

# Tema: Lek och umgänge

*Måste man leka med sina barn? Vilken betydelse har lek och umgänge för barnen, familjen och dig som förälder?*



## 1. Välkommen och presentation

Hälsa välkommen, presentera temat samt gå igenom kvällens agenda.

Välj lämplig presentationsövning. Förslag finns i dokumentet

*Presentationsövningar* som laddas ner via [www.foralderjamt.se](http://www.foralderjamt.se)

ca  
10-15 min

## 2. Inledning av temat

**Låt föräldrarna samtala 2 och 2 utifrån frågorna:**

- "Vilka lekar tycker ditt barn om att leka?"
- "Vad tycker du om att göra tillsammans med ditt barn?"

Fråga om någon vill dela med sig i helgrupp.

ca 5-10 min

## 3. Film: UR's serie "Om Familj"

**Avsnitt "Finns superföräldern" 45:32-49:09**

Samtal i soffan med Malin Alfén (psykolog) och Eva Mitchell (mamma):

*Måste man leka med sina barn?*

ca 4 min

## 4. Uppföljning av filmen

**Förslag på dialogfrågor:**

- Tankar om det som sägs i filmen om lek och umgänge...
- Vad innebär att "leka" för dig/er?
- Tänker ni medvetet på hur ni leker eller umgås med era barn?
- Bör/behöver man som vuxen påverka/styra barns lek?

ca 10 min

## 5. Fortsättning på filmen

**51:10-56:39**

ca 5 min



## 6. Uppföljning av filmen

ca 10 min

### Förslag på dialogfrågor:

- Vad är rimligt att hinna göra i vardagen när det gäller lek och umgänge?
- Kan barnen vara med i vardagssysslor? När och hur i så fall?
- På vilket sätt kan vardagssysslor bli en lek?
- Är det skillnad på hur män respektive kvinnor leker/umgås med barn?

## 7. Vad säger forskningen – PowerPoint från ”Fem gånger mer kärlek”

ca 5 min

PowerPoint-presentationen *Vad säger forskningen – Lek och umgänge* finns att ladda ner via [www.foralderjamt.se](http://www.foralderjamt.se). Gå igenom presentationen eller välj ut bilder och forskningsresultat som upplevs intressanta och relevanta för gruppen.

I PowerPoint-presentationen finns anteckningssidor som stöd och fördjupning för dig som ledare.

## 8. Uppföljning av PowerPoint-presentationen

ca 5 min

Led en kort diskussion utifrån föräldrarnas tankar om det som visades i presentationen.

## 9. Övning – lek och umgänge (bildkort)

ca 15 min

Du hittar övningen i sin helhet i dokumentet: *Övning Lek och umgänge* på [www.foralderjamt.se](http://www.foralderjamt.se)

*I denna övning är det lagom med ca 5-6 föräldrar/grupp. Dela ut en uppsättning bildkort till varje grupp. På varje kort finns en bild/symbol som kan associeras till lek eller umgänge. Be föräldrarna leta rätt på ett kort med en bild som visar något positivt som de brukar göra eller skulle vilja göra tillsammans med sitt barn. Föräldrarna visar därefter sina kort*



*för varandra i tur och ordning och berättar varför de har valt kortet och om det är något de brukar göra eller skulle vilja göra med barnet. Uppmuntra föräldrarna till att berätta lite mer kring aktiviteten.*

**Som stöd för dialogerna skriv gärna på whiteboard/blädderblock:**

”När brukar ni göra aktiviteten?”

”Vem brukar ta initiativet?”

”Vad är det som gör aktiviteten lyckad?”

## 10. Att fundera över och sammanfattning

ca 10 min

**Fundera enskilt:**

Vad fungerar bra hemma med ditt barn just nu?

Vad kan jag ta med mig från denna träff?

**I storgrupp:**

Finns det något särskilt att ta med sig från denna träff? Lärdomar, tankar?

## 11. Utvärdering av träffen

ca 5 min

**Extramaterial**

- ” ”Vad säger forskningen?” – Fakta ur boken ”Fem gånger mer kärlek” av Martin Forster
- ”Är det sunt att ha långtråkigt?” – Jesper Juul

**Litteratur och information**

- ”Fem gånger mer kärlek” – Martin Forster
- ”Att möta sitt barn och sig själv” - Ingegerd Gavelin

