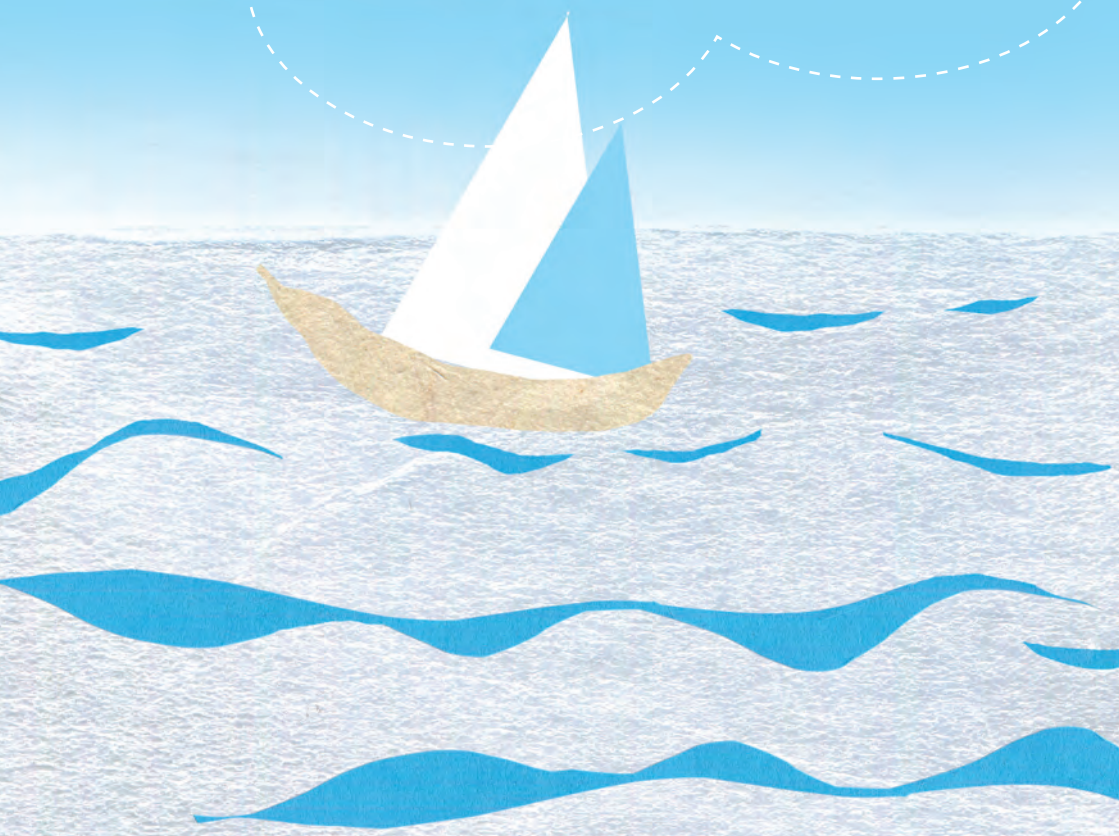
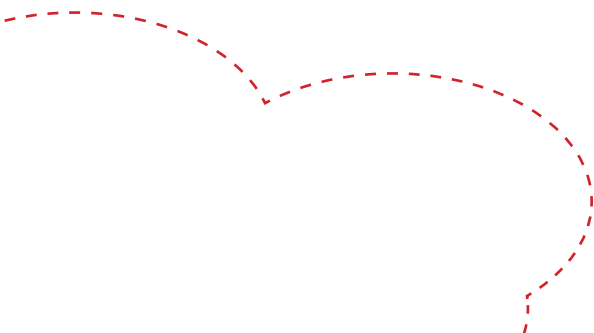
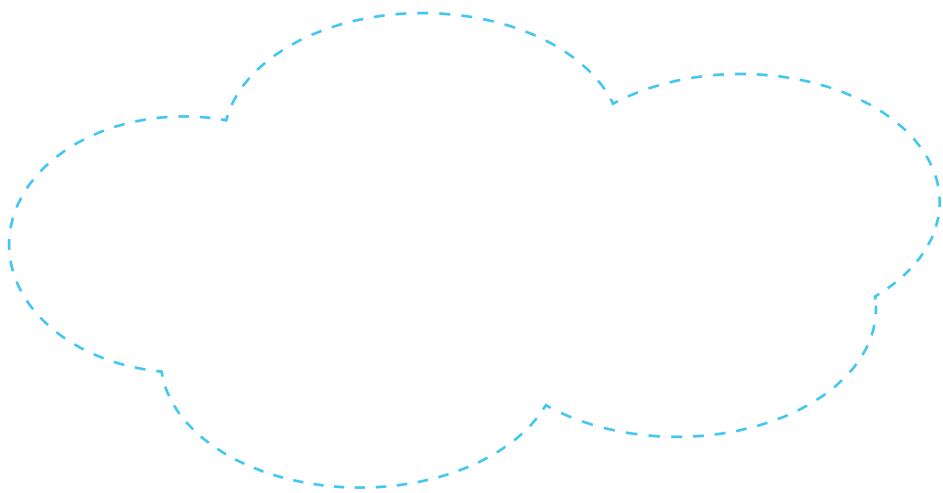
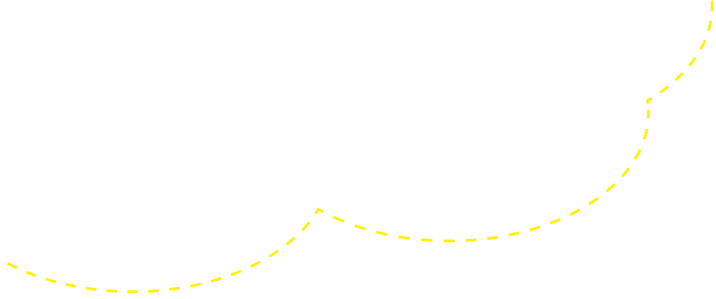


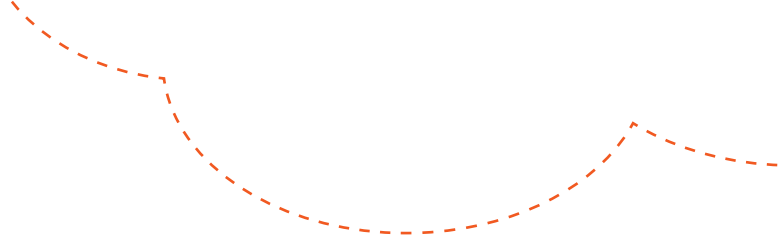
Kompetent
föräldraskap

En bra vardag för barn

Loggbok för föräldrar



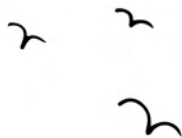




Loggbokens syfte

Loggböcker användes ursprungligen till sjöss, som dagböcker.

Det är kaptenens uppgift att anteckna passagerare, fartygets förhållanden, händelser, position, information om tankning, haverier och skadade sjömärken. Ursprungligen var syftet med loggboken ändå att anteckna fartygets fart. Utifrån den räknade man ut den avlagda sträckan.



**Loggboken som du håller i din hand,
En bra vardag för barn, har ett likartat syfte.**

I loggboken kan du göra anteckningar om er familjs resa, stanna upp för att granska hur den hittills har framskridit och fundera på vart den för. Har det skett haverier eller oljeolyckor? Har ni haft tillräckligt med tid för den gemensamma resan?

Med loggbokens hjälp kan du fundera på era styrkor och sårbarheter i vardagen och därmed förebygga hinder och svårigheter som dyker upp under resans gång. Loggboken hjälper dig att fundera på saker ur barnets synvinkel och ge hen* trygghet på vägen mot välbefinnande i er egen, unika familj.

** Ordet hen/hens etc. används här i betydelsen han/hon etc. för att underlätta läsbarheten.*

Det kan i början kännas ovant och obekvämt.



Vår unika familj år 20__



Berätta om ditt barn.
Hurudan är hen?
Vilka är hens styrkor*?
Har hen några sårbarheter**?



* **Styrkor** avser saker som fungerar som vanligt i barnets vardag, inte särskilda talanger, starka sidor eller prestationer.

** **Sårbarheter** avser existerande problem eller saker som kan orsaka problem om man inte gör något åt dem.





Generationsöverbryggande process

är ett begrepp som betyder att **vissa saker upprepar sig generation efter generation**. Både positiva saker och problem kan gå i arv från en generation till nästa.



Vilka modeller från dina föräldrar överför du till dina barn?

Vilka modeller från dina föräldrar vill du inte överföra till dina barn, utan i stället omforma utifrån ditt eget perspektiv?





Vilka generationsöverbryggande styrkor har din släkt?

Finns det generationsöverbryggande sårbarheter i din släkt?

A

Utvecklingsmiljöer

Varje människa borde ha flera människor omkring sig som ger hen stöd och trygghet. De här människorna utgör ett skyddsnät som blir särskilt viktigt om det uppkommer påfrestande situationer i livet, till exempel skilsmässa, arbetslöshet eller sjukdom.

För barn är det viktigt att den närmaste kretsen omfattar vuxna som gör vardagen trygg, som uppmuntrar barnen, och som barnen kan dela både glädjeämnen samt svåra känslor och bekymmer med. Skyddsnätet omformas med tiden, och man bygger på det under hela livet.

Miljöerna i samband med småbarnspedagogik, skola och fritid har en egen betydelse för barns utveckling. Därför är det viktigt att det finns ett fostrande samarbete med föräldrarna i de olika utvecklingsmiljöerna. Det utgör ett viktigt stöd för barnet, särskilt om föräldrarna har problem eller bekymmer som tär på deras krafter.





Barnets utvecklingsskeden

Föräldraskapet förändras i takt med barnets utvecklingsskeden.

I vilket eller vilka utvecklingsskeden befinner sig ditt/dina barn just nu?
Hur skedde övergångarna mellan de olika utvecklingsskedena?
Hur fungerar det om man har barn i olika utvecklingsskeden, och hur påverkas familjelivet av det?



Med varje barn
blir man förälder på nytt,
för alla barn är olika
och varje samspelsrelation är unik.
Med tanke på barn och ungdomar är det viktigt
att det som föräldrarna säger
och det som föräldrarna gör
inte strider mot varandra.



Före födelsen

Lär känna mig och dig själv som förälder. Var min trygghet.

Spädbarnet 0-1 år

Lita på att jag gör saker när jag är redo för dem.

Ge mig rutiner i vardagen.

Småbarn 1-2 år

Bekräfta mina känslor och ha tålmod med dem.

Var med mig när jag lär mig nya färdigheter och gränser.

Lekåldern 3-6 år

*Beundra min energi och prata med mig
om känslor och händelser.*

Yngre skolåldern 7-12 år

*Uppskatta och uppmuntra mig som den jag är
när en ny värld öppnar sig för mig.*

Jag behöver dig, även om jag påstår något annat.

Puberteten 13-18 år

Låt mig pröva mig fram, men var närvarande när jag behöver dig.

Lova att du inte överger mig.

På väg mot vuxenlivet

Fråga mig hur jag har det.

Jag behöver dig som min klippa när jag prövar mina vingar.

Känslor i familjen

Vilka känslor känner du igen?

Vilka känslor sätter du ord på och vilka låter du bli att formulera?

Hur uttrycker du känslor genom ditt beteende?

... om du är upprörd/irriterad ...

Vilka känslor ligger bakom?

Hur beter sig ditt barn om du är ledsen?

Hur känner du det om ditt barn visar ilska?

När känner ni samhörighet som familj?

Är det tillåtet att känna alla slag av känslor,

eller är vissa känslor mindre tillåtna?

Vilka känslor smittar lätt? Hur kommer man över dem?



Kan du identifiera känslokedjor (till exempel vrede – besvikelse – skuldkänsla/sorg – irritation/vrede – skam)?

KÄRLEK tillgivenhet, tillit, förtjusning, ömhet,
styrka, vänlighet, tillfredsställelse, stolthet



GLÄDJE iver, lättnad, välbehag,
otvungenhet, lycka, känsla av
sambhörighet, tacksamhet, mod

ILSKA frustration, vrede,
obeveklighet, irritation, ursinne, trots

SOCIALA KÄNSLOR: svartsjuka, avund,
kränkhet, skuld känsla, känsla av
underlägsenhet, skam, genans,
förödmjukelse, arrogans, besvikenhet

SORG bedrövelse, saknad,
modfärdighet, besvikelse, känsla av
utanförskap, nedstämdhet,
depression, tröstlöshet



RÄDSLA ängslan, oro, otrygghet, ångest,
handlingsförlamning, förvirring, panik, osäkerhet,
maktlöshet, skygghet, spänningar, upprördhet



Känslor uppstår i olika situationer i familjen.
Både barn och föräldrar känner på eget sätt.
En kan uppleva känslor starkt, en annan svagare.

Känslor är inte rätta eller orätta.

Känslor kommer och går. Förmågan att upptäcka och
förstå sina egna känslor är grunden för människans
emotionella färdigheter och självkänedom.

**Att erkänna och acceptera känslor är en central del av
det psykiska välbefinnandet.** De interaktiva situationerna
styrts av föräldrarnas emotionella färdigheter. Förmågan att
reglera och tåla egna emotionella upplevelser hjälper en
att reglera och tåla också barnets känslor.



En fungerande vardag

KOST och MÅLTIDER

"Måltider och att äta tillsammans hör till våra tidigaste former av känslokontroll och trygghet." – Röning 2014

MOTION och ATT RÖRA PÅ SIG TILLSAMMANS

Motion främjar hälsan och den fysiska konditionen samt stimulerar sinnet. Motion får människan att tänka på annat än vardagens bekymmer och ger henne kraft att gå vidare. Motion lindrar spänningstillstånd, minskar ångest och underlättar stresshantering. Motion är ofta något man gör tillsammans.

RELATIONER och KÄNSLOR

Barn föds in i en relation och utvecklas i samspillet som sker när föräldern reagerar på det behövande barnet genom närvaro och omsorg om barnets känslor och kroppsliga behov.

Det ger barnet erfarenhet av hur hen själv kan inverka på saker, och det bygger upp en känsla hos barnet av att själv vara en aktiv aktör i sitt liv.

Anknytningen sker i det dagliga livet. När barnet växer utökas interaktionen från familjen till hela den ekologiska omgivningen, släkten, kompisarna, daghem, förskola, skola o.s.v. Barnet lär sig sociala färdigheter genom att iaktta, härma och öva tillsammans med andra.

TRYGGHET är ett av de centrala behoven som alla borde ha rätt till och som människan av naturen eftersträvar.

VÄRDERINGAR

En upplevelse av att ens eget liv är betydelsefullt – att föräldraskapet är betydelsefullt – är viktigare än lycka.

Barn upplever att livet är betydelsefullt när de känner att de är viktiga och värdefulla för andra.

LEK, FRITIDSINTRESSEN och KREATIVITET

Barn testar nya beteendemodeller och lär känna sig själva med lekens hjälp. I leken uttrycker de känslor och lever sig in i andra människors känslor. Barn lär känna varandra på barnens egna villkor och hittar sina känslor.

Föräldern då ... Gjorde du något kreativt?

Vad tycker du är vackert?

Vilka aktiviteter väcker en härlig känsla hos dig?

Skojar du med ditt barn?

SÖMN och VILA är grunden för barns gynnsamma utveckling och en förutsättning för inläring, aptit, humör och förmåga att hantera konflikter.

Sömn och vila är grunden också för föräldrarnas välbefinnande.

RYTM

Biologiska rytmer som dygnsrytm.

Sociala rytmer som ett barns födelse i familjen.

Resiliens

Ordet resiliens användes först som en term i fysiken för elasticitet. Senare kom ordet in i psykologin med betydelsen återhämtningsförmåga och förmåga att klara stress, svåra omständigheter eller påfrestningar. Det är i den betydelsen ordet används i loggboken.

Resiliens är inte en egenskap utan den **skapas i interaktionen mellan barnet och omgivningen**. Om barnet är känsligt inom vissa områden påverkas resiliensen av det sätt som omgivningen reagerar på barnets känsligheter.

Nedan finns vissa företeelser som beskriver resiliens
uppräknade. **Vilka förmågor har ni?**

De här är särskilt viktiga när det finns problem i familjen.

Samarbete i föräldraskapet

Regelbunden dygnsrytm

Arbetsfördelning i hela familjen, med hänsyn till barnens utvecklingsnivå

Hushållsarbetets fördelning mellan föräldrarna

Att göra saker tillsammans

Problemlösning med hela familjen

Föräldrarnas gemensamma stunder av glädje

Familjens delade stunder av glädje



Goda syskonrelationer



**Vardagsrutinerna sköts smidigt
i positiv anda**

Gemensam förståelse för familjens situation

Tillräckligt med sömn och vila

Relationer som ger stöd

Glädje och stöd av vänner

Gott förhållande till daghemmet

Gott förhållande till skolan

Positiv uppmärksamhet

Konstruktiva samtal i familjen

Hjälp- och stödtjänster

**Goda relationer med släkten
och stöd av den**

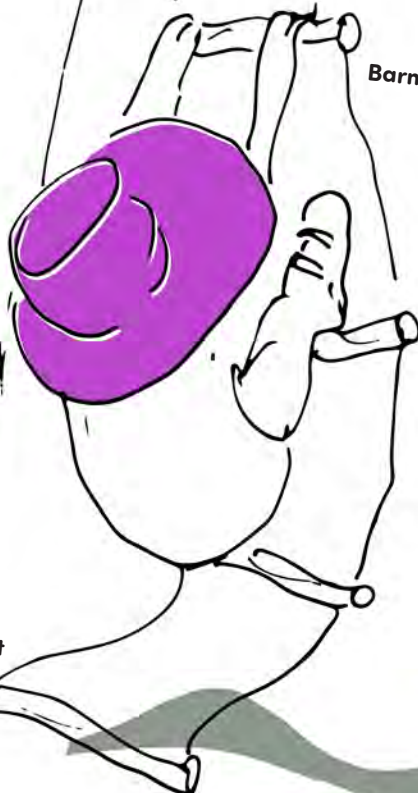
**Barnets/ungdomens delaktighet,
med hänsyn till utvecklingsskedet**

**Barnets/ungdomens positiva erfarenhet
av skolan**

En fungerande vardag

**Barnets/ungdomens
vänrelationer**

**Barnets/ungdomens
hobbyer**



Handlingsplaner för barn för att stöda och stärka dina barns positiva utveckling:



Handwriting practice lines consisting of ten sets of three horizontal dashed lines.



Handwriting practice lines consisting of two sets of three horizontal dashed lines.

10

Handlingsplan för familjen: Vad behöver vi som familj?



Ge beröm till alla

Slappa tillsammans
Gör saker tillsammans
Arbeta in rutiner

Värna om vänskapsrelationer
Tillräckligt med sömn och vila
Förbättra emotionella färdigheter

Gemensam lek
Mera hobbyer
Begränsning av hobbyer
En vardag enligt egna värderingar
Eget utrymme
Egen ro

Färdigheter i beteendekontroll
Positiv disciplin
Klarare och mer respektfulla gränser

Flera vänskapsrelationer
Värna om relationer till släkten
Mera stöd av släktingar

Trösta och uppmuntra när någon misslyckas

Professionell hjälp
Stödperson/stödfamilj

Lägg ord på styrkor
och påminn om framgångar

Uppskatta dig själv som du är
Uppmuntra till uthållighet
Lägg ord på känslor

Familjesamtal
Överenskommelser om tider
Överenskommelser om spelregler i familjen
Gemensamma måltider

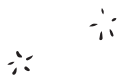
Reglering av skärmtid

Samtal med dagvård/skola

Att tacka
Att förlåta

Släck negativt beteende
Uttryck positiva känslor mera
Öka förståelsen för barnets perspektiv

Ha förtroende för det egna föräldraskapet
Kamratstöd



Kompetent föräldraskap – vikten av förståelse

Gemensam förståelse innebär att föräldrarna och barnen har motsvarande uppfattningar om familjens situation.

Föräldrarna förstår sina barns upplevelser, känslor och beteende, och barnen får förklaringar för saker som sker i familjen, samt för föräldrarnas beteende och handlingsätt.

Förståelsen skapar samhörighet. Den ger familjen en grund för de gemensamma aktiviteterna och en fungerande vardag.

En öppen diskussion hjälper alla att bygga upp förståelse för familjens situation. När familjen regelbundet samtalar om sin vardag samt tillsammans löser olika saker i vardagen blir tröskeln lägre för frågor och diskussion. Barn behöver förklaringar för saker de har hört, sett, upplevt, tänkt och varit rädda för.

När man berättar för barn om svåra saker ska man alltid samtidigt berätta hur man kommer att gå vidare. I sådana situationer bör man ha insikt i barnets styrkor, sårbarheter och utvecklingsskede.

Principen är att föräldrar respekterar varandras föräldraskap och ger en modell för hur man behandlar olika frågor genom att samtala.



Slutord

Loggboken **En bra vardag för barn** följer principerna för hur föreningen **Psykisk hälsa i Finland rf** och metoden **Föra barnen på tal** stöder barn samt stärker familjens samhörighet och aktörskap.

Loggboken är inte en manual i fostran utan ska hjälpa oss vuxna att komma ihåg vad en unik och betydelsefull barndom bygger på.

.....
(den frivilligas namn)

.....
(förening)

Den frivilligas verksamhet styrs av föreningens etiska principer och regler. Vid behov kan den frivilliga få professionell hjälp. Vid behov av extra stöd kan du vända dig till

.....
(den anställdas namn)



Loggboken har utarbetats med finansiering av **social- och hälsoorganisationernas understödscentral STEA** inom projektet **Osaava vanhemmuus (Kompetent föräldraskap)** (2018-2020)

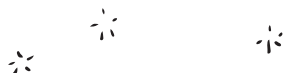
Källor

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. Barnets sinne. 2017. Suomen Yliopistopaino.

Rautiainen, M. (red.) Föräldraskap som rollkarta. 2000. Finlands kommunförbund.

Rimpelä, Matti. Lapsi oppii hyvinvointia-ja myös pahoinvointia – kehitysyhteisöjen kasvatuskumppanuudessa. 2015. Föreläsning.

Solantaus, T. Föra barnen på tal-loggbok för samarbete med föräldrar i olika tjänster.



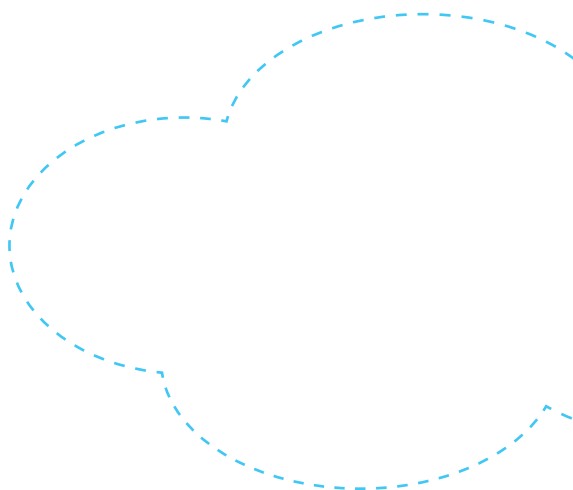
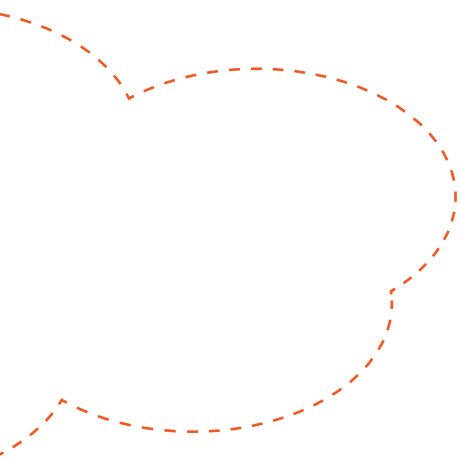
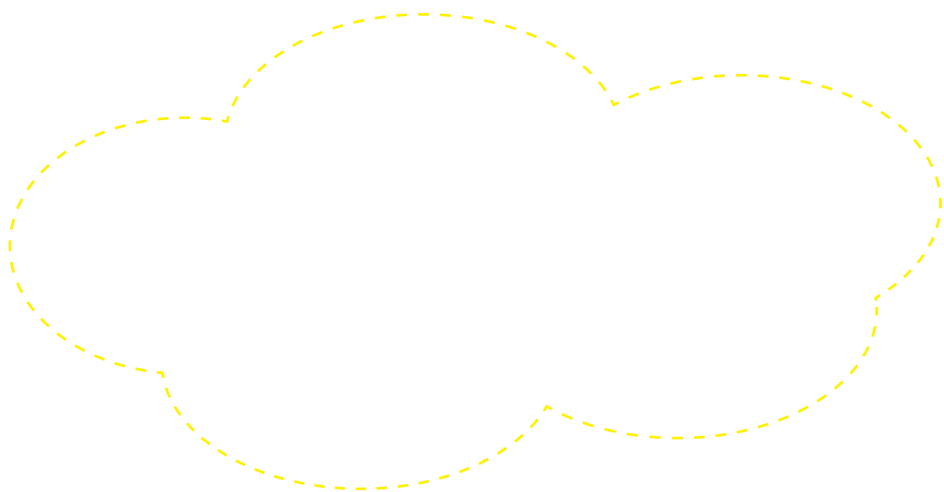
Loggbokens redaktörer: Marja Uotila och Jenni Tolvanen
Illustratör, grafiker: Elisa Pesonen
Översättning: Karin Nynäs-Aspö

Tack till utvecklingsgruppens medlemmar för kommentarer och iakttagelser.

Loggboken finns till hands i samband med kursen
En bra vardag för barn.

Ytterligare information:

www.mieli.fi/osaavavanhemmuus



En bra vardag för barn är en loggbok som gör föräldern medveten om barnets egenart och individualitet i alla utvecklingsskeden.

Det händer mycket i livet på väg mot vuxenheten och föräldrarnas uppgift är att veta och förstå hur man stöder en positiv utveckling.

Resiliensen stärks bäst när de vuxna i barnets utvecklingsmiljöer samarbetar i en fostringsgemenskap.

Loggboken är familjens egen resedagbok.

