

PÄRON GUIDEN

Stöd till dig som är förälder till en sexåring



6
ÅR

Att vara förälder är det bästa som finns.

Men ibland kan det också vara ganska utmanande och frustrerande.

Föräldraskapet kommer utan instruktionsbok, och det är inte alltid så lätt att veta vad som är rätt och fel. Men faktum är att ingen förälder är den andra lik. Vad en bra förälder är – det bestämmer du själv. För i slutändan, så är det faktiskt du som är den bästa föräldern för ditt barn.

Vi vill stötta dig som är förälder i Ale kommun. Du som kämpar, tjarar, och som gränslöst: älskar.

Sexåringar

Sex år är en knepig ålder. Är man liten eller är man stor?

Ena stunden vill man krypa upp i mammas eller pappas famn.

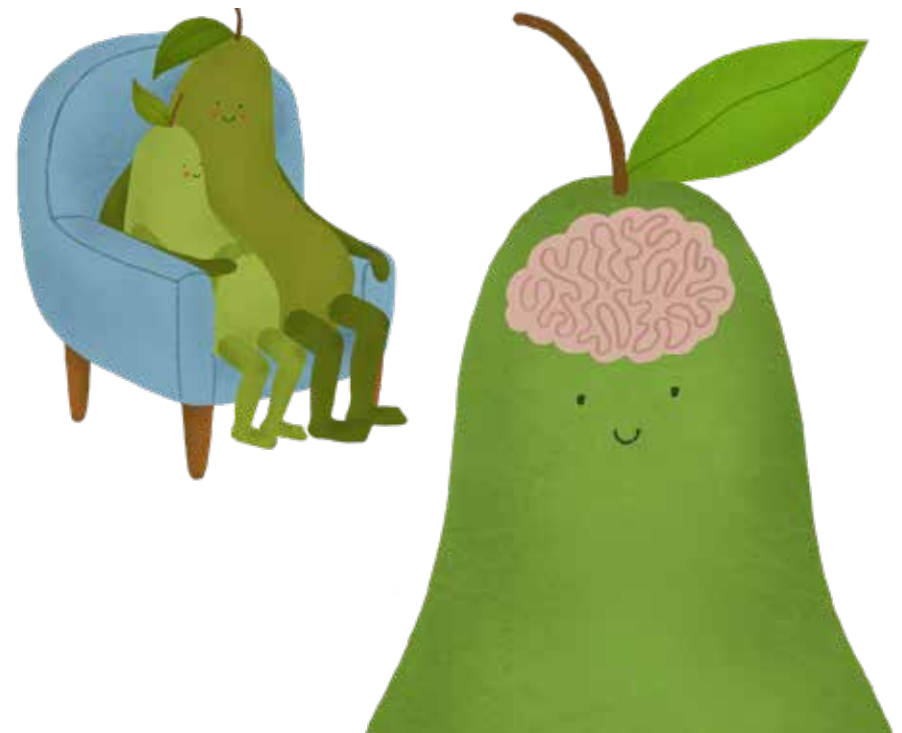
Nästa stund kommer man på att man är så stor att man börjat skolan.

Fantasin går på högvarv, humöret svänger och det trots som var ett faktum vid tre års ålder är nu tillbaka. Dessutom kan det bli allt vanligare att snubbla och välla omkull saker.

Den här perioden brukar kallas för "lilla tonåren", och det är inte undra på, med allt som händer runt omkring. Men det är också viktigt att komma ihåg att allt detta är ett resultat av barnets utveckling.

Att huvud och kropp växer – och att barnet dessutom är mitt inne i en viktig process av frigörelse.

Som förälder kan man ibland må bra av att byta förhållningsätt: istället för att se krångel, trots och utvälta mjölkglas som ett hinder, kan du se det som en del av barnets utveckling.

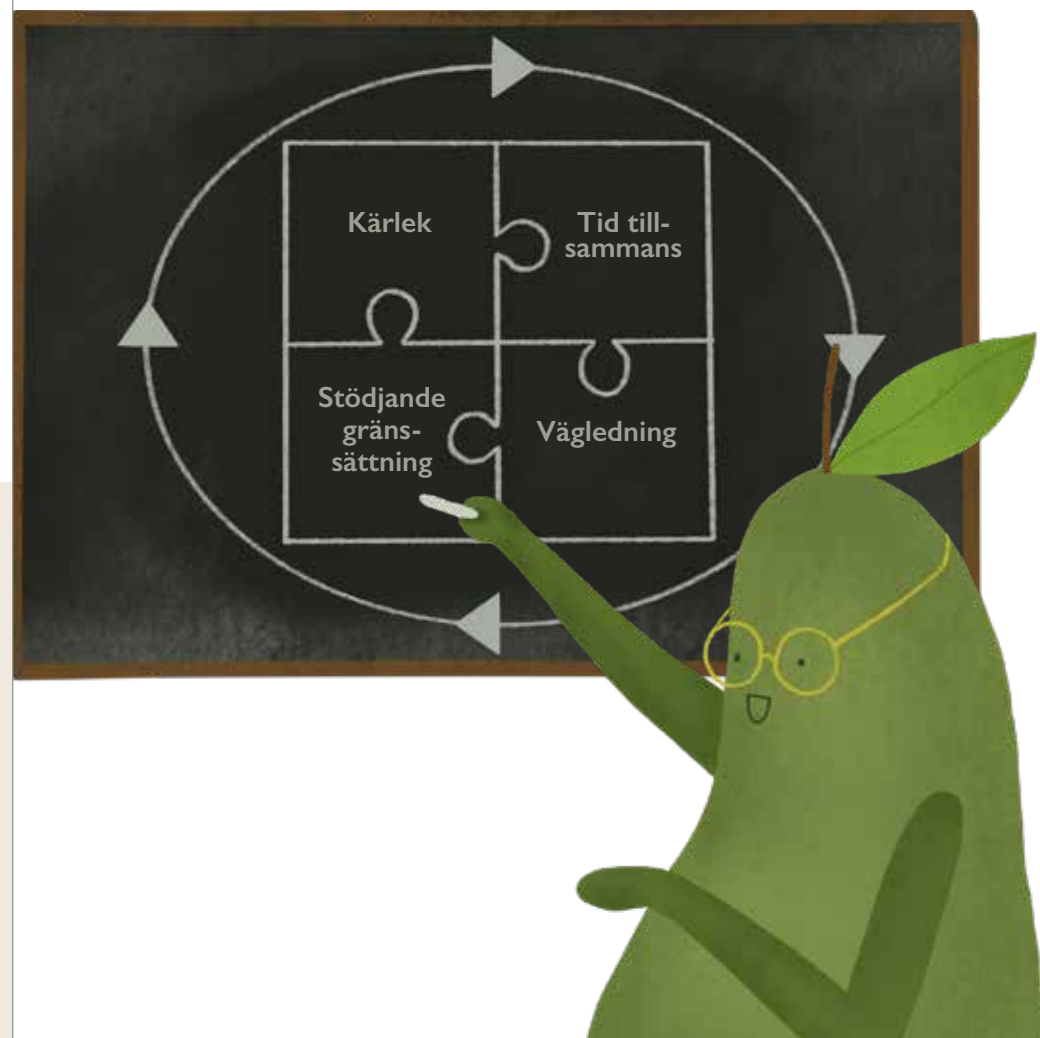




Pusselmodellen

Föräldraskapet kan ibland uppfattas som något komplext. Men det behöver det inte vara: Tänk dig ett pussel, med fyra bitar. För att ditt barn ska må bra, känna sig tryggt och utvecklas, krävs det att du ger barnet **kärlek**, att du ägnar **tid** åt barnet, att du **vägleder** och stöttar barnet och att du rimligtvis sätter vissa **gränser**.

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



Kärlek

Det kan verka svårt att bete sig kärleksfullt mot en trotsig sexåring, men i själva verket är det nu barnet behöver din närhet, trygghet och bekräftelse som mest.


Anpassningen till skolans miljöer, regler och krav kan leda till en stor frustration och till att barnet börjar jämföra sig med andra barn. Då behövs en trygg famn att komma tillbaka till. Med kärlek i ryggen är det också lättare att våga ta sig an nya utmaningar.



Tid tillsammans

En sexårings huvud snurrar av tankar och funderingar. Som förälder är det därför bra att låta saker och ting få ta sin lilla tid. Barnet behöver prata av sig och då är det viktigt att du finns där som bollplank och stöd. Vid nattningen vill barnet ofta fråga saker och lufta sina funderingar. Nattningen är därför ett bra tillfälle att hjälpa och stötta ditt barn och ger dig dessutom en värdefull inblick i ditt barns verklighet.

För att knyta an till ditt barn och bygga en relation, är det också viktigt att ta sig tid att umgås. Det är inte alltid det lättaste, men å andra sidan är en sexåring intresserad av det mesta och kan finna nöje i nästan vilken situation som helst. Som att städa eller laga mat till exempel, eller att handla. När du handlar med din sexåring kan du dela ut små uppdrag: som att hämta mjölk, eller att kolla priset på potatisen. Tänk bara på att planera besöket i förväg, så att du inte får med dig ett argt och hungrigt barn till butiken.



Varje uppmaning
kräver fem gånger
mer kärlek

Vägledning

En undersökande och experimenterande sexåring behöver också ett stort mått av vägledning. Som förälder och vuxen är du en förebild i allt du gör. Hur bemöter du till exempel någon som inte tycker samma som du? Är det med ilska och hårda ord? Eller är det med nyfikenhet och respekt? Det finns en stor chans att ditt barn tar efter dig.

Men det räcker inte bara med att föregå med gott exempel. Som förälder förväntas du också *berätta* vad som är rätt och fel.

För att din sexåring ska samarbeta krävs det ibland att du tänker lite mer långsiktigt. Tänk dig att du har ett bankomatkort. För att kunna köpa något behöver du först sätta in pengar på kortet. På samma sätt fungerar det med din sexåring. Om du vill få igenom något måste du först se till att det finns reserver i form av kärlek och uppmuntran. Man brukar säga att varje uppmaning kräver fem gånger mer kärlek. Med andra ord: du måste ge mer än du tar.

Precis som för små barn är det också viktigt att formulera sig tydligt och att hålla sig till rutinerna. Sexåringen har dessutom svårt för ironi, vilket gör tydligheten än viktigare. Och om det inte finns några rutiner som håller världen på plats, finns det risk att allt rasar samman.

Om något verkar fel och ditt barn är nedstämt – ta dig tiden och prata igenom dagen för att förstå vad som har hänt. Kanske finns det något i rutinerna som ni kan ändra på.



Stödjande gränssättning

Som förälder måste du ibland avgöra var du ska dra gränsen. Att jämnt säga stopp är inte det bästa du kan göra. Men det är inte heller helt ultimat att alltid låta barnet få som det vill. "Välj dina strider" hör vi titt som tätt. Men vad betyder det? När ska du strida och när ska du lägga dig platt?

Det finns tre typer av situationer: Situationer där du bestämmer, situationer där du låter ditt barn bestämma och situationer där ni tillsammans överlägger och kompromissar.

Att bestämma tillsammans hjälper ditt barn att utvecklas. Barnet lär sig då att resonera och inser att saker och ting inte alltid blir precis som man vill. Men det är inte alltid det finns tid eller utrymme för förhandlingar. Då kan det löna sig att låta barnet bestämma självt istället. Det är dessutom bra för barnets självförtroende och självkänsla. I andra fall måste du helt enkelt bestämma och får vara beredd på att hantera ett raseriutbrott. Som i säkerhetsfrågor till exempel. Ta på sig bilbältet måste man. Punkt slut.

Det finns egentligen inga rätt och fel, utan du bestämmer själv vilka strider du ska ta. Tänk bara på att inte uteslutande välja det ena eller andra. Fråga dig vilka situationer du ska strida för och vilka situationer som inte har någon avgörande betydelse, och välj roll därefter.

Vem du än är, och hur din livssituation
än ser ut så tänk på att du är den
viktigaste pusselbiten
i ditt barns liv.

Mer tips och
inspiration kan du hitta
på ale.se/foralder



Livet som förälder är inte alltid så lätt. Vi har alla olika förutsättningar och befinner oss i olika faser av vårt föräldraskap. Men förr eller senare står vi ändå inför ganska liknande utmaningar. Då kan det vara skönt att ha någon att prata med. Oavsett om det är en annan förälder eller om det är vi, vi som faktiskt har som jobb att stötta föräldrar.

Du som är förälder i Ale är när som helst välkommen att höra av dig till oss, med dina små och stora frågor och funderingar.

På nästa upplag hittar du kontaktuppgifter. Välkommen att höra av dig!

Familjestöd (tidigare Familjehuset)

Kontakt: 0303-70 37 53

familjestod@ale.se

Erbjuder individuellt föräldrastöd utifrån föräldrarnas önskemål samt föräldrautbildning ABC i grupp. Vanliga teman för föräldrastöd kan vara önskan om mindre konflikter hemma, bonusfamiljer, utmaningar i föräldrarollen.

Familjerådgivning

Kontakt: 0737-73 12 50

Erbjuder par stöd i relationen, tex gällande teman som kommunikation, separation, konflikter.

Familjerätten

Kontakt: 0303-70 30 00

Hjälp vid familjerättsliga frågor, tex vårdnad, boende umgänge vid en separation.

Socialtjänsten barn och unga

Kontakt: 0303-70 30 00

Mottaget erbjuder råd och stöd kring familjesituationen. Du som förälder kan även ansöka om stöd.

Samtalsmottagning våld i nära relationer

Kontakt: 0303-70 30 00

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

Älvbarnens familjecentral

Kontakt: 0704-32 05 90 Facebook: Öppna förskolan i Ale

Mötesplats för föräldrar och barn ålder 0-6 år.
Sångsamling, temasamtal, råd & stöd och fika.

Mödrabarnpsykolog Kungälv

Kontakt: 0722-38 24 67

Psykologenhet för ytterligare stöd och råd i ditt föräldraskap, utöver stöd från BVC.

**Hör av dig
till oss**



Barnavårdscentral (BVC)

Kontakt via din vårdcentral:

- BVC, Alepraktiken, Nödinge
- BVC Adina Hälsans Vårdcentral, Nol
- Bohus Vårdcentral och BVC
- Närhälsan Älvängen barnavårdscentral, Älvängen
- BVC Älvängens Läkarhus
- BVC Skepplanda Läkarhus

Erbjuder föräldrar råd och stöd om barnets hälsa och utveckling. På BVC kan du regelbundet besöka en distriktssköterska eller barnsjuksköterska med ditt barn. Där sker undersökningar, vaccinationer och läkarbesök, men du kan också få stöd i rollen som förälder.

Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)

Kontakt: 0303-98 00 00

Specialistvårdsresurs för barn och unga gällande psykisk hälsa 0-18 år.

Elevhälsan

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

1177 Vårdguiden

Kontakt: 1177 www.1177.se

Läs om hälsa och sjukdomar och var du kan hitta vård. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

BRIS Vuxentelefon

Kontakt: 0771-150 50 50 Vardagar 9-12

Du som är vuxen och har frågor eller känner oro för ett barn kan höra av dig anonymt till BRIS kuratorer.

