv har børn og måske børnebørn at tage sig af. Og nogle i din familie bor måske langt væk, men nyder dit barns selskab, når I en sjælden gang er på besøg.

Ane elsker at komme på besøg hos bedstemor og bedstefar. Hver onsdag henter bedstefar hende i vugge-stuen. Når Ane får øje på bedstefar løber hun ham i møde og kaster sig om halsen på ham. På hjemturen fortæller han spændende historier om havet, og om de ting de ser på vejen. Hjemme venter bedstemor. Da de kommer ind, smører bedstemor boller, som de alle tre nyder sammen ved spisebordet. Bedstemor og bedstefar sidder begge og lytter til Anes fortællinger om vuggestuen »Spiser mad« – »Sove godnat« – »Malik græder«. Ane soler sig i den fulde opmærksomhed.

Bedsteforældre kan være en stor gave for deres børnebørn. De kan videregive familiens historie, værdier og traditioner, og de kan give uforbeholden kærlighed, nærværelse og opmærksomhed uden at være en del af hverdagens stress og jag. Og så har de tid og ro til at være sammen på en anden måde, end I forældre selv har mulighed for.

Den betydning, de ældre i din familie har for dit barn, kan være meget forskellig. Det kan betyde noget, hvor følelsesmæssigt nært I er på hinanden, ligesom hvilke ønsker I har om at være sammen, selvfolgelig også spiller ind. Du vil naturligt trække på de personer, som står dig nærmest. Efterhånden som dit barn bliver ældre, vil det også kunne få glæde af den øvrige familie, og det vil gradvist selv spille en rolle for, hvilke familiemedlemmer det har lyst til at være sammen med og gerne vil have et nært forhold til.

Det lille barn knytter sig først og fremmest til far og mor, og kan også få et nært følelsesmæssigt bånd til de bedsteforældre, som barnet ofte er sammen med. Eksempelvis vil barnet måske søge tryghed hos en bedsteforælder eller et andet familiemedlem, hvis man holder kaffemik, og der kommer en person ind, som barnet ikke kender.



SUNGIUSAAT - MEEQQAVIT INUUNERANI INUIT PINGAARUTILLIT

Meeqqavit inuunerani inuit pingaarutillit kikkuuppat? »Inuunerup nigalia« atorlugu inuit kikkut – meeqqat inersimasullu – illit meeqqannut pingaaruteqartuunersut takussutissiorsinnaavat.

Meeqqavit aqqa qeqqanut allaguk. Tulliullugu inuit meeqqannut pingaaruteqartut nigalimmi ikkussuutikkit. Meeqqannut pingaaruteqarnerit qeqqanut qaninnerpaatillugit inississavatit.

ØVELSE - BETYDNINGSFULDE MENNESKER I DIT BARNS LIV

Hvilke betydningsfulde mennesker er der i dit barns liv? Du kan bruge en livscirkel til at få overblik over, hvilke mennesker – både børn og voksne – som er betydningsfulde for dit barn.

Skriv dit barns navn i midten af cirklen. Placer herefter de mennesker, som betyder noget for barnet i cirklene. Jo mere personen betyder for dit barn, jo tættere skal personen på midten.

43



Meeqqavit »inuunerata nigalia« isigalugu qanoq eqqarsarpit? Inuit meeqqannut pingaaruteqarnerpaat ilaappat? Meeqqat inersimasullu meeqqannut pingaaruteqartut ilaat meeqqannut suli qaninnerulersikkusuppi? Sooq? Tamanna meeqqavit qanoq isumaqarfingissavaa?

Akerlianillu aamma meeqqat inersimasullu ilaat, illit meeqqannut pingaaruteqannginnerusariaqartutut kis-saatigaagit? Sooq? Tamanna meeqqavit qanoq isumaqarfingissavaa?

Eqqarsaatitit MANU-mut peqataasunut allanut oqaluttuarikkit. Inuit meeqqannut qanittut eqqarsaatigalugit allanngortitaqarusuppit? Imaluunniit inunnik meeqqavit ataatsimooqatiginerusariaqagaanik kissaateqarpit?

Mamakujuit tungusunnittullu

Mamakujuit aamma meeqqat mamakujuttortassanersoq qanorlu annertutigisumik pisassanersoq immaqa apeqquataapput assortuussutaasinaasut. Aana Inunnguaq pillugu oqaluttaaq:

Inunnguaq ataatsimik ukioqaleqqammerpoq. Nukappiaraavoq nuannaartoq aanaami sanilianit Hansiinamit paarineqartartoq, taanna 60-inik ukioqarpoq. Inunnguup angajoqqaavi aamma aana/aataakkui tamarmik illoqarfimmi aalisakkerivimmi sulisarput. Piffissami nikerartumi sulisarput, sulinermillu nalaani Inunnguup Hansiinamiittarnissaa pisariaqartillugu. Hansiina skålilik mamakujunnik kaagin-illu imalimmik saqqumisitsiarpooq. Meeqqammi pulaartumi nukatsilaarnissaat nuannarisaraa. Kisian-ni ataatsimik annertuumik ajornartorsiutitaqarpoq. Nukannguaq Hansiinamiittarnermini nerisassanik narrusalerlunilu puallarnikuvoq. Aamma nalinginnaasumik neriffiup nalaani nererusussusia annikilli-artorpoq. Maannalu nerisassat nalinginnaasut soorlu aalisakkat naatitallu neriumasanngilai. Inunnguup angajoqqaavisa mamakujuppassuit qatsulluinnarpaat. Kisianni qanoq iliorlutik Hansiina allatut pissusiversortilersinnaavaat?

Ilaquuttassinni taamatut pisoqartuuppat, illillu meerarisuugukku qanoq iliussagaluarpit?

Periarfissat suunersuut eqqarsaatigikkit:

Inunnguup misigisimasaanut assingusunik nalaataqarnikuit?

Hvad tænker du, når du kigger på dit barns livscirkel? Er de væsentligste personer med, som betyder allermest for dit barn? Er der nogle af de børn og voksne, som har betydning for dit barn, du kan tænke dig kommer nærmere på dit barn? Hvorfor det? Hvad tror du, at dit barn vil synes om det?

Er der omvendt andre børn og voksne, som du godt kunne tænke dig fik en mindre betydning for dit barn? Hvorfor det? Hvad tror du, at dit barn vil synes om det?

Fortæl om dine tanker til andre, du er til MANU sammen med. Er der noget du nu gerne vil ændre på med hensyn til de mennesker, der er nær på dit barn? Eller nogle personer du gerne vil have, at dit barn er mere sammen med?

Slik og søde sager

Måske er slik, og om dit barn må få det – og hvor meget, virkelig noget, der kan bringe konflikterne frem. Her er historien om Inunnguaq:

Inunnguaq er lige blevet 1 år. Han er en glad dreng, som bliver passet hos sin farmors nabo Hansine, der er en 60-årig kvinde. Inunnguaqs forældre og bedsteforældre arbejder alle på en fiskefabrik i byen. De arbejder i skiftehold, og har derfor behov for, at Inunnguaq kan være hos Hansine, når de er på arbejde. Hansine har altid en skål stående med slik og kager. For hun kan godt lide at forkæle de børn, der kommer hjemme hos hende. Der er bare et stort problem. I den tid, hvor Hansine har passet Inunnguaq, er han blevet både kræsen og har taget på i vægt. Hans appetit til de almindelige måltider er også nedadgående. Og nu nægter han at spise almindelige madvarer såsom fisk og grøntsager. Inunnguaqs forældre er trætte af alle de søde sager. Men hvordan får de Hansine til at ændre sig?

Hvis det var i din familie og dit barn, hvad ville du så gøre? Tænk igennem hvilke muligheder, der er:

.....
.....
.....

Har du oplevelser, der ligner det, som Inunnguaq er utsat for?

.....
.....
.....

3. Misigissutsit aamma nammineerneq

3.1 Meeqqavit misigissusai	48
Inuit tamarmik misigissuseqarput	48
Misigissutsit artornartut pissuseqarfiginerat	48
Meeqqavut ikuunnissat pisariaqartippaa	50
Meeqqat angajoqqaallu najugaqatigiitsinnagat	50
3.2 Meeqqanni attugassaannngitsut	52
Meeqqat kinguaassiuutiminnik atuinerat (seksualitet), 0-imiik 2-nut ukiullit	54
3.3 Nammineerneq aamma alapernaanneq	58
Oqaatsit aamma nammineerneq	58
Nammineerneq aamma tassaavoq toqqaaneq	60



3. Følelser og selvstændighed

3.1 Dit barns følelser	49
Følelser alle mennesker har	49
At håndtere svære følelser	49
Dit barn har brug for din hjælp	51
Når børn og forældre er adskilt	51
3.2 Dit barns urørlighedszone	53
Børnss seksualitet 0 – 2 år	55
3.3 Selvstændighed og nysgerrighed	59
Sprog og selvstændighed	59
Selvstændighed er også at vælge	61



3.1 Meeqqavit misigissusai

Inuit tamarmik misigissuseqarput

Tunngaviusumik misigissutsit ilaat inuit kikkulluunniit pigisarpaat, nunani kulturinilu suniliunniit takus-sasut. Tunngaviusumik misigissutsit arfineq-pingasut tassaapput: nuannaarneq, tatiginninneq, annilaanga-neq, tupaallanneq, aliasunneq, maajunneq, kamanneq aamma alapernaanneq. Misigissutsit isiginiarneqar-sinnaapput tassaasut qanoq-innitsinnik uagutsinnut nalunaarutit. Pisariaqartitagut matussuserneqarnersut imaluunniit naamik. Misigissutsitta assersuutigalugu ulorianartunik pisoqalersillugu sukkasuumik qisuar-i-tissinnaavaatigut. Meeqqat misigisariaqarpaat, assigiinngitsunik misigissuseqarsinnaaneq ajortuunngitsoq.

SUNGIUSAAT - MEEQQAVIT MISIGISSUSAI

Titartakkat arfineq-pingasut misissukkit, misigissutsillu assigiinngitsut pillugit sanilerisat oqaloqatigalugu. Immaqa oqaluttuarisinaavat misigisimanerlugu meeqqavit misigissutsit assigiinngitsut aqquaarsimanerai, tamannalu meeqqannut ilinnullu qanoq-issimanersoq.

Misigissutsit artornartut pissuseqarfingerat

Qularnanngilaq misigisimassagit meeqqavit kamalluni puullaaqilerluniunuunniit qianngarmi imminut nater-mut miloriunnera? Immaqaluunniit meeqqat ima aliasutsigisimavoq, allat imminut mattulluni?

Meeqqavit inieriartorneranut pitsaasuuvvoq, annertuunik oqimaatsunillu misigisaqarnerani ikiortarukku, soorlu kamannerani annilaanganeraniluunniit. Tamatumunngarpiaq meeqqavit pisariaqartippaatit. Tuppallersneqarnissani aamma misigissutsit pillugit oqaloqatigineqarnissani pisariaqartippaa. Taamaaliornikut meeqqat imminut pilluni aamma misigissutsit qisuaariaatsillu aqquaakkani pillugit paasisaqassaaq.

Ataata Malik Kunullu nalaasaarfimmi issiallutik mobiltelefonilerippu. Kunuup sava toorpaa ... Nipaa tissinaq. Ataata aamma savatut meertorpoq, Kunullu nipituumik illarpoq. Ataata oqarpoq tassuguunn-guaq anisariaqarlutik, pisiniarfik matunginnerani niuerniartariaqaramik. Taamaammat mobiltelefoni-mik pinnguarnertik maanna unitsittariaqarpaat. Kunuk qialerluni nalaasaarfimmut naalluppoq. Ataatap sarlliuppaa eqqissimasumillu oqarluni: »Kakkaak, kamangaaravit. Takusinnaavara pinnguarneq units-ikkuminaatsikkit. Uumasunik isiginnaarluni nuannermik. Kisianni maanna pisiniarfliartariaqarpugut«. Ataatap Kunuk tunuatigut tagiartorpaq eqqissinissaata tungaanut. Taava paarlernukaallugu atisalors-lugulu kamippalorsorneranik ikiorpaa.

Kunuup angutaata takutippaa kamanneq ajortuunngitsoq, takutippaa Kunuup misigissusai paasillugit aam-ma isumassorlugulu kamakkunnaarnissaanik ikiorpaa.



MISIGISSUTSIT AAMMA NAMMINEERNEQ

3.1 Dit barns følelser

Følelser alle mennesker har

Der findes nogle grundlæggende følelser, alle mennesker oplever, og som ses i alle lande og kulturer. De 8 grundfølelser er: glæde, tillid, angst, overraskelse, ked af det, afsky, vrede og nysgerrighed. Følelserne kan ses som en slags besked til os selv om, hvordan vi har det. Om vores behov bliver mødt eller ej. Vores følelser hjælper os fx til at reagere hurtigt i en farlig situation. Børn skal opleve, at det er ok at have forskellige følelser.

ØVELSE - DIT BARNS FØLELSER

Du kan kigge på de otte billeder og tale med din sidemand om de forskellige følelser. Måske kan du fortælle, om du har oplevet, at dit barn har haft de forskellige følelser, og hvordan det var for dit barn og dig selv.

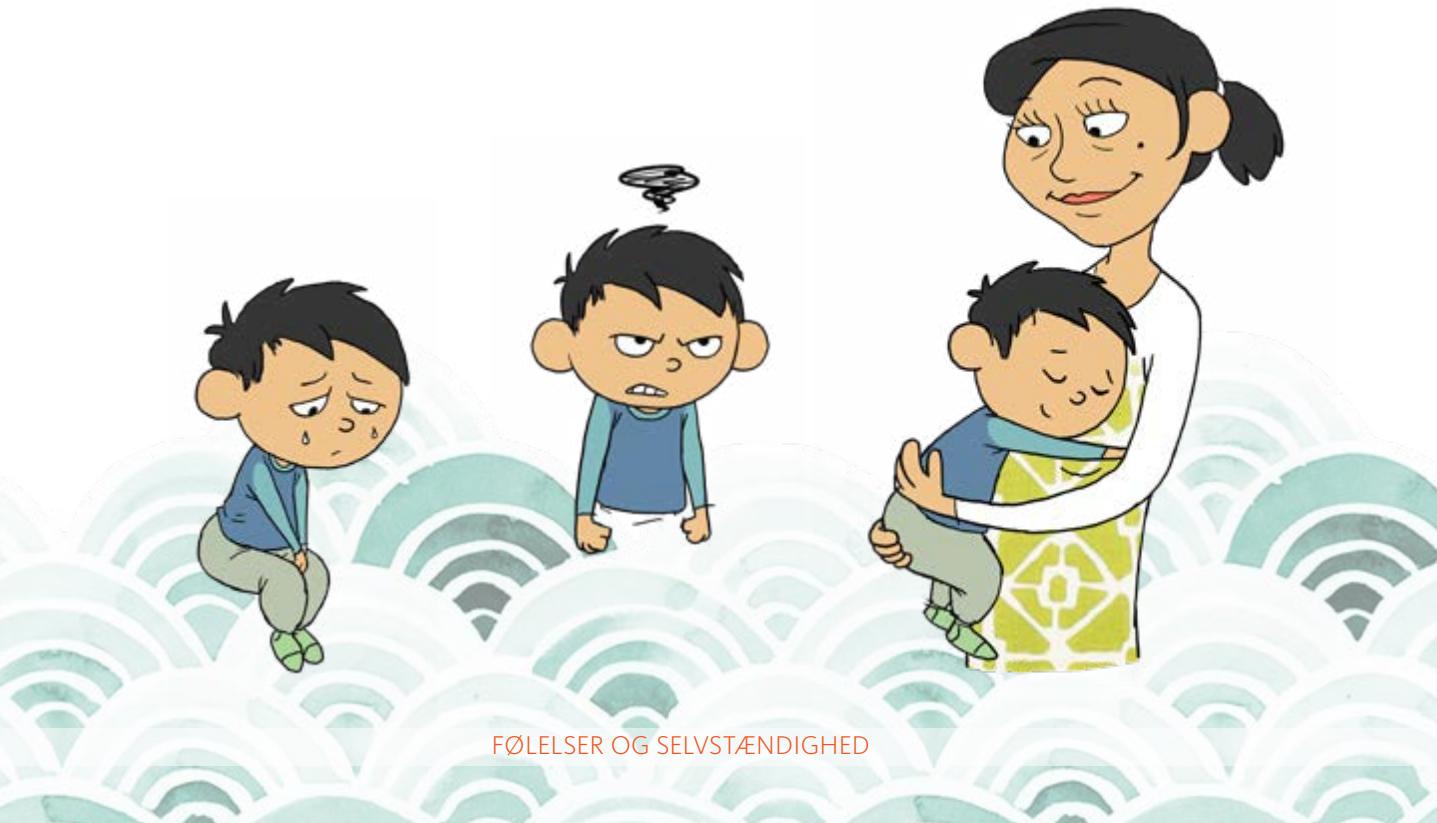
At håndtere svære følelser

Du har sikkert prøvet, at dit barn i vrede eller frustration har kastet sig grædende ned på gulvet? Eller måske har dit barn været så ked af det, at det og har lukket sig ind i sig selv?

Det er godt for dit barns udvikling, at du hjælper det, når det oplever store og svære følelser som fx vrede og angst. Barnet har brug for dig til lige netop det. Både at du trøster det, og også at du taler om følelserne. På den måde får dit barn indsigt i sig selv og de forskellige reaktioner og følelser, det oplever.

Far Malik og Kunuk sidder i sofaen med en mobil. Kunuk trykker på et får... Det lyder sjovt. Far siger også som et får og Kunuk griner højt. Far fortæller, at de lige om lidt skal ud af døren, for de skal til butikken, inden den lukker. Så det er slut med mobil nu. Det får Kunuk til at kaste sig skrigende ned i sofaen. Far tager ham op på skødet og siger med rolig stemme: »Sikke vred du bliver. Jeg kan se det er svært for dig at stoppe legen. Det var sjovt at kigge på dyr. Men vi skal til butikken nu«. Far stryger Kunuk over ryggen, til han er faldet lidt til ro. Så hjælper han ham ud i entréen for at få tøj og støvler på.

Kunuks far viser ham, at det er okay at blive vred, at han forstår Kunuks følelser og giver ham omsorg, som støtter ham i at komme igennem sin vrede.



Meeqqavit ikuunnissat pisariaqartippaa

Meeqqavit misigissutsiminik sakkortunaarinerani tapersornissa pingaartuuvoq. Tassami meeqqavit ilinnit ikiorserneqarani eqqissinissani ajornakusoortippaa. Annermik taamaattarpooq meeraq kamatsillugu, ertillugu aliasutsilluguluunniit. Immaqa taamatorpiaq pisoqarnerani ilinnut iluaquataasinnaavoq eqqarsaatigisallugu, meeqqavit ilinnit eqqissarneqarluni ikiorneqarnini tamaasa, imminut namminerlu misigissutsini pillugit pingaaruteqartunik ilinniutigisarmagit. Piffissap ingerlanerani meeqqavit imminut eqqissarnissani ilikkassavaa. Kisianni immikkut pisoqartillugu misigissutsillu sakkortutillugit, meeqqavit pisariaqarttuuassa-vaatit, meerarlu pillugu najuunnissat pisariaqartillugu - utoqqaaneruleruaruniluunniit.

SUNGIUSAAT - AALASSASSIMAARTOQARTILLUGU QANOQ ILIORTARPIT?

Meeqqat misigissutsinik artornartunik qaangiiniarnerani qanoq ikiortariuk? Oqaatigisartakkavit iliuuseris-artakkavilluunniit arlaat sunniuteqarluarnerpaasarpa?

SUNGIUSAAT - MISIGISSUTSITIT ATORLUGIT QISUARIARAANGAVIT

Meeraq misigissutsinik sakkortuunik aqquaagaqartillugu – illillu misigissutsitit atorlugit quisuariartillutit – qanoq meeraq ikorsinnaaviuk? Meeqqat kisimi misigissutsit aqtsilerorornerannik misigisaqartangilaq. Angajoqqaajulluni puullaaqilernerit, puffannerit, kamannerit immaqalu aliasulernerit aamma aqquaarne-qarsinnaasarput.

Annermik ...	meerara ...	taamaatsillugu iluaquatasarpoq ...
Assersuut ... <i>Kamassinnavaunga</i>	Assersuut ... <i>Nuannansannik aseruppat</i>	Assersuut ... <i>10-mut sullunnit amerlanermik kistseqqaartameria, eqqarsatigalugulu umisaamiarlunga taamaalunngitsoq</i>

Aamma eqqarsaatigisinnavat, pisariaqartikkukku kimit ikiorneqarsinnaanerlutit. Assersuutigalugu aappanit, ilaqtannit imaluunniit sanilissinnit – imaluunniit immikkut ilinniagalinnit ikiorserneqarsinnaavutit. Atuakkap ungaluani sumi ikiortissarsisinnanerit isumassarsiorfigisinnavat.

Meeqqat angajoqqaallu najugaqatigiitsinnagit

Pisartut arlalippassuit oqallisiginissaat ajornakusoorsinnaasarput. Angajoqqaqarsinnaavoq meeqqaminnik tamanik najugaqateqanngitsunik. Meeqqap angajoqqaap aappaani, angajoqqaarsiani meeqqalluunniit anger-larsimaffianni najugaqarnera pissutigalugu maqaasinerit pilersartut oqallisiginissaat ajornakusoorsinnaavoq.

Dit barn har brug for din hjælp

Det er vigtigt, at du altid støtter dit barn når følelserne overvælder det. Dit barn har nemlig svært ved at falde til ro uden din hjælp. Det gælder især, hvis han eller hun er vred, bange eller ked af det. Måske kan det hjælpe dig i situationen at tænke på, at for hver gang du hjælper dit barn til at falde til ro, så lærer dit barn noget vigtigt om sig selv og de følelser, det har. Med tiden vil dit barn selv blive i stand til at berolige sig selv. Men ved særlige begivenheder og stærke følelser vil dit barn, også når det bliver ældre, stadigvæk have brug for dig, og at du er der for det.

ØVELSE - HVAD GØR DU NÅR BØLGERNE GÅR HØJT?

Hvordan hjælper du dit barn med at komme igennem svære følelser? Er der noget, du siger eller gør, som virker særlig godt?

.....

.....

ØVELSE - NÅR DU REAGERER FØLELSESMESSIGT

Hvordan kan du hjælpe dit barn, når det overvældes af stærke følelser – og du også selv reagerer følelsesmæssigt? Det er ikke kun dit barn, som kan opleve, at følelserne tager over. Som forældre kan man godt blive frustreret, hidsig, vred eller måske ked af det.

Jeg kan især blive ...	når mit barn ...	så hjælper det, at jeg ...
Et eksempel ... Vred	Et eksempel ... Ødelegger noget, som jeg er glad for	Et eksempel ... Tæller til 10 eller mere og tænker på, at det ikke var for at genere mig, at han gjorde det

Du kan også overveje, hvem du kan få hjælp af, hvis du har behov for det. Fx dit barns anden forælder, et familiemedlem eller en nabo – eller du kan få hjælp fra fagfolk. På indersiden af omslaget finder du flere ideer til, hvor du kan søge hjælp.

Når børn og forældre er adskilt

Der er mange situationer, der kan være svært at tale om. Det kan være forældre, som ikke bor sammen med alle deres børn. De kan have svært ved at tale om det savn, det giver, når ens barn bor hos den anden forælder eller måske hos en plejefamilie eller på børnehjem.



3.2 Meeqqanni attugassaanngitsut

52

Qularnanngilaq malugisimassagit meeqqavit nuannarisaasa nuannarinngisaasalu assigiinnginnerat. Asser-suutigalugu pinegarsinnaavoq kia attorsinnaaneraa, aamma attorneqarneq qanoq ittoq nuannarisarneraa qanoq ittorlu nuannarinngittarneraa. Imaluunniit qanoq oqaluunneqarnissani nuannarineraa - kimillu. Pisut assigiinngitsut misigineqartarnerat meeqqamit meeqqamut assigiittanngillat.

Inersimasutut meeqqap nuannarinngisaanik iliuuseqartooriaannaavutit, meeqqap timimigut nalunaaruteqariaasia maluguniarluanngikkukku. Meeqqat timertik atorlugu nalunaaruteqariaasiat meeqqani amerlanerni ersarittorujussuusarpoq, pisoq meeqqap qanoq misigineraa tassuunakkut ersetarluni.

Ataatap Kunuk qamuteeraanik aneeruppa. Ataatap suleqataa Birthe naapippa, tassumalu Kunuk ilassioriartorpaa. »Iggu... Allisimagaarami!«. Ataatap tamanna eqqortunerarpaa. Birthip Kunuk kinaatigut attoriarpaa. Birthip assaa qanillisorlu Kunuk alarpoq. Ataata qungujuppoq oqarlunilu: »Kunuup kiinnamigut attorneqarnissani nuannarivallaannginnamiuk!«. Birthip attuiniarnini taamaatippaa, ataatallu Birthe aperivaa, erngutaa qanoq-innersoq.

Siunnersutit!

Qanoq meeqqap naaggaarnissani pikkoriffigilersarpaa?

Meeqqat namminneq killissatik namminnerlu kissaatigisatik ilinniartarpaat, meeqqap timimigut nalunaaruteqarnermigut oqaatsitigullunniit oqaatigumasai inersimasunit ataqqineqaraangata. Meeqqamut meeqqap misigisai misigissusaalu niptuumik oqaluttuarisarukkit, soorlu oqarlutit: »Birthip kiinnannik atuiniarnera nuannarinngilat« – taava pisimasoq tassuunakkut meeqqap oqaasertalissavaa. Tamatumalu meeraq ikior-sertarpaa imminut paasinissaanik namminerlu qisuarriartarnerminik paasinninnissaanut. Meeqqat imminut maluginissaanik ikiussavat, meeqqami attugassaanngitsut qaangerneqaraangata oqartaruit: »Naamik!«.

Assersummi ataatap eqqumaffigaa suna Kunuup nuannarisanginneraa, timatalu pissusilersonera inger-laannaq qisuarfigalugu - alarmat. Kunuup ilinniarpaa, angunni timimi pissusilersonerinut qisuarriartartoq, pimoorukkaani pisoqarneranilu ikioraani.



3.2 Dit barns urørlighedszone

Du har helt sikkert lagt mærke til, at der er forskel på, hvad dit barn kan lide, og hvad det ikke kan lide. Det kan fx handle om, hvem der må røre ved det, og hvilken form for berøring det kan lide og ikke kan lide. Eller hvordan det gerne vil tales med og af hvem. Det er forskelligt fra barn til barn, hvordan det oplever de forskellige situationer.

Som voksen kan du nemt komme til at gøre noget, som barnet ikke bryder sig om, hvis du ikke er opmærksom på barnets kropssprog. Børns kropssprog er hos de fleste børn meget åbenlyst og viser, hvordan barnet oplever situationen.

Far er ude at gå tur med Kunuk i klapvognen. De får øje på fars kollega Birthe, som kommer hen for at hilse på Kunuk. »Iggu... Hvor er han blevet stor«. Far giver hende ret. Birthe griber ud efter Kunuks kind. Da Birthes hånd nærmer sig, vender Kunuk hovedet væk. Far smiler og siger: »Kunuk er ikke så vild med at nogen tager ham i kinderne«. Birthe trækker hånden til sig, og far spørger Birthe, hvordan det går med hendes barnebarn.

Tip!

Hvordan bliver et barn god til at sige fra?

Børn lærer egne grænser og at mærke, hvad de selv vil, ved at voksne respekterer, hvad barnet fortæller enten med kropssprog eller med ord. Når du siger højt, hvad du kan se, at barnet oplever og føler, der sker, fx ved at sige: »Du ville ikke have, at Birte tog dig om kinderne«, så får barnet ord for det, der skete. Det hjælper barnet til at forstå sig selv og sine reaktioner. Du lærer dit barn at mærke sig selv og sige »Nej«, hvis barnets urørlighedszone overskrides.

I eksemplet er far opmærksom på, hvad Kunuk ikke bryder sig om, og han reagerer umiddelbart på hans kropssprog, da han vender hovedet væk. Kunuk lærer, at far reagerer på hans kropssprog, tager ham alvorligt og hjælper ham i situationen.



Meeqqat kinguaassiuutiminnik atuinerat (seksualitet), 0-imiik 2-nut ukiullit

- Meeqqat kinguaassiuutitigut qimmaarsinermik takutitsisinnaapput. Nukappiaqqat tissartarput, niviarsiaqqallu utsummikkut isugutsertarlutik
- Mattaagarnertik nalinginnaasumik nuannaarutigisarpaat
- Meeqqat kinguaassiuutimikkut imminnut attuanertik attuuaneqarnertilluunniit nuannarisarpaat
- Meeqqat kanngunartoq naluaat
- Meeqqat inuit allat timaat alapernaattarpaat – inersimasut meeqqallu

Nalinginnaasuovoq nukappiaqqat niviarsiaqqallu tissassartarerat, kisianni assersuutigalugu nukapiaqqat anisoortaratik. Ilisimaneqanngilaq qaqugukkut meeqqat O-imiik 2-nut ukiullit kinguaassiuutitigut attuualaar-neqarat timip sinnerata attuualaarneqarneranit nuannernerusutut misigilersarneraat.⁵

Meeqqat kinguaassiuutiminnik inersimasunit allaaneroqisumik atuisarput. Taamaammat meeqqap imminut paasiniarnermini, inersimasoq kinguaassiuutinik atuilluni peqataaqqullugu qaqugukkulluunniit kaammattor-navianngilaa. Inersimasup akisussaaffigaa meeqqap killissaasa qaangerneqannginnisaat.

Ilit nammineq meeraallutit kinguaassiuutitigut atornerlugaasimaguit oqaloqateqarnissallu pisariaqartillugu, SAAFFIK saaffigisinjaavat. Periarfissarisatit uani takusinjaavatit: saaffik.gl.

Qanoq ilillutit takusinjaaviuk illit meeqqanni attugassaanngitsut qaangerneqarsimasut?

Meeqqat imminni attugassaanngitsut qaangerneqaraangata qisuarlartneri assigiinngitsorujussuupput. Kisianni arlarlitsigut meeraq iluarusunnani misigisimasarpooq, tamannalu ersersittarlugu, pisumit qimaaniarsaraluni imaluunniit imminut mattulluni imaluunniit nikierarneq ajulerluni.



Børns seksualitet 0 – 2 år

- Børn kan vise tegn på seksuel opstemthed. Drengene får rejsning, pigerne producerer fugt i skeden
- De glæder sig typisk over at være nøgne
- Børn glæder sig over at røre ved eller blive berørt på kønsorganerne
- Børn kender ikke til blufærdighed
- Børn er nysgerrige i forhold til andres kroppe – både voksne og børn.

Det er almindeligt at både piger og drenge onanerer, dog uden at drengen fx får sædafgang. Man ved ikke, hvornår børn på 0 – 2 år begynder at opleve, at kønsorganerne er mere behageligt følsomme end resten af kroppen.⁵

Børn har en seksualitet, der er meget forskellig fra voksnes. Derfor kan et barn aldrig invitere en voksen til, at den voksne involverer sig seksuelt i barnets udforskning af sig selv. Barnets seksualitet tilhører barnet. Det er de voksnes ansvar, at barnets grænser ikke overskrides.

Hvis du selv har været utsat for seksuelle overgreb som barn, og har brug for nogen at tale med, så kan du henvende dig til SAAFFIK. Læs mere om dine muligheder på saaffik.gl.

Hvordan kan du se, at dit barns urørlighedszone er blevet overskredet?

Det er meget forskelligt, hvordan et barn reagerer, når det får overskredet sin urørlighedszone. Men barnet vil ofte føle ubehag og vise det, enten ved at forsøge at komme væk fra situationen, eller ved at trække sig ind i sig selv, eller ved at stivne.



SUNGIUSAAT - ILLIT NAMMINEQ KILLIGISATIT

Meeraaninni pisimasoq nuannarinnginnikuusat eqqarsaatigjuk. Taamani qanoq qisuaripit, inersimasullu eqqanniittut qanoq qisuaripat?

.....
.....
.....

SUNGIUSAAT - QANOQ ILIUSAVIT?

Angajoqqaanni pulaarputit. Ajat ungasissumiit tikeraarpoq, meeqqavillu siornatigut takunikuunngisaannarpaa. Imminut ilaqtariit ilaattut isigivoq, meeqqavillu nerisinnerani ikiuukkusulluni. Isumaqanngilaq meeqqat taama nerisakitsigami iluamik qaarsillarsimassasoq. Meeqqat issiavimmi portusuumi qiteruseqqalluni issiavoq, ajavillu oqaluukkaagani allamut qiviartuarluni, ajavillu ajassaat nerisassat qaannut ilillugu puugutaasaq sassarmagu, meeqqavit puugutaasaq ajappaa. Qanoq iliussavit?

.....
.....
.....

Inatsisit qanoq aalajangiippat?

2016-imi Inatsisartut aalajangerpaat, meeqqanut timikkut tarnikkullu persuttaaneq inerteqqutaasoq. Imaappoq meeqqat patinnissaat, tarnikkut nikanarsarnissaat kinguaassiuutitigullu atornerlunnissaat inerteqqutaavoq.

ØVELSE - DINE EGNE GRÆNSER

Tænk tilbage på din egen barndom og en situation, som du ikke brød dig om. Hvordan reagerede du, og hvordan reagerede de voksne omkring dig?

.....
.....
.....

57

ØVELSE - HVAD GØR DU?

Du er på besøg hos dine forældre. Din moster er på besøg langvejs fra, og dit barn har aldrig set hende før. Hun ser sig som en del af familien og vil gerne hjælpe dit barn med maden. Hun synes ikke, at dit barn bliver ordentlig møt efter sådan en 'lille' portion, som det indtil videre har spist. Dit barn sidder fastspændt i en høj stol og vender hovedet væk, hver gang hun overhovedet taler til hende, og hun skubber tallerkenen væk, da din moster har lagt en gaffel med mad på den. Hvad gør du?

.....
.....
.....

Hvad siger loven?

I 2016 vedtog Inatsisartut, at det er forbudt at bruge fysisk og psykisk vold mod børn. Det er altså forbudt at slå børn, at nedgøre børn rent psykisk eller at udnytte børn seksuelt.

3.3 Nammineerneq aamma alapernaanneq

Meeqqat nammineersinnaanerulernikuuvooq, namminerlu sapinngisai amerillutik. Qularnangnilarlu meeqqavit avatangiisini misissorniartaleruttorsimassagai, sumiikkaluarussiluunniit, aamma qularnangnilaq alapernaattorujussusoq, suullu tamaasa misiligarniarlugillu sumut atornissaat paasiniartarlugu. Meeqqavit avatangiiserasi ilikkariartulerutterpai.

Ulluinnarni meeqqat »ikiuukkumasqaaq«, soorlu nerisassiornermi (naatitanik errortuineq), nerilernissinni nerrivilioqataajumasarluni, eqqiaaninnilu ikiorumasarlutit. Illillu nalunngilluinnartarpat meeqqat arlaannik misissorumasaminik tigusaqarusuleraangat, aamma piumanngikkaangat, soorlu nereqqikumanngikkaangat.

Oqaatsit aamma nammineerneq

Nammineersinnaaneq meeqqavit nammineeraangami misilittagarilagi aqqutigalugit ineriertortarpoq. Illillu meeqqat nammineq misileraanissaanut kaammatoraangakku, ineriertorneranik patajaallisaasarputit. Matumani meeqqavit oqaatsimigut ineriertornissaa immikkut pingaaruteqarpoq. Assersuut:

Maliup Kunuullu unnukkut nerinissaq piareersalerpaat. Naatsiaat igaffimmi erruivimmi errortorneqas-sapput. Malik oqarpoq: »Issiavimmik aallerit, imeq naatsiiallu angulluarnerusinnaaniassavatit.« Kunuup issiavik aggiunniarsaraa Maliullu ikiulaartariaqarpaa, eqqortumik inissinniassammat. »Kunuk, qaqiniarit, nammineq sapinngilat«, Kunullu issiavimmut qaqivoq isumalluarpalullunilu utaqqilerluni. Malik oqarpoq: »Kuuffik qissallassinnaaviuk?« Maliup Kunuk kivippaa kuuffik angusinnaaniassammagu. Kunuup kuuffik qissallanniarsaraa, ajornalaarpoq. »Assut, immaqa sukangavoq,« Malik oqarpoq. Kunuk ilunger-suummertaarpoq, oqarlunilu: »Kaavitippa«. Ataata akivoq: »Aap, assaa, Kunuk, nakuusutit!« Kunuk nuannaarluni oqarpoq »Kunuk nakuaq – imerlu kuulerpoq. Nuannaqaluni Kunuk issiavimmi pissisaarpoq. »Torrak!« Malik oqarpoq.

Assersuummi oqaatsit Kunummut ilisaritinneqartut, tassaapput oqaatsit Kunuup ikiunnissaanut pingaaruteqartut. Maliup Kunuk peqataatippaa, Kunuullu nuannaarutigaa nammineerluni kuuffik qissallassinnaagamiuk, namminerlu oqaatsini atorlugit qanoq pisoqarnera oqaluttuaralugu

Maliup oqaatsit Kunuup nalusai ilannguttarpai, sammisaminnulli attuumassuteqartut. Kunuup oqaatsit uteqqinniarsarippagitt ataatallu ilumut taama pisoqarsimanerarpagu, Kunuup oqaatsit paasisinnaasai namminerlu atorsinnaasai amerliartussapput. Iluatsitsigaangamilu nuannaarlunilu tangattarpoq. Imminut naleqartinnera annertusarneqassaaq.

Meeqqap nammineersinnaassusiata oqaasiisalu ineriertornerat imminnut ataqtigilliunnarpuit. Ilaatigut pissutigalugu meeqqap kissaatigisami saqqummiunissaat oqaatsit aqqutigalugit ajornannginnerutilersarmagit.



3.3 Selvstændighed og nysgerrighed

Dit barn er blevet mere selvstændigt og kan flere ting selv. Og dit barn er sikkert i fuld gang med at undersøge omgivelserne, uanset hvor I er henne, og det er uden tvivl også meget nysgerrigt og eksperimenterer med, hvad ting kan og skal bruges til. Dit barn er ved at lære sin omverden bedre at kende.

I dagligdagen er dit barn ofte ivrigt efter at »hjælpe« til, fx med at lave mad (skylle grøntsager), sætte ting på bordet, når I skal spise, og bistå, når du gør rent. Og du er ikke i tvivl om, når dit barn vil have fat i noget, det vil se nærmere på, og også, når der er noget dit barn ikke vil fx spise mere mad.

Sprog og selvstændighed

Selvstændigheden udvikles gennem erfaringerne, som dit barn får, når det gør noget selv. Og hvis du opmuntrer dit barn til selv at prøve, så styrker du udviklingen. Her er dit barns sprogudvikling særlig vigtig. Et eksempel:

Malik og Kunuk er gået i gang med forberedelserne til aftensmaden. Kartoflerne skal skylles rene for jord i køkkenvasken. Malik siger: »Kan du hente en stol, så du bedre kan nå vandet og kartoflerne?« Kunuk bakser med stolen og Malik må lige hjælpe lidt til, så den bliver placeret på en god måde. »Så Kunuk, op med dig, du kan godt selv!« og Kunuk kravler op på stolen og stiller sig forventningsfuldt i venteposition. Malik siger: »Kan du dreje vandhanen rundt?« Malik løfter Kunuk op, så han kan nå vandhanen. Kunuk drejer, det er lidt svært. »Du skal dreje hårdt, den er måske lidt stram den vandhane« siger Malik. Kunuk anstrenger sig mere og siger: »Kunuk drejer.« Far svarer: »Ja, du drejer hårdt, Kunuk. Du er stærk!« Kunuk siger begejstret »Kunuk stærk« – og så strømmer vandet ud. Begejstret hopper Kunuk op og ned på skamlen. »Godt gået!« siger Malik.

Kunuk bliver i eksemplet præsenteret for de ord, som har størst betydning for, om det kan lykkes Kunuk at hjælpe. Malik lader Kunuk være aktiv, og Kunuk glæder sig over, at han selv kan åbne for vandet og fortæller i enkle sætninger og ord, hvad der skal ske.

Malik tilføjer ord som Kunuk ikke kender, men som har noget med situationen at gøre. Når Kunuk forsøger at gentage ordene, og far bekræfter, hvad der sker, så styrker det antallet af ord, som Kunuk forstår og kan bruge selv. Og han mærker en følelse af glæde og stolthed, når det lykkes for ham. Hans selvfølelse styrkes.

Udviklingen af barnets selvstændighed og sprog hænger tæt sammen. Blandt andet fordi barnet får lettere ved at udtrykke sine ønsker gennem sproget.



Nammineerneq aamma tassaavoq toqqaaneq

Meeqqavit nammineersinnaanera ikorfartorumallugu, meeqqap sapinngisaanik pisoqarfiusuni nammineerluni toqqaanissaa akuersaarsinnaavat. Assersuutigalugu ullaakkut æblemosilinnik issigigassartussanersoq imaluunniit boor'lutussanersoq.

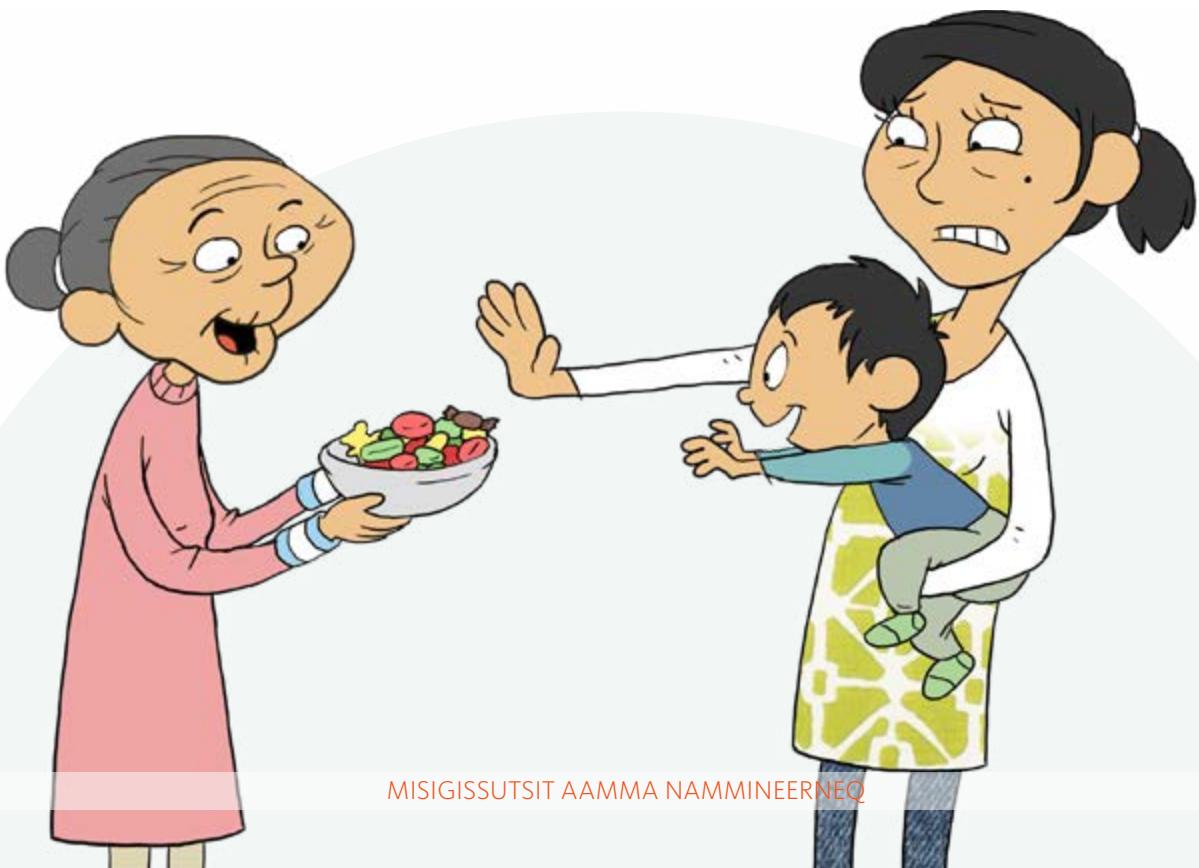
Soorunami arlalippassuartigut meeqqat nammineerluni toqqaasinnaanngilaq. Soorlu kigutit salinnissaat, sila issitsillugu oqortunik atisaqarnissaq, innarnissaq – qasuerluarsimalluni itersinnaaqqullugu. Tamatumani inersimasut qanoq pisoqarnissaanik aalajangiissapput. Aamma taakku isumagissavaat ilumut taamatut pisoqarnissa. Aamma meeqqap ilaanneeriarluni kigutimi salinnissaat kissaatigingkikaluarpaguluunniit, imaluunniit illit innarfissatut aalajangiussat naapertorlugu innarumanngikkaluarpalluunniit.

Toqqaanissamut periarfissat

Najoqqutassatsialattut oqartoqartarpooq meeqqat sisamat inorlugit ukiullit ukiumik amerlaqataannik toqqaasinnaasut. Assersuutigalugu meeraq marlunnik ukiulik marlunnik toqqaasinneqarsinnaavoq: »Tujuuluaraq sorleq atorusuppiuk? Kajortoq imaluunniit tungujortoq?« Meeraq pingasunik ukiulik assigjinggaitsut pingasut akornanni toqqaasinnaavoq: »Suna perusuppiuk: lipili, peeri imaluunniit baanaani?«

Tamatumani kigutinik saliinerup, innarnissap atisalersornissalluunniit illit meeqqavillu akornassinni assortuussutaasalernissaat pinaveersaartariaqarpooq. Meeqqavit suleqatigilluaraangagit nersualaartarsinnaavat. Eqitaarlugu kuniorlugulu takutissinnaavat ataatsimoorlus iiliuserisasi nuannaralugit. Aamma meeraq peqataaqqullugu kaammattorsinnaavat, soorlu oqarlutit: »Kigutit saligutaat qaqorsaasersinnaavigit, sissuerlutit?« »Qulleq qamissinnaaviuk, sininnialeruit ikumannginniassammat?«

Meeqqavit nammineersinnaassusia patajaallisassavat, illit tassaajuarnikkut meeqqap toqqisisimanartitaa, tatigisinnasa, isumassorneqarfingisinnasa taperserneqarfingisinnasaalu.



Selvstændighed er også at vælge

For at støtte dit barns selvstændighed kan du give barnet lov til at vælge i situationer, som det kan overskue. Fx om det vil have havregrød med æblemos eller en bolle til morgenmad.

Der er selvfølgelig mange situationer, hvor dit barn ikke selv kan få lov til at vælge. Det kan være, at tænderne skal børstes, at det skal have nok overtøj på, når det er meget koldt, eller at det skal i seng, så det er udhvilet nok i morgen tidlig. Her er det de voksne, som sætter rammerne for, hvad der skal ske. Og også dem der sørger for, at det kommer til at ske. Også selv om barnet i perioder fx ikke vil have børstet tænderne, eller komme i seng og sove, når du synes, det er tid til det.

Valgmuligheder

Som tommelfingerregel kan et barn under fire år vælge mellem lige så mange ting, som det er år. Når dit barn er to år kan det fx vælge mellem to ting – vil du have den brune eller den blå bluse på? Når barnet er tre år, kan det vælge mellem tre ting – vil du have æble, pære eller banan?

Her gælder det om at undgå, at tandbørstningen, sengelægningen eller at få tøj på bliver en kamp mellem dig og dit barn. Du kan rose dit barn, når det samarbejder med dig. Du kan vise med knus og kram, at du er glad for det, I gør sammen. Du kan også opmuntre dit barn til at være aktivt, fx ved at sige »Kan du trykke på tuben – forsigtigt – så tandpastaen kommer ud på tandbørsten?« »Kan du slukke lampen, så det bliver mørkt, nu du skal sove?«

Du styrker dit barns selvstændighed ved hele tiden at være en tryg base, som dit barn kan stole på og få omsorg og støtte fra.



4. Perorsaaneq

4.1 Meeqqavit inuunerani ilitsersuisuuvit	64
Ilitsersuisarnissannik pisariaqartitsineq	64
4.2 Perorsaaneq aamma meeqqavit inerartornera.....	66
Meeqqannik perorsaaneq.....	66
Perorsaaneq meeqqap inerartorneranik patajaallisaasoq imaluunniit kinguarsaasoq.....	68
Nammineq oqaatigisatut iliortarneq.....	70
Meeqqavit qinigassisinnaanera.....	70
Qanoq iliorsinnaaninnut assersuuit.....	70
Meeqqamut sinaakkutissalersuineq.....	74



4. Opdragelse

4.1 Du er guiden i dit barns liv	65
Behov for din guidning	65
4.2 Opdragelse og dit barns udvikling	67
Børneopdagelse	67
Opdragelse der styrker eller bremser barnets udvikling	69
At gøre hvad du siger	71
At give dit barn et alternativ	71
Eksempler på hvad du kan gøre	71
At sætte en ramme for barnet	75



4.1 Meeqqavit inuunerani ilitsersuisuuvutit

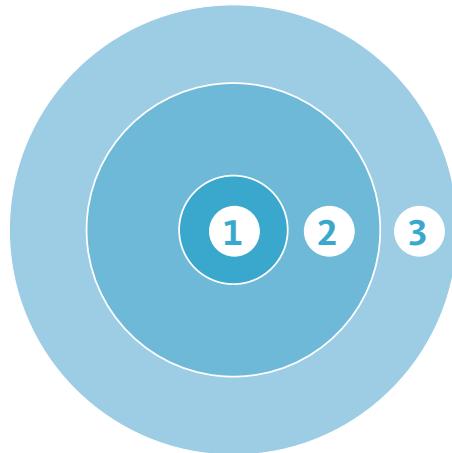
Ilitsersuisarnissannik pisariaqartitsineq

Meeqqavit maanna inuunermi sorpassuit nammineerluni aqutarisinnaalereernikuai. Soorlu nereqqikkumaneluni imaluunniit pinguarumanerluni oqaatigisinnallugit. Meeqqap nammineq sapinngisai titartakkap qeqqaniitneqarput.

Ullup ingerlanerani pisartut ilarpasui suleqatigiissutigis-arpasi. Assersuutigalugu meeqqap atisalersornera inersimasup meeqqallu akornanni suleqatigiinnikkut pisarpoq. Meeraq nammineq saperpoq, taamaammallu illit ikiortariaqarpat – imaluunniit illit nammineq meeraq atisalersorlugu. Sammineqartartut amerlaqisut, nigaliup qiterliup iluaniittut, illit meeqqavillu suleqatigiinnissigut pisarput.

Meeqqavit peroriartornini ilutigalugu nammineerluni sapinngisai amerliartussapput. Niglik ilorleq allissaq, meeqqallu nammineersinnaanera annertusilluni. Assersuutigalugu meeqqat 8-9-nik ukiullit, ualikkut kaakkunik angajoqqaatillu pisiniarfiliarsimappata, namminneerlutik igaffimmi skaavimmi issigigassat tigusinnaavaat immule-riarlugillu namminneq nerillutik.

Suulluunniit meeqqat peqatigalugu iliuuserisasi inuiaqatigiit inuuffigisatta sinaakkusiussaasa iluanni pisarput. Assersuutigalugu sapaatip-akunneranut piffissaq suliffissaq meeqqeriviillu ammasarfii, ilaqtariittut inuuner-put pingaruteqqaat. Aammali meeqqat pisinnaatitaaffi angajoqqaallu pisussaaffi pillugit nalinginnaasumik isummertarnerit pingartuupput. Aamma pinngortitaq killiliisarpoq anorip silallu pissusiisigut, ullup-unnuallu kaajallakkiartarneratigut il.il.



- ① Meeqqavit ikorneqarani sapinngisai
- ② Meeqqavit ikorneqarluni sapinngisai
- ③ Meeqqap angorusutai, sulili saperlugit

SUNGIUSAAT - NAMMINEERNEQ

Maannakkorpiaq suut meeqqavit nammineq sapinngilai?

Meeqqat ikioraangakku suut sapertanngilai?

Suli annertunerusumik meeqqat nammineersinnaaleqqullugu illit qanoq iliuuseqarsinnaavit?

4.1 Du er guiden i dit barns liv

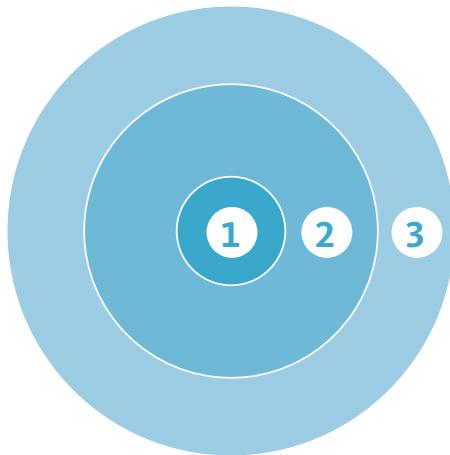
Behov for din guidning

Dit barn har allerede nu mange områder af sit liv, hvor det selv kan styre aktiviteterne. Fx udtrykke, om det vil have mere at spise, eller om det vil lege. Det som barnet selv kan, er repræsenteret af centrum i figuren.

Mange af de ting, der sker dagen igennem, er noget I samarbejder om. Fx når barnet skal have tøj på, er det et samarbejde mellem den voksne og barnet. Barnet kan ikke selv, så du må hjælpe – eller give barnet tøjet på. Rigtig mange aktiviteter, der er repræsenteret i den midterste ring, foregår i et samarbejde mellem dit barn og dig.

Efterhånden som dit barn udvikler sig, kan det håndtere flere og flere ting selv. Så bliver den inderste cirkel større og barnets selvstændighed vokser. Fx kan børn på 8-9 år selv finde havregryn i køkkenskabet og komme mælk på, hvis de lige er sultne om eftermiddagen, og far og mor er på indkøb.

Alt hvad du gør med dit barn foregår indenfor de rammer, der er i det samfund, som I lever i. Eksempelvis har den ugentlige arbejdstid og daginstitutionernes åbningstider stor betydning for familielivet. Men også generelle holdninger til børns rettigheder og forældres pligter spiller ind. Naturen sætter også en ramme med vind- og vejforhold, døgnets rytme osv.



- 1 Det dit barn selv kan gøre uden din hjælp
- 2 Det dit barn kan gøre med din hjælp
- 3 Det barnet gerne vil, men endnu ikke kan

ØVELSE - SELVSTÆNDIGHED

Hvad kan dit barn selv lige nu?

Hvad kan dit barn, når du hjælper det?

Hvordan kan du bidrage til, at dit barn kan udvikle sin selvstændighed endnu mere?

4.2 Perorsaaneq aamma meeqqavit ineriartornera

Meeqqannik perorsaaneq

Perorsaaneq tassaavoq suut eqqortuunerannik, eqqunngitsuunerannik, ulorianartuunerannik inerteqqutaanerannillu meeqqannut takutitsisarnitit. Aamma perorsaaneruvоq meeqqat inunnik allanik peqateqarnissaanik ikorfartoraangakku, ilaqtariinnilu imminut inissinnissaanik ikioraangakku. Assigiinngitsorpas- suartigut pitsasumik perorsasinnaavutit.

Perorsaariaassisatut toqqakkannut apeqquaasorujussuupput illit nammineq inuttut pissuseqarfinginninitit, pingaartitatit misilittakkatillu, kiisalu allatigut meeqqanik perorsaaneq pillugu ilisismasatit. Illit nammineq perorsanearnerit, ilinni »toqqoqqavoq«, illillu meeqqanik qanoq perorsaanissannut aammattaaq pingaru-teqarluni. Meeraaninnit pitsasunik pitsaannginnerusunilluunniit misilittagaqarnerunerit apeqquaatinnagu, qularnanngilaq illit meeqqannik perorsaninni, nammineq perorsagaaninnit allaanerusumik iliuuseqarusul-lutillu allatigut perorsagaanerpit assinginik iliuuseqarussasutit.

Perorsaariaassisatut toqqaaninnut soorunami aamma apeqquaassaaq, illit meeqqat inuttut qanoq-ittuu-nersoq. Meeqqat inuttut ilukkullu pissusii meeqqamit meeqqamut assigiinngillat. Ilaat ittoortuusarput tunuarsiamaartuullutillu, allat salliuniartuullutillu aallamasorujussuit. Illit angajoqqaatut meeqqavit inuttut pissusaata qanoq ineriartornissaanut aammattaaq pingaaruteqarpuit. Ilutigisaanik perorsaaneq meeqqamit meeqqamut assigiinngitsunik sunniuttarpoq. Aralinnik meeraqaruit ilisarisinnaassavat, assigiinngitsunik pis-suseqarfingisarnerat.

SUNGUSAAT - PERORSAANEQ ANNERTUNERUSUMIK ISIGALUGU

Eqqarsaatigisinnaavat piginnaanerit suut meeqqavit ukiut 20-t qaangiuppata pigissanera. Ataatsimoqatigiinnermi inuaqatiginnilu meeqqat qanoq inissismassava? Immaqa takorloopat meeraq nammineersin-naasoq, pilersitsisinnaasoq isumassarsiullaqqisorlu, imaluunniit meeraq isumatooq, akisussaasoq isumassu-issulartorlu. Aapparisallu tamatumani isumaqatigippisi?

Perorsaariaatsit aqqutigalugu meeqqanni piginnaanerit tamakku qanoq annertusarsinnaavigit? Illit kissaatisat naapertorlugit meeqqavit peroriartornissaanut naleqqiullugu illit qanoq inissismavit?

4.2 Opdragelse og dit barns udvikling

Børneopdragelse

Opdragelse er, når du viser dit barn, hvad der er rigtigt, forkert, og også hvad der er farligt og forbudt. Og det er også opdragelse, når du støtter barnet i at være sammen med andre mennesker og hjælper det med at finde sin plads i jeres familie. Der findes mange gode måder, du kan opdrage dit barn på.

Den form for opdragelse du vælger, afhænger i høj grad af dine personlige holdninger, værdier og erfaringer, og hvad du i øvrigt ved om børneopdragelse. Hvordan du selv er blevet opdraget, har lagret sig i dig, og er også af betydning for, hvordan du vælger at opdrage dit barn. Ligeledes om du har en overvægt af gode eller dårlige erfaringer i din barndom, så er der sikkert noget, du vil gøre anderledes, og noget, du har lyst til at gøre på samme måde, når du opdrager dit eget barn.

Og selvfølgelig afhænger den opdragelse, du vælger, også af, hvilket lille menneske dit barn er. Børns personlighed og temperament er forskelligt fra barn til barn. Nogle er generte og tilbageholdende, mens andre er frembrusende og meget aktive. Du selv som forælder er også vigtig for, hvordan dit barns personlighed udvikler sig. Opdragelse virker samtidig forskelligt fra barn til barn. Hvis du har flere børn, kan du sikkert genkende, at du behandler dem forskelligt.

ØVELSE - OPDRAGELSE I ET STØRRE PERSPEKTIV

Du kan tænke over, hvilke kvaliteter du godt kunne tænke dig, at dit barn besidder om 20 år. Hvilken rolle skal dit barn have i fællesskabet og samfundet? Måske drømmer du om et selvstændigt, kreativt og iderigt barn, eller et betænksomt, ansvarsfuldt og omsorgsfuldt barn. Mener du det samme som din eventuelle partner?

Hvordan kan du styrke disse sider af dit barn, i den måde du opdrager på? Hvilken rolle spiller du i forhold til, at dit barn udvikler sig på måder, du ønsker?

Perorsaaneq meeqqap ineriertorneranik patajaallisaasoq imaluunniit kinguarsaasoq

Perorsaaneq meeqqavit ineriertorneranik patajaallisaasoq:

- Meeqqavit peqatiginera nuannaarutigalugu takutikkaangakku
- Takutikkaangakku meeqqap misigissusai paasillugit, aamma akimmiffearfiani tuppallersarnissaanut piareersimaguit
- Illeqqulersuutinik sinaakkutinillu meeqqamut ilisarnarlutillu paasinartunik pilersitsigaangavit
- Maannakkorpiaq pisussat, qanittukkut pisussat pereersullu oqaluttuarinerisigut ulluinnarisaq paasiuminartunngorttarukku
- Ilaqutariinni malittarisassanik meeraq ilinniartitarukku
- Nuannarisatit nuannarinngisatillu aamma illit isummersornitit takutittarukkit
- Meeqqap kissaatai isummersorerilu ammaaffigigukkit
- Meeqqap pitsaasumik piumassuseqarnera nersualaartarukku
- Meeqqamit kissaatigisatit kissaatiginngisatillu erseqqissumik oqaatigisarukkit

Perorsaaneq meeqqavit ineriertorneranik naqisimannittooq kinguarsaasorlu:

- Meeraq isornartorsiortarukku
- Meeraq illaruuatigisarukku
- Meeraq nikanarsartarukku
- Meeraq annilaangassutigiligaanik oqaluttuutarukku
- Meeraq kukkanillugu oqaluunnaveersaartarukku
- Meeraq meeqqanut allanut assersuullugu nikanarsartarukku
- Meeraq misigtsaattuliorfigalugu alartarukku
- Meeraq pillarlugu innartitarukku
- Meeraq siorasaartarukku
- Meeraq qanimat suaartarfigisarukku
- Meeraq taliagut tigupiloortarukku
- Meeraq isakkukku nuliusigulluunniit patittarlugu



SUNGIUSAAT - PERORSAANEQ PILLUGU EQQARSAATITIT

Perorsaaneq pillugu qualaani tulleriaakkat qanoq eqqarsalersippaatsit? Perorsaaneq meeqqap ineriertorneranik patajaallisaasoq aamma meeqqap ineriertorneranik naqisimannillunilu kinguarsaasoq pillugit allassimasut. Illit meeqqavit perorsarnerani allanngortitaqarusuppit?

Aappaqaruit aapparpit perorsariaasiani allanngortitaqarusuppit?

Opdragelse der styrker eller bremser barnets udvikling

Opdragelse der styrker dit barns udvikling:

- Når du viser glæde over at være sammen med barnet
- Når du viser, at du forstår barnets følelser og er parat til at trøste, når noget går i mod
- Når du skaber ritualer og rammer, der er genkendelige og gør hverdagen forståelig for barnet
- Når du gør hverdagen overskuelig ved at fortælle, hvad der skal ske lige nu, om lidt, og hvad der er sket
- Når du lærer barnet reglerne i familien
- Når du viser, hvad du kan lide og ikke kan lide, og hvad du står for
- Når du er åben over for barnets ønsker og synspunkter
- Når du påskønner barnets gode vilje
- Når du siger tydeligt, hvad du vil have barnet gøre, og hvad barnet skal lade være med

Opdragelse der undertrykker og bremser dit barns udvikling:

- Hvis du kritiserer barnet
- Hvis du gør grin med barnet/Hvis du griner af barnet
- Hvis du ydmyger barnet
- Hvis du fortæller historier som skræmmer barnet
- Hvis du lader være med at tale til barnet, når det har gjort noget forkert
- Hvis du nedgør det ved at sammenligne barnet med andre børn
- Hvis du afviser det med følelsesmæssig kulde
- Hvis du smider barnet i seng som straf
- Hvis du kommer med trusler over for det
- Hvis du råber barnet ind i hovedet
- Hvis du tager hårdt fat i barnets arm
- Hvis du giver barnet en lussing, rusker det eller giver det en endefuld



ØVELSE - DINE TANKER OM OPDRAGELSE

Hvilke tanker sætter punkterne om opdragelse i gang hos dig? Både dem, der styrker et barns udvikling og opdragelse, og dem der undertrykker og bremser udviklingen. Er der noget i opdragelsen af dit barn, du gerne vil ændre?

Er der noget i din eventuelle partners opdragelse af dit barn, du ønsker kunne være anderledes?

Nammineq oqaatigisatut iliortarneq

Meeqqavit oqaatsitit tamatigut malissinnaasanngilaq. Assersuutigalugu pissanganartunik angusinnaasaminik misissuerusunnini aqutaralugulu naqisimasinnaangnilaa. Tamanna assersuutigalugu misigisinnavaat meeqqavit qulissaanik isarussatit seqinersiutit aallaruppagit, naak illit inussiarnersumik aalajangersimasumili oqartarnikuugaluartutit taamaalioqqunagu.

Aamma meeqqavit nammineq perusutani uteriisissutiglersarpaa. Tamatuma kingunerisarpaa ilaannikkut il-lit meeqqallu assiginngitsunik piumasaqartarnersi. Tamannalu ulluinnarni pisartuni tamani atuussinnaavoq. Assersuutigalugu atisalersorneq, errorsiviup toortagaanik torsinnginnissaq, kigutit salinnissaat, nammineq pisunnissaq, assaat error tornissaat, nangilernissaq, nammineq siniffimmisinnissaq il-il.

Meeqqavit qinigassisinnaanera

Meeqqavit piumasaa tamatigut piviusunngorsinnaasanngilaq. Taamaattoqartillugu isumassarsiatsialaasinnaavoq ingerlaqqeriarnissaanik ikiorsernissaa, allamik qinigassinneratigut. Assersuutigalugu issiavik igaffimmi erruviup nalaanut inisisimmappagu imermik pinnguarniarluni, paarlallugu neqeroorfigisinnavaat erruivik imermik imalik igaffimmi atortunik imalik uffarfiliaassinnaagaa. Tassani meeqqavit atortut misissorsinnaavai qanorsuarlu imermik pinnguarluni, imermik ajoqusinngikkaluarluni. Imaluunniit meeqqavit ner-rivimmi quleq »tumerparpaariniarpagu« oqarfigisinnavaat: »Takuuk! Aana karsa, taanna tumerparpaarinia-ruk. Marluullunuk misilissavarput?«. Allamik periarfissiinikkut takutissavat meeraq paasisimallugu, aamma meeqqap piumasaata illillu piumasavit akornanni periarfissaqartoq.

SUNGIUSAAT - QANOQ ILIUSAVIT?

Meeraaqquerivimmiit angerlapallakkusupputit, pulaartoqalerassi. Kisianni meeqqat apusinermi nutaami ul-laaq tamaaniinngitsumi pissanganartumilu sisorarusunneruvoq. Taama pisoqartillugu illit angajoqqaatut ar-lalippasuarnik periarfissaqarputit. Qanoq iliussavit?

Qanoq iliorsinnaaninnut assersuutit

1. Pinnguariinnarpat, nuannisarpasippallaqimmat. Pulaartussatit utaqqilaarsinnaapput.
2. Tasissiuteriarlugu aperivat illussi eqqaani tulugaq takusinnaaneraa. Takusinnaavaa. Illit siunnersuutigivat arpallusi tiguniarsarissagissi. Taamaaliorumavoq. Illumut apuukkassi illaatigivarsi tulugaq angume-risassaangimmat. Kisianni misiliigaluarpusi.
3. Oqaluttuarivat aataa pulaalersoq, aamma apusineq suli angineq illussi silatinnguani takusimallugu. Angerlamut arpappusi apusinerlu misilillugu, pulaartussat silami utaqqiutigalugit.
4. Oqarputit »maanna angerlassaagut«. Pulaartussat silami utaqqisissinnaanngilatit. Tasissiuppat pi-naalaaraluartorlu angerlaqatigalugu.
5. Illit nammineq siunnersuutissaqarpit?

At gøre hvad du siger

Dit barn er ikke altid i stand til at gøre det, som du siger. Det kan fx ikke kontrollere og undertrykke sin lyst til at undersøge spændende ting, som er inden for rækkevidde. Det kan du fx opleve, når barnet løber væk med dine solbriller for 10. gang, selv om du venligt, men bestemt har sagt, at det skal stoppe.

Dit barn begynder også at holde fast på det, det selv gerne vil. Det betyder, at du og dit barn nogen gange vil noget forskelligt. Det kan gælde alle hverdagssituationer. Eksempelvis at få tøj på, at lade være med at trykke på knapperne på vaskemaskinen, at få børstet tænder, at gå selv, at få vasket hænder, at få en ren ble på, at sove i egen seng osv.

At give dit barn et alternativ

Det som dit barn gerne vil, kan ikke altid lade sig gøre. Så kan det være en ide at hjælpe det videre ved at give det et alternativ. Har det eksempelvis trukket stolen hen til køkkenbordet for at pjask i køkkenvasken. Så kan du i stedet tilbyde, at det får en opvaskebalje fyldt med vand og køkkenredskaber med ud på badeværelset. Her kan dit barn undersøge redskaberne og pjaskes løs, helt uden I får vandskade. Eller vil dit barn spille tromme på en bordlampe kan du sige, »Se her! Denne her kasse må du godt tromme på. Skal vi spille sammen?«. Det alternative forslag viser, at du har forstået barnet, og at der findes en mellemvej mellem det, du vil, og det, som dit barn vil.

ØVELSE - HVAD VIL DU GØRE?

Du vil gerne hurtigt hjem fra vuggestuen, fordi I snart får besøg. Men dit barn vil hellere rulle ned fra en ny og spændende snedrive, som ikke var der i morges. I det tilfælde har du som forælder et hav af muligheder, når du står i situationen. Hvad vil du gøre?

Eksempler på hvad du kan gøre

1. Du lader ham hoppe videre, da han virkelig ser ud til at have det sjovt. Dine gæster kan godt vente lidt.
2. Du tager ham ved hånden og spørger, om han kan se ravnen ved jeres hus. Det kan han. Du foreslår, at I skal løbe over og fange den. Det vil han gerne. Da I kommer over til huset griner I sammen over, at ravnen vist var lidt for hurtig. Men I gjorde et ihærdigt forsøg.
3. Du fortæller, at bedstefar er på vej, og at du faktisk har set en endnu større snedrive lige ude foran jeres hus. I løber sammen hjem og prøver snedriven, imens I venter på gæsterne udenfor.
4. Du siger »nu skal vi altså hjem«. Du kan ikke lade gæsterne vente udenfor. Du tager ham i hånden og du får ham til lidt modvilligt at følge med.
5. Dine egne ideer?

SUNGUSAAT - MEEQQAVIT MISIGISAA

72

Qanoq iliorniarnerlutit toqqaanerit apeqqutaatillugu, apusinermi pisoq meeqqap assigiinngitsunik misigissaava. Pisut assigiinngitsut meeqqap isaanit iseqlarlutit takorlooriakkut. Meeqqap qanoq misigissavai, qanorlu meeqqat qisuarriassasoriviuk?

Qaqugukkut periarfissamik allamik qinigassiassavit? Qaqugukkut illit piumasat aalajangjusimaannartassaviuk?

Ilaanni qanorluunniit misiliigaluaruit, arlaannaalluunniit iluaqutaanngitsoorsinnaasarpq. Allamik periarfisiiglularlutit iluaqutaanngippat qanoq iliorsinnaavit?

Meeqqap toqqisisimassusaanut sunniuteqapiluttartut

Amerikamiut meeraanermi misigisat naapertuutinngitsut pillugit ilisimatusarnerannit², 1990-ikkut naalerneranni ingerlanneqartumit, inunnillu 17.000-it missaannik peqataaffigineqartumit paasisat takutippaat, pingartumik meeraanermi nalaannerliukkat qulit meeqqap peqqissusaanut inerartoraneranullu sunniuteqapiluttartut:

1. misigissutsitigut/tarnikkut persuttaaganerit (soorlu meeqqap nikanarsagaanera, kanngusutsitanera imaluunniit akuersaarneqannginnera),
2. timikkut persuttaaganerit (soorlu unartartinnerit, ajattorneqartarnerit)
3. kinguaassiuutitigut innarligaanerit
4. misigissutsitsigut sumiginnagaanerit (asaneqarnermik, qanissusermik tapersorsorneqarnermillu amigaateqarnerit),
5. timikkut sumiginnagaanerit (soorlu nerisassaaleqineq, tulluanngitsunik atisaqarneq, tunngaviusumik isumassugaanissamik amigaateqarneq).

Ilaqtariinni pissutsit artorsartitsisarput, meeraq inoqtigiinni ima atugaqarfiusuni najugaqartillugu:

6. tarnikkut nappaatit,
7. imigassamik allanilliunniit atornerluineq,
8. pinerluttarneq,
9. ilaqtariinni persuttaasarnerit, soorlu ataatap anaanallu akornanni,
10. angerlarsimaffimmik assortuuttarnerit, ulluinnarisaq uiverfusoq aamma/imaluunniit meeqqap angajoqqaami avinnerat misigisimappagu.

ACE-mik misissuinerup takutippaa, inuunerme siusissukkut artorsartarnerit napparsimalernissamik toquaarnissamillu annertuumik qaninnerulersitsisartut. Meeraanermi misigisat kingunerisinnaavaat nalinginnaasumik inuunerissaarnerup toqqisisimancerullu annertuumik ajorseriarnerat. Meeraanermi misigisat imaannaangitsut amerliartortillugit, assersuutigalugu nikallungaruluttarnerit, imigassamik ikiaroornartunillu atornerluinerit, siusissukkut meerartaartarnerit, naammaginanngitsumik ilinniagaqarnerit, persuttaaganissamut toquaarnissamillu ulorianartorsiornerit qaninnerulersarput.

ØVELSE - DIT BARNS OPLEVELSE

Barnet vil opleve snedrive-situationen meget forskelligt, alt efter hvad du vælger at gøre. Prøv nu at forestille dig de forskellige situationer set med barnets øjne. Hvordan ville dit barn opleve det, og hvordan tror du, at dit barn ville reagere?

Hvornår skal du tilbyde et alternativ? Hvornår skal du stå fast på det, du vil have, der skal ske?

Selv om du har prøvet alt, så er der nogen gange bare ikke noget, som virker. Hvad kan du gøre, hvis alternativet ikke virker?

Faktorer der påvirker barnets trivsel negativt

Resultaterne fra et amerikansk studie², som blev gennemført i slutningen af 1990'erne med ca. 17.000 deltagere viste, at især 10 risikofaktorer i barndommen påvirker barnets sundhed og udvikling:

1. følelsesmæssig/psykologisk mishandling (fx om barnet ydmyges, udskammes eller afvises),
2. fysisk mishandling (fx slag, skub)
3. seksuelle overgreb
4. følelsesmæssig vanrøgt (manglende kærlighed, nærhed og støtte),
5. fysisk vanrøgt (fx manglende mad, upassende beklædning, manglende basal omsorg).

Og de familieforhold som belaster er, når barnet bor i en husstand med:

6. psykisk sygdom,
7. alkohol- eller andre misbrugsproblemer,
8. kriminalitet,
9. vold i familien, fx mellem far og mor,
10. forhold i hjemmet præget af vedvarende uoverensstemmelser, kaotisk hverdag og/eller, barnet har oplevet, at forældrene bliver skilt.

ACE-undersøgelsen har vist, at belastningerne tidligt i livet er væsentlige risikofaktorer for sygdom og død. Oplevelserne i barndommen kan medføre, at den generelle livskvalitet og trivsel bliver væsentlig forringet. Jo flere graverende barndomsoplevelser man har været utsat for, desto større er risikoen for fx depression, alkoholisme, stofmisbrug, tidligt moderskab, ringe uddannelse, risiko for vold og tidlig død.

Perorsaalluarneq angajoqqaallu isumassuilluartut

Danmarkimi angajoqqaat 5.000-it missaasa akornanni misissuinerit takutippaat: perorsaanermut atatillugu pillaasnererit (assersuutigalugu timikkut pillaanerit ineqqamulluunniit mattussaanerit), inuunermi kingusinnerusukkut ajornartorsiuteqartalernissaq qaninnerulersittaraat. Perorsaanermi persuttaasnererup, perorsaniarneq ajornakusoorneulerlertarpasippaa, aallaqqaammut angajoqqaat meeqqatik perorsaruminartutut perorsaruminaattutulluunniit misigisimaneraat apeqquaatinnagu. Inuuusuttut akornanni misissuinerit allat (8. klassini atuartut 2.000-t missaat) takutippaat perorsaanermi persuttaasarsimasut, nikallungaruloortarerat malunniuteqarnerusartoq, imminnut naleqartinnginnerullutik, imminnut ajoquserniarlutik eqqarsaateqakulanerullutik tamaaliortarlutiluunniit.³

Akuersaartumik perorsariaaseqarneq pinerluttarnerillu pillugit misissiuinerup takutippaa, akuer-saarnerulluni perorsariaaseqarneq, angajoqqaat pillaanermut naveersinermullu taarsiullugu, pissu-serissaarnermik nersualarinninneruffigisaat, illersuutaasartoq. Meeqqat taamaattunik angajoqqaalit pinerluuteqannginnerusarput – inuunerminni allatigut ulorianartorsioqqajaagaluarlutiluunniit.⁴

Meeqqamut sinaakkutissalersuineq

Illit angajoqqaatut meeqqavit pisariaqartitai nalunngilatit ulluinnarnilu meeqqamut naapertuuttunik sinaakkusiussaallutit. Assersuutigalugu meeqqat qasugaluarluni innarumanngippat – innarfissaq nallereeraluaraa – taava taamaakkaluartoq ajunngitsumik innartinnissaa isumagissavat. Amerlanerpaatigut meeqqamut pitsaanerpaaasarpooq qanoq pisoqarnissaanik illit aalajangiigaangavit.

SUNGIUSAAT - PISINIARFILIPINERNEQ

Malik Maliinalu Kunuk 22-nik qaammatilik ilagalugu pisiniarput. Kunuk koorimik immeeqataalluni iki-uuppoq, pisiniarfimmilu pisiasanik ujarleqataanini nuannaralugu. Koori ulikkaarpoq karsimullu akiliitarput. Karsip eqqaaniippoq mamakuusivik, mamakujunnik qalipaatigissaartunik ulikkaartoq. Kunuk oqaluppoq assigiinngitsutigullu takutillugu mamakujunnik piumannuni. Malik Maliinalu isumaqarput tamanna tulluartuunngitsoq, angerlangajalerpummi nerisussaallutillu.

Ataatsimoogatigiullusi oqallisigisiuk taama pisoqarnerani Malik Maliinalu qanoq-iliorsinnaanersut. Illit qanoq-iliussagaluarpit?

Positiv opdragelse og omsorgsfulde forældre

Undersøgelser blandt ca. 5.000 forældre i Danmark har vist, at straf (fx fysisk straf eller stuearrest) som en del af børneopdragelsen øger risikoen for vanskeligheder senere i livet. Vold i opdragelsen ser ud til at gøre opdragelsen sværere, uanset om det er børn, som forældrene i udgangspunktet har oplevet som lette eller svære at opdrage. Andre undersøgelser blandt unge (godt 2.000 elever i 8. klasse) har vist, at de, som har oplevet vold i opdragelsen, hyppigere har depressive symptomer, lavt selvværd, tanker om selvskade eller bevidst har gjort skade på sig selv³.

En undersøgelse om anerkendende opdragelse og ungdomskriminalitet har vist, at en mere anerkendende opdragelse, hvor forældrene i højere grad roser god opførsel i stedet for at disciplinere deres børn med straf og skældud, er en beskyttelsesfaktor. Børn med den type forældre bliver mindre kriminelle – også selv om de er utsat på andre områder i deres liv⁴.

At sætte en ramme for barnet

Det er dig som forælder, der kender dit barns behov og sætter de rammer i hverdagen, der er gode for det. Fx når dit barn er træt, og det ikke vil i seng, selv om det er sengetid – så sørger du for, at det alligevel kommer i seng på en god måde. De allerfleste gange er det for barnets bedste, at du bestemmer, hvad der skal ske.

ØVELSE - EN TUR UD AT HANDLE

Malik og Maliina er ude og handle med Kunuk på 22 mdr. Kunuk er optaget af at hjælpe med at fyldde i kurven, og nyder at hjælpe med at finde tingene rundt omkring i butikken. Kurven er fyldt, og de går hen mod kassen for at betale. Oppe ved kassen er en stor slikhynde, fyldt med farvestrålende slik. Kunuk fortæller og viser dem på flere måder, at han gerne vil have noget slik. Malik og Maliina synes det er en dårlig ide, da de er på vej hjem og snart skal spise.

Drøft i gruppen, hvad Malik og Maliina kan gøre i denne situation. Hvad vil du gøre?



**SUNGUSAAT - SINAKKUTISSAT AJORNAKUSOORTUT
PINGAARUTEQARTULLI**

Pisuni assiginngitsuni illit qanoq-iliorniarnerlutit peqataasullu ilaat alla oqaloqatigiissutigisiuk. Aamma uliuunniassinnit pisartunik allanik, sinaakkusiinissap ajornakusoorfigisartagaanik, assersuusiorsinnaavutit. Soorlu kisimiitillutit imaluunniit aappat ilagalugu.

Meerara ima iliopat ...	uanga imaaliussaanga ...
Kigutini salikkumanngippagat	
Innarumanngippat	
Ulorianartunik pinnguarpat	
Pisiniarfimmilliuta mamakujunnik sodavandinillu piumalluni uteriiserpat	
Atisalorsorumanngippat	
Allaniitlluta angerlarumanngippat	
Meeraq alla ajappagu	

Qanoq-iliortut qularnaartarpiuk assersuutigalugu meeqqavit kigutaasa salittuartarnissaat. Uteriillunimi kigutimi salinnissaat peqataaffigiumannngippagu? Kisimiikkuit qanoq-iliussavit? Aappallu ikiqatigiikkaangassi qanoq-iliortarpit?

ØVELSE - DE SVÆRE, MEN VIGTIGE RAMMER

Du kan tale med en af de andre deltagere om, hvad du vil gøre i de forskellige situationer. Du må også godt finde på flere situationer fra jeres hverdag, hvor det kan være svært at sætte rammen. Det kan være, hvor du er alene eller situationer, hvor du er sammen med barnets anden forælder.

Hvis mit barn ...	så vil jeg ...
Ikke vil børste tænder	
Ikke vil i seng	
Leger med noget farligt	
Plager om slik og sodavand, når vi er i butik	
Ikke vil have tøj på	
Ikke vil med hjem, når vi er ude	
Skubber til et barn	

Hvordan sikrer du, at dit barn eksempelvis altid får børstet tænder. Også hvis det er stædigt og ikke vil samarbejde om tandbørstningen? Hvad gør du, når du er alene i situationen? Hvad gør du, hvis du skal samarbejde med din partner om det?

Innersuussinerit | Referencer

1. PAARISA aamma Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit (2013). *Siunnersuutit Peqqinnartut: Meeqqaat mikisut O-immiik 3-nut ukiullit aamma naartusut milutsitsisullu nerisassaat*. PAARISA og Ernæringsrådet (2013). *Sunde Råd: Mad til små børn 0-3 år samt gravide og ammende*.
2. Felitti V.J., Anda R.F., Nordenberg D., Williamson D.F., Spitz A.M., Edwards V., Koss M.P. og Marks J.S. (1988). *Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study*. American Journal of Preventive Medicine. Vol.14.
3. Ottosen, M. (2012). *15-åriges hverdagsliv og udfordringer: Rapport fra femte dataindsamling af forløbsundersøgelsen af børn født i 1995*. SFI – Det Nationale Forskningscenter For Velfærd.
4. Olsen, R.; Dahl, K. & Poulsen, M. (2016). *På vej mod ungdomskriminalitet: Hvilke faktorer gør en forskel i ungdommen?* SFI – Det Nationale Forskningscenter For Velfærd.
5. Stevhøj, A. L. (2014). *Må vi lege doktor. Håndbog i børnens seksualitet 0-12 år*. FADL's Forlag.

Immikkut ilisimasalinnit ikiorserneqarneq

Ilaqtariippasuit piffissap ilaani avataaniit ikorneqarnissartik pisariaqartilersarpaat.

Isumaqaqaruit qanoq-iloriarnissat naluleqqallugu, iliuuserisinnaasat pitsaanerpaavoq tassaavoq ikiortissarsiorneq. Taamaammat pitsasuuvoq ilisimassallugu qanoq periarfissaqarnerlutit. Neqeroorutaasartut sumiiffimmit sumiiffimmut assigiittangillat.

Tamatigut ukununnga saaffiginnissinnaavutit:

- Napparsimmavik, peqqissaavik, napparsimmaveeraq imaluunniit nakorsiartitsivik
- Juumooq imaluunniit ernisussiornermi ikiorti
- Meeraaqgerisoq imaluunniit meeraaqgerisoq assistenti
- Ilaqtariinnik sullissivik imaluunniit inunnik isumaginnittoqarfik
- Meeqgerivik
- Oqarasuaatikkut siunnersuisarfít TUSAANNGA – Tlf.: 801180 – SMS 1899

Meeqqavit peqqissusaa patajaallisarsinnaavat peqqissutsimik misissuinissat akiuussutissaliinissallu ilisinnut neqeroorutaasut malinnerisigut.

Hjælp fra fagfolk

Mange familier får på et eller andet tidspunkt brug for hjælp udefra.

Hvis du ikke synes, du kan overskue situationen, er det bedste, du kan gøre, at opsøge eller bede om hjælp. Derfor er det godt at vide, hvilke muligheder du har. Det er forskelligt fra sted til sted, hvilke tilbud der er.

Du kan altid henvende dig til:

- Sygehuset, sundhedscenteret, sundhedsstationen eller bygdekonsertationen.
- Jordemoderen eller fødselsassistenten
- Sundhedsplejersken eller sundhedsplejerskeassistenten
- Familiecenteret eller socialforvaltningen
- Dagnstitutionen
- Anonym telefonrådgivning TUSAANNGA – Tlf.: 801180 – SMS 1899

Du kan styrke dit barns sundhed ved at følge de helbredsundersøgelser og vaccinationer, som I bliver tilbudt.

NAJOQQTASSIAQ | PROGRAMMET FOR BØRN

MANU

Meeqqap ukiui Alder	Akiuussutissinneqarneq Vaccination	Misissortinnej Børneundersøgelse
Sap.ak. 0 0 uger	 Tuberkulose, Hepatitis-B	
Sap.ak 5 5 uger		
3-nik qaammatillit 3 mdr.	 Di-Te-Ki-Pol-Hib-HepB, Pneumokok	
5-nik qaammatillit 5 mdr.	 Di-Te-Ki-Pol-Hib-HepB, Pneumokok	
12-nik qaammatillit 12 mdr.	 Di-Te-Ki-Pol-Hib-HepB, Pneumokok	
15-nik qaammatillit 15 mdr.	 MFR	
4-nik ukiullit 4 år	 MFR	
5 – 6-nik ukiullit 5 – 6 år	 Di-Te-Ki-Pol	
12-nik ukiullit 12 år	 MFR, HepatitisB, HPV	

**MANU-mi atuagaq una ilinnut meeqqamik 1-2-nik ukiulimmut
angajoqqaajusumut naatsorsuussaavoq.**

Atuakkami uani meeqqavit oqaatsimigut ineriarornera namminiileriartorneralu pillugit allaaserisaqarpoq, aamma illit ataatatut anaanatulluunniit meeqqat qanoq ikorsersinnaanerit allaaserineqarluni. Atuakkap qanoq meeqqavit misigissutsitigut tapersorsinnaanera pillugu eqqarsaatissavaatit. Aamma meeqqavit kinguaassiuutitigut ineriarornera, qanorlu meeqqat nammineerluni killissalersuinissaatigut ikorsinnaanerlugu atuarsinnaavatit. Sungiusaatit tigussaasut aqqutigalugit, perorsaariaatsip toqqarsimasavit eqqarsaatiginissaanut periarfissineqassaatit. Aamma pinnguaatit sammisassallu ilaqtariinni nuannaarutigineqarsinnaasut pillugit isumassarsiorfissaqarpoq.

Denne MANU bog er til dig som er forælder til et barn på 1-2 år.

I bogen vil du kunne læse om dit barns sproglige udvikling og voksende selvstændighed, og hvordan du som far eller mor hjælper dit barn på vej. Bogen hjælper dig til at tænke over, hvordan du kan støtte dit barn følelsesmæssigt. Du kan også læse om børns seksuelle udvikling, og hvordan du hjælper dit barn med at mærke egne grænser. Gennem konkrete øvelser, får du mulighed for at tænke over den opdragelse du har valgt. Du får også ideer til lege og aktiviteter, som vil skabe glæde i familien.

Uani annertunerusunik paassisutissaqarpoq manu.gl
Læs mere på manu.gl



Isumaginninnermut Aqutsisoqarfik
Socialstyrelsen



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

