

Om du vill veta mer:

BVC-podden



1177: "När barn får utbrott"



1177: "Anknytning till barnet, det här kan du göra så ditt barn blir tryggt"



Boktips:

Fem gånger mer kärlek, Martin Forster

Vad alla föräldrar borde få veta, Kajsa Lönn Rhodin, & Maria Lalouni



Stärk bandet till ditt barn!

Att få barn är för de flesta en stor omställning från hur livet har sett ut tidigare. Vi kommer in i föräldraskapet med olika erfarenheter och förutsättningar och vi får olika barn att leva tillsammans med.

Vi vill alla ge våra barn goda förutsättningar för ett gott liv och rusta dem för att ta sig igenom utmaningar i livet. Den här broschyren tar upp några saker som är viktiga i föräldraskapet och som har visat sig vara bra för barns utveckling.

Vem är ditt barn?

Fundera över och ta reda på:

- › Vem är ditt barn?
- › Vad tycker barnet om?
- › Vad tycker barnet inte om?



Barnstyrd tid

Studier har visat att det som kallas barnstyrd tid kan stärka barns språk och tänkande, minska konflikter och leda till ett bättre samarbete mellan föräldrar och barn.

- › Barnstyrd tid innebär att man 10–15 minuter, några gånger i veckan, är tillsammans med sitt barn, med full uppmärksamhet.
- › Låt barnet styra aktiviteten och sätt ord på det som barnet gör.
- › Visa att du uppskattar stunden.



Hantera starka känslor

En av de viktigaste föräldrauppgifterna är att hjälpa barnet att reglera och hantera sina känslor. Hur utmanande den uppgiften är beror till exempel på vilket temperament du och ditt barn har. Förälderns viktigaste verktyg är att behålla lugnet:

- › Försök behålla ditt eget lugn, även om många olika känslor väcks inom dig. Använd få ord och ett lugnt tonfall.
- › Visa att du respekterar barnets känsla. Hjälp barnet att sätta ord på sina upplevelser. Bekräfta både negativa och positiva känslor.
- › Hjälp barnet hitta sätt att hantera starka känslor. Ta reda på vad barnet känner, istället för att bara reagera på vad barnet gör. Då kan du lättare förstå barnets behov och barnet blir tryggare. Försök skapa ett lugnt utrymme där barnet kan bli lugnt igen. Ibland kan du behöva lugna ner starka känslor genom att avleda, att få barnet att tänka på eller göra något annat.

Orka vara förälder

Att vara förälder kräver mycket av oss. Vi har alla olika behov av vila och återhämtning och det är viktigt att du hittar din egen väg.

- › Vad passar dig bäst?
Det skulle till exempel kunna vara:
prata med en vän, ta en promenad, läsa, träna, sjunga.

