

Tips till föräldrar

Nedan följer flera olika områden som är relevanta för barns utveckling och föräldraskap. För respektive område listas tips på böcker, poddar, filmer och hemsidor som ni kan tipsa föräldrar om.

Detta är en lista under utveckling och vi tar tacksamt emot synpunkter och förslag på andra områden där tips efterfrågas.

Nyblivna föräldrar

- Bok: Må bra som förälder – psykologernas strategier för småbarnsåren. Finns som ljudbok.
- BVC-podden: Bebisar och sömn.
 - Poddavsnitt som handlar om hur kan det vara så att föräldrar inte får sova när den nyfödda ändå sover 16-20 timmar per dygn. Hur gör man sin egen sömnmetod?
- BVC-podden: Poddavsnitt med författarna Helga Johansson Wennerdal och Clara Zelleroth som har skrivit boken "Må bra som förälder- psykologernas strategier för småbarnsåren".
 - I poddavsnittet pratar de om att vad som händer när man blir föräldrar. Det handlar om hur man: hanterar allt som snurrar i huvudet? Vad gränsen går när oro blir ett hinder? Vad händer med relationen till den andra föräldern?
- BVC-podden: Poddavsnitt med medgrundaren av Mamma till Mamma Mikaela Björkman.
 - Avsnitt som handlar om förlossningsdepression och hur det är att bli förälder. Det handlar också om hur man kan få stöd av andra föräldrar som mår dåligt.
- BVC-podden: Poddavsnitt om amning och när är det inte funkar.
 - Detta poddavsnitt handlar om amningskrångel, till exempel om man har såriga bröstvårtor, smärta, mjölkstockning och att mjölken inte räcker.
- Hemsida: Rullavagn.se
 - En hemsida med bra informationstexter. Här kan du också hitta föräldragrupper samt starta grupper, till exempel för att kunna promenera tillsammans.

Allmänt om barn och föräldraskap

- Bok: Vad alla föräldrar borde få veta. Finns som ljudbok.
 - I denna boken presenteras forskning om vad som fungerar bra för många i sitt föräldraskap. Den innehåller som titeln säger vad alla föräldrar borde få veta.
- Bok: Lyhört föräldraskap. Finns som ljudbok.
 - Boken fäster sitt fokus vid föräldrar förmåga att vara känslomässigt lyhörda för sina barn. I boken beskrivs barnets utveckling under de första fyra levnadsåren. Boken fokuserar även på hur förälder och barnet knyter an till varandra de första åren.

Vidare lyfts praktiska tips och råd kring hur kolik, smakportioner, trots, svartsjuka och sömnbrist kan hanteras. I boken diskuteras också ämnena sömn, amning,

flaskmatning, könsmönster och gränssättning liksom hur parrelationen påverkas av att bli förälder. Den har även ett avsnitt som berör att vara ensamstående förälder samt vad som är viktigt att tänka på vid separation och växelvis boende.

- Hemsida: medscinet.com
 - Hemsida med korta informationstexter om mat, toalettvanor, bildstöd, barns medieanvändning, lek, att få syskon, syskonbråk och förskola.

Barns utveckling

- **1177:** Barnets utveckling 0-18 år. Texter om vad som är vanligt i olika åldrar. [Barnets utveckling - 1177 Vårdguiden](#)
- **Språk och kommunikation**
 - Bok: Leka, prata, äta
 - I denna bok ges konkreta tips och övningar som kan användas i vardagen då barnet har behov av särskilt stöd med språk och kommunikation. Övningarna i boken lär barn att kommunicera bättre och förstå vad andra säger. Innehåller råd, stöd och strategier med vetenskapligt stöd. Den här boken är skriven med tanke på både barn med större utvecklingsförseningar och barn med endast sociala svårigheter/autism, men någon diagnos behöver inte vara uppfylld för att övningarna ska vara hjälpsamma.
 - Hemsida: Tidig intervention, Uppsala – kom igång med kommunikation
 - Kort informationstext om hur ni hemma kan komma igång med kommunikation och vad som är bra att tänka på som förälder.
 - Filmer: från hemsidan - Tidig intervention, Uppsala – kom igång med kommunikation
 - Kortfattade filmer som beskriver hur ni kan komma igång med kommunikation och vad som är bra att tänka på. Filmerna är textade på svenska, engelska, arabiska, somaliska, sorani och tigrinja.
 - Föräldragrupps-podden: Utveckling/språk och kommunikation. "Titta i pekböcker, sjung och kör ramsor".
 - BVC-podden: Avsnitt: "Barn föds inte som blanka blad". Avsnitt: "Hur lär sig barn språk?". Avsnitt: "Små barns hjärnor: om man inte har det bra så hindras utvecklingen". Avsnitt: "Vettiga skärmvanor: ju mer tid som föräldrarna lägger ner, desto mer tid lägger barnen ner"
- **Samspel och lek**
 - Bok: Leka, prata, äta
 - I denna bok ges konkreta tips som kan användas i vardagen då barnet har behov av särskilt stöd med samspel och lek. Övningarna i boken lär barn att leka med andra barn, hantera övergångar och sociala regler.

Innehåller råd, stöd och strategier med vetenskapligt stöd. Den här boken är skriven med tanke på både barn med större utvecklingsförseningar och barn med endast sociala svårigheter/autism, men någon diagnos behöver inte vara uppfylld för att övningarna ska vara hjälpsamma.

- Hemsida: Tidig intervention, Uppsala – kom igång med lekar
 - Kort informationstext om att komma igång med lekar. Ger tips till dig som förälder om hur ni kommer igång och vad som kan vara bra att tänka på.
- Filmer: Från hemsidan Tidig intervention, Uppsala – kom igång med lekar
 - Kortfattade filmer som beskriver hur ni kan komma igång med lekar hemma och vad som är bra att tänka på som förälder. Filmerna är textade på svenska, engelska, arabiska, somaliska, sorani och tigrinja.
- **Motorik**
 - Bok: Titta vad jag kan.
 - En inspirationsbok om den växande rörelseförmågens betydelse för det lilla barnets lek och utveckling
 - Föräldragrups-podden: Utveckling/motorik och säker miljö. "individuella skillnader kan vara stora".

Vardagen som förälder

- **Konflikter**
 - Bok: Fem gånger mer kärlek
 - Denna boken innehåller många praktiska tips och övningar för att slippa onödiga konflikter med barnen. Riktat till föräldrar med barn från 2-12 år.
 - BVC-podden: Fem gånger mer kärlek.
 - Ett poddavsnitt med författaren till boken "Fem gånger mer kärlek" som handlar om vad man kan göra som förälder för att slippa onödiga bråk och konflikter med sitt barn. Bra för dig som hellre lyssnar än läser boken.
 - Bok: Hela havet stormar
 - Boken vänder sig till småbarnsföräldrar och berör vanliga vardagskonflikter som till exempel syskonbråk, tjafs, tjtat, sammanbrott vid hämtning och lämning på förskolan och att inte vilja äta eller klä på sig.
 - BVC-podden: Trots, konflikter och bråk: "Det finns inte ETT bra föräldraskap".

- Ett poddavsnitt där det pratas om boken "Hela havet stormar". Avsnittet handlar om föräldraskapets utmaningar, särskilt i förhållande till konflikter. Bra för dig som hellre lyssnar än läser boken.
 - Bok: Barn som bråkar: att hantera känsloladdade barn i vardagen
 - Ett barn som bråkar, skriker eller inte gör som vuxna vill kan väcka ilska hos dig som förälder. Denna boken ger dig tips i lågaffektivt bemötande och hur du praktiskt kan göra då det uppstår en konflikt. Tipsen presenteras utifrån vanliga vardagssituationer som många föräldrar hamnar i.
- **Struktur i vardagen, förberedelse, kommunikationsstöd:**
 - Hemsida: [Bildstöd \(bildstod.se\)](http://bildstod.se)
 - Gratis resurs där föräldrar kan göra ett konto och sedan skapa (eller ta del av färdigt) bildstöd, för att underlätta kommunikation och erbjuda struktur i vardagen.
- **Mat:**
 - Bok: Leka, prata, äta
 - I denna bok får vi konkreta tips som kan användas då barnet har behov av särskilt stöd med mat. Övningarna i boken lär barn att äta mer varierat. Innehåller råd, stöd och strategier med vetenskapligt stöd. Den här boken är skriven med tanke på både barn med större utvecklingsförseningar och barn med endast sociala svårigheter/autism, men någon diagnos behöver inte vara uppfylld för att övningarna ska vara hjälpsamma.
 - BVC-podden: "Lyhörd matning kan minska krångel"
 - Många föräldrar får dåligt samvete när barnet inte äter, vad kan man göra åt det? Avsnittet handlar vad man som förälder kan göra när det förekommer matkrångel hemma.

Generella tips

- Podd: BVC-podden
- Podd: Barnpsykologerna

Tips riktat till personal

Nedan presenteras böcker, poddar, filmer och hemsidor som är riktade till dig som arbetar inom barnhälsovården.

- Rikshandboken:
 - Om barns utveckling:
 - Informationstexter om barns utveckling.
Motorik: [Motorisk utveckling - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)
Språk och kommunikation: [Kommunikativ utveckling - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)
Psykosocial utveckling, samspel och anknytning: [Psykosocial utveckling - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)
Avvikande utveckling: [Utvecklingsavvikelser - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)
 - Metodtexter kring utvecklingsuppföljning.
[Utvecklingsuppföljning - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)
[Psykomotorisk utveckling - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)
 - Om trots och självständighetsutveckling:
 - [Trots och självständighetsutveckling - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#).
 -
 - Om sömn:
 - [Främja god sömn och avhjälpa sömnproblem - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)
- Böcker:
 - Fem gånger mer kärlek
 - En bok som innehåller många bra tips som du kan rekommendera till föräldrar. Lättläst och kan användas som uppslag.
- Poddar:
 - BVC-podden
 - Har många bra avsnitt som föräldramående, vardagskonflikter, mat och sömn med mera. Bra för att snabbt bli uppdaterad om ett ämne som du själv vill veta mer om.
- Hemsidor:
 - [Välkommen till BVC | BVC-Elvis \(medscinet.com\)](#)

- Bra hemsida med korta lättlästa texter om vardagsproblem för familjer. Bra för att snabbt uppdatera sig i något ämne men också att rekommendera till familjer.
- Material:
 - Språkstegen
 - [Föräldragrupsmaterial i helhet - Språkstegen](#)
 - [Föräldragrupsmaterial för Språkstegen - handledning](#)
 - Hitta språket
 - Ett arbetsmaterial som tagits fram som ett stöd för föräldrar och lärare i förskola och skola av den ideella föreningen Kod-knäckarna. På hemsidan finns filmer och broschyrer som bland annat innehåller övningar att göra tillsammans med barnet. [Kodknäckarna - översikt](#)
 - Samtal om språkstimulans i vardagen
 - [Samtal om språkstimulans i vardagen - Vårdgivarwebben i region Västra Götaland](#) Ett bildstöd för samtal om språkstimulans i vardagen. Bildstödet innehåller bilder och en guide för samtal kring de olika bilderna. Finns på flera olika språk.