

PÄRON GUIDEN

Stöd till dig som är förälder till en sexåring



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.**

Sexåringar

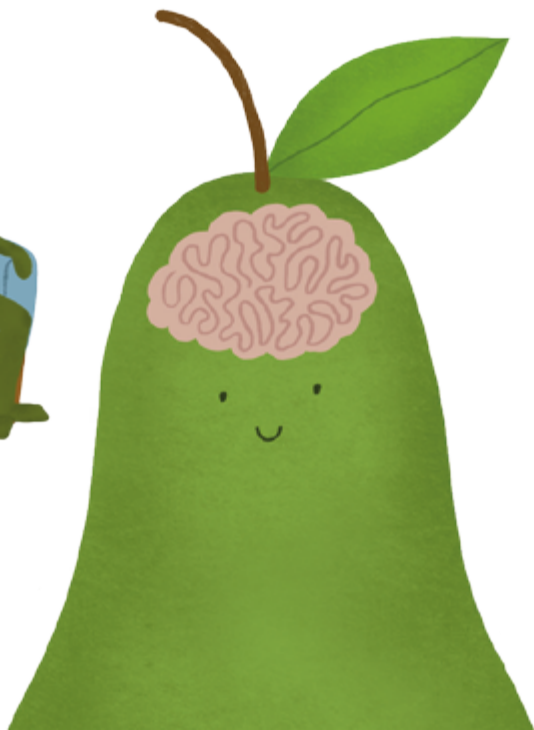
Sex år är en knepig ålder. Är man liten eller är man stor?
Ena stunden vill man krypa upp i mammas eller pappas famn.
Nästa stund kommer man på att man är så stor att man börjat skolan.

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 välta 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.

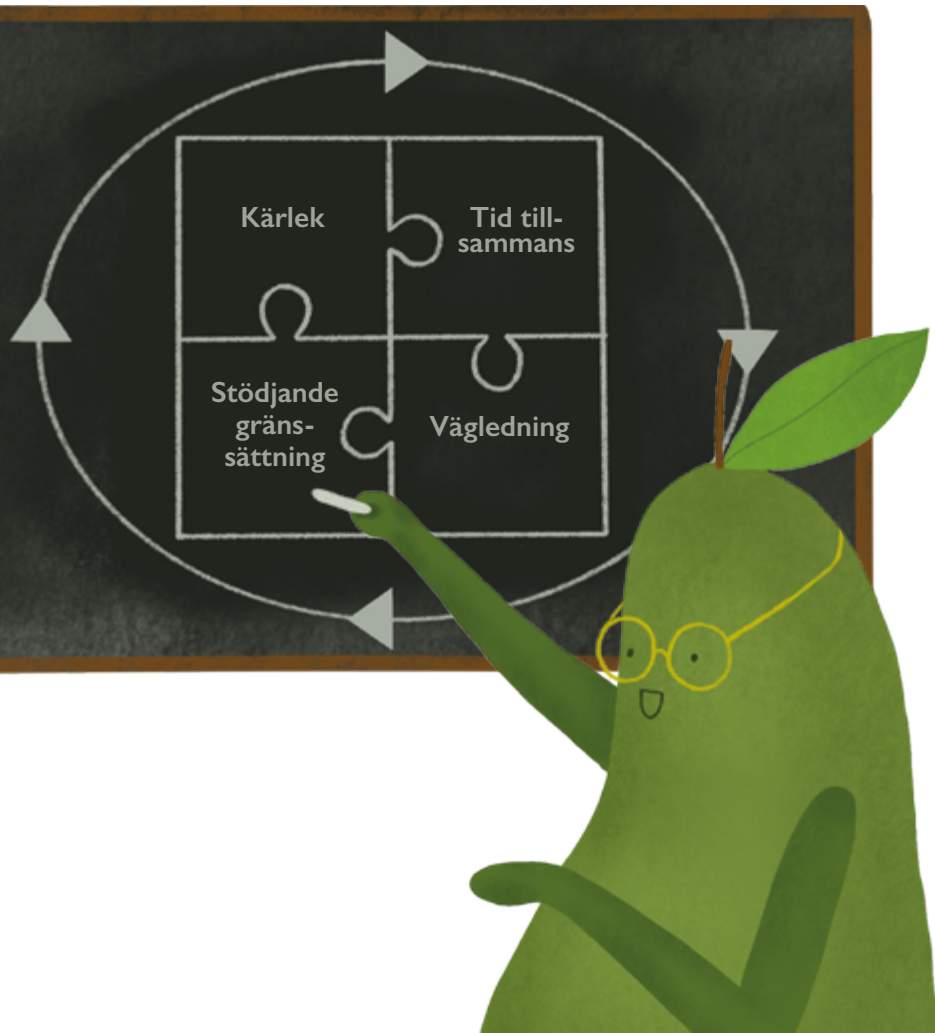




Pusselmodellen

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 jämt säga stopp är inte det bästa du kan göra. Men det är inte heller helt ultimatum 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?

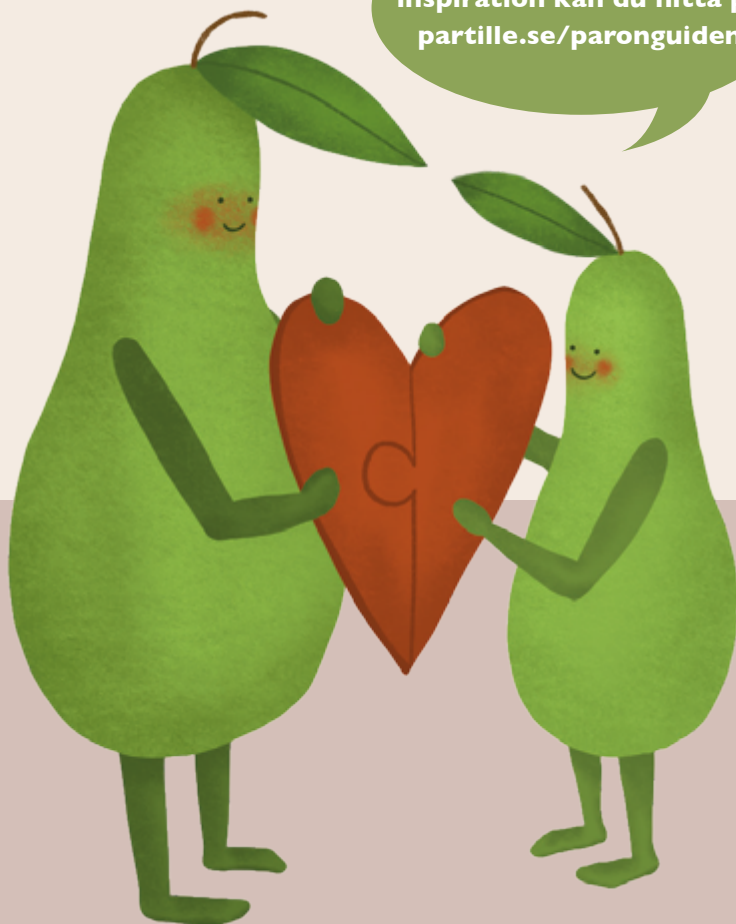
Det finns tre typer av situationer: Situationer där du bestämmer, situationer där du låter ditt barn bestämma och situationer där ni tillsammans överlägger och kompromissar.

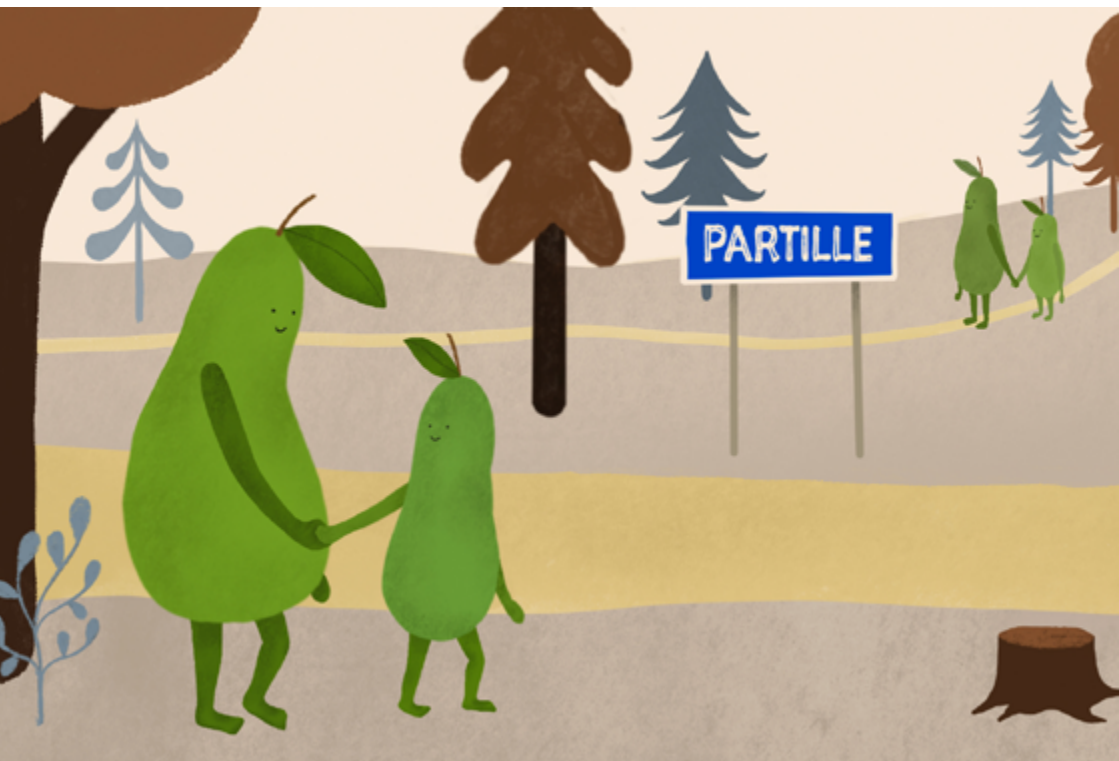
Att bestämma tillsammans hjälper ditt barn att utvecklas. Barnet lär sig då att resonera och inser att saker och ting inte alltid blir precis som man vill. Men det är inte alltid det finns tid eller utrymme för förhandlingar. Då kan det löna sig att låta barnet bestämma självt istället. Det är dessutom 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
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!

**Hör av dig
till oss**

Familjehuset

**Kontakt: 031-792 10 00
eller via e-tjänst:**

partille.se/familjehuset

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



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

Hjälper 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 \(partille.se\)](http://familjecentralen(partille.se))

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

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.

Barnavårdscentral (BVC)

Kontakt via din vårdcentral:

- Närhälsan Partille barnavårdscentral
- Närhälsan Öjersjö barnavårdscentral
- Medipart Partille barnavårdscentral
- Capio barnavårdscentral, Sävedalen
- Sävedalens barnavårdscentral

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.

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.

UPH Närhälsan Partille

Kontakt: 010 - 473 33 30

Hit kan barn/ungdomar 6-18 år vända sig för att få hjälp vid lindrig psykisk ohälsa, tex oro och ångest, tics, känsloutbrott, sömnsvårigheter. Du som förälder är också varmt välkommen att kontakta oss för stöd och rådgivning.

En väg in

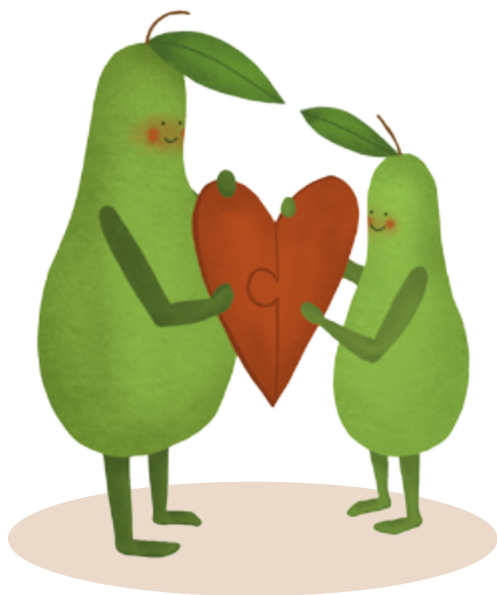
Kontakt: 010 - 435 86 50

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

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.



**PARTILLE
KOMMUN**

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