En kort introduksjon for foreldre og omsorgsgivere

Watch Me Play! er en enkel metode for foreldre og omsorgsgivere som kan støtte og hjelpe spedbarn og barn opp til 8 års alder. Metoden kan hjelpe deg med å bli godt kjent med barnet og virkelig sette pris på tiden dere har sammen, og gir retning på ditt oppmerksomme nærvær.

Spedbarn, ja alle barn trenger oppmerksomhet for ha god utvikling og vekst – akkurat som planter trenger sollys. Å ha din fulle oppmerksomhet, selv over kort tid, hjelper barnet å finne seg til rette i seg selv.

Lek kan hjelpe barnet til å komme i samtale med deg og vil fremme ferdigheter som er viktige i oppveksten. Når du snakker med barnet om leken, bidrar du til barnets forståelse av verden ved å vise at barnets ideer og tanker er viktige. Samtidig styrker du barnets språkutvikling.

Alt du trenger er noen enkle leker eller gjenstander, din tid og noen du kan snakke med om barnets lek. Disse fem trinnene har som mål å styrke både din og barnets trivsel.

1 Komme i gang

2 La barnet ta ledelsen i leken – barnet viser vei

3 Se barnet leke

4 Snakk med barnet om leken deres

5 Snakk med en annen voksen om barnets lek

1 Komme i gang

Finn et tidspunkt for leketiden hvor du kan gi barnet din fulle oppmerksomhet i 5, 10 eller 20 minutter. Prøv ut metoden med korte tidsintervaller i begynnelsen. Selv fem minutter er til hjelp. Velg ut 5,6 passende leker eller gjenstander. Dersom barnet kaster og er uvøren med lekene, velg myke stoffleker.

Skru av TV, Ipad, telefoner og elektroniske leketøy når du gjennomfører Watch Me Play-tiden. Forsøk å finne enkle leker som lar barnet bruke egen fantasi.

- Bokser, esker, kjøkkensleiver osv..
- Babydukker, teddybjørner, små trefigurer, fingerdukker m.m.
- Lekedyr, tog, biler, båter..
- Tepper og puter
- Myke baller
- Fingerleire o.l.
- Leketelefon, dukketesett
- Hvite ark/rull med papir, fettstifter, tusj o.l.
- Fingermaling
- Billedbøker eller stoffbøker uten lyd

Dersom du ikke er sikker på hva som passer barnet, spør forelderen eller en annen som kjenner barnet godt. Finn en behagelig stilling sammen med barnet, enten sammen på gulvet eller på en stol rett ved. Fortell barnet hvor lenge du har tenkt å se på at hen leker.

Når leketiden straks er omme, må du forberede barnet slik at det blir klar for avslutningen. Dere kan synge en sang sammen eller snakke om det dere skal gjøre etterpå. Pakk ned lekene eller materialene sammen med barnet og vis hvordan du oppbevarer lekene/materialene til neste gang.

2 La barnet ta ledelsen i leken – barnet viser vei i fri lek

La barnet leke fritt og ta sine egne valg. La det utforske og bruke lekene/materialet på sin måte, så lenge det er trygt.
La barnet ta en pause innimellom og gi barnet tid til å se seg om – og se på deg.

Prøv å avstå fra å korrigere barnet i denne leketiden. Vent til barnet inviterer deg inn i leken og forsøk å følge barnets tanker og ideer i stedet for å komme med egne tanker og innspill. Vent med opprydding til slutten av leketiden.

3 Se barnet leke

I denne leketiden gir du barnet din hele og fulle oppmerksomhet. Yngre barn og babyer kan vise sin interesse uten språk og du kan følge barnets blikk for å se hva som vekker interessen. De kan også ha behov for flere pauser i leken.
Vis interesse for alt barnet velger å gjøre. Å se på ansiktet ditt eller ta på deg, flytte leker rundt eller gjemme dem er lek som du kan snakke med barnet om. Barn har ofte mange gjentakelser i leken og kan gjøre det samme om igjen mange ganger – følg med på hva barnet gjør.

Ikke avbryt barnet eller grip til telefonen din. Se hva som skjer mens barnet leker. Legg merke til hvordan barnet reagerer på deg og ditt nærvær.

4 Snakk med barnet om leken deres

Sett ord på og snakk med barnet om hva det gjør. Herm babylydene, legg til en liten lyd nå og da. Smil tilbake når barnet smiler til deg, eller viser glede eller overraskelse. Si noe om det babyen velger å se på "Se på lyset!» eller «Vil du se ut i hagen?»
Vis din interesse ved å smile og snakke med barnet, men ta noen stille pauser slik at barnet får tid til tenke seg om og får rom til en ny ide/tanke.

La større barn fortelle fritt hvis de først gjør det - og spør åpne spørsmål og praktiser aktiv lytting

5 Snakk med en annen voksen om barnets lek

Barnelek kan være morsomt, men kan også være krevende å se på som observatør. Å snakke om barnets lek med en annen voksen kan bidra til at du legger merke til og setter mer pris på barnets lek. Dette kan være et familiemedlem eller venn, eller en profesjonell omsorgsgiver som kjenner barnet.

Hvis du har bekymringer rundt et barn, prøv å se hva som skjer når barnet leker. Det du legger merke til kan hjelpe deg med å finne ut av hva barnet eventuelt trenger hjelp med. Og å snakke om hva du selv føler når du ser barnet leke, kan hjelpe deg med å forstå hva som skjer med og i barnet.

HOVEDPOENG MED METODEN WATCH ME PLAY!

- Å se barnet leke kan styrke tilknytningen mellom dere
- Fri lek hjelper barnets utvikling og læring
- Ved å vise at du er interessert hjelper du barnet med selv å fokusere
- Voksne som tenker og snakker sammen skaper trygghet rundt barnet

HVA FORELDRE OG OMSORGSGIVERE SIER :

'I can go home and do it today.'

'It took a while to make a difference but now I see a lot of changes.'

'I'm getting to see when my baby is ready to play and when he needs a break or a cuddle.'

'He's calmer when we play like this.'

'She's looking more and making more sounds.'

'I understand why it's important just to be with her.'

'I feel more confident.'

'My daughter is smiling more.'

This resource may be stored and shared by parents and practitioners for their own use.

For more materials, and translations, please go to **www.watchmeplay.info**

To discuss translating this resource for your service, please write to info@watchmeplay.info

©Jenifer Wakelyn 2022