

*Mamma Mu  
och Kråkan*

LEK-TEMAN FÖR FÖRSKOLAN

# GRÅT OCH LEDSEN

Om sorg och ensamhet  
och om när vänskapen brister



Av Jujja Wieslander  
Bilder av Sven Nordqvist

# GRÅT OCH LEDSEN

## HÖGLÄSNING

Grått (ur *Mamma Mu och Kråkan*)

Musen (ur *Lillebror och Nalle*)

Billan sover över (ur *Lillebror och Billan*)

Stenödlan (ur *Lillebror och Nalle*)

Är du min vän? (ur *Mamma Mu klättrar i träd*)

Stenödlan (ur *Lillebror och Nalle*)

## SÅNGER

Jag är grå

Kommer du inte till mig



**Jag är grå, jag är grå  
och jag gråter**

**Jag är grå, jag är grå  
och jag gråter**

**Jag är ledsen  
och jag gråter**

**Grå, grå, grå,**

**jag är ledsen**

**och jag gråter**



Den som är ledsen måste få gråta. Jag hörde ett barn snörvlande och argt säga till sin förälder som försökte trösta: "Nej, trösta mig inte. Jag vill gråta färdigt först!" I vårt samhälle är vi uppfostrade att man inte ska gråta, särskilt inte pojkar och män. Vi vågar knappt gråta ens på begravningar.

Bland de svåraste sorgerna för barn precis som för vuxna, är när de närmaste sviker eller när man själv betar sig så man blir lämnad. Det är tungt. Sagan om Stenödlan i boken Lillebror och Nalle handlar om hur vi än gång löste en sån bitter ovänskap. I sådana konflikter kan det vara väldigt bra om man som vuxen kan hjälpa barnen att reda ut vad som hände, och hjälpa dem att få ord på känslorna. Sen är lekandet och sagor "eftermedicin".



Barnen har den underbara förmågan att i leken bearbeta det som trycker dem. En del barn vill gärna höra sagor och sånger om sådant som är ledsamt, andra vill det inte alls. Sagan om när Lillebror råkar trampa ihjäl sin egen mus, är en mycket sorglig historia. Själv älskade jag som barn att lyssna till sorgliga sånger och min mamma fick ofta sjunga "Lejonbruden", en förfärligt dramatisk visa.

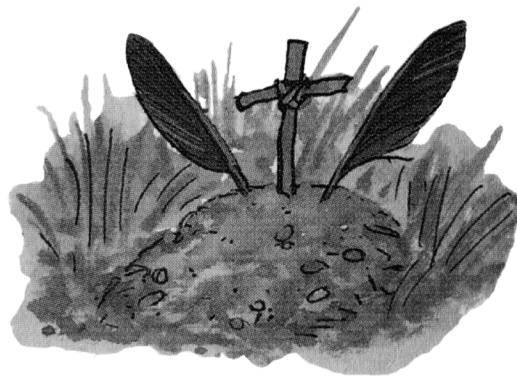
Självklart behöver man som vuxen inte ge inspiration till sorg och ledsnad. Det behövs sannerligen inte. Men om det är nåt som är viktigt att få leka, är det just sådant som man är ledsen över.

Verkliga sorger, förluster och rädslor kommer fram i lekarna. Vi ska inte vara rädda för dem. Det är barns naturliga sätt att bearbeta sina svårigheter. Vi kan lyssna och försöka förstå vad som berättas i leken. Så länge barnen inte "på riktigt" är elaka eller onda mot varandra, är det inte farligt om de leker "onda" lekar". Men de lekarna kräver lite lyhördhet och uppsikt från oss vuxna. Man kan vara i närheten om det behövs att barnen behöver stöd i att vara kvar i "vi låtsas att..." och att inte leken urartar. Det är inte svårt att höra när låtsasrösterna upphör.

Och döden då, hur hanterar vi den? Vi har väl lämnat den tid då barnen lämnades helt utanför vid dödsfall. Numera har vi hjälpligt lärt oss att man inte skyddar barnen genom att försöka dölja döden och sorgen. Man berövar dem i stället några av de viktigaste erfarenheterna i livet.

När vi själva är upptagna av sorg eller bekymmer är det lätt att glömma bort att barnen ser och känner så väl när vi vuxna mår dåligt. Om de då inte får vara med och dela den känslan har de så lätt att tro att det är de själva som är orsak till att de vuxna är ledsna eller konstiga. Man behöver inte berätta allt. Men håll dem inte utanför! Och det är inte skadligt för barnen att se att föräldrar och vuxna också kan vara svaga och ledsna. Tvärtom.

Kanske är förskolan extra viktig i perioder då föräldrarna är försvagade av sorg eller bekymmer. Där har barnen trygga andra vuxna som kan se dem och ge stöd.



**Lek-teman för förskolan**

Av Jujja Wieslander

Bilder av Sven Nordqvist

©Jujja Wieslander & Sven Nordqvist

mammamu.se