

DE magiske ÅRENE

Det går så fort! Se alt som skjer fra 1-åringen tar sine første skritt til 5-åringen begynner å stille eksistensielle spørsmål.

TEKST: Emma Th. Hansen ILLUSTRASJONER: camillabillett.no

1-ÅRINGEN: KLATREMUS OG NYSGJERRIGPER

På egne bein stabber 1-åringen rundt og bruker sofabordet som klatrestativ: «Se på meg!» Livet er herlig. Samtidig er det kult å si nei og hyle med hele kroppen.

APPLAUSEN SITTER LØST NÅR 1-ÅRINGEN FOR første gang reiser seg opp på to bein og vakler mot foreldrenes åpne armer. Noen bruker 10 måneder, andre 18 måneder, men mestringsfølelsen er den samme. For barnet gir det uante muligheter til å ta, føle, rive, dytte og snu opp ned på alt. Også foreldrenes hverdag. For man føler gjerne at 1-åringen er overalt - høyt og lavt - hele tiden. Og foreldre trenger øyne i nakken og rask reaksjonsevne for å redde barnet fra å falle eller ødelegge noe. Akkurat som apekatter griper de tak i sin nyvunne frihet og hylter høyt dersom de ikke får utforske omgivelsene på sin måte.

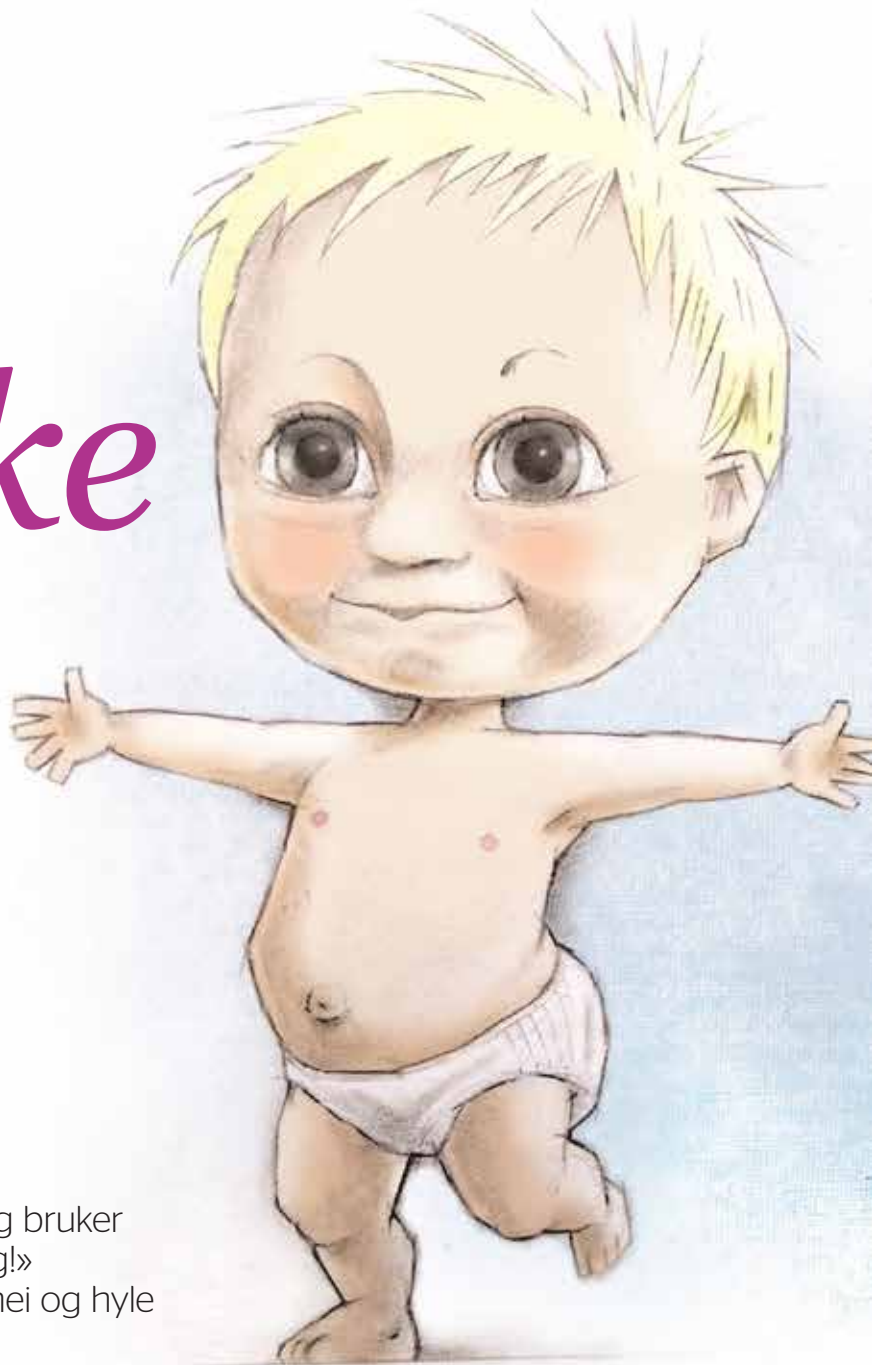
Tålmodigheten kan være stor, 1-åringen prøver, mislykkes, forsøker igjen, feiler igjen ... og samtidig kan

knøttet være veldig utålmodig og kreve mat «nå!» idet grøtpakken løftes ut fra skapet. Men minnet er kort, og det gjør at for eksempel 1-åringen kan smake på én og samme ingrediens flere ganger, selv om det ikke smakte så veldig godt.

Kommer noen på besøk, er det ikke sikkert at pjokken gjemmer seg bak buksebeinet lenger, heller. Nye mennesker trigger gjerne nysgjerrigheten mer enn redselen.

KROPP ER TOPPI!

1-åringen bruker kroppen til å utforske nye steder, nye høyder, men også trange rom, der foreldre ikke kommer til - under sofaen, bak stolen - og stikker



HERMEGÅS

Tenk på hvor mange ganger en mor i løpet av en dag sier «mamma» om seg selv. «Mamma skal bare ...», «kom til mamma ...». Da er det kanskje ikke så rart at det er et av de aller første ordene 1-åringen uttaler, i tillegg til at selve lyden av «mamma» er lett match for leppene. Det samme gjelder for dyrelyder som «mø» og «bæ». 1-åringen reagerer også på navnet sitt, et lite ekko fra omgivelsene.

De første ordene dukker gjerne opp et sted mellom 12 og 18 måneder. Det er kult å si «nei», og 1-åringen sier det gjerne med hele kroppen, og gjerne hele tiden, uavhengig av situasjon. 1-åringen lever i øyeblikket, og det er lettere å forstå ord som viser helt konkret til det som foregår her og nå: «Nå skal vi spise banan!» «Nå skal vi ta av oss den våte bleien.»

Pekefingeren er fin, og 1-åringen bruker den hyppig og vil gjerne vite hva ting heter. Dersom en voksen peker på en ting, retter 1-åringen blikket mot tingen. Muligheten for felles fokus er nemlig utviklet.

Et 18 måneder gammel barn kan mellom seks og femti ord, men forstår mange flere. Noen kan til og med sette sammen to ord til en setning.

SELVSTENDIGE - TIL ET VISST PUNKT

Et halvt år etter at barnet har lært å gå, så opplever du ofte at 1-åringen plutselig ikke vil slippe foreldrene av syne. For å unngå konflikt, er det da lett å snike seg ut døren på vei til butikken eller søppelkassen. Men det er viktig at barnet ikke føler seg lur, at foreldrene sier «ha det bra», og får erfare at mamma eller pappa alltid kommer tilbake igjen. Dette er en av grunnene til at mange eksperter mener det er lettere å tilvenne barna til barnehagen i en alder av 1 år enn et halvår senere. Andre eksperter mener det kan være fint å få et ekstra halvår hjemme med foreldrene. For de fleste er selvsagt ikke dette alltid et reelt valg.

OPPVASKHJELP TIL BESVÆR

Det er kanskje bare én gang i livet at husarbeid blir interessant, og det er nå. Støvsuger du, vil 1 og 1 1/2-åringen gjerne gjøre det samme. For hva er vel mer spennende enn en slange som suger opp leker og lager lyd! Vaskebøtten får heller ikke stå i fred, og oppvaskbørsten er fin å plaske med i kummen. For voksne er det kanskje til mer bryderi enn til hjelp, men dette er en viktig del av utviklingen til den lille. Han føler tilhørighet til foreldrene gjennom å herme etter det de voksne gjør. De nærmer seg 2 år og «kan alt».

SLIK ER 1-ÅRINGEN:

- Livsnyter og lever i øyeblikket
- Sosial og nysgjerrig
- Kommuniserer med hele kroppen
- Både tålmodig og utålmodig
- Vil være med der det skjer

SE HVA JEG KAN!

- De første skrittene
- De første ordene (mamma, mø ...)
- Liker å utforske trange rom
- Griper med pekefinger og en annen finger (pinsettgrep)

«DET ER KULT Å SI NEI, OG 1-ÅRINGEN SIER DET GJERNE MED HELE KROPPEN.»



kanskje hodet inn i vaskemaskinen dersom døra står åpen. På den måten lærer minstemann hva som er inni, oppå, bak, under og over.

Pekefingeren jobber gjerne med en av de andre fingrene og kan gripe perleøredobben på gulvet og rosinen i bollen, en evne som på fagspråket kalles pinsettgrepet. 1-åringen kan stable noen klosser oppå hverandre og etter hvert sortere og legge dem i en kasse. Ved 15 måneders alder kan minstemann gjerne spise selv med skje, selv om han snur skjeen opp ned idet den nærmer seg munnen. Men bare noen måneder senere kommer skjeen på rett kjøll igjen. Ballkasting beherskes først ved 20-måneders alder.



2-ÅRINGEN: HJELPSOM OG VILJESTERK

Med struttende, flott mage løper 2-åringen hjulbeint rundt og vil gjøre alt selv - og gjerne det voksne gjør. Tålmodighet og tid er viktig, for 2-åringen har det sjelden travelt.



OGSÅ 2-ÅRINGEN VIL HJELPE TIL MED HUS-ARBEID. Hverdaglige sysler som voksne sjelden ser på som spennende, kan 2-åringen elske. Grunnen til at de liker å støvsuge sofaen eller vaske gulvet er ikke fordi de skjønner at det må gjøres, men fordi alle andre gjør det. Det handler om delaktighet og barns behov for å etterape de voksne og føle trygghet i noe som man gjør ofte. Prater du i mobiltelefonen, vil gjerne 2-åringen gjøre det samme. Telefonen er like spennende når den

er skrudd av, for da kan man jo lekeprate! En 2-åring kan nemlig forestille seg ting uten at hun trenger å se den og dermed late som hun prater med noen. Dette er tegn på fantasiens spede begynnelse.

JEG VIL, JEG VIL, MEN JEG FÅR DET IKKE TIL ...

2-åringen vil mye, kan litt, men ikke alt. Når tiden er knapp og klærne skal på i morgenruset, kan tålmodig oppmuntring sitte langt inne hos den

voksne, og det er lett å bli en sint brølape. For skjørtet kan hun lett hoppe i, men strømpebuksen er det verre med. Og hva gjør man når 2-åringen har oppdaget at ordet «nei!» er verdens mektigste? Da er det kanskje litt trøst i å vite at alt er et steg i utviklingen av selvstendighet og egen vilje.

Fra 2 år blir behovet for å motta anerkjennelse fra voksne viktigere, og hun kan vise stolthet når det er noe hun mestrer. Mellom 2 og 3 år kan hun vise flere kompliserte følelser, som forlegenhet og skam, men følelsene er ikke alltid så nyanserte, og reaksjonene står ikke alltid i forhold til hva som skjer. Sinneutbrudd er vanlig. Og hvem har ikke opplevd 2-åringen som åpner fødselsdagspresangen og kaster den vekk fordi det ikke var det hun ønsket seg?

En trøst kan være at 2-åringen også kan forstå forskjellen på rett og galt og vise skam dersom hun har gjort noe ulovlig. En 2-åring kan også vise tegn til å ville hjelpe og trøste andre barn som er lei seg. Hun vet hva det vil si å være lei seg og roper «plaster!» straks et lite sår åpenbarer seg. Og plaster er bra, det trøster og lindrer. Med plasterlappen trygt plassert på kneet, er det bare å løpe videre ...

HARE HOPP!

Barn begynner allerede i 18-22 måneders alder å løpe, men i begynnelsen løper de bare rett fram og kan ikke justere fart eller retning underveis. Beina er ikke helt strukket ut, og mange løper med hendene ut til siden. 2-åringen hopper som haren på to bein, men har problemer med å stå på ett av dem. Hun liker å utforske og prøver seg gjerne på å gå baklengs og gå opp trapper, der noen 2-åring kan gå uten å samle føttene på hvert steg. Mange velger likevel å ake seg på rumpa ned trappen i begynnelsen, siden barn kan få en slags stupfølelse når de står i øverste trappetrinn.

Stoler med sprosper bestiges gjerne, og når de kommer opp, klarer de som regel å snu og sette seg uten å falle ned, men det kan skje. Før de skal ned igjen, snur de seg som regel rundt og akker ned på magen.

Trehjulssykkelen kan gjerne gis i bursdagsgave, selv om 2-åringen i begynnelsen kanskje bare vil sitte på den og skysses rundt. Etter et halvt år kan de fleste sykle på den.

TI ORD OM DAGEN OG LITT TALLTULL

Selv om ordforrådet varierer, lærer et barn mellom 1,5 og 3 år i snitt ti ord om dagen. En 2-åring skal kunne uttrykke noen forståelige ord. Og du har kanskje opplevd at hun snakker med seg selv når hun pusler eller bygger lego: «Den passer der» og «den passer ikke».

Når det gjelder tall, så har 2-3-åringen problemer med én til én-prinsippet, det vil si at en ting telles bare én gang. Ofte sier hun tallene fortere enn hun greier å peke og kan telle samme ting flere ganger. Hun kan også konsekvent hoppe over et tall i tallrekken.

2-åringen kan bygge tårn med inntil seks klosser og legge enkle puslespill der trekkanter, rundinger og firkanter plasseres i riktig hull. En bok kan blas i uten at arkene går i stykker, og et nytt kapittel starter når hun ved 2 1/2-årsalder kan vri av korker, trykke på brytere og skru ut lyspærer.

BLEIER OG SØVN

Foreldre til en 2-åring drømmer om tørre bleier og mer nattesøvn, og da er det kanskje liten trøst i undersøkelser som viser at 30-40 prosent av barn mellom 2 og 5 år våkner og står opp om natten. Når barn mellom 2 og 4 år våkner, er det som regel fordi de er utrygge på om foreldrene fortsatt er der. Frykt, angst og fobier kan oppstå i 2-årsalderen. Redsel for hunder, støvsugere, mørke og tordenvær, insekter og småkryp.

Hva med bleier? Omtrent halvparten av 2-åringene er tørre på dagtid.

Men mange får gjerne en lillesøster eller en bror i denne alderen, og det er ikke uvanlig at hun både kan begynne å tisse på seg igjen, bli ekstra trassig og kanskje nekte å spise. For det er slett ikke lett å få en konkurrent i huset.

SLIK ER 2-ÅRINGEN

- Husarbeid er gøy!
- Kan selv!
- Plasteralderen
- Vil hjelpe til
- Liker rutiner
- «Nei!» er en favoritt

SE HVA JEG KAN! (ALT ...)

- Bygge tårn med seks klosser
- Trykke på lysbrytere og skru ut lyspærer
- Lære i gjennomsnitt ti ord om dagen
- Leke ting på liksom
- Løpe rett fram

«2-ÅRINGEN KAN VISE FLERE KOMPLISERTE FØLELSER, SOM FORLEGENHET OG SKAM, MEN FØLELSENE ER IKKE ALLTID NYANSERTE.»





Grå haust – fargerike klede

Hausten er perfekt tid for små og store ekspedisjonar. Ungar tykkjer det er vel så spanande å gå på tur når det riktig ruskar i lyngen og det finns vatn å leike med undervegs. Med klede frå Skogstad, er det ikkje noko problem å halde ungene (eller deg sjølv) tørre og varme uansett. De fleste plagga har ein vass-søyle på 8000 mm, noko som held både vind og vatn ute – der det høyrer heime.

3-ÅRINGEN: PRATSOM OG FANTASIFULL

3-åringens svingende humør, tusen spørsmål og magiske fantasi gjør hverdagen både utfordrende og spennende. Bæsj er det gøyeste som finnes.

3-ÅRINGEN SKJØNNER MER, prater mer og spør mer. Utfordrende å svare når du samtidig skal parkere bilen, handle middag eller høre nyhetene? Definitivt! Men det er også nå du kan føre flere ordentlige samtaler med minstemann. Ordforrådet øker, setningene kan bestå av tre-fire ord, og han begynner å forstå da, nå, siden, i dag og i morgen (om alt som skal hende i fremtiden). En sterk vilje og et svingende humør byr selvsagt på utfordringer, men da er det fint å vite at han elsker mamma og pappa uten forbehold, og det bør jo nytes før de «trassige» tenårene plutselig er der.

DE UTROLIGE ÅRENE

Det fineste med denne alderen er kanskje magien og innlevelsen i nye rollefigurer. Når man kan leke mamma, pappa og barn til frokost, arrestere tyver til lunsj og forvandles til Supermann ved middagstider, er det vel ikke så rart at 3-4-årsalderen gjerne kalles de «magiske årene». Fantasien er like virkelig som virkeligheten, for leser 3-åringen om Emil, så ER han Emil, samtidig som han som regel vet forskjellen på en virkelig katt og en han har drømt om. Han vet at en dukke ikke er levende og at bare levende vesener kan føle noe. 3-åringens fantasi kan gjøre at han er redd for spøkelses, ormer og skumle ting, samtidig som han er opptatt av å utforske det nifse. Fantasivenner som Albert Åbergs Skybert er ikke uvanlig, så det kan hende at voksne må dekke bordet til både en og to usynlige kompiser og gi luftklemmer ved leggetid.

3-åringen elsker korte historier, rim, regler og eventyr, så det er bare å finpusse stemmen og komme seg til seters sammen med Bukkene Bruse.

Ekte, virkelige venner blir også viktigere. Når man fyller 3 år, øker felleslekene som går ut på å hoppe, løpe og prøve å fange hverandre. Opp mot 4-årsalderen leker barn best i par, og de kan leke sammen i timevis selv om de ofte bytter lek underveis.



BÆSJ OG KROPP OG SÅNN

3-åringen behersker kroppen bedre og bedre. Trappene bestiges lettere, han kan løpe rundt en gjenstand som står i veien, stå på ett bein i et øyeblikk, løpe mot en stor ball før han stopper og sparker den. Det er ikke uten grunn at lekeslåssing er vanlig i 3-årsalderen. Han mestrer bedre og bedre å kle på seg, skru av brus korker og dele ut kake til kamerater, men trenger fortsatt hjelp til å kneppe knapper og sprute ketsjup på pølsene.

Spørsmål rundt kroppen stilles stadig oftere: Hvorfor rumler det i magen? Hvor kommer bæsjen fra? Å tulle med bæsj er ekstra morsomt, for da kan man jo få litt ekstra oppmerksomhet fra venner og voksne.

SPØRRETIMEN

Hvorfor og hvordan er 3-åringens favorittspørsmål. Han har en lengsel etter å forstå og vil lære hvordan alt fungerer. I 3 ½-årsalderen utgjør konstruksjonsleken 40 prosent av all lek. Det er gøy å bygge og skape noe: en hytte av tepper eller en legoborg.

Samler, rotekopp eller professor? I 3-årsalderen kommer de fleste personlighetstrekkene til syne. På godt og vondt.

SLIK ER 3-ÅRINGEN:

- Alt er magisk!
- Tusen spørsmål
- Venner og fantasivenner blir viktige
- Kropp er spennende
- Tape- og saksealderen med kreative interesser

SE HVA JEG KAN!

- Kan leke i par og lekeslåss
- Stå på ett bein i et øyeblikk
- Kle på seg selv
- Skape fantasivenner
- Optimist
- Servere små løgner





Pulver som smelter på tungen

– mot smerte og feber

Pinex granulat – et smaksatt pulver som helles i munnen – effektiv mot smerte og feber. Pulveret smelter på tungen og svelges enkelt helt uten vann. Praktisk å gi til barn som har vanskeligheter med å svelge tabletter eller å ha med når du er på reisebot.



250 mg (fra 4 år) og 500 mg (fra 8 år) paracetamol. Virkestoffet i Pinex er paracetamol som er skånsomt for magen. Hver eske inneholder 10 doseposer.

Pinex kan du kjøpe her:



Reseptfritt legemiddel for behandling av lett til moderat smerte og feber. Angitt dosering må ikke overskrides uten etter avtale med lege. Forsiktighet må utvises ved leversykdom og nyresvikt. Høye doser eller langvarig bruk kan gi alvorlig leverskade. Forsiktighet må utvises dersom du har et høyt alkoholforbruk, da det kan medføre økt fare for leverskade. Vis forsiktighet ved dehydrering (uttørring) eller feilernæring. Kontakt lege dersom symptomene varer i mer enn 3 døgn. Behandling av febertilstander hos barn bør være kortvarig. Bruk ikke flere slag smertestillende legemidler samtidig uten å konsultere lege eller farmasøyt. Les pakningsvedlegget nøye.

www.actavis.no



Pinex

4-ÅRINGEN: GRUBLENDE OG FILOSOFISK

Se hva jeg kan! 4-åringen liker oppmerksomhet og kan ty til småløgner for en god fortelling. Filosofering over liv og død og skryting av sin sterke pappa er nå på sin plass.

KANSKJE ER DET LITT TRIST NÅR 4-ÅRINGEN

1. juledag avslører at det var bestefar som befant seg bak julenissemasken kvelden i forveien. Det er nemlig ikke så lett å lure henne lenger. Er mamma lei seg, finner hun det ut, så det lønner seg å fortelle sannheten. Spørsmålet «hvorfør» har fått innhold, hun vil virkelig ha et svar.

HVORDAN ...?

4-åringen er også opptatt av hvordan ting fungerer, men av og til stilles spørsmålet for å prøve ut egne tanker og teorier. Dersom en voksen prøver seg på et motspørsmål, kan man få finurlige og morsomme svar. 4-åringen filosoferer gjerne og lurar på alt mellom himmel og jord: Hvordan ser det ut inne i magen på en maur? Hvor var jeg før jeg var inne i magen din, mamma? 4-åringen liker nye ord og finner gjerne på egne ordleker eller lager selv nye ord. Rim og regler er ekstra gøy, og hun dikter gjerne om på dem. Hun kan fortelle hvordan det føles når hun har opplevd både triste og fine ting i barnehagen.

For 4-åringen er det også viktig å få snakke om alt hun ser og opplever på veien til barnehagen. Den livlige fantasien har også sine mørke sider, for monstrene kan krype inn under sengen og opp i bevisstheten. Mørkeredsel er vanlig, og en 4-åring kan fort bli litt klengete. Da er foreldrenes fang et trygt tilfluktssted.

PAPPA ER VERDENS STERKESTE

I 4-5-årsalderen blir følelsen for egen familie født. 4-åringen skryter mer enn gjerne av sin sterke pappa eller modige mamma. Og det er ikke bare foreldrene som kan noe, 4-åringen kan stå på ett bein i fire-fem sekunder, hinker, sparker ballen både kraftigere og mer målrettet.

Hyttebygging, snekring og saging sammen med en voksen er dessuten gøy. Konstruksjonsleken utgjør omtrent halvparten av leken i barnehagen. 4-åringen leker nå helst sammen med andre, og kan leke både to og to og tre og tre. Det å leke side om side er helt over i denne alderen.

Men straks barna blir slitne, kan leken raskt ende i skrik, bråk og forfølgelse. For litt motgang kan gjøre henne rasende, selv om det oftere skjer hjemme og sammen med foreldrene enn ute blant folk. En 4-åring vet nemlig hvordan man skal oppføre seg og vil gjerne være flink foran andre. Det er også i 4-5-årsalderen at

de første tendensene til selvkritikk kommer – samtidig som barnet gjerne påpeker feil hos andre.

GUTTEGUTTER OG JENTEJENTER

Både guttene og jentene utforsker kjønnsrollene ved å tøyte grensene. Guttene herjer og slåss med sverd og pistol, og jentene er ekstremt jålete og går gjerne prinsessekledd så ofte de kan. Alt dette går over, for det er verken krigere eller jåledamer som finnes under alle påfunnene.

Kroppen begynner å bli ekstra interessant. Man leker gjerne doktor og stapper hånden innenfor buksene innimellom. Det er pirrende og deilig, og helt normalt.

4-åringen har et mer nyansert bilde av seg selv og kan forstå at selv om hun ikke er så flink til å kaste ball, så kan hun være flink til å tegne. Hun forstår at andre ikke trenger å ha de samme følelsene som hun selv har (andre kan være glade selv om hun er lei seg) og har ganske god forståelse av hva andre føler og til tider tenker (empati). Nære og stabile vennskap kan etableres fra nå av.

SLIK ER 4-ÅRINGEN:

- Grubler og skravler
- Mørkredd
- Skryter av foreldrene
- Opptatt av kroppen sin
- Selvkritisk
- Tiss-, bæsj- og stygge ord-alder

SE HVA JEG KAN!

- Hinke
- Stå på ett bein i fire-fem sekunder
- Sparke ballen mer målrettet
- Leke samme to og to
- Prate og gjøre noe annet samtidig





5-ÅRINGEN: SOSIAL OG STABIL

5-åringen har et noenlunde stabilt følelsesliv og våger å stole på at ting ordner seg. Selv om tenner kan løsne og de oppdager at foreldrene verken kan eller vet alt.

SLIK ER 5-ÅRINGEN:

- Venner er viktigere
- Vil være som de andre
- Ukomplisert
- Redd for døden

SE HVA JEG KAN!

- Lære å sykle, gå på ski, stå på skøyter og svømme
- Hoppe 30 cm høyt og 1 meter langt
- Sy og trå perler
- Skjære med kniv og slå i spiker
- Liker historier uten bilder

MYE ER PÅ PLESS NÅR FEM kakelys blåses ut på bursdagen. Bevegelsene ligner mer og mer på de voksnes, og 5-åringen har lett for å lære seg å sykle, gå på ski og svømme. Han kan faktisk hoppe 30 centimeter høyt og én meter langt, og det er ikke helt umulig verken å stå på hodet eller stusse en ball.

Men før du sender 5-åringen ut på sykkeltur og ned slalåmbakken, er det greit å huske på at 5-åringen har omtrent dobbel så lang reaksjonstid som en voksen, og at en ball i bevegelse kan få ham til å glemme alle trafikkregler. Selv om mye er på plass kroppslig, kan du også oppleve at 5-åringen er inne i en ny vekstperiode, som gjør ham litt mer klumsete. Skrammer på selvtiliten kan selvsagt oppstå.

EN AV GJENGEN

Venner betyr mye, og mot slutten av denne perioden blir det enda viktigere å være lik de jevnaldrende kompisene. 5-åringen kan stille spørsmål ved familiens interesser dersom de ikke harmonerer med interessene i kameratflokk.

Foreldrene betyr fortsatt veldig mye, men man kan oppleve at kyss og klem foran kamerater i barnehagen ikke er like populært, samtidig som han er mer kjærlig enn noensinne – hjemme.

PUSLEALDEREN

Dette er den virkelig store puslealderen der det skjer mye med finmotorikken. Plutselig kan han kanskje sy, skjære med kniv, slå i spiker, trå perler på en snor, bygge detaljrike legokunstverk – og prøve seg på sushipinnene! 5-åringen leker at han er den store skolegutten og eventyr og historier uten bilder blir mer og mer interessant. Enkelte 5-åringer kan til og med lære seg å lese selv uten at noen skjønner hvordan det har skjedd.

LIVET, DØDEN OG KJÆRLIGHETEN

En 5-åring liker å prate om følelser, livet, døden og kjærligheten, og den nye «alt kan dø»-forståelsen kan gjøre en stabil og harmonisk 5-åring redd. Han kan godt bli med i en begravelse for å forsøke å forstå. Selv med hele livet foran seg kan døden være et høyst levende spørsmål.

KILDER:
«FORSTÅ BARNET DITT 2-5 ÅR»
AV STEIN ERIK ULVUND

«ALDER OG UTVIKLING - HÅNDBOK OM BARN»
AV VIVEKA LJUNGSTRÖM

«ALT OM DITT BARNES UTVECKLING 0-5 ÅR»
PUBLISERT I FORELDREAR & BARN

«SLIK ER 1-5-ÅRINGEN»
ARTIKLER AV GUNHILD HOKHOLT BJERVE,
PUBLISERT PÅ KLIKK.NO/FORELDRE