

BARNETS RÄTTIGHETER OCH FÖRÄLDRASTÖD

Ett stöd för viktiga
vuxna – för alla som
har ansvar för barn



FÖRÄLDRASTÖD OCH BARNETS RÄTTIGHETER I KRONOBERG

Den här foldern vänder sig till dig som är förälder med ansvar för ett eller flera barn. Den vänder sig även till andra viktiga vuxna med ansvar för barnet, till exempel bonusföräldrar, mor- och farföräldrar, familjehemsföräldrar och behandlingshemsföräldrar.

Att vara förälder innebär oftast mycket glädje och lycka. Många upplever samtidigt att det ställs stora krav på dem som föräldrar. Ibland har man inte den ork, kraft eller kunskap som behövs för att vara den förälder man skulle vilja vara. Då kan det kännas bra att veta att det finns stöd att få.

Barnkonventionen är en lag som innehåller alla barnets rättigheter. Den är inte en manual för barnuppfostran, men den ger ett synsätt på barn som är en vägledning för föräldrar och andra vuxna runt barnet. Den säger att ett barn är en person med egna rättigheter, precis som en vuxen. Både barn och vuxna har rätt till respekt för sina känslor, behov och tankar. Som förälder ska du ta hand om och skydda ditt barns rättigheter.

Samhället kräver inte att du ska vara perfekt som förälder. Om du behöver stöd är det viktigt att du söker hjälp. Det är ofta lättare att få hjälp med att lösa dina utmaningar om du söker hjälp direkt när de börjar.

I den här foldern får du veta mer om vilka rättigheter ditt barn har och hur du som förälder kan få stöd i din föräldraroll.

ATT TA ANSVAR SOM FÖRÄLDER

Som förälder och vårdnadshavare ska du ta hand om, uppfostra och stötta ditt barn. Du ska utgå från barnets bästa.

Du är en av de viktigaste personerna i ditt barns liv och oftast den som känner barnet och barnets behov bäst. Du ska ta hand om och ge barnet trygghet och stöd. Barn behöver mycket kärlek och närhet. Du behöver ge ditt barn tid och uppmärksamhet.

Du ska uppfostra ditt barn och lära barnet vad som är rätt och fel. Ett barn kan aldrig ansvara för att fostra sig själv. Ditt barn behöver också hjälp för att förstå vad som är tillåtet (eller inte) och hur samhället fungerar.

Att sätta gränser för ett barn – att säga ja eller nej till olika saker i barnets liv - är en del av att vara förälder. De regler som du har ska anpassas efter barnets ålder och mognad. Du ska ställa krav och ha förväntningar som är rimliga utifrån ditt barns mognad och utveckling.

Det är aldrig tillåtet att kränka, slå eller skada barnet på något sätt. Du får inte förbjuda (eller tillåta) saker som strider mot barnets rättigheter, även om det skulle vara lättare för dig som förälder.

Det är viktigt att barnet känner sig lyssnat på och respekterat av dig som förälder. Då känner sig barnet värdefullt och lär sig också att ta ansvar och tänka själv.

Ibland kan det vara svårt att veta vad som är bäst för ditt barn. Sist i denna folder finns avsnittet ”Att få stöd och information som förälder” som ger mer information om hur du kan få stöd i din föräldraroll.

BARNKONVENTIONEN ARTIKEL 5



ATT TA GEMENSAMT ANSVAR FÖR BARNETS UPPVÄXT

Som förälder är du ansvarig för barnets uppväxt. Om det finns två vårdnadshavare har ni båda ett gemensamt ansvar för barnet.

Fokus ligger på det gemensamma ansvaret för barnet och inte på om ni är gifta, sambo, särbo, skilda eller saknar en relation till varandra. Vårdnadshavare ska samarbeta och tillsammans komma fram till vad som är bäst för barnet. Finns det bara en vårdnadshavare har man ensamt ansvar för barnets uppväxt.

Föräldraansvaret handlar både om det ekonomiska ansvaret för barnet och om att vara aktiv i barnets uppfostran och utveckling. Det handlar till exempel om att stötta barnets utveckling, se till att barnet får tillräcklig och näringsrik mat, har kläder som passar både storlek och väder samt ett tryggt boende. Det handlar även om att skapa trygga relationer i familjen och se till att barnet inte far illa på något sätt.

När du som förälder fattar viktiga beslut som rör ditt barn ska du tänka på vad som är bäst för barnet. Det betyder inte att du ska göra som ditt barn vill i alla lägen. Det handlar istället om att utgå från vad du tror är bäst för barnet både nu och i framtiden.

Ibland är det som är bäst för dig som förälder inte det bästa för barnet. Andra gånger är det barnet vill i stunden inte det samma som det som är bäst i längden. Även om barnet inte alltid tycker om det du som förälder bestämmer ska du alltid se till att ditt barn mår bra och är tryggt. Du ska se till att barnets uppväxt blir så bra som möjligt.

Sist i denna folder finns avsnittet ”Att få stöd och information som förälder” som ger mer information om hur du kan få stöd i din föräldraroll.

BARNKONVENTIONEN
ARTIKEL 3, 18, 26, 27



ATT STÖDJA BARNETS RÄTT TILL SINA FÖRÄLDRAR

Barnet har rätt till sina föräldrar och får bara skiljas från sina föräldrar om det är nödvändigt, till exempel för att hindra att barnet far illa.

Barnet har rätt till en god relation till båda sina föräldrar. Om föräldrar har gemensam vårdnad men inte bor ihop har de fortfarande ett gemensamt ansvar för barnet. De ska då samarbeta med varandra. Konflikter mellan föräldrarna får inte gå ut över barnet. Det är aldrig bra för barn att uppleva bråk eller våld i hemmet.

Om föräldrar skiljer sig eller bor på olika ställen är det bra att komma ihåg att det inte är barnet som har valt detta. Det är viktigt att föräldrar klarar av att samarbeta med varandra för barnets bästa.

Barnet har rätt att träffa båda sina föräldrar så länge det inte är till skada för barnet. Det är barnets behov och barnets bästa som ska styra när man bestämmer hur vårdnad, boende eller umgänge med föräldrarna ska se ut.

Om man som förälder inte kan komma överens om vad som är barnets bästa kan man få stöd och hjälp genom familjerådgivning.

Sist i denna folder finns avsnittet ”Att få stöd och information som förälder” som ger mer information om hur du kan få stöd i din föräldraroll.

BARNKONVENTIONEN ARTIKEL 9, 20, 21





FOTO: GETTY IMAGES

ATT BEHANDLA BARNET MED RESPEKT

Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. De ska bli behandlade med respekt. Inget barn får diskrimineras.

Ditt barn ska skyddas mot alla former av diskriminering, rasism, mobbning eller annan kränkande behandling. Det gäller i hemmet, på förskolan, skolan, fritiden, i sociala medier och alla andra platser i samhället.

Du som förälder ska hjälpa ditt barn om det behandlas illa. Du kan till exempel berätta om det som har hänt för den verksamhet där det har skett, eller för socialtjänsten.

När vi uppfostrar våra barn använder vi olika sätt att prata och förklara saker för dem. Ditt sätt att uppfostra ditt barn ska respektera och stärka barnet. Du får inte använda uppfostringsmetoder som gör att ditt barn far illa.

Alla barn ska få samma möjligheter att göra egna val i livet som inte bestäms av om de är (eller identifierar sig som) flicka, pojke eller hen.

Ditt barn ska själv kunna välja sina vänner och vem barnet vill vara tillsammans med. Du som förälder ska stötta och inte begränsa barnets utveckling.

Sist i denna folder finns avsnittet ”Att få stöd och information som förälder” som ger mer information om hur du kan få stöd i din föräldraroll.

BARNKONVENTIONEN
ARTIKEL 2



FOTO: INGRAM PUBLISHING

ATT LYSSNA PÅ BARNET MED INTRESSE OCH NYFIKENHET

Alla barn har rätt att säga vad de tycker om saker som påverkar deras liv. Vuxna ska lyssna med respekt.

Det är viktigt att du visar intresse och nyfikenhet för vad ditt barn tänker, känner och upplever. Barnet ska känna sig lyssnad på och förstådd. En bra vägledning är att barnet behöver få fem gånger mer positiv uppmärksamhet än tjat, tillsägelser och gränssättning.

Att lyssna på barnet är inte det samma som att barnet ska bestämma eller måste få rätt. Det handlar mer om att du som förälder ska förstå vad som är viktigt för ditt barn när du ska ta viktiga beslut i barnets liv. Ju äldre och mognare barnet är, desto större möjlighet ska barnet ha att vara med och påverka viktiga beslut i sitt liv.

Barn har även rätt att tänka och fantisera som de själva vill samt att uttrycka sig själv och sina tankar. En del av barnets sätt att uttrycka sig handlar om barnets rätt att uttrycka sin egen personlighet genom till exempel klädsel och utseende. Du ska ge barn lämpligt stöd och råd samtidigt som du respekterar barnet.

Som förälder får du ge ditt barn religiös och moralisk vägledning. Alla har rätt att välja att utöva en religion eller att lämna, byta eller inte bekänna sig till en religion. I takt med att barnet blir äldre och mognare får barnet en ökad självständighet över sin religionsfrihet. Din vägledning får inte begränsa barnets utveckling.

Sist i denna folder finns avsnittet ”Att få stöd och information som förälder” som ger mer information om hur du kan få stöd i din föräldraroll.

BARNKONVENTIONEN
ARTIKEL 12, 13, 14, 15

ATT STÖDJA BARNETS UTVECKLING

Varje barn har rätt till livet och att utvecklas på bästa möjliga sätt, i sin egen takt och utifrån sina egna förutsättningar.

Barnets kropp, språk och förmåga att hantera sina känslor och relationer med andra utvecklas hela tiden. Du som förälder ska stödja ditt barn att steg för steg kunna utvecklas, ta ansvar och klara sig själv. Dina krav och förväntningar ska anpassas till barnets mognad och utveckling.

Barn har behov av trygghet, kärlek, gemenskap, uppskattning och självförverkligande. Som förälder kan du stödja barnets självkänsla genom att vara närvarande i vardagen. När du pratar med ditt barn, lyssnar och visar att du tycker om barnet, blir barnet tryggt och mår bra. Du ska även hjälpa barnet att hantera sina känslor.

Barn kan ibland behöva extra stöd och hjälp. Barnet ska få det stöd som behövs för att de ska utvecklas på bästa möjliga sätt. Om ditt barn har en funktionsnedsättning ska du se till att barnet får det stöd och stimulans barnet behöver för sin utveckling, inläring och samspel med andra. Det kan vara stöd från dig, hälso- och sjukvården, socialtjänsten, förskolan och skolan.





Barn har rätt till utbildning. Som förälder ska du se till att barnet går i skolan och får tillräckligt med vila, sömn och mat för att orka med.

Om barnet får problem med skolnärvaron eller att klara skolarbetet kan du som förälder diskutera med skolan om hur ni tillsammans kan stötta barnet.

Sist i denna folder finns avsnittet ”Att få stöd och information som förälder” som ger mer information om hur du kan få stöd i din föräldraroll.

BARNKONVENTIONEN

ARTIKEL 5, 6, 7, 23, 28

ATT STÖDJA BARNETS VILA, LEK, KULTUR OCH FRITID

Varje barn har rätt till en balans i livet och att utvecklas genom lek. Barn har även rätt till kultur- och fritidsaktiviteter som passar barnet.

Ditt barn behöver en balans mellan förskola/skola, fritidsaktiviteter och sysslor i hemmet för att orka med vardagen. Balans i livet handlar även om vila och goda sömnvanor som är nästan lika viktigt för barnets utveckling som mat, bostad, sjukvård och utbildning. Ett barn som inte får tillräckligt med sömn har svårt att lära sig nya saker och är känslig för sjukdomar.

Lek är en viktig del av utvecklingen och ökar barnets kreativitet, fantasi, självförtroende och färdigheter. Ju äldre barnen blir desto mer leker de på egen hand och med kompisar, utan vuxnas stöd.

Barn har rätt till tid som de kan göra vad de vill på, till exempel vila, leka, läsa eller röra på sig. Ditt barn har rätt att ha kultur- och fritidsaktiviteter utifrån sitt eget intresse och som anpassas till barnets ålder och mognad. Det är barnets intresse som ska vara styrande. Som förälder ska du inte tvinga ditt barn att göra en aktivitet som du tycker är bra om den inte passar ditt barn, eller om ditt barn inte vill ha den sortens aktivitet.





En bra fritid gör att barn kan lära sig nya saker, att samarbeta, ta ansvar och utvecklas tillsammans med andra barn. Om familjens ekonomi är ansträngd kan man ansöka om stöd hos till exempel socialtjänsten eller Majblomman för att få hjälp med kostnader som rör barnets kultur- och fritidsaktiviteter.

Sist i denna folder finns avsnittet ”Att få stöd och information som förälder” som ger mer information om hur du kan få stöd i din föräldraroll.

BARNKONVENTIONEN ARTIKEL 31

ATT GE BARNET STÖD OCH VÅRD FÖR ATT MÅ BRA

Alla barn har rätt att må så bra som möjligt, både fysiskt och psykiskt. Om barnet är sjukt och inte mår bra ska du som förälder stötta, hjälpa och se till att barnet får vård.

Alla barn har rätt till kostnadsfria hälsoundersökningar, vaccinationer och hälsovägledning från barnhälsovården när barnet är yngre och elevhälsan när barnet börjat skolan. Du kan alltid ringa 1177 om du har frågor om hur du bäst tar hand om ditt barn när barnet inte mår bra. Ibland handlar det om att se till att barnet kommer till en tandläkare eller en vårdcentral för att få hjälp att må bättre.

Det är även viktigt att se till att barnet äter hälsosam och varierad mat som passar när barnet växer och utvecklas. Det är också viktigt att ditt barn motionerar och rör på sig för att må bra.

Om ditt barn har en funktionsnedsättning ska du stötta barnet att utvecklas i sin egen takt och på ett sätt som passar barnet. Barn med funktionsnedsättning har rätt till vård, stöd och hjälpmedel för att vardagen ska fungera så bra som möjligt.

Det är bra för barnets hälsa om du som förälder är närvarande i vardagen, att du lyssnar och visar intresse för hur barnet mår. Som föräldrar ska man även se till att minska risken för olyckor genom att förvara medicin, knivar och andra farliga saker utom räckhåll för barnet i hemmet. Tänk på att det alltid ska finnas en fungerande brandvarnare.

Sist i denna folder finns avsnittet ”Att få stöd och information som förälder” som ger mer information om hur du kan få stöd i din föräldraroll.

BARNKONVENTIONEN
ARTIKEL 23, 24, 33, 39



FOTO: HANS RUNESSON

ATT SKYDDA BARNET MOT VÅLD OCH ÖVERGREPP

Alla barn har rätt att växa upp i trygghet. Det är olagligt att utsätta barnet för försummelse, våld och övergrepp. Som förälder ska du se till att ditt barn växer upp i trygghet och skyddas från sådant som kan göra att barnet far illa.

Att **försumma** barnet kan handla om att barnet inte får mat, kläder, sjukvård, utbildning eller omhändertagande som behövs för att ditt barn ska må bra och utvecklas.

Fysisk misshandel kan vara att slå, örfila, lugga, nypa, bita, riva, sparka eller skaka barnet.

Psykisk misshandel kan vara att använda ord för att hota, håna, nedvärdera barnet. Det kan också vara att förödmjuka, skrämja, skuldbelägga eller förlöjliga barnet. Det är även psykisk misshandel av barnet om någon annan i familjen utsätts för våld eller att låsa in barnet.

Sexuella handlingar mot barn är alltid ett grovt övergrepp. Det inkluderar att ta på barnets bröst, rumpa, snippa eller snopp samt att tvinga barnet röra vid sin egen eller någon annans kropp. Det är även olagligt att tvinga barn att se på porrfilm.



FOTO: MOST PHOTOS

Barn har rätt att skyddas mot **negativ social kontroll** som begränsar barnets möjligheter att själv bestämma vad de gör på fritiden, vem de vill träffa och vem de vill leva tillsammans med eller gifta sig med. Det gäller för både flickor och pojkar. Barn ska inte heller ta över vuxenansvaret för sysslor i hemmet eller för syskon. Alla ingrepp mot en flickas snippa, som till exempel könsstympning, är olagligt. Det är även förbjudet att göra så kallade ”oskultsundersökningar”.

Barn ska även skyddas mot **övergrepp på internet och sociala medier**. Som förälder ska man göra sitt bästa för att skydda sina barn från destruktiva bilder, filmer eller texter. Barn behöver även information om hur de skyddar sig själv på nätet.

Barn som utsätts för **våld i hemmet**, eller som lever i en familj där någon annan skadas, far alltid illa. De mår fysiskt och psykiskt dåligt, får sämre hälsa och tycker mindre om sig själva. Barn som har erfarenhet av våld, hot och kränkningar har större risk för att göra sig själva eller andra människor illa när de blir vuxna.

Om du tror att ett barn inte har det bra hemma kan du **kontakta socialtjänsten** som ska stötta familjen så att barnet får det bättre. Om du vill berätta om din oro för ett barn kan du vara anonym, du behöver inte berätta vad du heter eller vem du är. Våld och övergrepp är ett brott och ska alltid anmälas till polisen på telefonnummer 114 14.

Det kan kännas svårt för en vuxen att säga ifrån när ett barn utsätts för våld. Kanske människor runtomkring säger att våldet behövs eller är rätt. Det kan vara vänner, grannar eller den egna familjen. Det kan vara svårt att ensam våga stoppa våldet och försvara barnet. Det är viktigt att veta att våld mot barn alltid är fel, i alla former – och att det finns stöd att få.

Det finns flera som kan hjälpa dig och ditt barn. Sist i denna folder finns avsnittet ”Att få stöd och information som förälder” som ger mer information om hur du kan få stöd i din föräldroll.

BARNKONVENTIONEN
ARTIKEL 17, 19, 32, 34, 35



FOTO: GETTY IMAGES



FOTO: FOLK & FORM

ATT FUNDERA ÖVER

Efter all information om barnets rättigheter och ditt ansvar för barnet har du kanske funderat över din egen situation.

Här är några frågor som du som förälder kan diskutera med familj, vänner, barnhälsovården, skolan, socialtjänsten eller andra som stöttar familjen:

1. När behöver du hjälpa ditt barn och på vilket sätt gör du det?
2. Vad tycker du är viktigt att ge ditt barn för att ditt barn ska bli en trygg person som mår bra – nu och i framtiden?
3. Vad är viktigt för att ditt barn ska få balans i vardagen?
4. Vad kan ditt barn påverka i sitt liv?
5. Hur ser du till att ditt barn känner sig lyssnad på och förstådd?
6. Hur kan du som förälder prata med ditt barn när barnet inte gör som ni har bestämt?
7. Finns det något i ditt föräldraskap som du vill förändra? Hur kan du göra det?
8. Vem skulle du vända dig till för att få stöd när familj och vänner inte räcker till?
9. Vem skulle du vända dig till för att få stöd om du har svårt att sätta gränser för ditt barn?
10. Vem skulle du vända dig till om ditt barn behöver särskild hjälp för att klara sig i vardagen?
11. Vem skulle du vända dig till om ditt barn får problem i förskolan/skolan?
12. Vem skulle du vända dig till om ditt barn far illa på något sätt?



FOTO: MOST PHOTOS

ATT FÅ STÖD OCH INFORMATION SOM FÖRÄLDER

När stödet från din familj eller vänner inte räcker till, eller om du saknar stöd från andra, kan du söka stöd och få hjälp från flera verksamheter i länet.

Samhället kräver inte att du ska vara perfekt som förälder. Om du behöver stöd är det viktigt att du söker hjälp. Det är ofta lättare att få hjälp med att lösa dina problem om du söker hjälp direkt när problemen börjar.

Det finns föräldrautbildningar, rådgivning och andra typer av föräldrastöd som du har rätt att ta del av. Du kan till exempel få stöd från barnhälsovården, habiliteringen (om någon i familjen har en funktionsnedsättning), elevhälsan, socialtjänsten eller olika föreningar som stöttar föräldrar. Det vanliga är att man träffas och kommer överens om vilket stöd som passar dig och din familj bäst.

Din kommun kan hjälpa dig att få rätt stöd. Det kan till exempel handla om:

- Stöd i rollen som förälder, uppfostringsfrågor och vardagsrutiner
- Stöd om det finns våld eller hot i familjen
- Stöd om ditt barn inte mår bra fysiskt eller psykiskt
- Stöd för att klara ekonomin
- Annat stöd som din familj behöver

BARNKONVENTIONEN
ARTIKEL 18, 23, 24, 26, 27



FOTO: MOST PHOTOS



FOTO (DÄR INGET ANNAT ANGES): ANNA NORDSTRÖM
OMSLAGSBILD: MOST PHOTOS
TRYCK: LÖWEX TRYCKSAKER AB, SEPTEMBER 2020



DET RÄCKER ATT DU VET ATT DU VILL HA STÖD, TILLSAMMANS LÖSER VI VILKET STÖD SOM BLIR BÄST FÖR DIG OCH DIN FAMILJ.

Börja med att kontakta din kommun:

- **Alvesta:** familj@alvesta.se
- **Lessebo:** _____
- **Ljungby:** radochservice@ljungby.se
- **Markaryd:** radochstod@markaryd.se
- **Tingsryd:** barnens.basta@tingsryd.se
- **Uppvidinge:** familj@uppvidinge.se
- **Växjö:** barn.familj@vaxjo.se
- **Älmhult:** familj@almhult.se

Om det uppstår ett problem som inte kan vänta och du behöver hjälp direkt, kan du ringa till socialtjänsten i din kommun under kontorstid. På kvällar och helger ringer du 112 och ber dem att koppla dig till socialjouren i din kommun.

Du hittar en uppdaterad kontaktlista för föräldrastöd på www.kronobergtillsammans.se/foraldraskapsstod