

Tillsammans för barnens bästa



Tips om förebyggande föräldraskap
och stöd till föräldrar

Tyck till!

Det här är ett av många
utskick vi gör till
föräldrar. Lämna
gärna synpunkter
eller önskemål via
länken i QR-koden.



Ditt barn växer – växer ni tillsammans?

I årskurs 4-6 blir skillnaderna större mellan barnen. Vissa är tidigt utvecklade och andra har långt kvar till puberteten. Kanske upplever du som förälder att du blir mer utmanad och ifrågasatt eller att kompisar och fritidsintressen tar mer tid.

Varje ålder för med sig nya upplevelser och utmaningar för dig som förälder. I mellanstadieåldern kan det krävas mer av dig för att ditt barn ska vilja spendera tid tillsammans. Försök att hitta vad du och ditt barn tycker om att göra ihop och hur du kan engagera dig i barnets fritid.



Lätt eller svårt?

Vissa barn går allt lätt för, andra behöver mer stöd från sina föräldrar, skolan eller andra aktörer. Kanske finns det något som du är orolig för som gäller ditt barns utveckling.

Du är den som kan uppmärksamma andra på om ditt barn behöver stöd. Som förälder är du den som känner ditt barns behov allra bäst.



V

Vara nära

Ta dig tid att vara med barnet. Se, bekräfta och lyssna.

Ä

Älska

Att visa kärlek och värme ger barn skydd mot ohälsa.

R

Ramar

Barn mår bra av tydlighet. Du har ett ansvar att sätta gränser.

M

Medkänsla

Lär barnet att visa omtanke. Det ger bättre självkänsla

E

Egentid

Glöm inte bort dig själv. Föräldrar behöver återhämtning

Lästips: Vad alla föräldrar borde få veta, Lönn Rhodin & Lalouni (2019) eller instagram [@vadallaforaldrarbordefaveta](https://www.instagram.com/vadallaforaldrarbordefaveta)

Stötta ditt barns skolgång

I mellanstadiet blir skoldagarna längre och skolarbetet mer krävande. Du kan behöva hjälpa till mer för att ge ditt barn bra förutsättningar att lära sig saker.

- **Hitta bra rutiner** hemma (sömn, mat, läxor, skärmtid) och i skolan (komma i tid, förberedd för rätt aktiviteter).
- **Skapa en god relation** med pedagogerna i skolan.
- **Följ med i skolans planering** för ditt barns klass.
- **Avsätt en tid varje dag för att prata** om hur barnet haft det i skolan, med kompisar och vad som är på gång.

Läs mer på **Föräldraskap i vardagen**

En webbplats för föräldrar från Västra Götalandsregionen.

Råd och stöd till alla

Även om allting fungerar som det ska, så kan du som förälder behöva uppmuntran och tips för att få vardagen att gå ihop. Det kan även vara skönt att träffa andra med barn i samma ålder som har liknande frågor.

I Stockholms stad erbjuds olika former av kostnadsfritt **stöd till föräldrar** utan beslut från socialtjänsten. Bland annat finns föräldrarådgivning och föräldragrupper såsom Alla Barn i Centrum, (ABC).

Stöd när det ofta blir bråk

För dig som upplever mycket bråk och konflikter med ditt barn erbjuds stöd i form av KOMET föräldraträffar.

För konflikter mellan föräldrar finns **familjerådgivning** till par eller skilda föräldrar. Stöden är tillgängliga utan beslut från socialtjänsten.

Stöd om behoven är större

Du kan få anonym **rådgivning av socialtjänsten** på kontorstid genom chat eller via telefon: 08-508 25 600.

Om ni önskar mer stöd kan ni ansöka hos socialtjänsten i er stadsdelsförvaltning. Ni kan där erbjudas anpassade insatser efter en kartläggning av barnets och familjens behov.

Mer information finns på:

socialtstod.stockholm/familj-och-barn