



3

Trygghet Ur Stöd

- en studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa eller NPF

Tryggt föräldraskapande

Med pilarna längst ner till höger tar du dig framåt eller bakåt,

Trygghet Ur Stöd

Välkomna!



A photograph of a sunlit forest floor with green grass and tree trunks. A red speech bubble with a white heart outline is in the top left corner.

Trygghet Ur Stöd
Närvaroövning

Klicka här för att starta närvaroövningen
<https://youtu.be/w2QPGHKAxBA>



Hemuppgift

Fundera över vad du behöver för att må bra.

- Gör något av det till nästa gång.

Tankar efter uppgiften?



Vad ska vi göra idag?

Tryggt föräldraskapande

Välkomna

Första temat: Relationer

Andra temat: Konflikter

Avslutning

Tema

Relationer

Visa kärlek på barnets språk

- Glada ögon och leende
- Vänlig röst och intresse
- Uppmärksamhet
- Beröm ansträngningar
- Skratta ihop
- Lek ihop
- Trösta och lugna

Från Rädda Barnens handbok "Tryggt föräldraskap"



Föräldratips

Bjud in barnet i en aktivitet som du tycker väldigt mycket om.

Barnet blir då oftast smittat av ditt intresse och energi att det kan då vara lättare att mötas.





Samtal

Att samtala om

- Hur skapar du en trygg relation med ditt barn?
- I vilka situationer kommer du och ditt barn varandra nära, till exempel vid middagstid, i bilen, vid middagsbordet, något helt annat?
- Har du några tankar om hur man kan ha positiva stunder med sitt barn samtidigt som man är trött eller stressad?



Tema

Konflikter

Vad är en konflikt?

När vi har olika...

- Behov
- Viljor
- Värderingar
- Kunskap

... och inte direkt kan hitta en lösning



Vad är en konflikt? Fortsättning

- Konflikter är oundvikliga.
- Konflikter är en del av barnets utveckling.
- Barn behöver få lära sig olika sätt att lösa konflikter i en trygg miljö.
- Att kunna lösa konflikter är grundläggande för långvariga relationer.

Forskning visar att det är först i 25-års ålder som hjärnan är färdigutvecklad, när det gäller konsekvenstänk, beslutsfattande och problemlösning.

En konfliktsituation mellan barn och förälder är därför ojämlik och ansvaret blir förälderns att hantera situationen och komma vidare.







Förebygga bråk

- Ge barnet kärlek och trygghet.
- Anpassa kraven på dig själv och barnet.
- Rutiner ger färre konflikter och bråk.
- Tänk ut när det oftast blir bråk, kan du göra något annorlunda?
- Tänk ut sätt att lugna dig vid konflikter och bråk.
- Ta hand om dina egna och barnets behov.

Barnet

Trött

Hungrig

Utvecklingsfas/stress

Sjuk

Har andra behov som inte mötts

Har för höga krav för sin mognad



Föräldern

Trött

Stressad

Sjuk



Bråk

Bråk händer, så är det bara.

- Prova strategier för att lugna dig, till exempel genom att sänka röstläget, gå undan eller ta ett djupt andetag.
- Det går inte att reda ut en konflikt när du eller ditt barn är upprört. Du får bara acceptera att du i stunden inte kan lösa det svåra.

Detta är grunderna i lågaffektivt bemötande.





Efter bråk

- Hitta tillbaka till varandra och relationen
- Prata om vad som hände

Hur kan vi förhindra ytterligare bråk?

Känslosmitta

Vi påverkas av och påverkar varandras känslor, så kallad känslosmitta.

Du kan därmed påverka ett konfliktfylld situation genom att behålla ditt lugn. Detta är inte lätt utan kan behöva övas på.



Att lugna sig

- 1** Återfå kontrollen över kroppen – Andas, sänk rösten, backa
- 2** Gå undan – Gör något helt annat, till exempel räkna till 10
- 3** Acceptera – Acceptera att du inte kan lösa något just nu



Övning

Hur lugnar jag mig?

Finns på sidan 30 i studiehäftet



Samtal

Att samtala om

- Har du exempel på vanliga stress- och konfliktsituationer mellan dig och ditt barn. Hur kan de förebyggas?
- Finns situationer där relationen stärkts efter en konflikt? Hur gjorde ni?





Film

Möt en stresspsykolog



Film

“Möt en stresspsykolog”

Psykologen Bella Stensnäs berättar om stress.

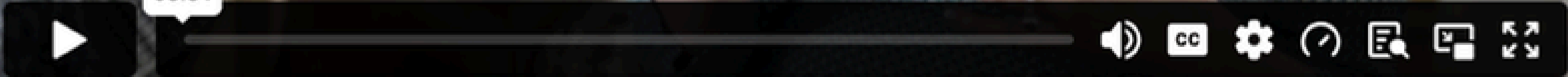
Hon hjälper personer som lever med hög stress att bättre förstå sina signaler och hitta sätt att sänka stressen. Här delar hon med sig av sina kunskaper och erfarenheter.

Filmen är skapad av **Habilitering och Hälsa, Stockholm.**

Möt stresspsykologen Bella Stensnäs



08:31





Hemuppgift

Titta på din lista i övningen:

Hur lugnar jag mig?

- Prova något från listan eller någon annan idé som dykt upp under dagens träff.



Ses snart igen! 

Studiecirkeln Trygghet Ur Stöd är framtagen
i samarbete med föräldrar och:



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



www.brackediakoni.se/trust



Trygghet Ur Stöd



