



Tips till föräldrar: Handdockor kan användas för att stödja barns sociala och emotionella utveckling

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
21 March 2025



Barn under skolåldern befinner sig i en utvecklingsfas där de utvecklar sociala och emotionella färdigheter. De utvecklar sociala färdigheter som att dela med sig, hjälpa andra, ta kontakt med andra barn, lyssna och samarbeta med jämnåriga. De övar också på emotionell självreglering, till exempel att identifiera och uttrycka känslor, självkontroll vid aggressivt beteende och förmåga att vänta och acceptera gränser. De övar också de första grundläggande färdigheterna i problemlösning.

Ett effektivt sätt att stärka barnens sociala och emotionella färdigheter är att använda handdockor. Dockor hjälper föräldrar att komma in i barnens fantasivärld, och barnen kan samtidigt leva sig in i dockornas känslor, något som främjar empatisk förmåga. Barnen får möjlighet att öva socialt beteende och samtalsfärdigheter på ett roligt och engagerande sätt.

Med handdockor, dockor eller leksaksfigurer kan du levandegöra berättelser ni läser, hitta på fantasifulla lekar tillsammans och utforska olika lösningar på låtsasproblem. I början kan det kännas ovant att använda dockor, men ge det lite tid. Snart kommer du att uppleva glädjen i att få ta del av ditt barns tankar, känslor och fantasi, något av det mest värdefulla man kan få vara med om som förälder.



Fördelar med handdockor:

- **Främjar empati:** Dockor hjälper barnet att uppleva och förstå andras känslor.
- **Stödjer sociala färdigheter:** Genom olika situationer i leken med handdockor kan barnet öva viktiga beteenden, som att hälsa, dela med sig och be om hjälp.
- **Uppmuntrar att uttrycka känslor:** Dockor ger barnet en möjlighet att uttrycka och prata om sina känslor, vilket stärker emotionell utveckling och känslohantering.

Exempel på vad dockan kan göra när den leker med ditt barn:

- **Visa hur man hälsar på varandra:**
 Docka: "Hej, jag heter Sassa Sköldpadda! Vad heter du?"
 Barnet svarar, och dockan tackar för barnets vänlighet.
Mål: Att öva vänliga hälsningar och social interaktion.



- **Visa intresse för andra:**
 Docka: "Vad skulle du vilja göra?"
 Dockan berättar om sina egna intressen och uppmuntrar barnet att fråga:
 "Vad gillar du att göra?"
Mål: Att uppmuntra nyfikenhet och hjälpa barnet att visa intresse för andra.



- **Be om hjälp:**

Docka: "Jag får inte ihop de här klossarna. Kan du hjälpa mig?"

När barnet hjälper tackar dockan.

Mål: Att lära barnet att be om och erbjuda hjälp.



- **Uttrycka känslor:**

Docka: "Jag skäms lite eftersom jag inte kan cykla. Kan du?"

Fråga barnet vad dockan känner och uppmuntra barnet att säga något som kan trösta dockan.

Mål: Att utveckla känslouttryck och empati.



- **Visa hur man delar med sig:**

Docka: "Jag ser att du letar efter den gröna klossen. Vill du ha min?"

Om barnet tar klossen visar dockan glädje.

Mål: Att lära barnet att dela med sig och koppla handlingen till känslor.



- **Vänta på sin tur:**

Docka: "Jag väntar tills du är klar. Blir det min tur sedan?"

När barnet visar att hen kan vänta eller låta dockan ta sin tur tackar dockan och visar glädje.

Mål: Att lära tålmod och att turas om.



Förälderns roll:

- **Ge beröm:** Föräldern kan använda en lekfull och rolig röst till dockan och sedan gå ur rollen för att berömma barnet för positivt socialt beteende (till exempel att dela med sig, tålmodigt vänta, turas om, komma med vänliga förslag, be om hjälp, visa intresse eller empati, vara varsam och lyssna på andra).

- **Vägleda:** Föräldern kan hjälpa barnet genom att visa idéer och förslag om vad barnet kan säga till dockan. Till exempel: *"Du kan berätta för dockan att du gillar lastbilar"* eller *"Du kan säga tack när du får boken."* Det gör ingenting om barnet inte följer förslaget direkt. Gå bara vidare till något annat, det finns inget krav på barnet att följa förslaget. Målet är att uppmuntra barnet att härma och ta efter goda exempel, och att berömma positivt socialt beteende.



Ytterligare tips:

- **Håll det enkelt:** Fokusera på en eller två sociala färdigheter per lekstund.
- **Ha roligt:** Dockleken ska vara en trevlig upplevelse för barnet och föräldern.
- **Undvik negativt beteende:** Dockan ska alltid visa exempel på positivt beteende, aldrig negativt.



Tänk på följande: Även om barnet inte ännu har språkliga färdigheter för att svara dockan muntligt är det ändå bra att dockan visar exempel på ord som används i social interaktion. Du kan också skapa en form av samspel där barnet svarar utan ord.

"Skulle du vilja dela den med mig?"

"Vill du skaka hand med dockan?"

"Kan du hjälpa mig att bygga det här tornet?"

På så sätt ligger fokus på barnets vänliga beteende gentemot dockan. Du och dockan kan ge den språkliga ramen. Det här stöder barnets utveckling i sociala situationer.

Att använda handdockor är ett effektivt verktyg som hjälper barn under skolåldern att utveckla viktiga sociala och emotionella färdigheter. Genom att visa beteenden, ge beröm och uppmuntra till samspel kan föräldrar stötta barnets utveckling inom dessa områden på ett roligt och engagerande sätt.