

**EEEHH...
KLARAR JAG
DET HÄR?!**



TILLITEN TILL DIG SJÄLV SOM FÖRÄLDER

Vilken slags förälder vill du vara?

Vilka förväntningar har du inför
att barnet ska komma?

Vilka förväntningar tror du andra har
på ditt föräldraskap?



**MÅSTE MAN
SLÅ KNUT PÅ
SIG SJÄLV?**

TILLITEN TILL DIG SJÄLV SOM FÖRÄLDER

Hur blir du en tillräckligt bra förälder?

Hur tänker du kring att räcka till som förälder?

Är du orolig och osäker att göra fel i föräldraskapet?

HÖGT TEMPO OCH MÅNGA BOLLAR ÄR MIN MELODI



ANKNYTNING OCH NÄRHET

Hur är tempot i ditt liv just nu och hur kommer det förändras när barnet har kommit?



Vad tror du är viktigt för att ditt barn ska knyta an till dig?



Hur tänker du kring närhet till ditt barn?

LITE SKRIK PÅVERKAR INTE MIG



ANKNYTNING OCH NÄRHET

Vad kan försvåra anknytningen för ditt barn?

Hur kan du bäst tolka, förstå och hantera barnets olika känslouttryck och beteende?

Hur kan du trösta ditt barn?

MIG KAN DU LITA PÅ, JAG HAR TENTAKLERNA UTE



SAMSPEL MED BARNET

Vad tror du är viktigt för att skapa en god relation till ditt barn?

Vad underlättar ditt samspel med barnet?

Vad kan försvåra ditt samspel med barnet?

TRÄFF 1



**HÄR HEMMA
RÅDER PERFEKT
HARMONI!**

SAMSPEL MED BARNET

Hur tänker du eller ni kring balansen mellan närhet och avstånd till barnet?



Hur påverkar ditt skärmanvändande dig och ditt samspel med barnet tror du?



Hur kan du hantera syskonbråk och rivalitet?



**VI KÖR PÅ SOM
VI BRUKAR,
DET ÄR STABILT**

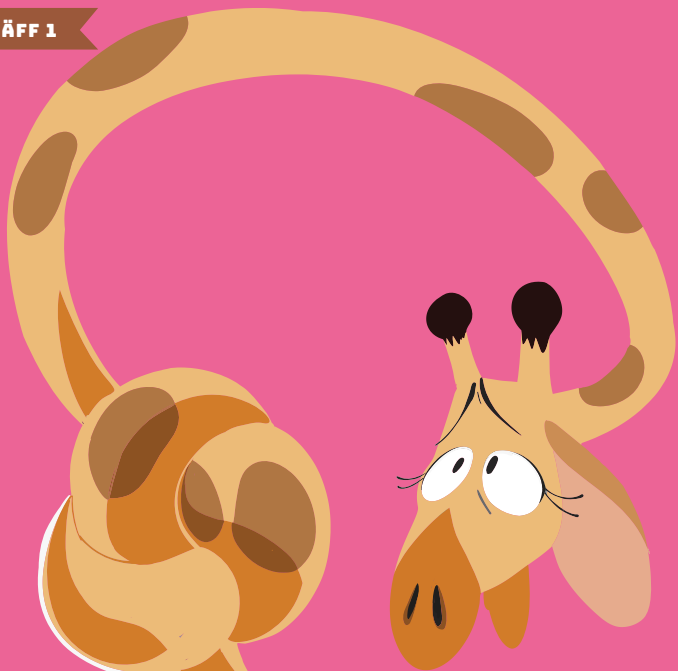
JÄMSTÄLLT FÖRÄLDRASKAP

Vad innebär ett jämställt föräldraskap för dig?

Olika förväntningar – vad har du för
förväntningar på dig själv och din partner?

Hur kan du stötta din partner som föräldrar?

TRÄFF 1



**GULP! ATT BLI
FÖRÄLDER ÄR
VÄL LUGNT?**

JÄMSTÄLLT FÖRÄLDRASKAP

Hur får man till ett samarbete i föräldraskapet om man inte lever tillsammans med barnets andra förälder?



Hur tror du er relation förändras när ni blivit föräldrar?



Hur tänker du kring att du och din partner kan ha olika uppfattningar om föräldrarollen?



**UTMANINGAR ÄR
KUL. DET PIGGAR
ALLTID UPP!**

JÄMSTÄLLT FÖRÄLDRASKAP

Finns det förväntningar, egna och/eller andras på ditt eller ert föräldraskap?

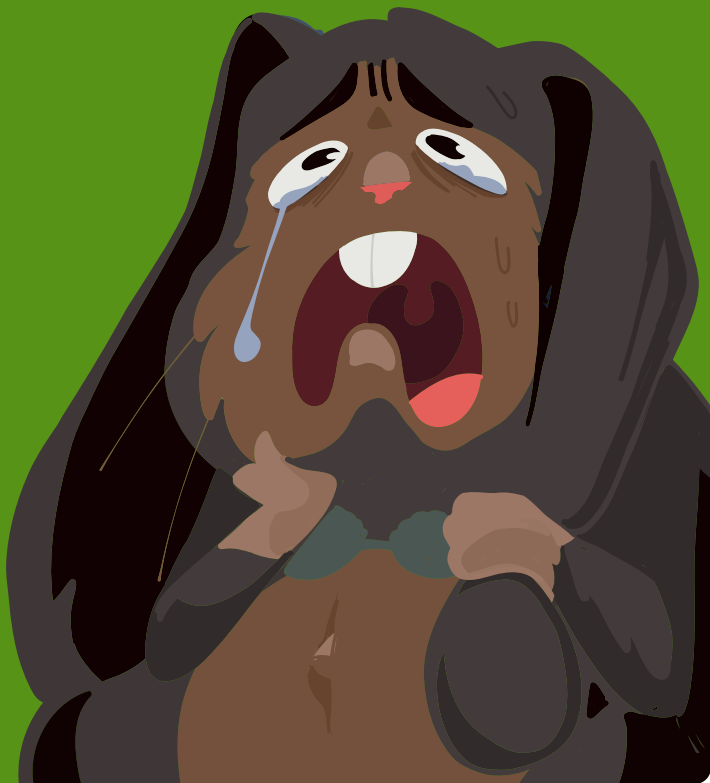


Vad tror du kommer att bli de största utmaningarna i er relation när ni blir föräldrar?



Hur visar du kärlek och uppskattning till din partner? Hur uttrycker du känslor?

NÄRHET OCH SEX? NEJ TACK!



JÄMSTÄLLT FÖRÄLDRASKAP

Hur kan du underlätta för din partner nu och när barnet har kommit?



Hur tänker du kring behov av närhet och sex med din partner när ni blivit föräldrar?



Hur hanterar du om du och din partner har olika behov av närhet och sex efter ni fått barn?

VA? STRESSAD, - JAG?!



PSYKISK HÄLSA

Hur tror du första tiden hemma blir?

Vad har du för tankar kring Baby blues?

Har du närstående som kan hjälpa till
första tiden med barnet?

**BESÖK ÄR
TREVLIKT,
DET ORKAR VI
SÅKLART!**



PSYKISK HÄLSA

Balansen mellan besök och vila.
Har du funderat på hur du vill ha första tiden med barnet hemma?



Hur ser du på att be om hjälp för att få tid för dig själv?



Hur tror du att din sömn kommer att påverkas av att få barn?

TRÄFF 1

**MED ÅTTA ARMAR
ÄR DET INGA
PROBLEM ATT
HINNA!**



PSYKISK HÄLSA

Hur är tempot i ditt liv just nu?

Hur tror du tempot kommer förändras?



Hur återhämtar du dig? Hur tror du att

detta kommer att förändras när barnet fötts?



Om du lever själv med ditt barn.

Vilka andra viktiga vuxna finns nära dig
och barnet och kan vara ett stöd?

TRÄFF 1

JAG DRUNKNAR I MINA KÄNSLOR!



PSYKISK HÄLSA

Har du funderat på om det inte blir
som det är tänkt?



Hur tänker du kring att få ett barn med
funktionsvariationer?

**AAANDAS,
AAAALLT
ÄR LUUUGNT**



RÄDSLÅ OCH ORO INFÖR FÖRLOSSNINGEN

Vad är viktigt för dig som partner/
stödperson under förlossningen
och vilka förväntningar har du?



Vad är viktigt för dig som ska föda under
förlossningen och vilka förväntningar har du?

HJÄLP! JAG ÄR RÄDD FÖR MIN KROPP



FÖRLOSSNING

Hur kan kroppsliga uttryck för stress och rädsla visa sig?



Hur kan du hantera och handskas med känslorna som kommer av stress och rädsla?



Hur kan du fysiskt bemästra kroppens instinktiva reaktioner vid stress, smärta och rädsla?

STRESS FÅR DET ATT KNYTA SIG PÅ NÅ'T SÄTT



FÖRLOSSNING

Hur kan du arbeta ”med” kroppen istället för ”mot” kroppen för att skapa en trygghetskänsla i den födande processen? Stressreaktionen kan ses som ett kroppsligt ja och nej, där nejet från kroppen säger ”Det är inte tryggt att föda” medan kroppens ja säger ”Det är tryggt att föda”.



Diskutera de fyra praktiska verktygen andning, avspänning, rösten och tankens kraft och hur de påverkar varandra.



Hur kan du som stödperson/partner stötta den födande? Utgå från de fyra praktiska verktygen.

MED LITE JÄKLAR ANAMMA GÅR DET VÄL ATT AMMA! ELLER?



FÖRSTA TIDEN MED BARNET

Vilka förväntningar har du kring
amning, positiva eller negativa?



Vad innebär amningsstarten för dig?
Är det något som du tror är extra viktigt?
Ser du några svårigheter?



Vad kan vara bra med amning för barnet?

TRÄFF 3

**HEY BABY,
SUG TAG I MIG!**



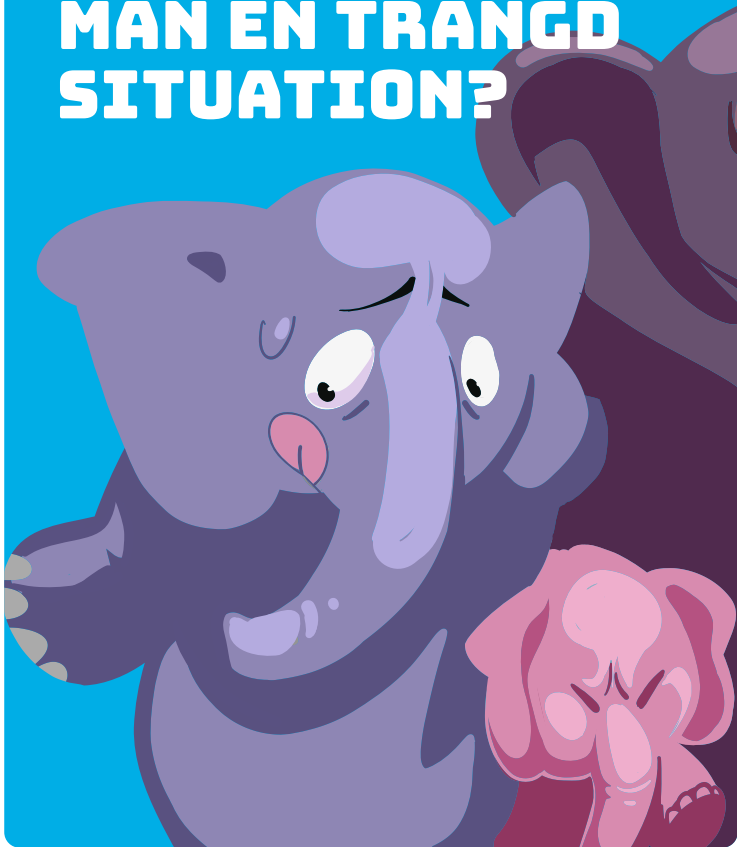
AMNING OCH ANKNYTNING

Vad kan vara bra med amning för mamman?

Hur tror du barnet visar att hen vill komma till bröstet?

Hur tänker du kring vikten av närhet?

HUR UNDVIKER MAN EN TRÄNGD SITUATION?



AMNING OCH ANKNYTNING

Vad kan försvåra ditt samspel med barnet när man ammar?

Hur tänker du kring att barnets behov styr?

Vad kan vara bra med amning för barnet och mamman?



**LITE AMNING
TAR VÄL INTE
PÅ KRAFTERNA?**

AMNING OCH ANKNYTNING

Hur tänker du kring att amning tar mycket tid?

Hur tänker du kring amning och
jämfällt föräldraskap?

Vilken betydelse har den andra förälderns
stöd för att amningen ska fungera?

MINA VÄNNERS ÅSIKTER RÖR MIG INTE ALLS!



AMNING OCH ANKNYTNING

Tror ni att anhörigas och vänners upplevelser av amning påverkar? I så fall hur?



Vet du var du kan få mer information och stöd som rör amning?

VEM HAR INTE ETT SUG EFTER NÄRHET?



ANKNYTNING OCH NÄRHET

Hur tror du amning kan påverka
anknytningen för ditt barn?



Hur tänker du kring närhet för den
föräldern som inte ammar?

VÄLKOMMEN PYRET! NU ÄR DU EN I FAMILJEN



FÖRSTA TIDEN SOM FÖRÄLDER

Vad är en familj?

Vilken förälder vill jag vara?

Hur vet du vad som är det bästa för ditt barn?



**FÖRÄLDRASKAPET
KÄNDES SOM EN
MAFFIG TUGGA**

FÖRSTA TIDEN SOM FÖRÄLDER

Vad hade du för förväntningar innan
barnet kom?



Vad har varit svårare än du trodde?
Vad har varit enklare?



Hur hanterar du anhöriga eller vänner som har
mycket åsikter om barn och föräldraskap?



**JONGLERA
JÄMLIKHETEN
ÄR HYFSAT SVÅRT**

GEMENSAMT FÖRÄLDRASKAP OCH PARRELATIONEN

Vad innebär det att dela ansvaret för barnet?



Hur fördelar ni hushållssysslorna hemma?
Pratar ni om det eller blir det bara som det blir?



Hur gör ni för att stötta varandra i föräldraskapet,
känslomässigt och praktiskt?



**ÄLSKLING, VAD
DRÖMMER DU OM
ATT HITTA PÅ?**

– ...ZZZ

GEMENSAMT FÖRÄLDRASKAP OCH PARRELATIONEN

När är det lätt och när är det svårt att
vara förälder?



Är det skillnad på mamma och pappa,
annan förälder när det kommer till omsorgen
om barnet?



När har ni vuxna tid för varandra?



**SKA VI PRATA
OM ELEFANTEN
I RUMMET?**

GEMENSAMT FÖRÄLDRASKAP OCH PARRELATIONEN

Hur tänker du att ni kan göra för att vårda er parrelation utifrån de förutsättningar som är just nu?

Vad ser du för styrkor hos den andre föräldern?

När ni som föräldrar har olika syn på barnets behov, hur kan ni lösa det?

NU ÄR JAG UTE PÅ DJUPT VATTEN



PSYKISK HÄLSA

Hur känns det för dig när ditt barn skriker?

Hur kan du göra om du blir väldigt stressad?

Hur blir det för dig om andra har synpunkter på hur du gör med barnet?

VAR ÄR LIVETS PAUS-KNAPP?!



PSYKISK HÄLSA

Hur hanterar du de dagar då det känns som du egentligen bara vill ta en paus från ALLT?



Vad kan du göra, vart kan du vända dig om du behöver hjälp?



Ibland när föräldraskapet känns tufft, kan tanken slå en att jag inte alls passar som förälder. Hur kan det kännas tror du?



**VARDAGEN ÄR
RENA RAMA
CIRKUSEN**

VARDAGSLIVET

Hur ser balansen i vardagen ut mellan tid med barn, parrelationen, arbete/hemarbete, återhämtning och egna intressen?

Vilken är den bästa stunden på dagen?

Hur ser en bra dag ut för dig?



**JAG HAR INGA
SÖMNPROBLEM,
JAG ÄR VAKEN
HELA TIDEN**

VARDAGSLIVET

Hur kan ni ta hand om parrelationen under småbarnstiden?



Hur har "föräldrablivandet" påverkat din sömn?



Hur kan den andra föräldern som arbetar få tillgång/få en nära relation med barnet trots att hen inte tillbringar lika mycket tid som den föräldern som är hemma?

VAD BEHÖVER JAG FÖR ATT BLI LIKA STOR SOM DU?



SAMSPEL MELLAN BARN OCH FÖRÄLDRAR

Vad innebär det att mitt barn har rätt att utvecklas utifrån sin egen förmåga och i sin egen takt?



Vad innebär bra stimulans för ditt barn?



Hur märker du på barnet om det har fått för mycket eller för lite stimulans?

VÅRT SPRÅK HAR INGA ORD



SAMSPEL MELLAN BARN OCH FÖRÄLDRAR

Vad kan försvåra ditt samspel med barnet?

Hur kommunicerar du med ditt barn?

Vem är ditt barn? (temperament, personlighet osv)

SKÄRMLJUSET LYSER JU UPP BOKEN RIKTIGT BRA!



SAMSPEL MELLAN BARN OCH FÖRÄLDRAR

När har ni det som mysigast tillsammans?



Har ditt eget skärmanvändande förändrats sedan du fick barn och i så fall på vilket sätt?

**LEK MER, MER,
MER, MER, MER,
MER, MER...**



LEK OCH SAMSPEL

Vad väcker ditt barns intresse?
Hur visar barnet det?



Varför är lek viktigt för barnet?



Hur kan du läsa tillsammans med ditt barn?

SUPERHJÄLTE PÅ GÅRDEN OCH ASTRONAUT I VARDAGSRUMMET



LEK OCH SAMSPEL

Hur ser du på din egen betydelse och roll för barnets utveckling?



Kan det bli för mycket aktiviteter för barnet?



Vilka möjligheter och utrymme har barnet till rörelse? Och hur kan du göra hemmet till en säker plats att utforska?

**MUMS, MUMS,
MUMS, MUMS,
MUMS...**



MAT

Hur visar ditt barn att det är hungrigt/mätt?

Har ditt barn börjat visa intresse för mat?

Hur undersöker ditt barn maten?

INTE BROCCOLI IDAG IGEN!



MAT

Vilka smaker har ni provat?



Vad tycker ditt barn mest om att äta?



Är det något som kan oroa dig kring
ditt barns ätande?

MÅSTE MATEN TYSTA MUN?



MAT

Hur tror ni era matvanor påverkar ert barns matvanor nu, och i förlängningen?

Hur kan ni göra matstunden till en mysig stund?

Vilka känslor vill du att barnet ska koppla till matstunden?

MER ÄN BARA EN MÅLTID



MAT

Hur påverkas barnet av att du äter tillsammans med barnet och visar att du uppskattar maten och stunden vid matbordet?

Hur gör du när ditt barn inte vill äta?

Hur tror du att skärmanvändande vid måltider påverkar barnets ätande?

GAPA STORT FÖR HÄR KOMMER FLYGPLANET!



MAT

Hur påverkas barnet av att föräldern
trugar och avleder för att få barnet att äta mer?



Hur tror du att belöningar, mutor och hot
påverkar barnets förhållande till mat?

NU BÖRJAR SKÄRMEN OCKSÅ BLI TRÖTT



SÖMN

Hur ser era egna skärmvanor ut vid sovdags?
Hur tänker ni kring skärmar och barnets sömn?

När sover ert barn som bäst?

Varför är vila viktigt för barnet?

KOM SÅ VILAR VI EN STUND...



SÖMN

Vad menas med "vila"?

Måste barnet sova för att vila?

Hur tänker ni kring att samsova med ert barn?

SOV DU LILLA VIDEUNG... FÖR FEMTE GÅNGEN I RAD



SÖMN

Vad ser ni som bra läggningsrutiner för ert barn?
Vad fungerar just nu?



Hur kan barnets läggningsrutin bli/vara
avkopplande även för er som föräldrar?



Är det viktigt att barnet tidigt lär
sig att sova i egen säng?

JAG GRÅTER MIG TILL SÖMNS



SÖMN

Vad tänker ni om att lämna barnet ledset i sängen en kort stund, för att sedan med jämna mellanrum gå in och stoppa om barnet, tills barnet somnar?



Hur kan du som föräldrar skapa vanor/rutiner för att du ska få tillräckligt med sömn?

TRÄFF 7

ETT GLAS VIN TILL MIDDAGEN?



ALKOHOL

Har din alkoholkonsumtion förändrats sedan ni blev gravida/fick barn.



Har det påverkat er olika som födande/ icke födande förälder?

TRÄFF 7

ÄNTLIGEN FREDAG?



ALKOHOL

Vilken syn har omgivning på alkohol,
skiljer den sig från din?



Hur tänker du om den person som är
barnvakt skulle dricka alkohol?

TRÄFF 7

NEJ, DET DÄR ÄR VUXENDRICKA



ALKOHOL

Finns det risker med att dricka alkohol när barn är med?



Är det ok att barnen är med på fest?



Hur tror du barn upplever när de vuxna dricker i dess närhet? Spelar barnets ålder någon roll?

VÅRDCENTRAL, AKUTEN ELLER HUSMORSTIPS?



SJUKDOMAR OCH INFEKTIONER

Vart vänder du dig som förälder, om du behöver söka vård för barnet när det är sjukt?

Har du som förälder rätt att tacka nej till den vård barnet har blivit rekommenderad av hälso- och sjukvården, till exempel läkare, logoped, psykolog, sjukgymnast?

ÄR DET VERKLIGEN BARA EN FÖRKYLNING?



SJUKDOMAR OCH INFEKTIONER

När känns det okej att lämna ett barn till
förskolan efter en infektion?



Barnets allmäntillstånd är ofta en bra
vägvisare för när föräldrar behöver söka vård.
Vad innebär ett gott allmäntillstånd hos ett
infekterat barn?

HUR MYCKET SKÄRM ÄR FÖR MYCKET SKÄRM?



SKÄRMVANOR

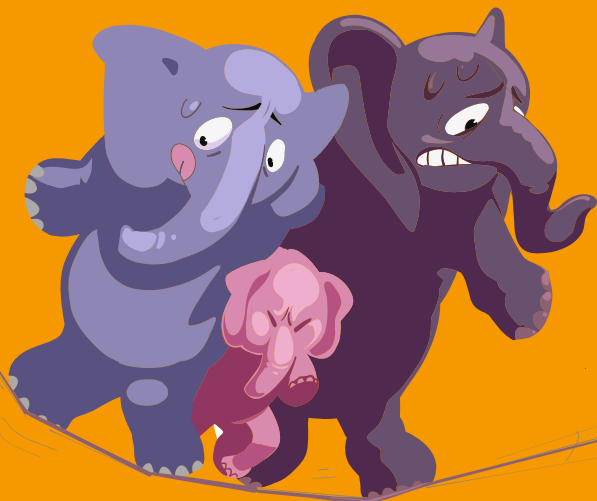
Vad tänker du om små barn och skärmanvändning?

Hur påverkas små barn av skärm?

När är skärmen bra/mindre bra?
Som avledning? Som tröst?

SKÄRMFRITT...

FÖR HELA FAMILJEN



SKÄRMVANOR

Hur påverkar mina egna skärmvanor mig som förälder?



Hur kan ett barn uppleva det när en förälder är upptagen med en skärm?



Hur får man till sunda vanor kring skärmanvändning i familjen?

EN STOR DAG FÖR BÅDE STORA OCH SMÅ



FÖRSKOLAN

Vilka tankar och känslor har du kring barns förskolestart?



Hur är det att överlåta ansvaret för ditt barn till förskolans personal?



Hur blir du trygg som förälder i denna nya situation?

NEEEJ! VI GLÖMDE SNUTTEFILTEN... IGEN!



FÖRSKOLAN

Hur kan du hjälpa ditt barn att känna sig tryggt på förskolan?



Har ni förändrat era arbetstider när barnet börjar förskolan? Om ja, vem av er har förändrade arbetstider?

BERÄTTA VAD DU HAR PÅ HJÄRTAT KÄRA VÄN...



HUR PRATAR DU MED DITT BARN

Hur pratar jag på ett respektfullt
sätt med mitt barn?



Hur kan jag aktivt lyssna på barnet?

TEAMWORK MAKES THE DREAMWORK!



JÄMSTÄLLT FÖRÄLDRASKAP OCH PARRELATIONEN

Vad innebär ett jämställt föräldraskap för er?



Statistik visar att kvinnor i större utsträckning går ner i arbetstid när barnet kommit.

Vad tänker ni om det?



Är det skillnad på mamma och pappa när det kommer till omsorgen om barnet?

LITE HJÄLP HÄR BORTA, TACK!



JÄMSTÄLLT FÖRÄLDRASKAP OCH PARRELATIONEN

Hur kan ni ta hand om parrelationen
utifrån de förutsättningar som är just nu?



Hur gör ni för att stötta varandra i
föräldraskapet, känslomässigt och praktiskt?



Om du är själv i ditt föräldraskap,
när är det enkelt/svårt att vara förälder?

**ANDAS IN 1..2..3..
ANDAS UT
ANDAS IN 1..2..3..
ANDAS UT**



NÄR DET KÄNNES JOBBIGT

Vilka strategier har du för att hantera jobbiga stunder i ditt föräldraskap?



Hur kan du som förälder ta ansvar när det har blivit fel (ex att du sagt eller gjort något mot barnet som du ångrar)?



Barn ska inte utsättas för någon form av fysiskt våld, vad innebär det?

HÅRDA ORD KAN OCKSÅ GÖRA ONT



NÄR DET KÄNNES JOBBIGT

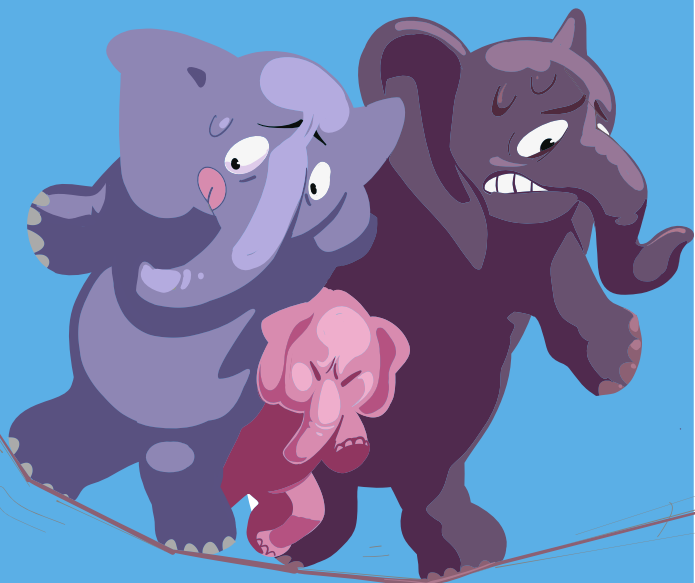
Barn ska inte utsättas för någon form av psykiskt våld, vad innebär det?



Barn ska inte bevittna någon form av fysiskt eller psykiskt våld, vad innebär det?



Hur påverkas barnet av hur vi vuxna löser vardagskonflikter?



**BALANS I
VARDAGEN...**

VAD ÄR DET?

FÖRVÄNTNINGAR, KRAV OCH ÅTERHÄMTNING

Finns det intressen/aktiviteter som ni har avstått från sedan ni blev föräldrar? Om ja, vem är det som har avstått och varför?



Hur får du balans mellan krav och återhämtning i vardagen?



Vad mår du bra av och vad mår familjen bra av?

VEM ÄR DU ATT BESTÄMMA?



FÖRVÄNTNINGAR, KRAV OCH ÅTERHÄMTNING

Hur hanterar du en familj eller vänner som har mycket åsikter om barn och föräldraskap?



Hur är det att vara förälder i en kultur som du själv inte är uppväxt i?

TRÄFF 10

**BRA JOBBAT,
ÄLSKLING!**



KÄRLEK-NÄRVARO- BEKRÄFTELSE

Hur visar du kärlek till ditt barn?



Hur är det att alltid vara tillgänglig för sitt barn?



Hur gör du för att bekräfta ditt barn?

ALLA FÅR VARA MED OCH LEKA



RELATIONEN MED BARNET / LEK OCH SAMSPEL

När har du och ditt barn bra stunder ihop?
Vad gör ni då?

Vad är ditt barn upptaget av just nu,
vad gillar hen att göra?

Vilka lekar och leksaker uppskattar ditt barn nu?

TESTA INTE MINA GRÄNSER ÄR DU SNÄLL



POSITIV GRÄNSSÄTTNING

Varför behövs gränser?

Vad menas med positiv gränssättning?

Hur får man barn att förstå vilka gränser som gäller?

ATT VÄLJA SINA FIGHTER ÄR EN KONST I SIG



POSITIV GRÄNSSÄTTNING

Vad bråkar ni mest om?

Hur förebygger du konflikter?

När ska du göra som barnet vill/som du som förälder vill?

TÅLAMOD ÄR EN FÖRBRUKNINGS- VARA



POSITIV GRÄNSSÄTTNING

Vad kan du göra när barnet medvetet testar gränserna?



Vad gör du när tålamodet tryter?



Hur tar du ansvar som förälder när det har blivit fel?

EN LUGN STUND ÄR ALLT JAG BEGÄR



ÅTERHÄMTNING

Hur får jag till stunder för återhämtning?



Vad är återhämtning för dig och hur får du till det i vardagen?

TRÄFF 10



**RIBBAN HAMNADE
VISST LITE HÖGT**

TILLRÄCKLIGT BRA FÖRÄLDER

Vilka krav har jag på mig själv som förälder?
Är de kraven rimliga?



Vad är det som skapar bilden av hur jag bör
vara som förälder? Vart kommer kraven ifrån?

KOMMUNIKATION ÄR NYCKELN



KOMMUNIKATION OCH SPRÅK

Hur kommunicerar ditt barn nu?

Om ditt barn är flerspråkigt, hur fungerar det?

Vilka böcker tycker ditt barn om?