

# Vägledning för föräldrar till barn mellan 0 och 11 år



Paul Bergman & Malin Ryen

## Tre dialoger och åtta teman för gott samspel

De tre dialogerna och de åtta temana åskådliggör programmets innehåll. Den känslomässiga dialogens teman betonar vikten av att visa omtanke och positiva känslor. Den meningsskapande dialogen förmedlar mening och lärande. Den reglerande dialogens teman ger vägledning i hur vi sätter gränser och uppmuntrar sociala förmågor på ett respektfullt sätt.



### Känslomässiga dialogen

1. Visa kärlek, acceptans och positiva känslor
2. Var följsam mot känslor och tillstånd
3. Upprätta en god dialog med utbyte av känslor
4. Visa uppskattning och ge erkännande

### Meningsskapande dialogen

5. Ha gemensam uppmärksamhet och ömsesidigt engagemang
6. Benämna och ge mening åt det som händer här och nu med entusiasm
7. Ge mening genom att utvidga, förklara och skapa berättelser

### Reglerande dialogen

8. Reglering av känslor och beteenden genom att;
  - a) planera steg för steg
  - b) ge anpassat stöd
  - c) skapa fasta situationer och rutiner
  - d) ge positiv gränssättning



### Kontakta oss

ICDP Sweden | c/o Bergman Waldau | Vikingagatan 14 B | 113 42 Stockholm  
mail: [info@icdp.se](mailto:info@icdp.se) | tele: 070-6722639 | [www.icdp.se](http://www.icdp.se)

### Mer information och material

Information om utbildningar och material finns att beställa på ICDP Swedens webbplats:  
[www.ICDP.se](http://www.ICDP.se). Det finns också länkar till vägledningshäften på flera språk.

## Att vara förälder...

Att som förälder ta emot ett alldeles nyblivet barn är en stor sak som följs av många slags känslor. Många gånger överväldigande kärlek men ibland även tvivel och osäkerhet. När barnet blir äldre ger det upphov till nya glädjeämnen men också nya orosmoln. Det är naturligt att olika sorters känslor och föreställningar väcks till liv i samvaron och ansvaret för ett barn - en alldeles egen människa.

Ibland kan föräldrarollen väcka ett behov av att få handfasta råd om hur du som förälder bör tänka och handla i mötet med ditt barn. Men råd är svåra att ge och riskerar att vara missvisande för just dig och ditt barn.

I detta häfte finns inga tvärsäkra råd om vad du ska tänka eller hur du ska göra, däremot finns beskrivningar av barns naturliga behov och frågor som hjälper dig att fundera över hur du och ditt barn har det ihop. Vi förutsätter att du, precis som alla andra föräldrar, inte är perfekt och gör allt rätt, men att du vill ditt barn det allra bästa. Ofta är det svårt att veta vad som är det allra bästa, men genom att lära sig mer om barns behov, diskutera och fundera och kanske pröva nya sätt att vara förälder, kan du hitta vad som passar bäst för dig och ditt barn.

Detta häfte tar sin utgångspunkt i Vägledande samspel ICDP, *International Child Development programme*, ett program som vill uppmärksamma och vägleda dig som förälder i det positiva samspelet med ditt barn. Med hjälp av tre dialoger för gott samspel, den känslomässiga, den meningsskapande och den reglerande dialogen (se illustration och förklaring sidan 2) beskriver programmet hur du som förälder kan uppmärksamma och fördjupa ditt samspel med ditt barn.

# Hur du uppfattar och förstår dig själv och ditt barn

## Hur du ser och förstår ditt barn.

För att kunna uppfatta ditt barn som en person, med egna känslor, önskningar och behov måste du försöka förstå hur det är att var denna person: "Hur är det att gå i barnets skor?" På fackspråk kallar vi detta att ha en **empatisk identifikation**. Det betyder att du inte bara ser vad ditt barn gör, utan också försöker att förstå varför ditt barn gör som det gör och vilka behov, tankar och känslor som ligger bakom handlingarna. För att kunna förstå så måste du ställa dig frågan: "Om jag var detta barn, vad skulle jag då känt, tänkt eller önskat?"

## Vem du själv är påverkar hur du ser på ditt barn.

Det är många faktorer som påverkar hur du ser på ditt barn. Till exempel är du påverkad av vad du själv upplevt som barn. Hur du hade det både socialt och ekonomiskt är också viktigt, och inte minst färgas du av kulturella, religiösa och personliga värderingar som du bär med dig omedvetet eller medvetet. Allt detta är med och formar hur du ser på ditt barn men också hur du uppfattar dig själv som förälder.

## Barnets temperament spelar också in.

Vi har alla ett personligt sätt att känna och reagera på - **ett temperament**. Ditt barns temperament påverkar hur du uppfattar det. Är det ett lugnt barn som är lätt att tillfredsställa, eller ett barn som är mer oroligt? Är hon aktiv? Är han självständig? Vi har också lätt att sätta etiketter utifrån hur barnet uppför sig. Till exempel kan vi säga att ett barn är högljutt, lugnt eller svårt. Ibland kan vi låsa oss i en beskrivning och låta detta påverka hela bilden av barnet. Hur du uppfattar ditt barn styr hur du bemöter det.

## Det du ser och tänker hänger samman med barnets självbild.

Hur du ser på och förstår ditt barn är avgörande för hur du och ditt barn har det tillsammans. Det lägger också grunden för den omsorg du ger, vilket i sin tur påverkar hur ditt barn uppfattar sig själv. Alla barn behöver ett tryggt och positivt förhållande till sina föräldrar. Detta är den grund som de senare ska bygga sitt eget liv på.







## Den känslomässiga dialogen

Att barnet känner sig tryggt och älskat är basen för all utveckling. Det är genom en lyhörd omsorg som barnet utvecklar sitt känsloliv, sin förmåga att tänka och lära, och får erfarenhet av hur det är att vara tillsammans med andra.

Det är också genom att du som förälder visar barnet omsorg som barnet själv utvecklar förmågan att göra det samma. Genom den

känslomässiga dialogen får du möjlighet att hitta fram till hur du ger ditt barn kärleksfull omsorg genom följande teman:

1. Visa att du tycker om ditt barn
2. Se och följ ditt barns initiativ
3. Ha en god dialog
4. Ge bekräftelse och visa uppskattning

## Samspelstema 1

### Visa att du tycker om ditt barn

Precis som du behöver ditt barn känna sig älskat och uppskattat för att känna sig tryggt. Därför är det viktigt att du i både ord och handling visar att du tycker om ditt barn. Detta gäller även små barn som ännu inte lärt sig prata. De kan också känna glädje och sorg och uppfatta kärlek och avvisning.

Både små och stora barn läser av och tolkar vad du menar, bland annat genom ditt ansiktsuttryck och röstläge. Hur du visar att du tycker om ditt barn och på vilket sätt ditt barn tar emot är unikt. Det finns många olika sätt där du som förälder visar din kärlek och din omtanke.

### Hur visar du att du tycker om ditt barn?

- Skratta och le tillsammans
- Genom beröring, som att kramas eller klappa ditt barn
- Med ord säga att du tycker om ditt barn
- Genom att leka och busa
- Prata med en lugn och glad röst
- Trösta och lugna ditt barn när barnet behöver det

### Att fundera över och diskutera

- A. Hur är det mest naturligt för dig att visa att du tycker om ditt barn?
- B. Hur vill ditt barn att du ska visa att du tycker om det?
- C. Vad tycker du allra mest om hos ditt barn?
- D. Kan du göra något för att bli ännu bättre på att visa att du tycker om ditt barn?
- E. Fundera på hur du gör i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.

## Samspelstema 2

### Se och följ barnets initiativ.

För att vara tillsammans med ditt barn på ett bra sätt räcker det inte att bara vara där med kroppen, du måste också vara närvarande i tanken. Vi vuxna har många gånger vår uppmärksamhet på ett annat ställe, exempelvis när vi är upptagna av telefonen eller bekymrar oss över sådant vi inte hunnit göra. **Om du önskar att vara närvarande för ditt barn på riktigt behöver du anpassa dig och leva dig in i vad barnet tänker, känner och är upptaget av.**

Barn mår bra av att få tillåtelse att följa sina egna idéer och göra saker på sitt sätt - innanför vissa gränser förstås. Det är så de utvecklar sig. Därför är det viktigt att du inte bestämmer allt för barnet, utan stöttar, uppmuntrar och ger barnet tid att själv komma med förslag och idéer.

När du följer barnets initiativ utvecklar barnet tillit till att kunna handla på egen hand och vara med och påverka. I ett gott samspel är du och barnet likvärdiga, båda har rätt att säga ifrån om det är något ni inte tycker om. Detta betyder inte att det alltid är barnet som ska få bestämma, däremot har det rätt att göra sin röst hörd. Det är du som är vuxen som har det största ansvaret och förmågan att avgöra vad som är passande i stunden.

### Hur kan du se och följa ditt barns initiativ?

- Visa intresse för det barnet gör
- Tolka barnets kroppsspråk
- Ta reda på vad ditt barn vill och känner
- Svara på det barnet vill och känner
- Anpassa dig till ditt barns humör och önskemål så långt det är rimligt

### Att fundera över och diskutera

- A. Hur visar du intresse för vad ditt barn upplever?
- B. Finns det något du gör som riskerar att ditt barn inte känner sig sedd, som när du tittar i mobilen?
- C. Hur reagerar ditt barn när du ger positiv uppmärksamhet?
- D. Hur reagerar ditt barn när det försöker få kontakt med dig, men inte får något svar?
- E. Hur visar ditt barn vad det vill med sitt kroppsspråk?
- F. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.

## Samspelstema 3

### Upprätta en god dialog med ditt barn.

En liten bebis har från första stund, förmåga till det vi kallar "känslösamtal", alltså att kommunicera genom känslouttryck. **Genom ögonkontakt, ljud, gråt, glädjeuttryck och rörelser försöker det lilla barnet prata med dig.**

När du svarar på barnets uttryck genom att till exempel le när barnet ler, rynka ögonbrynen när barnet är ledset och med ord säga vad du tror att barnet menar upplever bebisens att du lyssnar. Prova därför att prata med hela dig - munnen, ögonen, händerna - när du pratar med barnet. Barnet kommer då också att bli nyfiken på vad du har att säga - ni börjar prata med varandra.

Denna ordlösa kontakt är väldigt viktig för att barnet senare ska kunna utveckla språk och sociala färdigheter. Det lär också barnet att det är tryggt och bra att förmedla känslor.

En god och nära kontakt är också viktigt senare i barnets liv. Alla barn, oavsett ålder, behöver en trygg vuxen att dela både glädje och sorg med. Nära och personliga samtal där barnet kan prata fritt och öppet är en viktig grund för barnets utveckling.

### Hur skapar du en god dialog med ditt barn?

- Ta dig tid att prata med ditt barn
- Lyssna på vad ditt barn vill säga
- Prata med hela dig, använd munnen, ögonen, händerna och kroppen
- Var närvarande när barnet vill prata förtröligt med dig

### Att fundera över och diskutera

- A. När pratade du senast med ditt barn? Hur var det samtalet?
- B. Tycker du att det är enkelt att hitta tid för närhet och samtal med ditt barn?
- C. Hur tror du att ett barn som sällan får möjlighet att anförtra sig till någon kommer att utvecklas?
- D. Lägg märke till hur du själv använder din röst, kropp och ditt ansikte när du samtalar.
- E. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.

## Samspelstema 4

### Visa uppskattning och ge bekräftelse.

Att visa uppskattning görs vanligtvis genom beröm och bekräftelse. **Alla barn, också spädbarn, behöver bli bekräftade för den de är, och få beröm för det de gör.** Visa därför barnet uppskattning när det är naturligt och rör det som är viktigt för barnet.

Ofta handlar detta om små och vardagliga saker som till exempel: "Vad fint du har dukat", "vad mysigt vi har tillsammans", "wow, har du lärt dig det?" Beskriv gärna mer konkret för barnet vad det är du uppskattar. Då blir det lättare för barnet själv att förstå sina egna handlingar: "Vad fint du har dukat, alla har fått varsin tallrik och bestick. Fina servetter gör det mysigt också."

Många gånger ger vi barn beröm för något de har åstadkommit, exempelvis en fin teckning eller när de vunnit en tävling. Det är också viktigt att du berömmar och ser barnets försök och ansträngning: Det är inte bara resultatet som räknas. Att få känna sig uppskattad som person även när man misslyckas hjälper barnet till en realistisk självbild. Ibland kan man saker och ibland inte. Det viktiga är att ditt barn vågar försöka igen när det inte klarat av något.

Genom att bekräfta barnet när det gör något bra för andra hjälper du också barnet att utveckla sociala färdigheter. På så sätt lär sig barnet vad som är bra och mindre bra i sociala sammanhang.

### Hur kan du visa bekräftelse och uppskattning?

- Visa att du ser ditt barns ansträngning och försök
- Var konkret, till exempel genom att koppla uppskattningen till något ni har varit med om tillsammans: "Idag hade du och jag det mysigt" eller "det här ser jag att du tycker om"
- Berätta för barnet vad som är bra och varför det är bra: "Det var bra, för när du gör så här så..." eller "så fint att du hjälper din lillebror för då..."
- Använd leenden, hälsningar: "Hej är du här..." och positiva uttryck som "wow..." eller beröring som bekräftelse

### Att fundera över och diskutera

- A. Vad är beröm för dig? Vad är bekräftelse för dig?
- B. Hur reagerar du när någon berömmar eller bekräftar dig?
- C. Skulle du säga att du ofta ger ditt barn uppskattning? Ge exempel på hur du då gör i vardagen.
- D. Kan det vara skadligt att inte få beröm? Eller få för mycket beröm?
- E. Hur reagerar ditt barn när du ger beröm och bekräftelse?
- F. Hur tror du att ett barn som aldrig får beröm av sina föräldrar är mot andra?
- G. Hur ger du beröm och bekräftelse eller erkännande till en bebis?
- H. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.



Orden **självkänsla** och **självförtroende** används ofta som synonymer men står egentligen för olika saker. Din självkänsla säger något om vad du tycker om dig själv, och vilket värde du sätter på dig själv. Självförtroende handlar mer om hur du bedömer dig utifrån dina prestationer och vad du tror att du kan utföra. När du har en realistisk självbild, har du en sann bild av vem du är och vad du klarar av.





## Den meningsskapande dialogen

Den meningsskapande dialogen handlar om hur du som förälder kan stötta ditt barn till att vara nyfiskt och lära sig saker. Vi lär genom hela livet, och alla har behov av att förstå det som finns och sker runt omkring oss. Det lilla barnet lär sig vad konkreta saker heter, medan det äldre barnet allt mer behöver få hjälp med att förstå sådant som är abstrakt. För att förstå vad barnet vill eller behöver lära

sig, behöver vi gå in i barnets värld för att veta på vilket sätt vi kan göra deras förståelse större. Detta kan du göra genom följande teman:

5. *Ge mening genom delad uppmärksamhet*
6. *Ge mening genom att sätta ord på och visa intresse*
7. *Skapa mening genom att fördjupa och förklara*

## Samspelstema 5

### Ge mening genom delad uppmärksamhet.

För att ditt barn ska lära sig saker och uppleva världen som intressant behöver ni dela er uppmärksamhet. För att få gemensamt engagemang i vardagen kan du som vuxen tillrättalägga situationen så att ni blir upptagna av samma sak. Du kan till exempel peka och säga: "Titta där!" och då flytta barnets fokus till det du är upptagen av. Eller så kan du gå in i barnets värld och rikta ditt intresse mot det som barnet är intresserat av.

Barn och vuxna är ofta upptagna av olika saker. När du exempelvis ropar att maten är klar och barnet inte kommer kan det handla om att ni har olika fokus. Att då stanna upp och sätta sig in vad barnet är sysselsatt med kan vara ett sätt att påkalla barnets uppmärksamhet.

När du hjälper barnet att samla sin uppmärksamhet lägger du inte bara grunden till en gemensam upplevelse. Du bidrar också till att barnet får träna upp förmågan att koncentrera sig. Koncentration är en förutsättning för att barnet ska kunna förstå och lära sig nya saker - inte minst i skolan. Ett litet barn behöver ett föremål eller en företeelse, till exempel en leksak eller att klappa händerna, att fokusera på tillsammans med dig. Det lite äldre barnet kan lyssna på en berättelse eller utveckla en lek tillsammans med vuxna eller andra barn.

### Hur kan du hjälpa barnet att samla sin uppmärksamhet?

- Genom att peka, skapa ögonkontakt och säga: "Kom" eller "titta"
- Göra saker tillsammans
- Genom att följa barnet och anpassa dig efter vad barnet är uppmärksam på
- Delta när barnet gör skolarbete hemma

### Att fundera över och diskutera.

- A. När tar du dig tid att göra saker tillsammans med ditt barn?
- B. Vad gör ni tillsammans som ni båda tycker är roligt? Hur reagerar ditt barn då?
- C. Hur gör du för att få ditt barns uppmärksamhet?
- D. Hur tror du att barn som sällan får hjälp att samla sin uppmärksamhet utvecklas?
- E. Hur brukar det gå till när ditt barn gör skolarbete hemma?
- F. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.

## Samspelstema 6

**Skapa mening genom att benämna och visa intresse.**

För att barnet ska förstå sig själv och sin omvärld är det viktigt att du visar dig intresserad och sätter ord på det som sker här och nu. För det lilla barnet handlar det om att du beskriver det ni gör och ser med intresse. Barnet lär sig då vad konkreta saker heter, som exempelvis "hus" eller "mat". Genom att du har en positiv ton och visar engagemang blir tingen betydelsefulla - världen blir meningsfull. Du behöver också sätta ord på barnets eller andras känslor som till exempel: "Lillebror är ledsen." "Vad roligt vi har det." Barnet får då ett språk för det som sker inuti, i själva upplevelsen.

Det äldre barnet möter världen också utanför familjen, i exempelvis skolan eller under fritidsaktiviteter. Även om du som förälder inte är på plats alla gånger, är det viktigt att du visar dig intresserad och tar del av det barnet upplever. Även skolarbetet behöver stöd och uppmuntran. Genom ditt engagemang blir skolan och skolarbete än mer betydelsefullt. Det äldre barnet kan behöva hjälp med att språkliggöra mer komplexa känslor och företeelser som det möter - som att vara kär eller när barnet tagit del av dramatiska händelser i sin vardag eller genom media.

**Hur kan du hjälpa barnet att sätta ord på och bli intresserad av omvärlden?**

- Genom att prata med barnet om det ni upplever
- Visa intresse för små och stora saker i er omvärld
- Genom att sätta ord på sådant som är svårbegripligt eller svårt
- Lyssna när ditt barn vill prata om något som det tycker är komplicerat

**Att fundera över och diskutera.**

- A. Vad är vi båda intresserade av och lär oss mer om just nu?
- B. Vilka känslor hos ditt barn brukar du sätta ord på?
- C. Ge exempel på när ditt barn sätter ord på sådant som det är intresserat av.
- D. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.

## Samspelstema 7

**Ge mening genom att utvidga och skapa sammanhang.**

Det är du som förälder som är den viktigaste läraren för ditt barn. Det är föräldrarna som lär barnen att vara nyfikna på saker runtomkring och att ta reda på sådant de inte vet. Barns lärande startar långt innan de börjar skolan.

För att ditt barn ska utveckla sitt lärande och tänkande behöver upplevelserna som sker här och nu sättas in i ett större sammanhang. Du hjälper ditt barn att utvidga sin förståelse genom att till exempel koppla tidigare upplevelser till nya; "kommer du ihåg att...", "det är därför vi nu...". Du kan också visa hur saker hänger ihop: "Gris och ko är båda djur." Du kan fråga barnet på vilket sätt saker och ting är lika eller olika. På så vis vidgas och tränas barnets logiska tänkande. Det barnet lär i skolan behöver också sättas i större och mer vardagliga sammanhang. Matematik i skolan blir på riktigt när barnet exempelvis får lära sig att hantera sin veckopeng. Du kan behöva fråga och diskutera sådant som tagits upp eller skett i skolan, både av lärare och kompisar. Genom dina frågor lär sig barnet att tänka ett steg till. Att diskutera skolkunskaper hemma vid middagsbordet kan både bli en trevlig och lärande stund för alla i familjen.

Ett annat sätt att utvidga barnets tänkande är att uppmuntra barnets fantasi. Att fantisera om att bli brandman, frisör eller djurskötare är ju en träning i att föreställa sig sin framtid.

**Hur kan du hjälpa ditt barn att skapa sammanhang?**

- Genom att förklara, berätta och hitta orsaker till varför något sker
- Genom att förklara och prata med barnet om det barnet har upplevt både hemma och i skolan
- Jämföra upplevelsen med andra upplevelser och hitta likheter och skillnader
- Hitta sammanhang i dåtid och framtid
- Genom att hitta på och berätta historier om det ni upplevt tillsammans
- Genom att rita, sjunga och se på bilder om det ni upplever

**Att fundera över och diskutera.**

- A. Hur kan du hjälpa ett barn på ett, sju eller tolv år till att se sammanhang?
- B. Hur ofta stannar du upp och ger dig tid att svara och ge förklaringar till ditt barns frågor?
- C. Vilka frågor brukar du ställa om barnets skolarbete?
- D. Vad har ditt barn för frågor och funderingar just nu?
- E. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.





## Den reglerande dialogen

Avsikten med den reglerande dialogen är att utveckla barnets förmåga till självkontroll. Att utveckla självkontroll handlar lika mycket om att kunna hantera sina känslor som att klara av uppgifter och sociala situationer. Att reglera barn handlar då inte bara om att sätta gränser, utan också om att stödja dem till utveckling. För att hjälpa ett barn att klara olika situationer måste vi hjälpa dem med att justera sina känslor så att de blir hanterbara för barnet. Stora känslor, både positiva och negativa, kan göra det svårt att kontrollera sina handlingar. Ett exempel är barnkalas där glada känslor lätt kan leda till oönskade beteenden. Mat-, sömn- och även temperaturreglering är också sådant som ett barn behöver hjälp att balansera med stöd av dig som vuxen.

För att kunna reglera barn måste också vi som vuxna behålla vår egen självkontroll. Känslor är nämligen smittsamma. Särskilt

ilska, som hos ett barn lätt kan utlösa ilska hos vuxna. Det är därför viktigt att vi håller oss lugna när barnet har det svårt eller är upprört.

I den känslomässiga och den meningsskapande dialogen, som vi har pratat om tidigare, hjälper du ditt barn med att reglera sig själv, men detta sker mer omedelbart och utan att du tänker på det. I den reglerande dialogen handlar det mer om att du ligger steget före eller tänker igenom innan, hur du kan hjälpa barnet när det möter sådant som är utmanande och svårt.

Genom den reglerande dialogen stödjer du ditt barn genom att:

8A Planera steg för steg

8B Ge anpassad stöd

8C Skapa fasta situationer och rutiner

8D Positiv gränssättning

## Samspelstema 8A

### Planera steg för steg.

Något av det som hjälper ditt barn att utveckla självkontroll och nå sina mål är att kunna se framåt och få en känsla av förutsägbarhet. Genom att tillsammans planera aktiviteter steg för steg hjälper du barnet att både få överblick och se alla de steg som leder fram till ett mål. En tur i skogen kan vara ett exempel på sådant man kan planerar tillsammans: "Vad behöver vi ha med för att inte frysa?". "Hur mycket mat behöver vi?" eller bara "vart ska vi gå?"

Ett annat exempel är att lära barnet ta på sig sin jacka. Om det är svårt kan du som vuxen dela upp det i fler steg: "Ta först ena armen, sen andra så hjälper jag dig med dragkedjan."

När ett barn inte klarar av något beror det inte alltid på att barnet saknar förmågan, utan att det behöver hjälp att dela upp målet i konkreta delar. Att ha en överblick och samtidigt veta vilka steg som krävs för att nå målet kallar vi på fackspråk en **kognitiv karta**. Den kognitiva kartan gör det också enklare för ditt barn att koncentrera sig på ett mål över tid - vilket kan vara speciellt viktigt vid skolarbetet.

### Hur kan du hjälpa ditt barn att planera?

- Genom att sätta mål som ditt barn kan nå med din hjälp
- Genom att berätta för ditt barn vad som kommer att hända
- Genom att bryta ner något ditt barn inte kan, i mindre delar

### Att fundera över och diskutera.

- A. Hur ofta berättar du för ditt barn vad som kommer att hända?
- B. Ge exempel på när du planerar tillsammans med ditt barn?
- C. Har du och ditt barn några rimliga mål vad gäller skolarbetet?
- D. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.

## Samspelstema 8B

### Anpassat stöd.

Alla barn är i behov av stöd för att utvecklas på ett bra sätt. Att ge anpassat stöd betyder att du hjälper barnet när det behöver, men drar tillbaka stödet när du ser att barnet börjar klara det på egen hand. För mycket stöd kan göra barnen osäkra och beroende. För lite stöd kan leda till att de känner sig misslyckade eftersom de inte får till det.

Att lära barn att cykla är ett bra exempel på graderat stöd. Vi håller i pakethållaren på cykeln men släpper när vi känner att barnet har hittat balansen. Och vi är snabba att ta tag igen om barnet börjar vingla. Eller att läsa - vi fyller i när barnet inte kan men låter barnet försöka formulera orden i sin egen takt.

### Hur kan du positivt stödja ditt barn?

- Genom att ge barnet lagom mycket stöd (precis rätt stöd)
- Genom att ge tid för att låta barnet klara av saker själv

### Att fundera över och diskutera.

- A. Ge exempel på när du tror att du stöttar ditt barn för mycket?
- B. Händer det att du stöttar barnet för lite?
- C. Vad är ett lagom stöd i skolarbete och läxor?
- D. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.





## Samspelstema 8C

### Reglera med situationer och fasta rutiner.

Genom att skapa goda rutiner för vardagliga situationer såsom att sova, äta och göra läxor, hjälper du ditt barn att veta vad som förväntas hända. Det lilla barnet känner igen sig och kan komma till ro och det lite äldre barnet kan bli delaktig och bidra till den gemensamma ordningen.

Olika situationer bjuder in till olika beteenden. Flera barn i en sandlåda med bara en leksak leder troligtvis till bråk och konflikt. Vid en sådan situation kan du använda det vi kallar för **situationsreglering**. Det betyder att du agerar på situationen istället för på barnet. Genom att exempelvis lyfta in fler leksaker, istället för att säga till barnet. Du löser på så vis konflikten genom att ändra på förutsättningarna.

Ett annat exempel är om middagen råkar bli sen och ditt barn är frustrerat och hungrigt. Då kan ett sätt att reglera situationen vara att ge ditt barn något litet att äta innan, som en frukt eller macka. Du kan som vuxen på olika sätt tillrättalägga tillvaron så att ditt barn får möjlighet att fungera optimalt både med sig själv och tillsammans med andra.

### Hur kan du stötta ditt barn med hjälp av situationer och fasta rutiner?

- Genom att påverka situationen istället för att fokusera på barnets beteende och reaktioner
- Genom att skapa rutiner för vardagliga situationer (sova, äta och göra läxor)

### Att fundera över och diskutera.

- A. Vilka rutiner fungerar bra hemma hos dig? Vilka rutiner fungerar mindre bra?
- B. Har du något exempel på när du har reglerat ditt barn genom att ändra situationen?
- C. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.



## Samspelstema 8D

### Att sätta positiva gränser.

Det kan vara svårt att sätta gränser för barn, men det är helt avgörande för att de ska kunna utveckla moralisk förståelse, empati och ansvarskänsla. Negativ gränssättning, som förbud och hot om straff, fungerar mycket dåligt över tid. Önskar du att ditt barn ska lära sig något värdefullt är det bra att använda det vi kallar **positiv gränssättning**. Det betyder att du sätter gränser på ett sätt som barnet upplever som hjälpsamt och förståeligt. Det kan du uppnå genom att på ett lugnt och empatiskt sätt förklara varför du sätter gränsen och gärna genom att ge barnet förslag på hur det kan göra istället. Med större barn kan det vara en god idé att ge tid för diskussion och förhandling om vad som är "det rätta". Det är ett sätt att visa att du tar deras åsikter och tyckanden på allvar.

Om ditt barn är argt eller frustrerat för att du har satt en nödvändig gräns, behöver det hjälp med att samla sig men också få förståelse för sina känslor. Om du exempelvis är i affären med en fyraåring som ber om att få godis kan du säga: "Jag förstår att du är sugen på godis, men det går inte nu för det är inte nyttigt att äta för mycket. Godis äter vi på lördagar."

Att du förstår barnets känslor är inte samma sak som att du ska ändra på den gräns du satt. Men du gör det lättare för barnet att acceptera gränssättningar när du förklarar varför du har sagt nej samtidigt som du förstår att det är jobbigt för barnet.

### Hur kan du sätta positiva gränser?

- Förklara varför du satt gränsen
- Bekräfta ditt barns känslor
- Ge barnet alternativ
- Ge tid för diskussion och förhandling

### Att fundera över och diskutera.

- A. Vilka gränser tycker du är viktiga?
- B. Har du någon gång satt gränser som inte kändes nödvändiga?
- C. Har du någon gång satt gränser på ett felaktigt sätt? Berätta!
- D. Fundera på hur du gör detta i vardagen och lägg märke till hur ditt barn reagerar.



### Referenser

1. Bergman, P, (2018). *Dialog och Demokrati - Vägledande samspel i ett samhälleligt och utvecklingspsykologiskt perspektiv*. Stockholm: ICDP Förlag.
2. Bufdir; Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, (2017). *Åtte temaer for godt samspill, Samtalehefte for foreldre og andre voksne*. Oslo: Bufdir.
3. Hundeide, K., (2009). *Vägledande Samspel i praktiken: Genomförande av ICDP-programmet*. Stockholm: ICDP Förlag.



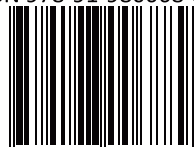
## Stiftelsen ICDP Sweden

- Stiftelsen *ICDP Sweden* är politiskt och religiöst obunden och verkar för att sprida och utveckla programmet Vägledande samspel ICDP i Sverige.
- Stiftelsen arbetar för att sprida och uppnå FN:s konvention för mänskliga rättigheter, speciellt konventionen om barnets rättigheter.
- Stiftelsen ICDP Sweden är medlem i *ICDP Norden*. Det är ett samarbetsorgan med representanter från Norge, Sverige, Danmark och Finland som bland annat godkänner varje medlemslands utbildningar.
- Vägledning, utbildningar och material ska vara förenligt med senaste tidens kunskapsutveckling inom psykologi, pedagogik och sociologi.
- Stiftelsen ICDP Sweden äger rättigheterna till programmet Vägledande samspel ICDP i Sverige.



ICDP Sweden | mail: [info@icdp.se](mailto:info@icdp.se)  
 tele: 070-6722639 | [www.icdp.se](http://www.icdp.se)

ISBN 978-91-980068-8-9



9 789198 006889