

# PÄRON GUIDEN

Stöd till dig som är förälder till en nioåring



**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.**

## Nioåringar

Även om den här perioden kan upplevas som relativt lugn, så händer det ganska mycket i en nioårings liv – saker som vi föräldrar kanske inte vet om. Ditt barn befinner sig nämligen mitt i en social utvecklingsprocess och lär sig nu att interagera med andra. Eftersom alla barn utvecklas i olika takt kan lekar snabbt utvecklas till konflikter. Men dessa konflikter är också en viktig del av att lära sig fungera i grupp.

Som förälder hamnar du nog ofta långt ner på prioriteringslistan. I fokus för ditt barns intresse står istället kompisar, skolan och aktiviteter utanför hemmet. Det blir kanske inte så mycket pussar och kramar längre. Och kanske är ditt barn inte heller särskilt intresserat av att berätta om sina tankar och känslor.

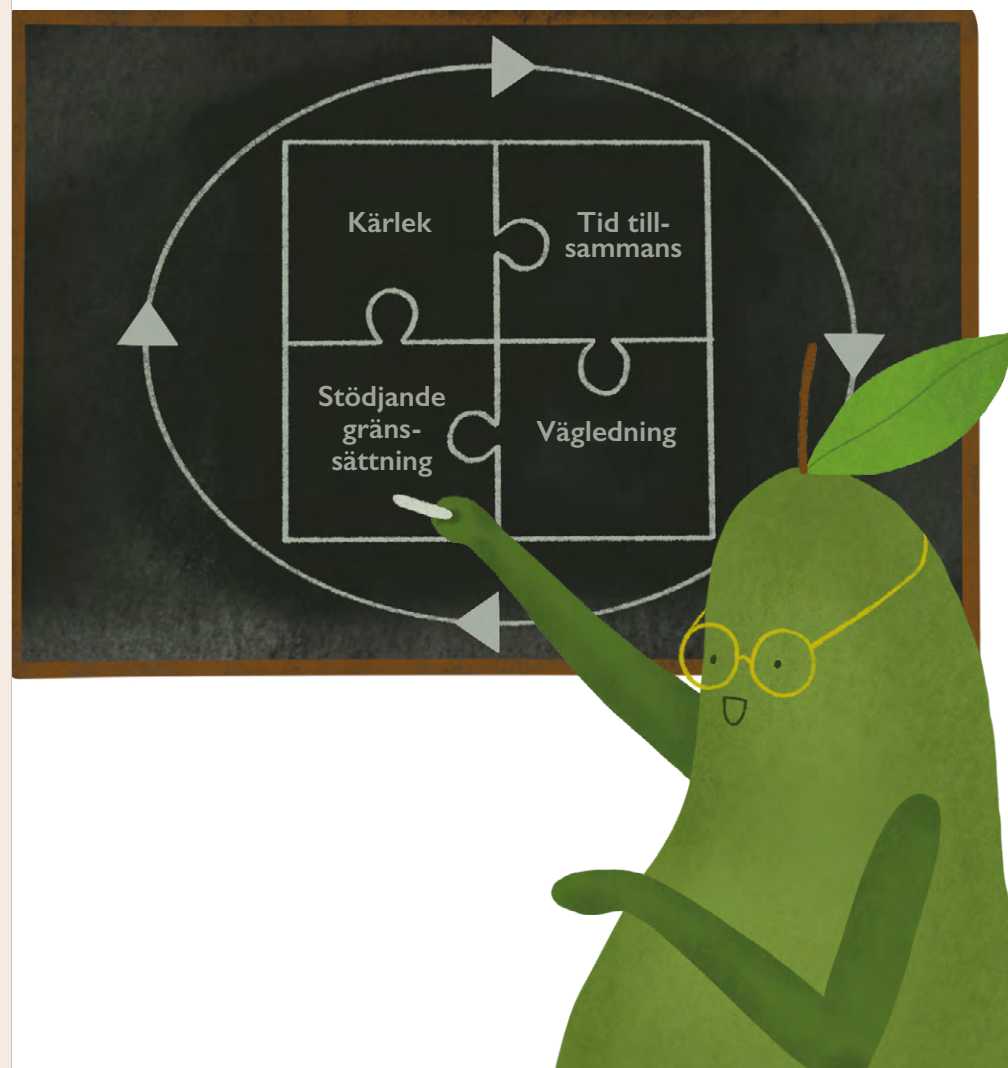
Men som förälder är det ändå viktigt att finnas där när din nioåring behöver tanka energi. För även om ditt barn verkar klara sig på egen hand, kan världen ibland kännas stor och läskig. Ofta tar det sig uttryck i en rädsla för mörker, för döden och för att vara ensam. Och i sådana stunder är ditt stöd som förälder ovärderligt.

## 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 ger barnet kärlek, att du ägnar tid åt barnet, att du vägleder och stöttar barnet och att du rimligtvis sätter vissa gränser.

Ett sådant pussel skapar en trygg bas att stå på, att ta sats ifrån, och att komma tillbaka till.





## Kärlek

Att visa kärlek till din nioåring kan handla om något så enkelt som att vara nyfiken. Ditt barn har troligtvis en massa fler intressen än bara skola och fritidsaktiviteter. Vilken musik gillar ditt barn? Vilka teve- och dator-spel? Vilka videoklipp? Vad gör ditt barn med sina vänner? Genom att vara nyfiken och intresserad – utan att vara allt för frågvis – visar du all den kärlek ditt barn behöver.

## Tid tillsammans

I din nioårings intressen kan du också försöka hitta gemensamma kontaktpunkter – utrymmen för tillsammanstid. Tillsammanstiden är avgörande för att hänga med i vad som händer i ditt barns liv. Att faktiskt göra något, snarare än att bara prata gör det också lättare för ditt barn att öppna upp sig.

Varför inte låta ditt barn bestämma vad ni ska göra? Följ med på din nioårings fritidsaktiviteter, låt dig utmanas i tv-spel eller lyssna på musik ihop. Du kan också visa vad du själv tyckte om att göra när du var nio år, och vad du tycker om att göra i dag.

## Vägledning

För att kunna stötta ditt barns utveckling krävs det att ditt barn också berättar om vad som händer i sitt liv. För vissa barn faller det sig helt naturligt – och orden verkar aldrig ta slut. Andra måste man dra orden ifrån. Men det finns några knep att ta till:

### Öppna upp dig själv

Det enklaste sättet att öppna upp för dialog är att berätta om dig själv. Har du varit med om något intressant, spännande, eller utmanande under dagen? Kanske känner ditt barn igen sig? Vad skulle ditt barn ha gjort i samma situation?

### Ta dig tid att lyssna

Barn har en förmåga att berätta saker när det minst passar. Därför är det bra att vara förberedd. När tillfället dyker upp, se till att lyssna och vara nyfiken. Om du inte kan prata, låt barnet veta det, och bestäm ett annat tillfälle då du har tid att lyssna på vad ditt barn vill berätta.

### Skippa ja- och nejfrågor

Många barn är proffs på att svara på frågor med ett enda ord: ”Ja”, ”Nej”, ”Kanske”, ”Ok”, ”Bra”. Om du har möjlighet: ställ öppna frågor som kräver längre svar. Istället för att fråga ”Var det bra i skolan?” kan du fråga ”Vad är det roligaste som hänt idag?”

### Återupprepa

Upprepa vad ditt barn säger, så att barnet hör att du förstår och kan rätta dig om du uppfattat något fel.

### Kombinera samtalet med en aktivitet

Passa på att prata med ditt barn medan ni gör någonting annat. Till exempel under en biltur, en promenad eller när det är dags att lägga sig. Då blir samtalet mindre laddat, och det blir lättare för din nioåring att uttrycka vad hen faktiskt känner.



## Stödjande gränssättning

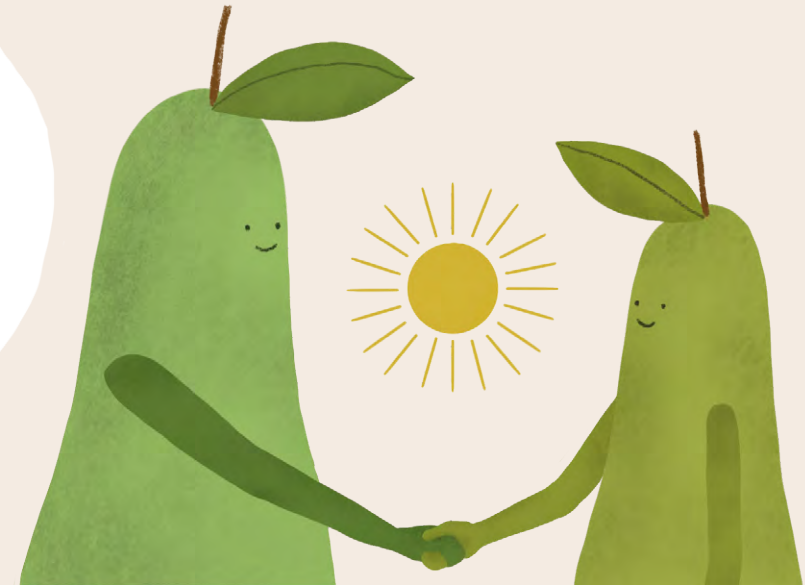
”Välj dina strider” hör vi titt som tätt. Men vad betyder det? När ska du strida och när ska du lägga dig platt?

Det finns tre typer av situationer:

Situationer där du bestämmer, situationer där du låter ditt barn bestämma, och situationer där ni tillsammans överlägger och kompromissar.

Vissa gånger måste du bestämma. Som i säkerhetsfrågor till exempel. Ta på sig bilbältet måste man. Punkt slut. Andra gånger gör det inte så mycket om ditt barn får bestämma. Det kan tvärtom ge ditt barn ett bättre självförtroende.

Att istället förhandla hjälper ditt barn att utvecklas. Barnet lär sig då att resonera och kompromissa. En förhandling kan se ut på många olika sätt, men här kommer några tips:



## Skapa rätt förutsättningar

Innan du går in i förhandling: se till att det finns gott om tid, att det är lugnt omkring er och att ni båda är på bra humör. Att börja förhandla mitt under en pågående konflikt är sällan en bra idé.

## Lyssna till ditt barns behov

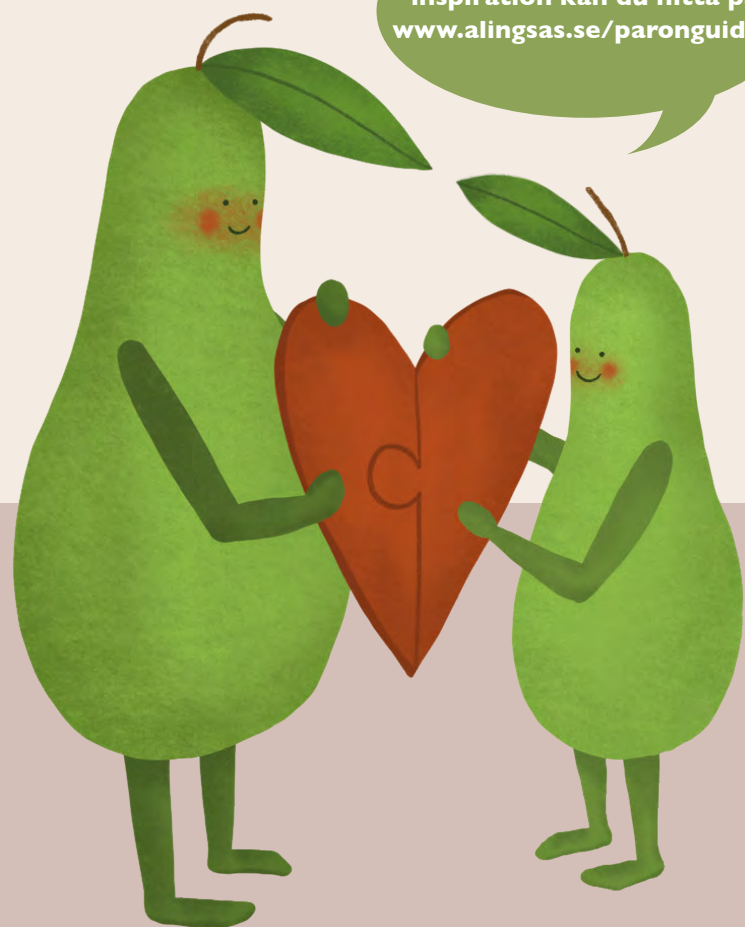
Undvik att gå in i en förhandling med en färdig lösning. Förmedla din synpunkt och lyssna till barnets behov. En förhandling kräver kompromisser från båda håll och det är viktigt att ni båda är överens.

## Håll ditt ord

En överenskommelse är en överenskommelse. Håll därför ditt ord, och se till att följa upp det ni har bestämt. Hur har det gått? Vad har funkade bra? Vad har fungerat mindre bra? Kanske behöver något justeras.

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](http://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!

## Hör av dig till oss



### Enhet familjestöd

[www.alingsas.se/foraldrastod](http://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.

### Familjerådgivning

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

**Kontakt: 0322-61 66 40**

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

### Barn och ungdomspsykiatri (BUP)

**Kontakt: 0322-22 66 35**

Specialistvårdsresurs för barn och unga gällande psykisk hälsa upp till 18 år.

### Elevhälsan

Elevhälsan arbetar med att stötta alla elever att må bra och utvecklas i skolan, så att de kan nå utbildningens mål. I elevhälsan ingår skolsköterska, skolkurator, skolpsykolog och specialpedagog. Vill du komma i kontakt med elevhälsan vid ditt barns skola så finns kontaktuppgifter på skolans hemsida.

### Mottagning för ungas psykiska hälsa, UPH Medpro Clinic Noltorp vårdcentral

**Kontakt: 031-380 48 44**

Hit kan barn/ungdomar 6-18 år vända sig för att få hjälp vid lindrig psykisk ohälsa, tex oro och ångest, tics, känsloutbrott eller sömnsvårigheter. Du som förälder är också varmt välkommen att kontakta oss för stöd och rådgivning.

### I 177 vårdguiden

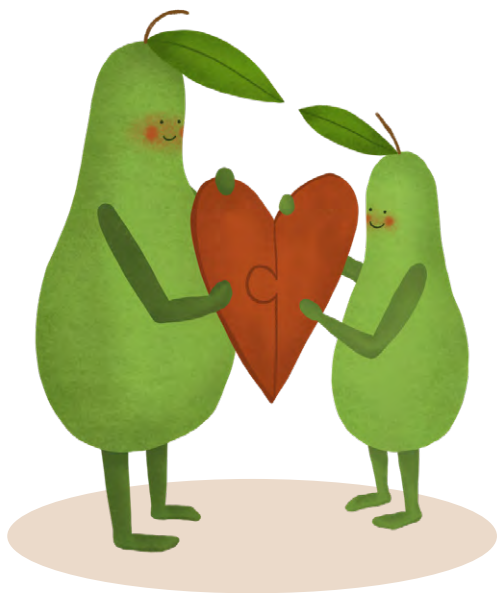
[www.I177.se](http://www.I177.se) / **Kontakt: I 177**

Läs om hälsa och sjukdomar och var du kan hitta vård. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring I 177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

### 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.



**ALINGSÅS**  
KOMMUN

Alingsås kommun, 441 81 Alingsås • Telefon: 0322-61 60 00  
e-post: [kommunstyrelsen@alingsas.se](mailto:kommunstyrelsen@alingsas.se) • [www.alingsas.se](http://www.alingsas.se)