

4H-BARNVAKTAREN



FINLANDS SVENSKA 4H

Vilja och handlingskraft!

MODUL 1

ALLMÄNT/KUNDBETJÄNING

När du vårdar barn gör du ett viktigt och ansvarsfullt arbete. Som barnvaktare kommer du att möta olika slags människor i olika livssituationer och med varierande behov och önskemål. Kunderna önskar att du har tillräckligt med baskunskap om barn samt att ditt intresse för barn är äkta.

En trygg och fungerande familj är grunden för barnets välmående. Nuförtiden saknas det i många familjer de traditionella nätverken med släktingar då familjens sammansättning kan se ut på lite olika sätt och därför har barnvakten en viktig roll. Barnvaktarens uppgift är att hjälpa föräldrarna genom att fungera som en tillfällig skötare när föräldrarna är frånvarande. Ansvaret för barnets säkerhet och trygghet övergår tillfälligt till barnvaktaren när föräldrarna befinner sig annanstans och det är därför viktigt att föräldrarnas första intryck av barnvakten är positivt.

Det krävs oftast ingen speciell utbildning för att vakta barn, detta delvis därför att de flesta har någon form av erfarenhet av barn. Att vakta barn är ett krävande arbete men med de rätta egenskaperna kommer man långt. Egenskaper som är viktiga hos en barnvaktare är; tålmod, lojalitet, förståelse och att man är naturlig. Barnvaktaren måste tro på sig själv och kunna handla förnuftigt också i plötsliga situationer. Föräldrarna behöver känna att de kan lita på barnvaktaren och relationen mellan barnvaktaren – föräldrarna samt barnvaktaren – barnet bör bygga på förtroende. Det är viktigt för föräldrarna att deras barn har det tryggt medan de själva är frånvarande.

Att arbeta som barnvaktare innebär också kundbetjäning. Kundbetjäningen börjar då du får veta om arbetsuppgiften och avslutas när föräldrarna kommit hem igen och ni har diskuterat din tid tillsammans med barnet. För barnvaktaren är hela familjen kund, inte enbart föräldrarna eller barnet. Till en god kundbetjäning hör ärlighet, pålitlighet, öppenhet och flexibilitet.

Det första intrycket är viktigt och det är därför en god idé att lägga ner lite extra tid på förberedelser inför det första mötet.

- Ta i hand och titta i ögonen
- Presentera dig själv
- Klä dig snyggt och med lämplig klädsel
- Undvik starka parfymer och stora mängder smink
- Håll tiden!
- Prata sakligt

Att bemöta barn

Barnvakten går alltid till arbetsplatsen för barnets skull, fokusera därför också på barnet och ge det din uppmärksamhet när du kommer till familjen. Barnet kan först vara blygt, närma dig då försiktigt och låt det ta den tid det tar för barnet att bekanta sig.

Att bemöta föräldrarna

Du är ansvarig för barnet under hela den tid som föräldrarna är borta och det är viktigt att föräldrarna kan lita på barnvakten. Det viktigaste att komma ihåg är att det är föräldrarna själva som bestämmer hur deras barn skall tas om hand. Ibland kanske barnvakten och föräldrarna har olika åsikt i uppfostringsfrågor men det är bäst att tänka att föräldrarna känner sitt barn bäst. Barn sköts på olika sätt i olika familjer och det gäller för barnvakten att anpassa sig till familjens regler.

Rättigheter och skyldigheter

Du är ansvarig för barnet under hela den tid som du vaktar henne. Ibland kan det kännas som att barnet klarar sig själv (dagsvilan, framför tv:n mm.) men också i dessa situationer är ansvaret för barnet ditt. Det är din skyldighet att agera som en vuxen ledare som barnet vid behov kan få tröst och stöd av. En viktig del av arbetet är att bära ansvaret även i besvärliga situationer. Olyckor kan hända vem som helst och huvudsaken är att du berättar för föräldrarna om någon olycka inträffat (t ex att en tallrik gått sönder).

Av stor vikt är också att komma ihåg tystnadsplikten gentemot familjen.

MODUL 2

BARNES UTVECKLING OCH BASBEHOV

Det är bra om barnvakten känner till grunderna i barnets utveckling. Kunskap om barnets utveckling underlättar när du ska planera verksamhet för barnet samt sköta om det på ett lämpligt sätt enligt utvecklingsstadium.

FYSISK UTVECKLING

Balansen utvecklas

Det 2-3-åriga barnets balans utvecklas snabbt. Barnet klarar av att klättra upp på och ta sig ner från stolar, men behöver ännu en vuxens uppsikt. Att röra sig i trappor lyckas bra i upprätt ställning och genom att hålla fast i ledstången. Barnet kan gå samtidigt som det drar eller skuffar ett annat föremål framför sig. Barnet rör sig helst framåt genom att hoppa. Hon klarar av att kasta en boll men kan nödvändigtvis inte ännu fånga den.

Vi springer och kastar boll

3-4-åringen älskar att springa och att jaga/bli jagad. Rörelseleken är nu säkrare eftersom barnet smidigare klarar av att stanna och sedan fortsätta att springa igen. Att kasta boll går smidigare än tidigare eftersom barnet behärskar handens rörelse bättre. Hon kan ta emot en stor boll när man kastar den rakt i famnen. I den här åldern lär sig barnet att cykla på trehjuling och klarar av att göra många olika rörelser genom att härma.

Vi simmar, skidar och skrinna

4-5-åringens rörelser utvecklas i hisnande takt. Barnet lär sig i den här åldern att cykla med en tvåhjuling, hon lär sig även grunderna i skidning och skrinning även om rörelserna inte kanske är så smidiga.

PSYKISK UTVECKLING

Med den psykiska utvecklingen menar man minnets, språkets och tänkandets utveckling. Barnet undersöker och observerar omgivningen och lär

sig nya saker. Den vuxnas roll är att erbjuda barnet stimuli och se till att barnet utvecklas i en trygg och motiverande miljö.

Talet utvecklas

Ett barn som inte ännu kan uppleva omvärlden med språkets hjälp gör det i stället genom sina handlingar. Barnet berättar om sig själv med hjälp av gester, uttryck, rörelser och ljud. För den vuxna är det viktigt att lära känna igen barnets uttryckssätt eftersom det hjälper den vuxna att förstå barnets behov.

Kring ca 1-års ålder säger barnet sina första ord och efter det utökas ordförrådet i rasande takt. Barnet lär sig nya ord varje dag. Att förstå språket utvecklas snabbare än produktionen av språk så 1-åringen förstår redan mycket av det språk vuxna använder. Den första frågeperioden "varför-stadiet" kommer kring 1½-3-års åldern.

Tvååringen förstår att orden hör ihop med någonting, t.ex. med föremål eller händelser. Hon kan skilja på dig och mig. Hon kan visa med handen och med det mena "titta" eller peka på en hund samtidigt som hon säger "hund".

Som 3-åring förstår barnet andra människors känslor och kan själv uttrycka sina känslor av kärlek, skuld och stolthet. Barn i den här åldern kan uttrycka rim och ramsor samt härma ord även om hon inte förstår dess innebörd.

Fyraåringen är i en frågvis ålder, speciellt "varför-frågor". Den här andra frågeåldern infaller i 3-6-års åldern. Fyraåringens tal är så gott som helt förstäligt.

Femåringen kan prata obehindrat och föra diskussioner med olika människor. Språket är dock knutet till väldigt konkreta saker.

Minnet utvecklas

Ettåringen glömmer inte genast bort saker utan

kan t. ex. kräva tillbaka en borttagen leksak. Barnet vill att var sak har sin plats och att vissa händelser sker på vissa tider. Ettåringen kommer ihåg hur man gör sandkakor, förstår när man ber henne om enkla saker samt kommer ihåg favoritbilden i pekboken.

Tvååringen kan på förhand planera ganska svåra sysslor. Hon kommer ihåg enkla instruktioner och kan följa dem. Fyraåringens handlingar ser ut som om de är helt genomtänkta och hon kan lösa problem som tillstöter.

Femåringen jämför, diskuterar och försvarar innebörden av olika saker.

Tänkandet utvecklas

Före tvåårsålder gestaltar omvärlden med hjälp av sina sinnen och genom sin verksamhet. Ju äldre barnet blir desto mera komplext blir tänkandet. Barnet börjar jämföra saker, kommer ihåg tidigare händelser och kan berätta om dem.

2-7-åringen börjar förstå att saker och ting inte försvinner trots att de inte syns. 4-7-åringen tror på allt hon ser och hennes sätt att tänka styrs av det hon upplever. Ifall morfar är större än mormor så tror barnet automatiskt att morfar även är äldre än mormor.

I den här åldern förstår barnet skillnaden mellan "på riktigt" och "på lek". Tänkandet är i stor utsträckning självcentrerat. När hon pratar i telefon kan hon t.ex. berätta att "där går en katt". Barnet förstår inte att den som hon pratar med inte ser det som barnet ser. Den viktigaste faktorn som formar tänkandet är sagorna. I början är sagofigurerna riktiga för barnet. Sagorna hjälper barnet att förstå och lära sig om moral, känslor och identifiering.

SOCIAL UTVECKLING

Till barnets sociala utveckling hör bland annat jagbildens och känslolivets utveckling. Uppförande, roller, värderingar, attityder och samarbetsförmåga är viktiga delar av barnets sociala utveckling. Barnet lär sig dessa i samarbete med andra människor.

Första förtroendefulla förhållandet

Barnets sociala färdigheter formas i första hand i barndomshemmet och därför är det första

förhållandet till föräldrarna viktigt. Grundtilliten mellan barn och förälder hjälper barnet att klara av besvikelse och irritation. Barnet behöver närhet, närvaro, empati och beaktande av behov av föräldrarna. Barnet behöver regler, gränser och stöd för att utveckla sitt beteende.

Ettåringen är väldigt beroende av föräldrarna medan tvååringen i sakta mak blir mera självständig. Barnet rör sig och gör många olika saker själv men hon vet inte ännu de egna begränsningarna. Den vuxnas uppgift är att sätta gränser och tänka på barnets säkerhet, även om barnet kanske inte tycker om det.

Att leka tillsammans

När barnet är i två- treårsåldern börjar hon intressera sig för andra barn men först kring treårsåldern har barnet utvecklats så pass mycket att det kan börja leka med andra barn. I leken uppstår lätt gräl och då behövs en vuxens närvaro och ledning. Under andra levnadsåret börjar barnet förstå önskat och icke önskat beteende. Två-treåringen kan plötsligt bli blygt. Barnet tycker inte om att bli kommenderat och kan bli gnälligt och argt om någon blandar sig i hennes sysslor.

Viktiga kompisrelationer

Femåringen har utvecklats till en mycket självständig person och kan styra över sina känslor. I slutet av lekåldern är kompisrelationerna viktiga. Barn i skolåldern klarar självständigt av många av dagens rutiner men behöver ändå omsorg och närhet.

ATT VÄXA TILL SKOLBARN

Tillväxtperiod

Sex-sjuåringens tillväxt är snabb för att sedan jämna ut sig. Tillväxten beror förutom på generna också på kosten och hälsotillståndet. När de motoriska färdigheterna utvecklas så breddas också barnets omgivning.

Barnets muskelkontroll och balans utvecklas, rörelserna blir smidigare och mångsidigare. Rörelserna automatiseras och koordinationen utvecklas. Flickor och pojkar skiljer sig i viss mån från varandra i den här åldern. Flickor är noggrannare medan pojkar klarar bättre av situationer som kräver mera muskelstyrka.

Förskola och skola medför nya utmaningar för barnets finmotorik (pennans användning, att rita, att använda dator, knyta skosnören). Också leken utvecklar de motoriska färdigheterna. Individuella skillnader i den motoriska utvecklingen finns.

Tänkandet utvecklas

I förskoleåldern utvecklas barnets tänkande och det blir mera flexibelt. Hon kan tänka ut olika sätt för att lösa ett problem och hon förstår att vattenmängden är den samma om man håller det från en vid och låg skål till ett högt och smalt glas. Barnet lär sig att klassificera olika föremål och minnet utvecklas.

Omgivningen breddas

I skolåldern lär sig barnet att förstå andra människors känslor. Småningom lär hon sig också att styra sina känslor. Det sociala nätverket utvidgas (förskola, skola, kompisar). Kompisarnas betydelse blir större och barnet söker sig i första hand till andra av samma kön. I kompisakretsen lär sig barnet mångsidiga aktiviteter och sociala färdigheter till vilka också hör moraliska frågor.

BARNETS BASBEHOV

Barnvakten måste se till att barnets basbehov tillgodoses. Du ansvarar för att barnet mår bra och känner sig trygg.

Fysiska behov – tillräckligt med näring, vätska, värme och sömn.

Psykiska behov – känsla av trygghet

Sömn och vila

Tillräckligt med sömn är en nödvändighet för att barnet skall orka hela dagen. Sömnen är också viktig för barnets tillväxt. En ettåring sover utöver nattsömnen 1-2 gånger på dagen. 2-3-åringen sover oftast en gång på dagen medan barn i lekåldern, 4-6-åringar, småningom lämnar bort dagsömnen. Det är ändå viktigt att barnen vilar en stund på dagen och det kan de göra genom t. ex. en sagostund.

Måltider

Barns behov av näring varierar beroende av barnets storlek, kroppsbyggnad, aktivitet och ämnesomsättning. Också barnets ålder och

utvecklingsstadium har betydelse för näringsbehovet. Fr.o.m. ungefär 1-årsålder hör frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål till barnets dagliga måltider. Hur stor mängd barnet äter varierar och man får aldrig tvinga barnet att äta. Som måltidsdryck rekommenderas lättmjölk eller vatten. Har barnet någon allergi så är det viktigt att diskutera med föräldrarna vad allergin innebär och vilka råvaror barnet bör undvika. Specialdieter kan t. ex. bero på laktosintolerans, diabetes och celiaki.

Påklädning och avklädning

Småbarn lär sig snabbare att klä av än att klä på. För att behärska påklädning krävs att barnet har en viss motorisk färdighet. Barnet behöver känna sin egen kropp, dess rörelser och funktion. Ett barn som är 1,5 år klarar av att klä av sig strumpor, skor och vantar medan det vid ca 2 år kan klä på sig strumpor, skor och vantar.

Som 3-åring börjar barnet klä av och på med hjälp av en vuxen och en 4-åring klarar oftast av att klä på sig rätt. Att knyta skosnören klarar barnet av ungefär i 5-6 års åldern. Barn är olika och utvecklas i sin egen takt så variationer förekommer!

Hur mycket och vilken sorts kläder barnet behöver är beroende av omgivning, årstid, väder och barnets aktivitet. För att kontrollera om barnet är rätt klädd kan man känna i nacken om barnet är varmt/svettigt eller kallt. Man kan också känna på barnets händer samt kontrollera vilken färg ansiktet har.

Fråga råd angående barnets klädsel av föräldrarna!

Utevistelse och motion

Utevistelse påverkar barnets utveckling positivt. Konditionen förbättras och det blir piggare. Utevistelsen ger barnet möjlighet att ge utlopp för all energi och utvecklar de motoriska färdigheterna. Hur lång stund man vistas utomhus beror på väderförhållanden, barnets ålder samt dagsrytmen.

Enligt rekommendationerna borde barnet tillbringa åtminstone två timmar per dag utomhus.

Hygien

Som en viktig del av barnets basbehov är

MODUL 3

LEKEN OCH LEKENS BETYDELSE I OLIKA ÅLDRAR

Som barnvaktare är det bra att känna till vad leken betyder för barnet och hur leken förändras när barnet växer. Du kan inspirera barnet till lek och vid behov vägleda och styra den. Använd din fantasi och kreativitet i leken!

Utvecklande lek

Leken är en förutsättning för barnets utveckling och tillväxt, genom den lever barnet och lär sig kreativitet. Barnet utvecklas socialt, känslomässigt, motoriskt samt intellektuellt och dess förmåga att samarbeta individuellt och i grupp utvecklas också genom leken. Leken utgår ifrån barnets inre vilja och behov och dess mål är att uppnå glädje. I leken utforskar barnet sin omgivning och bearbetar intryck, upplevelser och erfarenheter samt kommunicerar med andra barn. Barnet upptäcker och utvecklar sina intressen och förmågor genom leken.

Vi leker tillsammans

Barnvaktens roll i leken är främst att fungera som deltagare. Vid behov kan du behöva leda och inspirera så att leken fortsätter, utvecklas eller avslutas. När du deltar i leken lär du känna barnet bättre eftersom många av barnets egenskaper kommer fram i leken samt också barnets fysiska, psykiska och sociala egenskaper. Barnvakten kan inspirera barnet till lek och berika leken t ex genom att hämta rekvisita (leksaker, rollkläder osv.) eller genom att själv ta en roll i leken. I konfliktsituationer kan du hjälpa till genom att lära barnet hur man löser konflikter. När barnet växer och utvecklas formas leken med det. Babyns famnlekar utvecklas till småbarnens rörelselek och till 5-6-åringens mångsidiga rollek. Lekåldern pratar man om när barnet är tre till sju år.

Utforskaren

Ett- och tvååringen njuter av att lära sig nya saker. Hon undersöker och provar på allt nytt. Den snabba motoriska utvecklingen gör att barnet nästan hela tiden är i rörelse antingen genom att

gå, springa eller klättra.

I den här åldern leker barnet främst rörelselekar. Balansen kan barnet träna exempelvis genom att balansera längs mattans kant eller genom att röra sig i varierande terräng. Under möbler går det att krypa och av madrasser går det att bygga "berg" att klättra på. Med hjälp av en boll kan man träna att kasta och fånga och genom fasttagningslekar övar man på att springa. Med hjälp av olika leksaker tränar man på att dra och knuffa. Rörelse och dans går bra att träna till musik och sång.

Händernas motorik kan övas genom olika bygglekar. Av klossar bygger man torn och olika småföremål kan ordnas i rader. Att hamra med en leksakshammare eller trumma på ett kastrullock tränar händernas färdigheter. Gott uppförande som t ex att kunna säga "tack" och "varsågod" tränar man enkelt på samma gång.

Pekböckerna är bra att titta i och lära sig vad olika föremål, färger och saker heter.

Genom att härma lär 1-2-åringen sig nya saker. Hon följer noggrant med vad den vuxna gör och försöker göra på samma sätt. Barnet leker att det kokar mat och matar dockan med sin låtsas mat. Barnet städar med sin lekborste och diskar sin lekservice. Docklekar är viktiga då dockan representerar en riktig människa för barnet. Dockan kan skötas om som en riktig baby och samtidigt bearbetar barnet sina egna känslomässiga upplevelser. Att leka med tåg- eller bilbanan är också trevlig sysselsättning. Könet är inte avgörande för vilka slags lekar eller leksaker barnet väljer.

Det går bra att leka både inomhus och utomhus. Att baka kakor i sandlådan tycker de flesta småbarn om. I skogen bekantar sig barnet med olika naturmaterial och kan leka med kottar och käppar. Vattenlek är också något som uppskattas av småbarn. En god idé är att ta med musik i leken, t ex spela barnets favorit-cd i bakgrunden.

Lek i olika åldrar

Bollar och pafflådor

Två- och treåringen njuter fortsättningsvis av att röra på sig och av att lära sig nya saker. Hon tycker om att hjälpa mamma eller pappa och att sedan genom leken bearbeta sina nya erfarenheter. När barnet är i den här åldern är leken ofastast så kallad bredvidlek. Att leka tillsammans lyckas inte riktigt ännu men att leka bredvid ett annat barn går bra. Barnen sitter bredvid varandra men leker sin egen lek. Genom denna form av lek utvecklas barnets sociala förmåga som senare behövs för att kunna leka tillsammans med någon annan.

Rörelselekar kan förverkligas genom olika tafattlekar eller genom lekar där man rör sig på olika sätt t. ex. i takt till musik. Rörelseträning får man också genom att balansera, springa, gå i trappor, promenera och klättra. Barn tycker om att hoppa och det kan man träna t ex genom att hoppa på mattans ränder.

Utomhus är det roligt att gunga, rutscha i pulkbacken eller cykla med trehjulingen. Bygglekar intresserar alltid. Förutom att bygga tunnlar kan man också enbart bidra med en del byggmaterial som pafflådor och madrasser.

Händernas motorik går bra att träna t ex genom att skruva fast korkar och skruvar, genom att lägga pussel, samla stenar eller pärlor i en burk. Barnets kreativitet kan uppmuntras ännu mera genom att måla med fingerfärg, rita eller modellera. Många tycker om att sjunga och leka i takt till musik.

Avkoppling är en viktig del av dagsprogrammet

och det kan man göra t ex genom att läsa bilderböcker eller lyssna till lugn musik.

Det är bra att lära barnet att man efter avslutad lek städar efter sig och att man städar tillsammans.

Fantasilekar

Fyra- och femåringarna har en livlig fantasi och de viktigaste lekarna är fantasi- och rollekar. Genom leken bearbetar barnet dagens händelser och de egna erfarenheterna. Hon tränar vardagliga saker genom bl a hemleken. Barnet leker någon av föräldrarna eller tar en roll som t ex pappas yrke eller någon bekant sagofigur. Genom leken tränar barnet olika beteenden och uppförande. I rolleken går det bra att använda olika slags rollkläder, hattar, teckenspråk, masker osv. Femåringen leker gärna med kompisarna och lekarna kan hålla på långa stunder. Fyra-femåringen lyssnar gärna på sagor, ramsor och berättelser. Hon hittar också själv på egna historier. Barn i den här åldern tycker om att måla, pyssla, modellera och spela spel. Rörelselekar är ännu populära.

Spel och pyssel

Sexåringen njuter ännu av att leka fantasi- och rollekar. Rörelse i alla former är ett uppskattat tidsfördriv – att skrinna, hoppa hopprep och cykla är omtyckta rörelseformer. Spel är viktiga för barnets utveckling och genom dem lär sig barnet växelverkan, att följa regler och att ta spelkamraterna i beaktande. Betydelsen av kamrater blir allt viktigare och kamrater bjuds hem för en stunds lek. Kreativiteten kommer fram bl a genom att pyssla, klippa, klistra och måla. Sexåringen tycker om små syprojekt och att snickra. Till sexåringens intressen kan också höra t ex att uppträda, läsa och skriva, samla på klistermärken samt hemmets småsysslor.

Egna anteckningar

MODUL 4

HEMMETS SÄKERHET

Som barnvaktare är du ansvarig för barnet och dess säkerhet medan föräldrarna är borta. Alla hem är olika och det finns olika saker att beakta ur säkerhetssynvinkel. När du bekantar dig med barnets hem, bekanta dig samtidigt med säkerheten i hemmet och fråga föräldrarna om det är något du undrar över.

El

Småbarn är nyfikna och undersöker gärna olika saker. Många eluttag och elkablar är placerade lågt inom räckhåll för barnet. Den vuxna måste därför vara uppmärksam och följa med på barnets "upptäcktsfärder".

- Täck eluttag som är inom räckhåll för barnet.
- Håll koll på barnet så att det inte kan leka med elkablar och elapparater.

Hemelektronik

Barn tycker att användningen av hemelektronik är intressant eftersom det är något som vuxna gör och barn vill vara likadana. Barnet förstår inte nödvändigtvis vilka faror som hör ihop med hemelektronik.

- Fundera noga på vilka hemsysslor som barnet kan delta i.
- Använd alla de säkerhetsskydd som finns till förfogande i hemmet (spisskydd, kontaktskydd till eluttag) och försäkra dig om att det finns barnlås på t ex tvättmaskin, diskmaskin och ugnen.

Leksaker

- Ge barnet sådana leksaker som är anpassade för dess ålder
- Ge tillräckligt stora leksaker åt småbarn
- Tänk på hygien och håll leksakerna rena. Det är bra att skölja av tutten om den exempelvis har hamnat på golvet.

Var uppmärksam!

- Håll alla vassa och ömtåliga saker utom

räckhåll för barnet

- Håll ögonen på ett barn som är i trappan. Finns det säkerhetsgrind i trappan, kom ihåg att hålla den stängd!
- Lämna aldrig barnet ensamt i närheten av vatten
- Låt inte barnet öppna lådor som används av vuxna
- Öva dig på hur man använder barnvagn/sittkärra innan du beger dig ut i trafiken
- Lämna inte läkemedel inom räckhåll för barnet
- Förvara giftiga ämnen (tvättmedel, hygienprodukter, kemikalier osv) utom räckhåll för barnet.

Första hjälpen

Det kan hända olyckor, som du inte kan förbereda dig för på förhand, under den tid som du arbetar som barnvaktare. En del småsår kan du ta hand om själv men om du är osäker över barnets vård så är det bäst att kontakta föräldrarna och/eller läkare. I nödsituationer skall du alltid ringa 112 så att du får professionell hjälp. Skador, olyckor och nödsituationer kan man undvika genom att göra barnets omgivning så trygg och säker som möjligt. Som barnvaktare får du aldrig lämna barnet ensamt eftersom du hela tiden bär ansvaret för barnet.

Första hjälpen kurserna anordnas av Röda korset och mer info om kurser hittar du på www.rodakorset.fi

Solbränna

Symptom

- Huden hettar, blir röd, kliar och är öm

Vård

- För barnet i skugga
- Ge barnet vätska
- Huden kan man kyla av försiktigt med ljummet vatten

Förebygg

- Rätt klädsel sommartid: hatt och tunn

långärmad blus

- Undvik att leka i direkt sol
- Kom ihåg att dricka!
- Använd solkräm

Köldskador

Småbarn är mycket känsliga för köldskador. När du vistas utomhus med barn när det är kallt, fäst extra vikt vid barnets klädsel och se till att det har tillräckligt med kläder på.

Symptom

- Den köldskadade huden är vit och känns hård
- Där huden köldskadats känns stickningar

Vård

- Ta barnet med inomhus i värmen
- Massera inte det köldskadade området utan låt det värmas upp av sig själv
- Varmt vatten/bad efter att temperaturen stabiliserat sig

Förebygg

- Lager på lager-klädsel

Bulor och sår

Det händer och sker en hel del med barn, för det mesta blir de bara skrämmda eller får en bula, men situationerna är individuella och olika från gång till gång.

Vård

- Om det skadade området är t ex en arm eller ett ben och det handlar om en blödning så skall du sätta det skadade området i högläge, vira in en kylpåse i t ex en handduk och tryck mot det skadade området.
- Sår skall alltid rengöras. Uppskatta hur djupt såret är och avgör om du skall ringa efter hjälp eller om du klarar av att rengöra och plåstra om såret själv.

Insekters och kräldjurs stick och bett

Mygg, knott och myror

Symptom

- Klåda
- Svullnad kan uppstå på området

Vård

- Det går att stryka på lugnande och kylande salva på området för att minska klådan.

Bin och getingar

Symptom

- Området kan svälla upp

Vård

- Kyypakkaus
- En del barn kan få en allvarlig allergisk reaktion av geting- och bistick. I sådana fall skall barnet omedelbart till vård (ring 112)

Fästing

Symptom

- På hudens yta syns en mörkbrun fläck eller prick

Vård

- En fästing som bitit sig fast i huden bör omedelbart tas bort, helst med en från apoteket köpt fästingpincett.
- Berätta för föräldrarna om fästingbettet och de får sedan avgöra om de för barnet till läkare eller inte.

Ormbett

Symptom

- Området är rött och sväller kraftigt upp
- Bettet syns som två bitmärken bredvid varandra

Vård

- Kyypakkaus som första hjälpen
- Viloläge för det område där bettet finns
- Barnet skall tas till läkare så fort som möjligt

Främmande föremål

Symptom

- Väsande ljud vid andning
- Ljud hörs inte trots att barnet ser ut att gråta
- Barnet hostar och rosslar

Vård

- Ett barn som väger mera än 10 kg kan du ta i din famn och lägga liggandes på mage på dina ben med huvudet neråt. Slå barnet fem gånger mellan skulderbladen. Anpassa styrkan i slagen efter barnets storlek.
- Ett större barn kan du ställa att stå med ryggen mot din mage och böja henne över din vänstra arm varefter du slår fem gånger mellan skulderbladen.
- Om du inte får bort/inte vill eller vågar försöka ta bort det främmande föremålet RING OMEDELBART TILL NÖDCENTRALEN (112).

MODUL 5

KOST OCH HÄLSA

Kost för barn i lekåldern

Grunden för bra matvanor läggs i tidig ålder. Barnet behöver mångsidig mat på regelbundna tider, men bestämmer själv hur mycket det vill äta så låt bli att tjata på barnet. Om familjen äter tillsammans och måltidsituationen är lugn och stressfri känner barnet sig tryggt och måltiden blir någonting positivt. Du som vuxen ansvarar för att barnet serveras bra mat. Precis som för vuxna är maten viktig för växande barn. Rätt näring och rätt mängd mat i olika åldrar behövs för att barnen ska må bra och orka med dagens aktiviteter. Ett- och tvååringen har stort energi- och näringsbehov. Godis, sötsaker och söta kex bör undvikas så långt det är möjligt. En glass eller bulle någon gång i veckan går däremot bra.

Äta ofta

Barn under två år behöver äta ofta för att de inte kan äta så mycket åt gången. Liksom äldre barn och vuxna behöver de frukost, lunch, mellanmål och middag. Däremellan kan det vara bra med några mindre mellanmål och kanske ett extra mål innan läggdags.

Om det är svårt att få ditt barn att äta vid alla måltider kan du försöka erbjuda det mat ändå. Barnet kommer att äta när det känner sig hungrigt. Om du är orolig för att ditt barn inte får i sig tillräckligt med näring kan du kontakta din barnrådgivning för att få råd.

Vad barnet ska äta

Det enklaste sättet att veta vad du ska ge ditt barn för mat är att följa tallriksmodellen. Den visar tydligt hur proportionerna i en måltid bör se ut. För att barnet ska få den energi det behöver ser tallriksmodellen för de minsta barnen något annorlunda ut än den som gäller från två år. Små barn behöver mycket energi, vitaminer och mineraler. De ska helst inte äta alltför fiberrik mat. Som småbarnsförälder är det ett bra tillfälle att börja tänka över sina egna matvanor. Vuxna äter till exempel ofta mer fett och mindre mängd grönsaker än de behöver.

Till frukost kan barnet äta fil, yoghurt eller gröt, mjölk och en smörgås. Till mellanmål passar en smörgås och/eller en frukt bra. Lunchen och middagen ska helst vara lagad mat, enligt tallriksmodellen. Någon gång går det bra att varva med fil och flingor eller gröt. Det yngre barnets sena kvällsmål kan till exempel vara välling.

Nya smaker

Rädsla för nya maträtter är vanligt hos barn, men det är bra att vänja barnen vid nya livsmedel. Det kan behövas upp till 15 provsmakningar innan barnet vänjer sig vid en ny smak.

Börja med att titta, dofta och känna på den nya maten, på detta sätt kan man öka barnets intresse för det nya livsmedlet. Undvik tvång eftersom intresset för mat då svalnar snabbt. Barnets aptit varierar och påverkas bland annat av barnets tillväxt, rörelse, sömn och hälsotillstånd.

Mat för barn 1-5 år

Småbarn behöver mat med mycket näring för att växa och utvecklas. Om barnet äter varierat ökar möjligheterna för att hon ska få i sig olika näringsämnen. De behövs för att bland annat hjärna, skelett och immunförsvar ska utvecklas på bästa sätt. Barnet behöver mångsidig kost på regelbundna tidpunkter. Följ gärna kostcirkeln vilken består av följande delar:

- Mjölk och mejerivaror: mjölk, surmjölk, fil, yoghurt, kvarg, ost och glass
- Matfetter: margarin och vegetabilisk olja
- Spannmålsprodukter: bröd, gröt, mysli, pasta, ris
- Potatis: kokt potatis, potatismos
- Grönsaker, frukter och bär (gärna till varje måltid)
- Animaliska livsmedel: kött, fisk, ägg, skink eller kalkonpålägg

Som vuxen kan du uppmuntra barnet till att prova ny mat och till att äta självständigt. Det kanske inte lyckas första gången utan kräver tålamod.

Så länge det nya förknippas med något spännande och barnet inte tvingas att provsmaka så kan det lyckas riktigt bra.

Bra livsmedelsval för barn i åldern 1-5 år

Mjök

För både barn och vuxna passar lättmjök eller vatten som måltidsdryck. Vatten är bäst att släcka törsten med mellan måltiderna. Mjök som måltidsdryck och eventuellt en bit bröd till kompletterar måltiden. Barn rekommenderas 5 dl flytande mjökprodukter (mjök, surmjök, yoghurt, fil eller motsvarande) och 1-2 skivor ost per dag. Mjök och mjökprodukter innehåller många viktiga näringsämnen. Framför allt bidrar de med kalcium som behövs för att bygga upp skelettet. Dessutom är mjök rik på proteiner, vitaminer och mineraler som är viktiga för barnet. Järninnehållet i kommjök är dock lågt.

För barn under sex månader kan du börja använda mjök i matlagning eller till gröt, men barnet bör vänta med mjök som dryck till det är ett år. Börja med att ge mjök till gröt, cirka 1/2 deciliter en eller högst två gånger per dag. Efter tio till tolv månaders ålder kan du börja öka mängderna. En deciliter mjök innehåller ungefär lika mycket kalcium som en till två skivor hårdost. Mellanmjöken (1,5 procent fett) passar bra till matlagning.

Till måltiderna kan du välja vatten eller mjök. Mjök är i första hand bäst till frukost och mellanmål. Under en dag är 4-5 dl lagom mängd. Välj lättmjök (0,5 procent fett) som dryck till barn i förskoleåldern. Mager mjök ger lika mycket vitaminer som fet mjök. Vatten är bästa drycken mellan måltiderna.

Bröd

Ju äldre barnen blir desto mer fiberrikt bröd kan de äta, som till exempel knäckebröd och annat nyckelhålmärkt bröd. Grovt bröd tillsammans med havregrynsgröt eller andra fullkornsprodukter kan bli för mycket fibrer för barn under två år. Variera med ljusare sorters bröd och andra grötsorter. Öka mängden gradvis under förskoleåldern. Fiberrik mat får lätt stor volym som kan vara svårt för barnet att äta upp. Stora mängder fibrer kan ge lösa avföringar. Om barnet har trög mage kan lite fullkornsprodukter hjälpa.

Matfett

Välj ett mjukt bordsmargarin med 70-80 procent

fetthalt till de yngre barnen. Man kan börja servera barnen lättmargarin när de närmar sig skolåldern. Flytande margarin är ett bra alternativ vid matlagning. Alla mjuka margariner innehåller viktiga fettsyror som också finns i fet fisk. De behövs bland annat för hjärnans utveckling. Spädbarn och barn under två år behöver extra fett i maten. Blanda i en tesked olja eller flytande margarin per hemlagad portion.

Grönsaker

Servera grönsaker och frukt vid varje måltid. Variera sorterna och glöm inte de varma grönsakerna. Ställ gärna fram grönsaker före maten. Om du som vuxen äter själv är det större chans att även barnen äter. Frukt och grönsaker innehåller många näringsämnen som är viktiga för det växande barnet. Öka mängden med stigande ålder. En fyraåring bör äta cirka 400 gram per dag.

Gröt

För spädbarn är berikad pulvergröt bäst. Den ger betydligt mer vitaminer och mineraler än hemlagad gröt. När barnet blivit större och äter mer varierad kost är det lämpligt att successivt gå över till hemlagad gröt, till exempel havregrynsgröt. Gröt kan ges med fruktpuré och bröstmjök, modersmjöksersättning eller mjök. Gröten kan också serveras som den är, kanske med lite lösare konsistens.

Äta tillsammans

Det är bra för barnet att hela familjen äter tillsammans. Det sprider glädje, trygghet och samhörighet. Det ger också barnet social träning. Barnet kan hjälpa till med att duka fint. Stäng av tv och radio och försök skapa lugn och ro under måltiden. Undvik att tjata så blir matstunden något att se fram emot. Ibland kan det vara svårt för de vuxna att hinna hem och äta så tidigt som barnet behöver. Det kan man lösa genom att ge barnet ett större mellanmål. Vid middagen får barnet äta så mycket eller lite det orkar.

Ettåringen

Ettåringen kan i stort sett äta vuxenmat, men undvik för mycket kryddor och salt. Skär maten i lagom bitar. Barnet äter små portioner. Därför måste maten vara näringsrik och innehålla mycket energi. Den får inte vara mager eller överdrivet fiberrik. Om maten har för stort fiberinnehåll behöver barnet äta mycket mer för att få i sig tillräckligt med energi. För mycket fibrer kan också

orsaka diarré. Tänk på barnens tallriksmodell när du planerar och lägger upp maten. Mjök kan serveras till frukost och mellanmål. Välling är också bra. Undvik sötsaker.

Tvååringen

Nu kan barnet i princip äta samma mat som en vuxen. Tänk på att inte använda för mycket salt. Följ tallriksmodellen. Nu kan barnet äta fullkornsvälling. För tvååringen finns det också plats för till exempel en glass, en bulle eller småkakor någon gång i veckan. Du kan också vänta med att ge sötsaker till barnet när det blivit äldre.

Barnmat eller vanlig mat

Ibland kan det vara bekvämt att komplettera med en barnmatsburk, till exempel om resten av familjen äter något starkt kryddat. På resor är det praktiskt med barnmat på burk.

Tre till sex år

För tre- till sexåringen är det vuxenmat som gäller. Hela familjen bör kunna äta tillsammans om barnet inte behöver vänta allt för länge mellan målen. Mellanmålet är fortfarande viktigt. Det är i förskoleåldern grunden läggs för matvanor och inställningen till mat.

Matproblem

Det är viktigt att barnet lär känna sina egna hunger- och mättnadskänslor. Respektera barnet när det visar att det är mätt och låt det få börja äta själv när han eller hon vill det. Din uppgift som förälder är att hjälpa ditt barn att hitta den matrytm som passar. Det är viktigt med lugn och ro och vänlig stämning runt matbordet. Då undviker man oftast problem som att barnet matvägrar eller att det blir allmän oro runt bordet.

Allmänna råd

- Låt barnet få delta i familjens måltider så tidigt som möjligt.
- Lugn och ro samt vänlig stämning kan bidra till att man slipper problem med matvägran och dålig stämning vid matbordet.
- Var försiktig med salt, socker och kryddad mat.
- Barn som är ett till två år gamla behöver äta ofta, det ska vara cirka två till två och en halv timme mellan "måltiderna".
- Om barnet är törstigt är vatten den bästa drycken.

- Ge inte mosad mat för länge. Det är viktigt att barnet får börja tugga tidigt.
- Undvik fiberrik mat till barn under två års ålder.
- Låt aptiten avgöra storleken på portionen. Tvinga aldrig barnet att äta upp.
- Barnet bestämmer hur mycket det ska äta och föräldrarna vad som ska serveras.
- Låt barnet äta själv, trots att det blir en del kladd och spill den första tiden.

Undvik eller var försiktig med följande livsmedel:

- Opastöriserad mjök eller ost tillverkad av opastöriserad mjök.
- Rå och halvrå mat, till exempel ostron och andra råa skaldjur, rå köttfärs eller gravat kött och gravad fisk.
- Ge inte honung till spädbarn och vänta med större mängder av spenat, rödbetor, bladselleri, nässlor, ruccolasallad och mangold.
- Undvik att ge barnet nötter och jordnötter under småbarnsåren då de lätt kan fastna i halsen.

Matallergier

Matallergier hos barn bryter ofta ut vid ett års ålder. Av allergierna hos små barn är de mot mjök, hönsägg och spannmål de vanligaste. Hos barn är symptomen på matallergi vanligen nässelutslag eller klåda i huden och symptom i matsmältningsskanalen såsom lös avföring, diarré eller magont. Matallergier som yppat sig i småbarnsåldern börjar vanligen lätta vid 2-3 års ålder och går vanligen över före skolåldern.

Matallergi beror på att kroppens immunförsvar reagerar mot vissa ämnen, allergen, som kroppen normalt borde tåla och som andra personer klarar av. Man kan få reaktioner av olika svårighetsgrad. En del får endast lättare besvär medan andra kan vara extremt allergiska mot samma livsmedel. Reaktionerna kan variera beroende på hur man mår. Om man är trött eller sjuk kan symptomen bli värre.

Reaktionerna kan komma direkt efter att man fått i sig allergenet, men det kan också dröja flera dygn innan man reagerar. Vanliga symptom är; klåda i munhåla och svalg, rodnad kring munnen, svullna läppar, magsmärtor, diarré, illamående, andningssvårigheter, rodnad och svullnad i ögonen, rinnande ögon, rinnande näsa, nässelutslag, klåda och eksem på kroppen.

EXTRA MATERIAL

Barns långtidssjukdomar

Som barnvaktare är det bra att ha grundkunskap i en del långtidssjukdomar hos barn. Långtidssjukdomar bör alltid diskuteras med barnets föräldrar.

Pälsdjursallergi

Djurens mjäll orsakar hudutslag eller andningssvårigheter för pälsdjursallergikern. Huden blir röd, sträv och kliar. Det går att behandla med salva eller mediciner. Allergier skall diskuteras på förhand med föräldrarna. Om barnvaktaren har husdjur hemma så kan också de orsaka allergiska reaktioner på barnet.

Astma

Astma är en kronisk inflammation i luftrören. Det är på föräldrarnas ansvar att informera barnvaktaren om förfarandet ifall barnet får ett astmaanfall. På barnvaktarens ansvar ligger att fråga föräldrarna barnets möjliga grundsjukdomar. Det är möjligt att barnet har en astmapipa som skall användas om det drabbas av ett astmaanfall. Föräldrarna bör berätta för barnvakten hur den används och var den förvaras. Ett astmaanfall innebära att den drabbade får andningssvårigheter och då behövs mediciner som öppnar upp luftvägarna. Astmatikern kan inte vårdas med annan medicin än sin egen eftersom medicinerna varierar och är individuella.

För ett barn som får ett astmaanfall är halvsittande. Åtsittande kläder kring hals och bröst-korg lösgörs för att underlätta andningen. När du har uppskattat hur allvarligt astmaanfallet är så tar du genast kontakt med föräldrarna eller en läkare.

Diabetes

För en diabetiker är kosten och planeringen av den av stor vikt. Hur ett barn med diabetes skall tas om hand bör föräldrarna berätta för barnvakten och direktiven skall följas noggrant. En situation som kräver första hjälpen kan bero på för högt eller för lågt blodsocker.

Högt blodsocker

- Rödbrusiga kinder, torr hud,
- andningen luktar som surt äpple,
- bristande tal.
- Förvärras läget kan det leda till medvetslöshet.

Första hjälpen: Ge omedelbart insulin, ring 112 eller för snabbt barnet till vård

Lågt blodsocker

- Otydligt tal, hunger, kraftlös

Första hjälpen:

Socket, honung eller något motsvarande som snabbt höjer blodsockernivån.
Kontakta läkare!

Barn med särskilda behov

När du arbetar som barnvaktare kan det hända att du möter barn med särskilda behov och därför är det bra att du känner till i alla fall några av de diagnoser som finns. Speciellt viktigt är det att komma ihåg att du som barnvaktare inte får ge diagnoser eller utlåtande kring ett barns rastlöshet. Diagnoser ställs av professionella människor som

arbetar inom medicin och småbarnsfostran.

Dysfasi

Ett barn med dysfasi har problem med språkutvecklingen. Speciellt svårt är det att producera

tal och/eller med språkförståelsen. Typiska brister är att barnet har ett ord- och begreppsförråd som är inskränkt för åldern, använder felaktiga ordformer, talar uppenbart otydligt, använder enkla meningar och har svårigheter att finna ord. När man talar till barnet kan det vara nödvändigt att göra språket tydligare och undvika att ge flera anvisningar på en gång.

Ett barn med dysfasi kan ha svårigheter med att delta i diskussioner. I skolan kan det uppstå inlärningssvårigheter med t ex läsning, skrivning och matematik. Som stöd för kommuniaktions-svårigheterna kan barnet använda sig av t ex tecken. Hos barnen kan dessutom förekomma bl a gestaltningssvårigheter, koncentrations-svårigheter, inbundenhet och klumpighet. Yttre impulser, såsom ovanliga ljud, verkar störande. Främmande platser och situationer för med sig problem. Att barnet fastnar i samma lekar, intresseobjekt och maträtter är också vanligt. Långsamhet är också ett vanligt drag.

Exempel: Linus är en åttaårig skolelev. Linus avviker från jämnåriga på så vis att han inte kan föra en sammanhängande diskussion och han använder stödtecken. Han kan substantiv men lyckas inte forma dem till långa meningar. Linus tycker om gymnastik trots hans svårigheter att klättra upp i ribbstolar och slå kullerbyttor.

ADHD

ADHD står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder. De centrala symptomen vid ADHD är problem med uppmärksamhet, impuls kontroll och överaktivitet. Symptomen kan förekomma var för sig eller i kombination med varandra. För att kunna ställa diagnosen skall symptomen uppstå innan sju års ålder och pågå i minst ett halvt år. Vidare skall symptomen förekomma i olika situationer, som hemma och i skolan, samt vara störande och begränsande.

Uppmärksamhetsproblem

Kan visa sig genom till exempel koncentrationssvårigheter, slarvighet, svårigheter med att följa instruktioner, glömska och lättstördhet. Många blir lätt uttråkade och har svårt att slutföra saker som de inte är väldigt intresserade av. Skoluppgifterna lämnar ofta på hälft och barnet störs lätt av utomstående ljud. Överaktivitet är vanligt och visar sig genom att barnet nervöst rör på händer och fötter, springer runt eller klättrar på opassande ställen samt oroliga lekar. Barnet

kan också prata mycket och avlägsna sig från platser vid ett tillfälle då det borde närvara. Ett impulsivt barn har ofta svårigheter med att vänta på sin tur, det svarar på frågor för tidigt och avbryter andra eller bete sig påträngande.

Exempel: Lisa är en duktig förstaklassist. Hon tycker om att gå i skolan trots att man i skolan måste var tyst och sitta stilla. Lisa har svårigheter med att koncentrera sig på undervisningen och orkar inte sitta långa stunder vid pulpeten. När skolklockan ringer in från rasten stannar Lisa fortsättningsvis ute trots att alla andra går in till följande lektion. Hon reagerar inte på ringsignalen.

Impulsivitet

Kan visa sig genom starka och svårkontrollerade känsloreaktioner, dålig förmåga att lyssna på andra och svårigheter att hantera ostrukturerade situationer som kräver reflektion och eftertanke. Hos en del leder impulsiviteten även till motorisk klumpighet.

Överaktivitet

Handlar egentligen om svårigheter med att reglera aktivitetsnivån efter det man gör, så att den antingen är för låg eller för hög. Svårigheter att varva ner och sitta still kan varvas med extrem passivitet och utmattning. Överaktiviteten hos barn är ofta fysisk, hos vuxna visar den sig bland annat genom påtaglig rastlöshet och sömnproblem.

Autism

Autism är en neurobiologisk störning i det centrala nervsystemets utveckling. Den upptäcks oftast då barnet borde börja lära sig kommunicera och tala. Autism beror inte på känslolåga hemförhållanden, dålig uppfostran eller vanvård. I dag talar man om autismspektrumstörningar. Benämningen inkluderar närbesläktade tillstånd som autism, Asperger syndrom, Retts syndrom och disintegrativ störning. De flesta personer med autism har svårigheter att kommunicera, ungefär hälften utvecklar inget tal alls eller bara enstaka ord och mycket enkelt tal.

Man räknar med att det finns ungefär en person med autism per tusen invånare, med andra ord finns det cirka 5000 personer med detta funktionshinder i Finland. Däremot finns det många fler som har så kallade autistiska drag. Autism är vanligare hos pojkar än flickor.

Forskningsresultaten visar på att tre av fyra barn med typisk och svår autism är klart begåvningshandikappade. Autism kan också vara kombinerad med andra funktionshinder t.ex. epilepsi, syn- och hörselskador.

Autism visar sig på olika sätt, en del symptom kan synas starkare än andra från person till person. Ett barn med autism har svårigheter i de sociala kontakterna, beteende, växelverkan och med kommunikation. Dessutom kan barnets beteende vara begränsat och uppreparande. Ett autistiskt barn kan reagera onormalt på sinnesförnimmelser. T ex kan barnet reagera på lugn musik så att det ropar och håller händerna för öronen. Diagnostiseringen gör man genom att observera barnets beteende. En del av de autistiska barnen behöver dagligt stöd och livslång vård.

Exempel: Kalle är livlig och pratar ett eget språk som andra inte förstår. Kalle trivs med att vara ensam och plockar tvångsmässigt noppor från sin tröja. Han vill inte gå på toaletten och tycker endast om mosad mat. I grupsituationer ropar Kalle högljutt men klarar inte av att andra barn är högljudda.

Asperger

Asperger syndrom är en neurobiologisk störning i det centrala nervsystemet, som i dag betraktas som en variant av autism. Det är en autismspektrumstörning hos personer med i regel normal eller hög begåvning. Asperger syndrom beror inte på dålig uppfostran, vanvård, övergrepp eller bristande kärlek från föräldrarnas sida.

Asperger syndrom kan yttra sig mycket olika hos olika individer och de dominerande symtomen kan variera från fall till fall. Vanligt förekommande är att barnet har störningar på sociala planet, med kroppens rörelser och med växelverkan.

Svårigheterna märks åtminstone i skolåldern,

men ofta betydligt tidigare. Kunskapen är emellertid så ny att många vuxna med funktionshindret inte har någon diagnos alls, eller har fått felaktiga psykiatriska diagnoser.

Utseendemässigt skiljer sig inte personer med Asperger syndrom från andra människor. Därför kan de lättare bli missförstådda av sin omgivning, som uppfattar dem som ohyfsade och ouppfostrade.

Funktionshindret medför framför allt stora problem i sociala situationer, men leder också till svårigheter att klara av vardagens, studietidens och arbetslivets krav.

Man vet inte hur många som har Asperger syndrom, däremot är det känt att minst fyra per tusen grundskolebarn har funktionshindret. Asperger syndrom är vanligare hos pojkar än hos flickor. Barnet klarar inte av att knyta vänskapsband med jämnåriga då hon inte klarar av att beakta andras tankar och känslor och inte heller klarar av samspel genom ögonkontakt, ansiktsuttryck eller positioner.

Barnet har egna rutiner som, om de ändras, kan göra barnet upprört. Grupparbeten orsakar problem och att dela på sådant som de själva tycker är intressant är svårt. Barnet kan vara känsligt för sinnesförnimmelser, vara överaktivt och klumpigt.

Exempel: Fyraåriga Kajsa vill rita enbart dinosaurier. Ett år senare vill hon lära sig allt om de olika arterna som finns. Kajsa vill inte röra i någonting som är rött och tycker bara om att använda gula mössor. Kajsa kommanderar sina lekkamrater och är inte längre med i leken om hon inte får bestämma.

Barnvaktaren bör lägga särskild vikt vid skötseln av babysar, de behöver fortgående omsorg och vård.

Babyns skötsel

Babyns rörelse och förflyttning

När du bär och lyfter en liten baby bör du lägga särskild vikt vid att stöda dess nacke. Babyn kan lyfta och hålla upp sitt huvud ordentligt först vid 5-7 månaders ålder. Den säkraste ställningen för en baby är liggandes på rygg. Tryggt och smidigt

är det också att sätta babyn i en babysitter eller babyskydd, då ser babyn vårdaren och kan också se sig omkring. Babyn lär sig att sitta vid ca 6-7 månaders ålder men ännu i den åldern skall babyn inte sitta långa stunder. Vid lägre ålder är babyns ryggrad ännu så pass outvecklad att det inte är bra att sätta babyn i sittande ställning.

Att lyfta baby

När du lyfter en baby bör du vara säker på hand. Lyft så här: Lägg din vänstra hand under babyens nacke och axlar så dess huvud vilar på din arm. Sätt din högra hand under babyens rumpa. Så här får du babyen tryggt i din famn. En större baby orkar lyfta sitt huvud själv och bästa sättet att bära en större baby är på din höft. I den här positionen sitter babyen bredbent på din ena sida i höjd med din midja.

En större baby sitter också gärna i famnen med ansiktet framåt så att hon ser så mycket som möjligt av omvärlden.

Krypa

Babyen börjar röra på sig själv vid ca tre månaders ålder då hon ligger på mage och gör krypövningar men inte slipper framåt. Vid 5-6 månaders ålder kan barnet svänga från mage till rygg. 6-9 månaders åldern är en period med snabb utveckling. Babyen slipper framåt när det är i krypställning och stiger småningom upp på alla fyra.

Matning

Babyen dricker modersmjölk tills det är ca. 4-6 månader. Modersmjölken kan man använda tillsammans med fast föda ända fram till ett års ålder. Vid 4-6 månaders ålder börjar babyen i saktamak övergå till att smaka på fast föda. Till en början äter babyen som tillägg till modersmjölken också välling. Att mata en baby som just börjat äta fast föda kan kännas svårt. Till en början kan man ge babyen grönsaks-, bär- och fruktpuréer. Vid 5-6 månaders ålder (detta är individuellt) kan man låta babyen smaka på kött, fisk, kyckling och ägg i små portioner. Det går också bra att ge olika sorters gröt åt babyen i den här åldern. Från ca 10 månaders ålder börjar babyen småningom bekanta sig vid mjölkprodukter så som naturell yoghurt, fil, surmjölk, grynost och kvark.

När det gäller småbarns matsituation så är det viktigt med regelbundenhet. Det lilla barnets magsäck är liten och det ryms inte stora mängder mat dit på samma gång. Därför är det viktigt med mellanmål mellan huvudmålen. När det kommer till användningen av tuttblaska så är det tre saker som är viktiga att komma ihåg; rengöring, hur du håller babyen när du matar den och rapning. Tuttblaskan bör rengöras ordentligt både innan och efter användning. När du skall mata en liten baby så håller du henne tätt intill din egen kropp och med huvudet lite bakåtlutat. Efter att babyen

ätit är det viktigt att hon rapar eftersom hon när hon ätit fått i sig luft genom tuttblaskans tutt.

Blöjbyte och bad

Att byta blöja på ett barn yngre än 1 år görs enklast när det ligger på rygg. Se till att ha allt du behöver nära till hands vid blöjbytet eftersom du aldrig får lämna ett barn ensamt på skötbordet. Under barnet lägger man något mjukt och skönt och medan man byter blöja så underlättar det om man småpratar med barnet. Kom ihåg att torka rumpan ordentligt efter att du tvättat den. Om barnet endast har kissat är det inte nödvändigt att tvätta rumpan vid varje blöjbyte utan det går också bra att putsa med t. ex. våtservetter. När du torkar barnet använd alltid barnets egen eller en ren handduk. I samband med rengöring, blöjbyte och bad kan man använda talk eller salva ämnad för barn.

Badvattnets temperatur får inte vara för varmt utan ljummet vatten brukar i allmänhet vara passligt. Vill man så går det bra att tillsätta en mild barntvål i badvattnet. Övervaka alltid barnet ordentligt när det är i badet! Efter badet torkar du babyen noggrant och håller den varm. Även om inomhustemperaturen kan kännas passlig för dig så är det förkallt åt babyen efter badet.

Babyens sömn

Sömnen är väldigt viktig för babyen och den formar en stor del av babyens dag. En 3-9 månaders baby sover ca 14-15 timmar per dygn. Babyen somnar sällan av sig självt utan det krävs en vuxens närvaro. Babyen somnar bäst i famnen eller i vagnen. Om barnet sover ute i vagn så är det viktigt att komma ihåg rätt klädsel. Diskutera med föräldrarna och välj kläder efter väder och årstid.

Lek

En liten baby får stimulans av väldigt små och enkla saker. Att prata med henne är för babyen en väldigt stor sak. Får babyen för många stimuli på en och samma gång kan hon bli rädd och därför är det viktigt att man gör en sak åt gången med babyen. Detsamma gäller med spel, i leken och med leksaker. En baby yngre än ett halvt år tycker om mobiler, speldosor, skallror, speglar, "pärlhalsband" som sätts fast i vagnen, gripleksaker och alla leksaker som hon kan bita i. I åldern sex månader till ett år är babyen intresserad

av överraskningslådor, att undersöka, mjukisdjur, stapelbara leksaker, mjuka klossar, bilar, böcker, bollar, kaffeserviser och kastruller. Allt intressant stoppar babyn i munnen och därför är det viktigt att leksakerna är tillräckligt stora och

rena samt inte innehåller lösa delar. Till en början griper babyn alla saker med hela handen för att i ett senare skede lära sig pincettgreppet då hon använder tumme och pekfinger för att gripa tag i föremål.

Yrken inom barnomsorg

Inom barnomsorgen finns det flera yrken att välja mellan. Examen kan avläggas på olika nivåer och i högskola, yrkesinstitut, yrkeshögskola eller universitet.

Närvårdare, barnskötare

En närvårdare som arbetar med barn har ibland beteckningen barnskötare.

Utbildningen ordnas på andra stadiet eller som läroavtal. Efter examen kan du arbeta t ex i daghem, sjukhusets barnavdelning, barnskyddsinstanser eller med behandling och rehabilitering av barn. Arbetet är i huvudsak dagarbete men beroende på arbetsplats så kan det även innebära kvälls- och nattarbete. Närvårdarens arbete är omväxlande och krävande. Arbetet kräver att etiska principer följs, växelverkan- och människokännedom och ansvarskänsla. Dessutom behövs kreativitet och förmåga att arbeta både ensam och i grupp.

Stora grupper, skiftesarbete eller en stressig arbetstakt kan ibland kännas tungt. Tålmod behövs framför allt i arbetet med specialbarn. Närvårdarens arbetsgivare kan vara t ex kommunen, föreningar eller privata sektorn. Närvårdaren kan också vara privatföretagare.

Barnledare

Barnledaren arbetar med uppfostrings- och handledningsuppgifter för barn och ungdomar samt deras familjer i samarbete med andra som arbetar med uppfostring.

En förutsättning för att kunna arbeta som barnledare är att man är intresserad av människor och samhället samt ett aktivt och inspirerande arbetssätt och initiativtagande. Av barnledaren krävs god förmåga att växelverka och förutom kreativitet också praktiska färdigheter, planerings- organiserings-, problemlösnings- och handlingsförmåga

Barnledare kan du utbilda dig till genom att gå det utbildningsprogram som erbjuds via kyrkan eller som läroavtal. Barnledaren fungerar i klubb- och lägerverksamhet, i daghem, familjedaghem samt inom lek- och fritidsverksamhet. Arbetsgivare kan vara kyrkan, kommunen, organisationer och den privata sektorn. Arbetstiderna varierar beroende på arbetsplats och arbetsuppgifter. I församlingens arbete förväntar man sig att barnledaren ger barnen en kristen fostran vilket betyder att barnledaren själv bör ha kunskap om den kristna fostrans grundstenar.

Barnträdgårdslärare

Barnträdgårdsläraren stöder barnets tillväxt och utveckling och vägleder barnet genom att planera och genomföra verksamhet som tar i beaktande det individuella barnet och barngruppens behov. Utbildningen fås i högskola och den examen man får är pedagogie kandidat. Efter grundstudierna kan man vidareutbilda sig till specialbarnträdgårdslärare.

Barnträdgårdsläraryrket kräver förmåga till smidigt samarbete med föräldrarna samt förmåga att kunna vägleda och fostra det enskilda barnet. Barnträdgårdsläraren arbetar med fostrings- och undervisningsuppgifter i daghem, inom sociala sektorn eller i grundskolan. Specialbarnträdgårdsläraren arbetar ofta på specialdaghem, i daghemmets specialgrupper eller som ambuleringsspecialbarnträdgårdslärare.

Barnträdgårdsläraren kan också fungera som daghemmets föreståndare då hon ansvarar för planeringen av hela daghemmets verksamhet, förverkligande och utveckling. Till arbetet hör också att pedagogisk vägledning av personalen samt ansvar gentemot förvaltningen.

Barnträdgårdslärarens arbetstider beror på arbetsplatsen och arbetsuppgifterna. Både barnträdgårdsläraren och specialbarnträdgårdsläraren

arbetar i huvudsak i daghem med fostrans- och undervisningsuppgifter för barn i åldern 1-6 år. Arbetet är mångsidigt, omväxlande och krävande. Arbetets innehåll kan man i stor utsträckning påverka själv. Dags- och veckoprogrammet kan förutom de vardagliga rutinerna innehålla väldigt varierande verksamhet så som musik, rörelse, lekar, utfärder, sagostunder osv.

En viktig del av arbetet är samarbetet med föräldrarna. Till barnträdgårdslärares arbetsuppgift hör också förskoleundervisning. Ett viktigt syfte med förskoleundervisningen är att inspirera barnet att lära sig nya saker i enlighet med barnets egna intressen.

Socionom

Socionomen arrangerar och koordinerar tjänster för personer i olika åldrar och i olika livssituationer. Socionomer arbetar med pedagogiska-, vägledande-, vårdande-, och rehabiliterande uppgifter inom öppna vården och instanser, organisationer, med projekt och som privat företagare. Dessutom kan socionomen vara förman och inneha chefspositioner.

Kunderna kan vara åldringar, handikappade, barn, narkomaner, flyktingar och invandrare. Socionomutbildningen finns på olika håll i Finland och utbildningstiden är 3,5 år. Det går att välja studieinriktning och ett alternativ är t ex barn-, ungdoms-, och familjearbete.

Som socionom kan du arbeta med förmans- och ledande uppgifter till vilka hör personal-, förvaltnings-, utvecklings- och planeringsuppgifter. Arbetsfältet är brett och betyder både självständigt och teamarbete. Arbetet är oftast dagarbetet men beroende på arbetsplats kan det också

förekomma skiftesarbete.

Socionomen borde ha ett bra tålamod, vara ansvarstagande, organiserad, flexibel och positiv. Det är viktigt att ha social kompetens och förmåga att bedöma mänskliga resurser och kapacitet i olika åldrar och med hänsyn till deras kultur och värderingar. Kännedom om systemet för social trygghet och –tjänster är viktigt.

Dagvårdare

Dagvårdarens arbetsplats kan vara i det egna hemmet, barnets hem eller gruppfamiljedaghem. Familjedagvårdaren är yrkesverksam inom småbarnsfostran och till hennes arbetsuppgifter hör att stöda barnets emotionella och sociala tillväxt och utveckling.

Denna utveckling och tillväxt tillgodoses genom lek och annan verksamhet med beaktande av barnets ålder och utvecklingsfas.

Dagvårdaren har ansvar för att barnet har en regelbunden dagsrytm med rutiner samt att barnet får mångsidig kost och tillräckligt med vila och rörelse i en trygg och hemlikande miljö. Goda egenskaper hos en dagvårdare är organisationsförmåga, kreativitet, lugn och god samarbetsförmåga, ansvarstagande. Dagvårdaren bör vara praktiskt lagd och behärska hushållssysslor. Arbetet görs främst självständigt men dit hör också samarbete med föräldrarna. Dagvårdaren har ofta långa arbetsdagar och ibland skiftesarbete. En förutsättning för att kunna arbeta som dagvårdare är de rätta personliga egenskaperna samt att man har yrkesexamen för familjedagvårdare. Utbildningen går att genomföra som läroavtal eller genom att gå utbildning ordnad av kommunen, vuxenutbildningscenter eller andra inrättningar.

Källor:

Finska 4Hs material "4H-lastenhoitaja"

Evira

Webbdoktorn.fi

Finlands svenska autism och aspergerförening

Riksförbundet Attention

Vårdguiden

Folkhälsan

Ravitsemusneuvottelukunta