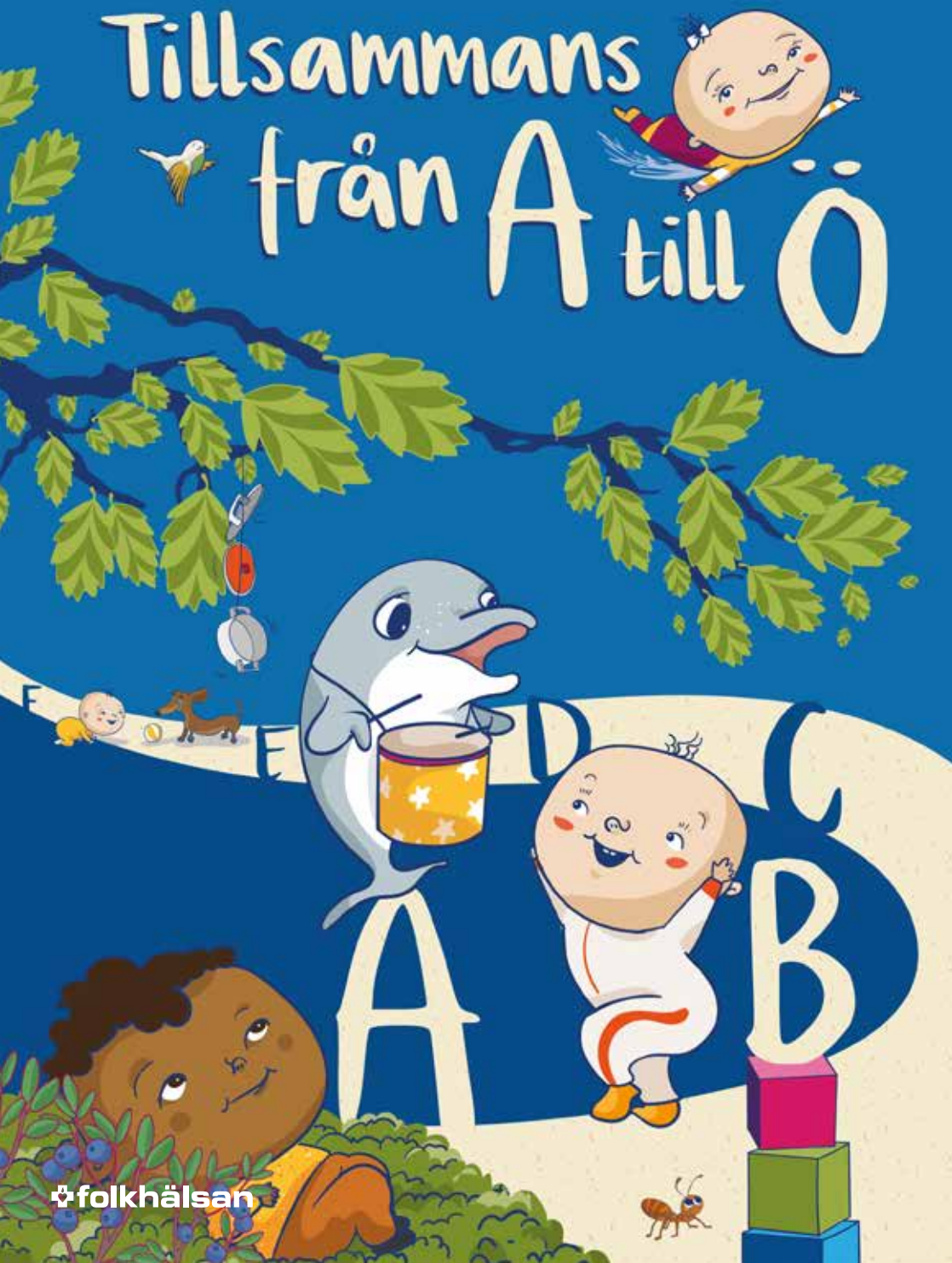


Tillsammans från A till Ö



Tillsammans från A till Ö

Alla har rätt till en god start i livet och därför är det viktigt att satsa på familjers välmående i ett så tidigt skede som möjligt. Syftet med *Tillsammans från A till Ö* är att stöda hälsa och resiliens i familjen och stärka relationen mellan förälder och barn under de första 1000 dagarna.

Innehållet består av tips på trevligt samspel, mångsidig information samt frågor som uppmuntrar till reflektion. Materialet riktar sig till föräldrar, andra föräldrafigurer, mor- och farföräldrar och kan också användas av yrkesverksamma som ett stöd i mötet med familjer eller som kursmaterial för föräldragrupper.

Materialet är skapat av sakkunniga på Folkhälsan inom verksamheten mentaliseringsbaserat föräldrastöd och har förverkligats med hjälp av bidrag från STEA.



Utgivare: Folkhälsan

Text och idé: Nina Finnäs, Liisa Jungar, Johanna Sallinen, Senada Arnautovic

Illustrationer: Terese Bast, Kapsel Illustrations

Layout: Nanne Nylund, Byrålådan

© 2023 Folkhälsans förbund

Tryck: Grano Oy, Vasa

2:a upplagan

Tryck ISBN: 978-952-5641-87-5

Online ISBN: 978-952-5641-88-2

Bästa nyblivna förälder, bästa läsare,

Visste du att du är det viktigaste i världen? Ja, i alla fall i barnets värld är du det. Det är ett stort ansvar, men receptet för ett fungerande föräldraskap behöver inte vara komplicerat. Börja med att prioritera vila och återhämtning samt tiden tillsammans med barnet.

- Ta hand om dig själv så du orkar och mår bra.
- Sänk ribban gällande hushållsarbete och andra prestationer.
- Se och bekräfta barnet och svara på barnets behov.
- Utforska, umgås, lek och gläds tillsammans.

Blanda ingredienserna ovan och servera dem dagligen. Låt relationen utvecklas i lugn och ro; att lära känna en ny liten människa tar tid. Kom ihåg att be om hjälp med låg tröskel. Tillsammans med andra blir slutresultatet oftast bäst.

Meningsfulla möten

Varje möte med dig är betydelsefullt för barnet. Genom er ständiga växelverkan bildas er relation och via er relation bygger barnet sin uppfattning om sig själv och sin omvärld. Då du lyhört bemöter barnet genom att visa intresse för barnets upplevelser och behov, känner hen sig trygg och älskad. En god och trygg relation stöder barnet till att nyfiket våga utforska världen och lära sig nya saker.

Att vara viktigast i världen ger och kräver energi

Mitt i vardagsrumban kan det vara svårt att se det positiva och meningsfulla i familjelivet. Alla praktiska ärenden slukar lätt ens hela fokus. Självklart handlar familjelivet även om att tackla högen med smutstvätt och om att sköta matinköpen. Både det praktiska och det relationella i föräldraskapet kräver ork och energi men de små ögonblicken av glädje finns oftast där bara vi klarar av att stanna upp och upptäcka dem.

Att bli medveten om sina energireserver och att vid behov kunna fylla på dem är därför A och O då vi blir föräldrar. Att se föräldraskap som en lagsport är

också en viktig insikt. Det krävs fortfarande en by för att fostra ett barn och för att ta hand om en förälder.

Tillsammans från A till Ö

Boken ger dig information och inspiration till stunder av trevligt samspel. Frågorna i boken väcker tankar och kan hjälpa dig att bli mer nyfiken på dig själv och barnet. Under varje bokstav hittar du förslag på sådant som ni kan göra tillsammans samt information som kan stärka och stöda dig som förälder eller annan viktig vuxen i barnets liv.

Vid varje bokstav har bebisen en hälsning till dig.



Lek tillsammans

Genom att prova på aktiviteterna i boken har du och barnet möjlighet att njuta av varandras sällskap och lära känna varandra bättre.

I boken finns idéer på vad du kan göra tillsammans med:

Det minsta miraklet:
nyfödda – 6 mån (eller så länge det känns bra)

Den nyfikna upptäckaren:
ca 6 mån – 1 år (eller så länge det känns roligt)

Den ivriga utforskaren:
ca 1 – 2 år (eller så länge det känns skoj)

Förälderns alfabet

Förälderns alfabet tar upp byggstenar i föräldraskapet. Frågorna under **Att fundera på...** kan du reflektera över själv, tillsammans med din partner eller någon annan. Frågorna kan också användas som diskussionsunderlag under föräldrakurser eller andra träffar. På följande uppslag finns en sammanfattning av hur föräldraskapets alfabet ser ut.

Förälderns alfabet

A Alltid nära dig
Anknytning och trygga relationer.

B Backa och reparera
Att ta ansvar, inse sina egna misstag och reparera konflikter efteråt.

C Chilla
Om konsten att kunna ta det lugnt samt några ord om skärmtid.

D Du och jag
Vi är unika med egna inre världar.

E Ett steg i taget
Tid och tålamod behövs för att skapa vanor som vi mår bra av.

F Föräldraglädje
Famijjeliv är kärlek och ögonblick av glädje.

G Gränser
Gränser stöder välmåendet och en fungerande vardag.

H Hoppfullhet
Hoppfullhet – kraften som driver oss framåt.

I Identitet
Då ett barn föds, föds också en förälder.

J Jämlikt föräldraskap
Delat ansvar, delad glädje.

K Känslor
Famijjelivet rymmer känslor av alla slag.

L Lagsport
Det krävs en by för att fostra ett barn.

M Mindre är mer
Om konsten att sänka ribban. Ibland är mindre mer.

N Nyfikenhet
En reflekterande förälder är nyfiken.

O Olika ingredienser
”Familjesoppans” ingredienser består av värderingar, vanor och traditioner.

P Prata
Vikten av att prata och prata och sedan prata lite till.

Q Que sera, sera
Att leva i nuet och fördjupa sin självkännet genom mindfulness.

R Ramar och repetition
Rutiner stöder stora och små.

S Spegling
Barnet hittar sig själv i din blick.

T Tid
Tankar om tid under småbarnsåren.

U Under ytan
Ibland är föräldraskapet ett detektivjobb.

V Växtnäring för hjärnan
Växelverkan är växtnäring för barnets hjärna.

X Oxytocin
Kontakt och närhet gör oss gott.

Y Yrsel och kaos
Föräldraskap kan kännas överväldigande och kaotiskt.

Z Zzz... (sömn)
Sömn gör susen för liten och stor.

Å Återhämtning
Vila, motion och färre måsten.

Ä Ärtor och äppelmos
Vi mår bra av att äta tillsammans.

Ö Övning ger färdighet
Föräldraskap handlar om livslångt lärande.

Teoretisk bakgrund

Du kan läsa mer om materialets teoretiska utgångspunkter nedan och längst bak i boken hittar du tips på böcker och webbsidor som materialet bygger på. Det går också bra att hoppa över teoridelen och direkt bläddra vidare till materialet.

Materialet bygger på kunskap om:

- de första tusen dagarnas betydelse
- positiv psykisk hälsa
- trygg anknytning
- mentaliseringsförmågans inverkan på våra relationer
- lekens centrala roll för barnets välmående och utveckling.

De första 1000 dagarna

Med de första tusen dagarna avses tiden från början av graviditeten fram till att barnet är ca två år. Då utvecklas barnets hjärna, kropp och immunförsvaret som allra snabbast. Det är en period med enorm utvecklingspotential men också stor sårbarhet. För att utvecklas behöver varje barn:

- tillräckligt med god näring
- kärleksfulla relationer
- trygghet
- växelverkan och lek
- en trygg och hälsosam miljö – redan under graviditetstiden.

De positiva relationerna i början av livet ger barnet en känsla av trygghet och den självsäkerhet som hen behöver för att lära sig nya saker och våga upptäcka sin omvärld. Varje barn behöver en trygg och närvarande vuxen som aktivt pratar, leker och på andra sätt växelverkar med barnet.

Positiv psykisk hälsa

Positiv psykisk hälsa är en del av vårt välbefinnande och förknippas med bättre fysisk hälsa, sunda hälsoval och färre sociala utmaningar. Positiv psykisk hälsa innebär mer än bara avsaknad av psykisk ohälsa. Den består av våra psykiska resurser, bland annat av känslan av hoppfullhet och att kunna påverka sitt liv, goda sociala relationer och en positiv uppfattning om sig själv.

Trygg anknytning

Barn föds med en inbyggd förmåga att knyta an till personer i sin närhet. Dessa livsviktiga och starka känslomässiga band kallas anknytningsrelationer.

Syftet med anknytningsrelationen är att försäkra barnets överlevnad. Utöver skydd och fysisk omvårdnad möjliggör en trygg anknytningsrelation att barnet känner sig sett, bekräftat och värdefullt. Då barnet via relationen får upplevelser av trygghet lär hen sig lita på sig själv och på andra.

Mentalisering

Mentalisering är en mänsklig förmåga som bland annat gör det möjligt för oss att se bakom beteendet och bli medvetna om hur vi och andra påverkas av känslor. Vi mentaliserar då vi funderar på vad som pågår i vårt inre och samtidigt tänker på vad en annan person eventuellt känner, tycker och tänker. Då vi mentaliserar ställer vi oss frågan – *jag undrar vad som kan ligga bakom just den här känslan eller det här beteendet?* Vi mentaliserar hela tiden men är bara ibland medvetna om att vi gör det.

Mentalisering i föräldraskapet

Att ha ett mentaliserande förhållningssätt som förälder kan vara utmanande eftersom förmågan att förstå och reglera sig själv och andra försämras av starka känslor, särskilt i våra närmaste relationer. Därför händer det lätt att vi tappar förmågan att mentalisera i föräldraskapet. Mentaliseringssvackor hör livet till men tack vare vår mentaliseringsförmåga återfår vi förr eller senare lugnet. Efter känsloutbrottet klarar vi förhoppningsvis av att backa och reparera avbrottet i kommunikationen.

Det finns ett starkt samband mellan föräldrarnas mentaliseringsförmåga och barnets anknytningsmönster. Barn till föräldrar med god mentaliseringsförmåga har oftare en trygg anknytning. En fungerande mentaliseringsförmåga hos föräldern skapar tillit, ger en känsla av trygghet i relationen och möjliggör en god kommunikation i familjen. Den hjälper föräldern att fokusera på situationer utgående från barnets perspektiv och behov istället för att enbart reagera på det som barnet gör. Förmågan är också kopplad till barnets gynnsamma utveckling och till mindre upplevd stress i föräldraskapet. Förmågan att mentalisera utvecklas under barndomen men den går att träna upp under hela livet.

Lek – lustfyllt och livsviktigt

Barn som leker mår bra och utvecklas. För barnet är leken således något lustfyllt och samtidigt livsviktigt.

En vuxen som på ett lekfullt och lyhört sätt leker med bebisen bjuder på erfarenheter av vad positivt samspel handlar om och hjälper barnet förstå sig själv och det som omger hen. I leken möts och bearbetas fiktion och verklighet samt barnets inre och yttre värld. Då vuxna och barn tillsammans utforskar eller lekfullt busar med varandra skapas stunder av förståelse, delaktighet och glädje; barnet utvecklas och relationen stärks.



Jag gillar att se på ditt **ansikte**! Jag mår bra av ögonkontakt, din trygga famn och din bekanta röst.

För det minsta miraklet:

Ansikte mot ansikte

Du kan läsa ramsan och samtidigt vidröra bebisens ansikte.
Hunden springer, hunden springer (*"Rita" en cirkel runt bebins ansikte*)
Tittar in här, tittar in där (*Tryck försiktigt på bebins ögonlock*)
Lyssnar, lyssnar (*Tryck lätt på bebins båda öron*)
Trycker på knappen: ding dong! (*Tryck lätt på bebins näsa*)
Torkar fötterna (*Stryk ovan munnen*)
Torkar fötterna (*Stryk under munnen*)
Och stiger in (*För fingrarna mot munnen*)

För den nyfikna upptäckaren:

Var är ansiktet?

All kontakt ansikte mot ansikte utvecklar bebin och stärker relationen mellan er. Göm ansiktet i händerna och kika sedan fram – tittut! Locka lekfullt barnet att göra lika. Prova också på att sträcka upp händerna mot taket eller klappa i händerna. Min tur – din tur!

För den ivriga utforskaren:

Ansiktsuttryck

Det kan vara roligt att utforska ansiktet framför spegeln! Ställ er tillsammans framför den och gör olika grimaser som ni turvis försöker härma. Prova på att göra olika känslor, exempelvis glad, ledsen, förvånad eller arg.

Alltid nära dig

A – Trygg anknytning

För att överleva behöver bebin någon som tar hand om hen. Därför föds vi med ett behov av att knyta an till en person som finns nära oss. Relationen mellan barnet och föräldrarna eller andra nära vuxna kring barnet kallas anknytningsrelation. I trygga relationer känner vi oss väl till mods och accepterade som vi är.

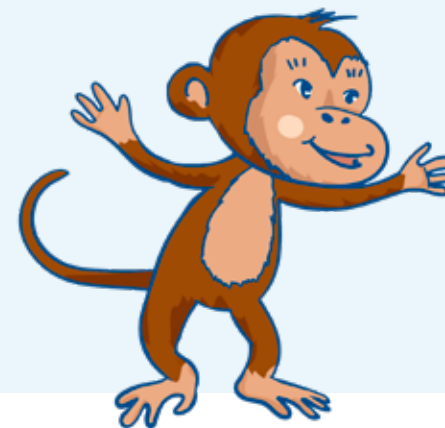
Att bli sedd och bekräftad

I en trygg anknytningsrelation känner sig barnet sett, bekräftat och värdefullt. Det skapar en god grund för en sund självkänsla och en positiv inställning till sig själv och omgivningen. Barnets känsla av att en viktig vuxen är trygg och nära bidrar till att hen vill och vågar utforska världen omkring sig, nu och i framtiden.

Lyhört och positivt samspel

För att relationen ska bli trygg behöver vi vuxna känna igen och reglera våra egna känslor. Vi behöver också kunna reagera tillräckligt ofta, tillräckligt snabbt och tillräckligt rätt på barnets signaler. Ingen kan med säkerhet veta exakt varför ett spädbarn gråter men det viktigaste är att vi som föräldrar anstränger oss och gör kvalificerade gissningar. *"Jag undrar om du är hungrig, eller är det kanske blöjan som känns obehaglig och som borde bytas...?"* Då strävar vi efter att förstå barnet och funderar på känslorna och behoven bakom barnets beteende istället för att bara reagera på det som barnet gör. Genom att vi speglar tillbaka det vi tror att barnet upplever lär sig barnet så småningom att förstå och handskas med känslorna som kommer och går. Du kan läsa mer om detta under bokstaven S=spegling.

"I en trygg anknytningsrelation känner sig barnet sett, bekräftat och värdefullt."



Att fundera på...

- Hur skulle du beskriva relationen mellan dig och barnet just nu? Hur önskar du beskriva relationen om 10 år?
- Om bebisen kunde prata, vad tror du hen skulle berätta om er relation?
- Har du en person i din närhet som får dig att känna dig väl till mods? Vad i personens bemötande gör att det känns bra att umgås med hen?
- Hur känns det för dig att vara källan till trygghet för bebisen?
- Kommer du på en situation där du märkte att du fick ditt barn att känna sig tryggt?



Bästa kompisen!
Med dig är jag trygg
och det känns kul att
vara tillsammans.



För det minsta miraklet:

Babyberöring

Stryk bebisens ben och massera mjukt, till exempel då du torkar hen efter ett bad. Massera fötterna, armarna och gör cirklande rörelser på magen. Berätta samtidigt för bebin vad du gör; "nu masserar jag dina små fötter..."

Du kan avsluta stunden med att ta bebin i famnen och mysa tillsammans.

För den nyfikna upptäckaren:

Boll

Klara, färdiga, här kommer bollen! Rulla bollen till varandra eller låt bebisens sitta mellan dina ben med ryggen mot din mage. Rulla iväg bollen och kryp efter.

För den ivriga utforskaren:

Biblioteket

Vad finns det på biblioteket? Utforska tillsammans, både böcker och annat. Leta bland hyllorna efter böcker ni gillar och vill låna hem. Personalen hjälper gärna till med att hitta de böcker som just ni vill läsa.

Backa och reparera

I känslomässigt laddade situationer, eller då stressen stiger, agerar vi ofta utan att reflektera kring det som händer. *Måste du förstöra allt!* kan vi plötsligt skrika åt ett barn som i misstag vält muggen på bordet. Det händer särskilt då vi känner oss trötta eller stressade. Att inse att barnet knappast gjorde det med flit för att irritera oss kan vara utmanande i stunden. I sådana situationer styrs samspelet mellan vuxna och barn mer av den vuxnas egna känslor än av det som barnet gör.

Reparation stärker relationen

Att undvika svåra situationer in i det sista är i sig inget tecken på en god relation. Relationer stärks av att backa och reparera gräl och konflikter som uppstått. I reparationsarbetet ingår att du som vuxen, oftast i efterhand, inser dina egna misstag, feltolkningar och onödigt snabba och häftiga reaktioner.

Via reparation stärks relationen då de inblandade blir hörda, sedda och känner sig värdefulla. Att ta ansvar, be om ursäkt och reparera konflikter leder till att relationen åter känns trygg. Vi kan bli bättre på att känna igen situationer som gör oss mer sårbara. Att bli medveten om känslan som trigger oss kan hjälpa. *”Jag känner mig så slut och ensam och har svårt att stå ut med klott. Jag vet att du inte välte muggen med flit.”*

Att fundera på...

- Kommer du på en situation från den gångna veckan där du höll på att tappa nerverna men klarade av att lugna ner dig?
 - Vad hände?
 - Vem var på plats och vad kände du i stunden?
 - Vad fick dig att återfå kontrollen/lugnet?
 - Hur känns det för dig nu då du tänker tillbaka på situationen?
- Hade ni i din barndomsfamilj som vana att backa och reparera efter svåra situationer eller sopades konflikterna och grälen under mattan?
- Hur önskar du att gräl och konflikter behandlas i er familj?



”Att ta ansvar, be om ursäkt och reparera konflikter leder till att relationen åter känns trygg.”



Mitt tempo
är lugnare än ditt.
Lägg undan måsten
och skärmar för ett tag
och bara **chilla**
med lilla mig.



För det minsta miraklet:

Cirkla - en smiley

Rita en cirkel med ögon, näsa och mun på ett papper. Kontraster, bågformer och symmetri väcker bebisens nyfikenhet. Klistra upp den där ni byter blöjorna och titta på den tillsammans.

För den nyfikna upptäckaren:

Chilla

Lägg er på ett mjukt underlag och massera bebisens rygg medan du berättar

Det var en skön sommardag, vinden var varm och solen sken (stryk med händerna från sida till sida på ryggen). En fjäril flög från blomma till blomma (gör virvlande oregelbundna rörelser med fingertopparna). Plötsligt kom regnet som lätta, små regndroppar (trumma lätt med fingertopparna). Efter regnet kom lilla katten Chilla smygande och lade sig till ro i din famn och somnade (vandrade uppåt med två fingrar längs med armarna till nacken och cirklar med fingrarna i håret)

För den ivriga utforskaren:

Cykeltur

Packa en smarrig matsäck och åk ut på en cykeltur med din ivriga utforskare. Kanske ni väljer att stiga av vid en skogsdunge eller lekpark, för att leka och äta upp matsäcken?

Chilla

Som föräldrar behöver vi anpassa våra behov till bebisens rytm. Det är inte lätt att hinna med allt då vi inte själva kan bestämma vad vi gör och när. Bebisens skapar nya och ofta oförutsägbara ramar för hur vi kan använda dygnets timmar. Ett tips är att prioritera vila och strunta i saker som tidigare definierats som måste. Att chilla mellan varven och ta sig tid, kortare eller längre stunder för att göra saker som man gillar och mår bra av är viktigt.

Vad fungerar för var och en?

Hur vi chillar och återhämtar oss vet var och en bäst själv men ska vi tro på forskning lindras stress mest för de flesta då vi umgås med andra, rör på oss och sover gott. Att prioritera den egna vilan följer samma logik som säkerhetsinstruktionerna ombord på flyget; sätt på den egna syrgasmasken först för att klara av att hjälpa andra.

Skärmtid

Vi dras till våra skärmar och de erbjuder oss avkoppling. Sociala medier och olika appar ger oss också en möjlighet att sköta ärenden och upprätthålla sociala relationer. Samtidigt tar telefonen och andra skärmar av både den egna och den gemensamma tiden.

Vi föds med ett behov av att vara i kontakt med andra. Våra ansikten blir uttryckslösa framför en skärm och då får bebisens inte kontakt med oss. Detta kan kännas väldigt skrämmande för bebisens. Det finns med andra ord en risk för att vår skärmanvändning stjäl vår uppmärksamhet till den grad att det försämrar samspelet i familjen.

Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar att barn under två år inte tar del av underhållning via skärm överhuvudtaget. För lite äldre barn rekommenderas max en timme skärmtid per dag.

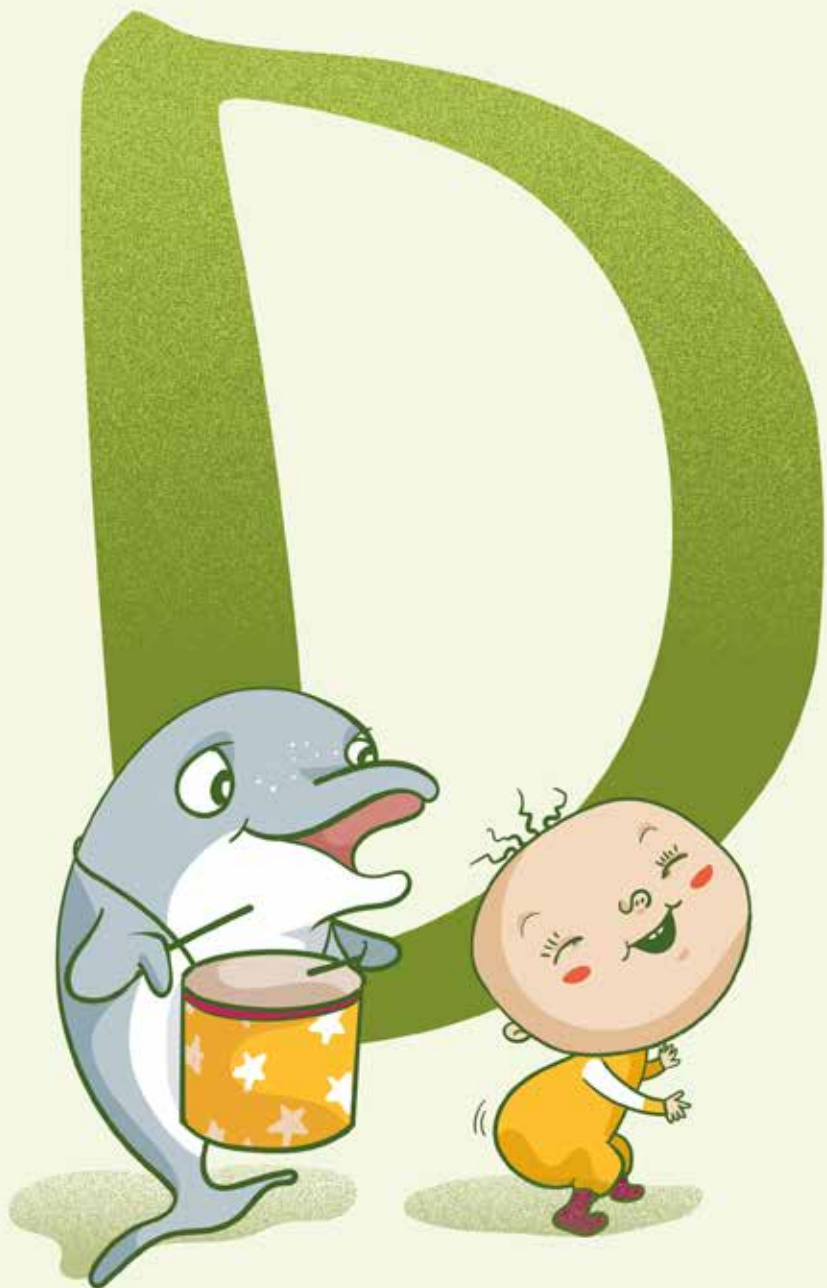


”Ett tips är att prioritera vila och strunta i saker som tidigare definierats som måste.”



Att fundera på...

- Att få barn minskar på den så kallade egna tiden. Vad är viktigt för dig att fortsätta göra för att du ska orka och må bra som förälder?
- Hur kan du få in återhämtning i familjevardagen? Skriv en lista med konkreta exempel på vad du kan göra för att stärka din ork. Välj minst en sak som du planerar in i vardagen.
- Vilka tankar väcker WHO:s skärmtidsrekommendation hos dig?
- Hur många av dygnets timmar är skärmtid hos er? Upplever du skärmarna som tidstjuvar eller är din skärmanvändning i balans? Är TV:n ofta påslagen i bakgrunden? Används skärmarna vid matbordet, i kollektivtrafiken och så vidare.
- Hurdana ramar för skärmtid önskar du ha i din familj? Vilka stunder på dygnet kunde ni hålla skärmfria?



Du är min viktigaste "leksaker". Då jag är liten behöver jag inga fina grejer, bara ditt trygga och lekfulla sällskap.



För det minsta miraklet:

Dansa

Bebisar brukar tycka om att vaggas i famnen till sång eller musik. Prova med olika rytmer och stilar, såsom disco, reggae, country, barnvisor eller klassisk musik.

För den nyfikna upptäckaren:

Djurens läten

Leta fram leksaksdjur och bilder på djur som du kan benämna, härma och leka med. Låt djuret t.ex. kika fram bakom stolen, tittut! Du kan också läsa ramsan:

*Här kommer kissekatten,
så tyst på tå om natten*

*Lilla råtta göm dig bra
Dig vill kissekatten ha!*

För den ivriga utforskaren:

Duka bordet tillsammans

Små barn brukar gilla att göra "riktiga saker". Låt ditt barn föra gafflar, skedar, muggen, brödet, servetter och annat tåligt till bordet. Namnge sakerna och beröm och bekräfta. "Just så, jättebra, precis, lägg muggen där, alldeles rätt!"

Du och jag

Barnet är unikt från första början. Redan små bebisar har en egen inre värld och egna upplevelser, tankar, känslor och avsikter.

Ditt unika barn

Barnets egenskaper finns i hen redan från födseln och vartefter barnet växer formas karaktärsdragerna också av miljön. Vi är alla olika, vi utvecklas i olika takt, har olika temperamentsdrag, olika styrkor, behov och utmaningar. Istället för att jämföra, försök se det fina och unika i barnet och möt hans individuella behov. Alla behöver vi bli sedda och bekräftade som just den person vi är.

Temperamentskillnader

Vi har alla ett unikt temperament. Redan hos nyfödda syns vissa, särskilda drag. Vi är bland annat olika känsliga för ljud, ljus och andra stimuli, har olika rytm, är försiktiga eller livliga, har lätt eller svårt att anpassa oss i nya situationer, vi är mer eller mindre otåliga eller uthålliga.

Ibland har föräldrar och barn väldigt olika temperament. Oberoende av hur lika eller olika ni är, är det viktigt att lära känna bebisens unika karaktär. Ju bättre vi känner och accepterar barnets särdrag desto bättre kan vi som föräldrar / andra nära vuxna stöda barnet och förstå vad som ligger bakom barnets beteende.



Att fundera på...

- Hur skulle du beskriva dig själv som person med tre ord? Hur skulle du beskriva bebisen just nu med ett par ord?
- Ser du redan likheter eller olikheter mellan dig och bebisen? Kommer du på en situation där du märkte denna likhet eller olikhet?
- Hur ser olikheterna och likheterna ut mellan dig och din eventuella partner? Kommer du på en situation där du märkte denna likhet eller olikhet?

”Alla behöver vi bli sedda och bekräftade som just den person vi är.”



Eko! Jag blir glad då du svarar då jag ljudar till dig. Så småningom lär jag mig förstå allt mer och prata.



För det minsta miraklet:

Eko

Det allra minsta miraklet brukar älska att du leker eko till hens egna ljud. Upprepa det din bebis ljudar, och vänta sedan ut hens svar. Det kan dröja, men det kommer!

För den nyfikna upptäckaren:

Ett-två-tre!

Helt vanliga saker kan bli spännande för barnet när du räknar ett-två-tre innan ni gör det. 1, 2, 3 – och på tre sträcker ni upp armarna, hoppar ner från tröskeln, slår ihop händerna – eller så lyfter du upp bebisen i luften.

För den ivriga utforskaren:

Ett skepp kommer lastat

Ett skepp kommer lastat med vad då? Sätt er vid en låda med leksaker. Ta upp ett föremål ur lådan medan du säger: "Ett skepp kommer lastat med... en bil"! Sen är det barnets tur. Hjälプ att benämna saken om det behövs. Sedan är det din tur igen. Fortsätt turvis.

Ett steg i taget

Frågorna i den här boken uppmuntrar oss till att reflektera över vår livssituation och våra vanor. Vårt välbefinnande består av olika delområden så som hälsa, sömn, relationer, kost, motion samt en känsla av meningsfullhet och hanterbarhet i vardagen. Hur väl vi upplever att de olika delområdena fungerar varierar och ibland behöver vi göra förändringar i våra vanor för att må bättre.

Skapa nya spår

Människor är vanedjur och våra hjärnor väljer helst det bekanta spåret. Hjärnan formas av det vi upprepar i vår vardag. Det är möjligt att skapa nya spår i hjärnan men det kräver motivation, upprepning och tålamod. Det är en förklaring till varför vi har svårt för förändring. För att förändra en vana eller ett tankesätt gäller det att ta ett steg i taget. Vill du till exempel uppnå mer ordning i hemmet kan du kanske börja med att bädda sängen varje dag eller ställa skor och ytterkläder där de ska vara. Upprepa sedan den lilla handlingen tills den blivit en självklar vana.

Vi behöver en startmotor

Det kan hjälpa att tänka till kring skillnaden mellan hur det är nu och hur vi önskar att det skulle vara. Den skillnaden är startmotorn till livsstilsförändringen. Det är lättare att uppnå mål då motivationen kommer inifrån. Eftersom hjärnan helst håller fast vid gamla vanor behövs självmedkänsla för att vi inte ska klandra oss själva och ge upp. Vi behöver förstå och förlåta oss själva då vi ”misslyckas” och ge oss en klapp på axeln då vi gör framsteg, hur små de än är. Ett tips som hjälper oss hålla fast vid nya rutiner är att se vilka fördelar förändringen redan lett till, det kan förstärka viljan att fortsätta. Stöd från personer i vår närhet kan också hjälpa oss.

Att fundera på...

- Hur mår du idag?
- Vilka delar i ditt välbefinnande upplever du att är i balans just nu? Tänk till exempel på dina relationer, ditt arbete eller annan sysselsättning, fritid, kost, sömn, fysiska och psykiska hälsa.
- Har du erfarenhet av ändrade vanor som blivit en bestående del av din vardag. Vad ledde till att förändringen blev bestående?
- Finns det något delområde i ditt liv som du önskar att du skulle ta hand om bättre? Det kan vara motiverande att lista vilka nackdelar det nuvarande läget har samt nyttan med en eventuell förändring. Hur tror du att ditt liv skulle förändras om du ägnade mer uppmärksamhet åt detta delområde? Beskriv förändringen.
- Finns det några hinder som står i vägen för förändringen? Vad kunde hjälpa dig att övervinna dem?

”För att förändra en vana eller ett tankesätt gäller det att ta ett steg i taget.”





Jag **flyger** – mina vingar bär! När du stöttar mig att upptäcka nya saker känner jag mig trygg och modig. Tack för att du ger mig tid att öva på nya färdigheter.



För det minsta miraklet:

Fjäderlätt beröring

Håll bebisen i famnen eller ligg bredvid varandra. Vidrör bebisen fjäderlätt och läs ramsan "Huvud, mage, ben och fot- här är du!"
"Huvud, mage, ben och fot – här är du!"

För den nyfikna upptäckaren:

Flygplan

Bebisen är redo att börja flyga när hen kan ligga på mage och hålla huvudet stadigt. Lägg dig på rygg med benen i nittio graders vinkel, håll stadigt i barnet under armhålorna och lägg barnet på dina ben. Sträck sedan varsamt på dina ben medan du håller i barnet – och flygplanet åker upp i luften! Hej och hå, upp bland molnen – och så ner igen.

För den ivriga utforskaren:

Fantasilekar

Fantiserar tillsammans! Låt barnet följa med när du kör omkring med en leksaksbil och berättar vart den är på väg, hur den kurvar och backar, och var den stannar på vägen. Eller låt ett djur eller en figur gå för att hälsa på sina vänner – andra leksaksfigurer. Prata om vad de ser och säger på vägen. Att leka butik eller brandstation är också roligt. Lek om sådant som barnet varit med om!

TIPS! Om du upplever att det känns trist att leka kan du satsa på att leka under en begränsad tid, till exempel i tio minuter. Redan en liten stund av gemensam lek är värdefullt för barnet och ger dig kanske nya insikter om hen.

Föräldraglädje

Sömlösa nätter, oro och ansvar, försämrat sexliv, smutstvätt och snoriga näsor. I diskussioner och media hör man ofta om familjelivets utmaningar. Det glädjefyllda föräldraskapet får tyvärr mindre spaltutrymme. Ändå mår vi bra av att ta fasta på vår glädje och sätta ord på den.

Djupa glädjen

I föräldraskapet kan den djupa glädjen beskrivas som värme, kärlek, trygghet, meningsfullhet eller som en dröm som gått i uppfyllelse. I praktiken kan dessa stora ord innebära bland annat att vi som föräldrar upplever att vi har en meningsfull uppgift i livet och känner att vi hör ihop. Känslan av gemenskap ger oss kraft och hjälper oss klara av även tunga stunder.

Ögonblicksglädjen

Familjelivet är också fyllt av små ögonblick av glädje både mellan barnet och föräldern och mellan föräldrarna eller andra viktiga vuxna i barnets liv. Det är roligt att följa med barnets utveckling och glädjas över framstegen som barnet gör. Man kan mötas i ögonblick av lust och glädje då man minst anar det. En bebis kan bli överlycklig då hen smakar på och nyfiket bekantar sig med sin morgongröt, varför inte försöka le och skratta trots kladdet. Då vi gör det ser vi situationen ur barnets perspektiv. Förmågan att kunna se och ta till vara på ögonblicksglädjen är en förutsättning för att kunna uppleva djupare glädje i föräldraskapet och relationerna i familjen.

Då vi möter vardagliga motgångar såsom spillda mjölkglas eller en klarvaken, jollrande bebis mitt i natten kan vi ofta välja om vi skrattar eller gråter. Alltid är det inte möjligt men vi mår alla bättre av att skifta fokus och försöka se glädjen i vardagen. *Det som har betydelse är inte det du tittar på utan det du ser (Henry David Thoreu).*



”Förmågan att kunna se och ta till vara på ögonblicksglädjen är en förutsättning för att kunna uppleva djupare glädje i föräldraskapet.”

Att fundera på...

- Hur tycker du att det talas om föräldraskap eller skrivs om det i (sociala) media?
- Vad betyder den ”djupa glädjen” i ditt föräldraskap just nu? Har detta ändrat över tid? Tänk tillbaka på tiden då du väntade barnet.
- Tänk på ett glädjefyllt ögonblick. Vad var det som hände och hur upplevde du situationen? Vem var på plats och vad tror du att de andra kände och tänkte?
- Nämn tre eller flera saker i vardagen som du är tacksam över.



Gränser ger mig trygghet. Då jag utforskar världen ser jag inga faror. Tack för att du ser till att jag är trygg.

För det minsta miraklet:

Greppa och släppa

Plocka fram leksaker eller annat som ryms i bebisens handgrepp. Sätt er tillsammans och ge bebisen någon av sakerna att greppa, *varsågod!* När hen släpper taget, kan du tacka och ge leksaken tillbaka. Håll på så länge bebisen tycker det är roligt och spännande.

För den nyfikna upptäckaren:

Ge mig 5 och klappa i händerna

Att i samförstånd ge en *high five* kan väcka glädje både hos den nyfikna upptäckaren och hos dig! Det är ett litet ögonblick av samförstånd. Lika roligt är det att lära barnet att klappa i händerna. Ni kan t.ex. klappa stavelserna i era namn. Lätta klappramsor går också bra, "*vi kommer ifrån ria raa, ria raa, ria raa, vi kommer ifrån ria raa aske daske daa.*"

För den ivriga utforskaren:

Gissa ljudet

Ta en vagnpromenad och om möjligt, låt barnet sitta med ansiktet vänt mot dig. Stanna upp och lyssna på olika ljud – fåglar, hundar, vinden, regnet, bilar... eller var det en buss? Försök att härma ljuden!

Gränser

Gränsättning kan klinga negativt men barn behöver tydlig vägledning av vuxna för att må bra. Att sätta gränser möjliggör en trygg och hanterbar vardag med färre hot och bestraffningar. I praktiken innebär gränser rutiner, regler och direkta tillsägelser.

Med en liten bebis kan gränsättning handla om att stöda bebisens dygnsrytm genom att skapa rutiner. Föräldrarna behöver också sätta gränser för sig självs, till exempel; *Hur länge kan jag vaka ikväll för att orka med morgondagen?*

Trygg gränssättning för familjens bästa

Trygg gränssättning innebär tydliga och lämpliga ramar anpassade till barnets förmåga. Det handlar om konsekventa och upprepade ord och handlingar. Förutsägbarheten i vardagen underlättar livet för både föräldrar och barn. Trygga gränser satta med kärlek och omsorg stärker relationen mellan den vuxna och barnet.

Positiv vägledning

Barn reagerar ofta kraftigt då de behöver övergå från en syssla till en annan. Därför krävs det mod och beslutsamhet för att hålla fast vid överenskommelser. Att stå ut med barnets besvikelse då vi avbryter en lek för att t.ex. äta kvällsmål kan kännas jobbigt. Att lugnt ta emot barnets känsloutbrott i samband med övergångar utmanar de flesta. Gränssättning underlättas av att vi förbereder barnet inför vad som ska ske och stöder hen att klara av att gå från en sak till en annan. Tänk på att bekräfta barnet och dig själv positivt då ni genomfört t.ex. en övergång. Att uppmärksamma stunderna då barnet lyckas är mer effektivt än att tjata och notera misslyckanden.



Att fundera på...

- Vad betyder gränssättning i föräldraskapet för dig?
- Om du lever tillsammans med någon, vad tror du att det betyder för hen?
- Skiljer din syn och ditt sätt att sätta gränser från dina föräldrars?
- Har du satt gränser för dig själv för att stöda ditt välmående och din ork? Vilka i så fall (kan gälla t.ex. sömn, sociala medier, att ta emot besök, mängden aktiviteter med mera)?

”Trygga gränser stärker relationen mellan den vuxna och barnet.”



Håll mig i famnen, pussa, och krama mig ofta. I mammas mage vande jag mig vid närhet. Det känns tryggt att ha dig nära.



För det minsta miraklet:

Hissa upp – vi flyger!

Sitt tillsammans och håll stadigt om bebisen under armarna. Hissa varsamt upp hen i luften medan du håller ögonkontakt och säger exempelvis åååh, så vi flyger! Och så kommer vi ner igen. Följ med bebisens reaktion – om det var roligt kan ni göra om det!

För den nyfikna upptäckaren:

Hinderbana

Åla, kryp tillsammans under och runt stolar och bord, klättra över kuddar. Rumla varsamt runt och stick fram ditt huvud och lek tittut på lämpliga ställen. Medan du ligger eller ålar på golvet kan du stanna upp och fundera på hur världen ser ut sedd ur barnets perspektiv.

För den ivriga utforskaren:

Hämta-leken

Det här kan vara roligt att leka nästan överallt, när ni dukar, i butiken eller då ni städar undan leksakerna. Säg t.ex. "Kan du hämta skeden?" eller "Plocka bilen och lägg den i leksakslådan eller på hyllan". Uppmuntra och tacka! Vid påklädning är det skoj att söka fram strumpan eller vantarna. Småningom kan frågorna bli längre och mer detaljerade. Ni kan leka både inne och ute.

Hoppfullhet

Känslan av hoppfullhet och drivkraften som den för med sig är en viktig del av den positiva psykiska hälsan. Positiv psykisk hälsa innebär även att vi mår bra i våra relationer, är ödmjuka mot oss själva och klarar av att tackla motgångar. Den positiva psykiska hälsan möjliggör en stödjande, trygg och förutsägbar föräldraskapsstil.

Framtidstro och brist på den

Hoppfullhet är tro på framtiden och på att vi kan påverka den. Brist på hopp minskar förtroendet för våra förmågor, resurser och vår framtidstro. Det begränsar tänkandet och funktionsförmågan och gör att livet känns mer "hopplöst". Som förälder kan vardagen ibland kännas kaotisk och överväldigande vilket ökar risken för att vi tappar hoppet. Att stundvis tappa hoppet hör livet till och den känslan behöver vi våga möta och erkänna för oss själva.

Hoppet går att tappa och hitta igen

Hoppfullhet byggs upp av att vi har ett mål som kan vara stort eller litet. Målet kan vara t.ex. att gå iväg till ett familjecafé tillsammans med bebisen eller att avlägga en examen vid sidan om familjevardagen. Känslan av hoppfullhet stärker motivationen att ta oss till målet oberoende av om det är stort eller litet. Då vi upplever känslor av hopplöshet är det svårt att hitta orken och motivationen att påverka sin situation. Lyckligtvis går känslan av hoppfullhet att förstärka.

Vetskapen om att vi får stöd av andra då vi behöver det inger hopp. Stöd från familj, vänner och yrkesverksamma är därför betydelsefullt. Att få känna sig tillräckligt trygg är också en förutsättning för att vi ska kunna känna oss hoppfulla.

"Hoppfullhet är tro på framtiden och på att vi kan påverka den."

Att fundera på...

- Vem kan du vända dig till då vardagen känns jobbig eller då du behöver prata med någon?
- Vad har tidigare hjälpt dig att hitta orken och motivationen då du känt dig hopplös eller upplevt motgångar i livet?
- Vilka är byggstenarna i din positiva psykiska hälsa? Vad ger dig ork, glädje, tröst, hopp och framtidstro?
- Hur har du själv hjälpt någon som behövt stöd och uppmuntran? Hur kändes det att stöda någon annan?





Interaktion – vad är det?
När du är förutsägbar, varm och kärleksfull lär jag mig hur bra relationer ska kännas. De här erfarenheterna bär jag med mig livet ut.

För det minsta miraklet:

Icken picken häl och tå

Stunder då bebisen ligger bekvämt på rygg nära dig är perfekta för den här ramsan. "Gå" med fingrarna längs bebisens ben eller mage medan du läser "*Icken picken häl och tå*". Välj sedan någon kroppsdel där du stannar upp och lätt trycker till medan du läser "*vad är det jag pekar på?*" Svara själv; näsan, tårna, magen eller munnen. Så ramsar du om igen.

Tror du att bebisen njuter av att höra ramsan? Hur visar hen det?

För den nyfikna upptäckaren:

Igenkännandets glädje

Nyfikna upptäckare är oftast intresserade av bilder på saker de känner igen - allra helst bilder på sig själva. Du kan skapa barnets alldeles egna bok genom att kopiera upp bilder där hen är med, bilder på bekanta platser och barnets leksaker. Stansa ihop och läs tillsammans. Boken kan också ligga i vagnen, lämplig att ta fram på bussen, eller på väg till butiken.

För den ivriga utforskaren:

Idol

Du är barnets idol! Du har säkert märkt att barnet tycker om att göra samma saker som du. Låt barnet vara med i köket när du lagar mat eller diskar, fyller eller tömmer tvättmaskinen, ute i trädgården. Barnet kan hjälpa till genom att ta kaveln ur lådan, föra saker på rätt plats eller lägga potatisarna i kastrullen. Sätt ord på det du gör, berätta, bekräfta och fyll ut det barnet säger.

Identitet

Att bli förälder är en process som utmanar och utvecklar oss. Vi kan uppleva en vilshenhet i den rollen. Det kan kännas obekvämt och begränsande och vardagen kanske inte motsvarar våra förväntningar. Föräldraskap kan också kännas alldeles rätt, som att finna ett lugn och ett fokus som tidigare saknats.

Vår personlighet, livssituation och hälsa, vårt nätverk samt hurdan barn vi fått, påverkar föräldraskapet. Oberoende av hur föräldraskapet formar oss kommer det att ha en inverkan på vår identitet och på vår vardag.

Då vi bygger vår identitet som föräldrar söker vi oss oftast till sammanhang där vi känner gemenskap. Vi jämför oss med andra föräldrar och reflekterar över hur andra gör. Vi mår bra av en känsla av tillhörighet men det är viktigt att hitta sitt eget sätt att vara förälder på. Det som en förälder trivs med kan vara helt otänkbart för en annan. Reflektera eller samtala tillsammans med din partner eller någon annan viktig person i din närhet. Det som fungerar för en annan familj behöver inte fungera för er.

Vad fungerar bäst för dig och din familj?

Ofta jämför vi oss med andra föräldrar och våra barn med andra barn. Jämförandet är naturligt men det kan leda till obefogad oro. En oro för att något är fel med barnet eller att vi som föräldrar inte gör rätt. Ifall vi känner oro ska vi givetvis ta upp detta med familjens hälsovårdare eller personalen på daghemmet.

Istället för att jämföra är det oftast mer konstruktivt att fundera på bebisens och just er familjs behov. Hur fungerar vi bäst? Hurdant stöd mår vi bra av? Hurdana rutiner fungerar för oss? Hur vill vi ha det hemma?

”Oberoende av hur föräldraskapet formar oss kommer det att ha en inverkan på vår identitet och på vår vardag.”



Att fundera på...

- Vad har överraskat dig mest med föräldraskapet så här långt?
- Har du lärt dig något nytt om dig själv sedan du blev förälder? Om du lever med en partner, har du lärt dig något nytt om hen?
- Hur har du upplevt din nya roll som någons förälder?



Jag är jag!
Acceptera och gläds åt att du och jag är olika. Älska mig som den person jag är.

För det minsta miraklet:

Jag

Ramsa, vidrör, bege dig på upptäcktsfärd tillsammans med bebisen medan du ramsar.

*Öga, öra, näsa, mun
Kinden den är go´ och rund
Armar två med händer små
Kropp och ben med fötter på
Öga, öra, näsa, mun
Kinden den är go´ och rund.*

För den nyfikna upptäckaren:

Jaga och häng med-lek

Snart börjar de flesta bebisar krypa runt. Då kan det vara dags för en rumla-runt-jaga-lek på bebisens villkor. Meddela bebisen att "nu kommer jag och tar fatt dig" och kryp ifatt bebisen, krama om hen och släpp iväg igen. Skoja till det och anpassa buset till bebisen.

För den ivriga utforskaren:

Jag gjorde idag

Berätta om det du gjort under dagen, det lockar kanske din ivriga utforskare att också berätta om sin dag! Passa exempelvis på då ni sitter runt matbordet. Prova på att berätta helt vanliga saker – och vips minns barnet också vad hen gjort och lekt! Lyssna noga och stötta barnet att minnas mera.

Jämlikt föräldraskap

Jämlikt föräldraskap gynnar hela familjen. I familjer med flera vuxna mår alla oftast bättre då ansvaret fördelas jämnt. En familj kan se ut på många sätt och hur jämlikhet förverkligas inom familjen påverkas av hur familjekonstellationen ser ut. Även samhället vi lever i påverkar familjerna och de har i sin tur en inverkan på samhället. Jämlikhetsfrågor har alltid ett större sammanhang som delvis styr våra möjligheter och val. Hur ser t.ex. arbetsplatskulturen ut kring föräldraledigheter och familjeliv?

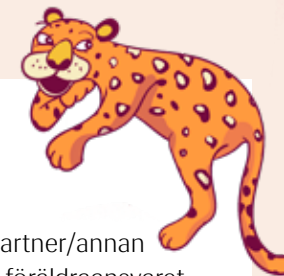
Ojämlighet belastar

Ojämnt fördelat ansvar och hushållsarbete inom familjen är en av de bakomliggande orsakerna till att föräldrar bränner ut sig. En ojämn fördelning slukar energi av föräldern som bär det större ansvaret.

Dela lika – må bättre

Att dela på föräldraledigheterna, ansvaret och arbetet leder enligt forskning till positiva effekter; mindre gräl i hemmet, färre skilsmässor och separationer. Bebisen mår också bra av jämlikt föräldraskap. Då alla deltar i barnets omsorg och vardag blir de lika betydelsefulla och värdefulla för hen. Det är viktigt att fortsätta dela lika också efter föräldraledigheterna. Det finns otaliga sätt att göra det i föräldraskapet. Det viktigaste är att göra medvetna val som stärker en jämnare ansvars- och arbetsfördelning. En jämnare fördelning av allt från presentinköp, klädtvätt, rådgivningsbesök till att betala fakturor, leder oftast till att föräldrarna orkar och trivs bättre med föräldrarollen och familjelivet.

”Det viktigaste är att göra medvetna val som stärker en jämnare ansvars- och arbetsfördelning.”



Att fundera på...

- Om du bor tillsammans med en partner/annan närstående. På vilket sätt delar ni föräldraansvaret hos er? Känner ni er båda lika delaktiga i föräldraskapet?
- Hur ser fördelningen ut mellan er när det gäller sysslor som ska göras varje dag och sådant som görs mer sällan?
- Om någon av er är föräldraledig, vilka uppgifter kopplade till hem och familj sköter föräldern som är hemma eller på jobb? Har ni kommit överens om arbetsfördelningen eller har det bara "blivit så"?
- Finns det något i arbetsfördelningen inom er familj som ni önskar ändra på? Vad borde hända för att förändringen skulle ske?
- Finns det någon annan i din/er närhet som du/ni kunde be om hjälp av?



Vad tror du att jag **känner**? Spegla tillbaka mitt ledsna och glada ansikte. Då lär jag mig få ordning på mina **känslor**.



För det minsta miraklet:

Känslor

”Visste du, att då du pratar med bebisen, tolkar och speglar bebisens ansiktsuttryck och rörelser och benämner bebisens känslor, så börjar hen känna igen och förstå vad hen känner. Bebisen börjar veta att känslorna är sanna och får ord på dem. Och det börjar redan här, hos det allra minsta miraklet.

För den nyfikna upptäckaren:

Kamma och borsta håret

Kamma och borsta håret på varandra. Använd en mjuk borste, gles kam eller fingrarna. Du kan prata på medan du borstar och varsamt smeker bebisens huvud: – ”oj, så skönt, här tar vi bakom örat, i nacken, uppe på huvudet, över pannan...” Kanske bebisen vill försöka borsta dig också?

För den ivriga utforskaren:

Kottar

Tänk att kottarna bara ligger där ute. Bege er ut till en närbelägen park eller skogsdunge på kottejakt! Medan ni plockar kan ni prata om hur kottarna ser ut, vad som är lika och hur skiljer de sig, hur de känns och hur de luktar. Samla i en hög eller bygg en figur av dem. Iaktta och följ barnets initiativ, utveckla leken tillsammans.

Känslor

Inom familjen känner vi ofta starka känslor av olika slag. Det kan vara allt från glädje till explosiv ilska.

Känslor smittar

Känslor inverkar på oss och smittar lätt. Det är svårt att inte påverkas av ett gallskrikande barn. Att som förälder själv hållas lugn, hjälper barnet att lugna ner sig. På samma sätt känner barnet av förälderns stress och går ännu mer upp i varv. Vår medvetenhet om hur våra känslor inverkar på oss ökar möjligheterna att stanna upp, tänka efter och bemöta barnet. Vi stöder barnets utveckling då vi ser och bekräftar barnet genom att på ett lugnt sätt spegla tillbaka det som vi tror att barnet upplever. För att vi ska kunna göra detta behöver vi kunna reglera oss själva.

Ett tips för föräldrar

Förmågan att stanna upp och känna efter är betydelsefull, särskilt för föräldrar. Då vi känner att bågaren håller på att rinna över ska vi försöka;

- 1. STANNA** – bli medvetna om våra känslor och hur de påverkar oss och vårt beteende
- 2. TÄNKA EFTER** – bli nyfikna, sträva efter att förstå barnet och försöka se bakom barnets beteende
- 3. AGERA** – bemöta barnet, hjälpa barnet att känna igen, namnge, förstå och stå ut med känslan som hen upplever.

”Förmågan att stanna upp och känna efter är betydelsefull.”



Att fundera på...

- Tänk tillbaka på den gångna veckan. Kommer du på en händelse då du kände att du påverkades starkt av något som barnet gjorde?
 - Vad hände?
 - Syntes det på ditt beteende att du blev påverkad av känslan? Hur i så fall?
 - Hur tror du att barnet upplevde situationen?
- Ifall känslan fick dig att tappa behärsningen? Hur lugnade du ner dig och vad fick dig att återfå lugnet?
- Kom ihåg att det går att backa och reparera då man har tappat behärsningen. Du kan läsa mer om det under bokstaven B.



Lek och bus är kul! Ibland behöver jag **lugn** och ro. Det är också skönt att bara vara.

För det minsta miraklet:

Lägg dig på golvet

Också de allra minsta miraklen njuter av lek och bus. Pussa och killa fotsulan, magen, handen, näsan och namnge dem medan du gör det. Lägg dig på golvet och se på världen ur bebisens perspektiv. Hur tror du att det känns att vara lilla jag?

För den nyfikna upptäckaren:

Läs

Läs och titta i pek- och bilderböcker tillsammans. Sätt er bekvämt ta barnet i famnen och titta på pärmen. Vad kan boken handla om? Nu ska vi se! Öppna boken och läs eller titta på bilderna. Peka, fråga och benämn. Var är bollen? Den är prickig. Här är den gula bilen! Titta grodan, den låter kvack-kvack! Vad säger hunden? Voff, voff! Vänta på ditt barn. Bekräfta och följ lyhört med: ja, precis, se bara.



För den ivriga utforskaren:

Lövhögar

Räfsa ihop löv i högar, hoppa i dem och yr runt bland löven. Sätt er ner i en hög, finns det så mycket löv att de täcker benen? Kanske rentav ända upp till axlarna?

Under andra årstider kan ni samla ihop en hög av t.ex. snö, sand eller kuddar. Leker ni med sand kan ni fylla hinken tillsammans, klappa slätt med spaden, vända på hinken eller formen, läsa en ramsa eller räkna till tre och se – vad blev det? Pryd kakan med stenar, kottar eller pinnar.

Lagsport

Det krävs fortfarande en by eller ett helt lag för att fostra ett barn. Tanken om familjen som en sluten och självständig enhet är relativt ny och skapar ofta en känsla av otillräcklighet hos föräldern. Laget är viktigt för både barnet och föräldrarnas välmående och ork. Förutom föräldrarna kan till exempel syskon, kusiner, mor- och farföräldrar, faddrar, vänner och andra viktiga vuxna vara med i laget.

Vi är fortfarande flockdjur

Att tänka på att vi människor i alla tider fostrat barn tillsammans kan sänka tröskeln för att be om hjälp och stöd av människorna omkring oss. Att inse att familjen behöver hjälp är ett tecken på styrka, inte svaghet.

Hitta dina lagkamrater

Att samla ihop tillräckligt många lagkamrater kan vara utmanande i en värld där vi är geografiskt utspridda. Kom ihåg att din by eller ditt lag inte behöver bestå av biologiska släktingar, det kan lika väl byggas upp med hjälp av vänner, grannar, andra barnfamiljer och yrkespersoner. Ta också reda på hurdan stöd familjer erbjuds i din region.

Värna om vuxenrelationerna

Ibland behöver vi bli sedda och bekräftade enbart som vuxna – få känna att vi också är något annat än föräldrar till någon. Det är viktigt att ge tid och utrymme för de egna vännerna trots att familjelivet ofta utgör en stor bit av tidskakan.

”Laget är viktigt för både barnet och föräldrarnas välmående och ork.”

Att fundera på...

- Vilka tankar väcker talesättet *”Det krävs en by för att fostra ett barn”* hos dig?
- Hur ser din ”by” eller ditt ”lag” ut?
- Vem ringde du senast då du behövde hjälp eller stöd?
- Har du hittat nya vänner sedan du blev förälder?
- Hurdan hjälp önskar du få i din/er vardag?





Du är **mittpunkten** i min värld, allt jag lär mig om världen lär jag mig via relationen till dig, tillsammans lär vi oss känna varann och upptäcker världen.



För det minsta miraklet:

Mysig stund på magen

Ligg med bebisen på magen och prata, sjung eller lyssna på musik tillsammans. Du kan sjunga Imse Vimse spindel och leka den med händerna.

*"Imse Vimse spindel klättra upp för trä'n,
ner faller regnet, spola spindeln bort.*

*Upp stiger solen, torka bort allt regn, Imse Vimse spindel klättra upp igen."
Vad får bebisen att le och skratta?*

**För den nyfikna
upptäckaren:**

Maten

Berätta vad som finns på tallriken. Namnge maten, färger, konsistenser, storlek och former. Berätta till exempel att där finns små gröna ärter, kokta potatisar – de kan ännu vara heta – fisk och riven morot. Titta, smaka och lyssna på maten också medan ni äter. Tänk, vad mycket det finns att upptäcka på en tallrik!

För den ivriga utforskaren:

Myror, mossa och moln

Ute finns det mycket att iakttä tillsammans! Upptäck myrorna och se vart de är på väg och vad de sysslar med. Känn och dofta på mossan – är den mjuk, hård eller stickig, känns den varm eller kall? Och vad doftar den? Ni kan också lägga er bekvämt på rygg och följa med molnen högt uppe på himlen. Liknar de något, hur ändrar de form, vilket moln gillar du bäst?

Mindre är mer

Då man frågar vad småbarn uppskattar mest i familjelivet är svaret oftast gemensam tid i form av delade vardagsstunder. Tyvärr är det ofta brist på just kravlös, gemensam tid då arbete och andra måsten slukar en stor bit av vår tid. Självklart är arbete, hobbyn och fritidsnöjen givande för oss alla men för att belastningen i vardagen inte ska bli för stor är det bra att fundera på om något man gör i vardagen tar mer än det ger. Ibland behöver vi helt enkelt göra mindre för att få mer.

Sänk kraven för dig och barnet

Vi lever i en tid där ständig utveckling uppskattas och där den som verkar mest upptagen uppfattas som viktig. Som nyblivna föräldrar kan vi vara rädda för att förlora vår position i arbetslivet eller att ge upp en kär hobby.

De ökade kraven och det höga tempot syns inte enbart på arbetsplatserna, också föräldraskapet och familjelivet kan kännas som en form av prestation. Att ge hundra procent av sig själv hemma och på jobbet ses som något eftersträvansvärt men för många föräldrar blir det ohållbart i längden.

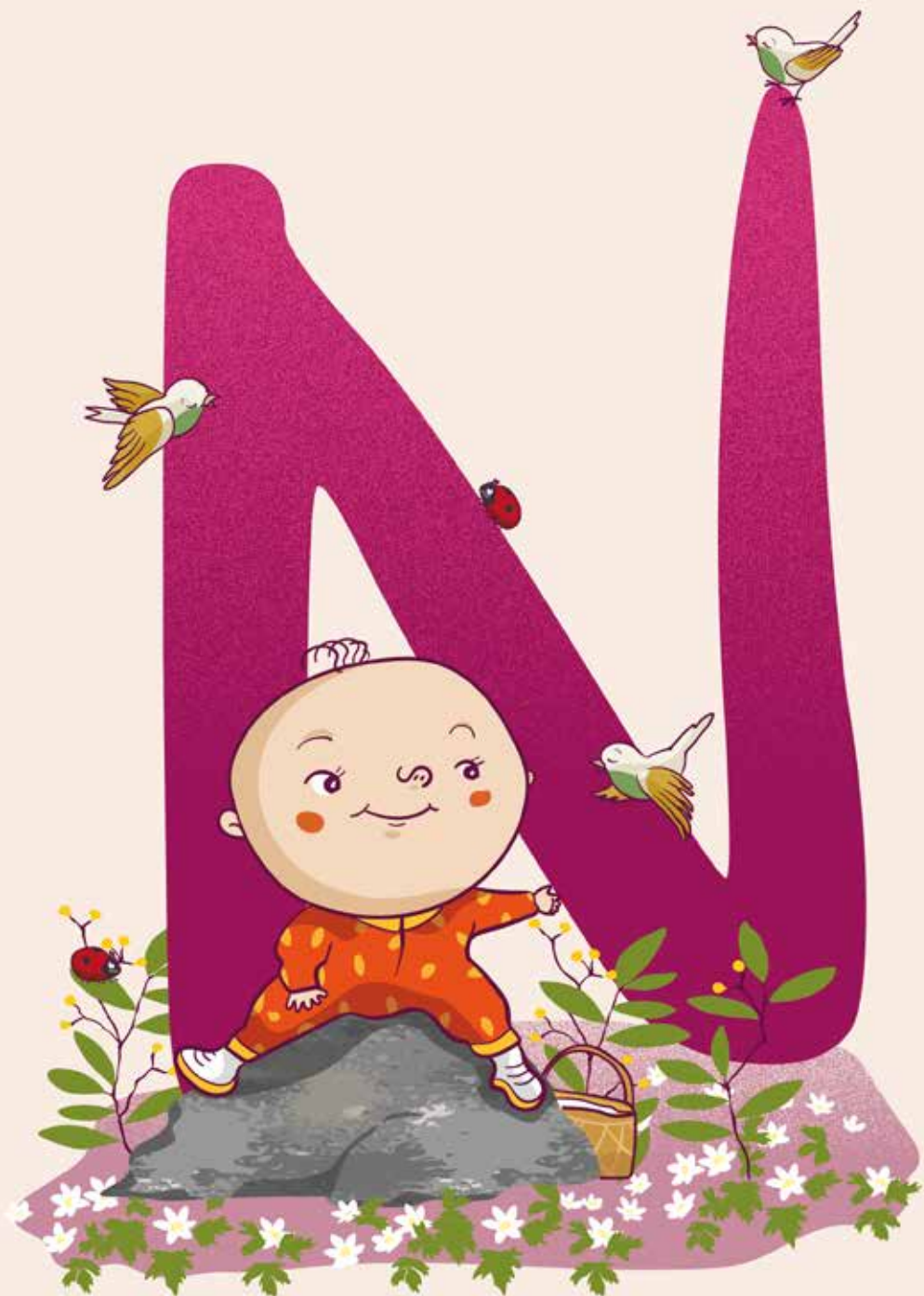
I Finland upplever många så kallad föräldrautbrändhet. En känsla av att vara helt slutkörd och otillräcklig i sin roll som förälder, att inte längre njuta av att tillbringa tid med familjen och att ha svårt att visa kärlek och omsorg. Ifall känslorna håller i sig är det viktigt att ordna tid för att ta hand om sig själv och att modigt söka hjälp för att åter hitta balansen, glädjen och lusten i föräldraskapet.

Att fundera på...

- Vi mår alla bra av att uppleva hanterbarhet och balans i livet. Uppskatta din stressnivå på en skala från 1 (ingen stress) – 10 (mycket stress).
- Om siffran är låg och du känner dig lugn och avslappnad, vad tror du att bidrar till känslan? Om siffran är hög, vad tänker du att borde hända för att din stressnivå skulle sjunka?
- Vad innebär balans i vardagen för dig?
- Vad tror du att det innebär för bebisen?
- Vilka anpassningar i vardagen eller arbetslivet har du eller din familj gjort sedan barnet föddes? Hur har du upplevt dem?

”Ibland behöver vi helt enkelt göra mindre för att få mer.”





Var **nyfiken!** Du kan inte veta vad jag känner och tänker. Viktigast för mig är att du försöker gissa hur det är att vara lilla jag just nu.



För det minsta miraklet:

Namnge världen

En lampa i taket kan vara spännande! Ge den en liten puff och följ med hur den gungar – eller tänd och släck den. Tala om den och nämn ordet lampa flera gånger medan ni tillsammans förundras över den. Bebisen lär sig snabbt att förstå det du säger så namnge världen för bebisen!

För den nyfikna upptäckaren:

Nämn och benämn

Det lilla pekfingret är ett ypperligt redskap att utforska världen med och få veta vad något kallas eller kan tänkas heta. Följ det lilla fingret! Berätta vad barnet pekar på och klä i ord det som hen förklarar med hjälp av sitt finger. *Där har vi en grävmaskin, ja, den är stor!* Pröva på att stoppa bilder eller föremål i en påse. Lyft upp dem en och en, benämn dem och förundras tillsammans.

För den ivriga utforskaren:

Naturruta - upptäck tillsammans!

Sök upp en fin liten plats i naturen nära er. Där kan ni börja följa med hur världen förändras från årstid till årstid. Återvänd med jämna mellanrum och se om ni märker vad som har tillkommit, ändrat eller försvunnit.

Nyfikenhet

I föräldraskapet och i alla våra relationer spelar nyfikenhet en central roll. Då vi är nyfikna och försöker förstå egna och andras känslor och reaktioner löper samspelet mellan vuxna och barn smidigare. När vi gör detta använder vi vår reflektiva förmåga som även kallas mentaliseringsförmåga. När vi mentaliserar är vi öppna, flexibla och funderar på vad som rör sig i vårt huvud och på vad som kan tänkas pågå i en annan persons inre. Alla har förmågan att mentalisera och det är precis som en muskel som går att träna upp.

Att vara nyfiken är inte alltid lätt

Förmågan att reflektera och reglera oss själva och andra försämras av starka känslor, så som stress, rädsla, sömnbrist och hunger. Då händer det lätt att vi tappar förmågan att vara nyfikna, både på oss själva och på andra. Till exempel kan vi bli arga på ett litet barn som inte vill klä på sig ytterkläderna. Vår egna stress och frustration tar lätt över och vi agerar utgående från den istället för att se varför situationen är utmanande för barnet. *Jag kommer aldrig iväg då du alltid bara ska skrika och trilskas!* Då glömmet vi bort att barnet inte kan veta något om vår stress och våra tidtabeller.

Mentalisering i föräldraskapet

Då vi mentaliserar ställer vi oss frågan – vad kan tänkas ligga bakom detta beteende? Vi reagerar då mer på den bakomliggande känslan än på det som barnet gör. När vi tröstar och sätter ord på barnets upplevelse lär sig barnet binda samman tankar, beteenden och känslor. Det skapar förståelse och en känsla av trygghet i familjen och möjliggör en god kommunikation. En tillräckligt god mentaliseringsförmåga hos föräldern är också en förutsättning för att kunna skapa en trygg anknytningsrelation till barnet.



Att fundera på...

- Hur känner du dig?
- Vad tänker du på?
- Vad påverkar dig just nu? Lyssna på ditt inre i ett par minuter. Läger du märke till känslor eller tankar? Är det lätt att skilja dessa åt? Vad upplevde du mer av?
- Hur tror du att ditt barn känner sig just nu? Hur syns känslan i hen?

”När vi tröstar och sätter ord på barnets upplevelse lär sig barnet binda samman tankar, beteenden och känslor.”



Jag och du är **olika**. Vi bebisar är olika känsliga för ljud och ljus, har olika rytm, gråter mer eller mindre, är tillbakadragna eller nyfikna och anpassar oss olika fort i nya situationer.

För det minsta miraklet:

Om allt omkring mig

Så mycket det finns att se på tillsammans – bilder, föremål, leksaker och personer omkring er! Följ barnets blick och låt er häpnas över det, fyll på med ord och språk för det som bebisen tittar på. ”Ja minsann där är ugglan, ho hoo säger den. Ja, där flaxar Fredde fjäril, oj, så gul och grann han är! Ser du, här har vi Lotta, ska vi vinka till henne, hej, hej.”

För den nyfikna upptäckaren:

Orkester i köket

Plocka tillsammans fram kastruller, plastskålar, äggkartong och träslivar eller skedar. Spela och lyssna: hur låter det, högt eller dovt ljud? Sjung, spela och rocka loss i er egen orkester!

För den ivriga utforskaren:

Olika och lika

Olika och lika – sortera tvätten tillsammans. Tvätthögar kan vara inspirerande! Plocka omkring i den och fundera tillsammans på vilka strumpor som hör ihop, vilka plagg som har lika eller olika färg, hur skjortan känns, vad som är stort eller litet eller vems de är?

Olika ingredienser

Då en familj bildas uppstår så småningom en "familjesoppa", unik för just den familjen. I soppan tilläggs olika ingredienser bestående av värderingar, vanor, intressen, traditioner och seder. Soppan blir något som förenar två eller fler personer till en alldeles särskild familj.

Inventera i "kryddskåpet"

Alla gamla kryddor i skåpet behöver inte tas med och nya kan tillföras. *Hur önskar vi att just vår familjesoppa ska bli?* Traditioner, seder och vanor som upplevs trevliga stärker känslan av trygghet, samhörighet och kontinuitet.

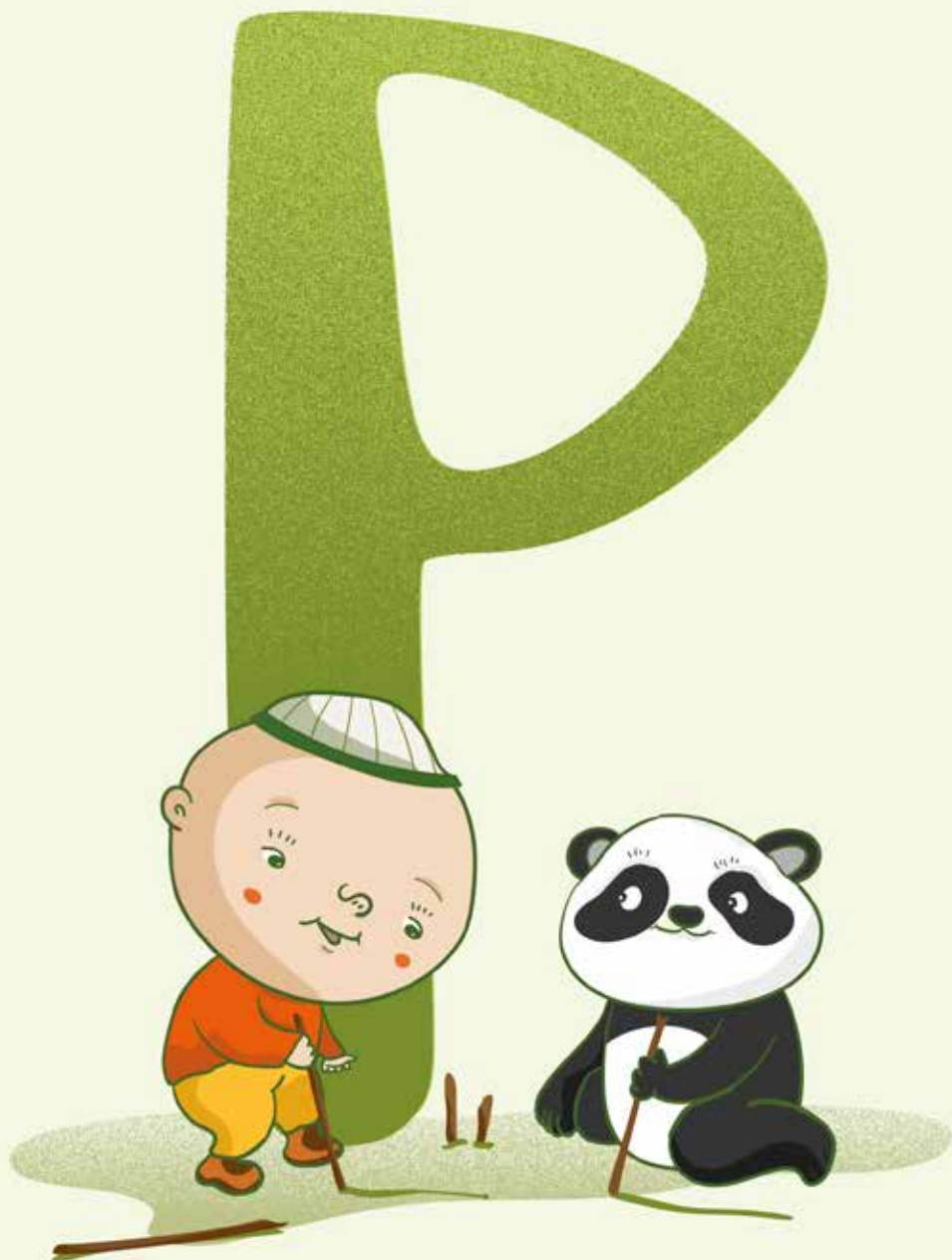
Skapa egna familjetraditioner

Familjens rutiner och vanor är viktiga för barnet och för oss vuxna. Det kan handla om en bastukväll varje fredag eller ett kex ur plåtburken före hemfärden från mormor och morfar. Traditioner gör att såväl små som stora händelser och högtider känns speciella, spännande och festliga. De skapar förväntan, trygghet och en känsla av sammanhang.

"Traditioner, seder och vanor som upplevs trevliga stärker känslan av trygghet, samhörighet och kontinuitet."

Att fundera på...

- Vad innebär begreppet värderingar för dig?
- Nämn 1–3 värderingar som du har med dig från din barndomsfamilj? Hur tror du att de har påverkat din uppfostran och hur du togs hand om?
- Vill du hålla fast vid dessa värderingar eller lämna bort något? Fundera på vilka värderingar som är viktiga i din familj.
- Har ni redan hunnit fira någon högtid? Hur kändes det i rollen som förälder? Hur tror du att barnet upplevde det?
- Vilken sed eller tradition vill du föra vidare?
- Vilka nya små som stora, traditioner har du/ni redan skapat? Hurdana nya traditioner önskar du skapa i framtiden?
- Hur tror du att barnet kommer att uppleva traditionerna i er familj?



Prata med mig! Berätta vad som händer omkring mig, det jag är nyfiken på och det jag känner med mina sinnen – med orden du lär mig bygger jag upp min värld.



För det minsta miraklet:

Pekböcker

Pekböcker får gärna finnas tillhands redan från allra första början! Det finns tåliga böcker att titta i och smaka på. Låt dem ligga framme, nära till hands, så kan ni titta och bläddra i dem när andan faller på. Bebisens gillar att du om och om igen nämner och berättar vad det finns på bilderna. Har du upptäckt om bebisen redan har någon favorit?

För den nyfikna upptäckaren:

Plocka i och plocka ur

Plocka i och plocka ur är roligt! Låt barnet fylla och tömma burkar, lådor och skålar – med vatten, klossar, leksaksbilar, gosedjur, kökstillbehör, kottar, stenar – ja, med nästan vad som helst! Det är också skoj att plocka med burkar som går in i varandra. Lek turvis och tillsammans, nämn och berätta om det ni håller på med.

För den ivriga utforskaren:

Pinnar och käppar

Pinnar och käppar är roliga att plocka eller samla på ute. Dem kan ni sticka i hål och i sanden, rada upp och hålla i, rita och bygga med och skapa mönster och figurer av. Vad tycker ni att är roligast? På väg in kan ni göra en pinngömma, där ni lägger pinnarna tills ni nästa gång behöver dem.

Prata

Redan i magen pågår samspelet mellan de blivande föräldrarna och bebisen. Då fostrets hörsel utvecklats börjar språkutvecklingen. Från allra första början är bebisen aktiv och nyfiken på att utforska världen och kan ta till sig språk. Det är personerna omkring bebisen som påverkar hur språket utvecklas.

Prata med mig

Språket växer ur trygghet, känslomässig närhet, behovet att förstå och behovet att bli förstådd och berätta. Bebisen tar till sig språk då vi klär det som händer omkring oss i ord. Språket vaknar när vi bjuder på ord för det som vi tror att bebisen känner, verkar intresserad av och är nyfiken på.

Prata med varandra

Då föräldraansvaret delas med en partner eller annan närstående finns mycket att diskutera och komma överens om sinsemellan. Den egna tiden såväl som tiden ni har för varandra minskar. Mängden hushållsysslor som ska göras ökar och nya ansvarsområden ska fördelas. Allt detta påverkar er relation och att prata blir kanske ännu viktigare än tidigare. Se och hör på varandra och ta tid för relationen genom att vara uppmärksam på de små sakerna. Se varandras styrkor och kom ihåg att tacka för sådant ni lätt tar för givet. Prata dagligen om annat än hushåll och barn och lyssna på varann. Vad känner, tycker och tänker ni idag, vad har ni för förväntningar och drömmar?

*”Bebisen tar till sig språk
då vi klär det som händer
omkring oss i ord.”*



Att fundera på...

- Hur kommunicerar du och barnet just nu?
- Hur känns det för dig att prata med barnet som inte ännu har ett talat språk?
- Om du lever i ett parförhållande, har ert sätt att prata med varandra ändrats då ni blev föräldrar, på vilket sätt?
- Tänk på det senaste samtalet du hade med din partner eller med en annan närstående? Handlade samtalet om känslor, tankar, praktiska saker i vardagen eller var det en blandning av dessa?



Quality- stunderna med dig är kvalitetstid för mig! Det bästa jag vet är att få leka med dig och få känna mig sedd, förstådd och bekräftad.

För det minsta miraklet:
So many questions
– så många frågor...

Jag undrar hur det är att vara lilla du? Att lära känna en ny liten människa tar tid. Stanna upp ett tag och observera bebin. Vad tror du att hen gillar mest just nu, hur visar hen det? Hur vill bebisen bli ompysslad? Hur vill hen bli tröstad då hen är upprörd över något?

För den nyfikna upptäckaren:
Quick and easy
– fixa enkla leksaker

Saker du hittar i skafferiet brukar vara populära leksaker, till exempel lock, kastruller, slevor och plastflaskor. Riskorn som rasslar i en plastburk kan vara minst lika kul som en dyr leksak. Rota i lådorna hemma och låt bebisen leka med sådant som är tryggt att ge åt ett litet barn.

För den ivriga utforskaren:

Quality
– **Kvalitetstid**

Kvalitetstid är ett begrepp som kritiserats en del, all tid tillsammans är väl värdefull? Det kan ändå kännas fint för dig att tänka att så kallad kvalitetstid är stunder av samspel mellan dig och ditt lilla barn då hen får ditt fulla fokus. Att leka kanske inte alltid känns så lustfyllt för dig, men prova på hur det känns att ge leken ditt fulla fokus i till exempel 10 minuter. Då kan du fundera på hur barnet leker just nu, hur du kan följa med i leken? Hur tror du att den gemensamma stunden känns för barnet? Lärde du dig något nytt om ditt barn medan ni lekte tillsammans?

Que sera sera, det blir som det blir...

”Que sera sera”, lyder sångtexten till en gammal låt från 1950-talet. Fritt översatt betyder frasen ”Det blir som det blir...”. Små barn är mästare på att leva i stunden och oroar sig inte för framtiden, den blir som den blir. Då vi växer upp tappar vi lätt förmågan att kunna vara här och nu. Du kan träna på att vara mer närvarande genom att noggrant iaktta ditt barn i stunden. Vad gör hen, vad kan tänkas röra sig i hens huvud? Vad känner hen månne just nu? Du kan också träna på att stanna upp och iaktta dig själv genom att ställa frågorna ovan åt dig själv.

Mindfulness – medveten närvaro

Mindfulness är träning i medveten närvaro. Att nyfiket försöka rikta sin uppmärksamhet på det som i stunden händer inom en själv och i ens omgivning. Medveten närvaro hjälper en att slappna av, hantera stress, oro och nedstämdhet. Det kan ge fördjupad förståelse för en själv, för sina tankar, känslor och sätt att reagera.

Gå på en mindfulnesspromenad

Du kan träna mindfulness då du är ute och går med bebisen. Gå igenom alla fem sinnen under promenadens gång.

LUKT: Vilka lukter eller dofter känner du?

HÖRSEL: Stanna upp och lyssna. Bli medveten om ljuden omkring dig. Vad hör du, både nära och långt borta?

SYN: Vad ser du? Fokusera en stund på något som fångat din uppmärksamhet.

KÄNSELSINNET: Vad känner du? Hur känns vinden mot din hud, regnet som faller eller solen som värmer? Hur känns varje steg du tar?

SMÅK: Känner du någon smak just nu? Har du något med dig att dricka? Hur känns det att ta en klunk vatten?

Att fundera på...

- Kommer du på en stund från den gångna veckan då du kände att du var fullt fokuserad och närvarande i stunden? När och var upplevde du det? Vem var närvarande? Hur kändes det?
- Har du testat övningen (mindfulnesspromenaden) på föregående sida? Hur kändes det att göra övningen? Minns du hur du kände dig innan och efter promenaden?



*”Du kan träna på
att vara mer närvarande
genom att noggrant iaktta
ditt barn i stunden.
Vad gör hen, vad kan tänkas
röra sig i hens huvud?”*



Rutiner rockar!

Förutsägbarhet känns tryggt och bra. När vår dag har en rytm och rutin vet jag vad som händer.



För det minsta miraklet:

Räkna tår och fingrar

Ifall du inte kommer på någon ramsa kan du räkna bebisens tår och fingrar. Tryck sakta till på varje tå eller finger medan du räknar till fem, eller tio. Ett och två och tre och fyra och FEM! Märker du att räknandet blir som en ramsa? Om du vill pröva på en ramsa, kan du ta den här:

*Att rida på en häst
tycker jag är bäst.
Att rida i galopp*

*och sedan ropa
STOPP!*

För den nyfikna upptäckaren:

Rumla runt

Rumla runt bland kuddar och täcken. Mjuka täcken, filtar, kuddar, sängar och soffor lockar till lekfullt gos och bus! Gå med och rumla runt, lek tittut mellan kuddarna, krama om bebisens. Avsluta leken varsamt innan den blir farligt fartfylld, ta bebisens i famnen och gå tillsammans och hitta på något annat att leka med.

För den ivriga utforskaren:

Rita

Vilken upptäckt det kan vara att plötsligt kunna rita streck på ett papper! Förundras över strecken tillsammans. Inspirera barnet genom att själv rita bekanta föremål: den röda traktorn därute, en orange morot, ekornen som skuttade över gräsmattan, en lite grön ärtä eller vad som helst. Allt duger! Berätta och förklara medan du ritar, eller låt barnet gissa vad det kan tänkas bli!

Ramar och repetition

Fasta rutiner som skapar struktur i vardagen kan underlätta livet för hela familjen. Att saker och ting upprepas från dag till dag inger barnen trygghet. Tillvaron känns då ordnad och förutsägbar. Också föräldrar brukar uppleva att rutiner får vardagen att kännas mer hanterbar fast de tidigare kan ha upplevt tanken av ett rutinemässigt och schemalagt liv som tråkigt och bindande. Självklart får och ska det fortsättningsvis finnas utrymme för spontanitet och flexibilitet i vardagen.

Familjens rutiner, traditioner, uppgifter och skyldigheter skapar ett slags ramar för familjelivet. Både små barn och vuxna trivs och mår bra av att ha vissa ramar. Det är i första hand föräldrarna som anger dem men i takt med att barnen växer blir de mer delaktiga i skapandet av ramarna för familjelivet. Ramarna är till största delen inte bestående, de ändras vartefter barnen växer och det händer saker i familjemedlemmarnas liv.

Inte bara måsten

Tänk på att rutiner inte enbart består av alla ”måsten” som tandborstning och klädttvätt. Även roliga stunder för hela familjen kan göras till en återkommande rutin i vardagen. En skön kvällsagostund kan vara mysig för alla, likaså en lördagsutflykt för hela familjen – vilken familjestund som helst där föräldrar och barn återkommande gör roliga saker tillsammans.

”Att saker och ting upprepas från dag till dag inger barnen trygghet.”



Att fundera på...

- Vilka rutiner har ni i er vardag just nu? Hur upplever du att de fungerar? Hur tror du att barnet upplever rutinerna i er familj?
- Har din syn på rutiner förändrats sedan du blev förälder? Hur i så fall?
- Har ni någon trevlig rutin i vardagen som ni gläds åt och ser fram emot?
- Hur kommer det sig att ni har just de rutiner i vardagen som ni har?



Med hjälp av mitt kroppsspråk, ögonkontakt, olika ansiktsuttryck, gråt och andra läten "pratar" jag med dig.



För det minsta miraklet:

Spegel

Sätt upp en spegel till exempel vid skötbordet så att bebisen kan ligga och titta på sig själv när du är med. Lägg också barnet på mage några gånger per dag då hen är vaken. Då får hen möjlighet att träna sin styrka i nacken. Bebisen kan i korta stunder ligga på mage och titta på sig själv i en spegel som finns framför.

För den nyfikna upptäckaren:

Sjung med ditt barn

Har du märkt att barnet stannar upp och lyssnar när du sjunger? Det går bra med vilka sånger som helst. Då du sjunger får du också en fin chans att rota bland dina minnen av sånger och melodier från tiden då du var liten. Nynna på ifall du inte minns alla ord!

För den ivriga utforskaren:

Spruta och lek med vatten

En vattenkanna eller blomspruta är lockande och kan bli till en spännande lek där ute. Fyll på så mycket vatten att barnet själv orkar bära kannan eller sprayflaskan och spruta. Lek tillsammans och experimentera med vad man kan spruta på: "– maskrosen kan få lite vatten, ja precis, och här får stenarna sig en slurk, när du upp till pelargonerna?" Och märkte ni att husväggen byter färg när man sprutar vatten på den?

Spegling

Barnets uppfattning om sig själv och om sina känslor byggs genom spegling. Det betyder att vi med vårt kroppsspråk, vår mimik och röst försöker visa att vi förstår det som barnet känner och upplever. Vi vuxna fungerar som en tolk eller som en slags spegel för barnet.

Du är ditt barns spegel

Barnet lär sig känsloreglering genom att en vuxen speglar tillbaka den känsla som barnet uttrycker. Då barnet gråter rynkar den vuxna kanske på pannan och ser överdrivet ledsen ut. Då visar den vuxna tydligt vad hen tror att barnet känner och signalerar samtidigt att hen känner igen känslan och att den är hanterbar. På så vis upptäcker barnet sina känslor och behov och lär sig så småningom hantera dem. Denna psykologiska utveckling sker i relation till andra. Därför är personerna runt barnet värdefulla speglar för barnet.

Alltid lyckas spegeln inte återge exakt "rätt" känsla men det gör inget. Det viktigaste är att den vuxna försöker förstå barnet. När vi gör vårt bästa för att förstå vad bebisen behöver och ger hen trygghet och tröst då hen är ledsen, förstärks den trygga anknytningen. Då bebisen blir rädd eller känner sig otrygg söker hen sig till den trygga vuxna.

"Barnet lär sig känsloreglering genom att en vuxen speglar tillbaka den känsla som barnet uttrycker."



Att fundera på...

- Tänk på någon händelse från den gångna veckan då bebisen uttryckte en stark känsla, såsom t.ex. glädje, ilska eller rädsla. Vad hände?
- Hur kändes det för dig då det hände? Kan du beskriva på vilket sätt du reagerade på barnets känsla? Hur speglade du känslan?
- På vilket sätt slutade hela episoden/händelsen?
- Kommer du på en situation där du upplevde en stark och jobbig känsla (t.ex. irritation/trötthet/stress) men trots det kunde bemöta barnets behov och spegla tillbaka det du tror att barnet kände? Kan du beskriva situationen? Hur kändes det för dig? Hur tror du att det kändes för barnet?



Det tar **tid** att lära sig mitt språk. Ju mer tid du tillbringar med mig, lyssnar och tittar på mig, desto snabbare lär vi oss förstå varann.



För det minsta miraklet:

Tungan

Passa på att leka, prata, skoja då du byter blöja. "Samtala" med bebisen genom att imitera och upprepa bebisens små ljud, le, skratta och räck ut tungan. Stanna upp och vänta, svaret kommer – dessa små, mysiga ögonblick är betydelsefulla stunder av kontakt och samförstånd.

För den nyfikna upptäckaren:

Tåtisse

Ni kan ramsa och mysa tillsammans! Ta försiktigt tag i och kläm på de olika kroppsdelarna medan du läser ramsan

Tåtisse (tårna)

Fotbisse (foten)

Benborre (vaden) *Knäkorre* (knät)

Lårveckan (lårvecket)

Och piip lilla vällingsäcken!

Vid piip killar du med fingrarna på magen. Och så om igen ifall bebisen roas av det!

För den ivriga utforskaren:

Torn

Att bygga och rasa torn av klossar brukar ivriga utforskare gilla. Bygg tillsammans och turvis, eller bredvid varann. Ge klossar till varandra, håll tummarna och se om tornet håller eller rasar. Två klossar är toppen, tre fantastiskt, fyra ofattbart och fem ett mirakel, heja! Och så om igen. Räkna och beskriv klossarna medan ni bygger.

Tid

Föräldraskap formar om vad vi kan och hinner göra under dygnets 24 timmar. Förändringen är naturlig och förväntad och ändå är den svår att föreställa sig på förhand. Att anpassa sig till förändringen tar tid. Som föräldrar behöver vi fundera på vad vi vill prioritera och göra för att känna oss tillfreds i en ny slags vardag. Det är en del av den mognadsprocess som det innebär att bli förälder. När vi är mitt uppe i en jobbig period kan det vara svårt att blicka framåt. Vi får lätt en känsla av att det aldrig kommer att gå över. Ändå förändras tidskakan och upplevelsen av den ständigt i takt med att barnet växer och familjesituationen ändrar. Alltså löser sig det mesta med tiden.

Egen tid

Den så kallade egna tiden som vi tidigare varit vana vid minskar i och med föräldraskapet. Den egna tiden behöver också omdefinieras. *Vad handlar min egna tid om i mitt nya liv? Kan jag uppleva tiden med barnet och familjen som givande och återhämtande?* Även små pauser i vardagen kan bli betydelsefulla. Det gäller också att se upp för så kallade tidstjuvar mer än tidigare. Det händer t.ex. lätt att vi fastnar på sociala medier trots att vi tänkt göra något helt annat och plötsligt vaknar bebisen och behöver vår uppmärksamhet. Då händer det lätt att tiden inte räcker till och att vi känner att vi inte har kontroll över vår tidsanvändning.

Tid tillsammans

För ett litet barn är tiden tillsammans livsviktig för att hen ska klara sig. För föräldern är det också grundläggande att få svara an på barnets behov och lära känna hen. I längden skapar tiden tillsammans relationerna familjemedlemmarna emellan och känslan av gemenskap. Varje gång vi umgås lär vi känna och förstå barnet bättre och har då lättare att svara an på hans behov och reglera både barnets och våra egna känslor. Med andra ord; ju mer tid tillsammans desto smidigare och mer positivt samspel. Varje gemensam stund är värdefull.

”Ju mer tid tillsammans desto smidigare och mer positivt samspel. Varje gemensam stund är värdefull.”



Att fundera på...

- Hur har du upplevt de gemensamma stunderna som familj. Vilka stunder uppskattar du mest just nu? Hur tror du att bebisen / barnet upplever dem?
- Hur önskar du att du ska komma ihåg tiden som småbarnsförälder?
- Hur hoppas du att bebisen ska ”komma ihåg” denna tid?
- Du har ansvar för en liten människas välmående och trygghet dygnet runt. Hur har du upplevt ansvaret under din första tid som förälder/annan viktig vuxen?
- Vad innebär begreppet egentid för dig?
- Vad brukar du göra då du har tid för dig själv? Vad gjorde du senast?



Vi är **unika**! Bekanta dig med mig i lugn och ro. Då lär du känna mina särdrag. Samtidigt märker du vad det är som lugnar mig och vad som gör mig nöjd och glad.



För det minsta miraklet:

Upptäck färger och mönster

Bebisens syn utvecklas snabbt under de första månaderna. Det kan vara roligt för bebisen att titta på skarpa mönster, kontraster och starka färger som gult, rött och blått. Titta er omkring, fånga bebisens sökande blick, vad upptäcker hen? Sätt ord på det som du märker att intresserar.

För den nyfikna upptäckaren:

Ut och blås

Såpbubblor lockar oftast den lilla nyfikna upptäckaren. Ta med er såpbubblor ut eller i badrummet och trola fram en magisk liten värld. Låt bebisen titta på, följa med blicken eller försöka fånga bubblorna.

För den ivriga utforskaren:

Upptäcktsfärd ute

Stubbar och gamla, kullfallna träd är skojiga att klättra upp på, hoppa ner från och upp igen. Stora stenar ger god utsikt. Klättra upp tillsammans sitt ner och titta er omkring. Vad ser ni där uppifrån? Och finns det någon trädstam, en gran eller kanske en buske att krypa in under?

U nder ytan

Vi människor är inte genomskinliga. Därför kan vi aldrig veta vad andra känner, tycker och tänker men vi kan göra vårt bästa för att försöka förstå vad som kan ligga bakom andras beteende. Det är svårt att gissa när det kommer till barn som inte ännu har ett talat språk.

Föräldraskap är ett detektivjobb

Vårt beteende styrs alltid av våra inre tillstånd så som känslor, tankar och behov. Det är ett ständigt detektivjobb att stanna upp och fundera på vad barnet "säger" med sitt beteende. Samma detektivjobb pågår mer eller mindre medvetet också mellan oss vuxna då vi försöker förstå oss själva och varandra. *"Hur kommer det sig att jag reagerade så häftigt", "Jag undrar om min kommentar sårade henne".* Vi kan hjälpa barnet greppa det som finns under ytan genom att sätta ord på det vi tror att barnet känner, tänker och behöver.

Olika inre världar

Det är viktigt att kunna skilja på våra inre världar. Det kanske låter självklart men då vi är trötta eller stressade flyter världarna ofta ihop. Det kan till exempel kännas som att barnet vakar på natten för att irritera oss trots att orsaken är en helt annan. Då är det svårt att se situationen ur barnets perspektiv. Att kunna skilja på de egna känslorna och på barnets intentioner och behov är en värdefull insikt i föräldraskapet. Som förälder är det också betydelsefullt att vara medveten om vad som pågår under den egna ytan. Ibland är det lättare sagt än gjort, särskilt då vi upplever starka känslor. Du kan läsa mera om detta under bokstäverna K = Känslor och N = Nyfikenhet.



Att fundera på...

- Ett sätt att lära känna sitt barn bättre är att iaktta hen i olika situationer. Tänk tillbaka på en stund då du lekte eller umgicks med barnet.
- Vad gjorde ni?
- Hur visade bebisen att hen ville leka eller umgås, hur märkte du det?
- Hur kändes stunden för dig? Hur syntes det på dig? Tror du att barnet märkte hur du kände dig?
- Iakttog du några särskilda karaktärsdrag hos bebisen då ni lekte eller umgicks med varandra?
- Vilken känsla upplevde du då ni lekte och vilken känsla tror du att ditt barn upplevde?

"Vårt beteende styrs alltid av våra inre tillstånd så som känslor, tankar och behov."

V W



Vi är det viktigaste! Du hjälper mig förstå hur relationer fungerar. När du är förutsägbar i ditt sätt att svara mig, lär jag mig att lita på andra. När vi har roligt tillsammans lär jag mig att relationer känns bra.



För det minsta miraklet:

Vaggvisa

Det kan bli en trivsamt och fin rutin för bebisen att få somna medan du nynnar eller sjunger på en visa. Det behöver inte vara någon regelrätt vaggvisa, men melodin får gärna vara lugn och gungande. Gräv i ditt eget minnesförråd, låna en sångbok eller kolla på nätet.

För den nyfikna upptäckaren:

Var är tummen?

Minns du den här traditionella favoriten till melodin "Broder Jakob"? Lyft upp ett finger i taget, sjung och vinka med det, börja med tummen, fortsätt sedan med pekfingret, långfingret, ringfingret och lillfingret.

"Var är tummen, var är tummen, här är jag, här är jag. Hur mår du ida-a, tack så mycket bra-a, spring din väg, spring din väg."

För den ivriga utforskaren:

Vattenlek

Samla ihop olika stora byttor och burkar att hälla vatten i och ur, se och lyssna på hur vattnet rinner. Det brukar fascinera. Öppna kranen på liten stråle och låt vattnet plaska i badkaret och sakta fylla burkar. Följ med vad barnet vill pröva på och experimentera tillsammans.

Växtnäring för hjärnan

Tiden från början av graviditeten fram till att barnet hunnit fylla 2 år kallas för de första tusen dagarna. Det är en period med enorm utvecklingspotential. Då utvecklas barnets hjärna, kropp och immunförsvar som allra snabbast.

Hjärnan växer så det knakar

Med hjälp av god näring, en trygg miljö och tid tillsammans med trygga vuxna utvecklas hjärnan till sin fulla potential. Under de första levnadsåren växer hjärnan så det knakar. Hos en nyfödd väger hjärnan ca 350 – 400 gram och då barnet fyller två har den hunnit bli 1,1 kg stor. Hos oss vuxna väger hjärnan ca 1,4 kg.

Växelverkan genom ”server och retur”

Att umgås och leka med barnet är ett av de bästa och enklaste sätten att stöda utvecklingen av barnets hjärna. Växelverkan är växtnäring för hjärnan. Interaktionen mellan er lär barnet nya färdigheter och hjälper barnet reglera sina känslor, hantera motgångar och stress och styra sin uppmärksamhet. Mycket av tiden tillsammans med barnet går ut på turtagning som funkar som ett pingisspel mellan barnet och den vuxna. Barnet serverar och söker efter kontakt med blicken, ansiktsuttryck, gester, ljud och rörelser. Då returnerar vi servern med att svara tillbaka på det barnet uttrycker. Dessa fram- och tillbakaserver är byggstenarna i utvecklingen av barnets hjärna.

”Att umgås och leka med barnet är ett av de bästa och enklaste sätten att stöda utvecklingen av barnets hjärna.”

Att fundera på...

- Hur märker du att bebin/barnet söker kontakt med dig. Hur brukar hen oftast göra?
- Tänk tillbaka på en gemensam stund från den gångna veckan? Vad gjorde ni? Hur kändes det för dig och hur tror du att bebin/barnet upplevde stunden?
- I dagens samhälle sköts många saker via smart-telefoner. Att helt leva utan skärm är så gott som omöjligt men att se över sitt skärmanvändande är fiffigt. Då vi ”umgås” med våra skärmar påverkas kontakten till barnet. Vårt ansikte blir uttryckslost och möjligheterna till fram- och tillbaka server försvinner. Vilka tankar och känslor väcker det här hos dig?
- Hur kunde vi använda våra skärmar på ett ”familjevänligt” sätt? Vilka gränser och överenskommelser gäller / kunde gälla hos er?



Det är **eXtra-skönt** att få gosa med dig. Då jag får mysa hud mot hud frigörs "lugn- och ro"-hormon.

För det minsta miraklet:

Maximera hudkontakten!

Håll ditt lilla mirakel dagligen hud mot hud, endast iklädd blöja. Sätt en mjuk filt över bebisen. Den lilla bebisen kan aldrig få för mycket närhet – hudkontakten känns skön och bekant för hen. Den gör övergången från livet i livmodern mjuk och naturlig.

För den nyfikna upptäckaren:

Oxytocin-massage

Låt oxytocinet flöda mellan dig och bebisen. Du kan hålla bebisen halvlutande på dina lår eller liggande på rygg. Massera axlarna och dra sedan utefter överarmarna medan du berättar hur ni bakar bullar och knådar degen – mjuka och lugna rörelser. Lägg sedan russin i bullarna – tryck lätt med fingertopparna på magen. Sen ska degen jäsa – stryk varsamt över bebisen. Rulla fina bullar – gör cirklande rörelser utefter kroppen. Nu är bullarna klara och åker in i ugnen!

För den ivriga utforskaren:

Extramysig sångstund

Massage och beröring blir till en lek när ni sjunger tillsammans. Sjung till exempel sången "Ekorren satt i granen" och rita sångens händelser på barnets rygg. Spring med fingrarna över hela ryggen, dra med handflatorna över ryggen från sida till sida, håll händerna stilla på ryggen eller gör så som det känns bäst för er.

*Ekorren satt i granen skulle skala kottar, fick han höra barnen,
då fick han så bråttom, hoppa han från tallegren,
stötte han sitt lilla ben, och den långa ludna svansen.
Sprang han hem till mamma på den gröna ängen
fick han med det samma, krypa ner i sängen.
Beska piller fick han då, plåster på sin ömma tå,
och ett stort bandage om svansen*

Oxytocin

Oxytocin är kärlekens, närhetens, trygghetens och tillitens hormon. Det gör oss glada, mindre smärtekänsliga och stimulerar tillväxt och läkning. Beröring, fysisk närhet, god mat, trevligt sällskap och värme gör att hormonet utsöndras i kroppen.

Både stora och små mår bra av att vrida på "oxytocinkranen". Bebins lugn och ro-system stimuleras och växelverkan mellan nerver, muskler och organ ökar. Det gör ni enklast genom att kramas och gosa med varandra. Frisätt oxytocin dagligen genom närhet, lugn och lätt beröring och gos i samspel med varandra.

Relationskittet

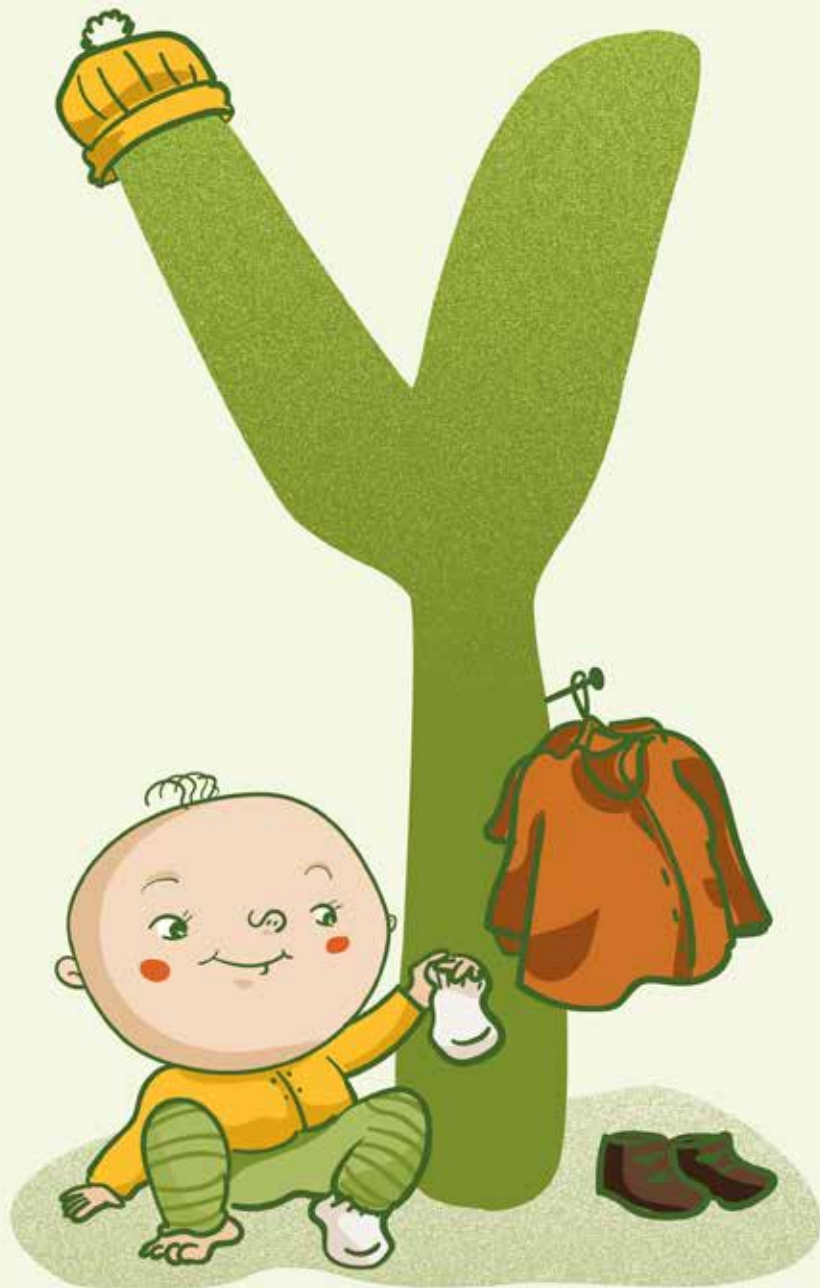
Oxytocinet är "kittet" i relationen till bebisen och för hela familjegemenskapen. Då oxytocin utsöndras känns det bra att vara tillsammans. Oxytocinet möjliggör positivt samspel och hjälper oss se världen ur någon annans perspektiv. Oxytocin utsöndras också då vi blir uppfattade, sedda eller markerat speglade av en annan människa. Att bli sedd och förstådd känns i hela kroppen!



Att fundera på...

- Hurdan närhet njuter ditt barn av? Hur syns det på hen?
- Ett litet barn behöver mycket närhet. Hur känns det för dig att erbjuda närhet?
- Tänk på umgänge och ett samtal med en god vän. Vad gör att det känns bra?

"Frisätt oxytocin dagligen genom närhet, lugn och lätt beröring och gos i samspel med varandra."



Ibland är jag ett **yrväder**. Då jag stoppar sand i munnen, drar ner en kruka eller tömmer en låda känns det kanske som att jag gör saker för att irritera dig. Det är inte sant, men jag förstår att du ibland glömmor bort att jag bara gör det jag ska; utforskar världen.



För det minsta miraklet:

Ytterst liten

Bebisar växer fort! Måla bebisens hand eller fot med giftfri vattenfärg och tryck på ett papper. Skriv datum på så blir det ett kärt minne att återkomma till. Om du vill kan du rama in konstverket. Det brukar vara lättare att få ett avtryck av foten eftersom små bebisar har knutna händer?

För den nyfikna upptäckaren:

Yllesockor

Yllesockan blir vips till en handdocka när du trär den över din hand. Låt fantasin flöda: när du varierar din röst och spelar upp olika karaktärer fångar du den nyfikna upptäckarens intresse. Kanske handdockan kikar fram bakom ryggen eller kryper fram under kudden?

För den ivriga utforskaren:

Ylleboll

Förvandla yllesockan till en boll genom att vika ihop den. Rada sedan upp några toapappersrullar på golvet, till exempel som en liten pyramid. Bowla med yllebollen och se hur många rullar ni lyckas välta. Hurra glatt tillsammans varje gång bollen rullar iväg!

Yrsel och kaos

En känsla av att det ibland uppstår yrsel och kaos kan höra föräldraskapet till. Att föräldraskapet tidvis känns nära på omöjligt är helt normalt. Det finns flera knep som kan göra att småbarnslivet upplevs mer hanterbart.

1. Sänk ribban

Att fortsätta göra allt på samma sätt som innan man blev förälder är oftast omöjligt. Istället för att sträva efter perfektionism mår vi alla bra av att sänka ribban.

2. Rutiner

Betydelsen av rutiner förstärks i småbarnsfamiljen. Saker som upprepas vid en viss tidpunkt, t.ex. morgon- och kvällsrutiner gör vardagen trygg och förutsägbar för barnet och mer hanterbar för föräldern.

3. Familjekalender

I kalendern kan man anteckna familjens gemensamma program och varje familjemedlems individuella händelser och de vuxnas ansvarsområden. Där kan även hushållssysslor listas och fördelas jämnt mellan föräldrarna om familjen består av fler vuxna.

4. Hjälp

Som förälder behöver man inte klara av allt själv. Kanske grannar, släktingar eller ortens hemservice kan hjälpa på olika sätt. Ifall vardagen under en längre tid känns svår att hantera, är det viktigt att fundera på lösningar inom familjen eller med någon närstående. Att ta upp saken under ett rådgivningsbesök kan också hjälpa en vidare.

”Som förälder behöver man inte klara av allt själv.”



Att fundera på...

1. SÄNK RIBBAN

Fundera på vilka krav du ställer på dig själv och på ditt föräldraskap. Kan du identifiera varifrån kraven kommer? Är det något som skapar stress i vardagen som du kunde göra annorlunda, strunta i eller be någon annan sköta? (fler frågor kopplade till temat att sänka ribban hittar du under bokstaven Ö)

2. RUTINER

Hur har du upplevt rutinerna i småbarnsfamiljen? Vilka rutiner följde du igår? (fler frågor kopplade till rutiner hittar du under bokstaven R)

3. FAMILJEKALENDER

Har du testat en familjekalender eller veckovisa familjemöten? Om inte, tror du att det är något som kunde fungera i din familj? Vilka frågor skulle ni diskutera under mötet och hur skulle din / er familjekalender se ut?

4. HJÄLP

Hurdan hjälp skulle du önska att du fick? Vad skulle du ha mest nytta och glädje av? Finns det möjligheter att få den hjälpen?



För att somna
behöver jag känna mig trygg.
Bekanta kvällsrutiner som
till exempel en vaggvisa
hjälper mig att varva ner.

ZZZZ



För det minsta miraklet:

Zing - där tänds en stjärna!

Att sjunga en vaggvisa
för barnet är en mysig
rutin som hjälper många
barn att varva ner.

*Blinka, lilla stjärna där,
hur jag undrar vad du är.
Fjärran lockar du min syn,
lik en diamant i skyn.*

*Blinka, lilla stjärna där,
hur jag undrar vad du är.
När den sköna sol gått
ner, strax du kommer
fram och ler.*

*Börjar klar din stilla gång,
glimrar, glimrar
natten lång.*

*Blinka, lilla stjärna där,
hur jag undrar vad du är.*

För den nyfikna upptäckaren:

Zoolek

Samla ihop djurleksaker eller
bläddra i en bok med djur
tillsammans. Vad kan djuren tänkas
heta? Och hur låter de? Ja, zebran
är randig, och den har ett, två, tre,
FYRA ben. Har du sett vilka stora
ögon kaninen har, minsann. Här är
flodhästen, den låter mooaah tror
jag. Och den grodan är liten!

För den ivriga utforskaren:

Zzz ... Björnen sover

Minns du leken? Den går till
melodin Gubben Noak. Lägg en
filt över dig eller täck ansiktet med
händerna medan du sjunger. När
du kommit till "...aldrig tro!" kikar du
fram, TITTUT. Nu är det den ivriga
utforskarens tur att vara björnen. I
en vildare variant av leken kan du
på slutet jaga barnet och rumla runt
med hen.

*Björnen sover, björnen sover
i sitt lugna bo.
Han är inte farlig,
bara man är varlig,
men man kan dock, men man kan
dock honom aldrig tro!*

Zzz ... sömn i småbarnsfamiljen

Vi behöver sova för att kroppen och hjärnan ska återhämta sig och bearbeta intryck. Då vi sover varvar kroppen ner, immunsystemet aktiveras och viktiga hormoner bildas. Blodtrycket, pulsen och kroppstemperaturen sjunker, musklerna slappnar av och produktionen av stresshormoner minskar. Att oroa sig för sömnbrist är förståeligt. När vi inte får en bra sömn fungerar vi sämre än vanligt. Det är svårt att orka med arbete och vardagliga sysslor, också hjärnans centrum för mättnad påverkas. Vi kan känna oss hungrigare och mer sugna på sötsaker. På grund av alla dessa orsaker är det viktigt att prioritera sömnen. Att välja dagsömn framom hushållssysslor är en god idé.

Små bebisars sömn

Det tar tid för små bebisar att utveckla en sömnrytm. Först vid ca 3 – 4 månaders ålder skiljer bebin tydligt på natt och dag. Vi kan inte påskynda mognaden av sömn-vakenhetrytmen men vi kan stöda utvecklingen av dygnsrytmen genom att vistas ute på dagen, skapa regelbundna rutiner, speciellt vid läggdags och erbjuda ”låg profil-service” på natten; inte tända starka lampor, skipa umgänget och endast sköta det nödvändigaste. Lugnande beröring kan hjälpa bebin att komma till ro. Så kallade sömnskolor kan underlätta nätterna men ska testas tidigast då bebin fyllt sex månader.

Att vaka med en bebis som inte somnar skapar stress för de flesta föräldrar. Att själv hållas lugn och avslappnad är lättare sagt än gjort, men en stresslös inställning lugnar bebin. Då föräldern utstrålar lugn är det lättare för bebin att våga somna.

”Det är viktigt att prioritera sömnen. Att välja dagsömn framom hushållssysslor är en god idé.”

Att fundera på...

- Hur ser kvällsrutinerna ut i er familj?
- Tänk tillbaka på gårdagen. Hur upplevde du kvällen och natten? Hur såg era kvällsrutiner ut? Hur tror du att bebin upplevde dem?
- Vad brukar hjälpa dig att slappna av och få sömn?
- Vad brukar hjälpa bebin att slappna av och somna?



Åååh! Inget är bättre än en famn att krypa upp i. Håll om mig och trösta mig. Genom ditt lugnande sätt lär jag mig lugna ner mig själv.



För det minsta miraklet:

Åtta rader

Läs och busa tillsammans, hitta på egna killekill-rörelser medan du ramsar.
*Alla fingrar sprallar idag,
alla fingrar sprallar idag.
De pillar mig på tårna,
de klättrar uppför benen,
de klappar mig på låren,
de killar mig på magen,
de rufsar mig i håret.
Sen klappar de varann så mycket de kan.*

För den nyfikna upptäckaren:

Åla

När bebisen börjat åla kan ni leka snigellopp och andra roliga ålarlekar. Åla tillsammans, lägg dig på mage mittemot bebisen med en lockande leksak på lämpligt avstånd. Heja på och hurra när bebisen grabbar tag i leksaken. Tyckte bebisen det var kul? Lek så länge det roar.

För den ivriga utforskaren:

Återhämtning

Också den ivriga utforskaren njuter av att mysa och gosa. Prova på att lägga er bekvämt och lyssna på musik som ni båda gillar. Eller kanske det är skönare att vaggas i famnen i takt med musiken? Att sitta tillsammans och läsa böcker kan också vara bästa återhämtningen.

Återhämtning

Då vi blir föräldrar får vi plötsligt fler bitar i vardagspusslet att hålla koll på. Samtidigt kan nattsömnen försämrans. För att vi ska må bra och orka ta hand om våra små behöver vi återhämta oss. Då vi sover tillräckligt (7-9 timmar/natt) har vi bättre förutsättningar att tåla stress och fungera optimalt. Sömnen är vår främsta källa till återhämtning men allt som vi upplever som avkopplande eller energigivande stöder vårt välmående. Att se återhämtningen som en viktig del av rutinerna stöder vår ork. Ett regelbundet pass på gymmet eller en återkommande promenad ger oss något att se fram emot och ökar sannolikheten för att vi lyckas få in återhämtande stunder i vardagen.

Balans

Återhämtning är allt som hjälper oss att upprätthålla balansen i livet. Tillräcklig återhämtning ökar prestationsförmågan, minnet och inlärningsförmågan och stärker motståndskraften. Då vi känner oss utvilade orkar vi observera barnet och svara an på hans behov. Genom att prioritera återhämtningen mår hela familjen bättre. Det är med andra ord inte frågan om självisk lyx utan en investering i familjens välmående. En utvilad förälder har lättare att vara närvarande, lugn, glad och reflektiv.

Mikropauser

Att aktivt slappna av är effektiv återhämtning. Mitt i familjevardagen kan det kännas långsökt att klämma in avslappningsövningar men också korta mikropauser är av betydelse. Om orken tryter och stressnivån stiger kan ett djupt andetag följt av en suck hjälpa. Att långsamt dricka ett glas vatten eller att peppa sig själv genom att säga högt hur man känner sig i stunden kan göra att känslan lättar.

Att fundera på...

- Vad ger dig återhämtning?
- Vad hjälper dig att varva ner?
- Vilka återhämtande rutiner har du i din vardag?
- Vad hjälper dig att hålla fast vid rutinerna?
- Fundera på hur du kan slappna av då du har en minut på dig eller då du har en timme på dig.



Övning: Andas i fyrkant 4 x 4

En enkel avslappningsövning som du kan testa var som helst. Föreställ dig en fyrkant framför dig eller se på något fyrkantigt i din omgivning, en dörr till exempel. Fäst blicken i ett hörn.

1. Andas långsamt in genom näsan och räkna till fyra. Samtidigt följer du fyrkantens kant med blicken fram till följande hörn.
2. Stanna med blicken – håll andan och räkna till fyra.
3. Andas ut genom munnen och förflytta blicken till nästa hörn samtidigt som du räknar till fyra.
4. Stanna med blicken – håll andan och räkna till fyra.
5. Andas in genom näsan, förflytta dig vidare till följande hörn.

Gör övningen så många gånger det känns bra. Märker du någon förändring i kroppen?



Ändras och väx med mig!
Jag växer snabbt och förändras
varje dag. När jag växer och lär
mig nytt kommer jag att behöva
olika saker från dig.

För det minsta miraklet:

Äppel, peppel, pirum, parum, puff!

När den lilla bebisen ligger på rygg med armarna sträckta, så där som små mirakel brukar göra, kan du varsamt sluta de små nävarna i dina händer. För sedan ihop dina händer medan du ramsar *Äppel, peppel, pirum, parum*. Och på *PUFF* för du ut händerna till sidorna igen – tittut!

För den nyfikna upptäckaren:

Äta och smaka, fingermat

Då bebisen kan sitta upp, motoriken hand till mun fungerar och hen visar intresse för mat, då är det bara att sätta igång. Testa med kokt morot, potatis, sötpotatis tillagad i ugn eller med frukt och bär. Skär små smakbitar så är de är lätta att greppa. När bebisen spottar ut maten betyder det inte att maten inte smakar. Bebisen kan behöva tid på sig att välja och att äta maten. Så testa samma smaker många gånger – tio eller tjugo gånger om.

För den ivriga utforskaren:

Äta smörgåskonst

Pröva på att tillsammans förvandla mellanmålsbrödet till en glad gubbe! Skapa ett glatt ansikte på smörgåsen. Använd till exempel skivor av gurka eller tomat till ögon, näsa och öron, en stor glad mun av paprika. Beundra glada gubben innan den åker ner i magen, mums!

Ärter och äppelmos

En stor del av vardagen med ett litet barn handlar om att äta. Måltider är en källa till gemenskap och glädje för stora och små men de kan också upplevas som stressande. Vi kan oroa oss över barnets tillväxt eller störa oss på att matsituationerna är väldigt kladdiga. Oron eller frustrationen kan också handla om att vi själva inte har tid eller ork att satsa på vårt ätande.

Äta tillsammans

Via maten får vi i oss näring men måltiderna är också en stor del av vårt välmående och vår sociala samvaro och en viktig del av dagens rutiner. Gemensamma måltider stärker gemenskapen i familjen. Trevliga måltidserfarenheter, delaktighet och upplevd matglädje gör att barnets matvanor utvecklas i en positiv riktning. Barn äter sådant de tycker om. De tycker om sådant de är bekanta med, och bekant blir det som serveras ofta. Alla, både stora och små, mår bra av att äta regelbundet och mångsidigt på ett sätt som gör oss lagom mätta.

Från fas till fas...

När det kommer till små barns ätande är det frågan om olika faser. Efter ca 6 månader av mjölk är det dags att introducera fast föda. Det kan vara bra att förbereda sig på några år av kladd och besvikelser då barnet inte äter det som bjuds på. Så länge barnet växer och mår bra kan ribban kring matsituationerna sänkas. Det kommer en dag då maten prydligt går från tallriken till munnen.

Äta själv

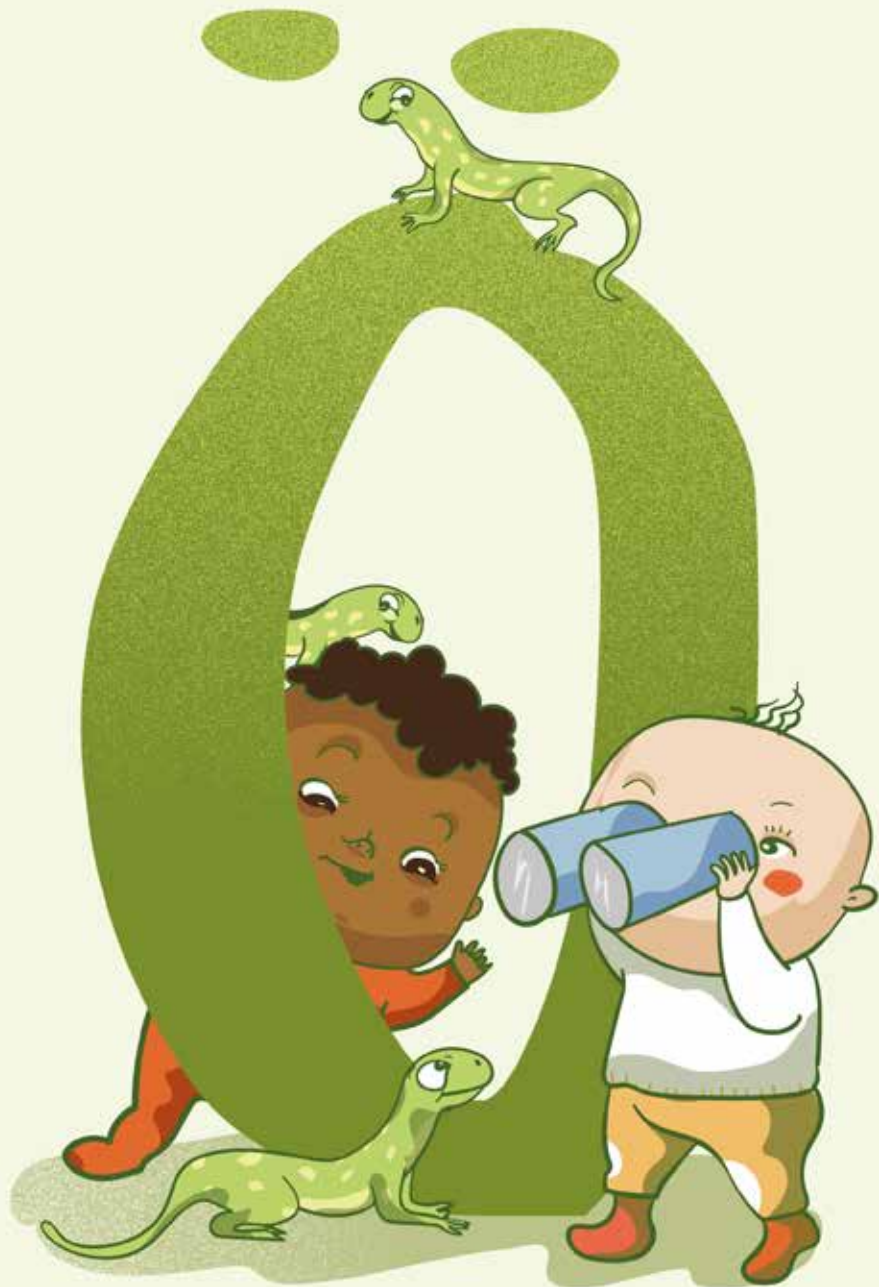
Ditt barn undersöker maten med både munnen och händerna. Innan barnet har full koll på motoriken brukar maten hamna på golvet och mer utanför munnen än innanför. För varje försök lär sig barnet mer och mer. Efteråt är det en hel del att röja upp – fast det brukar ändra och lättas rätt fort.

”Via maten får vi i oss näring men måltiderna är också en stor del av vårt välmående och vår sociala samvaro och en viktig del av dagens rutiner.”

Att fundera på...

- Tänk på en matsituation från den gångna veckan. Vem var på plats, hur upplevde du situationen? Hur tror du att barnet upplevde den?
- Hurdan matkultur tänker du att bebisen fötts in i? Hurdan roll har mat och rutinerna kring ätandet i er familj?
- Om du har en partner, har ni olika traditioner och rutiner kring mat och ätande?
- Vilka mattraditioner vill ni skapa i er familj i framtiden? Vad är viktigt för dig/er?
- Som förälder kommer du att vara en rollmodell för ditt barn gällande matvanor och inställningen till mat. Hur upplever du den rollen?





Övning ger färdighet! För att lära mig nytt behöver jag få upprepa allt många gånger. När vi om och om igen gör sådant jag älskar stärks kopplingarna i min hjärna!



För det minsta miraklet:

Ögonkontakt

Titta bebisen i ögonen och rör ditt huvud sakta från sida till sida så att hen kan följa dig med blicken. Du kan också pröva på att föra ett gosedjur eller annan leksak från sida till sida och låta bebisen följa den med blicken. Förundras tillsammans, vad kan det tänkas vara som kommer här?

För den nyfikna upptäckaren:

Ögna - Titta och finn

Rota runt i en låda med grejor och låt barnet plocka upp sådant som intresserar - vad ser vi här? Vänd och vrid, kläm på dem, och benäm dem. Eller använd en tom toalettpappersrulle och kika på bebisen genom den, vem har vi här? Låt bebisen också kika på dig - titut! Titta ut genom fönstret tillsammans - vad ser vi där långt borta, månnstro?

För den ivriga utforskaren:

Ögon och öron - ramsa tillsammans

Öga, öga,
öra, öra,
näsa, mun och hals.
Axlar, armar, händer,

mage, knän och tänder.
Knän och fötter,
knän och fötter.
Det är lilla jag.

Övning ger färdighet

Då ett barn föds, föds också en förälder. Att bli förälder är en pågående process under vilken barnet fostrar föräldern minst lika mycket som föräldern barnet. Lyckligtvis behöver ingen förälder bli fullärd över en natt. Föräldrarollen utvecklas och ändras tillsammans med barnet och under de omständigheter som uppstår.

Att ibland känna att man misslyckats som förälder är så gott som oundvikligt. Lyckligtvis är det just misstagen som vi lär oss mest av. Att ha tillit till oss själva och vår förmåga trots att vi inte kan veta och kunna allt är en del av föräldraskapet. Då vi tror på oss själva signalerar det trygghet åt barnet och då vi känner oss trygga i föräldrarollen är det lättare att upprätthålla en lugn och förutsägbar lunk i vardagen

Tillräckligt bra

Det kan komma dagar då föräldraorken känns som bortblåst och tilliten till föräldraskapet svajar. Att fokusera på det som fungerar och klappa sig på axeln och berömma sig själv för det som trots allt lyckats kan trösta en smula.

Perfekt föräldraskap existerar inte. Det är omöjligt att ständigt finnas till för barnet och samtidigt ta hand om hus, hem, karriär, relationer och ett polerat yttre. Det finns många orealistiska ideal för hur föräldraskap och familjeliv ska se ut. Det är viktigt att ha medkänsla vad gäller en själv och andra. Vad är tillräckligt bra föräldraskap? Går det att sänka ribban lite lägre? Vad behöver familjen för att må bra?

Förändring kräver tid och energi

Då stora förändringar sker blir vi mer sårbara för stress och nedstämdhet. Som nyblivna föräldrar kan vi oroas mer än vanligt. Att lära känna och vårda barnet, att ta sig an en ny roll och att komma in i nya sammanhang tar energi och påfrestar måendet. Ifall det känns tungt kan det underlätta att prata med andra föräldrar, personalen på daghemmet eller hälsovårdaren på rådgivningen.



Att fundera på...

- Hurdana förväntningar har du på dig själv som förälder? Hur syns förväntningarna i er vardag?
- Vad tycker du att tillräckligt bra föräldraskap innebär?
- Vilka är dina styrkor som förälder?
- Vilka är din eventuella partners styrkor som förälder?
- Har du fått stöd, hjälp eller uppmuntran som förälder? Hur kändes det?

”Att bli förälder är en pågående process under vilken barnet fostrar föräldern minst lika mycket som föräldern barnet.”

Blev du nyfiken?

Tips på läsvärda böcker och nyttiga webbplatser:

Baraldi, E. & Dellner, S. (2022). Gravid! Barnmorskans och psykologens guide till känslorna i gravidkarusellen. Stockholm: Natur & Kultur.

Cooper, A & Redfern, S. (2016). *Reflective Parenting. A guide to understanding what's going on in your child's mind.* London, UK: Routledge.

Forster, M. (2009). *Fem gånger mer kärlek.* Stockholm: Natur & Kultur.

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E., Hannukkala, M. (Red.) (2014). *Livskunskap för psykisk hälsa.* Helsingfors: Mieli - föreningen för Mental hälsa i Finland.

Lundberg, E. (2019). *Håll om mig, släpp mig fri : om barns anknytning till föräldrar.* Visto Förlag.

Lönn Rhodin, K. & Lalouni, M. (2021). *Vad alla föräldrar borde få veta – barnets första tolv år,* Stockholm: Natur & Kultur.

Mattila, L. & Rantala, J. (2019). *Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä.* Helsingfors: Gummerus.

Rotkirch, A. (2014). *Tillsammans. Om familjelivets härlighet och svårighet.* Helsingfors: Schildts & Söderströms.

Siegel, D. & Payne Bryson, T. (2021). Förstå ditt barns hjärna. 12 banbrytande strategier för att stimulera barnets emotionella och intellektuella utveckling. Akademius förlag.

Viinikka, A. (Red.). (2019). *Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiyrityksen rakentamiseen.* Helsingfors. Mannerheimin barnskyddsförbund.

Winblad, T. & Flink, I. (2020). *Hela havet stormar: Småbarnsfamiljens livboj vid trots, konflikter och syskonbråk.* Stockholm: Natur & kultur.

Wiwe, M. (2019). *Mentaliseringsbaserat arbete med familjer.* Familjebehandling och reflekterande föräldraskap. Lund: Studentlitteratur.

Østergaard Hagelquist, J. (2020). *Mentalization in the Family – A Guide for Professionals and Parents.* Routledge.

Webbplatser

- 1177 "Att vara förälder" <https://www.1177.se/barn--gravid/att-vara-foralder/>
- Barnvårdsföreningen. <https://www.bvif.fi/>
- Graviditetsdagbok / Raskauspäiväkirja / Pregnancydiary, Folkhälsan. www.folkhalsan.fi/aktivitet/vuxna/vanta-barn/graviditetsdagbok
- Kom igång med fingermat. Folkhälsan.fi. <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/kunskapsomraden/foraldraskap/babyns-forsta-mat/>
- Mentalisering – Nyckeln till fungerande relationer. Folkhälsan.fi. <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/kunskapsomraden/foraldraskap/foraldrastod/>
- Mieli Psykisk Hälsa Finland rf. <https://mieli.fi/sv/>
- Sömn är viktig. Folkhälsan.fi. <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/kunskapsomraden/avslappning-och-aterhamtning/somn/>
- Tietoa lapsiperheen elämästä - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/
- First 1000 days: conception to two years | Raising Children Network. Australia. <https://raisingchildren.net.au/guides/first-1000-days>



 folkhälsan

