

# PÄRON GUIDEN

Stöd till dig som är förälder till en treåring



3

ÅR

Att vara förälder är det bästa som finns.  
Men ibland kan det också vara ganska utmanande  
och frustrerande.

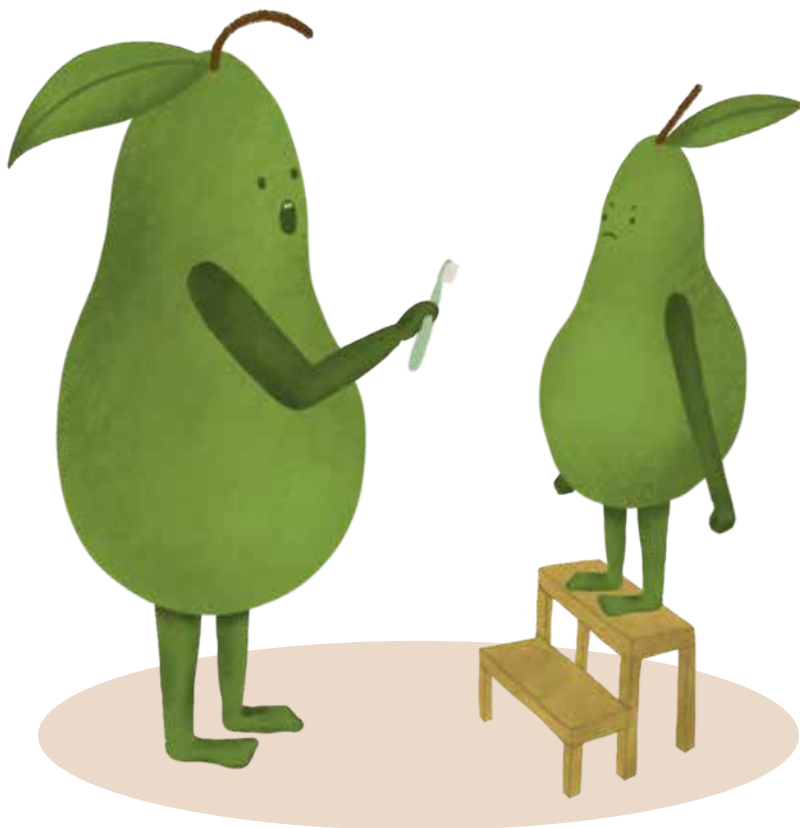
Föräldraskapet kommer utan instruktionsbok, och  
det är inte alltid så lätt att veta vad som är rätt  
och fel. Men faktum är att ingen förälder är den  
andra lik. Vad en bra förälder är – det bestämmer  
du själv. För i slutändan, så är det faktiskt du som  
är den bästa föräldern för ditt barn.

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

# Nu är det här: treårstrotset

Bland fantasifulla frågor, kiss- och bajshumor och spring i benen, är det nog ändå det där trotset som gör störst inverkan på en förälder till en treåring.

Tre år är en lång tid. Klart man "kan själv" med så lång livserfarenhet. I själva verket är trotset ett första tydligt tecken på självständighet. Och tänker man så, så är det ju faktiskt något som borde uppmuntras istället för att undvikas.

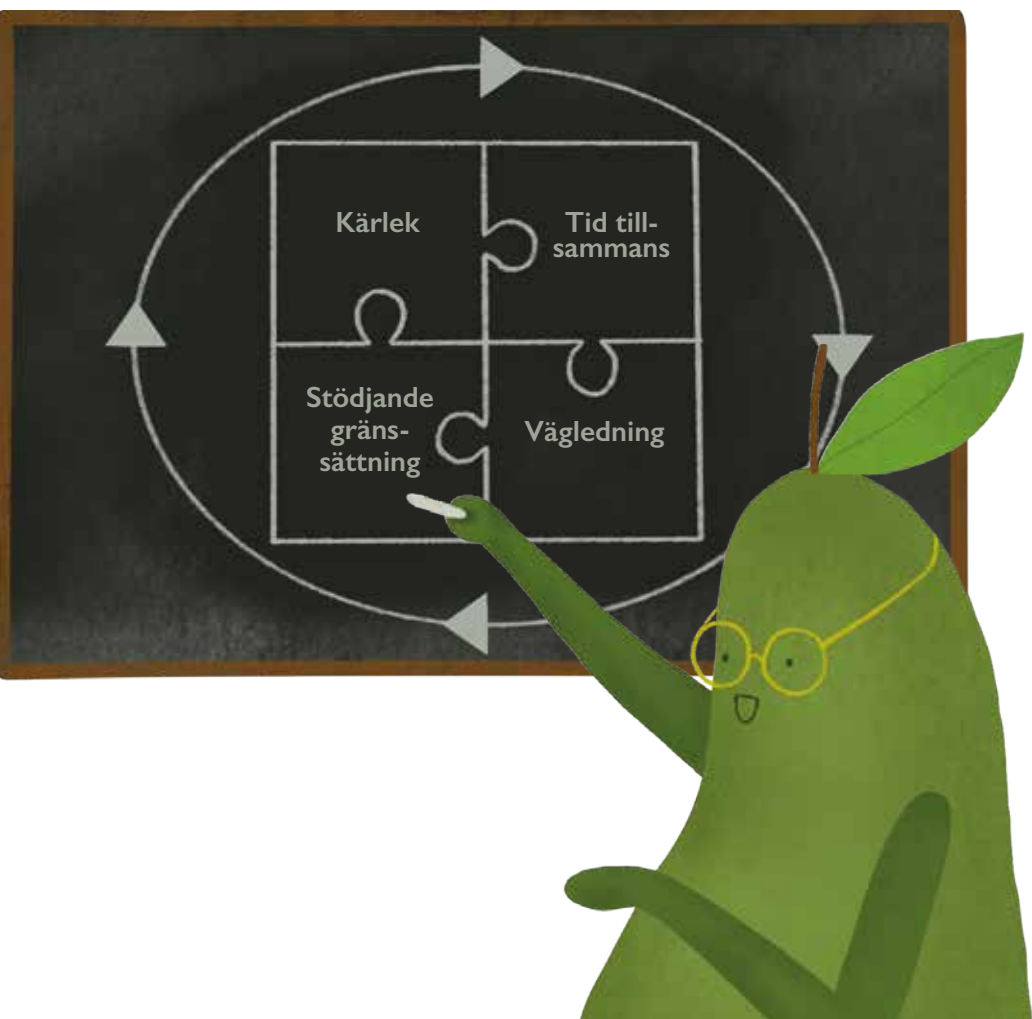




# Pusselmodellen


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

Att ditt barn behöver kärlek kan tyckas självklart. Men man glömmer lätt att kärlek kan se ut på många olika sätt. Det behöver inte bara handla om pussar och kramar, eller att säga "jag älskar dig". Kärlek kan också uttryckas genom att lösa ett problem åt ditt barn; att uppmuntra ditt barn; eller att läsa en godnattsaga.



**Det viktiga är att du  
finns där – och att när  
du väl finns där,  
så finns du  
verkligen  
där.**

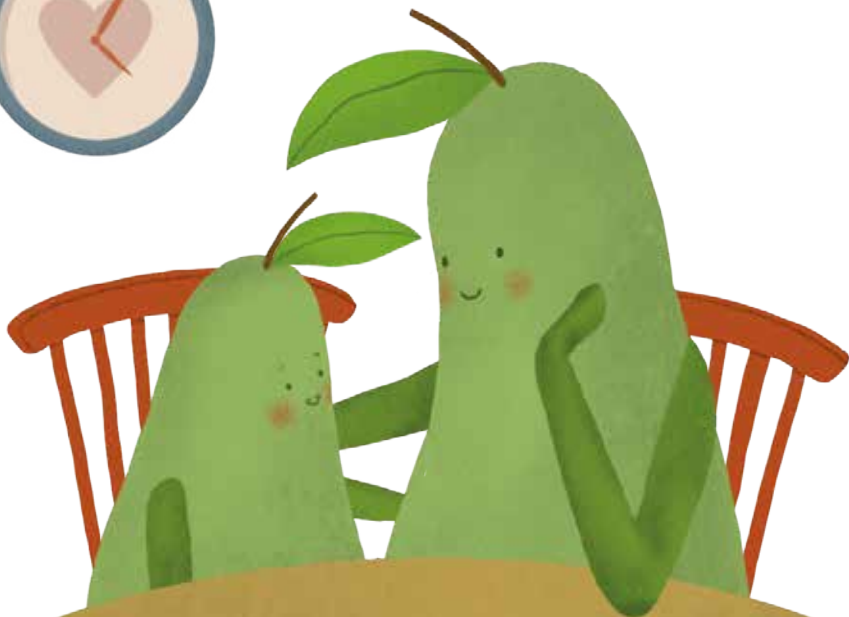


# Tid tillsammans

Att skapa tid kan faktiskt handla om att du utnyttjar den tid som redan ägnas åt något annat. Varför inte låta ditt barn hjälpa dig i vardagsbestyren till exempel? De flesta vardagssysslor går ju faktiskt att förvandla till en rolig lek: Se vem som kan pricka tvättkorgen eller gör det till en utmaning att para ihop rätt strumpor.

På samma sätt som du gör barnet delaktigt i din vardag kan du bli delaktig i barnets vardag. Ge dig in i barnets låtsaslekar, ställ frågor och följ upp svaren.

Det finns många sätt att umgås på, men tänk på att det viktiga inte är vad ni gör, utan att ni tillbringar tid tillsammans. Se därför till att hitta den tillsammanstid som fungerar i just er familj.



# Vägledning

Som förälder har du stor inverkan på ditt barns agerande. Dels är du en förebild i allt du gör: i allt från hur du bemöter andra människor till hur du hanterar olika situationer. Men du förväntas också berätta hur barnet ska bete sig – en uppgift som ibland kan tyckas helt omöjlig.

## Var tydlig

Tydlighet är A&O. Det räcker inte med att säga ”städa ditt rum”. För en treåring är ”städa” ett abstrakt begrepp som kan betyda många olika saker. Säg hellre: ”Plocka upp dina leksaker och stoppa dem i leksakslådan”. Ju mer du delar upp en uppgift, desto högre chans att ditt barn utför den.

## Säg inte ”inte”

Ett annat abstrakt begrepp som ligger långt ifrån din treåring är ordet ”inte”. Istället för att säga vad barnet inte ska göra: prova istället att säga vad du vill att barnet ska göra. Istället för att säga ”Släng inte jackan på golvet” kan du säga: ”Var snäll och häng upp jackan på din krok”.

## Håll dig till rutinerna

Tänk också på att ditt barn behöver tydlighet i sin omgivning. Med rutiner kan du skapa en stabil och trygg tillvaro för din treåring. Kartlägg de fasta hållpunkterna och se till att hålla världen på plats, och undvik allt för många överraskningsmoment. Genom att förbereda barnet på vad som ska hända ökar chanserna att barnet hanterar en situation bättre – utan risk för vredesutbrott.

## Uppmärksamma när ditt barn gör rätt

Barn gör mer av det som du uppmärksammar. Ett sätt att undvika tjat är därför att rikta strålkastaren mot det som ditt barn gör bra, istället för tvärtom.

## Känslor – känslokompassen

En treåring är full av känslor. Men utan känslokompass är det lätt att känslosamma situationer spårar ur. Som förälder kan du kliva in och hjälpa treåringen att förstå sina känslor bättre: Var nyfiken på barnets upplevelse. Istället för att bli arg: försök fokusera på vad som hänt och hjälp ditt barn att sätta ord på sina känslor.

Ett annat sätt att hjälpa din treåring att navigera sig i sina känslor är att använda dina egna känslor som hjälpmedel. Ett argt barn har till exempel mycket lättare att lugna ned sig om du själv är lugn och sansad.



# Stödjande gränssättning

Ibland måste man som förälder också säga stopp – ett jobb som i hög grad kan försvåras av treåringens känslsvall. Men även om detta känslsvall kan upplevas som jobbigt, så är det en viktig del i barnets utveckling av jaget och den egna viljan.



Men det finns ett par knep som kan underlätta situationen:

- Börja med att ge dig själv rätt förutsättningar att hantera situationen genom att tänka på ditt eget mående, som bland annat kan påverkas av stress, hunger och trötthet.
- Tänk på att känslor smittar, så undvik att själv hamna i trotsåldern. Genom att behålla ditt lugn hjälper du ditt barn att varva ned.
- Ge ditt barn rätt förutsättningar att hantera motgångar. Ett extra mellanmål kan till exempel rädda många situationer.
- Att argumentera mot en treårings känslosvall är i princip omöjligt. Försök istället att hitta en väg runt problematiken. Ibland, när striden är extra viktig, så måste du driva igenom ditt beslut, trots känslosvall och utbrott. Det kan till exempel handla om en ren säkerhetsfråga, som att använda bilbältet.



**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  
[partille.se/paronguiden](http://partille.se/paronguiden)





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 Partille är när som helst välkommen att höra av dig till oss, med dina små och stora frågor.**

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

## Familjehuset

**Kontakt: 031-792 10 00**

eller via e-tjänst:

**partille.se/familjehuset**

Erbjuder individuellt föräldrastöd eller föräldrastödkurser utifrån föräldrarnas behov. Vanliga teman för föräldrastöd kan vara önskan om mindre konflikter hemma, bonusfamiljer, utmaningar i föräldrarollen.

**Hör av dig  
till oss**



## Familjerådgivning

**Kontakt: 031-792 18 90**

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

## Familjerätten

**Kontakt: 031-792 10 00 eller familjeratt@partille.se**

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

## Samtalsmottagning våld i nära relationer

**Kontakt: 031-792 10 00**

Efter kontorstid kontakta **Socialjouren: 031-365 87 00**

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

## Familjecentralen Centrum

**Kontakt: 031-792 10 00**

**Webb: Familjecentralen (partille.se)**

Familjecentralen är en mötesplats för blivande föräldrar och familjer med barn upp till 6 år. Här finns barnvårdscentral (BVC), barnmorskemottagning (BMM), öppen förskola och en socionom. Här kan ni knyta kontakter, få information och lättillgängligt stöd.

## **Barnvårdscentral (BVC)**

### **Kontakt via din vårdcentral:**

- Närhälsan Furulund barnvårdscentral
- Närhälsan Partille barnvårdscentral
- Närhälsan Öjersjö barnvårdscentral
- Medipart Partille barnvårdscentral
- Capio barnvårdscentral, Sävedalen
- Doktor.se Sävedalens barnvårdscentral

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.

## **En väg in**

### **Kontakt: 010-435 86 50**

En väg in hjälper barn och unga med psykisk ohälsa att få rätt stöd av vården. Rådgivning till vårdnadshavare, barn och unga 0-17 år utan pågående vårdkontakt för psykisk hälsa.

## **1177 Vårdguiden**

### **Kontakt: 1177. [www.1177.se](http://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.

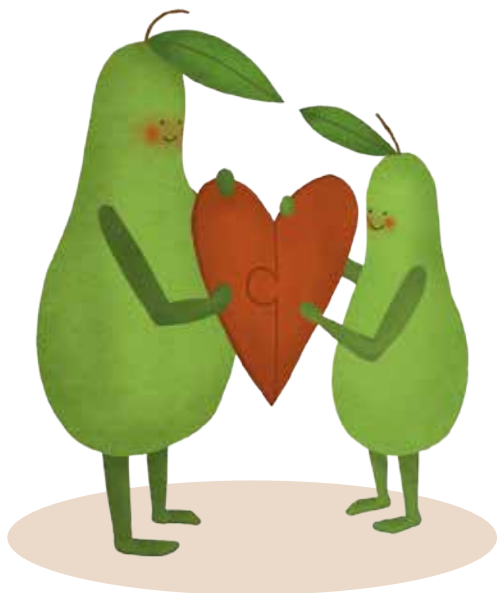
## **BRIS Vuxentelefon**

### **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.

**[Partille.se/paronguiden](http://Partille.se/paronguiden)**





**PARTILLE  
KOMMUN**

Partille kommun • 433 82 Partille • Telefon: 031-792 10 00  
e-post: kundcenter@partille.se • www.partille.se