

MANU

Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
Barnet på 3 og 4 år



Peqqissutsimut Pitsaalluinernullu Aqutsisoqarfik
Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik – Ilinniartitsinissamat ilitsersuut
MANU Barnet på 3 og 4 år – Underviservejledning

MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik – Angajoqqaat atuagaat
MANU Barnet på 3 og 4 år er et koncept udviklet for Selvstyret i Grønland af God Barndom S/I i 2018.

MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik najoqutassiaavoq Namminersorlutik Oqartussanut suliarineqartoq uannga:
God Barndom S/I i 2018.

ISBN: 978-87-970309-4-3
© God Barndom S/I

Najoqutassiamik inerisaasut allattullu | Konzeptudviklere og tekst:

Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.
Else Guldager, sundhedsplejerske, ph.d.
John Andersen, cand.psych.

Suliniummik aqutsisut | Projektledelse:

Rikke Louise Kuhn, MANU suliniummik aqutsisoq | MANU Projektleder
Elna Bro, MANU-mi meeqqerisoq | MANU sundhedsplejerske

Suleqatigiit: Arbejdsgruppe:

Juliane Dalager, perorsaasoq, ukiumikkut akuleriinnut meeqqerivimmi pisortaq
Pædagog og leder i integreret daginstitution
Majken Vith Tangkjær, Isumaginninnermut Aqutsisoqarfimmi AC-fuldmægtigi
AC-fuldmægtig i Socialstyrelsen
MIDLARAQ Motzfeldt Olsen, perorsaasoq, ukiumikkut akuleriinnut meeqqerivimmi pisortaq
Pædagog og leder i integreret daginstitution
Nivé Heilmann, Peqatigiiffimmi Kalaallit Meerartaanni suliniummik aqutsisoq
Projektleder i Foreningen Grønlandske Børn
Sofie Sørensen, perorsaanikkut siunnersorti
Pædagogisk konsulent, Kommuneqarfik Sermersooq
Tupaarna Frederiksen, perorsaasoq
Pædagog
Ivalo Adolfsen Arnfjord, Ilinniartitaanermut Aqutsisoqarfimmi perorsaanikkut inerisaanermut siunnersorti
Konsulent for pædagogisk udviklingsarbejde i Uddannelsesstyrelsen

Nutsernera | Oversættelse: Kunuunnguaq Fleischer

Titartagartalersuisoq | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio

Ilusilersuisoq | Design: Maria Motzfeldt

Iloqqarnera | Layout: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

Naqiffia | Tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

Oqaatsitigut aqqissuisoq | Sproglig redaktion:

Else Løvstrøm, tusagassiortoq | Journalist
Malene Grue, cand.mag., tusagassiortoq | Journalist

MANU pillugu annertunerusumik paasissutissat | For yderligere oplysninger om MANU:

www.manu.gl
www.peqqik.gl
www.god-barndom.dk

MANU Ilinniartitsinerni Namminersorlutik Oqartussat ataanni ingerlanneqartuni atorineqarsinnaavoq. MANU-mik ilinniartitsisussat ilinniartitsilersinnatik najoqutassiap atornissaanik pikkorissarsimassapput ilinniartinneqarlutilluunniit. Atortussianik ilaannilluunniit allatut atuineq allakkatigut akuerineqaaarluni aatsaat pisinnaavoq.

MANU må anvendes i undervisningsforløb, der er forankret i Selvstyret i Grønland.
Undervisere i MANU skal have kursus eller oplæring i konceptet, før de må undervise.
Al anden brug af materialet eller dele heraf kræver skriftlig tilladelse.

MANU - Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik MANU - Barnet på 3 og 4 år



Imai

Siulequt	6	3. Qitornat inooqataasooq	58
Aallaqqaasiut	8	PP 1 Tikilluaritsi	60
MANU sunaava?	10	PP 2 Titartakkanik filmiliaq	62
»MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik«-mi siunertaq	10	PP 3 Qitornat 3-nik aamma 4-nik ukiulik	64
MANU – takussutissiaq	10	PP 4 Inersimasut pingaaruteqassusiat	66
Teoriit MANU-mi tunuliaqutaasut	12	PP 5 Unikaallanneq	68
MANU-mik ilinniartitsineq	14	PP 6 Qinngasaarinerit isumaqatigiinnginnerillu ..	70
Pædagogikki	14	PP 7 Ataatsimooqatigiiffiit	72
Angajoqqaanik ataatsimoortunik ilinniartitsineq ..	14	PP 8 Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq	74
Ini tatigeqatigiiffiusooq – tatigeqatigiinneq nipangiussisussaataitaanerlu pillugit	16	4. Qitornat nammineersinnaasooq	76
Immikkut maluginiagassat	16	PP 1 Tikilluaritsi	78
Ilaqutariit sanngiinnersusut aamma immikkut pisariaqartitat	18	PP 2 Titartakkanik filmiliaq	80
Tigussaasutigut piareersarneq	18	PP 3 Nammineq pisinnaavunga, nammineq piumavunga	82
Ilinniartitsinerit ataasiakkaat	20	PP 4 Isumaqatigiinnginnerit	84
Ilinniartitsinissaq qanoq piareersassaviuk?	20	PP 5 Unikaallanneq	86
1. Meeqqat angajoqqaallu ataatsimoortut	22	PP 6 Qitornat paasiuk	88
PP 1 Tikilluaritsi	24	PP 7 Qitornannik oqaloqateqarneq	90
PP 2 Titartakkanik filmiliaq	26	PP 8 Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq	92
PP 3 Illit meeqqat maannakkorpiaq	28	5. Kutaa aamma inuulluarit	94
PP 4 Pinnguarneq misigissutsillu	30	PP 1 Tikilluaritsi	96
PP 5 Unikaallanneq	32	PP 2 Titartakkanik filmiliaq	98
PP 6 Ataatsimoorluni sammisinnaasat	34	PP 3 Ulluinnarni nuannaarneq aamma maqaasineq	100
PP 7 Ilaqutariinni skærmit	36	PP 4 Sivisunerusumik avissaaqqaneq	102
PP 8 Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq	38	PP 5 Unikaallanneq	104
2. Angajoqqaajuneq qanoq igaajuk?	40	PP 6 Avinneq aamma avissaaqqalluni inuuneq ..	106
PP 1 Tikilluaritsi	42	PP 7 Napparsimaneq toqulu	108
PP 2 Titartakkanik filmiliaq	44	PP 8 Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq	110
PP 3 Angajoqqaajunerup nuannersortai unamminartortaalu	46	Atuakkat najoqqutarisallu	112
PP 4 Misigissutsitit pingaaruteqarput	48		
PP 5 Unikaallanneq	50		
PP 6 Meeqqat oqaloqatigigaangakku	52		
PP 7 Ulluinnarisami allannguinerit	54		
PP 8 Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq	56		

Indhold

Forord	7	3. Dit sociale barn	59
Indledning	9	PP 1 Velkommen	61
Hvad er MANU?	11	PP 2 Animationsfilm	63
Formålet med MANU Barnet på 3 og 4 år	11	PP 3 Dit barn på 3 og 4 år	65
MANU – en oversigt	11	PP 4 De voksnes betydning	67
Teoriene bag MANU	13	PP 5 Pause	69
Undervisning i MANU	15	PP 6 Drillerier og Konflikter	71
Pædagogik	15	PP 7 Fællesskaber	73
Undervisning af en gruppe forældre	15	PP 8 Farvel og tak for i dag	75
Det fortrolige rum – om fortrolighed og tavshedspligt	17	4. Dit selvstændige barn	77
Særlige opmærksomhedspunkter	17	PP 1 Velkommen	79
Sårbare familier og særlige behov	19	PP 2 Animationsfilm	81
Den praktiske forberedelse	19	PP 3 Kan selv, vil selv	83
De enkelte undervisningsgange	21	PP 4 Konflikter	85
Hvordan forbereder du undervisningen?	21	PP 5 Pause	87
1. Børn og forældre sammen	23	PP 6 Forstå dit barn	89
PP 1 Velkommen	25	PP 7 At tale med dit barn	91
PP 2 Animationsfilm	27	PP 8 Farvel og tak for i dag	93
PP 3 Dit barn lige nu	29	5. Goddag og farvel	95
PP 4 Leg og følelser	31	PP 1 Velkommen	97
PP 5 Pause	33	PP 2 Animationsfilm	99
PP 6 Fælles aktiviteter	35	PP 3 Glæde og savn i hverdagen	101
PP 7 Skærme i familien	37	PP 4 Længerevarende adskillelse	103
PP 8 Farvel og tak for i dag	39	PP 5 Pause	105
2. Hvordan har du det med at være forælder?	41	PP 6 Skilsmisse og at leve adskilt	107
PP 1 Velkommen	43	PP 7 Sygdom og død	109
PP 2 Animationsfilm	45	PP 8 Farvel og tak for i dag	111
PP 3 Glæder og udfordringer ved at være forælder	47	Litteratur	112
PP 4 Dine følelser er vigtige	49		
PP 5 Pause	51		
PP 6 Når du taler med dit barn	53		
PP 7 Forandringer i hverdagen	55		
PP 8 Farvel og tak for i dag	57		

Siulequt

Asasarput ilinniartitsisoq

MANU-p siunertaraa angajoqqaat tamarmik, namminneq kissaatitik pisariaqartitatillu aallaavigalugit, imminnut meeqqaminnullu inuunerup pitsaasup pilersinnissaanut periarfissinneqassasut. »MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik« atorlugu ilinniartitsininni, suliaqarnikkut ataatsimoorfimmum angisuumut peqataalissaatit MANU-mik ilinniartitsisartut 90-inik amerlanerit allat peqatigalugit - tamarmik ilaqutariit ingerlalluarnissaannik peqqissuunissaannillu sulissutiginnittut.

MANU pilersinneqarpoq isumaginninnermik, ilinniartitaanermik peqqissutsimillu suliaqartut nunamit tamarmeersut suleqatigiinnerisigut. Suliniutaavoq annertuunik angusaqarfuniartoq, immikkoortoqarfiit nunallu immikkoortui akimorlugit suleqatigiinnermik pilersitsiffusoq. Angajoqqaat sumiluunniit ilinniartinneqartarput: peqqinnissaqarfimmi, meeqqerivinni, namminneq angerlarsimaffiminni aamma ilaqutariinnik sullissivinni – tamannalu tanngassimaarutigaarput.

Angajoqqaat amerlasuut MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik peqataaffigitinnagu, MANU-mik ilinniartitaareersarput – anaanaasup naartulernerata nalaaniit. Suliassaraat suliap aallartereersup ingerlateqqinnissaa, maanna meeqqat 3-nik aamma 4-nik ukiuqalernerani. MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik illoqarfinni nunaqarfinnilu atorneqarsinnaavoq. Sumiiffimmi suliffigisanni angajoqqaat amerlappata ataatsimoorfillugit ilinniartissinnaavatit. Sumiiffimmi mikinerusumi suliguit angajoqqaat ataasiakkaarlugit marlukkaarfillugilluunniit ilinniartitsisinnaavutit.

Illit najukkani iliuseqartussatut isumalluutaavutit, illit ilaqutariinni allannguisoqarnissaanut pingaaruteqarputit. Meeqqat siunissami isumalluutitta pingaarnersaraat, illillu MANU-mi suleqataasutut inuiaqatigiinni nalilinnik pilersitseqataavutit. Tamanna pillugu qujaffigiumavatsigit.

Sulilluarisi!

Doris Jakobsen Jensen



Peqqissutsimut, Isumaginninnermut
Inatsisinillu Atuutsitsinermut
Naalakkersuisoq

Ane Lone bagger



Ilinniartitaanermut, Kultureqarnermut,
Ilageeqarnermut Nunanullu Allanut
Naalakkersuisoq

Doris Jakobsen Jensen



Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale
Anliggender og Justitsområdet

Ane Lone Bagger



Naalakkersuisoq for Uddannelse, Kultur, Kirke
og Udenrigsanliggender: I sundhedsvæsnet

Forord

Kære underviser

Formålet med MANU er, at alle forældre, med udgangspunkt i deres egne ønsker og behov, får mulighed for at skabe et godt liv for sig selv og deres børn. Når du underviser i »MANU Barnet på 3 og 4 år«, bliver du en del af et stort fagligt fællesskab på mere end 90 MANU-undervisere, som alle arbejder for at styrke familiernes trivsel og sundhed.

MANU er blevet til i samarbejde med social-, uddannelses- og sundhedsfaglige personer fra hele landet. Det er et ambitiøst landsdækkende program, som skaber samarbejde på tværs af sektorer og landsdele. Forældre undervises i alle egne af landet: i sundhedsvæsnet, i børnehaver, i deres private hjem og på familiecentre – og det er vi stolte af.

Mange forældre har, inden de deltager i MANU Barnet på 3 og 4 år, modtaget MANU-undervisning, siden de ventede barn. Det er din opgave at bære stafetten videre, nu hvor barnet er blevet 3-4 år gammelt. MANU Barnet på 3 og 4 år kan bruges både i byer og bygder. Arbejder du et sted med mange forældre, er det muligt at undervise i grupper. Arbejder du et mindre sted, kan du undervise forældrene enkeltvis eller i par.

Det er dig, som får tingene til at ske lokalt, og det er dig, som kan gøre en forskel for familierne. Børnene er vores fremtids vigtigste ressource, og du er som MANU-underviser med til at skabe værdi for samfundet. Det vil vi gerne takke dig for.

Rigtig god arbejdslyst!

Aallaqqaasiut

Ilinniartitsinissamat ilitsersuut una angajoqqaanik »MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik« tunngavigalugu ilinniartitsisussanut naatsorsuussaavoq. Sulisunit ilinniarsimasunit ilinniarsimangitsunillu atorneqarsinnaavoq. Ilinniartitsinissamat ilitsersuut marlunnik immikkoortortaqrpoq:

Immikkoortumi siullermi eqqarsaatit MANU-p tunuliaqutarisai pingaarnersiorneqarput. Pingaartuuvog eqqarsaatinik MANU-p tunuliaqutarisaanik ilisimasaqarnissaq, tassuunakkut ilinniartitsinissamat ilitsersuutip immikkoortuata aappaa ajornannginnerusumik, paasillugulu maleruarsinnaagakku. Immikkoortup aappaa tassaavoq ilinniartitsinertaanut ilitsersuut. Ilinniartitsinerit ingerlannerinut tamanut paasissutissat skemangorlugit pingaarnersiukkat ilitsersuutillu Power Pointitallit ilaapput.

Ilinniartitsineq kapitalit ataasiakkaarlugit ingerlanneqarsinnaavoq imaluunniit toqqarsinnaavat kapitalit marluk ataatsikkoortinniarlugit. Qulequttamik ataatsimik ilinniartitsineq nalunaquttap-akunnerinik 2-nik siviussuseqarsinnaavoq imaluunniit assersuutigalugu arfininngornikkut ullup-qeqqata siornagut ingerlanneqarsinnaalluni, tassanilu qulequtaq ataaseq qulequttalluunniit marluk oqallisigineqarlutik.

Aamma MANU-mi atortussiat tamarmik USB-mut nuunneqarnikuupput. USB-miipputtaaq PowerPointit allanngortinneqarsinnaajunnaarlugit parnaarnikut, (taamaalillutit qaqugukkulluunniit Power Pointit suliarineqaqqaarnerit takusinnaavatit). Aamma ilaapput Power Pointit allanngortinneqarsinnaasut, illit nammeneq pisariaqartitsinerit naapertorlugu allaffigisinnaasatit.

Ilinniartitsinissamat ilitsersuutip naggataatungaaniippoq atuakkat najoqqutarissallu allat allassimaffiat, tassuunakkut illit nammeneq teoriit eqqarsaatillu »MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik«-mi tunuliaqutaasut itisilersinnaaniassagakit.



Indledning

Denne Underviservejledning er til dig, som skal til at undervise forældre i MANU barnet på 3 og 4 år. Den kan bruges af både uddannet og ufaglært personale. Underviservejledningen har to dele:

Første del giver dig et overblik over tankerne bag MANU. Det er vigtigt, du kender tankerne bag MANU, for så er det lettere at forstå og følge vejledningens anden del. Anden del er en vejledning til selve undervisningen. Der er et overbliksskema og en vejledning med Power Point til hver undervisningsgang.

Undervisningen kan bygges op om et kapitel, eller du kan undervise ud fra to kapitler ad gangen. Undervisningen i et tema kan vare 2 timer eller fx strække sig over en lørdag formiddag hvor to eller flere temaer drøftes.

Der er også en USB med alt materiale til MANU. Der vil være en låst Power Point-udgave på USB'en, som du ikke kan rette i (så kan du altid gå tilbage og se den oprindelige). Og der er også en åben Power Point-udgave, som du selv kan ændre, hvis du har behov for det.

Bagerst i underviservejledningen er en litteraturliste, så du kan fordybe dig yderligere i teorierne og tankerne bag MANU Barnet på 3 og 4 år.



MANU sunaava?

MANU angajoqqaanik pikkorissaaneruvoq, angajoqqaanut tamanut neqeroorutaasoq. Annermik angajoqqaat arlaliutillugit ilinniartitsissutissiaavoq, kisiannili aamma MANU aappariinnut kisermaanulluunniit neqeroortigineqarsinnaavoq. Ilinniartitsinerup angajoqqaat periarfississavai qanoq iliorlutik ilaqutariittut namminneq meeqqamillu toqqissisimanartitaannik inuuneqalersinnaanermik eqqarsaatiginissaanut. Ataata anaanalua tamarmik qitiutinneqarput, aamma meeqqaminnik kisermaassisut inissaqartinneqarput.

Atortussiat pilersinneqarput immikkut ilisimasalinnik nunamit tamarmeersumit suleqateqarluni.

MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik-mi siunertaq

MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik-mi siunertaavoq angajoqqaajunerup angajoqqaatullu akisussaanerup patajaallisarnissaat – meeqqanut iluaqutaasumik. Tamanna pissaaq makku aqutugalugit:

- Angajoqqaat meeqqap soqutigisaanik, tamatumalu imminnut angajoqqaatut qanoq sunniuteqartarneranik malussarniarluarnerat.
- Meeraq angajoqqaavilu ulluinnarni ataatsimoorfeqassapput, tamanut nuannaarutaasumik, angajoqqaallu ilinniassavaat, qanoq iliorlutik meeqqap pinnguarnanun tapersiinnaanerlutik.
- Angajoqqaat meeraq oqaloqatigalugulu peqatigalugu pilersitseqatigiittassapput.
- Angajoqqaat misigissavaat artornarsinnaasut oqallisiginissaat, namminerlu misigissutsit oqaasinngornissaat akuerisaasoq.
- Angajoqqaat akornanni oqaloqatigiittarnerit patajaallisarneqassapput.

MANU – takussutissiaq

Ullumikkut atortussiat makku MANU-mut ilaapput:

MANU	Saaffigisat	Atortussat
MANU angajoqqaanik piareersaaneq.	Angajoqqaanngortussat angajoqqaanngorlaallu.	Angajoqqaat atuagaat, ilinniartitsinissamut ilitsersuut, titartakkanik filmiliat 3 aamma takoqqusaarut.
MANU Meeraq 1-imik aamma 2-nik ukiulik.	Angajoqqaat 1-imik aamma 2-nik ukiulinnik meerallit.	Angajoqqaat atuagaat, ilinniartitsinissamut ilitsersuut, titartakkanik filmiliat 2.
MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik.	Angajoqqaat 3-nik aamma 4-nik ukiulinnik meerallit.	Angajoqqaat atuagaat, ilinniartitsinissamut ilitsersuut, titartakkanik filmiliat 5.
MANU Angajoqqaanik ataatsimiisitsineq.	Angajoqqaat, sulisut allallut meeqqanut 3-6-nut ukiulinnut qanigisaasut.	Angajoqqaanik ataatsimiisitsinerup ingerlannissaanut ilitsersuut, titartakkanik filmiliaq.
MANU Innuttaasunik ataatsimiisitsineq.	Illoqarfimmi nunaqarfimmilunniit innuttaasut.	Meeqqatut pitsaasumik inuuneqarneq pillugu innuttaasunik ataatsimiisitsinissamut ilitsersuut, titartakkanik filmiliaq.
MANU Hash.	Angajoqqaanngortussat angajoqqaanngorlaallu.	Angajoqqaat atuagaat, oqaloqatigiinnissamut ilitsersuut, atuagaaraq sulisunut paasissutissiissutaasoq, persaanikkut sunniiniutit, titartakkanik filmiliaq aamma paasissutissiissutit naatsut 3.
MANU Imigassaq.	Angajoqqaanngortussat angajoqqaanngorlaallu.	Angajoqqaat atuagaat, oqaloqatigiinnissamut ilitsersuut, atuagaaraq sulisunut paasissutissiissutaasoq, persaanikkut sunniiniutit, titartakkanik filmiliaq aamma paasissutissiissutit naatsut 3.

Hvad er MANU?

MANU er et forældrekursus, som tilbydes alle forældre. Det består primært af gruppeundervisning, men MANU kan også tilbydes som undervisning til par og enlige. Undervisningen giver forældrene mulighed for at overveje, hvordan de kan få et familieliv, som de og deres børn trives med. Både far og mor er i centrum, og der er også plads til dem, som er alene med deres barn.

Materialerne er blevet til i samarbejde med fagfolk fra hele landet.

Formålet med MANU Barnet på 3 og 4 år

Formålet med MANU Barnet på 3 og 4 år er at styrke forældreskabet og forældreansvaret til gavn for børnene. Det sker ved at:

- Forældrene bliver opmærksomme på, hvad barnet er optaget af, og hvordan det påvirker dem som forældre.
- Barn og forældre indgår i fælles hverdagsaktiviteter til glæde for begge parter, og forældre lærer, hvordan de kan bidrage til barnets leg.
- Forældrene taler med og tager initiativer sammen med barnet.
- Forældrene oplever, at det ok at tale om det, som er svært, og at sætte ord på egne følelser.
- Styrke dialogen mellem forældrene.

MANU – en oversigt

I dag indgår følgende materialer i MANU:

MANU	Målgruppe	Materialer
MANU forældreforberedelse.	Kommende og nye forældre.	Forældrebog, underviservejledning, tre animationsfilm og en reklamespot.
MANU Barnet på 1 og 2 år.	Forældre med børn på 1 og 2 år.	Forældrebog, underviservejledning, to animationsfilm.
MANU Barnet på 3 og 4 år.	Forældre med børn på 3 og 4 år.	Forældrebog, underviservejledning, fem animationsfilm.
MANU Forældremøde.	Forældre, fagpersoner og andre med nær relation til børn på 3-6 år.	Manual til gennemførelse af forældremøde, en animationsfilm.
MANU Borgermøde.	En gruppe borgere i en by eller bygd.	Manual til gennemførelse af borgermøde om et godt børneliv, en animationsfilm.
MANU Hash.	Kommende og nye forældre.	Forældrehæfte, samtalevejledning, hæfte med information til fagpersoner, pædagogiske virkemidler, en animationsfilm og tre infospot.
MANU Alkohol.	Kommende og nye forældre.	Forældrehæfte, samtalevejledning, hæfte med information til fagpersoner, en animationsfilm og tre spots.



Teoriit MANU-mi tunuliaqutaasut

Najoqqutassiami isummat tunngaviusut

MANU tassaavoq inersimasunik ilinniartitsinerneq neqeroorut angajoqqaanut tamanut saaffiginnittoq. MANU-mi angajoqqaat isigineqarput tassaasut namminneq inuunerminni inuttaasut pingaarnerit. MANU-mi siunertaavoq angajoqqaat nukissatigut sillimmatigisaasa patajaallisarnissaat, namminneq angajoqqaat meeqqamillu peqatigineranni periarfissanik nutaanik takusaqarsinnaaleqqullugit.

MANU-p pilersikkiartornerani teoretiskimik isummersuutit tunngaviusut pingasut aallaaviupput. Taakku toqqarneqarput, meeqqap ineriartorneranut ingerlalluarnissaanullu immikkut pingaaruteqartutut ilisimatusarnikkut paasisat nutaanerpaat aallaavigalugit. Tunngaviusumik isummat pingasut MANU-mi najoqqutassiani tamani atuupput. Tunngaviusumik isummat pingasut pineqartut ukuupput:

- Attaveqarnek. Meeqqap isumassortiminut pingaarnertut attaveqarnera meeqqamut pingaaruteqarlunnarpoq. Taamaammat apeqqutit, oqallinnerit pinnguatillu siunnersuutigineqartut, angajoqqaat meeqqallu toqqissisimasumik pitsaasumillu imminnut attaveqatigiilernissaannut tapertaassapput.
- Mentalisering (sianissutisimut tunngasut – soorlu misigissutsit, eqqarsaatit, takorluukkat, kissaatigisat, pisariaqartitat, isummernerit il.il. – atorlugit inuit allat pissusilersuutaannik namminerlu pissusilersuutinik paasininneq). Mentalisering tassaavoq angajoqqaat meeqqamik qanoq inneranik malinnaanerit. Meeraq sunik misigisaqarpa? Meeqqap misigissusii suuppat? Meeraq suniarpa? Aamma meeqqap misigisai misigissusiilu angajoqqaat qanoq pissuseqarfivaat. Assersuutigalugu angajoqqaat meeqqap aliasungaarnera takusinnaavaat? Aamma angajoqqaat misigisimappat meeraq immikkut isumassortariaqarlugu, naak namminneq puullaaqigaluarlutik, soorlu piffissaqarpianniginnertik pissutigalugu? Mentaliseringimi pineqarput immitsinnut qanoq pissuseqarfisarnertut, aamma angajoqqaat meeqqap isaanik iseqarlutik isiginneriaaseqarsinnaanersut.
- Misigissutsinik naleqqussaaneq (følelsesregulering). Meeraq misigissutsinik sakkortuunik misigisaqaraangami qanoq iliortarpa? Annikkikaluumik aporfeqalaarlunilu isumatsarujussuuartarpa, patittaalerluni isimmissaalerlunilu? Imaluunniit puullaaqinini aqussinnaavaa, inuttullu akuerineqarsinnaasumik tamanna saqqummiullugu. Sungiusaatini arlaqartuni oqaasertaliussanilu meeqqap misigissusai, angajoqqaallu taakkununga qanoq pissuseqarsinnaanerit sammeneqassapput.

Isiginneriaatsit

Angajoqqaanik pikkorissaanermut najoqqutassiaq MANU ilinniartitsinerneq tunngatillugu tallimanik isiginneriaaseqarfiuvoq. Taakkualu - isummatut tunngaviusutulli - najoqqutassiami tamarmiusumi atuupput:

1. *Ineriartornerneq pillugu isiginneriaaseq.* MANU angajoqqaanik pikkorissaanermi aallaaviuvoq, angajoqqaat sapinngisartik tamaat naapertorlugi meeqqamik pitsaasumik ineriartornissaat kissaatigigaat. Nukissatigut sillimmatigisamik qanoq annertutiginerat annikitsigineralluunniit apequtaatinnagit.
2. *Pinaveersaartitsinerneq isiginneriaaseq.* MANU-mut peqataasut meeqqap inuunermini kingusinnerusukkat atugarliornissaanik pinaveersaartitseqataapput, meeqqap toqqissisimasumik torersumillu peroriartornissaata isumaginertigut. Pinaveersaartitsinerneq eqqarsaatinut ilaavoq, pissutsit nuanninngitsut arlaqartut nalaanneqartanniginnissaanik kissaateqarnek, meeraq inuunermini ingerlalluqqullugu.
3. *Iliuuseqarnissamik isiginneriaaseqarneq.* Imaappoq pikkorissanermut angajoqqaat iliuuseqarnissamut periarfissanik assigiinngitsunik taakkualu kingunerisnaasaanik takunnissinnaalersissagai, assersuutigalugu nammineq peroriartornermit ilisimalersimasanit allaanerusorpassuarnik iliuuseqartoqarsinnaasoq.
4. *Attaveqateqarnermik isiginneriaaseq.* Pikkorissarneq peqataasunut allanut inuttut attavittaartornissamut ersarissumik periarfissiivoq.
5. *Suiaassutisimut tunngasutigut isiginneriaaseqarneq.* Angajoqqaanik pikkorissaaneq ima aqqissugaavoq anaanaasut ataataasullu tamarmik naligiillutik peqataasinnaallutik.

Teorierne bag MANU

Grundantagelserne i konceptet

MANU er et voksenpædagogisk tilbud til alle forældre. I MANU betragtes forældrene som hovedpersoner i deres eget liv. Det er hensigten med MANU at styrke deres ressourcer, så de kan se nye muligheder for sig selv som forældre og i deres samvær med børnene.

Opbygningen af MANU tager udgangspunkt i tre teoretiske grundantagelser. De er udvalgt ud fra, hvad den nyeste forskning viser, er særlig vigtigt for barnets udvikling og trivsel. De tre grundantagelser gennemsyrrer hele MANU-konceptet. De tre grundantagelser er:

- Tilknytning. Barnets tilknytning til sine primære omsorgspersoner er meget vigtig for barnet. Derfor vil mange spørgsmål, diskussioner og lege, som foreslås, være med til at forældre og børn har et trygt og godt forhold til hinanden.
- Mentalisering. Mentalisering vil sige, at forældrene er opmærksomme på, hvordan barnet har det. Hvad oplever barnet? Hvad føler barnet? Og hvordan har forældrene det med det, som barnet oplever og føler. Kan forældrene fx se, om barnet er meget ked af det? Og føler forældrene umiddelbart, at de må give ekstra omsorg til barnet, selv om det er frustrerende, fx hvis de ikke har ret meget tid? Mentalisering handler om, hvad vi gør ved hinanden, og om forældrene kan leve sig ind i barnets perspektiv.
- Følelsesregulering. Hvad gør barnet, når det oplever stærke følelser? Bliver det helt fortvivlet ved en lille frustration og slår og sparker? Eller kan det styre sin frustration og give udtryk for den på en socialt acceptabel måde. Flere øvelser og teksten vil sætte fokus på barnets følelser, og hvordan forældrene kan håndtere dem.

Perspektiver

Forældrekursuskonceptet MANU er bygget op omkring fem perspektiver for undervisningen. De kan, ligesom de tre grundantagelser, genfindes i hele konceptet:

1. *Udviklingsperspektiv.* MANU forældrekursus tager udgangspunkt i, at forældrene ønsker at gøre deres bedste for, at barnet kan få en god udvikling. Uanset hvor få eller hvor mange ressourcer, de har.
2. *Forebyggelsesperspektiv.* Deltagelse i MANU er med til at forebygge, at det går barnet dårligt senere i livet ved at sørge for, at det har en tryk og harmonisk opvækst. I tankerne om forebyggelse ligger et ønske om, at en række negative situationer ikke skal indtræffe, så barnet kan klare sig godt i livet.
3. *Handlingsperspektiv.* Det vil sige, at kurset åbner forældrenes blik for forskellige handlemuligheder og deres konsekvenser, fx at man kan gøre ting på mange andre måder end dem, man kender fra sin egen opvækst.
4. *Netværksperspektiv.* Kurset giver oplagte muligheder for at danne sociale netværk med de andre deltagere.
5. *Kønsperspektiv.* Forældrekurset organiseres sådan, at både mødre og fædre får mulighed for at være aktive deltagere i kurset på lige fod.



MANU-mik ilinniartitsineq

Pædagogikki

»MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik«-mi angajoqqaat atuagaat tallimanik kapitaleqarpoq, tamarmik immikkut quleqtaqartinneqartunik. Illit ilinniartitsisutut nammineq toqqarsinnaavat quleqtaq sorleq ilinniartitsissutiginiarnerlugu – qulequttallu assigiinngitsut qanoq tulleriinneqassanersut. Qulequttamut ataatsimut nalunaaquttap-akunnerisa marluk missaasa atornissaat naatsorsuutigikkitt.

Aammattaq angajoqqaat Angajoqqaat atuagaat atuarsinnaavaat MANU-mut atatinngikkaluarlugu.

MANU-mik ilinniartitsininni ilinniartitseriaatsit arlallit atorsinnaavatit. Taamaammat pingaartuuvoq ilinniartitsinerit aallartitsinnagu pædagogikkimik MANU-mi tunuliaqutaasumik paasisaqarluuqaarnissat.

MANU-mik ilinniartitsininni pingaartuuvoq ilinniartitsinerimi tunngavinnik ukunannga atuinnissat:

- Meeraqarnerup nuannersuunera, ineriartuutaanera qiimanartuuneralu qitiutinneqarput. Naak ilaanni suliaasaq oqimaassinnaagaluartoq.
- Angutit arnallu assigiinngitsunik aallaaveqarnerat assigiinngitsunillu isiginiagaqartarnerat mianerineqassaaq. Angajoqqaat tassaapput inuit nammineertut marluk, taakkualu misigisartagaat isummertarnerilu assigiinngitsut maluginiagassaapput ataqpineqarlutillu.
- Angajoqqaat pissutsinik assigiinngitsunik misiginnissinnaapput. Pissutsinik misiginnittaatsit assigiinngitsut ilinniartitsinerimut ilaatinneqassapput. Akuersaartumik inussiarnersumillu akissuteqartarnissaq pingaartinneqarpoq, assersuutigalugu »Apeqqutinnut qujanaq, saqqummiussat angajoqqaanut tamanut pingaaruteqartuuvoq« imaluunniit »Meeqqat pillugu misigissutsitit ammasumik eqqartorsinnaagakkit sapiitsuliorputit«.
- Misigissutsinik eqqartuinissaq akuerisaavoq. Aamma misigissutsit kissaatiginartut misigissutsillu kissaatiginanngikkaluartut, assigiinngitsunik pisoqartillugu saqqummersinnaasut oqallisiginissaat periarfissaqartinneqassaaq.
- Iliuuseqarnissamut periarfissat assigiinngitsut, angajoqqaallu ulluinnarni nammineq iliuuserisnaasaat qitiutinneqarput.
- Pingaartuuvoq angajoqqaat iliuuserisamik meeqqaminnit qanoq misigineqartarnerat pillugu isumaannik oqaluttuartinnaasat.

Tunngaviit taakku pingaartuupput, MANU kissaatigisat naapertorlugit sunniuteqassappat.

Angajoqqaanik ataatsimoortunik ilinniartitsineq

»MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik«-p ilinniartitsissutiginerani, arlalitsigut angajoqqaat arlaqartut ataatsimoortillugit ilinniartittassavatit. Taamaammat pingaartuuvoq pitsaasumik misigititsinissaq, angajoqqaat ingerlalluaqatigiittutut misigitillugit.

Ataaniittut tassaapput suleqatigiiaani suleqatigiilluarnissamik siuarsaataasinnaasut:

- Nersuerpaluttumik akuersaartumillu pissuseqarit. Peqataasut akornanni tapersersoqatigiittutut misigineq pilersissinnaagukku, peqataasut ingerlalluarnissaat siuarsassavat. Assersuutigalugu oqallinneq unitsissinnaavat, angajoqqaat imminnut isornartorsulissagaluarpata.
- Maluginiartariaqarpat peqataasut tamarmik oqaaseqartarnerusut. Assersuutigalugu arlaat oqaaseqarpaallaanngippat pingitsaalisasutut misigitinngikkaluarlugu apersullattaarsinnaavat.
- Isummorsornerit misigisallu assigiinngiffii pillugit apersoneq pitsaasuvoq. Tamatumuuna assigiinngitsuunitta akuersaarnera tapersorsoneqartarpoq. Ilaanni eqqarsaatigeqqaanngivillugu assigiinngiffigut ujartorpallaalersortarpagut. Assersuutigalugu apeqqutigisinnaavat pisoq ilaasa allatut misiginerat.
- Erseqqissarsinnaavat isummorsornerit assigiinngitsorpasuuinnaasut, aammalu assigiinngitsunik isumaqartarnerq naapertuuffimmigut ajunngivissuusoq - isumaqatigiittariaqanngilagut. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: Pissanganaq – taama assigiinngitsigisunik misiginnikkassi.
- Naapertuuffiatigut naatsumik eqikkaasarsinnaavutit. Taamaaliornikkut eqqaamasat paasisallu annertusarneqartarput.
- Peqataasut uummaarissusaat annertusassavat, pissusissamisuuginnartumik oqartussaassuseqarlutit aqutsisutut inissikkuit. Assersuutigalugu qulequttamut nutaamut nuulernerit erseqqissumik oqaatigisarsinnaavat, imaluunniit peqataasut qaleriaatiinnarlutik oqaluleraangata imminut oqallinnermik aqutsisunngortisinnaallutit.

Undervisning i MANU

Pædagogik

Forældrebogen til MANU Barnet på 3 og 4 år består af 5 kapitler med hvert sit tema. Du kan som underviser frit vælge, hvilket tema du vil undervise i – og i hvilken rækkefølge temaerne skal komme. Beregn ca. 2 timer pr. tema.

Forældrene kan også læse forældrebogen uafhængigt af undervisningen i MANU.

Når du underviser i MANU, er der en række pædagogiske fremgangsmåder, du kan bruge. Derfor er det vigtigt, at du sætter dig ind i pædagogikken bag MANU, inden du starter undervisningen.

Når du skal undervise i MANU, er det vigtigt, at du bruger følgende undervisningsprincipper:

- Der er fokus på, at det er sjovt, udviklende og en glæde at have børn. Også selv om det til tider kan være hårdt arbejde.
- Der skal tages hensyn til, at mænd og kvinder har forskelligt udgangspunkt. Forældrene er to selvstændige personer, hvis forskellige oplevelser og synspunkter skal ses og respekteres.
- Forældrene kan opleve tingene forskelligt. De forskellige måder at opleve tingene på skal inddrages i undervisningen. Der lægges vægt på anerkendelse og positiv feedback, fx »Tak for dit spørgsmål, det er et vigtigt tema for mange forældre« eller »Det er modigt, at du taler åbent om, hvordan du har det med dit barn«.
- Det er OK at tale om følelser. Og der skal være mulighed for at tale om både ønskede og uønskede følelser, der kan dukke op i forskellige situationer.
- Der er fokus på forskellige handlemuligheder, og hvad forældrene selv kan gøre i hverdagen.
- Det er vigtigt, at du får forældrene til at tale om, hvordan de tror, barnet oplever det, de gør.

Disse principper er særlig vigtige for at opnå de ønskede effekter af MANU.

Undervisning af en gruppe forældre

Når du underviser i MANU Barnet på 3 og 4 år, underviser du ofte flere forældre samtidigt i en gruppe. Derfor er det vigtigt, at du skaber en stemning, hvor de oplever, at de fungerer godt sammen.

Det følgende er nogle ideer, som kan hjælpe dig med at skabe en god stemning:

- Vær anerkendende og accepterende. Kan du skabe en støttende stemning i gruppen, fremmer det gruppens dynamik. Du kan fx stoppe en diskussion, hvis forældrene begynder at kritisere hinanden.
- Du skal være opmærksom på, at alle kommer til orde. Du kan fx spørge ind til dem, som ikke siger så meget – uden at presse den enkelte.
- Det er godt at spørge ind til forskelle i synspunkter og oplevelser. Det understøtter, at det er helt i orden, at vi er forskellige. Alt for ofte søger vi næsten pr. automatik efter ligheder. Du kan fx spørge, om der er nogle, der oplever en situation på en anden måde.
- Du kan understrege, at der kan være mange forskellige synspunkter, og at det er fint med mange meninger – vi skal ikke blive enige. Du kan fx sige: Spændende – at I oplever det så forskelligt.
- Du kan komme med korte opsummeringer, når det er relevant. Det fremmer hukommelsen og forståelsen.
- Du fremmer gruppens liv ved at indtage en ledende rolle med en naturlig autoritet. Du kan fx tydeligt sige, når du går over til et nyt emne, eller være ordstyrer, hvis der tales for meget i munden på hinanden.

Ini tatigeqatigiiffiusoq – tatigeqatigiinneq nipangiussisussaataanerlu pillugit

Pingaartuuvoq illit ilinniartitsisutut erseqqissaanissat, illit allatigut sulininnitulli nipangiussisussaataagavit. Ilutigisaanik erseqqissassavat peqataasut akornanni tatigeqatigiinneq ilinniartitsinerlut ilisarnaataassamat. Misigissutsit eqqarsaatillu oqaatiginissaat annermik ajornakusoorsinnaavoq, inunnut allanut anngutassaangitsut, allanut oqaluttuarineqarnissaat ernummatigineqarpat.

Aamma imaassinnaavoq angajoqqaat ilaat inuttut ilisarisimagitit. Taamaamat ilinniartitsineq aamma nipangiussisussaataaneq tatigeqatigiinnerlu, ilinniartitsinerlut ilisarnaataassamat, erseqqissunik sinaakkuteqartariaqarpat.

Immikkut maluginiagassat

Inassutigissavarput immikkut maluginiagassat arlaqartut eqqumaffigeqqullugit. Taakku qulequttat ilinniartitseriaatsillu akimorlugit atuupput. Immikkoortut ataani taagorneqartut ilinniartitsineq sioqqullugu eqqarsaatiginnaavatit, naamattuussagukkit pissuseqarfiginissaat ajornannginnerussamat. Ilinniartitsisut marluugussi, qanoq iliorumaarnersi aallartinninnissinni oqallisigisiuk.

- Paquminartut. Angajoqqaat ilaqaataasalu akornanni eqqartunngisaannagaqarpat, meeqqaminnut pissuseqariaasiannut sunniuteqartunik?
- Ataatat. Ataatanik peqataasoaqarpat, eqqaamajuk anaanatulli peqataatissagakkit. Ataataasut peqataangippata, paasiinarsinnaavarsi peqataanginnerat meeqqamut qanoq sunniuteqassanersoq, qanorlu iliortoqarsinnaanersoq.
- Assigiinngissutsit. Isummeriaatsit misigisarsimasallu assigiinngissutaat alapernaallutit paasiniakkit. Anaanat ataatalu arlalitsigut assigiinngitsunik isummertarput. Tamanna aamma ajunngilaq. Paatsoornerpassuit pinngitsoorneqarsinnaapput assigiinngissutsit saqqummerlugit ersarissarneqarnerisigut.
- Imminut tunngasut/namminerisamik inuuneq. Ilinniartitsisutut illit nammineq inuunerit eqqartornaveersaartariaqarpat. Ilutigisaanik pissuserissaarnissakut akunnattoorfeqalersinnaavoq, ilinniartitsisoq angajoqqaallu inuttut ilisarisimalluareepata.
- Oqaatsit. Ilinniartitsisoq angajoqqaallu paatsooqatigiissinnaapput, oqaatsit assigiit atorlugit imminnut attavigiilluarsinnaanngikkunik. Immaqa oqaatsitigut ikioqatigiinnissaq pisariaqalersinnaavoq.
- Iliuuseqarnissamat periarfissat. Pisartuni angajoqqaat oqaluttuarisaanni, namminneerlutik iliuuseqarnissamat periarfissarisaat misissukkit.
- Unamminartut. Angajoqqaat immikkut unamminartunik piareersimaffigisariaqartunik imaluunniit ilinniartitsinerlut ilannguttariaqartunik nalaataqartarpat? Assersuutigalugu angajoqqaat ilaat meeraanermini atugarliorsimava, sakkortuumik pineqartarluni imminuinaaneruserlu paarisarisimalluni, imaluunniit annertuallaamik imigassartortunik angajoqqaarluni?
- Hashimik aamma/imaluunniit imigassamik atuneq. Angajoqqaat arlaat tamarmilluunniit imigassamik hashimilluunniit atuisuppat? Qanoq ikiorsinnaavigit immaqalu annertunerusumik ikiorserneqarnissaannut innersuullugit?

Ilinniartitsinerup ingerlanerani ajornartorsitunik imaannaangitsunik saqqummertoqassapat, pingaartuuvoq naalaarnissat, ilinniartitsinerullu kingorna oqaloqatigeeqqinnissamik neqeroornissat, tassuunakkut ilaqtariit tusaaniarneqartutut eqqortumillu ikiorserneqarsinnaasutut misigeqqullugit.

Det fortrolige rum – om fortrolighed og tavshedspligt

Det er vigtigt, du fortæller deltagerne, at du har tavshedspligt på samme måde som i dit øvrige arbejde. Samtidigt skal du understrege den fortrolighed mellem deltagerne, som undervisningen skal være omgærdet med. At sætte ord på følelser og tanker kan være svært, særligt hvis man er bekymret for, at nogen fortæller følsomme oplysninger videre til andre.

Der kan også opstå situationer, hvor du kender en eller flere af forældrene privat. Derfor skal der være meget klare rammer omkring undervisningen og den tavshedspligt og fortrolighed, den skal være omgærdet med.

Særlige opmærksomhedspunkter

Der er en række punkter, vi vil anbefale dig at være opmærksom på. Det er punkter, der går på tværs af temaer og undervisningsformer. Punkterne er nogle, du kan overveje inden undervisningen, så du lettere kan handle i den situation, hvor du oplever dem. Er I to der underviser sammen, så tal om hvad I vil gøre, inden I starter.

- Tabuer. Er der noget, der aldrig har været talt om i forældrenes familie, som har betydning for den måde, de er sammen med deres barn på?
- Fædre. Er der fædre til stede, så husk at inddrage dem på lige fod med mødrene. Er fædre fysisk fraværende, kan I undersøge, hvad fraværet betyder for barnet, og hvad der eventuelt kan gøres.
- Forskelle. Undersøg nysgerrigt forskelle i holdninger og oplevelser. Mødre og fædre mener ofte noget forskelligt. Og det er OK. Der er mange misforståelser, som kan undgås ved at forskellene kommer frem i lyset.
- Personligt/privat. Som underviser bør du ikke komme ind på dit eget privatliv. Samtidigt kan der opstå etiske dilemmaer, hvis underviser og forældre kender hinanden privat på forhånd.
- Sprog. Underviser og forældre kan have svært ved at forstå hinanden, hvis de ikke kommunikerer godt på samme sprog. Det kan måske være nødvendigt at hjælpe hinanden med det sproglige.
- Handlemuligheder. Undersøg forældrenes muligheder for selv at handle i de situationer, de fortæller om.
- Udfordringer. Har forældrene særlige udfordringer, der skal tages højde for, eller som skal inddrages i undervisningen? Har en forælder fx haft en meget vanskelig barndom med hårdhændet behandling, og været for meget overladt til sig selv, eller haft forældre, der har drukket for meget alkohol?
- Forbrug af hash og/eller alkohol. Drikker en eller begge forældre alkohol eller ryger hash? Hvordan kan du hjælpe dem og eventuelt henvise dem til yderligere hjælp?

Kommer der en alvorlig problematik frem i undervisningen, så er det vigtigt, at du lytter og tilbyder at tale videre efter undervisningen, så familien føler sig hørt og kan få den rette hjælp.



Ilaqutariit sanngiinnerusut aamma immikkut pisariaqartitat

Angajoqqaat ilaat MANU-p saniatigut neqeroorutinut allanut peqataasarput, immikkut pisariaqartitsinertik pissutigalugu. Assersuutigalugu Ilaqutariinik Sullissivinni sammisassanut peqataasinnaapput imaluunniit Siusissumik Suliniuteqarnermut peqataallutik. Suliniutit tamakku ilaqutariinut ulorianartorsiornerpaanut sunniuteqarluartartut paasineqarnikuuvoq. Aamma pikkorissarnerup matuma ingerlanerani paasineqarsinnaavoq, ataataq imaluunniit anaanaq MANU-mut peqataanermit ilutigisaanik, annertunerusumik neqeroorfigineqarnissaminik pisariaqartitsisoq, soorlu katsorsartinnissaminik imaluunniit Siusissumik Suliniuteqarnermut peqataannissaminik. Imaluunniit meeraq ima atugarliortigisoq, allaat isumaginninnermi oqartussaasut nalunaarfigisariaqarlutik.

Nalunaarutiginnittarneq pillugu annertunerusumik paasisaqarnissat pisariaqartippiuk?

Qaqugukkat qanorlu nalunaarutiginninnissamat malittarisassat allatigut sulininni atuuttut taakkorpiat aammattaq MANU-mik ilinniartitsininni atuupput. Meeqqat toqqissimassutsimikkut ulorianartorsiorfusumik inuusut nalungikkukkat, ikiornissat pisussaaffigivat. Meeqqat ikiorsissavatit ilisimasatit pillugit isumaginninnermi oqartussaasunut nalunaaruteqarnikkut.

Meeqquvimmim peqqissaavimmiluunniit suliguit, nalunaartussaataanerillu unioqqutillugu, suliamik sumiginnaanertut isigineqassaaq, pinerluttulerinermilu inatsit naapertorlugu pillaatissineqarsinnaallutit. Meeqqat tapersorsorneqarnissaannut Inatsisartut inatsisaanni nr. 20, 26. juni 2017-imeersumi § 16-imi allaqqavoq isumaginnittoqarfimmi, atuarfeqarfimmi peqqinnissaqarfimmiluunniit kiisalu ulluunerani paaqqinnittarfimmi sulisut, sulinerminnut atatillugu meeqqamik ikiorserneqarnissamik pisariaqartitsisumik ilisimasaqalerunik, imaluunniit meeqqap ikiorserneqarnissamik pisariaqartitsinera ilimagissallugu peqqutissaqarpat, kommunalbestyrelsimut ingerlaannartumik nalunaaruteqarnissaminut sakkortunerusumik pisussaaffeqartut.

Imaappoq nalunaartussaataanerit nipangiussisussaataanerit tamatigut salliutinneqassaaq.

Meeqqap isumassornissaa tamatigut salliutinneqassaaq. Ernummatitit pillugit pisortarisat oqaloqatigiuk. Qanoq pisoqarnissaa ataatsimoorlusi aalajangiussinnaavarsi.

Tigussaasutigit piareersarneq

Meeqqanik ilaasoqarpat, eqqaamajuk meeqqat uninngaannartuunngimmata, pinnguarnissaminnullu periarfissaqartariaqarlutik. Peqataasut meeraasalu nuannarisinnaasaannik assigiinngitsunik pinnguarnissinnaavutit. Aamma paarlaallugu ajornangippat meeqqat paarineqarnissaannik aqqissuussinnaavutit.

Pitsaanerpaassaaq titartakkanik filmilialu aamma PowerPointit takutissinnaagukkat. Soorunami taakku atornagit ilinniartitsinnaagaluarputit, kisianni atorsinnaagukkat pitsaanerpaassaaq.

Titartakkanik filmilialu takutissagukku eqqaamajuk nipaa ajunnginnersoq misileqqaassagaku. Teknikkikkut ajornartorsiuutit amerlanertigit nipaata ajoquteqarneranik peqquteqartarput.

Angajoqqaat kalaallisut qallunaatullu oqaasillit ilinniartissagukkat, eqqarsaatigisinnaavat oqaatsit arlaat atorlugit PowerPointit takutissanerlugit, oqaatsillu aappaannik naqitanngorlugit agguallugit.

Pitsaanerpaassaaq nerrivimmi ataatsimi inuit arfiniliutillugit nerrivilersoruit. Taamaaliornikkut peqataasut tamarmik oqaloqatigiinnernut akuusinnaapput.

Kaffi, tii, imeq sutugassaalunnguillu aamma isumassarsialsialaapput. Ajornangippat assersuutigalugu nerisassat nerrivimmi piareeqqaatinneqarsinnaapput, peqataasut unikaallannermit nerisinnaasaat. Immaqa allarluinnarnik ilissi periuseqartarput. Najukkassinna ileqqusut maleruakkat.

Sårbare familier og særlige behov

Nogle forældre deltager i andre tilbud end MANU, fordi de har særlige behov. De kan fx deltage i aktiviteter på Familiecenter og Tidlig Indsats. Det har vist sig at have god virkning for forældre i højrisikogrupper. Det kan også vise sig under kurset, at en far eller mor har behov for et mere omfattende tilbud, som fx misbrugsbehandling eller deltagelse i Tidlig indsats, samtidigt med deltagelsen i MANU. Eller at et barn mistrives så meget, at de sociale myndigheder skal underrettes.

Har du behov for mere viden om underretning?

Ved MANU undervisning gælder de samme regler for, hvornår og hvordan der skal underrettes, som i dit øvrige arbejde. Du har pligt til at hjælpe børn, du ved, lever under forhold, hvor deres trivsel er i fare. Du hjælper børnene ved at underrette de sociale myndigheder om den viden, du har.

Når du arbejder i en daginstitution eller i sundhedssektoren og ikke overholder din underretningspligt, kan dette betragtes som tjenstlig forsømmelse og straffes i henhold til Kriminalloven. I Inatsisartutlov nr. 20 af 26. juni 2017 om støtte til børn § 16, står der, at ansatte i social-, skole- eller sundhedssektoren samt ansatte i daginstitutioner har en skærpet pligt til straks at underrette kommunalbestyrelsen, når den ansatte i forbindelse med udøvelsen af sit professionelle virke bliver bekendt med, eller har grund til at antage, at et barn har behov for særlig støtte.

Din underretningspligt går altid forud for din tavshedspligt.

Hensynet til barnet kommer først. Tal med din leder om din bekymring. Sammen kan I beslutte, hvad der skal gøres.

Den praktiske forberedelse

Hvis der er børn med, så husk, at børn er aktive, og at de helst skal have mulighed for at lege. Du kan evt. sætte forskellige lege i gang, som deltagerne og deres børn synes er sjove. Alternativt kan du arrangere børnepasning, hvis det er muligt.

Det er bedst, hvis det er muligt at vise animationsfilm og PowerPoint. Du kan naturligvis godt undervise uden, men det er bedst med.

Når du bruger animationsfilmen, så husk at tjekke om lyden fungerer, som den skal. Når der er tekniske problemer, er det næsten altid, fordi der er noget galt med lyden.

Skal du undervise forældre, som taler både grønlandsk og/eller dansk, kan du overveje at vise PP på det ene sprog og have fotokopierede PP på det andet.

Det er bedst, hvis der er borde med ca. 6 personer ved hvert bord. Så alle kan deltage i samtalen.

Kaffe, te, vand og lidt at spise er også en god idé. Er det muligt, kan der fx stå noget mad på et bord, så deltagerne kan tage noget at spise i pausen. Måske har I helt andre måder at gøre det på. Følg jeres lokale traditioner.



Ilinniartitsinerit ataasiakkaat

Ilinniartitsinissaq qanoq piareersassaviuk?

Qulequttanik ataasiakkaanik ilinniartitsilinnginnerit tamaasa ima piareersarsinnaavutit:

1. Angajoqqaat atuagaanni immikkoortoq qulequttamut ilinniartitsissutissannut naapertuuttoq atuaruk.
2. Ilinniartitsinissamut ilitersuummi immikkoortoq qulequttamut ilinniartitsissutissannut naapertuuttoq atuaruk.
3. Titartakkanik filmilq isiginnaaruk.
4. Ilinniartitseqateqaruit pingaartuuvoq ataatsimoorlusi piareersarnissarsi. Assersuutigalugu isumaqatigiissutigisinnavaarsi kina qanoq oqartassanersoq, kina tikilluaqqusissanersoq il.il. Qulequttat pillugit skemat qulaanni tamani qulequttanut ilaavoq »Ilinniartitsisoq«, tassani qanoq oqartoqartassanersoq allassinnaavarsi.
5. Meeqqat ilinniartitsinerit pitsaanerpaamik qanoq peqataatinnaat imaluunniit paarineqarnissaat piareersaruk.
6. Sinaakutissat ajunnginnerit qularnaarissaat pingaartuuvoq. Qularnaaruk pappialat, aqerluusat atortussallu allat tamarmik piareeqqarnersut. Aamma piareersassavat sutugassaqarlunilu najoqqagassaqarnissaa, peqataasut kaannertik imerusunnertilluunniit pequtigalugit ilinniartitsinerit ilorrisimajunnaqqunagit. Aamma isumagiuk inuit ilinniartitsivissat nuannerlutillu iseruminartuunissaat. Inuit meeqqat ataatsimoorfigisinnassaat aamma eqqaamajuk.
7. Eqqarsaatigiuk qanoq ilionissat ilinniartitsinerit ingerlanerani ajornartorsuutit oqimaatsunik iliuuseqarfigisariaqqaqqakkannillu saqqummertoqassappat. Eqqarsaatigiuk qanoq pissuseqarfigineqassanersut, angajoqqaat tusaaneqartutut misigeqqullugit, ingerlaqqeriarnissaminillu ilitersorneqarsinnaqqullugit.



De enkelte undervisningsgange

Hvordan forbereder du undervisningen?

Hver gang inden du skal undervise i et tema, kan du forberede dig på følgende måde:

1. Læse afsnittet i forældrebogen, som passer til det tema, du skal undervise i.
2. Læse afsnittet i underviservejledningen, som passer til det tema, du skal undervise i.
3. Se animationsfilm.
4. Hvis du har en medunderviser, er det vigtigt, at I planlægger undervisningen sammen. I kan fx aftale, hvem der siger hvad, og hvem der byder velkommen osv. I skemaet over hvert tema finder du feltet »underviser«, hvor I kan skrive på, hvem der siger hvad.
5. Forberede hvordan du bedst muligt inddrager børnene i undervisningen eller sørger for eventuel pasning.
6. Det er vigtigt, du sikrer dig, at rammerne er i orden. Sørg for, at der er papir, blyanter og at alt udstyr virker. Du skal også forberede, at der er lidt at spise og drikke, så deltagerne ikke på grund af sult eller tørst befinder sig dårligt under undervisningen. Sørg også for at lokalet, du skal undervise i er hyggeligt og rart. Husk et lokale som børnene kan være i.
7. Tænk over, hvad du vil gøre, hvis der kommer tunge problematikker frem i undervisningen, som du skal handle på. Overvej, hvordan det kan takles, så forældrene føler sig hørt og kan guides videre.



1. Meeqqat angajoqqaallu ataatsimoortut

Meeqqat qulequttamat tassunga peqataalluarsinnaapput. Skemami piffissaliussat najoqqutassiaannaapput, quppernnullu innersuussinerit angajoqqaat atuagaannut tunngasullutik.

Anguniagaq	Imaalorsinnaavutit	Nammineq allattukkatit
PowerPoint 1.1 - Tikilluaritsi Side 6		
10 min.	Tamarmik tikilluaqusaasutut misiginissaat, sinaakkutaatinneqartunillu ilisimasaqarnissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Tikilluaqqusineq. Tamarmik imminnut ilisarinnerat. MANU pillugu nassuiaaneq. Naatsumik susoqarnissaanik nassuiaaneq. Tatigeqatigiinnissamat sinaakkutit oqaluttuarinerat.
PowerPoint 1.2 - Titartakkanik filmiliaq		
10 min.	Ullup ingerlanissaata pitsaasumik inissinnissaa.	<ul style="list-style-type: none"> Filmip takutinnera. Filmip eqqarsaatiniq sunik pilersitsinerata oqallisiginissaanut inissaqartitsineq. Ullormi sammisassat aallarnisarnerat.
PowerPoint 1.3 - Illit meeqqat maannakorpiaq Qupperneq 6		
20 min.	Meeqqat aamma inersimasut ataatsimoorangamik misigisartagaasa isiginiarnissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Angajoqqaat meeqqallu suut soqutigisarneraat eqqartorlugit. Meeqqat sunik soqutigisaqarnerinik apersorlugit. Ataatsimoorluni sammisaqarnissamat periarfissarpasuit misissorlugit.
PowerPoint 1.4 - Pinnguarneq misigisutsillu Qupperneq 12		
20 min.	Angajoqqaat meeqqallu pinnguarnermi ataatsimooranissaat. Ataatsimoorangamik misigisutsit suut saqqummertarnerisut eqqartorlugit.	<ul style="list-style-type: none"> Pinnguarneq aallartillugu. Pinnguarneq Angajoqqaat atuagaanni eqqartorneqartut oqaloqatigiissutigalugit Pinnguarnermi nuannisaqatigiittarneq oqaloqatigiissutigalugu
PowerPoint 1.5 - Unikaallanneq		
15 min.	Peqataasut nerilaarlutillu imeruasaasernissaat. Eqqaamajuk meeqqat peqataasut pissaqartilaarnissaat.	Ilinniartitsisoq:
PowerPoint 1.6 - Ataatsimoorluni sammisassat Qupperneq 16		
20 min.	Ulluinnarni sammisassarpasuit meeqqat peqataaffigisinaasaasa takusinnaalernissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Angajoqqaat eqimattakkaani meeqqat ulluinnarni suliaasartunut peqataatinneqarsinnaaneri pillugit oqaloqatigiisikkitt misilittagaannillu avitseqatigiissillugit. Angajoqqaat meeqqat apersussavaat paasinialugit inersimasut peqatigalugit iliuuserisartakkaminni suut nuannisarneraat.
PowerPoint 1.7 - Ilaqtariinni skærmit Qupperneq 20		
20 min.	Angajoqqaat isummertinnarneqassapput ilaqtariinullutik skærminik atuinertik qanoq pissuseqarfiginiarnerlugu.	<ul style="list-style-type: none"> Angajoqqaat marlukkaarlutik oqaloqatigiissutigissavaat skærminik atuinertik ilaqtariittut inooqatigiinnermut qanoq sunniuteqarnerisut Skærminik atuinertik pillugu oqallitsitsineq Periarfissaappat meeqqat peqataatikkitt, qanoq isumaqarneri saqqummiutillugit.
PowerPoint 1.8 - Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq		
5 min.	Pitsaasumik naggasiinissaq.	Ilinniartitsisoq:

1. Børn og forældre sammen

Børnene kan med fordel deltage i dette tema. Tiderne i skemaet er vejledende, og sidehenvisningerne er til forældrebogen

Mål	Sådan kan du gøre	Dine egne noter
PowerPoint 1.1 - Velkommen Side 7		
10 min.	At alle føler sig velkomne og kender rammerne.	<ul style="list-style-type: none"> Byde velkommen. Præsentationsrunde. Fortælle om MANU. Fortælle kort, hvad der skal ske. Fortælle om rammer for fortrolighed.
PowerPoint 1.2 - Animationsfilm		
10 min.	At sætte dagsordenen på en god måde.	<ul style="list-style-type: none"> Vise filmen. Skabe rum for, at I taler om filmen og hvilke tanker, den sætter i gang. Lægge op til dagens tema.
PowerPoint 1.3 - Dit barn lige nu Side 7		
20 min.	At få fokus på både børnenes og de voksnes oplevelser, når de er sammen.	<ul style="list-style-type: none"> Tale om, hvad der optager forældre og børn. Spørge børnene om, hvad der optager dem. Undersøge de mange muligheder for at lave noget sammen.
PowerPoint 1.4 - Leg og følelser Side 13		
20 min.	At forældre og børn er sammen i legen At de taler om de følelser, de har, når de er sammen.	<ul style="list-style-type: none"> Sætte en leg i gang. Tale om legene, som er beskrevet i forældrebogen. Tale om de fælles glæder i legen.
PowerPoint 1.5 - Pause		
15 min.	At deltagerne får lidt at spise og drikke Husk noget til børnene, når de deltager.	Underviser:
PowerPoint 1.6 - Fælles aktiviteter Side 17		
20 min.	At se de mange daglige aktiviteter, som børnene kan indgå i.	<ul style="list-style-type: none"> Få forældrene til sammen i grupper at tale om at inddrage barnet i dagligdagens gøremål og udveksle erfaringer. Forældrene spørger børnene, hvad de godt kan lide at gøre sammen med de voksne.
PowerPoint 1.7 - Skærme i familien Side 21		
20 min.	At forældrene tager stilling til, hvordan de vil håndtere skærmb brug i deres familie.	<ul style="list-style-type: none"> Forældrene taler sammen to og to om, hvad skærmb brug betyder for familielivet. Sætte en drøftelse i gang om skærmb brug. Hvis det er muligt, så inddrager du børnene, og hvad de synes.
PowerPoint 1.8 - Farvel og tak for i dag		
5 min.	At få rundet af på en god måde.	Underviser:

1.1 Tikilluaritsi

- Meeqqat angajoqqaallu ataatsimoortut



MANU
- Meeqat 3-nik aamma 4-nik ukullik
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqusututut Pitaasiummullu Aqutisqaqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © Godt Barnemiljø

Imaalorsinnaavutit

- »MANU Meeqqat angajoqqaallu ataatsimoortut«-mut tamaasa tikilluaqqukkit. Qanoq pisoqarnissaa naatsumik oqaluttuariuk.
- Naatsumik imminut ilisaritinnissaq isumagiuk. Taamaaliornikkut peqataasut tamarmik aallaqqaataaniilli oqaaseqassapput. Naammappoq nammineq ateq, meeqqap atia, ukiui qatannguteqarpallu qatanngutai taaneqarpata.
- Kinaanerit naatsumik oqaluttuariuk.
- MANU sunaanersoq naatsumik oqaluttuariuk. Oqaluttuariuk angajoqqaat tamarmik meeqqamik inuunerissuunissaat kissaatigisaraat, aamma maanna katerisimaaratta qulequttat assigiinngitsut meeqqanut 3-nik aamma 4-nik ukiulinnut – taamaammallu aamma angajoqqaanut - pingaaruteqartut oqallisiginiarlugit. Maanna sammisassaq tassaavoq »Angajoqqaat meeqqallu ataatsimoortut«, tassanilu pineqarput meeqqat pinnguartarnerat aamma meeqqasi peqatigalugit ulluinnarni sammisartakkassi ilaat.
- Tatigeqatigiinneq ilinniartitsinermut ungaluusussaq oqaluttuariuk. Oqaluttuariuk tatigeqatigiinnissaq peqataasut tamarmik toqqissisimanissaannut pingaaruteqarlunartoq.



1.1 Velkommen

- Børn og forældre sammen.



MANU
- Meeqat 3-nik aamma 4-nik ukullik
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqusututut Pitaasiummullu Aqutisqaqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © Godt Barnemiljø

Sådan kan du gøre

- Du byder alle velkommen til MANU Børn og forældre sammen. Fortæl kort om, hvad der skal ske.
- Tag en kort præsentationsrunde. Så får alle sagt noget fra start. Det er tilstrækkeligt at sige sit navn, barnets navn, alder og nævne eventuelle søskende.
- Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du fortæller kort, hvad MANU er. Fortæl, at alle forældre ønsker et godt liv for deres børn, og at vi er samlet for at snakke om forskellige emner, som vi ved, er vigtige for børn på 3 og 4 år og deres forældre. Denne gang er temaet »Børn og forældre sammen« og handler om børns leg og nogle af de ting, som I gør sammen med jeres børn i dagligdagen.
- Du fortæller om den fortrolighed, som undervisningen skal være omgærdet af. At fælles fortrolighed er afgørende for, at alle vil føle sig trygge og godt tilpas.



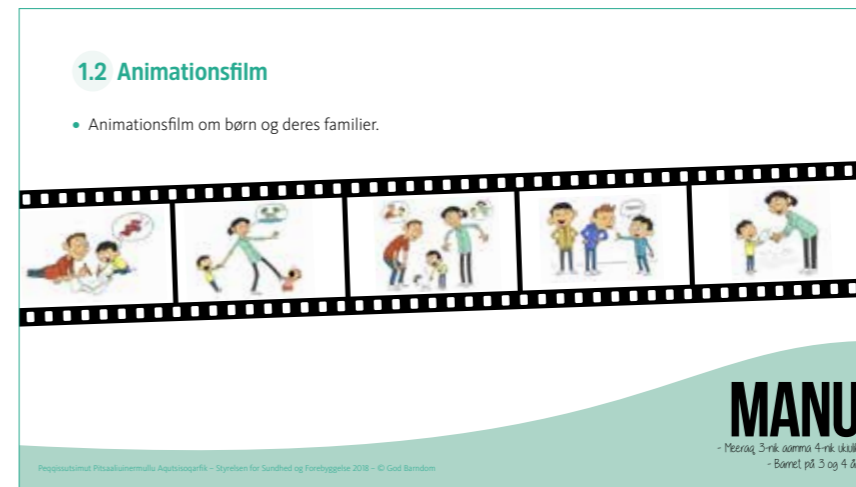


Imaliorsinnaavutit

- Peqataasut tamarmik ilorrisimallutik issianerat qularnaaruk - titartakkanillu filmiliaq takutillugu.
- Titartakkanik filmiliaq naappat, apequtigissavat, filmip angajoqqaat qanoq eqqarsalersinnerai.
- Oqaluttuariuk filmiliaq tassaasoq ullumikkut sammisassassinut aallarnisaat.
- Meeqqat eqqissiviippata, ilinniartitsisoqativit inimi allami pinnguaqatigisinnava.
- Angajoqqaat namminneerlutik meeqqat angajoqqaallu ataatsimoornerat eqqartulinngippassuk, apeqqutit uku atorsinnaavatit.

Apeqqutigisinnaasatit

- »Ataatap pinnguarnermut peqataalluinnarnera Kunummut qanoq sunniuteqarpa?«
- »Kunuk qanormita misigisimava, ataataq mobiileq kaasarfimminit amummagu?«
- »Maliina angerlamut apuummat, Malik qanoq eqqarsarpa?« (qanoq sivisutigisumik mobiilini sammisimanerlugu paasileramiuk tupaallappa?).



Sådan kan du gøre

- Du sikrer dig at alle sidder godt – og viser animationsfilmen.
- Når animationsfilmen er færdig spørger du om, hvad filmen får forældrene til at tænke på.
- Fortæl, at det var en lille opstart til de emner, I kan tale om i dag.
- Hvis børnene er urolige, så kan de lege sammen med din medunderviser i et rum for sig.
- Hvis forældrene ikke af sig selv kommer ind på samværet mellem børn og forældre, kan du bruge spørgsmålene her.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvad gør det ved Kunuk, at far lever sig helt ind i legen?«
- »Hvad mon Kunuk føler, da far trækker mobilen op af lommen?«
- »Hvad tænker Malik, da Maliina kommer hjem?« (mon han er overrasket over, hvor lang tid han faktisk har været optaget af sin mobil?).



1.3 Illit meeqqat maannakorpiat

Angajoqqaanut apequtit:

- Maannakorpiat meeqqavit suna soqutiginerpaasarivaa?
- Meeqqavit illit peqatigalutit suna sammerusunnerpaasarpaa?
- Meeqqat oqaluttuuguk ataatsimoorangassi sammisartakkassinni nuannarinerpaasat sunaanersoq.

Meeqqanut apequtit:

- Massakut pinnguarlutit suna nuannarinerpaaviuk?
- Suut ataatsimoorluta sammigaangsigit nuannarinerpaasarpigit?
- Marluulluta ataatsimoorluta iliuuserisnaasatsinnik kissateqarpit?

MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukuliik
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqasutimut Pissalissimullu Aqutisarpik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndag

Imaalorsinnaavutit

- Meeqqat peqataappata, angajoqqaat qinnuigikkitt apequtit aallaavigalugit meerartik oqaloqatigeqqullugu. Meeqqat peqataangippata, angajoqqaanut apequtit aallaavigisigit.
- Meeqqat peqataangippata angajoqqaat aperisinnaavatit, meerartik qanoq akissasorineraat.
- Piffissaqarussi meeqqat aperisinnaavatit, ilaat aanaaqarnersut aataaqarnersulluunniit? Meeqqat ilaat angerpat, aperisinnaavat aanaa/ataa peqatigalugu suna iliuuserissallugu nuannarinerpaasarnersoq? Meeqqat tamarmik aanaa/ataakkoqanngippata, inersimasut meeqqamut pingaarutillit allat apequtigisinnaavatit? Arlarsi akkaqarpa/atsaqarpa? Meeqqat ilaasa suna nuannarinerpaanerlugu nipituumik oqaatigissavaat.
- Peqataasut tamaasa akissutaannut qujaffigikkitt – aamma meeqqat.

Meeqqat 3-nik aamma 4-nik ukiullit pillugit ilisimasat

- Meeqqat apequtitut akinissaminut piffisaqartitaanissartik pisariaqartittarpaat. Pingaartuuvoq angajoqqaat meeqqamik akinissaanut piffisaqartitsisarnissaat.
- Meeqqat apequtit akinissaanut ikiorserneqarnissartik pisariaqartissinnaavaat. Assersuutigalugu inersimasut apequtitini itisilersinnaavaa imaluunniit assersuusiortuni.
- Meeqqat sivisunerusumik issiaannarnissartik ajornakusoortissinnaavaat. Meeraq ataaseq amerlanerilluunniit allamut saaqattaarpata, angajoqqaat qinnuigisinnaavatit meeqqat peqataatinnagit apequtit oqallisigeqqullugit.
- Meeqqat malittarisassat tunngaviusut paasiartulersimassavaat, kisiannili utaqinissaq ajornakusoortissinnaallugu, soorlu tullinguukkunik aatsaat oqarnissartik.

Apequtigisinnaasatit

- »Qanoq iliorlutit meeqqat nammieertittarpiuk, soorlu angerlarsimaffissinni ikiuutsillugu, nammieq atisalersortillugu?«
- »Sooq meeqqavit, peqatigalutit sammissallugu nuannarivaa?«

1.3 Dit barn lige nu

Spørgsmål til forældre:

- Hvad er dit barn mest optaget af for tiden?
- Hvad holder dit barn af at gøre sammen med dig?
- Fortæl dit barn hvad du godt kan lide at lave med sammen med det.

Spørgsmål til børn:

- Hvad kan du allerbedst lide, at lege for tiden?
- Hvad kan du allerbedst lide, vi laver sammen?
- Er der noget du gerne vil have, vi gør sammen?

MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukuliik
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqasutimut Pissalissimullu Aqutisarpik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndag

Sådan kan du gøre

- Hvis børnene er til stede, så beder du forældrene tale med deres barn ud fra spørgsmålene. Hvis børnene ikke er til stede, så tager I udgangspunkt i spørgsmålene til forældre.
- Hvis børnene ikke er til stede, kan du spørge forældrene, hvad de tror, deres barn vil svare.
- Hvis der er tid, kan du spørge børnene, om der er nogen, der har en bedstemor eller bedstefar? Hvis et af børnene svarer ja, så kan du spørge, hvad han eller hun bedst kan lide at lave med bedstemor/bedstefar? Hvis ikke alle børn har bedsteforældre, så kan du spørge ind til andre vigtige voksne for barnet? Er der nogen, som har onkel/tante? Nogle børn siger højt, hvad de bedst kan lide.
- Du takker alle for deres svar – også børnene.

Viden om 3-4-årige

- Børn har brug for tid til at svare på et spørgsmål. Det er vigtigt, at forældrene tager sig tid til at vente på barnets svar.
- Børn kan have brug for hjælp til at svare på et spørgsmål. Fx kan den voksne uddybe spørgsmålet eller komme med eksempler.
- Børn kan have svært ved at sidde stille i længere tid. Hvis et eller flere børn er optaget af noget andet, så kan du bede forældrene om at drøfte spørgsmålene, uden at børnene er der.
- Børnene begynder at forstå nogle grundlæggende spilleregler men kan have svært ved at vente, fx til det bliver deres tur til at sige noget.


Spørgsmål du kan bruge

- »Hvordan får du dit barn til at gøre ting selv, fx praktiske ting derhjemme, tage tøj på selv?«
- »Hvorfor tror du, at dit barn godt kan lide at lave ... sammen med dig?«

1.4 Pinnguarneq misigissutsillu

Meeqqat pinnguarnerat qiimanermik nuannaarnermillu pilersitsisarpoq, peqatigitillugulu pinnguarneq ineriartornerannut nukittorsaataasarluni. Meeqqavit pinnguarnera pingaartuuvoq.

- Meeqqat qanoq pinnguartarpa?
- Pinnguaqatigiikkaangassi susarpisi?
- Angajoqqaat atuagaanni pinnguarineqarsinnaasutut siunnersuutit pillugit qanoq eqqarsarpit?



MANU
- Meeraq 3-rik aamma 4-rik ukukik
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pitaasunermillu Aqutisarpik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndag

Imaliorsinnaavutit

- Meeqqap pinnguarnera pillugu, qanorlu namminneq meeqqap pinnguarneranik tapersiinnaanerannik angajoqqaavi oqaloqatigikkik. Qujanartumik meeqqap pinnguarnera assigiinngitsorpasuarnik periuseqarfusinnaavoq. Meeqqallumi assigiinngitsorpasuarnik pinnguarneqarsinnaanerit pitsaasuvoq.
- Pinnguaatit Angajoqqaat atuagaanni allaaserineqarsimasut oqallisigisigit. Immaqa aamma pinnguaat ataaseq amerlanerilluunniit misilissinnaavasi, meeqqanik peqataasoqarpat. Aamma meeqqat oqaluttuarkit.
- Naatsumik oqaluttuarisnaavat meeqqap piffissap eqqumaffimmi annersaa pinnguarnermut atortaraa. Meeraq pinnguarnerminut tunniusimalluinnartarpoq, takorluuisinnaaneq misigissutsillu misilerartarlugit, assersuutigalugu meeraq pinnguarnermini ataataasaarsinnaavoq, ataatalu kamalerpoq, imaluunniit nanaq ulorianarpoq meerarlu ersiulerpoq ...
- Aamma meeqqat oqaluttuarkit, suut pinnguaatigissallugit nuannarineraat.
- Magnetit saqqummikkik, naatsumillu oqaluttuaralugu qanoq atornerqarsinnaanersut. Meeqqanut assersuutigalugu ugartissinnaavatit: Kunuk nuannaartoq, aliasuttoq il.il.
- Misigissutit magnetini takutinneqartut pillugit meeqqat angajoqqaallu oqaloqatigiissinnaapput, aamma magnetinik meerartik pinnguaqatigisnaavaat.


Apequtigisnaasatit

- »Illit meeraagallaravit pinnguaatit suut nuannarinerpaavigit? Meeqqavit pinnguaatit taakku aamma nuannarissavai?«
- »Qitornat nammeneq pinnguatilluni sunik iluaqutissarsisarpa? Qitornat ilinnik pinnguaqateqartilluni sunik iluaqutissarsisarpa?« (Meeqqamut assigiinngitsorpasuarnik pinnguarneqarsinnaaneq pitsaasuvoq – kisimiilluni allanillu ilaqluni).
- »Ilinnut meeqqannullu qanoq sunniteqassava, pinnguaqatigiinnermut piffissaq annertunerusoq atortarusiuk?«

1.4 Leg og følelser

Børns leg er kilde til sjov og glæde, samtidig med at leg styrker deres udvikling. Dit barns leg er vigtig.

- Hvordan leger dit barn?
- Hvad leger I sammen?
- Hvad tænker du om de forslag til lege, der er beskrevet i forældrebogen?



MANU
- Meeraq 3-rik aamma 4-rik ukukik
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pitaasunermillu Aqutisarpik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndag

Sådan kan du gøre

- Tal med forældrene om deres barns leg, og hvordan de selv kan bidrage til barnets leg. Der er heldigvis mange forskellige måder, som børnenes leg kan udfolde sig på. Og det er netop godt, at børnene leger på mange forskellige måder.
- Tal om de lege, der er beskrevet i forældrebogen. Leg eventuelt en eller flere af legene, hvis der er børn med til undervisningen. Og lad også børnene fortælle.
- Du fortæller kort, at barnet bruger det meste af sin vågne tid på at lege. Barnet lever sig fuldt ind i legen og eksperimenterer med fantasi og følelser, fx at barnet er far i legen, og faren bliver vred, eller at isbjørnen er farlig, og barnet bliver bange ...
- Lad også børnene fortælle om, hvad de holder af at lege.
- Tag magneterne frem og fortæl kort, hvordan de kan bruges. Du kan lade børnene finde fx den glade Kunuk, ham der er ked af det osv.
- Forældre og børn kan snakke sammen om følelserne på magneterne, og de kan lege med figurerne sammen med deres barn.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvilke lege syntes du selv bedst om, da du var barn? Mon dit barn ville synes om de samme lege?«
- »Hvad får dit barn ud af at lege selv? Hvad får dit barn ud af at lege sammen med dig?« (Barnet har godt af at lege på mange forskellige måder – både alene og sammen med andre).
- »Hvad vil det betyde for dit barn og dig, hvis I bruger mere tid på at lege sammen?«



Imaaliorsinnaavutit

- Oqaatigissavat unikaallanneq minutsinik 15-inik sivisussuseqassasoq, qassinullu peqataasut utereersimassanersut.
- Peqataasunut tamulugassaminernik imeruersaatinillu piareeqqasoqassaaq.
- Unikkaallannerup kingorna ataatsimoorluni sammisinnaasat ilaqutariinnilu skærminik atuineq oqaloqatigiissutigissavasi.



Sådan kan du gøre

- Du fortæller, at pausen varer 15 minutter, og hvornår deltagerne skal være tilbage.
- På forhånd er der sat lidt at spise og drikke frem til deltagerne.
- Efter pausen skal I tale om fælles aktiviteter og skærme i familien.

1.6 Ataatsimoorluni sammisnaasat

Meeqqat ataata imaluunniit anaana peqatigalugu ulluinnarni suliarineqartartumik sammisaqarneq nuannarisaaqat.

- Illit meeraangallaravit ulluinnarni suliarineqartartunut peqataasarnikuuit?
- Illit qitornat ulluinnarni suliarineqartartut ilaannut peqataasarpa? Sunut aamma qanoq?
- Qanoq ilillutit qitornat ulluinnarni suliarisartakkannut annertunerusumik peqataatilersinnaaviuk?



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet på 3 og 4 år

Imaalorsinnaavutit

- Ilaqutariit marluk-pingasukkaarlugit eqimattaliorit. Qinnuigikkitt eqimattani apeqqutit oqallisigeqqullugit.
- Angajoqqaat misilittakkaminnik paarlaasseqatigiinnissaat isumagiuk. Angajoqqaat imminnut isummersoqatigiissinnaapput, meeqqat qanoq iliorluni inersimasut peqatigalugit ataatsimoorluni sammisnaasanut ilaatinneqarsinnaaneratt pillugu. Meeqqat inersimasut imaluunniit pinnguarlutik.
- Meeqqat ilaat tusarnaarpata, angajoqqaat qinnuigikkitt meeqqat apereqqullugit, paasinialugu sutigut ikiuunnissartik nuannarisarneraat.

Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik pillugu ilisimasat

- Meeqqap inersimasooq peqatigalugu ulluinnarni suliaasartunut akuunissani nuannarisarparaa.
- Meeraq angerlarsimaffimmi suliaaspassuarnut ikiuussinnaavoq, assersuutigalugu nerriviliorluni, puugutaasani erruivimmukaallugu, torersaalluni, eqqiaalluni, errorsivimmut errortassanik ilioraalluni, naasunik imerterilluni, angerlarsimaffimmi aqqissugassanik aqqissuilluni, guuleruujunik qalipajaalluni il.il.
- Meeqqap imminut tatiginera patajaallisarneqartarpoq ilaqutariinnut ikiuukkaangami.

Apeqqutigisnaasatit

- »Meeqqat ulluinnarni suliasanun sunut peqataatissinnaavigit?«
- »Meeqqat peqataasatillugit arlaatigut ajornarnerusoqartarpa?«
- Meeqqanullu: »Inersimasut ilissinni sunik ikiussallugit nuannarisarpiuk?«



1.6 Fælles aktiviteter

Børn nyder at være sammen med far eller mor, imens man ordner dagligdags gøremål sammen.

- Var du en del af de daglige gøremål, da du var barn?
- Er dit barn med i nogle af de daglige gøremål? Hvilke og hvordan?
- Hvordan kan du inddrage dit barn endnu mere i de daglige gøremål?



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet på 3 og 4 år

Sådan kan du gøre

- Du deler ind i grupper af 2-3 familier. Du beder dem drøfte spørgsmålene i grupperne.
- Sæt forældrene til at udveksle erfaringer. Forældrene kan give hinanden gode ideer til, hvordan børn kan indgå i fælles aktiviteter med voksne. Børnene lytter eller leger.
- Hvis nogle af børnene lytter med, så beder du forældrene spørge børnene, hvilke ting de godt kan lide at hjælpe til med.

Viden om barnet på 3 og 4 år

- Barnet kan godt lide at være sammen med den voksne, og at de sammen ordner dagligdags gøremål.
- Barnet kan hjælpe til med mange opgaver i hjemmet fx dække bord, bære sin tallerken hen til opvasken, rydde op, gøre rent, putte i vaskemaskine, vande planter, reparere ting i hjemmet, skrælle gulerødder m.m.
- Det styrker barnets selvfølelse at bidrage i familien.

Spørgsmål du kan bruge


- »I hvilke aktiviteter kan I inddrage børnene i det daglige?«
- »Er der noget, som er svært, når børnene skal være med?«
- Og til børnene: »Hvad kan du lide at hjælpe de voksne med derhjemme?«



1.7 Ilaqutariinni skærmit

- Meeqqavit TV-mik, tablets-inik, mobiltelefonik il.il. atuinera qanoq isumaqarfigiviuk?
- Qanoq iliorlutit meeqqavit tamakkuninga atuinera ilinnik akueriuminartunngortillugu tapersorsinnaaviuk?
- Tamakku eqqarsaatigalugit illit nammineq meeqqannut maligassiulluarpit imaluunniit maligassiunerlupit?
- Qitornat qanoq isumaqarsoriviuk?

Siunnersuut!
Eqqumaffigiuk meeqqavit isiginnaartagai suunersut
- aamma tamakku pillugit oqaloqatigisaruk.



MANU
- Meeqat 3-rik aamma 4-rik ukuk
- Børnet på 3 og 4 år

Preppuutimut Pitaasiumemulla Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndag

Imaalorsinnaavutit

- Oqaluttuariuk maanna oqallisigissagassiuk skærmimik atuinerep ilaqutariinnut tamanut qanoq sunniuteqartarnera.
- Angajoqqaat marlukkaartilugit oqaloqatigiisikkitt - ajornanngippat angutit angutininik arnallu arnanik oqaloqateqartilugit. Apeqqutit PowerPointimiittut aallaavigisinnaavaatit.
- Angajoqqaat oqallisigisimasaat ataatsimoorlusi oqallisigisigit.
- Meeqqanik peqataasoqarpat akuutikkitt. Meeqqat namminneq oqaluttuarkittit tabletsinik, mobiilnik il.il. atuiueq pillugu qanoq isumaqarnerinik?


Apeqqutigisinnaasatit

- »Ilissinni ilaqutariittut skærmimik atuinissaq killeqartippisiuk?« (assersuutigalugu neritilluta, meeqqat eqqumaneranni atuisanngilagut il.il)
- »Meeqqap skærmip saaniinnermini suut pinngitsoorsinnavai/annaasinnaavai?« (qanissuseq, attaveqatigiinneq, pinnguarneq aamma takorluuisinnaassutsiminik atuiueq).
- »Illit sivisuumik skærmimik atuitillutit suut pinngitsoortarpigit/annaasarpigit?«
- »Inersimasut telefonertik sammiinnaleraangassuk, meeqqat qanoq misigisarpat?«
- »Telefonit ulluni marlussunni attornaveersaassagukku sulerrissagaluarpit?«
- Meeqqanullu: »Anaanap ataatalu skærmimik, tablets-inik, mobiilimik il.il. atuisarnerat qanoq isumaqarfigiviuk? Suna nuannariviuk? Suna nuannarivallaangiliuk?«

1.7 Skærme i familien

- Hvad tænker du om dit barns forbrug af TV, tablets, mobiltelefoner osv.?
- Hvordan kan du støtte dit barn i et forbrug, som du synes er i orden?
- Er du selv et godt eller dårligt forbillede for dit barn i den forbindelse?
- Og hvad tror du, dit barn synes?

Tip!
Vær opmærksom på, hvad dit barn ser, og tal sammen om det.



MANU
- Meeqat 3-rik aamma 4-rik ukuk
- Børnet på 3 og 4 år

Preppuutimut Pitaasiumemulla Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndag

Sådan kan du gøre

- Du fortæller, at I skal drøfte, hvad skærmbrug betyder for livet i familien.
- Lad forældrene tale sammen to og to - gerne med en af samme køn. De kan tage udgangspunkt i spørgsmålene på PowerPoint.
- Drøft i fællesskab, hvad forældrene har talt om.
- Hvis der er børn til stede, så inddrag dem. Lad børnene fortælle, hvad de selv synes om at bruge tablet, mobiltelefon m.m.?

Spørgsmål du kan bruge

- »Har I rammer for skærmbrug i jeres familie?« (fx ikke når vi spiser, ikke når børnene er vågne mv.).
- »Hvad kan barnet gå glip af, når det sidder ved en skærm?« (nærvær, kontakt, leg og at bruge sin fantasi?).
- »Hvad går du glip af, når du sidder længe med en skærm?«
- »Hvordan oplever barnet det, når de voksne er optaget af deres telefon?«
- »Hvad ville du lave, hvis du droppede telefonen i et par dage?«
- Og til børnene: »Hvad synes du om, at mor og far bruger skærm, tablet, mobiltelefon m.m.? Hvad kan du godt lide? Hvad bryder du dig ikke om?«



Imaaliorsinnaavutit

- Peqataasut aperikkitt peqataanertik qanoq misigisimaneeraat.
- Takkuttut tamaasa qujaffigikkitt.
- Naatsumik oqaluttuariuk sammisassaq tulleg tassaammat angajoqqaajunerup qanoq isumaqarfigineqarnera. Angajoqqaat oqaluttuutikkitt meeqqat sammisami tassani ilaassanngitsut. Oqaatigiuk angajoqqaat namminneq paarsisussarsiortariaqassanersut imaluunniit sumiiffissassinni ataatsimoorussamik paarsisoqassanersoq.
- Inuulluaqusiit ullumimullu qujallutit. MANU-mut atasunik aaqqissuussanik allanik pilersaarusiorsimagussi oqaluttuarinissaa eqqaamajuk.



Sådan kan du gøre

- Spørg deltagerne om, hvordan det har været at deltage.
- Sig tak til alle dem, der kom.
- Fortæl kort, at næste tema handler om, hvordan det er at være forælder. Fortæl forældrene, at børnene ikke indgår i denne gang. Fortæl, om forældrene selv skal sørge for pasning, eller om der vil være fælles pasning på stedet.
- Sig farvel og tak for i dag. Har I planlagt andre MANU-arrangementer, så husk at fortælle om det.



2. Angajoqqaajuneq qanoq igaajuk?

Inassutigineqarpoq sammisamat tassunga meeqqat peqataassanngitsut. Skemami piffissaliussat najoqutassiaannaapput, quppernnullu innersuussinerit angajoqqaat atuagaannut tunngasullutik.

Anguniagaq	Imaaliorsinnaavutit	Namineq allattukkatit
PowerPoint 2.1 - Tikilluaritsi <i>Qupperneq 32</i>		
10 min.	Tamarmik tikilluaqqusaasutut misiginissaat sinaakkutaatinneqartullu ilisimallugit.	<ul style="list-style-type: none"> Tikilluaqqusineq. Tamarmik imminnut ilisarinnerat. MANU pillugu nassuiaaneq. Naatsumik susoqarnissaanik nassuiaaneq. Tatigeqatigiinnissamat sinaakkutit oqaluttuarinerat.
PowerPoint 2.2 - Titartakkanik filmilialaq		
10 min.	Ullup ingerlanissaata pitsaasumik inissinnissaa.	<ul style="list-style-type: none"> Filmip takutinnera. Filmip eqqarsaatiniq sunik pilersitsinerata oqallisiginissaanut inissaqartitsineq. Ullormi sammisassat aallarnisarnerat.
PowerPoint 2.3 - Angajoqqaajunerup nuannersortai unaminartortaalu <i>Qupperneq 32</i>		
15 min.	Angajoqqaajunerup nuannersortaasa unaminartortaasalu ammasumik pissuseqarfigisinaanissaanik pilersitsinissaa.	<ul style="list-style-type: none"> Eqimattani angajoqqaat nuannaarutigisartakkaminnik unaminartittakkaminnillu imminnut oqaluttuusinnaapput. Angajoqqaat akissutitik titartarsinnaavaat imaluunniit allallugit. Nuannaarutaasartunik unaminartunillu eqqartueqatigiinnissarsi aallarnisaruk. Paquminarsinnaasut aammattaq apeqqutigikkat.
PowerPoint 2.4 - Misigissutit pingaartuupput. <i>Qupperneq 44</i>		
25 min.	Angajoqqaat namminneq misigissutisimik meeqqallu ilorrisimaarnerisa imminnut ataqtiginnerat maluginialisagaat.	<ul style="list-style-type: none"> Angajoqqaat misigissutisimik eqqaasinnaasaannik tamanik allatsikkat titartaasillugilluunniit Kingornagut qinnuigissavatit allatatik akunnerminni misiligaqqullugit. Marlukkaarlutik akileriillutik issiasapput – minutsit marluk qaanngiunneranni paarlaattissapput. Ataatsimoorlusi qanoq misigisimanarnersoq eqqartorsinnaavarsi.
PowerPoint 2.5 - Unikaallanneq		
15 min.	Peqataasut nerilaarlutillu imeruasaasernissaat.	Ilinniartitsisoq:
PowerPoint 2.6 - Ulluinnarni allannguutit <i>Qupperneq 48</i>		
20 min.	Angajoqqaat ulluinnarisamik eqqarsaatiginissaanut periarfissinneqarnissaat. Angajoqqaat periarfissinneqasapput eqqarsaatigissallugu, ulluinnarisaminni arlaatigut allannguunerlutik.	<ul style="list-style-type: none"> Angajoqqaat ulloq manna oqallinnerit eqqarsaatiginnaavaat. Paarlakaallugit apersorsinnaavatit, suut nukissaqalissutigalugillu sinnilinnik nukissaqalissutigisarneraat. Apeqqutiginnaavat angajoqqaat arlaatigut allaanerumik iliuuseqarsinnaanertik eqqarsaatigisimaneraat.
PowerPoint 2.7 - Qitornat oqaloqatigigaagaku <i>Qupperneq 38</i>		
20 min.	Angajoqqaat eqqumaffigilisagaat ulluinnarni meeqqap oqaloqatigisarnissaata qanoq pingaaruteqartiginera.	<ul style="list-style-type: none"> Peqataasut ippassaamat meeqqaminnik oqaloqatiginissimantit eqqarsaatigissavaat. Peqataasut marlukkaarlutik oqaloqatigiissutigisinnavaat – pitsaassaaq arnaq-arnaq/angut-angut oqaloqatigiippata. Ataatsimoorlusi eqqartussavarsi oqaloqateqarneq aamma nipangiussineq meeqqamut qanoq pingaaruteqartiginersut.
PowerPoint 2.8 - Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq		
5 min.	Pitsaasumik naggasiineq.	Ilinniartitsisoq:

2. Hvordan har du det med at være forælder?

Det anbefales, at børnene ikke deltager i dette tema. Tiderne i skemaet er vejledende, og sidehenvisningerne er til forældrebogen.

Mål	Sådan kan du gøre	Dine egne noter
PowerPoint 2.1 - Velkommen <i>Side 33</i>		
10 min.	At alle føler sig velkomne og kender rammerne.	<ul style="list-style-type: none"> Byde velkommen. Præsentationsrunde. Fortælle om MANU. Fortælle kort, hvad der skal ske. Fortælle om rammerne for fortrolighed.
PowerPoint 2.2 - Animationsfilm		
10 min.	At sætte dagsordenen på en god måde.	<ul style="list-style-type: none"> Vise filmen. Skabe rum for at tale om filmen og hvilke tanker, den sætter i gang. Lægge op til dagens tema.
PowerPoint 2.3 - Glæder og udfordringer ved at være forælder <i>Side 33</i>		
15 min.	At skabe åbenhed om både glæderne og udfordringerne ved at være forælder.	<ul style="list-style-type: none"> Forældrene kan fortælle om deres glæder og udfordringer i grupper. Forældrene kan tegne eller skrive deres svar ned. Du starter en fælles snak om glæder og udfordringer. Du spørger også til tabuer.
PowerPoint 2.4 - Dine følelser er vigtige <i>Side 45</i>		
25 min.	At forældrene bliver opmærksomme på, at der er sammenhæng mellem deres egne følelser og børnenes trivsel.	<ul style="list-style-type: none"> Du får forældrene til at skrive eller tegne så mange forskellige følelser ned, som de kan komme i tanke om. Bagefter beder du dem afprøve de nedskrevne følelser på hinanden. De sidder to og to over for hinanden – efter to minutter byttes roller. I kan i fællesskab drøfte, hvordan det føltes.
PowerPoint 2.5 - Pause		
15 min.	At deltagerne får lidt at spise og drikke.	Underviser:
PowerPoint 2.6 - Forandringer i hverdagen <i>Side 39</i>		
20 min.	At forældrene får mulighed for at tænke over deres hverdag. At forældrene får mulighed for at overveje, om der er noget i deres hverdag, de gerne vil ændre på.	<ul style="list-style-type: none"> Forældrene kan tænke over dagens drøftelser. Du kan tage en runde, hvor du spørger om, hvad der giver dem energi og overskud. Du kan spørge, om forældrene har tænkt på noget, de kan gøre anderledes.
PowerPoint 2.7 - Når du taler med dit barn <i>Side 49</i>		
20 min.	At forældrene får fokus på, hvor vigtigt det er for barnet, at de taler sammen i hverdagen.	<ul style="list-style-type: none"> Deltagerne tænker tilbage på gårsdagens snakke med deres barn. Deltagerne kan drøfte det to og to – gerne med en af samme køn. I fællesskab taler I om, hvad samtale og tavshed betyder for et barn.
PowerPoint 2.8 - Farvel og tak for i dag		
5 min.	At få rundet af på en god måde.	Underviser:

2.1 Tikilluaritsi

- MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik angajoqqaajuneq qanoq igaajuk?



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet pà 3 og 4 år

Peqqusutimut Pitaasutimullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Barnem

Imaalorsinnaavutit

- »MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik«-mut tikilluaqqukkit. Naatsumik oqaluttuariuk qanoq pisoqassanersoq.
- Naatsumik imminut ilisaritinnissaq isumagiuk. Taamaaliornikkut peqataasut tamarmik aallaqqaataaniilli oqaaseqassapput. Naammappoq nammineq ateq, meeqqap atia, ukiui qatannguteqarpallu qatanngutai taaneqarpata.
- Kinaanerit naatsumik oqaluttuariuk.
- MANU sunaanersoq naatsumik oqaluttuariuk. Oqaluttuariuk angajoqqaat tamarmik meeqqamik inuunerissuunissaat kissaatigisaraat, aamma maanna katerisimaaratta qulequttat assigiinngitsut meeqqanut 3-nik aamma 4-nik ukiulinnut angajoqqaavinullu pingaaruteqartut oqallisiginiarlugit. Maanna sammisassaq tassaavoq »Angajoqqaajuneq qanoq igaajuk?«, tassani pineqarput angajoqqaajunermi aqqusaartakkat nuannersut nuanginnerusullu.
- Tatigeqatigiinneq ilinniartitsinermut ungaluusassaq oqaluttuariuk. Oqaluttuariuk tatigeqatigiinnissaq peqataasut tamarmik toqqissisimanissaannut pingaaruteqarlunnartoq.



2.1 Velkommen

- Hvordan har du det som forælder til et 3- eller 4-årigt barn?



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet pà 3 og 4 år

Peqqusutimut Pitaasutimullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Barnem

Sådan kan du gøre

- Du byder alle velkommen til MANU Barnet på 3 og 4 år. Fortæl kort om, hvad der skal ske.
- Tag en kort præsentationsrunde. Så får alle sagt noget fra start. Det er tilstrækkeligt at sige sit navn, barnets navn, alder og nævne eventuelle søskende.
- Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du fortæller kort, hvad MANU er. Fortæl, at alle forældre ønsker et godt liv for deres børn, og at vi er samlet for at snakke om forskellige emner, som vi ved er vigtige for børn på 3 og 4 år og deres forældre. Denne gang er temaet »Hvordan har du det som forælder?«, hvor vi kommer til at tale nærmere om forældreskabets op- og nedture.
- Du fortæller om den fortrolighed, som undervisningen skal være omgærdet af. At fælles fortrolighed er afgørende for, at alle vil føle sig trygge og godt tilpas.



Imaliorsinnaavutit

- Titartakkanik filmiliaq takutiguk.
- Titartakkanik filmiliaq naappat, apeqqutigissavat, filmip angajoqqaat qanoq eqqarsalersinnerai. Oqaaserisaat aallaavigalugit oqaloqatigiissinnaavusi. Apeqqutiginnaavattaq arlaat allarlunnarmik eqqarsateqalersimanersoq. Aamma angajoqqaanut apeqqutiginnaasatit ataaniittut isumassarsiorfigisinnaavatit.
- Oqaluttuariuk filmiliaq tassaasoq ullumikkut sammisassassinut aallarnisaat.

Apeqqutiginnaasatit

- »Malik qanoq misigisimasoraajuk? Maliinami qanoq misigisimava?«
- »Maliinap ikinngumminut pulaarnera inuttaanut qanoq sunniuteqarpa? Malik qanoq eqqarsarpa?«
- »Sooq assigiimmik/assigiinngitsumik misigisoraagit?«
- »Maliup Maliinallu misigissusaat Kunummut qanoq sunniuteqassasorivigit?«



Sådan kan du gøre

- Du viser animationsfilmen.
- Når animationsfilmen er færdig, spørger du om, hvad filmen får dem til at tænke på. I kan snakke ud fra deres kommentarer. Spørg eventuelt, om der var nogen, som kom til at tænke på noget andet. Du kan også lade dig inspirere af spørgsmålene til forældrene nedenfor.
- Fortæl, at det var en lille opstart til de emner, I kan tale om.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvad tror du Malik føler? Og hvad tror du Maliina føler?«
- »Hvad gør besøget hos veninden ved Maliina? Hvad tænker Malik?«
- »Hvorfor tror du, at de føler det samme/eller noget forskelligt?«
- »Hvad tror du, at Malik og Maliinas følelser betyder for Kunuk?«





PowerPoint 2.3

Angajoqqaajunerup nuannersortai unamminartortaalu

2.3 Angajoqqaajunerup nuannersortai unamminartortaalu

- Angajoqqaajunerup suna nuannequtiginerpaavaa? Misigissutsit nuannersut ilinnut qanoq sunniuteqartarpat?
- Angajoqqaajulluni suna ajornakusoornerpaava? Pisut ajornakusoorut ilinnut qanoq sunniuteqartarpat?
- Qanoq pisoqarnera unamminarnerpaatitarpik? Taamatut pisoqartillugu qanoq iliortarpit?



MANU

- Meeraq 3-rik, aamma 4-rik ukullik
- Børnet på 3 og 4 år

Imaalorsinnaavutit

Aallaqqaasiullugu oqaluttuarisinnaavat angajoqqaajuneq tupinnaannartumik nuannertaraluarluni ilaanni aamma artornartorsiorfiusinnaasarpooq. Kisiannili tamanna angajoqqaat ilaasa oqaluttuarisangilaat.

- Angajoqqaat qinnuigikkitt pingasut-sisamakkaarlutik apequtit oqallisigeqqullugit. Apequtit PP-mi tulleriinneri malillugit oqallisigisavaat.
- Angajoqqaat piumasut qinnuigikkitt angajoqqaajunerup nuannersortai unamminartortaalu pappialamut allaqqallugit imaluunniit titartarlugit.
- Angajoqqaat eqimattani peqataasut allat misilittagaannit assigiinngitsunit suut ilinniutigineraat oqaluttuaritikkitt.
- Apequtigiuk oqaloqatiginneranni suut pingaarnerpaasimanersut? Aamma apequtigiuk angajoqqaalluni suut ammasumik oqallisiginissaat ajornakusoorsinnaanersut? Apequtit taakku samminissaannut piffissaqarluarissaat pingaartuuvoq.

Ilaqutariit pillugit ilisimasat

Unamminartut angajoqqaat amerlanerpaat nalunngisaat:

- Ullaakkut aniniartarneq.
- Meeqqap nerisarnera, sinittarnera meeqqerivimmi meeqqanut allanut attaveqarnera il.il. pillugit ernummat.
- Meeqqat ilaginissaannut piffissakippallaarneq.
- Ilaqutariittut katerisimaarnissamut piffissakippallaarneq.
- Ikinngutit katerisimaaqatiginissaannut piffissakippallaarneq.



PowerPoint 2.3

Glæder og udfordringer ved at være forælder

2.3 Glæder og udfordringer ved at være forælder

- Hvad er det bedste ved at være forælder? Hvad gør de gode følelser ved dig?
- Hvad er det sværeste ved at være forælder? Hvad gør de svære situationer ved dig?
- I hvilke situationer føler du dig mest udfordret? Og hvad gør du i de situationer?



MANU

- Meeraq 3-rik, aamma 4-rik ukullik
- Børnet på 3 og 4 år

Sådan kan du gøre

Du kan til en begyndelse fortælle, at lige så fantastisk og givende det kan være at være forælder, lige så hårdt kan det også være i perioder. Det er bare ikke alle forældre, som taler om det.

- Du beder forældrene diskutere spørgsmålene i mindre grupper på 3-4 personer. De skal diskutere spørgsmålene i den rækkefølge, de står i på PP.
- Du opfordrer forældre, der har lyst, til at skrive eller tegne deres glæder og udfordringer på et stykke papir.
- Du får forældrene i grupperne til at tale om, hvad de kan lære af de forskellige erfaringer.
- Du spørger om, hvad der var det vigtigste i deres samtaler? Du spørger også, om der er nogle ting, som kan være svære at tale åbent om som forælder? Det er vigtigt, at du tager dig god tid til dette spørgsmål.

Viden om familien

Udfordringer som de fleste forældre kender til:

- At komme ud ad døren om morgen.
- At være bekymret over barnets vaner med hensyn til mad, søvn og deres relationer til andre børn i børnehaven m.m.
- For lidt tid sammen med børnene.
- For lidt tid sammen som familie.
- For lidt tid sammen med omgangskredsen.

2.4 Misigissutitit pingaaruteqarput

Meeraq oqaluttuarpoq:
»Anaana ataatalu pingaaruteqarput tassami asanninninermik pilersitsigamik.«
– Niviarsiaq NAKUUSA video-mi.



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet på 3 og 4 år

Imaaliorsinnaavutit

- Aallaqqaasiullugu oqaluttuarisinnavaat, illit nammineq qanoq innerit, meeqqavit qanoq inneranut pingaaruteqartuusoq.
- Angajoqqaat tamarmik pappialamik allaamillu saaminniitaqassapput. Angajoqqaatut misigissutit assigiingitsut eqqaasinnaasamik sapinngisamik amerlanerpaat allannissaannut titartarnissaannulluunniit minutsinik marlunnik piffissalikkit.
- Angajoqqaat qinnuigikkitt marlukkaarlutik akileriillutik ingeqqullugit. Peqataasup aappaata timini kiinnanilu atorlugit misigissutit assigiingitsut allassimasani takutissavai, soorlu nuannaarnej, aliasunnej, qiimmatsanneq, kamannej. Peqataasup aappa qasukkarluni issiassaaq qanoq misiginini maluginiarlugu. Immaqa aamma eqqoriarsinnaavaa aapparmi misigissuseq suna takutinniarneraa – ajornakusoorsinnaavoq. Tamannalumi aamma pissutaavoq ilaanneeriarluta immitsinnut paatsoortarnitsinnut.
- Minutsit marluk qaangiunneranni peqataasut paarlaatissapput, tamarmik misiliiniassagamik.
- Naammassippata tamaasa aperikkitt sungiusaat qanoq isumaqarfigineraat. Aamma apeqqutigiuk misigissutit assigiingitsut maluginiarnerat qanoq misigisimaneeraat. Aamma apeqqutigisinnaavat misigissusertik meeqqaminnut qanoq sunniuteqarsorisarneraat. Pingaaruteqartutut angajoqqaanut oqaatigisinnaavat, namminnej qanoq innerat, meeqqap qanoq inneranut pingaaruteqarlunnartuummat.

Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik pillugu ilisimasat

- Meeqqap allat misigissusaat malugisinnavaai, assersuutigalugu meeraq alla inersimasorluunniit aliasuppat.
- Angajoqqaat meeqqap misigissusai oqaasinngorlugit saqqummiuttarpatigit, meeqqap ilinniassavaa nammineq misigissusimi misigisamilu oqaasinngornissaat, assersuutigalugu: »Isumalulerpunga Mariap pinnguaq pinnguariniagara siulliulluni tigummagu«.
- Angajoqqaat meeraq misigissutisunik artornartunik ikiortarpasunik assersuutigalugu kamanneranik, silaarulluni kamanneranik aamma aliasunneranik, meeqqap misigissusimi ilikkarnissaannut, akuerinissaannut naleqqussarnissaannullu periarfissai annertunerulissapput. Meeqqap 3-nik aamma 4-nik ukiullip ilaanni inersimasumit misigissusimi aqunnissaannut ikiorneqarnissani sulii pisariaqartittarpaa, assersuutigalugu kamalluni nilliarnermi ataataq eqqissimasumik nipeqarluni oqalunnissaa.

Apeqqutigisinnaasatit

- »Meeqqavit atallaani atiumanngippagit, kigutini salikkumanngippagit, innarumanngippat – qanoq iliussavit?«
- »Qanoq iliorluni meeraq 3-4-nik ukiulik eqqissarneqarsinnaava, ilutigisaanillu meeqqap misigissusai akuersaarlugit?« (Meeqqap misigissusai oqaatigissallugit pitsaasuvoq, assersuutigalugu »ila kamangaaravit, sooq kamannerlutit oqaluttuussinnaavinga?« meeqqap misigissusaasa naqisimaniarnerannut paarlaallugu, soorlu ima oqarluni: »Piaariunnaarniarit«).
- »Illit nammineq qisuariartarnitit qanoq aqunniartarpigit assersuutigalugu kamaruloortillutit?«

2.4 Dine følelser er vigtige

Et barn fortæller:
»Mor og far er vigtige, for de skaber kærligheden«
– Pige fra en NAKUUSA video.



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet på 3 og 4 år

Sådan kan du gøre

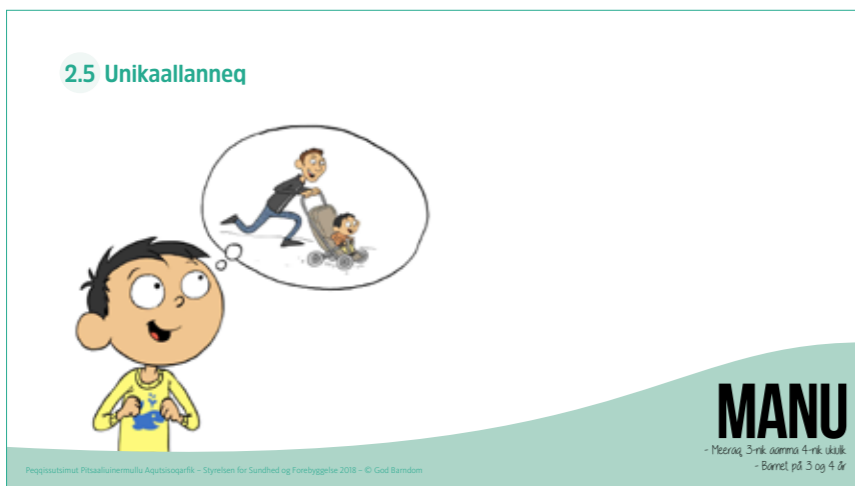
- Du kan begynde med at fortælle, at hvordan du har det, er vigtigt for, hvordan dit barn har det.
- Forældrene har alle et papir og en blyant foran sig. Du giver dem 2 minutter til at skrive eller tegne så mange forskellige følelser ned i forbindelse med at være forældre, som de kan komme i tanke om.
- Du beder forældrene sætte sig to og to over for hinanden. Den ene deltager skal med sin krop og sit ansigt vise nogle forskellige følelser, som vedkommende har skrevet ned, fx glæde, sorg, begejstring, vrede. Den anden deltager skal sidde afslappet og mærke, hvordan det føles. Måske kan han/hun prøve at gætte, hvilken følelse den anden viser – det kan være svært. Det er også grunden til at to mennesker engang imellem misforstår hinanden.
- Efter 2 minutter bytter deltagerne rolle, så de prøver begge dele.
- Når de er færdige, spørger du ud til hele gruppen, hvad de synes om øvelsen. Du spørger også, hvordan det var at mærke de forskellige følelser. Du kan også spørge, hvilken betydning de tror deres følelse har for deres barn. En vigtig pointe, du kan fortælle forældrene, er, at hvordan de har det, er afgørende for, hvordan deres barn har det.

Viden om barnet på 3 og 4 år

- Barnet kan mærke andres følelser, fx når et andet barn eller en voksen er ked af det.
- Når forældrene sætter ord på barnets følelser, så lærer barnet at sætte ord på sine egne følelser og oplevelser, fx: »Jeg blev sur, fordi Maria kom først og fik det legetøj, jeg gerne ville lege med«.
- Når forældrene hjælper barnet, også med de svære følelser som fx vrede, raseri og »ked af det«, så får barnet større mulighed for at kende, acceptere og regulere følelserne. Barnet på 3 og 4 år har stadig brug for en voksen til at hjælpe med at styre følelser ind imellem, fx ved at far taler med en rolig stemme, når barnet råber i raseri.

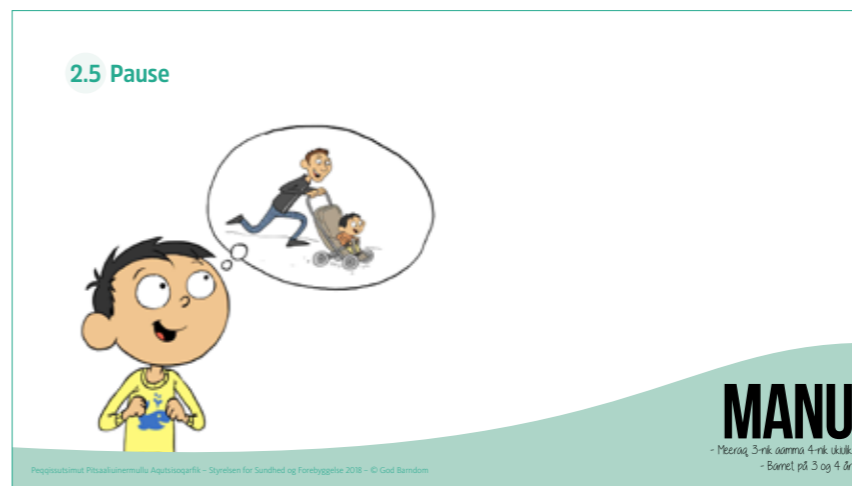
Spørgsmål du kan bruge

- »Hvis dit barn ikke vil have flyverdragt på, have børstet tænder, i seng – hvordan tackler du det?«
- »Hvordan kan man få en 3-4-årig til at falde til ro, og samtidigt anerkende den følelse barnet har?« (Det er godt at beskrive barnets følelser med ord fx »sikke vred du er, fortæl mig, hvorfor du er vred?« frem for at undertrykke barnets følelse ved at sige: »Lad være med at skabe dig«).
- »Hvordan styrer du dit eget temperament, hvis du fx bliver meget vred?«



Imaaliorsinnaavutit

- Oqaatigissavat unikaallanneq minutsinik 15-inik sivilissuseqassasoq, qassinullu peqataasut utereersimassanersut.
- Peqataasunut tamulugassaminernik imeruersaatinillu piareeqqasoqassaaq.
- Unikaallannerup kingorna meeqqap oqaloqatigisarnera aamma ulluinnarni allannguinerit pillugit eqqartuissaagut.



Sådan kan du gøre

- Du fortæller, at pausen varer 15 minutter, og hvornår deltagerne skal være tilbage.
- På forhånd er der sat lidt at spise og drikke frem til deltagerne.
- Efter pausen skal vi snakke om at tale med barnet og om forandringer i hverdagen.

2.6 Ulluinnarisami allannguinerit

- Ulluinnarni suut nuannaalersittarpaatsit – Suut ilinnut nukissaqalersitsisarpat aamma suut sinnilimmik nukissaqalersitsisarpat?
- Arlaatigut iliuuserisartakkanni allanngortitaqarsinnaavit, annerusumik iliuuserisinnaasaqarpit imaluunniit ulluinnarisarni allanngortissinnaasaqarpit?



MANU
- Meeraq, 3-nik aamma 4-nik ukkuk
- Børnet på 3 og 4 år

Imaaliorsinnaavutit

- Angajoqqaat qinnuigikkut ullumikkut oqallisigisasasi minutsinni marlunni eqqarsaatigeqqullugit.
- Angajoqqaat marlukkaarlutik PP-mi apequtit oqallisigisasasi. Angajoqqaat kisimiillutik ilinniartitsinermut peqataasut issiaqatigiissapput.
- Angajoqqaat tulleriarlugit apersukkit suut nukissaqalissutigisarneraat aamma suut sinnilimmik nukissaqalissutigisarneraat.
- Peqataasut akornanni ammasumik toqqissisimanartumillu pissuseqatigiittoqarpit aamma apequtigisinnaavat, angajoqqaat ilaat ulluinnarni allanngorterusutaminnik eqqarsaateqarsimanersut.

Apequtigisinnaasatit

- »Ullumikkut sammisatsinnit suna pissarsiaqaatiginerpaasattut isigiviuk?«
- »Arlaat siornatigut eqqarsaatigisimanngisaminik eqqarsaatissinneqarsimanerluni?«
- »Angajoqqaanit allanit isumassarsianik siunnersuutinilluunniit nutaanik pissarsiaqarpit?«



2.6 Forandringer i hverdagen

- Hvad gør dig glad i hverdagen – Hvad giver dig energi og overskud?
- Er der noget du skal gøre anderledes, gøre mere af eller ændre på i din hverdag?



MANU
- Meeraq, 3-nik aamma 4-nik ukkuk
- Børnet på 3 og 4 år

Sådan kan du gøre

- Bed forældrene i 2 minutter tænke over alt det, I har drøftet i dag.
- Du får forældrene til parvis at diskutere spørgsmålene på PP. Forældre, som er alene til undervisningen, sætter sig sammen.
- Du tager en runde, hvor du spørger forældrene om, hvad der giver dem energi og overskud.
- Hvis der er en åben og tryk stemning, så kan du også spørge, om der er nogen af forældrene, som har tænkt på at gøre noget anderledes i hverdagen.


Spørgsmål du kan bruge

- »Hvad er det vigtigste, du tager med dig, fra det, vi har været igennem i dag?«
- »Er der nogen som har tænkt over noget, som de ikke har tænkt over før?«
- »Har du fået nogle nye ideer eller tips fra de andre forældre, som du tager med hjem?«

2.7 Meeqqat oqaloqatigigaangakku

- Qanoq pisoqaraangat meeqqat oqaloqatigikulasarpiuk?
- Qanoq pisoqaraangat meeqqat qaqutiginnaq oqaloqatigisarpiuk?
- Meeqqavit oqaloqatigisarnerani suut pikkoriffiginerulusuppigit?

Oqaloqatigineqartarnissaq tusarnaarneqartarnissarlum meeqqanut pingaaruteqarput. Tamanna meeqqap oqalussinnaaneranut, eqqarsartaatsimigut inooqataanermigullu ineriartorneranut nukittorsataasarpoq.



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pissalissumullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Barnem

Imaaliorsinnaavutit

- Peqataasut qinnuigikkittippassaammat pisimasut eqqarsaatigeqqullugit. Qanga meeqqat oqaloqatigiviuk? Qaqugukkut nipaallisimaarpisi?
- Peqataasut marlukkaarlutik ingissapput – ajornanngippat angutit marlukkaarlutik arnallu marlukkaarlutik. Ippassaammat meeqqamik oqaloqateqarsimanertik oqallisiginiarlugit.
- Aallaqqaasiullugu angajoqqaat ataatsimoortillugit aperikkitt, meeqqap oqaloqatigineqarnera meeqqamut qanoq sunniuteqartarnersoq? Aamma apeqqutigiuq nipaappallaarneq meeqqamut qanoq sunniuteqartarnersoq? Naggasiullugu erseqqissarsinnaavat, meeqqap allanik oqaloqateqartarnera meeqqamut inerikkiartuutaasartoq. Oqaloqatigiinnerup meeqqap oqalussinnaanera oqaatsillu pigiliussai kisiisa annertusartanngilai, aammali meeqqap qanoq innerminik oqaluttuarsinnaanera, akuersisinnaanera naaggaarsinnaaneralu, ikinngutiminik ilaqarsinnaanera il.il. ikorfartorarlugit.

Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik pillugu ilisimasat

- Meeraq inersimasumik siviisuumik oqaloqateqarsinnaavoq – minutsit qulit missaanni.
- Meeqqap misigisani oqaluttuarsinnaavai, assersuutigalugu »Ataatalu aalisariatta, aamma nunami tuttu takuarput«.
- Meeqqat siviisunerusumik ukkassaarsinnaavoq, assersuutigalugu atuffakkukku oqaluttuukkukkuunniit. Oqaluttuallu uteqattaarlugit oqaluttuareqartarnerat nuannarilluinnartarlugu.

Apeqqutiginnaasatit

- »Meeqqamik oqaloqateqarnerup meeqqamullu oqalunnerup suna assigiinngissutigaa?«
- »Illit nammineq meeraaninni qanoq oqaloqatigineqartigisarpiit? Tamanna qanoq ippa?«

2.7 Når du taler med dit barn

- I hvilke situationer taler du ofte med dit barn?
- I hvilke situationer taler du sjældent med dit barn?
- Hvad vil du gerne blive bedre til, når du taler med dit barn?

Det er vigtigt for børn at blive talt med og lyttet til. Det styrker både barnets sprog og dets psykiske og sociale udvikling.



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pissalissumullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Barnem

Sådan kan du gøre

- Du kan bede deltagerne tænke tilbage på dagen i går. Hvornår talte de med barnet? Hvornår var der stilhed?
- Deltagerne sætter sig sammen to og to – gerne af samme køn, for at drøfte gårsdagens snakke med barnet.
- Du starter en fælles diskussion, hvor du spørger forældrene, om hvad det gør ved barnet, at man taler med det? Du spørger også, hvad meget tavshed gør ved barnet? Du kan pointere til sidst, at det er udviklende for barnet at tale med andre. Samtale styrker ikke kun barnets tale og ordforråd, men gør også barnet i stand til at sætte ord på, hvordan det har det, sige til og fra og til at være sammen med kammerater m.m.

Viden om Barnet på 3 og 4 år

- Barnet kan føre længere samtaler med en voksen – ca. 10 minutter.
- Barnet kan fortælle, hvad det har oplevet, fx »Jeg var med min far ude at fiske, og vi så et rensdyr løbe inde på land«.
- Dit barn kan koncentrere sig i længere tid, fx når du læser bøger eller fortæller historier for det. Og det elsker at høre den samme historie mange gange.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvad er forskellen på at tale til et barn og med et barn?«
- »Hvor meget blev du selv talt med som barn? Og hvordan var det?«



Imaliorsinnaavutit

- Peqataasut aperikkitt peqataanertik qanoq misigisimaneeraat.
- Takkuttut tamaasa qujaffigikkitt.
- Naatsumik oqaluttuariuk sammisassaq tulleg tassaammat »qitornat inooqataasoq«.
- Inuulluaqusiit ullumimullu qujallutit. MANU-mut atasunik aaqqissuussanik allanik pilersaarusiorsimagussi oqaluttuarinissaa eqqaamajuk.



Sådan kan du gøre

- Spørg deltagerne om, hvordan det har været at deltage.
- Sig tak til alle dem, der kom.
- Fortæl kort, at næste tema handler om det sociale barn.
- Sig farvel og tak for i dag. Har I planlagt andre MANU arrangementer, så husk at fortælle om det.

3. Qitornat inooqataasoq

Matuma samminerani meeqqat peqataatinneqarluaannaapput. Skemami piffissaliussat najoqqutassiaannaapput, quppernnullu innersuussinerit angajoqqaat atuagaannut tunngasullutik.

Anguniagaq	Imaaliorinnaavutit	Illit allattukkatit
PowerPoint 3.1 - Tikilluaritsi <i>Qupperneq 52</i>		
10 min.	Tamarmik tikilluaqqusaasutut misiginissaat sinaakkutaatinneqartullu ilisimallugit.	<ul style="list-style-type: none"> Tikilluaqqusineq. Tamarmik imminnut ilisaritinnerat. MANU pillugu nassuiaaneq. Naatsumik susoqarnissaanik nassuiaaneq. Tatigeqatigiinnissamat sinaakkutit oqaluttuarinerat.
PowerPoint 3.2 - Titartakkanik filmiliala		
10 min.	Ullup ingerlanissaata pitsaasumik inissinnissaa.	<ul style="list-style-type: none"> Filmip takutinnera. Filmip eqqarsaatinik sunik pilersitsinerata oqallisiginissaanut inissaqartitsineq. Ullormi sammisassat aallarnisarnerat.
PowerPoint 3.3 - Meeqqat 3-nik aamma 4-nik ukiulik <i>Qupperneq 54</i>		
15 min.	Meeqqamik paasinnilluarnissaq. Meeqqap pisinnaasaanik aamma sapigaanik paasinninissaq.	<ul style="list-style-type: none"> Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik pillugu oqaluttuarinnaavutit. Angajoqqaat namminneq meeqqatik pillugit oqaluttuarinnisaannik kaammattorsinnaavatit. Piviusumik ilimagisaasinnaasut suunerat eqqartorsinnaavasi.
PowerPoint 3.4 - Inersimasut pingaaruteqarnerat <i>Qupperneq 56</i>		
25 min.	Inersimasut meeqqamut pingaaruteqarnerisa paasinissaa. Inersimasut nammineq inissimanagerup paasinissaa.	<ul style="list-style-type: none"> Oqaluttuarinnaavat inersimasut tassaasut meeqqanut maligassiusut. Angajoqqaat qinnuigikkat meeqqaminnut maligassiulluarnissartik anguniarlugu qanoq iliorsinnaanertik oqaloqatigiissutigeqqullugu. Angajoqqaat assersuusiortikkat inersimasut namminneq meeqqaminnut pingaaruteqassusaannik.
PowerPoint 3.5 - Unikaallanneq		
15 min.	Peqataasut nerilaarlutilu imeruusaasernissaat. Eqqaamajuk meeqqat peqataasut pissaqartilaarnissaat.	
PowerPoint 3.6 - Qinngasaarinerit isumaqatigiinnginnerillu <i>Qupperneq 62</i>		
20 min.	Qinngasaarinerit pinngitsoortinnissaat aamma isumaqatigiinnginnerit pitsaasumik pissuseqarfiginissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Qinngasaarinarneq pillugu meeqqat oqaloqatigikkat. Eqqartukkassinnut ilaasinnaapput isumaqatigiinnginnerit sakkortusiarternissaanerat aamma annikillisinnaarnerarsinnaanerat. Meeqqap qinngasaarneqartartup qanoq sunnigaasinnaanera qitiutillugu.
PowerPoint 3.7 - Ataatsimooqatigiiffiit <i>Qupperneq 64</i>		
20 min.	Meeqqap ataatsimooqatigiiffinnut arlalinnut peqataanissaa taakkunungalu pingaaruteqarinnissaa.	<ul style="list-style-type: none"> Ataatsimooqatigiiffit pingaarutaat pillugit oqaluttuarit. Ikinngutit ikinngutigiinnerlu pillugit meeqqat oqaloqatigikkat. Ulluinarni ataatsimooqatigiiffiit sammisaqartarneq qitiutilugu isiginaruk.
PowerPoint 3.8 - Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq		
5 min.	Pitsaasumik naggasiinissaq.	

3. Dit sociale barn

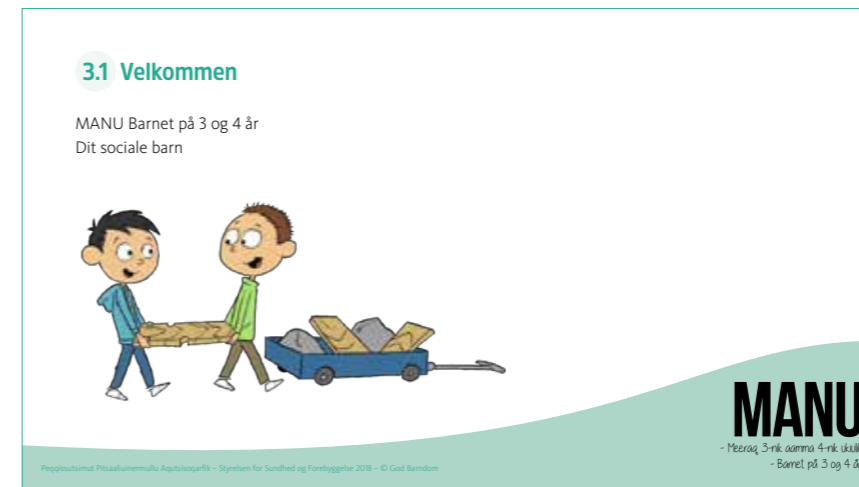
Børnene kan med fordel deltage i dette tema. Tiderne i skemaet er vejledende, og sidehenvisningerne er til forældrebogen.

Mål	Sådan kan du gøre	Dine egne noter
PowerPoint 3.1 - Velkommen <i>Side 53</i>		
10 min.	At alle føler sig velkomne og ved, hvad der skal ske.	<ul style="list-style-type: none"> Byde velkommen. Præsentationsrunde. Fortælle om MANU. Fortælle kort om programmet. Fortælle om rammen for fortrolighed.
PowerPoint 3.2 - Animationsfilm		
10 min.	At sætte dagsordenen på en god måde.	<ul style="list-style-type: none"> Vise filmen. I kan tale om filmen, og hvilke tanker den sætter i gang. Lægge op til dagens tema.
PowerPoint 3.3 - Dit barn på 3 og 4 år <i>Side 55</i>		
15 min.	At forstå sit barn bedre. At give indsigt i, hvad barnet kan, og hvad det ikke kan.	<ul style="list-style-type: none"> Du kan fortælle om det 3 og 4-årige barn. Du kan opfordre forældrene til at fortælle om deres egne børn. I kan drøfte, hvad der er realistiske forventninger.
PowerPoint 3.4 - De voksnes betydning <i>Side 57</i>		
25 min.	At få indsigt i, hvor stor betydning de voksne har for barnet. At forstå sin egen rolle som voksen.	<ul style="list-style-type: none"> Du kan fortælle at de voksne er forbillede for børnene. Du beder forældrene tale om hvad de selv kan gøre for at blive gode forbilleder. Du får forældrene til at finde eksempler på de voksnes betydning for deres barn.
PowerPoint 3.5 - Pause		
15 min.	At deltagerne får lidt at spise og drikke. Husk noget til børnene, når de deltager.	
PowerPoint 3.6 - Drillerier og Konflikter <i>Side 63</i>		
20 min.	At forhindre drillerier og at tackle konflikter på en god måde.	<ul style="list-style-type: none"> Du taler med børnene om drilleri. I kan tale om konfliktoptrapning og konfliktnedtrapning. Sætte fokus på, hvad det gør ved et barn at blive drillet.
PowerPoint 3.7 - Fællesskaber <i>Side 65</i>		
20 min.	At barnet indgår i og er betydningsfuld for flere gode fællesskaber.	<ul style="list-style-type: none"> Fortælle om vigtigheden af fællesskaber. Tale med børnene om venner og venskab. Sætte fokus på fælles hverdagsaktiviteter.
PowerPoint 3.8 - Farvel og tak for i dag		
5 min.	At få rundet af på en god måde.	



Imaalorsinnaavutit

- »MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik«-mut tikilluaqqusigit, qanorlu pisoqarnissaa naatsumik oqaluttuaralugu.
- Naatsumik imminut ilisaritinnissaq isumagiuk. Taamaaliornikkut peqataasut tamarmik aallaqqaataaniilli oqaaseqassapput. Naammappoq nammineq ateq, meeqqap atia, ukiui qatannguteqarpallu qatanngutai taaneqarpata.
- Kinaanerit naatsumik oqaluttuariuk.
- MANU sunaanersoq naatsumik oqaluttuariuk. Siunertaavoq angajoqqaat meeqqaminnut inuunermik pitsaasumik pilersitsiniarneranni tapersornissaat. Maanna katerisimaarpugut qulequttat assigiinngitsut meeqqanut 3-nik aamma 4-nik ukiulinnut – taamaammallu aamma angajoqqaanut - pingaaruteqartut oqallisiginiarlugit. Maanna sammisassaq tassaavoq »Qitornat inooqataasoq«, tassanilu annermik sammisavasi meeqqat akornanni ikinngutiittarnerit ataatsimooqatigiiffillu.
- Tatigeqatigiinneq ilinniartitsinermut ungaluusussaq oqaluttuariuk. Oqaluttuariuk tatigeqatigiinnissaq peqataasut tamarmik toqqissisimanissaannut pingaaruteqarlunnartoq.



Sådan kan du gøre

- Du byder alle velkommen til MANU Barnet på 3 og 4 år og fortæller kort om, hvad der skal ske.
- Tag en kort præsentationsrunde. Så får alle sagt noget fra start. Det er tilstrækkeligt at sige sit navn, barnets navn, alder og nævne eventuelle søskende.
- Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du fortæller kort, hvad MANU er. Formålet er at støtte alle forældre i at skabe et godt liv for deres børn. Vi er samlet for at snakke om forskellige emner, som vi ved, er vigtige for børn på 3 og 4 år og deres forældre. Denne gang er temaet »Dit sociale barn«, hvor I især vil tale om kammeratskaber og fællesskaber mellem børnene.
- Du fortæller om den fortrolighed, som undervisningen skal være omgærdet af. At fælles fortrolighed er afgørende for, at alle vil føle sig trygge og godt tilpas.





Imaaliorsinnaavutit

- Tamarmik inissilluarsimanersut qularnaaruk - titartakkanillu filmiliaq takutillugu.
- Titartakkanik filmiliaq naappat, apeqqutigissavat, filmip angajoqqaat qanoq eqqarsalersinnerai, Maliup Maliinallu misigisaat misigissusaallu takorloorsinnaaneraat.
- Oqaluttuariuk filmiliaq tassaasoq ullumikkut sammisassassinut aallarnisaat.
- Apeqqutit ataaniittut isumassarsiorfigisinnaavutit.

Apeqqutiginnaasatit

- »Ikinngummik angerlarsimaffimmini ilaqarsinnaaneq, Kunummut qanoq pingaaruteqartigiva?«
- »Kunuup Saliullu isumaqatigiinnginnerat pillugu qanoq isumaqarpisi?«
- »Isumaqatigiinnginnermut naleqqiullugu Maliup pissusilersornera pillugu qanoq isumaqarpisi?«
- »Allatut iliuuserisnaasat pillugit siunnersuutissaqarpisi?«



Sådan kan du gøre

- Du sikrer dig at alle sidder godt – og viser animationsfilmen.
- Når animationsfilmen er færdig, spørger du om, hvad filmen får forældrene til at tænke på. Om de kan sætte sig ind i de oplevelser og følelser, som Malik og Maliina har.
- Fortæl, at det var en lille opstart til de emner, I kan tale om i dag.
- Du kan bruge spørgsmålene herunder til inspiration.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvad betyder det for Kunuk at have en ven med hjemme?«
- »Hvad tænker I om Kunuk og Saliks konflikt?«
- »Hvad synes I om Maliks måde at håndtere konflikten på?«
- »Og har I gode ideer til, hvad man ellers kunne gøre?«

3.3 Qitornat 3-nik aamma 4-nik ukiulik

Meeqqat 3-nik aamma 4-nik ukiullit qanoq ituuppat?

- nammineernerusarput
- pisuusaarlutik pinnguartarput
- malittarisassalinnik pinnguartarput
- pinnguarneq aqqutigalugu inooqataaneq ilinniartarpat
- annertuumik takorluuisinnaassuseqarput
- ikinnguteqavinneq misigisarpat
- sivirusumik oqaloqateqarsinnaapput
- siusinnerusumut naleqqiullugu annertunerusunik ataatsikkoortitsisnaapput.



MANU
- Meeqat 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Børnet på 3 og 4 år

Preppuutimut Pitaalluunermullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Imaaliorsinnaavutit

- PP aallaavigalugu meeqqat 3-nik aamma 4-nik ukiullit pillugit oqaluttuarit. Sulinnit assersuusiorluarsinnaavutit - assersuutissaqaruit. Meeqqat taama ukiullit pillugit oqaluttuarsinnaavutit. Eqqaamajuk meeqqat oqaluttuarisatit angajoqqaanit ilisarineqarsinnaassanngimmata.
- Angajoqqaat aperikkitt PP-miittut illillu oqaluttuarisatit namminneq meeqqaminnit ilisarnartoqartinneraat. Angajoqqaat qinnuigikkitt meeqqanut 3-nik aamma 4-nik ukiulinnut ilisarnaatitut isigisatik oqaluttuareqqullugit.

Apequtigisinnaasatit

- »Meeqqassi takorluuisinnaanera, ikinnguteqarnera, nammineersinnaanera il.il. pillugit assersuusioritsi.«
- »Meeqqani 3-nik aamma 4-nik ukiulinni suut quinarnarpaappat? Soq quianarpat?«
- »Meeqqap 3-4-nik ukiullip suut saperpai (assersuutigalugu imminut tuppallersarnissaq, misigissuttit sakkortuut aqunnissaat, imminut paarinissaq meeqqanillu allanik paarsinissaq il.il.)?«

3.3 Dit barn på 3 og 4 år

Hvordan er børn på 3 og 4 år?

- mere selvstændige
- leger rollelege
- leger regellege
- lærer at være sociale gennem leg
- har stor udviklet fantasi
- oplever dybe venskaber
- kan føre længere samtaler
- kan overskue mere end før.



MANU
- Meeqat 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Børnet på 3 og 4 år

Preppuutimut Pitaalluunermullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Sådan kan du gøre

- Du fortæller om børn på 3 og 4 år med udgangspunkt i PP. Du må meget gerne komme med eksempler fra dit arbejde, hvis du har nogle. Fortæl gerne små historier om børn i denne alder. Husk at forældrene ikke må kunne genkende børnene.
- Spørg forældrene, om de kan genkende noget af det fra deres egne børn, fra det, der står i PP, og i det, du har fortalt. Bed forældrene komme med eksempler på noget, som de selv synes, kendetegner børn på 3 og 4 år.

Spørgsmål du kan bruge

- »Find eksempler på jeres børns fantasi, venskaber, selvstændighed osv.«
- »Hvad er det sjoveste ved børn på 3 og 4 år? Hvorfor er det sjovt?«
- »Hvad kan et 3-4-årigt barn ikke (fx trøste sig selv, styre stærke følelser, passe på sig selv og andre børn osv.)?«

3.4 Inersimasut pingaaruteqassusiat

Inersimasutut ilissi pingaaruteqarpuṣi tassaagassi:

- toqqisimanermik pilersitsisartut isumassuisuusullu
- illersuisut paarsisullu
- meeqqanut maligassiusut
- qanoq pissuseqartarnissamik meeqqanut ilitsersuisut
- ulluinnarni pingaarutillit pillugit meeqqanut ilitsersuisut
- piumasaaqateqartartut aamma unaminarsinnaasunik piumasaaqartartut
- meeqqap ulluinnarisaminik paasinnilernissaanik isumaginnittut



MANU
- Meeraq, 3-rik, aamma 4-rik ukullik
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pitsaallinermullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndag

Imaaliorsinnaavutit

- PP-mi immikkoortut aallaavigalugit inersimasut meeqqaminnut pingaarutaat oqaluttuarikkitt.
- Peqataasut qinnuigikkitt nerrivikkaarlutik oqallisigeqqullugu, qanoq namminneq meeqqaminnut pingaaruteqarnerlutik? PP aallaavigisinnaavaat.
- Peqataasut qinnuigisinnaavatit nerrivik kaajallallugu oqaaseqaqqullugit, tamarmik oqaaseqarniassammata.
- Aamma peqataasut qinnuigisinnaavatit eqqarsaatigeqqullugu, meeqqamut pingaaruteqartuunertik namminneq meeqqaminni qanoq takusinnaaneraat?
- Naggasiullugu nerriviit ataasiakkaat aperissavatit suut oqallisigisimaneraat. Aamma apequtigisinnaavat suna namminneq pingaartinnerpaasimaneraat.

Angajoqqaanut apequtigisinnaasatit

- "Oqallisigisasi pingaarnerit pingasut suuppat? Sooq pingaartuuppat?"
- »Meeqqasi ulluinnarni qanoq peqatigisarusuppisigit?«
- »Eqqarsaatigisiuk suut ilissi meeqqassinnut pingaaruteqartuunngortinneraasi.«
- »Meeqqavit inersimalerunik suut pillugit illit eqqaamassagaatsit kissaatigiviuk?«

Meeqqanut apequtigisinnaasatit

- "Suut inersimasut peqatigalugit iliuuserissallugit nuannarinerpaavisigit?"
- »Inersimasut kikkut ilinnut pingaarnerpaappat?«
- »Inersimasunngoruit inersimasoq kina assingerusuppiuk?«
- »Inersimasut qanoq iliorlutik pitsaanerpaamik nutaanik ilinniartissinnaavaasi?«

3.4 De voksnes betydning

I voksne er betydningsfulde fordi I:

- giver tryghed og omsorg
- beskytter og passer på
- er et forbillede for børnene
- lærer børnene, hvordan man opfører sig
- lærer børnene vigtige hverdagsting
- stiller krav og udfordrer
- sørger for, at barnet kan overskue sin hverdag.



MANU
- Meeraq, 3-rik, aamma 4-rik ukullik
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pitsaallinermullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndag

Sådan kan du gøre

- Fortæl kort om de voksnes betydning for deres børn med udgangspunkt i punkterne i PP.
- Bed deltagerne bordvis tale om, hvordan de har betydning for deres egne børn? De kan tage udgangspunkt i PP.
- Du kan opfordre deltagerne til at tage en runde, så alle får sagt noget.
- Du kan også bede deltagerne tænke over, hvordan de kan se på deres eget barn, at de er betydningsfulde for barnet?
- Til sidst spørger du de enkelte borde om, hvad de har talt om. Du kan spørge om, hvad der har været det vigtigste for dem.

Spørgsmål du kan bruge til forældrene

- »Hvad er de tre vigtigste emner I har talt om? Hvorfor var de vigtige?«
- »Hvordan vil I gerne være sammen med jeres børn i hverdagen?«
- »Tænk over, hvad der gør jer vigtige for jeres børn.«
- »Hvad vil du gerne huskes for af dine børn, når de bliver voksne?«

Spørgsmål du kan bruge til børnene

- »Hvad kan I bedst lide at gøre sammen med de voksne?«
- »Hvilke voksne betyder mest for dig?«
- »Hvilken voksen vil du gerne være ligesom, når du bliver stor?«
- »Hvordan kan de voksne bedst lære jer noget nyt?«



Imaliorsinnaavutit

- Oqaatigissavat unikaallanneq minutsinik 15-inik sivilissuseqassasoq, qassinullu peqataasut utereersimassanersut.
- Peqataasunut tamulugassaminernik imeruersaatinillu piareeqqasoqassaaq.
- Unikaallannerup kingorna qinngasaarinerit isumaqatigiinnginnerillu oqallisigissavagut.



Sådan kan du gøre

- Du fortæller, at pausen varer 15 minutter, og hvornår deltagerne skal være tilbage.
- På forhånd er der sat lidt at spise og drikke frem til deltagerne.
- Efter pausen skal vi tale om drillerier og konflikter .



Imaalorsinnaavutit

Siullermik qinngasaarinerit eqqartoqaassavatit, tassanilu sapinngisamik meeqqat amerlanerpaat peqataassapput.

- PP meeqqamik qinngasaarneqartumik assiliartalik meeqqanut inersimasunullu takutiguk.
- Meeqqat aperikkitt titartakkami susoqarnerisq. Sapinngisamik meeqqat amerlanerpaat – ajornanngippat tamaasa - oqaaseqartikkitt.
- Meeqqat oqaloqatigikkitt qinngasaarneqarluni qanoq misigisoqartarneranik, aperlugillu ilaannikkut qinngasaarneqartarnerisut.
- Meeqqat aperikkitt meeqqat allat qinngasaarneqartut takugaangamikkitt namminneq qanoq misigisimasarnerisut.
- Isumaqartarpugut meeqqat kisimik qinngasaarneqartartut. Taamaammat pissusissamisuussaaq aamma inersimasut aperissallugit nuanninngitsumik qinngasaarneqartarnerisut.
- Naggasiullugu angajoqqaat aperikkitt meeqqat oqaaserisaat qanoq isumaqarfingeraat.
- Oqaloqatigiinneq naggaserlugu eqikkaasinnaavutit oqarlutit, qinngasaarinerit tamatigut unitsinneqartariaqartoq, pitsaasuusorlu meeqqat inersimasunit ikioqquppata, arlaat qinngasaarneqartillugu.
- Tulliullugu isumaqatigiinngittarnerit nalinginnaanerusumik angajoqqaanut oqaloqatigiissutigikkitt. Aperisinnaavutit isumaqatigiinnginnerik annertusitsisartut aamma annikillitsisartut pillugit misilittagaqarnerisut.

Meeqqanut apeqqutigisinnaasatit

- »Meeqqanik qinngasaarneqartartunik nalunngisaqarpisi?«
- »Qanoq qinngasaarneqartartat?«
- »Inersimasut ikiorsisarpat?«
- »Qinngasaarneqarluni qanoq misigisimanarpa?«
- »Meeqqat qinngasaarneqartunagit inersimasut qanoq iliorsinnaappat?«
- »Inersimasut ilaat nuanninngitsumik qinngasaarisarpat?«

Angajoqqaanut apeqqutigisinnaasatit

- »Qinngasaarisarnerit naleqqiullugu angajoqqaatut qanoq iliorluni maligassiuoqarsinnaava?«
- »Qanoq iliorsinnaavisi meerasilu isumaqatigiinnginneq ajorneruleqqunagu, ajornanngippallu unitsivikkumallugu?«
- »Qanoq iliorarpisi isumaqatigiinnginneq suli ajorneruleqartooraangassiuk?«
- »Inersimasutut qanoq ikioqatigiissinnaavisi, aapparsi meerasilu isumaqatigiinngissuteqartillugit?«



Sådan kan du gøre

Først har du fokus på drillerier, og her deltager så mange børn som muligt.

- Vis børn og voksne PP med billedet at et barn, der bliver drillet.
- Spørg børnene om, hvad illustrationen viser. Lad så mange børn som muligt – helst alle – komme til orde.
- Tal med børnene om, hvordan det er at blive drillet, og om de nogle gange selv driller.
- Tal med børnene om, hvordan de har det, når de ser andre blive drillet.
- Vi tager for givet, at det kun er børn, der driller. Derfor er det godt at spørge, om der også er voksne, der driller på en ubehagelig måde.
- Til sidst spørger du forældrene, hvad de tænker om det, børnene har sagt.
- Du kan slutte af med at konkludere, at drilleri altid skal stoppes, og at det er godt, hvis børnene beder de voksne om hjælp, hvis der er nogen, der bliver drillet.
- Derefter taler du med forældrene om konflikter mere generelt. Du kan spørge dem om, hvilke erfaringer de har med, hvad der forværrer en konflikt, og hvad der kan nedtrappe en konflikt.

Spørgsmål du kan bruge til børnene

- »Kender I nogle børn, der bliver drillet?«
- »Hvordan bliver de drillet?«
- »Er der nogle voksne, der kommer til hjælp?«
- »Hvordan har man det, når man er blevet drillet?«
- »Hvad kan de voksne gøre for, at der ikke er nogle børn, der bliver drillet?«
- »Er der nogle voksne, der driller på en måde, der ikke er sjov?«

Spørgsmål du kan bruge til forældrene

- »Hvordan kan man som forældre være en rollemodel i forhold til drillerier?«
- »Hvad kan I gøre for, at en konflikt med jeres barn ikke bliver værre og helst stopper helt?«
- »Hvad gør I, når I kommer til at gøre en konflikt værre?«
- »Hvordan kan I voksne hjælpe hinanden, når en af jer har en konflikt med jeres barn?«

3.7 Ataatsimooqatigiiffiit

Pingaarteqarpoq meeqqat:

- meeqqat meeraqatiminnik ataatsimooqateqarfeqarnissaat, assersuutigalugu ikinngutit peqatigalugit aamma pinguarnerminni
- inersimasullu ataatsimooqatigiiffeqarnissaat, assersuutigalugu ikiuullutik
- ataatsimooqatigiiffinnut peqataanermikkut qanoq pissusilersornissamik ilinniarnissaat
- ataatsimoorfusuni peqataaffigisaminni isumassooqatigiinnissamik ilinniarnissaat
- ataatsimooqatigiiffimmu iluaqutaasumik iliuuseqaraangamik tamatuma inersimasunit akuersarneqarneranik nuannarinqarneranillu misigitinneqartarnissaat, assersuutigalugu namminneerlutik ikiuukkumallutik neqerooruteqarsimappata



MANU
- Meeraq 3-rik aamma 4-rik ukkuk
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqasutimut Pissuulimullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Imaalorsinnaavutit

- PP-mi allaqqasut oqaluttuarikkitt, meeqqanit aamma paasineqaqqullugit.
- Meeqqat katersuutseriarlugit ikinngutit ikinngutiginnerlu pillugit oqaloqatigikkitt – inersimasut tusarnaartillugit.
- Oqaloqatigiinnerup kingorna inersimasut aperikkitt, meeqqat oqaloqatigineqarnerat tusarnaareerlugu arlaannik meeqqanut oqaasissaqarnerisut.
- Naatsumik eqqartorsiuq meeqqat ikinngutigittarnerat tapersersorumallugu inersimasut qanoq iliorsinnaanersut.

Meeqqanut apeqqutigisinnaasatit

- »Kikkut ikinngutiginerlugit oqaluttuarisiuk«
- »Sooq taanna ikinngutaalluarpa?«
- »Ikinngutitaarniarluni qanoq iliortoqarsinnaava?«

Angajoqqaanut apeqqutigisinnaasatit

- »Meeqqat tamarmik ikinnguteqaleqqullugit qanoq iliorsinnaavisi?«
- »Meeqqat ataatsimoorluni sammeneqarsinnaasunut peqataatinnerujumallugit qanoq iliorsinnaavisi?«



3.7 Fællesskaber

Det er vigtigt at børn:

- indgår i fællesskaber med andre børn, fx med kammerater og i leg
- indgår i fællesskaber med voksne, fx ved at hjælpe til
- lærer, hvordan man omgås hinanden ved at deltage i noget fælles
- lærer at tage hensyn til hinanden i de fællesskaber, de indgår i
- oplever, at de voksne værdsætter og udtrykker glæde, når de gør noget positivt for fællesskabet, fx selv tager initiativ til at hjælpe



MANU
- Meeraq 3-rik aamma 4-rik ukkuk
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqasutimut Pissuulimullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Sådan kan du gøre

- Fortæl, hvad der står på PP, så børnene også kan forstå det.
- Du samler børnene og taler med dem om venner og venskab, mens de voksne lytter.
- Efter samtalen spørger du de voksne, om de har noget, de gerne vil sige til børnene, efter de har lyttet til samtalen.
- I taler kort om, hvad de voksne kan gøre for at støtte op om børnenes venskaber.

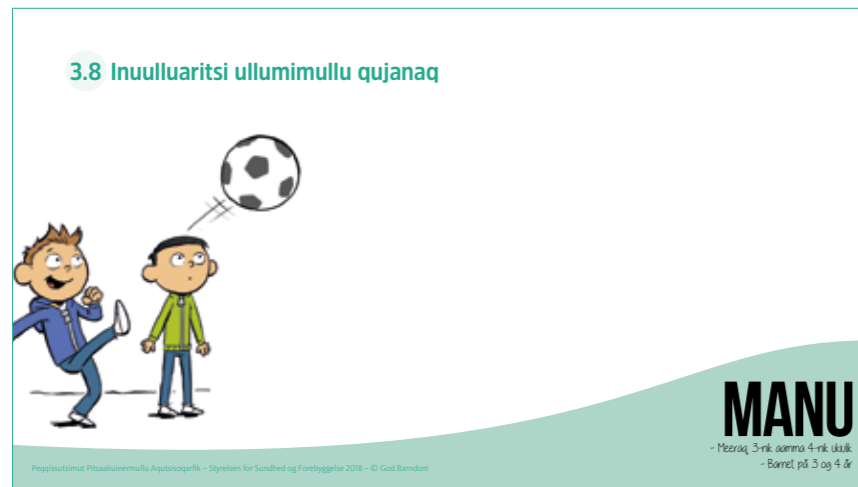
Spørgsmål du kan bruge til børnene

- »Fortæl, hvem I er venner med?«
- »Hvorfor er han/hun en god ven?«
- »Hvad skal man gøre for at få gode venner?«

Spørgsmål du kan bruge til forældrene

- »Hvad kan I gøre for at hjælpe børnene, så alle har gode venner?«
- »Hvad kan I gøre for at inddrage børnene mere i fælles aktiviteter?«





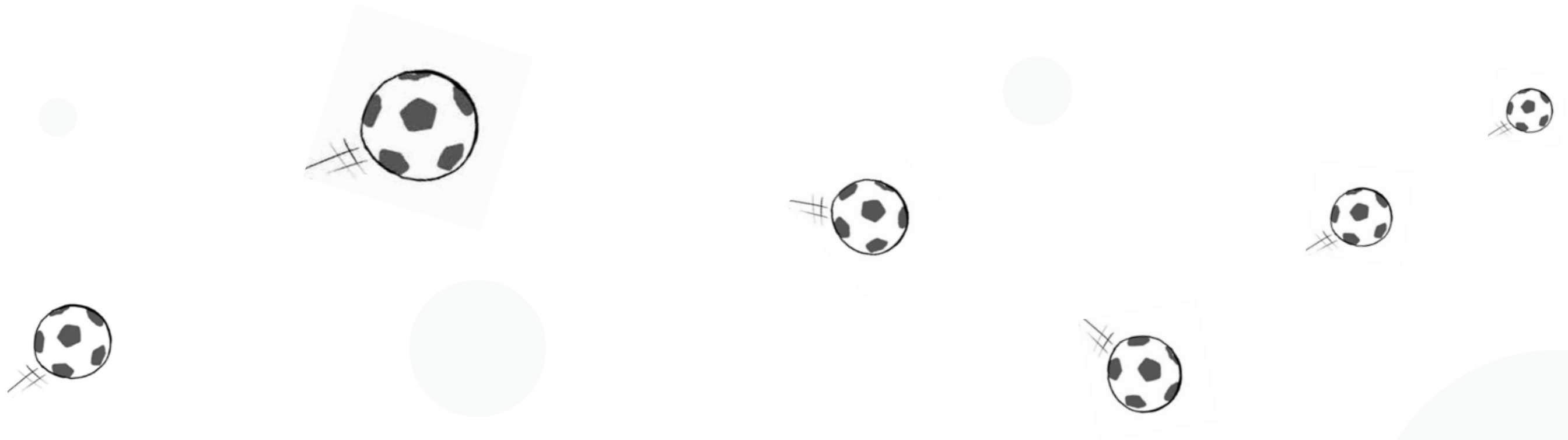
Imaaliorsinnaavutit

- Peqataasut aperikkit peqataanertik qanoq misigisimeraat.
- Takkuttut tamaasa qujaffigkit.
- Naatsumik oqaluttuariuk sammisassaq tulleg tassaammat »qitornat nammineersinnaasoq«.
- Inuulluaqusiit ullumimullu qujallutit. MANU-mut atasunik aaqqissuussanik allanik pilersaarusiorsimagussi oqaluttuarinissaa eqqaamajuk.



Sådan kan du gøre

- Spørg deltagerne om, hvordan det har været at deltage.
- Sig tak til alle dem, der kom.
- Fortæl kort, at næste tema handler om det selvstændige barn.
- Sig farvel og tak for i dag. Har I planlagt andre MANU arrangementer, så husk at fortælle om det.



4. Qitornat nammineersinnaasoq

Meeqqat qulequttamat tassunga peqataalluarsinnaapput. Skemami piffissaliussat najoqqutassiaannaapput, quppernnullu innersuussinerit angajoqqaat atuagaannut tunngasullutik.

Anguniagaq	Imaaliorsinnaavutit	Namineq allattukkatit
PowerPoint 4.1 - Tikilluaritsi <i>Qupperneq 74</i>		
10 min.	Tamarmik tikilluaqqussaasutut misiginissaat, sinaakkutaatinneqartunillu ilimasaaqarnissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Tikilluaqqusineq. Tamarmik imminnut ilisaritinnerat. MANU pillugu nassuiaaneq. Naatsumik susoqarnissaanik nassuiaaneq. Tatigeqatigiinnissamat sinaakkutit oqaluttuarinerat.
PowerPoint 4.2 - Titartakkanik filmilialik		
10 min.	Ullup ingerlanissaata pitsaasumik inissinnissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Filmip takutinnera. Filmip eqqarsaatiniq sunik pilersitsinerata oqallisiginissaanut inissaqartitsineq. Ullormi sammisassat aallarnisarnerat.
PowerPoint 4.3 - Namineq pisinnaavunga, namineq piumavunga <i>Qupperneq 74</i>		
15 min.	Nammiiniliartornerup imminnullu ilisimaleriartornerup isiginiarissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Meeqqat susinnaanerit apequtigalugu. Apequtigalugu suut meeqqat namminersuutigiumasarneraat sulili sapertarlugit. Oqallisigalugu meeqqat piumasaannik qanoq pitsaanerpaamik taperserseqarsinnaanersut.
PowerPoint 4.4 - Isumaqtigiinnginnerit <i>Qupperneq 78</i>		
25 min.	Pisariaqanngitsumik isumaqtigiinnginnerit pinaveersaarnissaat ilinniarnissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Meeqqat piumagaluarluni sapersaraangami puullaqilissutigisartaagaasa oqallisiginerat. Isumaqtigiikkunnaartoqartillugu qanoq iliortoqarsinnaaneraniq oqallinneq.
PowerPoint 4.5 - Unikaallanneq		
15 min.	Peqataasut nerilaarlutillu imeruusaasarnissaat. Meeqqat peqataappata pissaqarnissaat eqqaamajuk.	
PowerPoint 4.6 - Qitornat paasiuk <i>Qupperneq 82</i>		
20 min.	Meeqqat sorusunnerata susinnaaneralu paasinissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Erseqqissarsinnaavat, namineq meeqqat paasinarnissaat pingaartuusoq, qanorlu iliortoqarsinnaaneraniq siunnersuuteqarlutit.
PowerPoint 4.7 - Qitornat oqaloqatigiuk <i>Qupperneq 86</i>		
20 min.	Angajoqqaat meeqqaminnik annertuumik oqaloqateqartarnissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Meeqqat oqaloqatigisarnissaata pingaarutaa oqaluttuariuk, qanorlu iliortoqarsinnaaneraniq siunnersuuteqarlutit.
PowerPoint 4.8 - Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq		
5 min.	Pitsaasumik naggasiinissaq.	

4. Dit selvstændige barn

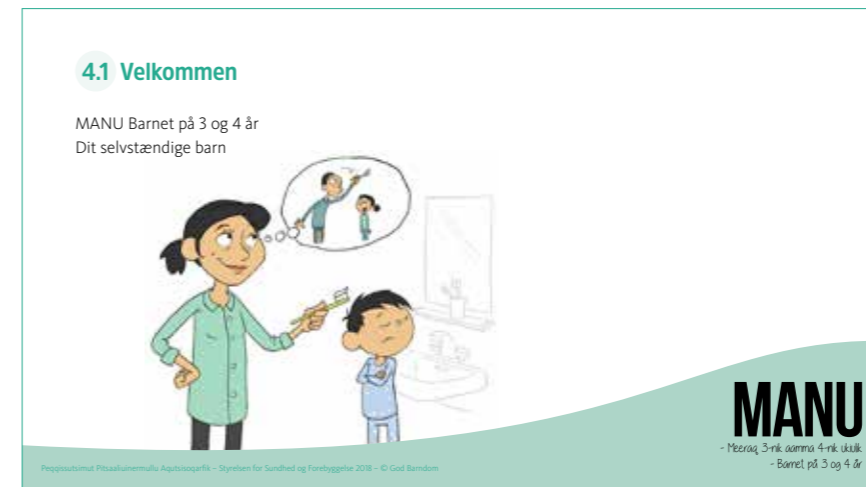
Børnene kan med fordel deltage i dette tema. Tiderne i skemaet er vejledende, og sidehenvisningerne er til forældrebogen.

Mål	Sådan kan du gøre	Dine egne noter
PowerPoint 4.1 - Velkommen <i>Side 75</i>		
10 min.	At alle føler sig velkomne og kender rammerne.	<ul style="list-style-type: none"> Byde velkommen. Præsentationsrunde. Fortælle om MANU. Fortælle kort om programmet. Fortælle om rammer for fortrolighed.
PowerPoint 4.2 - Animationsfilm		
10 min.	At sætte dagsordenen på en god måde.	<ul style="list-style-type: none"> Vise filmen. Sørge for, at I taler om filmen og hvilke tanker, det sætter i gang. Lægge op til dagens tema.
PowerPoint 4.3 - Kan selv, vil selv <i>Side 75</i>		
15 min.	At sætte fokus på den øgede selvstændighed og selvbevidsthed.	<ul style="list-style-type: none"> Spørge til, hvad det er, børnene kan. Spørge om, hvad det er, de meget gerne vil, men ikke altid kan. Drøfte, hvordan man kan hjælpe børnene med det, de gerne vil, bedst muligt.
PowerPoint 4.4 - Konflikter <i>Side 79</i>		
25 min.	At lære, hvordan man undgår unødvendige konflikter.	<ul style="list-style-type: none"> Tale om det, barnet vil, men bliver frustreret over ikke at kunne. Tale om, hvad man kan gøre, hvis der bliver konflikter.
PowerPoint 4.5 - Pause		
15 min.	At deltagerne får lidt at spise og drikke. Husk noget til børnene, når de deltager.	
PowerPoint 4.6 - Forstå dit barn <i>Side 83</i>		
20 min.	At forstå, hvad barnet kan og vil.	<ul style="list-style-type: none"> Du kan understrege, at det er vigtigt at prøve at forstå sit barn og give tips til, hvordan man kan gøre det.
PowerPoint 4.7 - Tal med dit barn <i>Side 87</i>		
20 min.	At forældrene taler meget med sit barn.	<ul style="list-style-type: none"> Du fortæller om vigtigheden af at tale med sit barn og giver gode ideer til, hvordan man kan gøre det.
PowerPoint 4.8 - Farvel og tak for i dag		
5 min.	At få rundet af på en god måde.	



Imaaliorsinnaavutit

- Peqataasut tamaasa »MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik«-mut tikilluaqqukkit. Qanoq pisoqarnissaa naatsumik oqaluttuariuk.
- Naatsumik imminut ilisaritinnissaq isumagiuk. Taamaaliornikkut peqataasut tamarmik aallaqqaataaniilli oqaaseqassapput. Naammappoq nammineq ateq, meeqqap atia, ukiui qatannguteqarpallu qatanngutai taaneqarpata.
- Kinaanerit naatsumik oqaluttuariuk.
- MANU sunaanersoq naatsumik oqaluttuariuk. Oqaluttuariuk angajoqqaat tamarmik meeqqamik inuunerissaarnissaat kissaatigisaraat, katerisimaarpugullu qulequttat assigiinngitsut meeqqanut 3-nik aamma 4-nik ukiulinnut angajoqqaavinullu pingaaruteqartut nalunngisagut eqqartorniartugit. Maanna eqqartussavarput »Qitornat nammineersinnaasoq«, matumanilu nammineersinnaassutsimik – aamma isumaqatigiinngikkaangassi - ineriartortitsisartut eqqartussavagut.
- Tatigeqatigiinneq ilinniartitsinerit ungaluusussaq oqaluttuariuk. Oqaluttuariuk tatigeqatigiinnissaq peqataasut tamarmik toqqissisimanissaannut pingaaruteqarlunnartoq.



Sådan kan du gøre

- Du byder alle velkommen til MANU Barnet på 3 og 4 år. Fortæl kort om, hvad der skal ske.
- Tag en kort præsentationsrunde. Så får alle sagt noget fra start. Det er tilstrækkeligt at sige sit navn, barnets navn, alder og nævne eventuelle søskende.
- Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du fortæller kort, hvad MANU er. Fortæl, at alle forældre ønsker et godt liv for deres børn, og at vi i er samlet for at snakke om forskellige emner, som vi ved, er vigtige for børn på 3 og 4 år og deres forældre. Denne gang skal vi tale om »Dit selvstændige barn«, og vi kommer rundt om det, som udvikler selvstændighed og også, når I har konflikter med jeres barn.
- Du fortæller om den fortrolighed, som undervisningen skal være omgærdet af. At fælles fortrolighed er afgørende for, at alle vil føle sig trygge og godt tilpas.



Imaaliorsinnaavutit

- Peqataasut tamarmik ilorrisimallutik issianerat qularnaaruk - titartakkanillu filmiliaq takutillugu.
- Titartakkanik filmiliaq naappat, apeqqutigissavat, filmip angajoqqaat qanoq eqqarsalersinnerai. Misigissutit Maliup Maliinallu aqqusaagaat takorloorsinnaaneraat.
- Oqaluttuariuk filmiliaq tassaasoq ullumikkut sammisassassinut aallarnisaat.

Angajoqqaanut apeqqutigisinnaasatit

- »Kunuup ullaakkut makinnini qanoq misigivaa?«
- »Maliina Malillu qanoq iliorsinnaappat, Kunuup sulii pitsaanerumullu ullaq aallartittassappagu?«
- »Ilissi nammineq ulluinnarisassinitt ilisarisaqarpisi?«

Meeqqanut apeqqutigisinnaasatit

- »Ullaakkut makinnialeraangavit qanoq misigisimasarpit?«
- »Suut ullaakkut nuannarisarpigit?«
- »Suut ullaakkut nuannarineq ajorpigit?«



Sådan kan du gøre

- Du sikrer dig at alle sidder godt – og viser animationsfilmen.
- Når animationsfilmen er færdig, spørger du om, hvad filmen får forældrene til at tænke på. Om de kan sætte sig ind i de tanker og følelser, Malik og Maliina har.
- Fortæl, at det var en lille opstart til de emner, I kan tale om i dag.

Spørgsmål du kan bruge til forældrene

- »Hvordan oplever Kunuk sin morgen?«
- »Hvad kan Maliina og Malik gøre for, at Kunuk kan få en endnu bedre start på dagen?«
- »Er der noget, I kan genkende fra jeres egen hverdag?«

Spørgsmål du kan bruge til børnene

- »Hvordan har du det om morgenen, når du skal stå op?«
- »Hvad kan du godt lide om morgenen?«
- »Hvad kan du ikke lide om morgenen?«





PowerPoint 4.3

Nammineq pisinnaavunga, nammineq piumavunga



Imaalorsinnaavutit

- Meeqqap nammineerumasarnera pillugu oqaluttuarit. Tamanna piumassuseqarnermut pinertussutimullu ersiutaavoq, taakkulu meeqqap ilikkariartorneranut ineriartorneranullu pingaartuupput. Meeqqat taama ukiullit iminnit ilimagisaqarsinnaapput, piviusunngortissinnaanngisaminnik. Iluatitsigaangamillu nuannaarsinnaasaqaat.
- Oqaluttuariuk meeraq nammineerumagaangami aamma imminut paasineruleriartuinnaalersartoq, assersuutigalugu »Nammineq cyklernarpunga«. Imminut ilisimaarineq tassaavoq kinaanerup ilisimanera, sapinngisat ilisimanerat sorusunnerullu ilisimanera.
- Oqaluttuariuk meeqqat 3-nik aamma 4-nik ukiullit ikiorneqanngikkaluarlutik sorpassuit sapertanngikkaat. Ilissi meeqqassi ikiorneqaratik suut sapinngilaat?
- Erseqqissaruk meeqqat ikiorneqaraangamik annertuunik sapinngisaqartartut. Ilissi meeqqassi ikiorneqarluni suut sapertanngilai?
- Aalajangersimasutigut meerarsi ikiortariaqartarpa? Kina ikiuuttarpa, qanorlu ikiuuttarpisi?
- Inersimasut aperikkitt meeraq nammineerumagaangat qaqugukkut isumaqatigiinnginnerit akkerliunerillu pilersarnerut.
- Oqaluttuariuk meeraq nammineerumagaangami ilagalusiluunniit iliuuseqaraangami, allanik sunniisarneq ilissilu meeqqamut qanoq sunniisarneri malugiartulersarai.
- Oqaluttuariuk meeqqat uteriisilertarnerisa inersimasullu piumasaasa akkerlerluinnaannik piniarsalertarnerisa nammineerusunnerat takutittaraa.
- Peqataasut sisamakkaartillugit qinnuigikkitt, meeqqap sapinngisai piumasaalu pillugit oqaluttuarisatit qanoq isumaqarfiginerlugit oqallisigeqqullugu.

Apequtigisinnaasatit

- »Meeqqassi sapinngisani tanngassimaarutigisartagai oqaluttuarisigit?«
- »Qanoq iliorlusi meeqqap piumasai akuersaajutigalugit pisariaqarfutigut ikiorsinnaavisiuk?«
- »Isumaqatigiinnginnerit pinaveersaarnerlugit naammagittarnerujumallusi qanoq iliorsinnaavisi?«
- »Meeraq killormoorniakujuleraangat qanoq qisuariartarpisi?«
- »Meeraq ilissi piumasassitut iliorumangippat, qanoq iliortoqarsinnaanerani siunnersuutissaqarpisi?«



PowerPoint 4.3

Kan selv, vil selv



Sådan kan du gøre

- Du fortæller om barnets ønske om at kunne selv. Det er et udtryk for viljestyrke og vedholdenhed, som er vigtigt for børnenes læring og udvikling. Børn på denne alder kan have forventninger til sig selv, som de ikke kan leve op til. Og der kan være stor glæde, når barnet lykkes.
- Du fortæller, at når barnet »vil selv«, bliver det også meget mere bevidst om sig selv, fx »Jeg vil cykle selv«. Selvbevidsthed er at vide, hvem man er, hvad man kan, og hvad man vil.
- Du fortæller, at børn på 3 og 4 år kan meget uden hjælp. Hvad kan jeres børn gøre helt selvstændigt?
- Du understreger, at børn kan meget, når de får hjælp. Hvad kan jeres børn, når de bliver hjulpet?
- Er der noget specielt, jeres børn skal have hjælp til? Hvem hjælper, og hvordan hjælper I?
- Spørg de voksne, hvornår der opstår konflikter og trods, når barnet »vil selv«.
- Du fortæller, at når barnet »vil selv« eller gør noget sammen med jer, udvikler det en fornemmelse for, hvordan det påvirker andre, og hvordan I påvirker barnet.
- Du fortæller, at når børn er trodsige og gør det modsatte af de voksne, viser det, at de vil være selvstændige.
- Bed deltagerne tale sammen i små grupper med 4 i hver om, hvad de tænker om det, du har fortalt om, hvad barnet kan og vil selv.

Spørgsmål du kan bruge

- »Fortæl, hvad jeres barn er stolt over at kunne?«
- »Hvordan kan I både anerkende det, barnet vil, og samtidigt hjælpe, når der er behov for det?«
- »Hvad kan I gøre for at blive mere tålmodige, så der ikke opstår konflikter?«
- »Hvordan reagerer I, hvis jeres barn bliver trodsigt?«
- »Har I nogle tips til, hvad I kan gøre, hvis barnet ikke vil gøre det, som I gerne vil have det til?«



Imaaliorsinnaavutit

- Angajoqqaat qinnuigikkitt sapaatip-akunnerini kingullerni meeqqaminnik isumaqatigiinngissuteqarsimanitik ataasiakkaarlutik eqqarsaatigeqqullugit. Suut isumaqatigiinngissutaasimani allassigitt titartarlugilluunniit.
- Peqataasut pingasukkaartikkitt, imminnullu oqaluttuuteqqullugit akulikinnerpaamik isumaqatigiinngissutaasartoo suna eqqarsaatigisimanelugu.
- Eqimattaqatiminnut oqaluttuarisinnaavaat: Meeraq sorusuppa? Nammineq qanoq qisuariarpit? Isumaqatigiinnginneri arlaannit annertusitinneqarpa? Isumaqatigiinnginneri arlaannit annikillisinneqarpa?
- Maanna peqataasut aperikkitt isumaqatigiinnginneq annikillisinneqarluq iliuuserisimasaminnik assersuusiorsinnaanersut.
- Aamma apeqqutigisinnaavat isumaqatigiinngissutaasartunik suna nalinginnaanerpaanersoq, peqataasullu qinnuigalugit qanoq iliortoqarsinnaaneranut siunnersuutitsialannik saqqummeeqqullugit. Eqqaamajuk meeqqat ukiumikkut maanna killiffigisaminni eqqarsaatigeqqarnagu iliuuseqarsinnaasarmata. Ilutigisaanillu nammineerumasarlutik.

Apeqqutigisinnaasatit

- »Isumaqatigiinnginneq qaangerniarlugu meeqqat »akilerneqartarnerat« qanoq isumaqarfigivisiuk?»
- » Isumaqatigiinnginneq qaangerniarlugu meeqqat siorasaarneqartarnerat qanoq isumaqarfigivisiuk?»
- »Isumaqatigiinnginnernik ilissi pitsaasumik qaangersimasassinnik assersuutissaqarpisi?»
- »Meeraq inersimasorlu tamarmik kamappata qanoq iliussavit?»
- »Isumaqatigiinngittoqarnerani meeqqat ajattugaasutut misigisinnaapput. Tamanna qanoq pinngitsoorsinnaaviuk?»



Sådan kan du gøre

- Bed forældrene hver især, om at tænke på de konflikter, de har haft med deres barn inden for de sidste par uger. Skriv ned eller tegn, hvad de handlede om.
- Inddel deltagerne i grupper på tre, og bed dem fortælle hinanden om den hyppigst forekommende konflikt, de har tænkt på.
- Du skal nu sætte dem til at fortælle de andre i gruppen: Hvad ville barnet? Hvordan reagerede du selv? Var der noget, der gjorde, at konflikten blev større? Var der noget der mindskede konflikten?
- Du kan nu spørge deltagerne, om der er eksempler på noget, som de gjorde, som mindskede konflikten.
- Du kan også spørge om, hvad der er den mest almindelige konflikt, og bede deltagerne om at komme med gode ideer til, hvad der kan gøres. Husk at børnene har en alder, hvor de kan handle meget impulsivt, samtidigt med at de vil selv.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvordan har I det med at »købe børnene« for at komme ud af en konflikt?»
- »Hvordan har I det med at true børnene for at komme ud af en konflikt?»
- »Har I eksempler på konflikter, I selv synes, I har håndteret rigtig godt?»
- »Hvad kan du gøre, når både barnet og den voksne er ophidsede?»
- »Børn kan opleve, at de bliver afvist, når der er en konflikt. Hvordan kan du undgå det?»





Imaliorsinnaavutit

- Oqaatigiuk unikaallanneq minutsinik 15-inik sivissuseqassasoq, qaqugulu utereersimassasut.
- Peqataasut sutugassaannik imeruusaatissanillu saqqummeereersimassaaitit.
- Unikaallannerup kingorna oqallisineqassapput meeqqat misigissusaat, aamma illit angajoqqaatut qitornat misigissusaasigut qanoq ikiorsinnaanerit.



Sådan kan du gøre

- Du fortæller, at pausen varer 15 minutter, og hvornår deltagerne skal være tilbage.
- På forhånd er der sat lidt at spise og drikke frem til deltagerne.
- Efter pausen skal I tale om jeres børns følelser, og hvordan du som forælder kan hjælpe dit barn med dem.

4.6 Qitornat paasiuk

Makku alapernaakkut:

- Qitornat qanoq misigisimanersoq. Assersuutigalugu oqarit »Takusinnaavara aliasuttutit? Ilumoorpa?«
- Qitornat sorusunnersoq. Assersuutigalugu oqarit »Sorusuppit?«
- Qitornat qanoq eqqarsarnersoq. Assersuutigalugu oqarit »Maannakorpiaq qanoq eqqarsarpit?«



MANU
- Meeraq 3-rik aamma 4-rik ukkuk
- Børnet på 3 og 4 år

Preppasutimut Pitsaasinnermullu Aqutisapfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Imaaliorsinnaavutit

- Angajoqqaat oqaluttuussinnaavatit, pingaartuusooq meeqqamik misigissusaannik malussarluaarniartarnissaat. Tamanna ilaanni ajornartanngilaq, ilaannilu ajornakusoortarluni. Taamaammat pitsaasinnaavoq aperaluni, assersuutigalugu »Inuuissioinnissat qilanaariviuk?« imaluunniit »Kamaappinga?«. Ilaannikkut misiligaalaartoqartariaqartarpoq. Tamanna iluatsinngikkaluarpalluunniit, meeqqap misigissavaa qanoq misigisimanini ilinniit pingaartinneqartoq.
- Oqarsinnaavutit aammattaq pingaartuusooq, nuannaarneq qiimanerlu pillugit meeqqap oqaloqatiginissaa.
- Oqarsinnaavutit meerartik piffissaqartittariaqaraat, oqaasissani nassaariniassammagit. Meeqqap oqaatiginiakkani oqaasinngorsinnaanngippagit, misilillugu eqqoriaagit. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit »Ima isumaqarpunga ... ilumoorpa?« imaluunniit »Eqqoriarpara aliasuttutit, Malik pinnguaqatigiumagaluarakku angerlarsimannngimmat.«
- Oqaluttuarisinnaavat meeqqap misigissutsini, kissaatini eqqarsaatinilu angajoqqaaminit soqutigineqartut misigisarpagu angajoqqaat meerarluni pitsaasumik qanimullu attaveqalissasut.
- Angajoqqaat qinnuigisinnaavatit marlukkaarlutik eqqartoqqullugu, qanoq iliorluni meeqqap qanoq innera paasineqarsinnaanersoq?
- Angajoqqaat meeqqamik qanoq innera eqqartoreerpassuk, aamma marlukkaaqqillutik oqallisigeqqissavaat meeqqamik nuannaarneranik aliasunneranilluunniit namminneq sunnerneqartarnerlutik. Assersuutigalugu »Meeqqama aliasunnera artungajalluinnartarpara.« imaluunniit »Meerara nuannaaraangat ilukkut qiimmattangaartarpunga.«
- Oqarsinnaavutit namminneq misigissutsitik imaluunniit meeqqamik misigissusaat piumagunik titartarsinnaagaat.

Apequtigisinnaasatit

- »Ilaanneeriarlusi meerarsi paasiniapiloortarpisiuk? Meeqqassi qanoq innerata paasisinnaannginnera ilissinnut qanoq sunniuteqartarpara?«
- »Qaqugukkut meerarsilu ilissinnut qaninnerpaasutut misigisarpisi? Tamatumunnga suna pissutaava? Taama pisoqartillugu meerarsi qanoq misigisimasarpa?«
- »Qanoq iliorlusi meerarsi paasilluarnerulersinnaavisiuk?«

4.6 Forstå dit barn

Vær nysgerrig på:

- Hvad dit barn føler.
Sig fx »Jeg kan se, at du er ked af det? Er det rigtigt?«
- Hvad dit barn gerne vil.
Sig fx »Hvad er det, du gerne vil?«
- Hvad dit barn tænker.
Sig fx »Hvad tænker du på lige nu?«



MANU
- Meeraq 3-rik aamma 4-rik ukkuk
- Børnet på 3 og 4 år

Preppasutimut Pitsaasinnermullu Aqutisapfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Sådan kan du gøre

- Du kan fortælle forældrene, at det er vigtigt, at de prøver at leve sig ind i deres barns følelser. Det er nogle gange let og andre gange svært, at finde ud af, hvad barnet føler. Så kan det være en god ide at spørge fx »Glæder du dig til din fødselsdag?« eller »Er du gal på mig?«. Nogle gange må man prøve sig lidt frem. Selv hvis det ikke lykkes, får barnet en oplevelse af, at du synes, det er betydningsfuldt, hvordan barnet har det.
- Du kan sige, at det også er vigtigt at tale med barnet om at være glad og begejstret.
- Du kan sige, at de skal give deres barn tid, så det kan finde ordene. Kan barnet ikke udtrykke det, det gerne vil, i ord, så prøv at gætte. Sig fx »Jeg tror du vil ... er det rigtigt?« eller »Jeg gætter på, at du er ked af det, fordi du meget gerne ville lege med Malik, og han ikke er hjemme.«
- Du kan fortælle, at når barnet oplever, at forældrene er interesserede i dets følelser, ønsker og tanker, får de en god og tæt kontakt til hinanden.
- Du kan bede forældrene to og to tale sammen om, hvordan de kan se, hvordan deres barn har det?
- Når forældrene har talt om, hvordan deres barn har det, kan du bede dem stadig to og to om at tale sammen om, hvad det gør ved dem selv, når deres barn er glad eller ked af det. Fx »Når mit barn er ked af det, kan jeg næsten ikke holde det ud.« eller »Når mit barn er rigtig glad, jubler jeg indvendigt.«
- Du kan sige, at de gerne må tegne deres egne og deres barns følelser, hvis de vil.

Spørgsmål du kan bruge

- »Er der nogle situationer, hvor I har svært ved at forstå jeres barn? Hvad gør det ved jer, når I ikke kan finde ud af, hvordan jeres barn har det?«
- »Hvornår føler I jer tættest forbundet med jeres barn? Hvad er det, der gør det? Hvordan har jeres barn det i den situation?«
- »Hvordan kan I blive bedre til at forstå jeres barn?«

4.7 Qitornannik oqaloqateqarneq

Oqaloqatigiinneq aallanneruk ima:

- Immikkuullarissumut tunngasumik oqaluttuarit aperillutilluunniit.
- Meeraq akinissaanut piffisaqartiguk.
- Meeqqap oqaluttuarisai ataqikkik.
- Misigissutsit oqaasertalikkik – aamma artornartut.



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukulik
- Barnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pissuunermullu Aqutisarpik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børn

Imaaliorsinnaavutit

- Angajoqqaanut inassutigiuk inersimasutut oqaatsit sapernanngitsut atortaqullugit. Apeqqutigisinnaasaannut assersuutit aajuku: »Takuuk, siallingaar mat masassimasunga, aamma illit masaqaat?« imaluunniit »Nissutit masassimapput«. Meeraq 3-4-nik ukiulik oqaloqatigitillugu pitsaasinnaavoq oqaatiginiakkat takutinnissaat imaluunniit tikkuarnissaat. Oqaatigisinnaavat meeqqat oqaloqatiginissaat qanorpiaq oqaloqatigineranniit pingaarnerusoq. Meeqqasi oqaloqatigisarussigit meeqqat oqaatsit ilinniassavaat, aamma eqqarsarsinnaaner at paasinissinnaanerallu tassuunakkut ikorfartorneqassaaq.
- Meeqqap 2-3-nik aamma 3-4-nik ukioqarnerani oqaasii ineriartupallattarput. Angajoqqaat qinnuigikkik ukioq kingulleq eqqarsaatigeqqullugu. Eqimattani eqqartussavaat meeqqamik oqaasii qanoq nikeriartigisimanersut.
- Oqaluttuariuk meeraq oqaatsit aqutugalugit imminut ilinniartartoq misigissutsinilu ilinniartarlugit. Erseqqissarsinnaavat pingaartuusoq angajoqqaat meeqqamik misigissusai misigisnaasatik pillugit aperisarlutillu oqaasinnguisarnissaat – ilaannilu namminneq misigissutsitik pillugit oqaasinnguisarnissaat. Assersuutugalugu angajoqqaat oqarsinnaapput: »Nikallungarpalungaaravit. Aliasuuteqarpit?«. »Takisinnaavara nuannaartutit, meeqqerivimmi qanoq pisoqarami?«. »Ilaqutariit tamarmiulluta aataap illuaraanukarnissarput qilanaareqaara. Aamma illit qilanaarpit?«
- Peqataasut qinnuigikkik meerartillu nuannersunik, quianartunik imaluunniit pissanganartunik oqaloqateqartarsimanerminnit oqaluttuaqqullugit. Suna pissutugalugu oqaloqatigiinneq nuannerpa, quianarpa imaluunniit pissanganarpa?

Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik pillugu ilisimasat

- Ilaannikkut meeqqat oqaatsit kukkusumik oqaatigisarpaat. Taama pisoqartillugu isumassarsialsialaavoq oqatsit eqqortunngorlugit uteqqinnissaat, imaluunniit apeqqutitut saqqummiunniissaat. Assersuutugalugu meeraq oqarpat: »Ippassaq inuusanik pinnguassamaarpunga«, inersimasooq oqassaaq: »Ippassaq inuusanik pinnguarpit?«. Taamaaliornikkut meeqqap oqaasii ikorfartorneqartarput, ilutigisaanillu inersimasup naalaarnera misigitinneqartarluni. Meeqqap oqaasii naqqinnaveersaakkik, kisiannili illit nammineq oqalunnikkut eqqortoq meeqqamut tusartiguk.
- Meeqqat ilaat oqaatiginiakkamik oqaatiginissaanut piffissaqartinneqarluartariaqarput. Meeqqap oqaatiginiagaa ikerinnakkut kipitillugu inersimasup meeqqap oqaasissaanik oqartarnera pitsaasuunngilaq, kisiannili ilaanni meeraq ikiorserneqarsinnaavoq oqaatsinik ataasiakkaanik eqqaamanngisaanik nalusaanilluunniit nassaarniaqatigalugu.
- Meeqqap oqaatigisaasa ataqqinnissaat pingaartuavoq, tamatigut nammineq eqqutissinnaanngikkaluarpagilluunniit. Assersuutugalugu »Takisinnaavara aliasuttutit, Aajalu pinguarnera unitsittariaqarakku. Kisianni pisiniarfik matunnginnerani angumeriniartariaqarput«.

4.7 At tale med dit barn

Start samtalen ved at:

- Fortælle eller spørge om noget helt konkret.
- Give barnet tid til at svare.
- Respektere det, barnet fortæller.
- Sætte ord på følelser – også de svære.



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukulik
- Barnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pissuunermullu Aqutisarpik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børn

Sådan kan du gøre

- Du anbefaler forældrene at bruge et enkelt voksensprog. Her er nogle eksempler på spørgsmål, de kan bruge: »Se, hvor våd jeg er blevet i regnvejret, blev du også våd?« eller »Hvor er du blevet våd på benene«. Når man taler med en 3-4-årig, så kan det være godt at vise eller pege på det, man taler om. Du kan sige, at det er vigtigere, at I taler med jeres barn, end måden I gør det på. Når I taler med jeres børn, lærer børnene sprog, og det hjælper dem også til at tænke og forstå.
- Der sker som regel en stor udvikling i barnets sprog fra de er 2 til 3 år og 3 til 4 år. Du beder forældre tænke tilbage på det sidste år. De drøfter i gruppen, hvad er der sket med deres barns sprog.
- Du fortæller, at barnet lærer sig selv og sine følelser bedre at kende gennem sproget. Du kan understrege, at det er vigtigt, at forældrene spørger ind til og sætter ord på de følelser, som de oplever, barnet har – og at de nogle gange sætter ord på de følelser, de selv har. Fx kan forældrene sige: »Du ser trist ud. Er du ked af det?«. »Jeg kan se, du er rigtig glad, hvad er der sket i børnehaven?«. »Jeg glæder mig til, at hele familien skal sejle ind til bedstefars hytte. Glæder du dig også?«
- Du beder deltagerne i fællesskab fortælle om gode, sjove eller spændende samtaler de har haft med deres barn. Hvad gjorde samtalen god, sjov eller spændende?

Viden om barnet på 3 og 4 år

- Børn udtaler eller bøjer nogle gange ordene forkert. Når det sker, er det en god ide at gentage sætningen korrekt eller som et spørgsmål. Fx siger barnet: »I går leger jeg med dukker«, og så siger den voksne: »Legede du med dukker i går?«. Det støtter barnets sprog og giver samtidigt en oplevelse af, at den voksne lytter aktivt. Undgå at rette barnets sprog, men tal selv, så barnet hører det rigtige.
- Nogle børn skal have god tid til at udtrykke det, de vil sige. Det er som regel ikke en god ide at afbryde barnet og sige sætningen færdig, men samtidigt kan man nogle gange hjælpe barnet med at finde et enkelt ord, som det ikke kan huske eller ikke kender.
- Det er vigtigt at respektere det, barnet siger, selv om de ikke altid kan efterleve det. Fx »Jeg kan se du bliver ked af det, fordi du skal stoppe legen med Aaja. Men vi skal nå i butikken, inden den lukker«.



PowerPoint 4.8

Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq



Imaaliorsinnaavutit

- Peqataasut aperikkit peqataanertik qanoq misigisimanaat.
- Takkuttut tamaasa qujaffigikkit.
- Naatsumik oqaluttuariuk tullianik sammineqassammata nuannaarneq maqaasisaqarnerlu qulequtaralugulu »Kutaa aamma inuulluarit«.
- Inuulluaqusiit ullumimullu qujallutit. MANU-mut atasunik aaqqissuussanik allanik pilersaarusiorsimagussi oqaluttuarinissaa eqqaamajuk.



PowerPoint 4.8

Farvel og tak for i dag



Sådan kan du gøre

- Spørg deltagerne om, hvordan det har været at deltage.
- Sig tak til alle dem, der kom.
- Fortæl kort, at næste tema handler om glæde og savn og har overskriften »Goddag og farvel«.
- Sig farvel og tak for i dag. Har I planlagt andre MANU arrangementer, så husk at fortælle om det.

5. Kutaa aamma inuulluarit

Qulequttap uuma samminerani meeqqat peqataasinnaapput. Skemami piffissaliussat najoqqutassiaannaapput, quppernnullu innersuussinerit angajoqqaat atuagaannut tunngasullutik.

Anguniagaq	Imaaliorsinnaavutit	Namineq allattukkatit
PowerPoint 5.1 - Tikilluaritsi <i>Qupperneq 92</i>		
10 min.	Tamarmik tikilluaqqusaasutut misiginissaat, sinaakkutaatinneqartunillu ilisimasaqarnissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Tikilluaqqusineq. Tamarmik imminnut ilisaritinnerat. MANU pillugu nassuiaaneq. Naatsumik susoqarnissaanik nassuiaaneq. Tatigeqatigiinnissamat sinaakkutit oqaluttuarinerat.
PowerPoint 5.2 - Titartakkanik filmilialq		
10 min.	Ullup ingerlanissaata pitsaasumik inissinnissaa.	<ul style="list-style-type: none"> Filmip takutinnera. Filmip eqqarsaatiniq sunik pilersitsinerata oqallisiginissaanut inissaqartitsineq. Ullormi sammisassat aallarnisarnerat.
PowerPoint 5.3 - Ulluinnarni nuannaarneq maqaasinerlu <i>Qupperneq 92</i>		
15 min.	Angajoqqaat meeqqallu eqqarsaatersuutaasa misigisartaagaasalu saqqummernissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Meeqqat angajoqqaallu oqaluttuarnissaat piareersaruk. Angajoqqaat qinnuigikkitt meertartik nuannarinerpaasatik pillugit oqaloqatigeqqullugu.
PowerPoint 5.4 - Sisivunerumik avissaaqqaneq <i>Qupperneq 98</i>		
25 min.	Avissaaqqasoqarnerani meeqqat qisuariaatigisarta-gaannik angajoqqaat paasinninernerulnissaat. Avissaaqqasoqarnerani meeqqamik isumassuisarnissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Sisivunerumik avissaaqqaneq pillugu oqaluttuarit. Ilinniartitsisoqatit meeqqat pinnguaqatigisinnaavai. Angajoqqaat qinnuigikkitt avissaaqqasoqarnerani meeqqat misigissusaat oqaluttuareqqullugit. Misigissimasat assigiingitsut oqallisigisigit.
PowerPoint 5.5 - Unikaallanneq		
15 min.	Peqataasut nerilaarlutillu imeruersaasernissaat. Meeqqat peqataappata pissaqarnissaat eqqaamajuk.	Ilinniartitsisoq::
PowerPoint 5.6 - Avinneq aamma avissaaqqalluni inuuneq <i>Qupperneq 104</i>		
20 min.	Avittoqarnerani meeqqat misigisartagaannik angajoqqaat ilisimasaqarnissaat. Angajoqqaat meeqqanik isumassuinissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Peqataasuni tamani – inersimasuni meeqqanilu – misilittakat apersutigikkitt. Meeqqat angajoqqaaminnit kissaataat apeqqutigikkitt. Angajoqqaat isumassarsiaat pitsaanerpaat ujartukkit. Meeqqat eqqarsaatiminnit titartaasikkitt.
PowerPoint 5.7 - Napparsimaneq toqulu <i>Qupperneq 108</i>		
20 min.	Napparsimasoqartillugu toqusoqartillugulu meeqqat qisuariaatigisartagaannik angajoqqaat paasinninnissaat, taakkunanngalu mianerinninnissaat.	<ul style="list-style-type: none"> Karna aamma Jens pillugit assersuut. Angajoqqaat atuagaanni qupperneq 108-miittoq aallaavigiuk. Angajoqqaat meeqqallu qinnuigikkitt namminneq eqqarsaatiminnit siunnersuutigisinnaasaminnillu ilassuteqaqqullugit. Eqikkaagit.
PowerPoint 5.8 - Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq <i>Qupperneq</i>		
5 min.	Pitsaasumik naggasiinissaq.	Ilinniartitsisoq::


5. Goddag og farvel

Børnene kan med fordel deltage i dette tema. Tiderne i skemaet er vejledende, og sidehenvisningerne er til forældrebogen.

Mål	Sådan kan du gøre	Dine noter
PowerPoint 5.1 - Velkommen <i>Side 93</i>		
10 min.	At alle føler sig velkomne og kender rammerne.	<ul style="list-style-type: none"> Byd velkommen. Præsentationsrunde. Fortæl om MANU. Fortæl kort om programmet. Fortæl om fortrolighed.
PowerPoint 5.2 - Animationsfilm		
10 min.	At sætte dagsordenen på en god måde.	<ul style="list-style-type: none"> Vis filmen. I taler om filmen og hvilke tanker, det sætter i gang. Læg op til dagens tema.
PowerPoint 5.3 - Glæde og savn i hverdagen <i>Side 93</i>		
15 min.	At få forældrenes og børnenes overvejelser og oplevelser frem i lyset.	<ul style="list-style-type: none"> Læg op til, at børn og forældre fortæller. Bed forældrene tale med deres barn om, hvad de er rigtig glade for.
PowerPoint 5.4 - Længerevarende adskillelse <i>Side 99</i>		
25 min.	At forældrene bedre forstår deres barns reaktioner ved adskillelse. At de tager hensyn til barnet ved adskillelse.	<ul style="list-style-type: none"> Du fortæller om adskillelse i længere tid. Medunderviser kan eventuelt lege med børnene. Bed forældrene fortælle om børnenes følelser ved adskillelse. Drøft de forskellige oplevelser.
PowerPoint 5.5 - Pause		
15 min.	At deltagerne får lidt at spise og drikke. Husk noget til børnene når de deltager.	Underviser:
PowerPoint 5.6 - Skilsmisse og at leve adskilt <i>Side 105</i>		
20 min.	At forældrene kender til børns oplevelser i forbindelse med skilsmisse. At forældrene tager hensyn til børnene.	<ul style="list-style-type: none"> Spørg til erfaringer i hele den store gruppe – både voksne og børn. Bed om børnenes ønsker til forældrene. Få forældrenes bedste ideer. Få børnene til at tegne, hvad de tænker.
PowerPoint 5.7 - Sygdom og død <i>Side 109</i>		
20 min.	At forældrene forstår børnenes reaktioner ved sygdom og død og tager hensyn til dem.	<ul style="list-style-type: none"> Tag udgangspunkt i case side 109 i forældrebogen om Karna og Jens. Bed forældre og børn om at supplere med tanker og forslag. Du samler op.
PowerPoint 5.8 - Farvel og tak for i dag		
5 min.	At få rundet af på en god måde.	Underviser:

5.1 Tikilluaritsi

MANU Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
Kutaa aamma inuulluarit



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet på 3 og 4 år

Peqqusutimut Pitaasutimullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Barnem

Imaalorsinnaavutit:

- »MANU Kutaa aamma inuulluarit«-mut peqataasut tamaasa tikilluaqqukkit. Qanoq pisoqarnissa naatsumik oqaluttuariuk.
- Naatsumik imminut ilisaritinnissaq isumagiuk. Taamaaliornikkut peqataasut tamarmik aallaqqaataaniilli oqaaseqassapput. Naammappoq nammineq ateq, meeqqap atia, ukiui qatannguteqarpallu qatanngutai taaneqarpata.
- Kinaanerit naatsumik oqaluttuariuk.
- MANU sunaanersoq naatsumik oqaluttuariuk. Oqaluttuariuk angajoqqaat tamarmik meeqqamik inuunerissaarnissaat kissaatigisaraat, katerisimaartugullu qulequttat assigiinngitsut meeqqanut 3-nik aamma 4-nik ukiulinnut angajoqqaavinullu pingaaruteqartutut nalunngisagut eqqartorniarlugit. Maanna eqqartussavarput »Kutaa aamma inuulluarit«, tassani pineqarput avissaaqqarnermi nuannersut alianartullu, tamakkulu angajoqqaat meeqqallu qanoq pissuseqarfigisinnaaneraat.
- Tatigeqatigiinneq ilinniartitsinermut ungaluusussaq oqaluttuariuk. Oqaluttuariuk tatigeqatigiinnissaq peqataasut tamarmik toqqissisimanissaannut pingaaruteqarlunnartoq.

5.1 Velkommen

MANU Barnet på 3 og 4 år
Goddag og farvel



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukiulik
- Barnet på 3 og 4 år

Peqqusutimut Pitaasutimullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Barnem

Sådan kan du gøre:

- Du byder alle velkommen til MANU Goddag og farvel. Fortæl kort om, hvad der skal ske.
- Tag en kort præsentationsrunde. Så får alle sagt noget fra start. Det er tilstrækkeligt at sige sit navn, barnets navn, alder og nævne eventuelle søskende.
- Du fortæller kort, hvem du selv er.
- Du fortæller kort, hvad MANU er. Fortæl at alle forældre ønsker et godt liv for deres børn, og at vi er sammen for at snakke om forskellige emner, som vi ved, er vigtige for børn på 3 og 4 år og deres forældre. Denne gang er temaet »Goddag og farvel« og handler om glæder og sorger ved adskillelse, og hvordan både forældre og børn kan håndtere dem.
- Du fortæller om den fortrolighed, som undervisningen skal være omgærdet af. At fælles fortrolighed er afgørende for, at alle vil føle sig trygge og godt tilpas.





Imaaliorsinnaavutit

- Peqataasut tamarmik ilorrisimallutik issianerat qularnaaruk - titartakkanillu filmiliaq takutillugu.
- Titartakkanik filmiliaq naappat, apequtigissavat, filmip angajoqqaat qanoq eqqarsalersinnerai. Kuuup tammaarsimaaqataaniarnera pillugu misigissutsit Maliup Maliinallu aqquusaagaat takorloorsinnaaneraat.
- Meeqqat eqqissiviissappata ilinniartitsisoqativit inimi allami pinnguaqatigisinnavaai.
- Angajoqqaat namminneq maqaasineq avissaaqqanerlu pillugit oqaaseqanngippata, apequtit ataaniittut aallaavigisinnaavatit.

Apequtigisinnaasatit

- »Soormitaavaana Maliup Kuuup aallarnissaa ernumanartoqartikkaa?«
- »Meeqqassi angerlarsimaffissi qimallugu allamiinnikuunerinik misilittagaqarpisi?«
- »Meeqqat aallarnerminni misigissutsit suut aqqusaarsinnaavaat?«
- »Ilissi nammineq qanoq misigisimasarpisi meerarsi/meeqqasi qimassimassatillugit?«



Sådan kan du gøre

- Du sikrer dig at alle sidder godt – og viser animationsfilmen om, at Kunuk skal på koloni.
- Når animationsfilmen er færdig, spørger du, om hvad filmen får forældrene til at tænke på. Om de kan sætte sig ind i de tanker og følelser, Malik og Maliina har, fordi Kunuk skal på koloni.
- Fortæl, at det var en lille opstart til de emner, I kan tale om i dag.
- Hvis børnene er urolige, så kan de lege sammen med din medunderviser i et rum for sig.
- Hvis forældrene ikke af sig selv kommer ind på savn og adskillelse, kan du bruge spørgsmålene her.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvorfor mon Malik er bange for, at Kunuk skal af sted?«
- »Har I nogle erfaringer med, at børnene er væk hjemmefra?«
- »Hvilke følelser kan børnene opleve, når de kommer af sted?«
- »Hvordan har I det selv med at være adskilt fra jeres barn/børn?«



PowerPoint 5.3

Ulluinnarni nuannaarneq aamma maqaasineq

5.3 Ulluinnarni nuannaarneq aamma maqaasineq

- Suna ulluinnarni qilanaarinerpaasarpiuk?
- Suna aliatsaatigisarpiuk?

SIUNNERSUUT!
Paasiuinartumik aalajangersimasunillu pisoqarfusartumik ulluinnarisarqarqeq pitsaasuvoq.



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukuk
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pitsaasumullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Imaaliorsinnaavutit

- Angajoqqaat namminerlu meeraat ataatsimoortikkit.
- Angajoqqaat meeqqallu arlaat aperikkit qanoq akissuteqarsimanerik. Oqartoqareeraangat assersuutigalugu aperisinnaavutit: »Aamma allanik ima akisoqarnerluni: »Unnukket nerinissara« imaluunniit allarluinnarmik akissuteqartoqarpa?»
- Peqataasut apereqqeqqullugit qinnuigikkit. Maanna aperissapput: »Suna aliatsaatigisarpiuk?»
- Siulianisulli angajoqqaat akissutaat apeqqutigikkit. Aamma siulianisulli eqikkaassaait.
- Nassuiaasinnaavutit: Ulluinnarni aalajangersimasumik pisartut ilisimaneqarpata, sammisassani assigiinngitsuni ikaarsaariarnissat meeqqanut ajornanninnerulissapput, assersuutigalugu meeqqeriviliarneq, angerlarneq il.il.
- Angajoqqaat meeqqallu imminnut naalaarunik, paaseqatigiilluarnissaat ilimanaateqarnerpaassaaq. Angajoqqaallu meeqqat pisariaqartitaat paasissallugit. Angajoqqaat isumassuilluarpata aamma meeqqat isumassuilluurtunngussapput.

Apequtigisinnaasatit

- »Ulluinnarisarq siumut takorlooreerqarsinnaasoq qanoq iliorlutit meeqqannut pilersittarpiuk?»
- »Ilaqtariinni sorpassuarnik angumeriniagassaqartartuni meeraalluni qanoq ippa?»
- »Suna ulluinnarisanni akornutaanerpaasarpa? Matumani meeqqat angajoqqaallu piumagunik ataatsimoorlutik titartaasinnaapput.»



PowerPoint 5.3

Glæde og savn i hverdagen

5.3 Glæde og savn i hverdagen

- Hvad glæder du dig mest til i hverdagen?
- Hvad kan gøre dig trist?

TIP! En overskuelig hverdag med en kendt rytme er godt.



MANU
- Meeraq 3-nik aamma 4-nik ukuk
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pitsaasumullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Sådan kan du gøre


- Du lader forældrene være sammen med deres eget barn.
- Du spørger tilfældige forældre og børn, hvad de svarede. Når nogen har sagt noget, kan du fx spørge: »Er der andre som også har svaret »Til jeg skal have aftensmad« eller nogle, der har svaret noget helt andet?»
- Du beder deltagerne om at spørge igen. Nu skal de spørge: »Hvad kan gøre dig trist?»
- Du spørger til forældrenes svar på samme måde, som du gjorde ved det første spørgsmål. Du samler også op på samme måde.
- Du kan forklare: Når rytmen i hverdagen er kendt, bliver det lettere for børnene at klare overgangene i de forskellige aktiviteter, fx komme i børnehave, komme hjem osv.
- Når forældre og børn lytter til hinanden, er der gode muligheder for at forstå hinanden. Og forældrene kan forstå børnenes behov. Når forældrene er omsorgsfulde, bliver børnene det også.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvordan skaber du en forudsigelig hverdag for dit barn?»
- »Hvordan er det at være barn i en familie, hvor der er mange ting, der skal nås?»
- »Hvad forstyrrer mest i din hverdag? Her kan børnene og forældrene lave en tegning sammen, hvis de har lyst.»

5.4 Sivisunerusumik avissaaqqaneq

- Piareersarnissaq pingaaruteqaaq.
- Ilumoorit.
- Meeqqap misigissusai paasikkit isumassuinerillu takutillugu.
- Meeraq apeqquteqartittaruk.
- Peqangitsut attavigisakkit.



MANU
- Meeraq 3-rik aamma 4-rik ukuk.
- Barret p3 3 og 4 år

Imaaliorsinnaavutit

- Oqaatigiuk uani pineqarmat sivisunerusumik avissaaqqaneq. Assersuutaasinnaasut oqaatigikkit: ataata aalisartuuvooq, anaana imaluunniit ataata ilinniartorpoq, anaana erniartorluni aallarniarpoq, utissallunilu meeqqat nutaamik qatanngutitaarsimasut. Peqataasut meeqqanut inersimasunullu agguatikkik.
- Ilinniartsisoqatit meeqqat pinnguarnissaannik aaqqissuussitiguk.
- Angajoqqaat meeqqat aappallu qimassimaneramik misilittagaat pillugit oqaluttuartikkik.
- Angajoqqaat qinnuigikkit ilaqutariit avissaaqqaneranni, angajoqqaat meeqqamik ikiuisinnaanerannut isumassarsiaasinnaasunik saqqummeeqqullugit.
- Atuakkami siunnersuutit aallaavigisinnaavatit – avissaaqqanermut tunngasut aamma qatanngutitaarnermut tunngasut.

Apeqqutigisinnaasatit

- »Qaqugukket meeqqavit maqaasina annertunerpaasarsoraajuk?«
- »Meeqqat qanoq ikiorneqarnissaminik kissaateqarsoriviuk?«
- »Meeqqavit qatanngutitaarnissaanut qanoq piareersarneqarsinnaanera pillugu siunnersuutissaqarpit?«
- »Aapparpit qanoq ikiorsinnaavatit?«
- »Ilaquttavit ikinngutivillu qanoq ikiorsinnaavaatsit?«

5.4 Længerevarende adskillelse

- Forberedelse er meget vigtigt.
- Vær ærlig.
- Forstå barnets følelser og vis omsorg.
- Lad barnet stille spørgsmål.
- Hold kontakt med dem, der er væk.



MANU
- Meeraq 3-rik aamma 4-rik ukuk.
- Barret p3 3 og 4 år

Sådan kan du gøre

- Du fortæller, at nu handler det om adskillelse i længere tid. Du nævner forskellige grunde fx: far er fisker, mor eller far er på uddannelse, mor skal rejse for at føde og kommer hjem med en ny søskende. Du deler gruppen op i børn og voksne.
- Du lader din medunderviser organisere en leg med børnene.
- Du beder forældrene om at dele erfaringer om at leve adskilt fra barn og partner.
- Du beder forældrene om at komme med ideer til at hjælpe barnet, når familien er adskilt. Du supplerer eventuelt med ideer til, hvordan forældrene kan hjælpe barnet.
- Du kan tage udgangspunkt i bogens forslag – både om adskillelse og om at få en ny søster eller bror.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvornår tror du, at dit barns savn er størst?«
- »Hvordan tror du dit barn vil ønske, at du hjælper det?«
- »Har du konkrete forslag til, hvordan du kan forberede dit barn på at blive storesøster/storebror?«
- »Hvordan kan din kæreste hjælpe dig?«
- »Hvordan kan din familie og dine venner hjælpe dig?«



Imaaliorsinnaavutit

- Oqaatigissavat unikaallanneq minutsinik 15-inik sivilussuseqassasoq, qassinullu peqataasut utereersimassanersut.
- Peqataasunut tamulugassaminernik imeruusaatinillu piareeqqasoqassaaq.
- Unikaallannerup kingorna ilaatigut avissaaqqalluni inuuneq oqaloqatigiissutigissavarsi.



Sådan kan du gøre

- Du fortæller, at pausen varer 15 minutter, og hvornår deltagerne skal være tilbage.
- På forhånd er der sat lidt at spise og drikke frem til deltagerne.
- Efter pausen skal I bl.a. tale om at leve adskilt.



PP PowerPoint 5.6
Avinneq aamma avissaaqalluni inuuneq

5.6 Avinneq aamma avissaaqalluni inuuneq

- Meeqqap ataap anaanllu ilaginissaat kissaatigisarpai – aamma najugaatigiikkunnaarsimagaluarpataluunniit.
- Qatanngutit aamma aanaa/aataakkut attavigisakkit.
- Ulluinnarisaq ileqqunik aalajangersimasumillu iliuuserisartakkanik attassiffusoq immikkut pingaruteqarpoq.
- Inersimasut namminneq isumaqatigiinnginnerminnut meeqqat peqataatissanngilaat.



MANU
- Meeqaaq 3-nik aamma 4-nik ukkuk
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pitsaalluunermu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børn

Imaaliorsinnaavutit

- Oqaluttuariuk avittoqartariaqalernerat tamatigut meeqqanut angajoqqaanullu artornartaqisoq.
- Ilinniartitsisoqatinnut meeqqat pinguaqatigitikkit, misigisimasaannillu oqaluttuartilugit.
- Angajoqqaanut erseqqissaruk amerlasuut avinneq misigisaraluaat, tamanna angajoqqaanut oqinnerulersitsinngitsiq.
- Angajoqqaat qinnuigikkit angajoqqaamik allamik avittarneq pillugu oqaloqateqaqqullugit, meeqqallu avittoqarneranik misigisaqartut qanoq pitsaanerpaamik ikiorneqarsinnaanerit pillugu pingasunik siunnersuuteqaqqullugit.

Apeqqutigisinnaasatit

- »Avisagaluarussi qitornat qanoq ilinnit kissaatigisarpai?«
- »Angajoqqaat avinniarunik meqqaminnut namminneq iliuuserisinnaasaat pingarnerpaaq sunaava?«
- »Ikinngutiginerpaasat avilissappat qanoq ikiorsinnaaviuk?«

PP PowerPoint 5.6
Skilsmisse og at leve adskilt

5.6 Skilsmisse og at leve adskilt

- Børn vil gerne være sammen med både far og mor – også selvom de ikke længere bor sammen.
- Hold kontakt både med søskende og bedsteforældre.
- En hverdag med vaner og rutiner er ekstra vigtigt.
- De voksne skal holde børnene væk fra deres konflikter.



MANU
- Meeqaaq 3-nik aamma 4-nik ukkuk
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqussumut Pitsaalluunermu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børn

Sådan kan du gøre

- Du fortæller, at det altid er en svær tid for børn og forældre, når det ender med en skilsmisse.
- Du lader din medunderviser lege med børnene og snakke med dem om deres oplevelser.
- Du understreger for forældrene, at det ikke gør det mindre smertefuldt, at mange oplever en skilsmisse.
- Du beder forældrene drøfte skilsmisse med en anden forælder og give deres tre bedste råd til, hvordan man bedst hjælper børnene, der oplever skilsmisse.

Spørgsmål du kan bruge

- »Hvilke ønsker tror du, at dit barn har til dig, hvis I kommer til at opleve en skilsmisse?«
- »Hvad er det vigtigste forældrene selv kan gøre for børnene, hvis de skal skilles?«
- »Hvad ville du gøre for din bedste ven, hvis vennens familie er i skilsmisse?«

5.7 Napparsimaneq toqulu

- Inuunerup ilai pingaaruteqartut
- Oqallisigikkitt paquminartunngoqqunagit.



MANU
- Meeqat 3-nik aamma 4-nik ukuk.
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqusutimut Pitsaanermullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Imaaliorsinnaavutit

- Piffissap ilaani meeqqat inersimasullu ataatsimoortikkitt. Eqimattat nerrivimmi ataatsimi marlungorlugit pisariaqarpat avissinnaavutit.
- Ilinniartitsisoqatillu tamassi immikkut eqimattat ataatsit isumagissavasi.
- Angajoqqaat atuagaanni qup. 108-mi assersuut oqaluttuariuk. Jens tassanngaannaq immakkut ajunaarpoq, nunaqarfimmiullu tamarmik attorteqaat. Oqaluttuariuk tamanna artornarsinnaasoq, allat aliasunnerat maqaasisaqarnerallu saqqummersinnaammata – tamannalu pissutigalugu ilaqqat qanillinaaveersaarneqarlutik.
- Apequtigisinnaavat meeqqat napparsimasunik toqusimasunilluunniit ilisarimasasaqarnersut.
- Meeqqat peqataatinnagit angajoqqaat aperisinnaavutit, meeqqat qanoq qisuariarsimanerannik oqaluttuarumanersut, namminerlu meeqqat tapersorsorniarlugit qanoq iliorsimanersut.
- Eqqaamajuk pisariaqartitsiffimmi sumi ikiorserneqarsinnaanerup innersuunnissaa.

Apequtigisinnaasatit

- »Angajoqqaat atuagaanni qup. 108 quppersiuk. Qanoq iliorluni Karna anialu pitsaanerpaamik ikiorserneqarsinnaappat?« (assersuutigalugu pisimasooq pillugu piunappata oqaloqatigiisillugit, meeqqat pisarnermissut pinnguartillugit).
- »Pisoq qanormita Karnamut anianullu ulluinnarni sunniuteqarpa?«
- »Suut pinngitsoorniarnissaat eqqaamaniagassaava? (assersuutigalugu qanoq pisoqarsimanera oqallisiginaveersaarlugu il.il.).
- »Suut eqqaamariartariaqarpat?« (assersuutigalugu ilaqqat ilagiarnissaat isumaginarneqarsinnaavoq).
- »Angajoqqaat meeqqaminnik napparsimaneq toqulu pillugit qanoq oqaloqatiginnissinnaanerannut siunnersuutissaqarpisi.«

5.7 Sygdom og død

- En vigtig del af livet
- Tal om det, så det ikke bliver et tabu.



MANU
- Meeqat 3-nik aamma 4-nik ukuk.
- Børnet på 3 og 4 år

Peqqusutimut Pitsaanermullu Aqutisoqarfik - Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse 2018 - © God Børndom

Sådan kan du gøre

- Du lader børn og voksne være sammen en del af tiden. Du kan eventuelt dele gruppen i to grupper om hver sit bord.
- Du og din medunderviser tager sig af en gruppe hver.
- Du fortæller om case på s. 109 i forældrebogen. At Jens pludselig dør på havet, og at det ryster alle i bygden. Du fortæller, at det kan være svært, fordi andres sorg og savn kan komme op til overfladen – og man undgår familien af den grund.
- Du kan spørge, om børnene kender nogle der er syge, eller som er døde.
- Når børnene ikke er til stede, kan du spørge forældrene, om der er nogle, der vil fortælle, hvordan børnene reagerede, og hvad de gjorde for at støtte dem.
- Husk at henvise til, hvor man kan få hjælp, hvis man har behov for det.

Spørgsmål du kan bruge

- »Se s. 109 i forældrebogen. Hvordan kan man bedst hjælpe Karna og hendes storebror?« (fx lade dem tale om det, hvis de har lyst, lade børnene lege sammen, som de plejer).
- »Hvad mon det betyder for Karna og hendes storebror i dagligdagen?«
- »Hvad skal man huske at lade være med? (fx lade være med at sladre om, hvad der skete osv.).
- »Hvad skal man huske at gøre?« (fx kan man sørge for stadig at være sammen med familien).
- »Har I nogle gode ideer, til hvordan forældre kan tale med deres børn om sygdom og død.

PP PowerPoint 5.8
Inuulluaritsi ullumimullu qujanaq



Imaliorsinnaavutit

- Peqataasut aperikkit peqataanertik qanoq isumaqarfigineraat.
- Takkunnikut qujaffigikkit.
- Inuulluaqqukkit maannamullu qujaffigalugit. MANU-mi aqqissuussinernik allanik pilersaaruteqarussi oqaluttuarinissaat eqqaamajuk.

PP PowerPoint 5.8
Farvel og tak for i dag



Sådan kan du gøre

- Spørg deltagerne om, hvordan det har været at deltage.
- Sig tak til alle dem, der kom.
- Sig farvel og tak for denne gang. Har I planlagt andre MANU arrangementer, så husk at fortæl om det.



Atuakkat najoqqutarisallu | Litteratur

Alpar A., Botting C., Calvigioni D., Courtney M, Fuzik J., Harkany T., Herdegen T., Hurd Y., Keimpema E., Morris C., Reinecke, Shirran S., Tortoriello G. (2014). *Miswiring the brain*. The EMBO Journal.

Andersen C., Samberg V. (2011). *Kundskabsoversigt*. Sundhedsplejersken.dk og Udviklingsforum.

Apeland A., Duckert M. (2011). *Veiledningsprinsipper i evidensbaserede metoder*. Atferdssenteret. Nasjonal fagkonferanse 26. oktober.

Bach A. (2010). *Mønsterbrydning i et ICDP-perspektiv. I Mønsterbrud i opbrud*. Dafolo Forlag.

Baviskar S., Christensen E. og Kristensen L. (2011). Børn i Grønland – en kortlægning af 0-14-årige børns og familiers trivsel. SFI -Det nationale forskningsinstitut for velfærd.

Bavolek SJ. (2005). *Research Round-up: Parenting*. <http://nuturrevalidation.com>.

Berk L. (2013). Child development. 9th ed., International ed. With My Developmentlab.

Bjerregaard P., Dahl-Petersen I., Jørgensen M., Larsen C., Nielsen N. (2016). *Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2014: Levevilkår, Livsstil og Helbred*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Bremberg B. (red.) (2006). *New tools for parents. Proposal for new form of parent support*. Swedish national Institute of Public Health.

Bystrova K., Ivanova V., Edhborg M., Matthiesen AS., Ransjö-Arvidson AB., Vorontsov I., Mukhamedrakhimov R., Uvnäs-Moberg K., Widström AM. (2009). *Early contact versus separation: effects on mother-infant interaction one year later*. Birth.

Capacent (2009). *Klar til barn forberedende forældrekurser – Afsluttende evalueringsrapport*. Capacent.

Christensen E., aamma Hansen H. (2011). *Kalaallit Nunaanni meeqqanut inuusuttunullu isumaginnikkut suliniutit. 2011-mi suliniutinik misissuineq*. SFI – Det nationale forskningsinstitut for velfærd.

Christensen E., Hansen H. (2011). *Den sociale indsats for børn og unge i Grønland. Kortlægning af aktiviteterne 2011*. SFI -Det nationale forskningsinstitut for velfærd.

Condon J. (1985). *The parental-foetal relationship: A comparison of male and female*. Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology.

Dahler-Larsen P. (2003). *Selvevalueringens hvide sejl*. Syddansk Universitetsforlag.

Daniel S. (2013). *PP fra Psykiatridage på Herlev Hospital 7. oktober*. Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

Diderichsen A. (2007). *Den psykologiske arv – et tilknytningsteoretisk empirisk forskningsprojekt af førstegangsgravide kvinder*. DPU's Forlag.

Fredens K., Johnsen T., Thybo P. (2012). *Sundhedsfremme i hverdagen – få mennesker du møder til at vokse*. Munksgaard.

Guldager E., Tholstrup A. (2004). *Perorsaaqeq asannineq mininnagu - meeraaqat alliartornerannut peroriartornerannullu aporaaffiusinnaasunut tunngasoq*. Komiteen for sundhedsoplysning.

Guldager E., Tholstrup A. (2004). *Opdragelse med hjertet – om udvikling og konflikter med små børn*. Komiteen for sundhedsoplysning.

Guldager E., Andersen J., Samberg V. (2013). *Hvad ved vi om forældrekurser, »der virker«*. Sundhedsplejersken, nr. 6, Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker.

Grønlands statistik (2013). *Befolkningsfremskrivning 2013-2040*. Befolkning 16. maj/rev 1.

Hackman RJ. (2011). *Collaborative intelligence: using teams to solve hard problems*. Berrett-Koehler.

Hagelquist JØ., Skov MK. (2014). *Mentalisering i pædagogik og terapi*. Hans Reitzels Forlag.

Hagelquist JØ. (2015). *Mentaliseringsguiden*. Hans Reitzels Forlag.

Hansen RV., Oppenhagen O. (1995). *Det man er lige ved at kunne: om forudsætninger, potentialer og udvikling*. Danmarks Pædagogiske Institut.

Hart S. (2016). *Neuroaffektiv udviklingspsykologi 1. Markro – og mikroregulering*. Hans Reitzels forlag.

Hart S. (2016). *Neuroaffektiv udviklingspsykologi 2. Fra tilknytning til mentalisering*. Hans Reitzels forlag.

Hart S. (2016). *Neuroaffektiv udviklingspsykologi 3. De neuroaffektive kompasser*. Hans Reitzels forlag.

Illeris K. (2006). *Læring*. Roskilde Universitets Forlag.

Inuuneritta II (2012). *2013-imiit 2019-imut innuttaasut peqqissuunissaannut Naalakkersuisut periusissaat anguniagaallu*. Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik.

Inuuneritta II (2012). *Naalakkersuisuts strategier for folkesundheden 2013 – 2019*. Departementet for Sundhed.

Kalaallit Nunaanni Naatsorsueqissaaartarfik (2013). *2013-imiit 2040-mut innuttaasut amerlassusissaat*. Innuttaasut 16. maj/rev 1.

Killén K. (2010). *Barndommen varer i generationer*. Hans Reitzels Forlag.

Killén K. (2010). *Omsorgssvigt I, Det teoretiske grundlag*. Hans Reitzels Forlag.

Killén K. (2012). *Omsorgssvigt II, Praksis og ansvar*. Hans Reitzels Forlag.

Kjølbi, Bjørknes, Askeland (2012). *Adherence to Brief Parent Training as a predictor of Parent and Child Outcomes in Real-World Settings*. Journal of Children's Services.

Lancaster S. (2002). Factors influencing maternal attachment to the fetus. Paper præsenteret på WAIMH World Conference, Amsterdam.

Krag Müller G. (2003). *Ka' selv – vil selv - Men du må godt hjælpe mig!* Aschehoug.

Landslægeembedet. <http://nun.gl>.

Marklund K., Simic H. (2012). *Nordens barn. Tidige indsatser for barn och familjer*. Nordens Velfærdscenter. MIO – Meeqqat pisinnaatitaaffi pillugit sullissivik. <http://mio.gl/>.

MIO – Børnerettighedsinstitutionen. <http://mio.gl/>.

Niclasen B. (2015). *Trivsel og sundhed blandt folkeskoleelever i Grønland – resultater fra skolebørnsundersøgelsen HBSC Greenland i 2014*. SIF's Grønlandsskrifter nr. 27. Statens Institut for Folkesundhed, København.

Nunatsinni Nakorsaaneqarfik. www.nun.gl.

Næss S. m.fl. (1979). *Livskvalitet*. Oslo. Institut for Sosialforskning.

Oldrup HH., Vitus K. (2011). *Indsatser overfor 0-3-årige udsatte og deres forældre – en systematisk forskningsoversigt*. SFI – det Nationale Forskningscenter for Velfærd. København.

PAARISA. <http://peqqik.gl/aamma> <http://old.paarisa.gl/>.

PAARISA (2012). *Siunnersuutit peqqinnartut: Meeraaqat 0-3 ukiullit aamma naartusut milutsitsisullu nerisassaa*. <http://old.paarisa.gl/>.

PAARISA (2012). *Sunde råd. Mad til små børn 0-3 år samt gravide og ammende*. NUUK. Udarbejdet af PAARISA i samarbejde med Ernæringsrådet.

Pedersen C., Bjerregaard P. (2012). *Inuusuttuuneq nalorninartulik – Kalaallit Nunaanni inuusuttut akornanni atugarissaarneq pillugu meeqqat atuarfanni atuartut angajullit akornanni 2011- mi misissuisitsineq*. SIT-ip Kalaallit Nunaat pillugu allakkiaani nr. 24. Statens Institut for Folkesundhed.

Pedersen C., Bjerregaard P. (2012). *Det svære ungdomsliv - Unges Trivsel i Grønland 2011 – en undersøgelse blandt de ældste folkeskoleelever*. SIF's Grønlandstidskrifter nr. 24. Statens Institut for Folkesundhed.

Peqqik: Peqqissutit nittartakkami. <http://peqqik.gl>.

Peqqik: Din sundhed på nettet. <http://peqqik.gl/>.

Piquero AR., Farrington DP, Welch BC, Tremblay R, Jennings WG. (2008) Effects of Early Family/Parent Training Programs on Antisocial Behavior & Delinquency, The Campbell Collaboration.

Poulsen A. (2008). *Børns udvikling*. Gyldendal.

Rambøll Management Consulting (2010). *Evaluering af »De utrolige år« – delrapport 2 – Effekten af programmet*.

Rambøll Management Consulting (2013). *Børns trivsel i familier med overvægt eller andre sundhedsrisici*. Tværgående afrapportering (midtvejsrapport). April.

Rambøll Management Consulting (2015). *Børns trivsel i familier med overvægt og andre sundhedsrisici*. Tværgående evaluering.

Rambøll Management Consulting (2017). *Resultatopfølgning af forældreprogrammet: En god start – sammen*. Sundhedsstyrelsen.

Sarkardi A., Kristiansson R., Oberklaid F., Bremberg S. (2008). *Fathers' involvement and children's developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies*. Acta pædiatrica 97.

Servicestyrelsen (nu Socialstyrelsen) (2005). *Klar til barn*. Materiale Anguniagaqrettet forældre og materiale Anguniagaqrettet instruktører. Servicestyrelsen.

Servicestyrelsen (nu Socialstyrelsen) (2011). *Klar til barn*. Materiale Anguniagaqrettet forældre og Anguniagaqrettet instruktører. Servicestyrelsen.

Sherr L. (og ICDP-research team fra Oslo og London) (2011). *Evaluation of the Parental guidance programme based on the International Child Development Programme: Report to the Ministry of Children, Equality and social inclusion*. University College London.

Simovska V. Jensen JM. (2012). *Sundhedspædagogik i sundhedsfremme*. Gads Forlag.

Stern D. (1997). *Moderskabskonstellationen – et helhedssyn på forældre med små børn*. Hans Reitzels Forlag. København.

Stern D. m.fl. (1999). *En mor bliver til*. Hans Reitzels Forlag. København.

Stevnhøj AL. (2014). *Må vi lege doktor? Håndbog i børns seksualitet fra 0 til 12 år*. FADL's Forlag.

Sundhedsstyrelsen (2010). *En god start – sammen*. Materiale Anguniagaqrettet forældre og Anguniagaqrettet Ilinniartitsisoqe. Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2014). *Erfaringer fra Satspuljen om børn trivsel 2010 – 2013. Hvad lærte vi?* Forældre, projektledere og instruktører fortæller.

Thomsen JP. (red.) (2016). *Unge i Danmark – 18 år og på vej ud i voksenlivet*. Årgang 95. Forløbsundersøgelsen af børn født i 1995. SFI – Det nationale forskningscenter for velfærd.

Wenger E. (1999). *Communities of practice. Learning, meaning and identity*. Cambridge.

