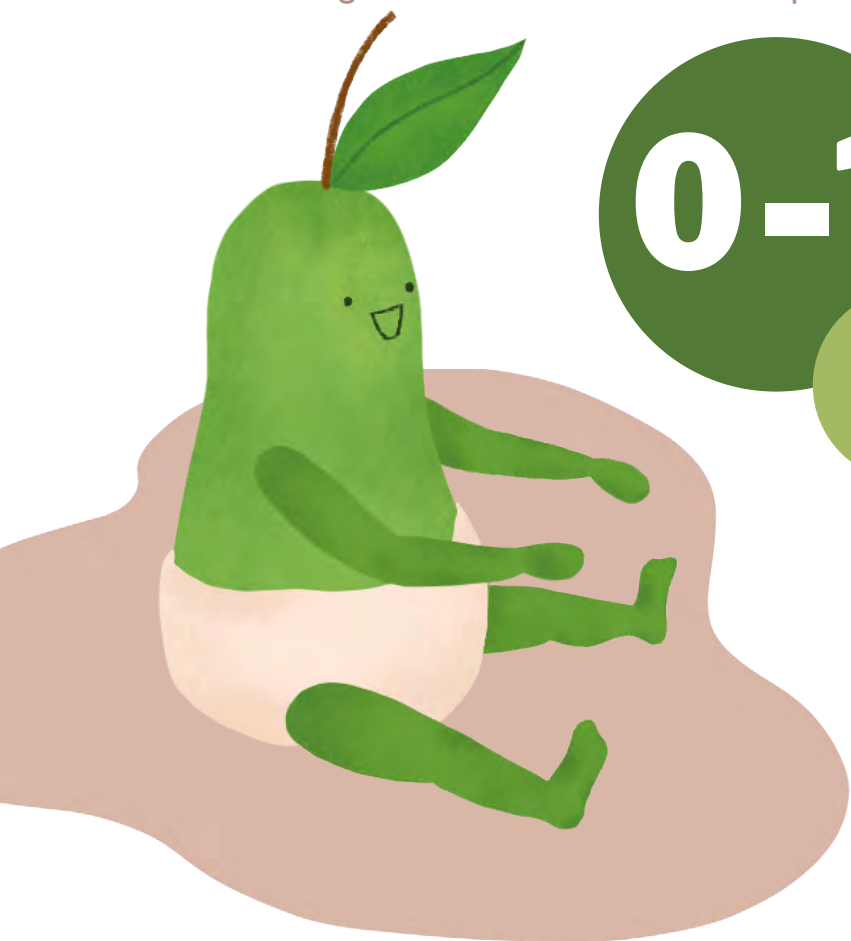


PÄRON GUIDEN

Stöd till dig som är förälder till ett barn på 0–1 år



0-1

ÅR

Att vara förälder är det bästa som finns.

Men ibland kan det också vara ganska utmanande och frustrerande.

Föräldraskapet kommer utan instruktionsbok, och det är inte alltid så lätt att veta vad som är rätt och fel. Men faktum är att ingen förälder är den andra lik. Vad en bra förälder är – det bestämmer du själv. För i slutändan, så är det faktiskt du som är den bästa föräldern för ditt barn.

Vi vill stötta dig som är förälder i Alingsås kommun. Du som kämpar, tjarar, och som gränslöst: älskar.

Bebisbubblan – ett underbart kaos

Små skruttar har en tendens att vända världen upp och ner. För en nybliven förälder kan frågorna hopa sig: "Hur gör man för att uppfostra ett barn?" "Duger jag som förälder?" Och "hur gör jag för att hålla ihop med min partner?" Har bebisen syskon kan du dessutom tvingas brottas med en känsla av otillräcklighet.

Att vara förälder kan vara tufft, och det är helt ok att känna så. Men det kan också vara något av det största och vackraste man kan vara med om, och en outsinlig källa till inspiration och glädje.

Alla barn är olika och har olika behov. Vissa är alltid nöjda, medan andra sällan är det. Det betyder också att varje föräldraskap är unikt.

Om kostymen känns lite stor just nu, kan du vara lugn: du växer snart i den och lär dig vad just ditt barn behöver. Du ska också veta att du är långt ifrån ensam om dina känslor. Trots olikheter finns det situationer som de flesta föräldrar känner igen sig i.

Att prata med andra föräldrar kan göra underverk. Du är också alltid välkommen att prata med oss på Alingsås Kommun.

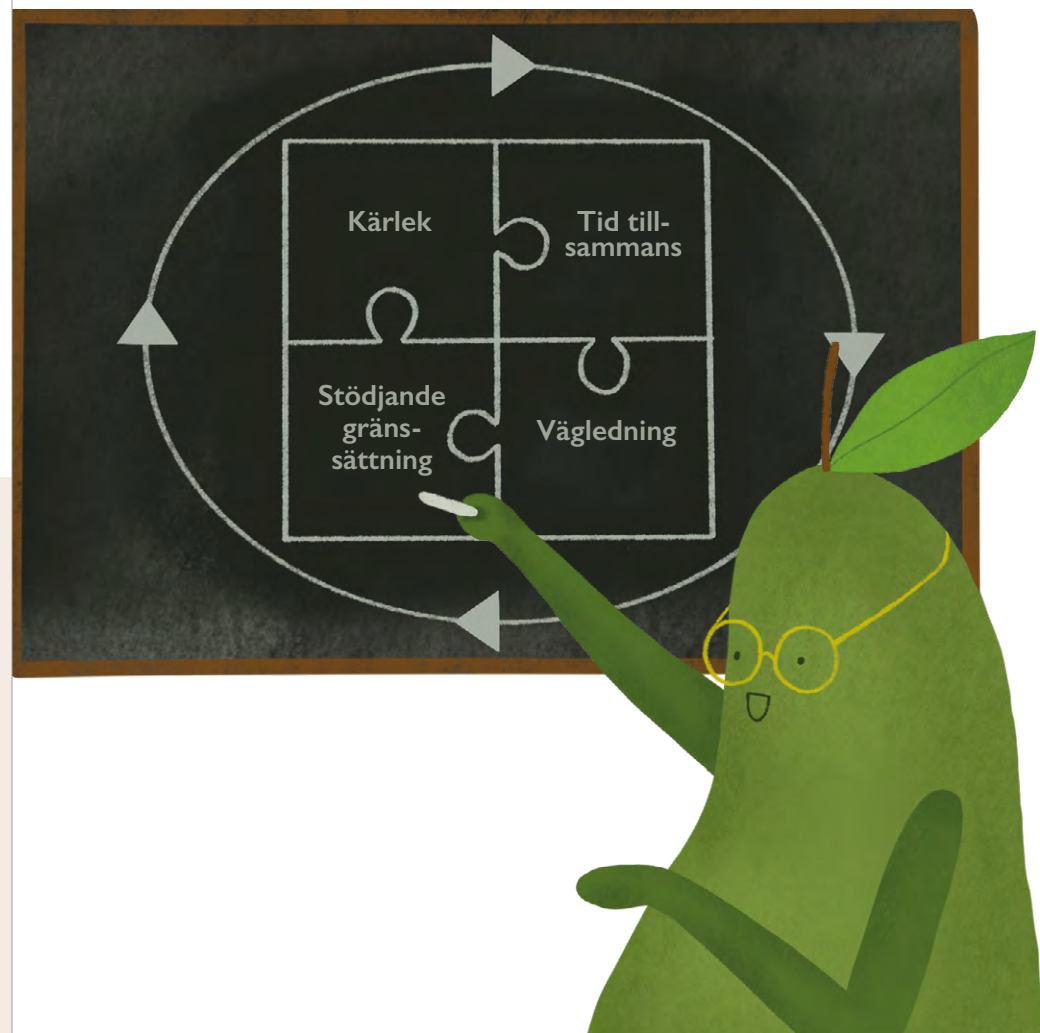




Pusselmodellen

På det stora hela kan du se ditt föräldraskap som ett pussel i fyra bitar. För att ditt barn ska må bra, känna sig tryggt och utvecklas, krävs det att du visar kärlek, att ni ägnar tid åt varandra, att du vägleder och stöttar barnet, och att du sätter vissa gränser.

Ett sådant pussel skapar en trygg bas för ditt barn att stå på, att ta sats ifrån och att komma tillbaka till – genom hela livet.

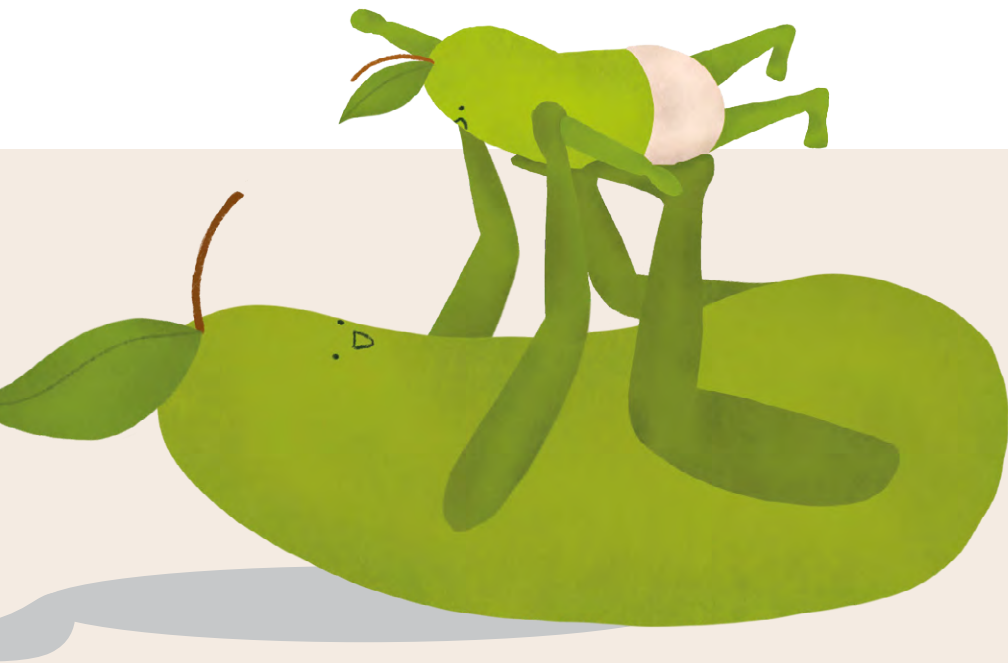


Kärlek

Ett barn behöver närhet och trygghet. Det behöver en lyhörd förälder som uppmuntrar till utveckling, och som tar ansvar även när det är tufft: när barnet gallskriker mitt i natten eller gör tre bajsblöjor inom tio minuter.

Ögonkontakt, mjuka ord, gos, sånger, leenden och tröst: det finns många sätt att visa kärlek på. Mycket ligger redan i våra instinkter, men genom att lära känna ditt barn ytterligare förstår du snart vad det behöver för att känna sig tryggt.

Ibland känner man sig otillräcklig som förälder. Därför är det viktigt att du också uppmärksammar allt det fina du gör. När du väl får ditt barns första leende förstår du varför. Ge ditt barn kärlek, och du ska få tusenfalt tillbaka.

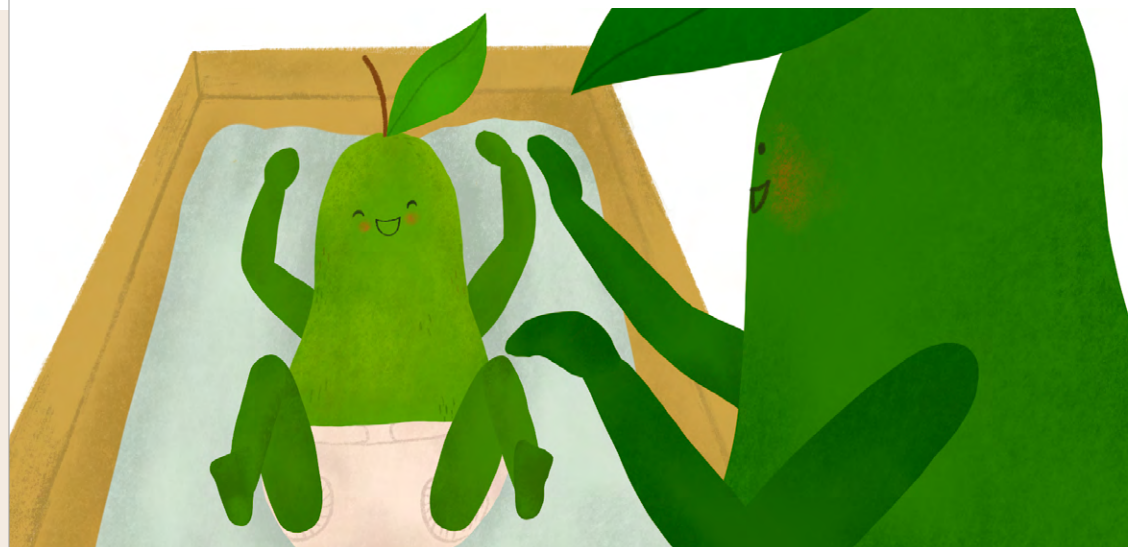


Tid tillsammans

Ditt barn tycker om att vara med dig; att höra din röst och känna din värme. Genom att finnas där och prioritera ditt barns behov skapar du en tillit som hjälper barnet i sin fortsatta kontakt med människor.

Ju mer tid tillsammans, desto bättre samspel. Genom att busa, leka och göra miner vid skötbordet lär ni känna varandra. Och när ni sjunger, läser eller pratar om vad som händer runt omkring gynnas barnets språkutveckling och förståelse av världen. Precis som i en dialog kan du svara på saker ditt barn gör – för att sedan låta ditt barn svara med miner, ljud eller rörelser. När du är nyfiken på ditt barns känslor, tankar och personlighet hjälper du ditt barn att känna sig förstått, vilket skapar trygghet.

Om det känns som att du aldrig längre har tid för dina intressen, vänner eller karriär, så tänk på att tiden med ditt barn aldrig är bortkastad. Chansen är stor att du en dag kommer att se tillbaka på den här perioden och önska att den kunde vara för evigt.





Vägledning/omsorg

Vi vuxna vet vår ålder, att torsdag följs av fredag och att lönen kommer i slutet av månaden. Men ett litet barn har inte ens lärt sig att hålla fast vid sitt eget namn. För att ge ditt barn stabilitet och trygghet finns det något som är viktigare än allt annat: Rutiner.

Genom att hitta rutiner för mat, sömn och blöjbyte kommer ditt barn att känna sig tryggare. Det kan till exempel handla om införandet av en kvällsrutin där ni sätter på pyjamasen, borstar tänderna, läser en bok och släcker ner. En sådan rutin hjälper ditt barn att komma ner i varv.

Ett tryggt barn vågar utforska världen och upptäcka nya saker, vilket i sin tur gör barnet ännu tryggare. Det är en slags positiv spiral som börjar med dig. Man kan säga att du är ditt barns trygga hamn. Från din sida utgår barnet för att upptäcka världen, samtidigt som du står redo att ta emot, trösta och tolka världen när det behövs.

Ibland verkar andra vuxna ha bestämda åsikter om hur du ska vara som förälder. I sådana stunder är det viktigt att du litar på dig själv. För att behålla din självkänsla kan du säga "Tack för rådet, men jag känner mitt barn bäst och vet vad jag gör". För så är det ju. Du är den bästa föräldern för ditt barn.



Stödjande gränssättning

Som förälder behöver du alltid vara steget före. Ibland handlar det om fysiska gränser som att sätta upp en barngrind. Ibland handlar det om att stoppa ett barn som är på väg att dra ner en kaffekopp över sig. Eller också kan det handla om att du visar ditt barn hur man betar sig – att man faktiskt inte får kasta sand på någon i sandlådan. Ditt barn är lyhört för dina signaler och om du till exempel säger ”aj” när barnet drar dig i håret visar du att det inte är ok.

Ibland kan barnets känslor ta överhand och då är det svårt att sätta gränser. Du kan hantera ett ledset barn på flera sätt. Vilket sätt som fungerar bäst får du testa dig fram till. Här kommer några förslag:

Avled uppmärksamheten. Peka på något du ser och var exalterad, eller ge barnet ett föremål det tycker om.

Bekräfta barnets känslor. Visa att det är okej att känna så som barnet gör, så blir det lättare för barnet att lyssna på dig och gå vidare.

Resonera. Lyft undan barnet och förklara lugnt varför man inte får göra på ett visst sätt. ”Man får inte stoppa fingrarna i uttaget. Det är jättefarligt och man kan skada sig”.

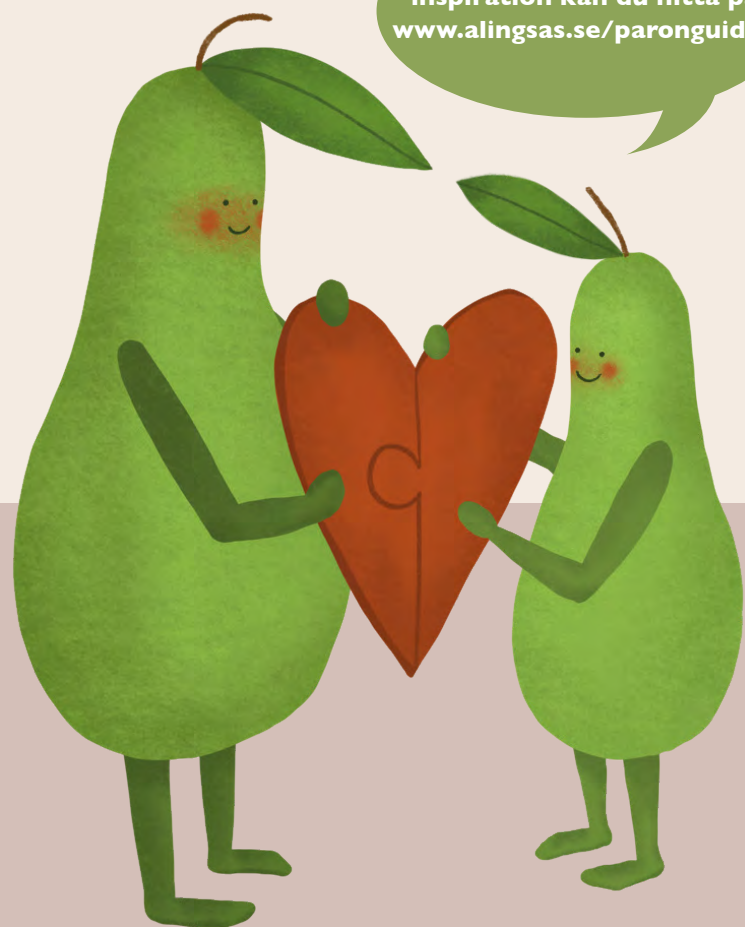
Även om barnet inte förstår allt du säger, så framgår ändå allvaret genom tonen i din röst.

Också du som förälder kan ibland behöva vissa gränser. Särskilt i utmanande situationer, som när du känner frustration över att ditt barn skriker. För att undvika att känslorna går ut över ditt barn är det bättre att du lämnar barnet på en trygg plats och går ifrån en liten stund.



Vem du än är, och hur din livssituation
än ser ut så tänk på att du är den
viktigaste pusselbiten
i ditt barns liv.

Mer tips och
inspiration kan du hitta på
www.alingsas.se/paronguiden



Livet som förälder är inte alltid så lätt. Vi har alla olika förutsättningar och befinner oss i olika faser av vårt föräldraskap. Men förr eller senare står vi ändå inför ganska liknande utmaningar. Då kan det vara skönt att ha någon att prata med. Oavsett om det är en annan förälder eller om det är vi, vi som faktiskt har som jobb att stötta föräldrar.

Du som är förälder i Alingsås är när som helst välkommen att höra av dig till oss, med dina små och stora frågor och funderingar.

På nästa uppslag hittar du kontaktuppgifter. Välkommen att höra av dig!

Enhet familjestöd

www.alingsas.se/foraldrastod

Kontakt: 0322-61 66 40

Be att få bli kopplad till enheten för familjestöd. Erbjuder individuellt föräldrastöd utifrån föräldrarnas önskemål samt föräldrautbildning i grupp. Vanliga teman för föräldrastöd kan vara önskan om mindre konflikter hemma, bonusfamiljer eller utmaningar i föräldrarollen.

**Hör av dig
till oss**



Familjerådgivning

www.alingsas.se/familjeradgivning

Kontakt: 0322-61 68 60

Erbjuder par stöd i relationen, tex gällande teman som kommunikation, separation och konflikter.

Familjerätten

www.alingsas.se/familjeratten

Kontakt: 0322-61 66 40

Be att få bli kopplad till familjerätten. Hjälper vid familjerättsliga frågor, tex vårdnad, boende, umgänge vid en separation.

Socialtjänsten barn och unga

Kontakt: 0322-61 65 33

Mottaget erbjuder råd och stöd om du känner oro för ett barn. Mottaget kan också lotsa dig vidare till rätt kontakt.

Stöd vid våld i nära relation

[www.alingsas.se/relationsvald](http://www.alingsas.se/rerelationsvald)

Kontakt: 0322-61 66 40

Stöd för både utsatt och den som önskar förändra sitt beteende.

BRIS vuxentelefon

Kontakt: 0771-150 50 50 (vardagar 9-12)

Du som är vuxen och har frågor eller känner oro för ett barn kan höra av dig anonymt till BRIS kuratorer.

Barnvårdscentral (BVC)

Kontakt via din vårdcentral:

- BVC Medpro Clinic Noltorp vårdcentral
- BVC vårdcentralen Centrum
- Närhälsan Sörhaga BVC
- Närhälsan Ängabo BVC
- Nötjärnan Sävelången familjeläkare och BVC, Stadsskogen och Ingared
- Närhälsan Sollebrunn BVC

Erbjuder föräldrar råd och stöd om barnets hälsa och utveckling. På BVC kan du regelbundet besöka en distriktssköterska eller barnsjuksköterska med ditt barn. Där sker undersökningar, vaccinationer och läkarbesök, men du kan också få stöd i rollen som förälder.

Familjens hus, Sollebrunn

www.alingsas.se/familjenshus

Kontakt: 072-465 64 36

Facebook: Familjens hus i Sollebrunn

Träffpunkt för föräldrar och barn ålder 0-6 år. Sångsamling, tematräffar, råd, stöd och fika.

Alingsås psykologmottagning föräldraskap och små barn

Kontakt: 010-435 95 14

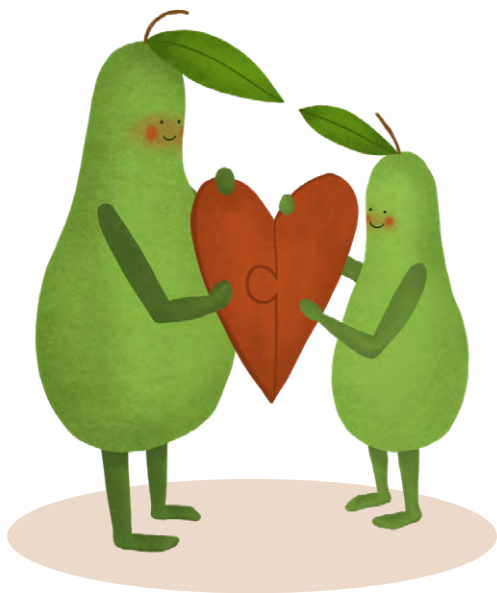
Psykologienhet för ytterligare stöd och råd i ditt föräldraskap, utöver stöd från BVC och BMM. Riktas till dig som blivande förälder eller med barn 0-5 år. Du får i första hand kontakt genom din barnmorskemottagning eller BVC.

I 177 vårdguiden

www.I177.se

Kontakt: I177

Läs om hälsa och sjukdomar och var du kan hitta vård. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring I177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.



ALINGSÅS
KOMMUN

Alingsås kommun, 441 81 Alingsås • Telefon: 0322-61 60 00
e-post: kommunstyrelsen@alingsas.se • www.alingsas.se