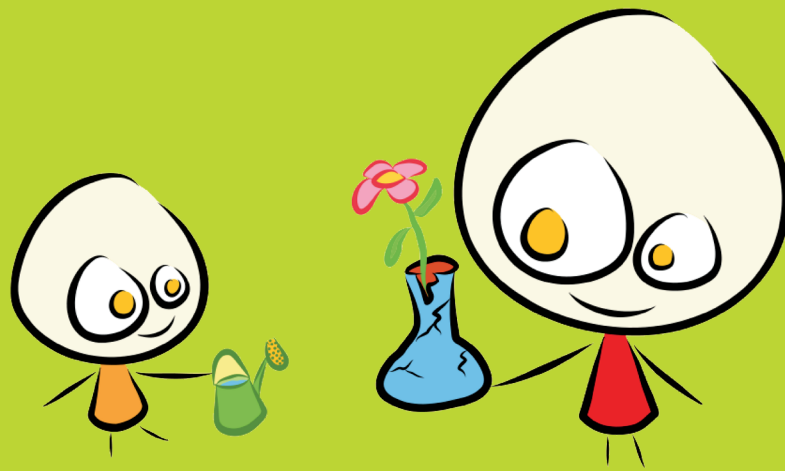


Den som är nyfiken  
kommer aldrig  
sluta växa...



# VÄGAR VIDARE

- FÖRÄLDRASKAP EFTER FLYKTEN

Handledning och upplägg till  
samtalscirkel för nyanlända i Sverige

MILSA

Samtalscirkeln *Vägar Vidare - Föräldraskap efter flykten* har tagits fram av MILSA och Länsstyrelserna i samverkan med Sensus studieförbund, Kerstin Selén.

Som samtalsstöd till denna samtalscirkel finns två filmer: *Föräldraskap - Efter flykten* och *Tonårsförälder - Efter flykten* som tagits fram av Katarina Boberg, Ordlek.



### SAMTALSCIRKLAR VÄGAR VIDARE - EFTER FLYKTEN

*Vägar Vidare - Efter Flykten* består av två samtalscirkel med nyanlända som målgrupp. Förutom denna samtalscirkel om föräldraskap, finns en samtalscirkel på tema psykisk hälsa som fokuserar på frågor om välbefinnande, stresshantering, försoning och acceptans. Även i denna samtalscirkel är filmer ett centralt metodmaterial.

Mer information om metodmaterial och handledning för samtalscirkeln på tema psykisk hälsa: [Partnerskap Skånes hemsida](#)

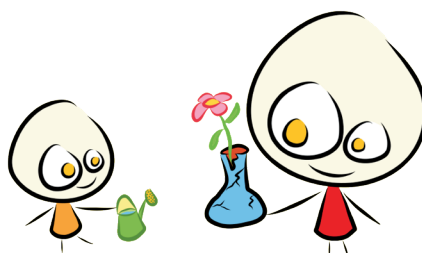


## INNEHÅLL

<b>4</b>	VAD ÄR "VÄGAR VIDARE - FÖRÄLDRASKAP EFTER FLYKTEN"?	
<b>7</b>	FÖR DIG SOM ÄR VERKSAMHETSANSVARIG	
<b>9</b>	HANDLEDNING FÖR DIG SOM SKA LEDA EN SAMTALSCIRKEL	
<b>25</b>	FÖRSTA TRÄFFEN	ATT SAMTALA OM FÖRÄLDRASKAP I SVERIGE
<b>33</b>	ANDRA TRÄFFEN	ORO OCH OSÄKERHET SOM FÖRÄLDER I ETT NYTT LAND
<b>41</b>	TREDJE TRÄFFEN	UTMANINGEN I ATT BARNEN INTEGRERAR SIG SNABBARE ÄN FÖRÄLDRARNA
<b>51</b>	FJÄRDE TRÄFFEN	NORMER I SVERIGE KRING KÖNSROLLER OCH FÖRÄLDRASKAP
<b>59</b>	FEMTE TRÄFFEN	ATT HANTERA KONFLIKTER MED SINA BARN
<b>71</b>	SJÄTTE TRÄFFEN	FÖRÄLDRAR - BARNETS VIKTIGASTE RELATION
<b>81</b>	SJUNDE TRÄFFEN	MELLAN FLERA KULTURER
<b>89</b>	ÅTTONDE TRÄFFEN	ATT VARA TONÅRING OCH ATT VARA FÖRÄLDER TILL EN TONÅRING
<b>101</b>	NIONDE TRÄFFEN	TONÅRINGEN PÅ VÄG UT I LIVET
<b>111</b>	TIONDE TRÄFFEN	ATT FÅ VARA FAMILJ PÅ SITT EGET SÄTT
<b>118</b>	BARNKONVENTIONEN KORTFATTAT	
<b>124</b>	REFERENSER, LÄNKAR OCH TIPS FÖR VIDARE LÄSNING	
<b>126</b>	INFORMATIONSTEXT OM SAMTALSCIRKELN FÖR DELTAGARE	

■ Första - sjätte träffen behandlar generella föräldraskapsfrågor.

■ Sjunde - tionde träffen behandlar föräldraskapsfrågor med fokus på tonåren.



## VAD ÄR "VÄGAR VIDARE - FÖRÄLDRASKAP EFTER FLYKTEN"?

*Vägar Vidare - Föräldraskap efter flykten* är en samtalscirkel om att vara förälder eller annan viktig vuxen runt barn i Sverige. Samtalscirkeln har tagits fram av MILSA och Länsstyrelserna. Den vänder sig till nyanlända föräldrar med barn i alla åldrar. Samtalscirkeln bör hållas på deltagarnas modersmål. Som samtalsstöd till denna samtalscirkel finns två filmer: *Föräldraskap - Efter flykten* och *Tonårsförälder - Efter flykten*. Personerna som medverkar i filmerna pratar på svenska men filmerna har valbara undertexter på svenska, engelska, arabiska, dari, pashto, somaliska och tigrinja. Genomförandet av samtalscirkeln behöver anpassas efter deltagarnas förutsättningar. Det gäller särskilt för deltagare som har begränsad läs- och skrivkunnighet. Exempelvis kan samtalsledaren då behöva översätta vad som sägs i filmen muntligt samt anpassa moment i de övningar där deltagarna ska läsa eller skriva.

### HÄR KAN DU ANVÄNDA SAMTALSCIRKELN

Samtalscirkeln med sin handledning har ett flexibelt upplägg. Den kan användas som metodmaterial kopplat till SO, i fördjupningar eller integrerad inom ordinarie SO, och den kan också användas som ett fristående föräldrastödsprogram. Oavsett hur samtalscirkeln används behöver du som samtalsledare vara förberedd på att metodmaterialets filmer är framtagna för att väcka engagemang och känslor. Din uppgift är att välkomna engagemanget och guida dina deltagare i ett konstruktivt samtal. I dessa samtal är det viktigt att du känner dig trygg och kompetent som samtalsledare. Därför rekommenderar vi att du tar del av informationen i denna handledning även om du väljer att bara visa filmerna eller att avgränsa din samtalscirkel på annat sätt.

#### Använda materialet kopplat till SO

SO (samhällsorientering) har goda förutsättningar att erbjuda fördjupningar till exempel inom föräldraskap eller psykisk hälsa. I fördjupningarna kan hela eller delar av samtalscirkeln användas.

#### Använda materialet integrerat inom ordinarie SO

Du som är samhälls- och hälsokommunikatör kan hämta idéer och metoder från denna handledning och använda detta när du undervisar i det ordinarie programmet för SO. Till exempel när man i SO pratar om temat "Att bilda familj och leva med barn i Sverige". Du kan då välja att visa en eller båda filmerna i sin helhet och därefter ta stöd från någon eller några av samtalsklippen med tillhörande förslag på samtalsfrågor och övningar för att sätta i gång dialogen med deltagarna.

#### Använda materialet fristående från SO

Samtalscirkeln är framtagen för att fungera som ett komplett föräldrastödsprogram och kan alltså även användas fristående från SO, i sin helhet. Det är också möjligt att välja delar av samtalscirkelns innehåll för att komplettera andra föräldrastödsprogram.

### SYFTE

Syftet med samtalscirkeln är att deltagarna, genom övningar och samtal, ska finna förhållningssätt och metoder som fungerar för dem i den nya kontexten och att de ska känna sig stärkta och mer kompetenta som föräldrar i Sverige.

Syftet är också att få möta andra föräldrar som upplever liknande utmaningar i föräldrarollen för att på så vis bryta känslan av att vara ensam och otillräcklig som förälder och öppna upp för lärande samtal i föräldragruppen.



Slutligen vill samtalscirkeln öka deltagarnas kunskaper om det stöd som det svenska samhället kan erbjuda föräldrar och barn, samt öka föräldrarnas tillit till det svenska samhället. Det är viktigt att förmedla till föräldrarna att samtalscirkeln inte handlar om att de ska passas in i ett "svenskt familjeideal". De deltar inte för att de är underkända som föräldrar. Samtalscirkeln ska i stället ses som fördjupad samhällsorientering kring sådant som berör familj och föräldraskap.

### VEM KAN LEDA SAMTALSCIRKELN?

- Samtalscirkeln leds med fördel av två ledare, gärna en kvinna och en man.
- Ledarna ska vara utbildade och erfarna samhälls- och hälsokommunikatörer eller ha motsvarande kunskaper och erfarenheter, till exempel som utbildade ledare för andra föräldrastödsprogram.
- Ledarna ska ha utbildning i och erfarenhet av cirkelledarskap och känna sig trygga i att använda metoder som motiverar deltagare att öppna upp och delta i diskussioner.
- Materialet har tagits fram som en fördjupningsdel av MILSA utbildning för samhälls- och hälsokommunikatörer. Det är därför en fördel om ledarna har deltagit i både denna samt i MILSA fördjupningsutbildning om psykisk hälsa och föräldraskapsstöd. Utbildningarna behandlar frågor av relevans för föräldracirkeln som exempelvis identitet, stress, traumamedvetet förhållningssätt och föräldraskap. Fördjupningsutbildningen ger också kunskap om cirkelledarskap där grunderna från *Vägar Vidares* två samtalscirkelar utgör utgångspunkten.
- Det är en fördel om ledarna har egen erfarenhet av migration och av att vara förälder i Sverige.
- Ledarna ska vara väl integrerade i Sverige, ha god kännedom om deltagarnas kultur och tala deltagarnas modersmål.
- Ledarna ska ha personlig lämplighet, positiv energi och ska ha en positiv inställning till samtalscirkeln som pedagogisk metod.
- Ledarna ska ha tillgång till ett etablerat nätverk av resurser som kan utgöra ett stöd till deltagarna, exempelvis socialtjänsten, kommunala stödresurser och civilsamhället. Man ska veta vart man kan hänvisa deltagare som visar sig behöva mer stöd än en samtalscirkel kan ge. Det kan exempelvis vara då barn eller föräldrar har särskilda behov av andra föräldrastödsprogram.
- Ledarna ska också själva ha en stödjande omgivning med tillgång till handledning. Man ska veta vart man ska vända sig när man möter utmaningar i sin grupp eller sin ledarroll.

### UPPLÄGG

Samtalscirkeln är tänkt att omfatta tio träffar där varje träff pågår i tre timmar, inklusive pauser. Cirkeln kan förlängas för att till exempel ge utrymme för längre samtal, reflektioner och eventuella studiebesök. Erfarenheter har visat att tid krävs för att deltagarna ska kunna tillägna sig nya färdigheter och hinna reflektera över förhållningssätt som samtalscirkeln lyfter. Det är möjligt att erbjuda ett delat upplägg som tar utgångspunkt i en av de båda filmerna. För vidare instruktioner om denna möjlighet, se rubriken *Delat upplägg* på sida 10.

Rekommenderat antal deltagare är mellan 8 och 12 personer. Det är tillräckligt många för att diskussionerna ska fånga upp olika aspekter av de frågor som diskuteras och samtidigt tillräckligt få för att alla ska kunna göra sin röst hörd. I en blandad grupp ska fördelningen mellan kvinnor och män vara så jämn som möjligt. En fördel med jämn könsfördelning är att samtalen mellan deltagarna speglar de diskussioner föräldrar kan ha med varandra i vardagen. Den blandade gruppen ställer dock krav på samtalsledarens förmåga att förhindra att det uppstår könsstereotypa maktstrukturer i deltagargruppen. Se sida 16, *Några metoder för att skapa trygghet och delaktighet i samtalsgruppen*.

## MATERIAL

**Skrivbok till deltagarna.** Deltagarna behöver anteckningsmaterial. Det är trevligt om de kan få en liten skrivbok för anteckningar.

**Två filmer i filmserien *Efter flykten*.** Filmerna är framtagna specifikt till denna samtalscirkel - *Vägar Vidare - Föräldraskap efter flykten*. Den första filmen handlar om att vara förälder till yngre barn och den andra om att vara förälder till en tonåring. Båda filmerna vänder sig till nyanlända föräldrar eller till föräldrar som bott i Sverige en längre period men inte känner sig helt trygga i sitt föräldraskap. Filmerna fokuserar på de utmaningar och den osäkerhet som många föräldrar upplever i mötet med Sverige när man har en bakgrund från ett land och en kultur med andra normer, värderingar och lagar kring ett föräldraskap. Filmerna är framtagna i syfte att bryta föräldrarnas känsla av ensamhet, att förmedla konkret kunskap om föräldraskap i Sverige samt att stimulera till lärande samtal om utmaningar inom föräldraskapet.

**Handledning för samtalsledare.** Handledningen som du läser syftar till att vara ett stöd för samtalsledaren. Här finns förslag på samtalsfrågor och övningar samt texter om träffarnas teman. I slutet av handledningen finns länkar till fördjupad information och vidare läsning som du som samtalsledare kan förmedla till deltagare som efterfrågar mer kunskap.

## MÖTESLOKAL

Samtalscirkeln behöver en lokal där samtal och övningar kan föras utan störningar. Lokalen ska vara utrustad med en skärm att visa film på och det ska finnas en whiteboard och ett blädderblock att skriva på. Lokalens möblering ska inbjuda till samtal och därför är det en fördel om deltagarna kan sitta runt ett bord och se varandra.

## ERBJUD AKTIVITET FÖR BARN

Barn ska inte vara med vid samtalscirkelns träffar. Även om de är tysta och lugna påverkar de deltagarnas möjlighet att fokusera. Om deltagarna kan erbjudas barntillsyn under träffarna så blir det möjligt för fler att delta. Ett tips är att arrangera samtalscirkeln i samarbete med öppna förskolan eller med en familjecentral. Att samverka med exempelvis gymnasieskolans barn och fritidsprogram kan vara ett annat sätt att få hjälp med barnvakter.

## FÖR DIG SOM ÄR VERKSAMHETSANSVARIG

Samtalscirkeln ska genomföras i ett tryggt sammanhang och du som är verksamhetsansvarig behöver säkerställa att samtalscirkeln har rätt förutsättningar för det. Det är en stark rekommendation att även verksamhetsledaren läser igenom handledningen i sin helhet.

### Lämplig lokal

I god tid före cirkeln startar behöver du och samtalsledaren i samråd hitta en lokal som passar för ändamålet, som är lugn och hemtrevlig och där gruppen kan bjudas på kaffe och te i pauserna.

### Deltagares eller deltagares barns behov av professionellt stöd

Med ett tryggt sammanhang menas också att det finns en plan för vart samtalsledaren vänder sig om en deltagare eller en deltagares barn behöver mer stöd. Handlar det om en orosanmälan behöver du som verksamhetsledare ta ett beslut kring vem som gör orosanmälan och du behöver ha en plan för hur du stöttar din medarbetare på bästa sätt. Dina generella riktlinjer i frågan behöver vara förankrade med hela personalgruppen. Läs mer om orosanmälan här: [Stöd för personer som orosanalyser](#).



### Samtalsledarens behov av handledning

När samtalsledaren själv är osäker eller bara behöver ett bollplank i sin roll som samtalsledare, då ska samtalsledaren veta vem den kan vända sig till för handledning.

### Material och teknisk utrustning

Som verksamhetsledare behöver du i god tid stämma av med samtalsledaren vilket material och vilken teknisk utrustning som samtalscirkeln kräver för att kunna genomföras.

### Planera och boka in besök

En viktig del av samtalscirkelns syfte är att öka tilliten till det omgivande samhällets stöd och hjälp för föräldrar och barn. Om det är praktiskt genomförbart och samtalsledaren bedömer att det skulle stärka föräldragruppen kan besök från t ex kommunens socialtjänst, från skola/barnomsorg och från civilsamhället bjudas in. Här kan du som verksamhetsledare behöva hjälpa samtalsledaren att planera in och boka eventuella besök till samtalscirkeln. Beslut kring besöken ska drivas av föräldrarnas behov och själva besöken ska ha ett öppet format där föräldrarnas intresse och frågor tillåts styra innehållet. Det framgår i beskrivningen av samtalscirkelns träffar vid vilka tillfällen det kan vara lämpligt att bjuda in besökare.

### Lista på verksamheter och stödfunktioner

Samtalsledaren kan behöva hjälp att sätta samman en lista på olika verksamheter och stöd som vänder sig till barn och föräldrar i just er kommun och hur man gör som förälder för att komma i kontakt. Är det en stor kommun kan det i stället handla om en lista på länkar där denna information går att hitta. Det varierar från kommun till kommun men kan t ex handla om bibliotek, föreningar, friluftsområden, musikskola eller om läxhjälp eller socialtjänst.





När vi lär oss  
tillsammans  
så växer vi ihop!



# HANDLEDNING FÖR DIG SOM SKA LEDA EN SAMTALSCIRKEL

Du bör läsa igenom hela handledningen innan samtalscirkeln startar. Texten är riktad till "dig som är samtalsledare". Eftersom ni helst ska vara två ledare innebär det att "du" många gånger ska läsas som "ni".

Den här handledningen syftar till att vara ett stöd för dig som leder samtalscirkeln *Vägar vidare - Föräldraskap efter flykten*. Upplägget är gjort för en samtalscirkel som omfattar tio träffar där varje träff håller på i tre timmar. Till varje träff finns texter om träffens tema samt förslag på samtalsfrågor och övningar.

### DELAT UPPLÄGG

Kanske har du en föräldragrupp som endast är intresserad av frågor om föräldraskap till en tonåring. Då finns möjligheten att bygga upp samtalscirkeln kring totalt 5 träffar. Du väljer att starta med träff 1 och följer upplägget för denna träff fram till att filmen ska visas. De inledande övningarna i träff 1 är viktiga eftersom din grupp här får lär känna både varandra, samtalscirkelns syfte och metoder. I stället för att visa filmen *Föräldraskap Efter Flykten* hoppar du fram till träff 7 och visar filmen *Tonårsförälder Efter Flykten*. Därefter fortsätter du enligt upplägget för träff 7 - träff 10. Väljer du denna möjlighet kan du räkna med att din första träff blir något längre än de planerade tre timmarna. På samma sätt kan du begränsa din samtalscirkel så att den endast omfattar träff 1 - träff 6 som alla utgår från filmen *Föräldraskap Efter Flykten*. Denna del av samtalscirkeln handlar mer om föräldraskap generellt och tar inte upp tonårsfrågor. Väljer du denna möjlighet ska du tänka på att träff 6 behöver få en lämplig avrundning liknande den som nu ligger i träff 10.

Det här delade upplägget är möjligt men du ska vara medveten om att det finns många generella aspekter av föräldraskapet som tas upp i antingen den ena eller den andra delen av samtalscirkeln som din föräldragrupp då går miste om.

### BARNKONVENTIONEN

I materialet finns även texter ur barnkonventionen. Du bedömer själv hur mycket du pratar med deltagarna om barnkonventionen, men tänk på att föräldrarna kan stärkas av att få kunskap om sina barns rättigheter och de rättigheter och det ansvar som de själva har som förälder. Det är dock viktigt att bibehålla samtalscirkelns grundidé om att alltid stimulera till diskussion och samtal om den information som presenteras. En längre presentation av barnkonventionen finner du i slutet av handledningen på sidorna 118-121.

### BESÖK AV GÄSTER - DITT BESLUT

För att stärka föräldrarnas tillit till det omgivande samhället kan det vara bra att planera in ett eller ett par besök från personer som arbetar vid olika myndigheter (t ex socialförvaltningen), civilsamhällsorganisationer eller andra verksamheter, men bara om du tror att besöken kan stärka föräldrarna i din grupp. I upplägget för samtalscirkelns träff nr 2, 7 och 9 så ges denna möjlighet. Om du planerar in medverkan av dessa personer, så gör det i god tid. Din verksamhetsansvarige bör kunna hjälpa dig med att hitta och kontakta rätt personer. Uppmuntra dina deltagare att förbereda frågor de gärna vill ställa till personer som du bjudit in och berätta för de personer som besöker samtalscirkeln att det är deltagarnas frågor som i första hand ska styra informationen. Om praktiska och tidsmässiga förutsättningar tillåter det och det är ett önskemål från föräldrarna, kan du ta med dina deltagare på studiebesök exempelvis till familjecentral, öppen förskola, socialtjänst eller bibliotek.

### FÖRDJUPAD INFORMATION VIA QR-KOD

Genomgående i handledningen hittar du hänvisningar till fördjupad information om olika ämnen med koppling till föräldraskap. Det är länkar till olika myndigheters och organisationers hemsidor. Genom att rikta din mobilkamera mot QR-koden (intill namnet på länken) så tar du dig direkt till den aktuella informationens hemsida. Sist i handledningen finns en mer heltäckande lista med länkar/QR-koder till relevanta hemsidor.

### DET ALLRA VIKTIGASTE...

Det allra viktigaste att tänka på är att föräldrarna ska känna sig stärkta av samtalen och övningarna och av ditt förhållningssätt. De ska känna sig bekräftade som goda föräldrar, som föräldrar med stor omsorg om sina barn. Även om de - precis som alla andra föräldrar - inte är perfekta så ska de veta att de är enormt viktiga för sina barn. Tipsen som föräldrarna får vid träffarna, av varandra, från

filmerna, från dig och från andra medverkande, ska underlätta föräldraskapet och inte upplevas som ytterligare press och krav. Undvik pekpinna: "så här ska man göra" och att förmedla att du har rätt svar. Ge förslag som öppnar upp till reflektion och dialog: Hur skulle det bli för dig och barnet om du skulle testa detta?



**Syftet med samtalscirkeln är att deltagarna genom reflektion och trygga samtal och genom gemenskap, tillit och förtroende i gruppen samt genom nya kunskaper ska finna förhållningssätt som fungerar för dem och att de ska känna sig stärkta som föräldrar i Sverige. Samtalscirkeln ska ses som fördjupad samhällsorientering kring sådant som berör familj och föräldraskap.**

## SAMTALSCIRKELN

### DEN LILLA GRUPPEN DÄR MAN LÄR AV VARANDRA

En samtalscirkel är en mindre grupp som tillsammans söker kunskap och lär av varandra. Samtalscirkeln utgår från deltagarna och kännetecknas av att alla är delaktiga. I en samtalscirkel har alla kunskaper, tankar och erfarenheter att bidra med.

Mellan åtta och tolv deltagare brukar vara lagom i en grupp. Då är man tillräckligt många för att ge en bredd av erfarenheter och perspektiv. Man är inte heller fler än att alla hinner lyssna på varandra.

Gruppen behöver stabilitet för att fungera väl. Varje deltagare är viktig och bör därför delta vid varje träff. Det fungerar därför inte att nya deltagare tillkommer under cirkelns gång. Är ni två ledare är det bra om ni båda kan vara med vid varje träff och stötta varandra.

### TIDSUPPSKATTNING FÖR TRÄFFARNAS ÖVNINGAR

I inledningen av varje träff i handledningen hittar du ungefärliga tidsangivelser för övningarna. Tiderna är inte exakta utan se det som ett försök att uppskatta *ungefär* hur lång tid det kan ta att genomföra övningen. För att känna dig trygg med ditt tidsupplägg bör du göra din egen uppskattning av hur lång tid övningarna tar att genomföra. Det hjälper dig att planera och prioritera vilka övningar du ska välja och hur mycket du hinner med under varje träff.

### FYSISKA MÖTEN

Denna samtalscirkel, med sitt upplägg, sina filmer och övningar och sitt material, är framtagen för att genomföras vid fysiska träffar. Erfarenheter visar att mycket av deltagarnas förtroende för varandra liksom engagemang och delaktighet går förlorat om samtalscirkeln genomförs on-line.

I de fall det saknas en samtalsledare med rätt kompetens på orten, kan föräldragruppen och en extra handledare samlas fysiskt med en utbildad samtalsledare som leder träffarna från annan ort on-line (t ex via Zoom eller Teams). Handledaren på plats kan då fungera som ett stöd och medhjälpare.

### VIKTIGT MED UTRYMME FÖR DELTAGARNAS INITIATIV

I en samtalscirkel är alltid deltagarnas behov, intressen och frågor viktigast att utgå ifrån, även då det finns ett material. Deltagarna ska kunna påverka cirkelns innehåll och arbetssätt. Upplägget som presenteras i handledningen är ett förslag att utgå ifrån. För samtalsledaren gäller det att vara lyhörd för deltagarnas behov och önskemål och samtidigt hålla samtalscirkelns syfte och upplägg i minnet.

Samtalsfrågorna och övningarna är förslag. Välj de övningar som du tror är viktigast för just din grupp och de frågor som mest engagerar dina deltagare. Känn dig inte missnöjd om ni inte hinner prata om allt och göra allt. Om deltagarna tar upp relevanta frågor som är viktiga för dem, så ge dessa frågor utrymme även om de inte finns med i handledningen.

## REFLEKTERANDE OCH RESPEKTFULLA SAMTAL

I en samtalscirkel ska det vara högt i tak. Det betyder att det ska finnas utrymme för olika sätt att se på saker och att man respekterar varandra även om man har olika värderingar. Deltagarna ska våga uttala sig utan att vara helt klara över vad de tänker och tycker. Tankar och idéer får prövas och vändas och vridas på. Många gånger finns det inga enkla svar, inga "rätt" och "fel". Det är inte antingen eller. Detta förhållningssätt kan ibland vara svårt att acceptera och du behöver förbereda dig på att argumentera för samtalets betydelse.

Om dina deltagare har olika åsikter och vill övertyga varandra ska du sätta stopp när samtalet inte längre leder till ökad förståelse. Det kan räcka att konstatera att man kan tycka olika och nu behöver vi gå vidare. Ni har också spelregler (se sida 29), som du kan hänvisa till. Att bygga upp en trygghet i gruppen tar tid, i genomsnitt tre träffar. Mellan träffarna får deltagarna tid för eftertanke och för att testa de idéer som de fått.

## KOPPLA TILL DET OMGIVANDE SAMHÄLLET

Prata om det omgivande samhället så mycket som möjligt. Ett viktigt syfte med samtalscirkeln är att främja tillit till det svenska samhället och ju fler kontakter du kan förmedla i närsamhället, desto bättre.

Vilka andra föräldraskapsstöd finns i din kommun? Vilka aktiviteter och verksamheter finns specifikt för nyanlända? Vilka finns för föräldrar och för barn? Många aktiviteter för nyanlända arrangeras ofta av frivilligorganisationer som exempelvis Röda Korset, eller andra initiativ inom civilsamhället som till exempel "Svenska med baby" eller "Älskade barn". Finns det Språkcafé? Kolla upp alla dessa före samtalscirkeln. Det finns också många öppna mötesplatser som alla har tillgång till, exempelvis öppen förskola eller bibliotek.

## SAMTALSLEDAREN

### SAMTALSLEDARENS UPPGIFT OCH ANSVAR

- Du som leder cirkeln behöver vara klar över din roll och ditt ansvar.
- Du leder gruppen, men du är inte läraren som har svar på alla frågor. Se hellre dig själv som en processledare som tar initiativ till och som underlättar samtal.
- Du ska inte hålla långa föreläsningar. Du ska ge korta introduktioner till varje tema och leda övningarna. Ju mer aktiva deltagarna är, desto bättre.
- En annan viktig uppgift som du har är att skapa trygghet i gruppen. En deltagare som inte känner sig trygg har svårt att vara delaktig i samtal och att ta till sig kunskap och nya idéer. För att varje deltagare ska komma till sin rätt, lära nytt och våga bidra, behöver det finnas en stor trygghet i gruppen. Ett antal metoder för att skapa trygga samtal, engagemang och delaktighet beskrivs på sidorna 14-17.
- Individier och familjer är olika. Man kan vara en bra förälder på olika sätt. Du behöver ha ett öppet och icke-dömande förhållningssätt gentemot dina deltagare. Samtal om föräldraskap kan ge upphov till diskussioner om rätt och fel och därför leda till att vi dömer ut varandras sätt att vara förälder. Detta får inte ske. I en samtalscirkel lyssnar vi på varandra men vi pratar inte om varandra.
- Du är inte en terapeut som ska lösa deltagarnas alla problem. Du ska försöka vara positiv, uppmuntrande och motiverande. Du ska se och bekräfta deltagarnas styrkor och framsteg.
- Försök att uppmuntra dina deltagare till en positiv nyfikenhet på föräldraskap i Sverige. Bekräfta samtidigt allt det värdefulla som deltagarna bär med sig från sina ursprungskulturer. Stötta dem i att bevara det goda från hemlandet som de vill ta med sig till sitt nya hemland. Förutom att de har en skatt att ge vidare till sina egna barn kan de ha med sig sådant som berikar och utvecklar den svenska kulturen och det svenska föräldraskapet.

## OM DU ANAR ATT PROBLEMEN ÄR SVÅRA - AGERA!

Om du anar att en förälder behöver ett professionellt stöd ska du inte tveka att uppmuntra till kontakt med lämplig aktör. Om du inte själv vet vart du ska hänvisa deltagaren ska du så snart det går, tala med verksamhetsansvarig eller uppdragsgivare. Är det ett barn som du misstänker far illa och behöver professionellt stöd men där föräldern inte vill ta emot hjälp ska du omedelbart prata med din närmaste chef om att göra en orosanmälan till socialnämnden i din kommun.



### OROSANMÄLAN

Var och en som får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa ska anmäla det till socialnämnden (14 kap. 1 c § SoL). Uppmaningen riktar sig till såväl allmänheten som sådana myndigheter och yrkesverksamma som inte omfattas av anmälningskyldigheten. Uppmaningen att anmäla gäller oavsett om misstanken gäller förhållanden i eller utanför hemmet. Begreppet barn som far illa innefattar alla former av övergrepp, försummelse och utnyttjande som leder till faktisk eller potentiell skada för barnets hälsa eller utveckling. Det kan till exempel avse barn och ungdomar som i hemmet utsätts för fysiskt eller psykiskt våld, sexuella övergrepp, kränkningar eller problem i förhållande till sin familj, likaså om det blir vittne till våld eller lever i en miljö där våld och hot om våld förekommer.



Läs mer om orosanmälan här:

[Stöd för personer som orosmäler.](#)

## KÄLLKRITIK

Deltagarnas föreställningar om hur det är i Sverige kan komma från osäkra källor. Det är något som du ständigt behöver tänka på.

Om en deltagare berättar något som du misstänker inte stämmer ska du ställa några källkritiska frågor: "Var kommer den här historien/informationen ifrån?" Om svaret är "Från internet", fråga då vidare "Från vilken källa på internet?" Kan historien vara påhittad eller bygga på ett missförstånd eller bristande kunskap? Kan det vara så att bara den ena sidan av historien berättas? Kan det till och med vara så att informationen finns där enbart med syfte att skapa rädsla och förvirring?

Hjälp dina deltagare att hitta till pålitliga källor, som exempelvis 1177 vårdguiden, informationsverige.se, Rädda Barnen och myndighetsidor som exempelvis Livsmedelsverket, Skolverket och Socialstyrelsen. Ta vara på alla tillfällen som bjuds under era träffar att söka information från källor som är pålitliga och trovärdiga och webbsidor med tydlig och trovärdig avsändare.

## FÖRDEL ATT VARA TVÅ LEDARE

Det är av flera skäl bra att vara två ledare. Det är en trygghet om något händer som gör att en deltagare behöver tas om hand. Två ledare kan planera tillsammans. Inför varje träff gör ni upp om vem som ansvarar för vad. Ni kan turas om att ge input och att leda samtalen. När du berättat något för gruppen, bjud då gärna in den andra ledaren i samtalet och fråga om det är något som han eller hon vill tillföra eller kommentera. Om någon av er inte kan närvara är det viktigt att ni håller varandra informerade om träffens innehåll och vad som diskuterades.

Tillsammans har ni bättre koll på vad som händer i gruppen; om någon vill säga något, om någon inte verkar förstå, om någon blir ledsen. Tillsammans kan ni utvärdera varje träff och fundera på om det är något ni ska göra annorlunda nästa gång eller om det är något som behöver repeteras.

Det viktigt att ni som är ledare trivs ihop och känner er trygga med varandra. Ni ska ha ett vänligt, stöttande och generöst förhållningssätt till varandra och dela på utrymmet. Ni är förebilder för gruppen i ert sätt att vara mot varandra.

I de flesta sammanhang och av flera anledningar är det bra med ledare av olika kön. Det kan till exempel finnas deltagare som lättare identifierar sig med en person av samma kön och det kan också underlätta ett samtal eller en övning om förändrade könsroller om ni som samtalsledare representerar olika kön.

## **SKAPA TRYGGHET OCH LUGN FÖR GODA SAMTAL**

Samtalscirkeln ska vara en lugn oas för deltagarna där de tryggt kan samtala om ibland ganska svåra och känsliga frågor. Det finns mycket man kan göra för att främja en trygg samtalsmiljö.

### **STRUKTUR OCH RAMAR GER TRYGGHET**

Tydlighet, ramar och spelregler som deltagarna tillsammans tar fram skapar trygghet. Ramar betyder att vi gör det som vi ska göra och vi håller oss till ämnet. Vi håller tider, både när det handlar om att komma i tid och när vi har satt tidsramar för en övning, som när du som är ledare exempelvis säger: "Var och en får två minuter för att berätta." Att då prata en kortare stund går bra, men det går inte bra att prata fem minuter. Längre fram i texten får du tips om hur du sätter tidsramar på ett lättasamt sätt.

### **SPELREGLER BIDRAR TILL LUGN**

Tydliga, uttalade och accepterade spelregler gör att gruppdeltagarna vet hur de förväntas bete sig. Vid första träffen tar deltagarna fram spelregler för hur de ska ha det tillsammans. Att låta de andra deltagarna tala till punkt, att ha mobilerna på tyst läge, att hålla tider och att inte föra vidare det som berättas i rummet, är exempel på spelregler som bidrar till trygghet och lugn, (läs mer sida 29).

### **EN GOD FYSISK MILJÖ BIDRAR TILL LUGN**

Det är arrangören som bär det huvudsakliga ansvaret för att miljön är lugn och trygg. Deltagarna ska inte störas av spring i eller strax utanför rummet. Rummet ska möbleras på ett sätt som skapar lugn och ro. Deltagarna ska kunna sitta bekvämt runt ett bord. En duk på bordet, en fruktskål och en vas med blommor kan göra rummet trevligare.

### **EN "PARKERINGSPLATS" BIDRAR TILL LUGN**

Rita en ruta på tavlan som du markerar med ett P eller annat tecken som står för parkeringsplats. Om någon deltagare har någon fråga eller vill ta upp något som inte passar för tillfället så skriver du ärendet i "parkeringsrutan" och säger att det ska tas upp vid ett senare tillfälle. Deltagaren känner att du tar honom eller henne på allvar och känner sig lugnad av att veta att det kommer att finnas tid senare för ärendet. En parkeringsplats kan, liksom spelregler, förebygga och hjälpa dig att hantera konflikter.

### **ATT RÖRA PÅ SIG BIDRAR TILL LUGN**

Uppmuntra deltagarna att röra på sig. Lägg in enkla rörelseövningar mellan samtalen. När du skrivit på tavlan, be deltagarna komma fram. Hitta tillfällena då rörelse blir en naturlig del i samtalet.

### **ATT LEDAREN ÄR LUGN BIDRAR TILL LUGN**

Frågor om föräldraskap kan provocera och uppfattas som ett hot mot ens identitet. Deltagaren kan bli stressad och får då svårt att delta i ett avspänt samtal. Deltagaren kanske protesterar tyst eller högljutt. Det bästa du kan göra är att bevara ditt eget lugn. Om du blir upprörd eller arg (vilket är helt naturligt), ta ett djupt andetag och försök att låta lugn och se lugn ut. Bekräfta deltagarens känsla med några ord. Det betyder inte att du håller med deltagaren. Deltagaren kanske uttrycker ilska eller förakt, men ofta är det en oroskänsla som ligger bakom.

## HANTERA SITUATIONER DÄR TRYGGHETEN UTMANAS

### OM EN DELTAGARE REAGERAR MED SORG ELLER ÅNGEST

Filmerna som ni ska titta på och samtalen efteråt kan väcka starka känslor och reaktioner. De kan väcka minnen som skapar sorg, skam, bitterhet, längtan. En naturlig reaktion kan vara att uttrycka sina känslor och det finns många olika sätt att göra det på. Du vet inte vad dina deltagare har med sig i bagaget. Oftast händer inget mer än vad alla i rummet tål. Det betyder att om någon brister i gråt så gör hon eller han det för att det är okej att gråta i gruppen, personen som gråter känner sig trygg i gruppen. När det är så brukar ofta någon annan deltagare gripa in och göra det som är rätt där och då. Det kan vara att lägga en arm om en axel. För din egen del gäller det att inte bli rädd utan låta känslorna få ta plats.

Om en deltagare reagerar med stark ångest eller panik beror det på att deltagaren påmint om något som är mycket smärtsamt. Du kan då behöva leda ut deltagaren ur rummet. Om det känns rätt kan du greppa deltagarens händer och försöka få ögonkontakt. Be honom eller henne att andas lugnt. Om deltagaren inte lugnar sig efter en stund kan du behöva tillkalla hjälp. Fråga om det finns någon anhörig du kan ringa till. Om deltagaren inte kan svara på det kan du behöva ringa 1177 och be om råd.

Om du märker att en deltagare mår riktigt dåligt utan att något akut har inträffat ska du prata med din verksamhetsledare.

### OM EN DELTAGARE UTTRYCKER SKULD OCH SKAM

Det kan hända att en deltagare ångrar något som han eller hon gjort och känner en skuld och en skam som är svår att bära. En fråga som du kan ställa som kan hjälpa deltagaren att känna mindre skuld är: "Med tanke på vad du visste då, hade du kunnat göra annorlunda?"

### SKYDDA DELTAGARNA OM MYCKET SMÄRTSAMMA ERFARENHETER AKTUALISERAS

Vid samtal om svåra erfarenheter ska du som är samtalsledare hålla upp ett "skyddsräcke" för dina deltagare. När samtalet berör känsliga frågor och smärtsamma erfarenheter är det din uppgift att skydda deltagarnas integritet. Ingen ska lockas att berätta något som han eller hon inte vill, vare sig av dig som samtalsledare eller av övriga deltagare.

Ett sätt att hålla upp skyddsräcket är att avbryta den som ställer frågor genom att säga: "Nu lyssnar vi bara och ställer inga frågor." Självklart ställer du själv inga frågor som kan locka deltagaren att berätta mer än vad som känns bekvämt.

### VIKTIGT ATT FÅ "PASSA" VID RUNDOR

Du som är ledare bör ofta påminna om rätten att "passa", det vill säga att avstå från att svara och låta ordet gå vidare vid en runda. Det är också att hålla upp skyddsräcket.

### ATT TÄNKA PÅ FÖR TRYGGA SAMTAL OM FRÅGOR SOM KAN VÄCKA STARKA KÄNSLOR

- Ingen ska pressas att uttala sig.
- Ställ inga följdfrågor när en deltagare berättar om något svårt. Du ska inte locka deltagaren att gå djupare in i det som är smärtsamt.
- Ifrågasätt aldrig en deltagares egen berättelse, inte ens om du har skäl att tro att den är påhittad.
- Ställ gärna följdfrågor när en deltagare berättar om något som gått bra, något som han eller hon klarat av: "Vad var det som gjorde att du klarade detta?" "Vad var det som gav dig mod att göra det?" När du gör så lyfter du fram personens metod för att lösa en svår situation (copingstrategi), vilket kan ge övriga deltagare hopp och konkreta tips.
- Var återhållsam med att ge individuella råd. I de fall där du har kompetens för det, kan du ge generella råd: "För många kan det fungera att göra så här". Hänvisa till vad personerna i filmerna berättar och använd dig av de råd som förmedlas i denna handledning eller som ni hittar på pålitliga webbplatser.

## NÅGRA METODER FÖR ATT SKAPA DELAKTIGHET OCH TRYGGHET I SAMTALSGRUPPEN

### ENSKILD REFLEKTION

En metod som främjar eftertänksamhet - och underlättar för dem som behöver tid till reflektion - är att göra en liten paus efter varje frågeställning då var och en får tänka en stund tyst för sig själv. Be gärna deltagarna att skriva ner några saker de tänker på. Det hjälper en att hålla kvar tankarna vilket gör det lättare att lyssna koncentrerat till de andra när de pratar. Ofta sitter vi annars och anstränger oss att minnas vad vi själva ska säga när vi kommer i tur.

### RUNDAN

En metod för delaktighet och trygga samtal är "rundan". Det är en metod som ger plats för alla. Du som är samtalsledare ställer en fråga och deltagarna får ordet i tur och ordning, laget runt. Använd gärna ett "talföremål", en sak som den som talar håller i till dess att hon eller han pratat klart. Sedan skickar personen föremålet vidare. Ett talföremål gör metoden tydligare och är därför till hjälp. På sidorna 29-30 hittar du reglerna för rundan och hur du kan presentera samtalsmetoden för dina deltagare.

Många personer behöver betänketid och ofta får vi nya idéer när vi hört vad andra sagt. Därför kan det ibland vara bra att köra en runda till där den som vill får möjlighet att fylla på med fler synpunkter, idéer eller svar. Tänk på att inleda rundorna med olika personer.

### BIKUPOR

För att alla ska vara aktiva och delta i samtalet kring en fråga kan du be deltagarna samtala parvis eller i mycket liten grupp. (Metodens namn kommer sig av att det "surrar" i rummet när många pratar samtidigt.)

Bikupor kan också användas före en runda. Det kan vara ett sätt att pröva sina tankar. Det kan vara skönt att tillsammans med bara en eller ett par personer få hjälp med att tänka tanken klart och formulera den innan man yttrar den inför flera personer.

### BOLLA TILLBAKA FRÅGOR

I stället för att du själv svarar på en fråga kan du bolla tillbaka frågan till gruppen: "Är det någon av er som har en tanke kring den här frågan?", "Är det någon som har ett tips...?", "Är det någon som känner till det här?" Ta fram de kunskaper och idéer som finns i gruppen.

### BRAINSTORM

En brainstorm lämpar sig för att samla in idéer, synpunkter eller förslag. Då uppmanas alla att delta. Ställ en fråga till hela gruppen eller be om idéer eller synpunkter; inget är för tokigt för att sägas. Den som vill svarar. Det ska gå snabbt. Skriv på tavlan det som sägs. Inget värderas i det här skedet utan allt får komma med. När alla sagt vad de vill kan ni sortera och diskutera det som kommit upp.

### IDÉINSAMLING MED POST IT-LAPPAR

Ett alternativ till brainstorm är att deltagarna skriver ner sina förslag på post it-lappar, ett förslag per lapp. De samlas in när alla skrivit klart och sätts upp på väggen. Försäkra dig om att alla förstått ämnet/frågan och skriv gärna upp frågeställningen på tavlan. Idéer föder gärna nya idéer, så efter att alla läst igenom lapparna kan man fråga om någon har ytterligare förslag.

### ROLLSPEL - EN PEDAGOGISK METOD FÖR ATT SÄTTA SIG IN I SITUATIONER OCH OLIKA PERSPEKTIV

I denna samtalscirkel finns klipp ur två filmer som underlag för samtal, men om du vill utmana och aktivera deltagarna ännu mer - eller helt enkelt skapa mer variation - kan du också sätta dina deltagare i rollspel. Då får de agera i en viss situation och reflektera över vad som händer om man gör på ett sätt och vad som händer om man gör på ett annat sätt.



Pressa aldrig någon att ta på sig en roll, men uppmuntra gärna. (Om du tror att det inte fungerar i din grupp att deltagarna spelar rollerna kan du och din ledarpartner göra det.) Berätta för dem som ska spela rollerna om rollfigurerna, hur de står i relation till varandra och berätta om situationen. Innan de börjar spelet ska du fråga dem om det är något som de undrar över. Det kan vara något viktigt som de behöver veta om sin rollfigur eller situationen för att kunna spela rollen.

Rollspel är en form av upplevelsebaserat lärande som kan göras på olika sätt och nedan följer några exempel på situationer där det kan användas och hur man kan göra.

### **Situation 1 - Gå på föräldramöte eller inte?**

Det kommer en kallelse till ett föräldramöte i barnens skola. En deltagare får rollen att vara en förälder som *vill* gå på föräldramötet. En annan deltagare får rollen av den andra föräldern som *inte* vill gå på föräldramötet av olika skäl. De båda deltagarna argumenterar i rollspelet mot varandra, inte på ett argt sätt; de bara tänker och känner olika inför föräldramötet. Tala om för dem som har föräldrarollerna att detta är ett par som tycker om och respekterar varandra.

När "föräldrarna" kommit överens eller fastnat i sina positioner kan du bryta rollspelet och öppna ett samtal där alla deltagare är med: "Vad var det som hände?"

Du kan också göra så att du pausar spelet, när de två rollfigurerna har argumenterat med varandra en stund, och fråga de övriga deltagarna om de vill hjälpa "föräldrarna" med nya perspektiv och argument. "Föräldrarna" tar till sig det som de får höra och fortsätter sitt samtal med ny energi.

Du kan också pausa och fråga gruppen om de har någon fråga som de vill ställa till rollfigurerna. Också det kan skapa energi i spelet.

Du kan pausa spelet och fråga rollfigurerna hur de *känner*, om de bara kommer med sakskaäl.

Du kan pausa spelet och fråga rollfigurerna hur de *tänker*, om de bara uttrycker sina känslor.

Du kan pausa spelet och be rollfigurerna att efter ett tag byta roller med varandra och efteråt tillsammans med dem och gruppen reflektera över vad som hände då.

Du kan pausa spelet och fråga om någon av de andra deltagarna vill ta över en av "föräldrarnas" roll. (Ena "föräldern" eller båda "föräldrarna" kan bytas ut.) Också det är ett sätt att tillföra perspektiv och energi.

### **Situation 2 - Konflikter mellan förälder och barn**

Andra situationer som kan bearbetas i rollspel är konflikter mellan förälder och barn. När du initierar ett sådant rollspel behöver du vara noga med att ange barnets ålder eftersom barnets mognad har stor betydelse för hur både barn- och föräldraroll ska spelas. I konfliktrollspel kan du be rollinnehavarna att testa olika strategier: "Om du skulle vilja komma fram till en överenskommelse som ni båda kan vara nöjda med, hur skulle du kunna agera då?"

(Det kan vara bra att säga att en kompromiss i regel innebär att ingen av parterna är riktigt nöjda med utfallet. Man får i stället glädja sig över att ha lyckats kompromissa.)

### **Situation 3 - När släkten försöker styra för mycket**

Ytterligare ett exempel på en situation där rollspel inte bara ger deltagarna tillfälle att testa och reflektera över olika synsätt utan även möjlighet att öva på hur de själva skulle kunna göra, är problemet när vänner och anhöriga kommer med ovälkomna synpunkter på ens sätt att vara familj eller uppfostra barnen. En deltagare kan få rollen av en faster eller farmor med bestämda åsikter och en annan får rollen av en pappa eller mamma som vill göra på sitt sätt. Hur kan föräldern prata med släktingen som vill väl men skapar problem?

**Situation 4 - Konflikt om jämställdhet**

En deltagare får rollen av en i ett föräldrapar som vill ha en mer jämställd relation och ett jämställt föräldraskap. Den andra parten vill hålla fast vid de gamla könsrollerna, där mannen och pappan var familjens överhuvud. Även här ska du tala om att dessa två rollfigurer tycker om varandra och respekterar varandra. Båda vill ha en bra relation, men på olika sätt. Hur ska de komma vidare? Ta gruppen till hjälp så snart rollfigurerna behöver input.

## METODER FÖR ATT HANTERA ETT PAR VANLIGA PROBLEM I SAMTALSCIRKELN

Nedan beskrivs hur du kan hantera tre mycket vanliga utmaningar som en samtalscirkeledare möter.

**Problem 1: Gruppen håller sig inte till ämnet**

Det kan finnas ett stort engagemang i frågor som inte berör samtalscirkelns teman, exempelvis politik. När deltagarna tar upp sådant är det din uppgift att hålla på ramarna och säga ifrån: "Den här frågan är intressant men hör inte till dagens tema. Den får ni prata om efter träffen."

Om relevanta frågor kommer upp som inte kan få utrymme nu, skriver du upp dem på parkeringsplatsen. Berätta att du tar ansvar för att frågan behandlas vid ett senare tillfälle.

**Problem 2: En deltagare tar för mycket plats**

Det är vanligt att det i gruppen finns någon som har ett så stort behov att prata att utrymmet för de övriga begränsas. Ett enkelt och taktfullt sätt att komma till rätta med problemet är att sätta tidsramar: "Vi går laget runt och var och en får två minuter på sig att berätta". (Man hinner säga en hel del på två minuter.) En av ledarna kan på ett skämtsamt sätt säga att han eller hon tar på sig uppgiften som "tidspolis" och kommer att signalera när ordet ska gå vidare.

Ett annat sätt är att använda timglas som signalerar när tiden är ute. Då kan man peka på timglasen i stället för att utpeka personen. Man behöver två timglas så att det alltid finns ett som inte är "påbörjat" när ordet går vidare till nästa person.

Tips! Det finns billiga timglas som är avsedda för att barn ska borsta tänderna tillräckligt länge.

Det kan vara så att en deltagare dominerar för att deltagaren är så upptagen av sina egna problem att det är omöjligt att orka intressera sig för andra. Den deltagaren kan behöva annat stöd än vad en samtalscirkel som denna kan ge. Vänd dig direkt till din verksamhetsledare.

**Problem 3: Gruppen kräver ett tydligt svar och förstår inte poängen med att diskutera**

Kanske finns det deltagare som uttrycker frustration över att du som samtalsledare inte ger tydliga svar på vad som är "rätt" eller "fel" med föräldraskapet i Sverige. I en sådan situation är det viktigt att du backar tillbaka till samtalscirkelns syfte och grundidé (se sida 4-5) och förklarar att många av de situationer som samtalscirkeln lyfter fram inte har några enkla lösningar eller ett tydligt "rätt" eller "fel". Barn är individer och agerar olika och det finns oftast många sätt att vara en bra förälder på. Genom att resonera tillsammans är förhoppningen att ni ska hjälpa varandra att hitta fungerande lösningar för var och en. Samtidigt finns det lagar i Sverige när det gäller barns rättigheter och här kan och ska du naturligtvis vara tydlig med vad som gäller och i stället öppna upp för samtal om *varför* Sverige t ex har valt att göra barnkonventionen till lag.

## FÖRSLAG TILL UPPLÄGG FÖR SAMTALSCIRKELN

### 1. Incheckning

Börja varje träff med en kort incheckning i en runda där varje person får taltid. Ställ en enkel, positivt riktad fråga som var och en kan svara på. Exempel: "Berätta om något som hänt sedan vi senast sågs som gjort dig glad. Berätta med högst tre meningar." En alternativ fråga: "Berätta om något du ser fram emot att göra som ni har planerat i familjen. Berätta med högst tre meningar." Syftet med incheckningen är att var och en blir sedd och kommer igång att prata.

### 2. Backspiegel

Se tillbaka på det som ni pratade om förra gången ni träffades. Är det något som du tänkt särskilt på utifrån det vi pratade om sist? Någon fråga som du har funderat på?

### 3. Hemuppgift

Hur fungerade det att göra den? Sätt fokus på det som gått bra, det positiva. Bekräfta och uppmuntra den som försökt. Uppmuntra den som inte försökt att nya tillfällen kommer. Syftet med hemuppgifterna är att deltagarna i det vardagliga livet ska göra de aktiviteter eller använda de metoder som vi pratar om när vi ses. I bästa fall kan nya goda vanor etableras.

### 4. Samtal om föräldraskap

Samtala om träffens tema/teman utifrån filmklipp, samtalsförslag och övningar. Vill du kasta om ordningen på handledningens träffar/teman så går det fint. Du väljer själv, i dialog med dina deltagare, vilka teman, klipp och vilka övningar du ska fokusera på. Du bör dock alltid inleda din samtalscirkel med första träffen eftersom ni där lär känna varandra, pratar om förväntningar och syfte och tittar på den första filmen i sin helhet. Till ditt stöd i samtalen har du även övningar och korta texter som du använder dig av på det sätt som du själv finner bäst. Tidsangivelserna är till för att hjälpa dig planera ett innehåll som matchar tiden för din träff.

### 5. Inbjudna gäster

Vid några av träffarna föreslås att du bjuder in en företrädare för verksamheter som har beröring med träffens tema. Det ger samtalet nya perspektiv och kan stärka föräldrarnas trygghet och anknytning till Sverige. Ibland är det inte praktiskt genomförbart eller kanske inte passar din grupp och då hoppar du över gäster. Men väljer du att bjuda in en gäst är det viktigt att deltagarnas frågor och intresse får styra innehållet i det som gästen pratar om.

### 6. Till nästa gång

Det finns förslag på hemuppgifter för deltagarna mellan träffarna. Den första uppgiften handlar om att lära känna varandra och reflektera över sig själv. Till de senare träffarna är uppgiften att praktisera någon av de aktiviteter eller metoder som ni pratat om under träffen.

### 7. Utcheckning

Avrunda träffen med en fråga: Vad tar du särskilt med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill "passa", det vill säga avstår från att svara. Påminn om tiden för nästa träff. Har du bokat in en gäst till nästa träff berättar du det för dina deltagare och ber dem skriva ner på en lapp vilka frågor de vill att gästen svarar på. Lappen lägger de i en låda innan de lämnar dagens träff.

## LÄGG IN PAUSER FÖR KAFFE/TE OCH RÖRELSE

Lägg in en paus för kaffe eller te. Bryt också av med några enkla rörelseövningar, minst en gång i halvtimmen, så att deltagarna inte sitter helt stilla. Det kan vara sådant som att:

- resa sig och ta några stora "simtag" i luften
- rulla huvudet några varv åt sidan, bakåt, åt andra sidan och framåt
- öppna fönstret och be alla titta ut
- sträcka på sig och ta några djupa andetag.

En enkel rörelseövning tar lite tid men kan ge mycket energi.



**Skicka gärna en uppmuntrande och motiverande påminnelse till deltagarna inför varje träff. Använd mejl eller sms, det som passar er bäst. Du kan skriva ungefär: "Jag ser fram emot att ses på onsdag klockan ett för att vi ska få prata mer om föräldraskap." Ange också adressen för träffen.**

## TVÅ FILMER SOM STÖD FÖR SAMTAL OCH FÖR ÖKAD KUNSKAP

Till samtalscirkeln har det tagits fram två filmer: *Föräldraskap - Efter flykten* och *Tonårsförälder - Efter flykten* för att fungera som utgångspunkt och stöd för samtal med nyanlända om föräldraskap i Sverige. Den ena filmen handlar om föräldraskap mer generellt, den andra filmen handlar om att vara förälder till en tonåring.

Filmernas innehåll baseras på ett stort antal intervjuer. Dels har föräldrar med erfarenhet av att vara nyanländ i Sverige intervjuats, dels har barn och unga som vuxit upp med två kulturer intervjuats och dels har personer som arbetar med barn och med föräldraskapsfrågor intervjuats.

Filmernas innehåll presenteras på tre sätt:

- 1. Föräldrar som varit nyanlända i Sverige** reflekterar kring sina utmaningar, erfarenheter och tips. De medverkande föräldrarna har bakgrund från Syrien, Irak, Afghanistan, Somalia, Eritrea, Marocko och Libyen. De har levt i Sverige olika länge (mellan 5 och 30 år), hälften är kvinnor och de har barn i olika åldrar.
- 2. En påhittad berättelse** fördjupar filmernas teman där berättelsens huvudperson är en mamma som kom med sina föräldrar till Sverige när hon var barn efter att familjen tvingats fly från sitt hemland. I filmen tänker hon tillbaka på hur hennes föräldrar kämpade med sitt föräldraskap i Sverige och funderar på hur hon själv vill vara som förälder.
- 3. En skolkurator** sammanfattar kort de viktigaste slutsatserna inom ramen för de två filmernas olika teman.

Filmernas påhittade berättelse utgår från samma huvudperson i båda filmerna. Filmerna går bra att visa var för sig, men ska man visa båda är det bäst att först visa filmen om föräldraskap och sedan filmen om att vara tonårsförälder. Filmerna ska visas i sin helhet utan paus. Filmernas innehåll är uppbyggda kring ett antal centrala teman som presenteras här i punktform.

Teman i filmen *Föräldraskap - Efter flykten*:

- Oro, osäkerhet och ensamhet
- Samhällets och myndigheternas roll - lätt att falla offer för rykten
- Betydelsen av att lära sig svenska
- Att vara närvarande föräldrar
- Nya könsroller
- Barnens roll i familjen
- Barn har egna rättigheter
- Att vara en förebild för sina barn

Teman i filmerna *Tonårsförälder - Efter flykten*:

- Oro och osäkerhet
- Mellan två kulturer
- Att vara tonåring
- Att sätta gränser
- Kompisar är viktiga
- Faror och skydd
- Social kontroll eller social omsorg

Filmerna är omkring 16 minuter vardera. Det finns färdiga klipp från 16-minutersfilmerna att utgå från när du ska samtala med din grupp. Ett klipp är ca 1-2 minuter långt och det finns åtta klipp från filmerna om föräldraskap och sju klipp från filmerna om att vara tonårsförälder. Klippen är utvalda för att lyfta fram filmens olika teman (se ovan). På så vis kan ni ägna er åt ett tema i taget. Till varje klipp finns förslag på samtalsfrågor. *Innan du väljer att visa ett samtalsklipp är det mycket viktigt att deltagarna har sett hela den film som klippet är hämtat ur.* Risken är annars att dina deltagare inte förstår det sammanhang som klippet är hämtat från.

I filmerna pratar alla som medverkar svenska men både de längre filmerna och de korta klippen har valbara undertexter på sju språk: arabiska, dari, engelska, pashto, somaliska, svenska och tigrinja. Du väljer undertexter i din mediaspelare på datorn.

### **VARFÖR ÄR FILM ETT VERKTYG I SAMTALSGRUPPEN?**

När samtalet utgår från en film kan deltagarna prata om sin egen oro och sina egna frågor och problem utan att lämna ut sig mera än vad som känns bekvämt. Den som vill kan "gömma sig" genom att bara prata om personerna som vi ser och hör i filmerna och om deras upplevelser, känslor och tankar.

Genom personerna i filmerna kan deltagarna få hjälp att hitta ord för sina känslor och tankar. Det gäller även då deltagarna inte håller med personerna i filmerna: "Men jag tänker inte så där, så här tänker jag."

Filmerna kan ge deltagarna hjälp att se sig själva, både när de speglar sig i personerna i filmerna och när de lyssnar på skolkuratorn som kommenterar berättelserna och tillför kunskaper utifrån sin profession. I samtalen mellan deltagarna om filmernas innehåll, kan förståelsen växa ytterligare.

### **PRAKTISKA RÅD INFÖR FILMVISNING**

Förbered dig i god tid så att du kan vara säker på att din tekniska utrustning fungerar för att visa filmerna och samtalsklipp. Du kommer att streama filmerna från visningsplattformen Vimeo och det är därför viktigt att du har en stabil internetuppkoppling. Försäkra dig om att ljudet hörs bra i hela lokalen och att det inte är för ljust i rummet.

### **ATT ANVÄNDA FILMERNAS I ANDRA FÖRÄLDRASTÖDSPROGRAM**

Förutom att filmerna används som underlag för samtal i den här samtalscirkeln kan de användas i kombination med andra program för föräldraskapsstöd. Man kan då välja att visa en eller båda filmerna men de ska alltid visas i sin helhet. Visas ett eller flera av samtalsklipp ska den film som klippet hämtats ur alltid ha visats i sin helhet först. När du använder filmerna behöver du vara förberedd på att filmerna är framtagna för att väcka engagemang och känslor och syftar till att stimulera till samtal. Det behöver alltså finnas tid för en efterföljande diskussion och du som ledare behöver säkerställa att filmerna visas i ett tryggt sammanhang. Du behöver själv kunskap om rollen som samtalsledare för att kunna guida dina deltagare genom ett sådant samtal. Vi rekommenderar därför att du tar del av informationen i denna handledning även om du väljer att bara visa filmerna.

## NÅGRA INLEDANDE TANKAR OM FÖRÄLDRASKAP...

Det är viktigt att tänka på att dina deltagare sannolikt redan är bra föräldrar och ger omsorg, kärlek och trygga ramar. Men omställningen att byta land skakar om självförtroendet och innebär ofta en hel massa praktiska och känslomässiga utmaningar. Det här påverkar hela familjen, bortom uppfostran. Här nedan hittar du några övergripande förhållningssätt som de flesta forskare och pedagoger menar är viktiga hörnstenar för en barnfamiljs välmående.

### VAD BARN I ALLA ÅLDRAR BEHÖVER FÖR ATT MÅ BRA

#### Kärlek

I detta sammanhang menas att barnet *känner sig* älskat av föräldrarna, inte vad föräldrarna gör för att visa kärlek.

#### Närvaro

Här avses kravlös samvaro i vardagen.

#### Bekräftelse

Detta handlar om att lyssna på barnet så att barnet tycker att vi visar att vi försöker förstå deras perspektiv.

#### Självkänsla och medkänsla

Både att bekräfta barnets egen känsla OCH hjälpa det att känna med andra är enligt forskning en viktig förklaring till psykisk hälsa och god utveckling hos barn.

#### Ramar

Gränssättning fungerar ofta väl när föräldrar ger kärlek, närvaro och bekräftelse. Barn behöver givetvis regler och ramar för att ha det bra.

#### Återhämtning

Både barn och föräldrar behöver vila och roliga aktiviteter som fyller på med energi.

### HUR FÖRÄLDRAR KAN HANTERA UTMANINGAR - 5 HUVUDPRINCIPER

#### Bygg bort

Se över om det finns praktiska möjligheter att undanröja vissa problem. Som att t ex gå upp tidigare för en mindre stressig morgon.

#### Visa vägen

Barn gör som vi gör, inte som vi säger. Stämmer inte alltid, med ofta. Bete dig så som du önskar att barnet gör.

#### Steg för steg

Om något är svårt är det ofta en bra idé att dela upp det hela i mindre delar.

#### Fokus på det som fungerar

Det vi som föräldrar uppmärksammar får vi mer av från barnet. Uppmärksamma alltså det som är konstruktivt och positivt mer än det andra.

#### Farmors lag

Lär barnen att spara det roligaste till sist, så blir de mindre roliga uppgifterna lättare att slutföra.

## FÖRE FÖRSTA TRÄFFEN

### PLANERA TILLSAMMANS

Om ni är två som ska leda cirkeln tillsammans behöver ni träffas, bekanta er med varandra och planera tillsammans. Inför varje pass ska ni ha en plan för vem av er som gör vad. Sedan kan ni göra avsteg från planen när det passar situationen. Ju mer ni samarbetar desto trevligare blir det för alla. Var med hela tiden, båda två. Det kan hända att någon av er inte kan vara med vid en träff eller att ni kanske måste turas om att leda träffarna. Därför är det bra om ni redan från början etablerar en kontaktväg för att hålla varandra informerade. Det är viktigt att ni båda är informerade om vad som händer och vad som diskuteras på varje träff. Ni har hela tiden ett gemensamt ansvar, även om ni delar på uppgifterna. Det är viktigt för både er själva och för gruppen att ni handledare trivs ihop, att ni litar på varandra och har respekt för varandra.

### INFORMATIONSTRÄFF FÖR PERSONER I MÅLGRUPPEN

Det är bra om målgruppen kan bjudas in till en informationsträff där de får veta vad en samtalscirkel i *Föräldraskap - Efter flykten* är. Det är bra om de får möta er som leder samtalscirkeln och om de får tillfälle att ställa frågor. Uppmuntra gärna till deltagande i samtalscirkeln, men det är viktigt att alla som deltar har fattat ett medvetet beslut att göra det. Om det inte går att arrangera en informationsträff är det viktigt att de potentiella deltagarna på annat sätt får god information om samtalscirkeln så att de kan fatta ett genomtänkt beslut. På sida 126 i denna handledning hittar du ett förslag på hur ett informationsmejl kan utformas.

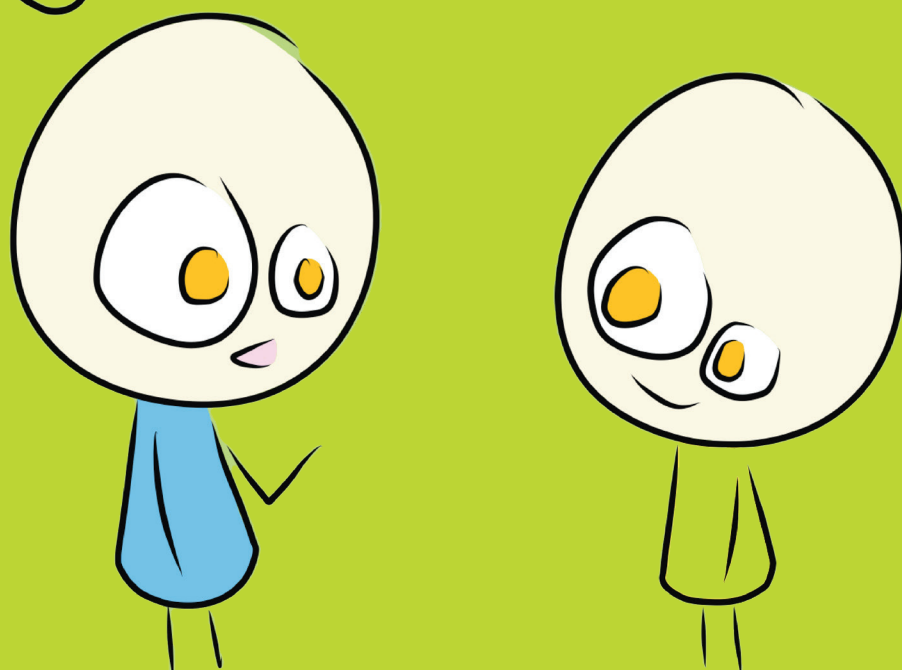
### KONTAKTA DELTAGARNA NÅGON DAG FÖRE START

Kontakta gärna deltagarna någon dag före cirkelns start. (Ta reda på vilken kommunikationsväg som sannolikt fungerar bäst för dem.) Berätta att du ser fram emot att träffa dem och hör om det finns några frågor. Kontrollera att de vet när och var ni ska träffas. En kort information kan få dem att känna sig trygga, välkomna och mer motiverade.





När jag berättar om mitt  
bekymmer för dig, så hör  
jag plötsligt en lösning...



TEMA:

## ATT SAMTALA OM FÖR- ÄLDRASKAP I SVERIGE

### MÅL

- Deltagarna känner sig välkomna, trygga och motiverade att vara med i samtalscirkeln.
- Deltagarna har bekantat sig med varandra, med samtalscirkelns arbetsformer och med den första filmen; *Föräldraskap - Efter flykten*.

## TRÄFF 1 SAMMANFATTAD

TEMA: **ATT SAMTALA OM FÖRÄLDRASKAP I SVERIGE****SKAPA TRYGGHET**

Övning: Presentera oss för varandra

Övning : Syfte, förväntningar

Övning: Ramar och spelregler

CATID

20 min

15 min

20 min

**SAMTALA OM FILMEN FÖRÄLDRASKAP - EFTER FLYKTEN**

Introduktion: Presentera filmens bakgrund

Introduktion: Presentera metoden Rundan

Filmvisning: Visa hela filmen "Föräldraskap - Efter Flykten"

Övning: Deltagarna reflekterar kring filmen (*Rundan*)

2-5 min

2-5 min

16 min

10-15 min

**SAMTALA OM VAD SOM FUNGERAR BRA I FÖRÄLDRASKAPET**

Introduktion: Presentera bakgrund och övning

Övning: Deltagarna sätter ord på det som fungerar (*Rundan*)

2-5 min

10-15 min

**SAMTALA OM VAD FÖRÄLDRARNA GÖR ANNORLUNDA IDAG**

Introduktion: Presentera bakgrund och övning

Övning: Deltagarna sätter ord på det de gör annorlunda (*Rundan*)

2-5 min

10-15 min

**TILL NÄSTA GÅNG**

Presentera hemuppgiften

2-5 min

**Avslutning och utcheckning**

Övning: Reflektera kring träffen (*Rundan*)

Introduktion: Om gäst är inbjuden till nästa träff - berätta

Övning: Deltagarna lämnar förslag på frågor till gäst

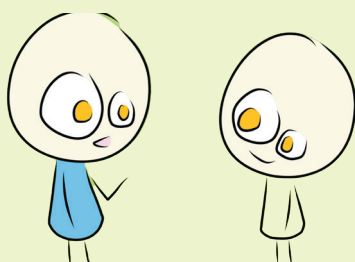
Tacka för idag och påminn om tid för nästa träff

5 min

2 min

5 min

1 min



## FÖRE TRÄFFEN

Du som är ledare behöver vara på plats i god tid. Kolla att allt finns som du behöver:

- Whiteboard eller blädderblock att skriva på
- Anteckningsmaterial till deltagarna
- Papper för att skriva namnskylt
- Teknisk utrustning för att visa film. Glöm inte att kontrollera att ljudet fungerar
- Vatten och glas
- Rummet ska vara möblerat så att alla får plats runt ett bord. Ta bort överflödiga stolar och minska bordets storlek om det är för stort (och det går). Fundera på om det med enkla medel går att göra rummet trevligare, exempelvis med en duk på bordet, en blomma eller en fruktskål.
- Rita upp en parkeringsplats (se sida 14) på tavlan

När deltagarna kommer är din viktigaste uppgift att få dem att känna sig välkomna, trygga och intresserade.

## SKAPA TRYGGHET

### FÖR ATT KÄNNA TRYGGHET BEHÖVER DELTAGARNA KÄNNA SIG SEDDA OCH VÄLKOMMA

- Hälsa på var och en vartefter deltagarna anländer och presentera dig.
- Visa var ni ska sitta så att deltagaren vet vart han eller hon ska ta vägen.
- Tala om var ytterkläder kan hängas och var toaletterna finns.

### FÖR ATT KÄNNA TRYGGHET BEHÖVER DELTAGARNA VETA VILKA SOM INGÅR I GRUPPEN

När alla har samlats och det är tid att börja hälsar du hela gruppen välkommen och säger att ni ska börja med att bekanta er med varandra.

Här följer ett förslag på en metod för att börja lära känna varandra i gruppen. Om du som är ledare har god erfarenhet av en annan presentationsövning så går det bra. Ju tryggare du är med en metod, desto bättre blir det. Låt presentationen ta sin tid. Nu är det viktigare att skapa en god grund för samtalsgruppen än att "komma i gång".

## VI PRESENTERAR OSS FÖR VARANDRA

1. Tala om för gruppen att ni ska presentera er för varandra på ett lite annorlunda sätt. Ungefär så här kan instruktionen låta: "Leta efter något du bär med dig eller har på dig som säger något om vem du är, något om vad du har för egenskaper eller intressen. När alla valt en sak, ska vi berätta för varandra vad vi heter och varför vi valt just den saken." (Var tyst en stund så deltagarna hinner leta sak och tänka.)
2. När alla ser ut att vara klara säger du: "Vi ska nu gå laget runt och det är bara den som presenterar sig som pratar, vi andra lyssnar, tills det är vår tur." Säg gärna att det kan kännas lite ovanligt och konstigt att inte direkt få kommentera eller haka på då en person berättar något, men så får det vara.
3. Börja själv presentationsrundan för att visa hur enkelt det är. Säg ditt namn igen och berätta något om dig själv utifrån den sak du valt. Gör det kort och enkelt.
4. Be sedan personen bredvid dig fortsätta. Tacka när han eller hon berättat klart, och nicka sedan till nästa person runt bordet. Fortsätt så tills alla presenterat sig.

Bemöda dig om att lära dig deltagarnas namn och hjälp deltagarna att lära sig varandras namn genom att ofta tilltala dem med namn. I stället för att bara nicka mot Naima och säga: "Vill du fortsätta?" säger du: "Naima, vill du fortsätta?"

## FÖR ATT KÄNNA TRYGGHET BEHÖVER DELTAGARNA KÄNNA TILL SYFTE OCH MÅL MED SAMTALSCIRKELN

Berätta för deltagarna att ni tillsammans ska prata om föräldraskap i Sverige och särskilt om att vara ny i Sverige som förälder, att ni ska lyfta alla frågor och funderingar som de kan ha. Din förhoppning är att de ska få kunskap om föräldraskap i Sverige och känna sig lugnare och tryggare inför de utmaningar som det innebär att vara förälder i en annan kultur.

## ÖVNING: TA FRAM DELTAGARNAS FÖRVÄNTNINGAR, BEHOV OCH ÖNSKEMÅL

Om du närmare känner till dina deltagares särskilda önskemål och behov hjälper det dig att välja vad du ska ta upp av allt det som den här handledningen innehåller.

1. Be deltagarna fundera enskilt en liten stund: Vad är intressant och viktigt att ta upp på en kurs om att vara förälder i Sverige? Vad undrar de över och vad oroar de sig för i föräldraskapet?
2. Be dem sedan att prata med varandra parvis, eller i mycket liten grupp, och berätta för varandra vad de tänkte på. Kanske de under samtalsgången kommer på mer.
3. Be sedan paren/smågrupperna berätta. Anteckna alla frågor, önskemål, förväntningar och behov som en punktlista på ett blädderblocksblad.
4. Kommentera sedan listan. Mycket av det som står kan du säkert tala om att ni ska prata om. Något kanske ligger utanför ramarna. Du kanske upptäcker att du behöver ta reda på något som du inte redan vet och som inte finns med i materialet.
5. Spara listan för din egen planering. Listan med deltagarnas önskemål och förväntningar blir viktig input för dig när du ska ta ställning till om ni ska ändra på träffarnas ordning eller kanske hoppa över ett tema eller en övning för att kunna ägna mer tid åt ett annat.

## FÖR ATT KÄNNA TRYGGHET BEHÖVER DELTAGARNA VETA NÅGOT OM RAMARNA, DET VILL SÄGA VAD SOM GÄLLER OCH FÖRVÄNTAS

Kanske någon eller några av deltagarna vet vad en samtalscirkel är? Fråga om de i så fall kan hjälpa dig att berätta om det. Kontrollera så att punkterna här nedan tas upp:

- Det är inte en kurs där deltagarna den mesta tiden lyssnar på en lärare.
- Det är möten där alla som är med lyssnar på varandras tankar, idéer och erfarenheter och söker kunskap och förståelse tillsammans.
- Det handlar om situationer och relationer där det kanske inte alltid finns något "rätt" eller "fel" – det finns många sätt att vara en bra förälder på och alla barn är olika.
- Samtalet sker på ett strukturerat sätt, i motsats till vanliga samtal som ofta är spontana. Berätta kort om samtalscirkelns upplägg och kortfattat om de teman och de moment som finns med vid träffarna. Tala om att många av era samtal kommer att utgå ifrån ett par filmer som ni ska titta på som handlar om att vara förälder i Sverige.
- Fråga deltagarna om de har några frågor.
- Berätta att du ska introducera och leda samtalen. Du ska se till att alla som vill får komma till tals och att alla behandlas med respekt och att samtalen håller sig till ämnet.
- Berätta om "parkeringsplatsen" där viktiga frågor som dyker upp, men som inte hör till dagens tema, kan parkeras till lämpligt tillfälle.
- Berätta att en samtalscirkel bygger på att deltagarna är aktiva och bidrar. Att de alla är personer med massor av erfarenheter och kunskap att dela med varandra.
- Poängtera att alla deltagare är lika viktiga i gruppen och att de därför ska försöka delta vid varje tillfälle.
- Fråga deltagarna om det är något som de undrar över.

## ÖVNING: TA TILLSAMMANS FRAM SPELREGLER FÖR SAMTALSCIRKELN

För att en grupp ska fungera är det bra att ha några regler som alla håller sig till.

Det är lättare att säga hur olika beteenden gör att det blir stökigt, oroligt och otryggt än tvärtom. Om ni gör en tvärt om-övning för att ta fram era spelregler kommer deltagarna att vara mer aktiva:

1. Fråga deltagarna: "Om vi vill ha en riktigt stökig, otrevlig och otrygg samtalscirkel, vad ska vi göra då och hur ska vi vara mot varandra?" Be deltagarna att komma med förslag.
2. Anteckna alla deltagarnas förslag på tavlan, som en lista. Upprepa gärna förslagen när du skriver ner dem, men värdera dem inte.
3. Fyll på själv om det behövs: "Vi avbryter varandra"; "Vi skvallrar om vad de andra deltagarna berättat"; "Vi kommer för sent"; "Vi går ut och in i lokalen"; "Vi sitter och kollar på våra mobiler" och så vidare. Var noga med att släppa in förslag från deltagarna, var alltså inte för snabb.
4. Skriv sedan rubriken "Spelregler" på ett stort papper.
5. Fråga deltagarna vad som är "tvärt om" mot de förslag ni har för att få en stökig och otrevlig samtalscirkel. Gå igenom förslag efter förslag och formulera era spelregler. Formulera dem helst i positiva ordalag. Alltså hellre än "Vi avbryter inte varandra" kan det stå "Vi låter varandra tala till punkt". I stället för "Vi skvallrar inte om varandra" kan spelregeln lyda "Det som sägs i rummet stannar i rummet".
6. När listan är klar frågar du deltagarna om ni kan hålla er till dessa regler.



**Ta vara på papperet med era spelregler. Om möjligt, ha dem uppe på väggen vid varje träff som en påminnelse. Finns de på väggen är det lättare att påpeka om någon bryter mot dem. Då kan du bara peka på papperet.**

## ÖVNING: SAMTALA OM FILMEN FÖRÄLDRASKAP - EFTER FLYKTEN

Nu har ni lagt grunden för trygghet i gruppen och ni kan gå in på ert egentliga arbete: att samtala om föräldraskap i Sverige. Ta hjälp av den första filmen av de två om föräldraskap, *Föräldraskap - Efter flykten*.

1. Berätta för deltagarna att ni ska titta på en film som handlar om föräldraskap i Sverige, särskilt om att som nyanländ vara förälder. Efter filmen ska ni prata om den. Filmen tar upp många teman. Ni kommer under samtalscirkeln att återkomma till filmen flera gånger och prata närmare om dem. Berätta för deltagarna att:
  - a. många som kommit till Sverige från andra kulturer har intervjuats inför framtagningen av filmen
  - b. i filmen har man medvetet valt att ta med sådant som varit gemensamt för en stor del av de intervjuade
  - c. filmens ramberättelse är påhittad och huvudpersonen är skådespelare, men de övriga som medverkar är inte skådespelare utan talar utifrån egen erfarenhet.
2. Tala om för deltagarna att ni ska samtala enligt en speciell metod: "rundnan". Det är en vanlig metod i studiecirkel och den säkrar att alla får komma till tals utan att avbrytas. Berätta för deltagarna om reglerna för rundnan. Ta fram ett blädderblocksblad (eller annat stort papper) som du förberett genom att skriva ner informationen nedan. På det står det:

**Regler för rundan** (läs reglerna för rundan högt och kommentera dem.)

*Var och en talar för sig själv*

(Kommentera: "Det betyder att man bara pratar om vad man själv tänker och känner.")

*Var och en får prata till punkt*

(Kommentera: "Den som har ordet får prata utan att bli avbruten och ingen ska ställa frågor eller oombedd kommentera det som berättas.")

*Det är frivilligt att yttra sig*

(Kommentera: "Den som vill stå över säger "pass" och då går ordet vidare till nästa person.")

*Var och en får komma till tals*

(Kommentera: "Ingen ska prata en längre stund än att alla hinner komma till tals. På ett par minuter hinner man säga en hel del.")

*Den som vill ha synpunkter eller råd måste be om det*

(Kommentera: "Hur välmenande råd och synpunkter än kan vara, så kan de vara ovälkomna. Alltså ska man ha rätt att slippa.")

Fäst reglerna för rundan på väggen, precis som spelreglerna.

**3.** Berätta att det är skillnad på deltagarnas förhållningssätt till varandra i rundan och ditt förhållningssätt som samtalsledare. Du som är samtalsledare har ett övergripande ansvar och kan behöva avbryta eller kommentera det som sägs. Om någon pratar så länge att det inte blir tid kvar för de andra kommer du att säga till.

**4.** Visa filmen *Föräldraskap - Efter flykten* i sin helhet för deltagarna (16 minuter). Låt deltagarna smälta upplevelsen en liten stund och fråga sedan: "Vad berörde dig särskilt i filmen? Vi går laget runt, så att var och en som vill får berätta. Vi följer reglerna för rundan och var och en får några minuter på sig för att berätta."

Det kan vara bra att använda ett talföremål, exempelvis en penna eller annat lagom stort föremål, särskilt de första gångerna ni samtalar enligt metoden. Bara den som håller i talföremålet får prata och de övriga lyssnar. När man talat klart skickar man föremålet vidare. Det blir med ett talföremål väldigt tydligt och konkret vem som får prata och vilka som ska sitta tysta och lyssna.

Om du tror att någon i gruppen är långpratare kan du ge en mer bestämd tidsram, exempelvis två minuter.

**5.** Efter rundan kan du fråga om det är någon som kommit på något mer som han eller hon vill säga. Detta gör du särskilt om berättandet varit lite trögt.

**6.** Sammanfatta gärna det som sagts på ett generellt plan: "Många har upplevt att..."; "Många känner igen sig i...". Ni kan också föra ett fritt samtal en stund. Mycket av det som nämns nu kommer ni att ha fördjupade samtal om längre fram, tala om det för att ingen ska bli frustrerad.

## ÖVNING: SAMTALA OM VAD SOM FUNGERAR BRA I FÖRÄLDRASKAPET

Berätta för deltagarna att lärande i föräldraskap egentligen är något väldigt svårt eftersom varje barn är unikt liksom varje förälder. Ett råd i en situation kan vara rätt för en förälder men inte alls rätt för en annan. *De allra flesta föräldrar är dessutom fantastiskt bra på att vara föräldrar och behöver egentligen inte gå någon "kurs".* Men eftersom barnen är det viktigaste vi har så oroar vi oss ofta för om vi gör "rätt". Berätta för deltagarna att vi nu ska tillåta oss att reflektera kring vad vi faktiskt tycker fungerar bra i vårt föräldraskap.

1. Be dina deltagare att fundera på vad de tycker fungerar fint i deras föräldraskap. Be dem vara så konkreta som möjligt – gärna genom att ta ett exempel från vardagen. Kanske är det något som barnen gjort eller sagt som de förstår hänger ihop med deras roll som förälder. Be dem också berätta om något familjen brukar göra tillsammans som alla tycker om att göra.
2. Gör en runda där var och en får berätta om de vill. För den som inte vill berätta går det bra att bara säga "pass" och lämna över till nästa.

## ÖVNING: SAMTALA OM VAD FÖRÄLDRARNA GÖR ANNORLUNDA I DAG

När man kommer till en ny kultur anpassar man sig mer eller mindre – och mer eller mindre medvetet – efter den nya kulturen.

1. Fråga deltagarna om de kan komma på någon situation som handlar om familjeliv eller föräldraskap där de gjorde på ett sätt innan de kom till Sverige, men nu gör på ett annat sätt. Be dem att fundera tyst för sig själva och gärna anteckna.
2. Gör sedan en runda där den som vill får berätta och den som vill passa gör det.

*"Jag kämpade för att fly till Sverige.*

*Sedan upptäckte jag att jag måste fortsätta*

*kämpa för att få ett bra liv här."*

## TILL NÄSTA GÅNG

Be deltagarna ta med ett föremål, en bild, en bok, ett smycke eller liknande som berättar något positivt från deras egen barndom. Att rita en enkel teckning går också fint. Det viktiga är att alla tar med sig något fysiskt som de kan visa upp på nästa träff.

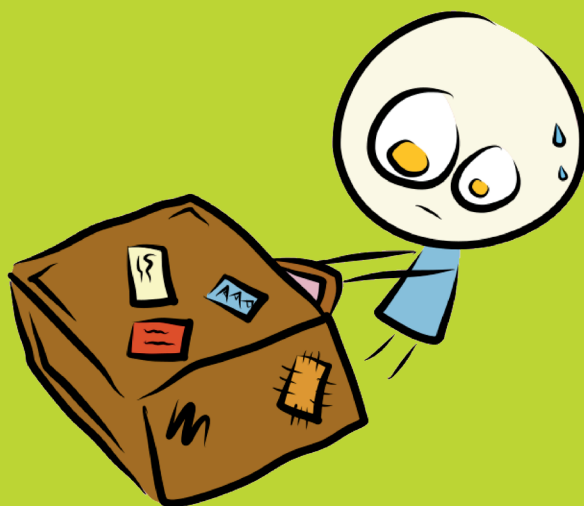
## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: "Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?" Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga "pass" om man vill stå över att berätta, delta gärna själv i rundan.
3. När ni gått laget runt tackar du för dagens träff och påminner om när ni ska ses nästa gång. Om det finns intresse hos dina deltagare och ni har möjlighet, är nästa träff ett bra tillfälle att bjuda in en gäst för att prata om socialtjänstens roll. Om du har planerat in ett sådant besök, t ex från socialtjänsten, då ska du berätta att du behöver deltagarnas hjälp att förbereda nästa träff innan ni går hem (se punkt 4).
4. Denna sista uppgift är endast för dig som har bjudit in en gäst till nästa träff. Förklara för deltagarna att många nyanlända föräldrar är osäkra på socialtjänstens roll, vad man kan få hjälp med och hur man går till väga om man behöver hjälp. Berätta att du därför har planerat att bjuda in en representant för socialtjänsten (alternativt en annan sakkunnig person) till nästa träff. Du har tänkt att gästen ska svara på frågor som just dina cirkeldeltagare vill ha svar på och därför behöver du deras hjälp med förslag på frågor. Som en sista aktivitet ber du därför var och en skriva ner en (eller flera) frågor som de vill ha svar på. Ingen behöver skriva sitt namn på lappen. Be dina deltagare att lämna lappen med frågeförslag i en låda på väg ut ur lokalen.





Låt inte bagaget som du  
bär på hindra dig från  
att komma framåt!



TEMA:

## ORO OCH OSÄKERHET SOM FÖRÄLDER I ETT NYTT LAND

### MÅL

- Deltagarna har reflekterat över och samtalat om upplevelsen att som förälder möta en ny kultur med andra normer.
- Deltagarna har samtalat om den ensamhet som många som förlorat sitt nätverk kan uppleva, och de har funderat över - och fått tips om - var man kan få det stöd som varje förälder behöver.
- Deltagarna har klart för sig vilket ansvar och vilken roll de själva, respektive myndigheterna, har när det rör barnen.

## TRÄFF 2 SAMMANFATTAD

TEMA: **ORO OCH OSÄKERHET SOM FÖRÄLDER I ETT NYTT LAND****INTRODUKTION**

Incheckning: Hälsa välkommen

Bakspiegel: Knyt an till förra träffen - frågor?

Hemuppgift: Deltagarna berättar om sin hemuppgift

CA TID

5 min

5 min

15-30 min

**SAMTALA OM ORO, OSÄKERHET OCH ENSAMHET**

Introduktion: Berätta att deltagarna ska se klipp från filmen

Filmvisning: Visa klipp 1 från film 1

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min

2 min

25 min

**SAMTALA OM OSKRIVNA REGLER**

Introduktion: Hänvisa till klipp 1 från film 1

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min

10-15 min

**SAMTALA OM MYNDIGHETERS OCH SAMHÄLLETS ROLL**

Introduktion: Berätta att deltagarna ska se klipp 2 från filmen

Filmvisning: Visa klipp 2 från film 1

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2 min

2 min

10-15 min

**BESÖK AV GÄST**

Introduktion: Presentera gästen

Gästen svarar på deltagarnas frågor

5 min

30 min

**TILL NÄSTA GÅNG**

Presentera hemuppgiften

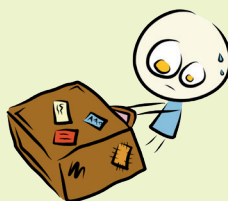
2-5 min

**AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**Övning: Reflektera kring träffen (*Rundan*)

Tacka för idag och påminn om tid för nästa träff

5 min

1 min



## FÖRE TRÄFFEN

*Inför träffen ska du ha tagit reda på vilka föräldrastödsinsatser och vilka träffpunkter för föräldrar och barn som finns i det lokala samhället.*

*Om intresse finns hos deltagarna och du tror att det hade stärkt dina deltagare i deras föräldroll, så är denna träff ett lämpligt tillfälle att bjuda in en företrädare för socialtjänsten eller annan sakkunnig som kan svara på frågor om socialtjänstens roll. Rådgör med din verksamhetsledare om ni ska bjuda in någon och vem det skulle kunna vara. Be gärna din verksamhetsledare hjälpa till med en eventuell inbjudan. Tänk också på att förbereda din gäst på själva formatet som hon eller han ska medverka i och att ett viktigt syfte med gästens medverkan är att öka kunskapen om och tilliten till socialtjänsten. Önskemålet från din sida bör vara att personen utgår från de frågor som din samtalsgrupp vill ha svar på. Dela även med dig av de frågor som dina deltagande föräldrar förberedde i slutet av förra träffen.*

*Ett alternativ till besök från socialtjänsten kan vara att presentera delar av den information om socialtjänsten som finns tillgänglig på sidan Informationsverige.se: [Vad gör socialtjänsten? | Informationsverige.se](http://Vad_gör_socialtjansten_.|Informationsverige.se). Där hittar du bland annat en intervju med en person som svarar på vanliga frågor kring socialtjänstens roll. Informationen finns översatt till 9 språk.*



## INCHECKNING

Hälsa deltagarna välkomna och gör en incheckning genom att ställa en enkel, positivt riktad fråga, som var och en kortfattat kan svara på.

## BACKSPEGEL

Knyt an till er förra träff genom att fråga deltagarna om det är något som någon särskilt tänkt på som handlat om det ni pratade om.

## HEMUPPGIFTEN

”Vad har ni med er som berättar något positivt om er egen barndom och uppväxt? Nu gör vi en runda då var och en berättar om det föremål, bild eller teckning ni valt att ta med er som säger något bra om er barndom”

Det här är ett fint tillfälle att berätta vem man är, så låt berättelserna ta tid. (Det är trevligt om du som ledare själv deltar.)

## ÖVNING: SAMTALA OM ORO, OSÄKERHET OCH ENSAMHET

Berätta att ni ska titta på klipp ur filmen som ni såg förra gången och göra nedslag i olika situationer som skildras i filmen och prata om dem. Du väljer själv om du ska visa båda klippena eller bara det ena. Och du väljer själv vilka övningar du ska genomföra med din grupp.

### Film 1, klipp 1.

I klippet berörs:

- Annorlunda normer kring föräldraskap i ett nytt land.
- Oskrivna regler i samhället – och rädsla att göra fel som drabbar barnen.
- Avsaknaden av familjens stöd – vem ska man fråga?

1. Visa det första klippet ur filmen.

2. Föräldrarna i filmklippet berättar om osäkerhet och ensamhet i sitt föräldraskap i Sverige.

Be deltagarna sätta sig i bikupor och prata om frågorna nedan:

- Håller du med om att det är vanligt att känna ensamhet och osäkerhet i sitt föräldraskap i Sverige (när man är ny i landet)?
- Hur kan osäkerheten och ensamheten påverka dig i ditt föräldraskap?
- Har du exempel på hur man kan minska sin osäkerhet och ensamhet som förälder i Sverige?

Det ska betonas att frågorna är just förslag. Kanske filmklippet inspirerar dig och gruppen till andra samtalsgångar.

3. Börja gärna samtalet om frågorna i bikupor. Be bikuporna anteckna det de kommer på.

4. Be bikuporna berätta för hela gruppen och gör en lista på tavlan med de exempel som bikuporna har för att minska sin osäkerhet och ensamhet.

5. Om bikuporna har nämnt någon träffpunkt dit föräldrar kan gå för att mötas med sina barn så ringar du in dessa med en färgpenna.

6. Be dina deltagare att fylla på med fler möjliga träffpunkter och fyll på med egna exempel som saknas (språkcafé där också små barn kan vara med, sagostunder på deltagarnas modersmål på biblioteket, öppen förskola, familjecentralen, moskén, kyrkan, annat?)

7. Be dina deltagare att dela med sig av sina erfarenheter av att besöka träffpunkter för föräldrar. Var ligger de? Hur gör man? Är det gratis? Vad händer där? Vad tyckte dina barn?

## ÖVNING: SAMTALA OM OSKRIVNA REGLER

1. Be deltagarna att återigen tänka på klippet ni såg där huvudpersonen minns tillbaka på sin första skoldag. Hon säger att hennes pappa och mamma tyckte det var svårt att förstå sig på Sverige, särskilt alla "oskrivna regler".

2. Be deltagarna sätta sig i bikupor igen och prata om frågorna nedan:

- Vad menas egentligen med en "oskriven regel"?
- Kan du ge exempel på andra oskrivna regler eller traditioner som är svåra att förstå och som kan påverka vad man gör som förälder i Sverige?
- Har du exempel på oskrivna regler som finns i landet där du vuxit upp?
- Har du några tips på hur man bäst lär sig ett lands oskrivna regler?

3. Be bikuporna berätta för hela gruppen och gör en lista på tavlan med de tips som bikuporna har för att lära sig vilka oskrivna regler som finns i Sverige.

## ÖVNING: SAMTALA OM MYNDIGHETERS OCH SAMHÄLLETS ROLL

När man är nyanländ tar det tid att sätta sig in i den roll som myndigheter och samhället har när det rör barnen. Man kan vara rädd för att myndigheterna ska ta barnen ifrån en om man gör något "fel". Man kan ha hört att barn i Sverige får göra vad de vill, och vara rädd för att säga till och sätta stopp när ett barn gör något olämpligt. Det är viktigt att lugna föräldrarna med att tvångsomhändertagande av barn är ovanligt och bara sker i mycket speciella fall (till exempel om barnet blir

utsatt för våld och övergrepp eller om föräldrarna har ett allvarligt missbruk). Deltagarna ska förstå att föräldrar i Sverige har ansvar för sina barn och deras uppfostran, precis som i andra länder. I stället för att vara ett hot mot föräldrar är myndigheter och samhälle ett stöd som barn och föräldrar har rätt till, till exempel om man som förälder upplever att ens barn har blivit diskriminerat eller har svårt att hänga med i skolan.

Inför denna samtalsövning har du stor nytta av dina kunskaper om socialtjänstens roll. Frågan behöver samtalas om och det är viktigt att era samtal utgår från korrekt information. På Socialstyrelsens hemsida hittar du ett bra "Frågor & Svar" om omhändertagande av barn: [Frågor och svar om omhändertagande av barn enligt lagen med särskilda bestämmelser om vård av unga, LVU - Socialstyrelsen](#). Det finns även en sida från Socialstyrelsen som handlar om socialtjänstens roll och som vänder sig direkt till barn och unga: [Om socialtjänsten för barn och unga - Koll på soc \(kollpa-soc.se\)](#). Båda dessa informationssidor finns översatta till andra språk.



### Film 1, klipp 2

I klippet berörs

- Den rädsla och osäkerhet man som nyanländ kan känna inför myndigheters och samhällets roll, som exempelvis socialtjänsten, BVC och förskolan.
- Rollen som de sociala myndigheterna spelar i Sverige.

1. Visa klipp 2 ur filmen *Föräldraskap - Efter Flykten*.

2. Fauzia berättar i klippet om rädslan för de sociala myndigheterna.

- Känner du igen den här osäkerheten inför myndigheterna?
- Vilka andra rykten om svenska myndigheter har du mött som förälder?
- Vad kan en förälders rädsla för "att göra fel" få för konsekvenser för barnet?
- Var hittar man information på modersmålet som går att lita på?

Det ska betonas att frågorna är just förslag. Kanske filmklippet inspirerar dig och gruppen till andra samtalsingångar.

3. Börja gärna samtalet om frågorna i bikupor. Be bikuporna anteckna det de kommer på.

4. Be bikuporna berätta för hela gruppen och gör en lista på tavlan med de exempel på andra rykten som bikuporna har hört talas om.

5. Gå igenom listan med rykten och försök att tillsammans svara på de ni gemensamt med säkerhet vet svaren på. Spara de rykten och frågeställningar som det råder osäkerhet om och berätta att du lovar att kontakta rätt myndighet och återkomma vid nästa träff med ett svar.

## BESÖK AV GÄST

Om du har planerat in ett besök från t ex socialtjänsten är det dags att välkomna den inbjudna gästen. Det är viktigt att du behåller dina deltagares förtroende under hela besöket och uppmanar föräldrarna att själva ställa frågor. Be gärna representanten förklara "varför" om du upplever att ett svar är för kortfattat och fyll på med frågor som du tror att dina deltagare vill ha svar på men inte vågar ställa.

**UR BARNKONVENTIONEN**

Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Barn ska inte skiljas från sina föräldrar, utom när det är nödvändigt för barnets bästa.

Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling (exempelvis att man inte tar ett skadat barn till vård), misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

Barn som av olika anledningar inte kan bo kvar i sin hemmiljö har rätt till skydd och stöd från staten, samt rätt till ett alternativt hem.

**TILL NÄSTA GÅNG**

Be föräldrarna att besöka någon av de träffpunkter för föräldrar och barn som ni har pratat om, tills ni ses nästa gång. Allra helst en träffpunkt där de aldrig varit tidigare. Uppmuntra de föräldrar som vill ha sällskap att gå dit tillsammans.

**AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**

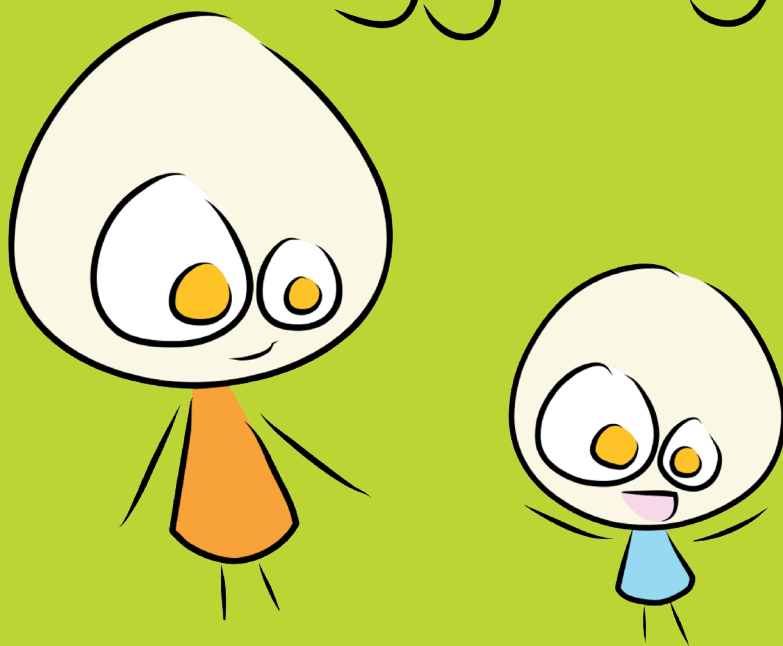
1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: "Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?" Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga "pass" om man vill stå över att berätta.
3. När ni gått laget runt - delta gärna själv i rundan - tackar du för dagens träff och påminner om när ni ska ses nästa gång.







Barn hittar alltid  
ett sätt att ha roligt!  
Det måste jag lära mig!



TEMA:

## UTMANINGEN ATT BARNEN INTEGRERAR SIG SNABBARE ÄN FÖRÄLDRARNA

### MÅL

- Deltagarna har samtalat om utmaningen i att barnen integrerar sig snabbare och lär sig svenska snabbare än sina föräldrar, och om hur viktigt det är att fortfarande vara den vuxne i förhållande till barnet.
- Deltagarna är motiverade att stötta sina barns språkutveckling och skolarbete och har fått konkreta tips på hur detta kan göras.

## TRÄFF 3 SAMMANFATTAD

TEMA: **BARNEN INTEGRERAR SIG SNABBARE ÄN FÖRÄLDRARNA****INTRODUKTION**

Incheckning: Hälsa välkommen

Backspiegel: Knyt an till förra träffen - frågor?

Hemuppgift: Deltagarna berättar om sin hemuppgift

CA TID

5 min

5 min

15-30 min

**SAMTALA OM BETYDELSEN AV ATT LÄRA SIG SVENSKA**

Introduktion: Berätta att deltagarna ska se klipp från filmen

Filmvisning: Visa klipp 3 från film 1

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min

2 min

10-15 min

**SAMTALA OM BETYDELSEN AV ATT LÄSA SAGOR**

Övning: Fråga deltagarna varför sagoläsning är bra (*Brainstorm*)

Filmvisning: Visa klipp på Youtube från Göteborgs bibliotek

Övning: En deltagare berättar om hur biblioteket fungerar

10-15 min

2 min

10 min

**SAMTALA OM NÄRVARO OCH ENGAGEMANG**

Introduktion: Presentera att deltagarna ska se klipp 4 från filmen

Filmvisning: Visa klipp 4 från film 1

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2 min

2 min

10-15 min

**SAMTALA OM HUR MAN KAN STÖTTA BARNEN I SKOLAN**

Introduktion: Skolans förväntningar på föräldrarna

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

Introduktion: Att stötta barnen i skolan

Övning: Hur kan man stötta barnen i skolan (*Brainstorm + bikupor*)

5 min

10-15 min

5 min

10-15 min

**SAMTALA OM VAD FÖRÄLDERN KAN GÖRA OM BARNET MOBBAS**

Introduktion: Vad säger lagen?

Övning: Samtala om en verklighetstrogen situation (*Bikupor*)

Avslutning: Hur resonerar Bris?

5 min

10-15 min

5 min

**TILL NÄSTA GÅNG**

Presentera hemuppgiften

2-5 min

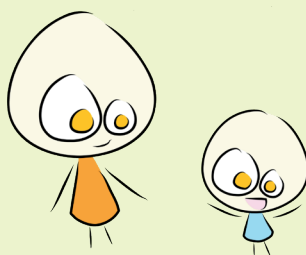
**AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**

Övning: Reflektera kring träffen (*Rundan*)

Tacka för idag och påminn om tid för nästa träff

5 min

1 min



## FÖRE TRÄFFEN

Ta reda på vilka möjligheter det finns att få hjälp med att träna svenska på er ort.

Ta också reda på vilka möjligheter det finns till fritidssysselsättning för barnen i lokalsamhället.

Om det finns obesvarade frågor från förra träffen ska du kunna återkoppla med svaren till gruppen på denna träff (eller ge besked om att du väntar på svar från källan).

## INCHECKNING

Hälsa välkommen och börja träffen med att checka in med en enkel fråga så alla ser varandra och alla kommer till tals.

## BACKSPEGEL

Återknyt till föregående träff:

- Vad var det vi pratade om förra gången vi sågs?
- Är det något särskilt som dykt upp i era tankar apropå det vi pratade om då?
- Någon ytterligare fråga?
- *Eventuellt:* Som ni minns skulle jag ta reda på svaret på en fråga till idag. Så här har (källa) svarat på vår fråga:

## HEMUPPGIFTEN

”Nu är jag nyfiken. Hur har det gått med era besök på en träffpunkt för föräldrar och barn?”

Be de deltagare som varit på en träffpunkt att dela med sig av sin upplevelse. Var har de varit och hur tog de sig dit? Hur kändes det? Vad gjorde de? Vad tyckte barnet/barnen? Pratade de med andra föräldrar? Gå dit igen? Kan de rekommendera ett besök?

Uppmuntra de som har besökt en träffpunkt men uttryck också förståelse för att det kan vara svårt att hinna med eller ta sig dit. Uppmuntra de som har tänkt gå igen att ta sällskap med någon som är nyfiken på att ”testa”.

## ÖVNING: BETYDELSEN AV ATT LÄRA SIG SVENSKA

Berätta att ni ska titta på klipp ur filmen som ni såg förra gången och att ni ska prata om betydelsen av att lära sig svenska när man är förälder i Sverige.

### Film 1, klipp 3

I klippet berörs:

- Utmaningen i att barnen integrerar sig snabbare än vad man själv gör
- Utmaningen att förstå barnets omvärld, det vill säga förskola, skola, kompisar, traditioner
- Hur man ska kunna fortsätta vara ”den vuxna” i relation till sitt/sina barn

1. Visa klipp 3 ur filmen *Föräldraskap - Efter Flykten*.

2. I filmklippet berättar föräldrarna om hur viktigt det är att lära sig svenska. Be deltagarna sätta sig i *bikupor* och prata om frågorna nedan. Be bikuporna anteckna det de kommer på:

- Håller du med om det? Varför tycker du det är viktigt/inte viktigt?
- På vilket sätt tror du att ett barn påverkas av att växa upp i Sverige med föräldrar som inte förstår eller kan prata svenska?

- Vad tror du händer i familjer där barnen tar över de vuxnas ansvar, när de exempelvis tolkar på vårdcentralen, sköter familjens ekonomi, läser post och svarar på mail från myndigheter?
- Har du tips på hur man löser sitt behov av att förstå svenska innan man själv har lärt sig?
- Har du tips på något som kan underlätta inläringen av det svenska språket?

Det ska betonas att frågorna är just förslag. Kanske filmklippet inspirerar dig och gruppen till andra samtalsingångar.

3. Be bikuporna berätta för hela gruppen hur de har resonerat kring frågorna och gör en lista på tavlan med de tips som föräldrarna har kommit på för att underlätta inläringen av det svenska språket.
4. Låt hela gruppen prata om tipsen och komplettera listan med andra möjligheter som du tycker saknas. Tänk på att informera föräldrarna om de rättigheter som finns vad gäller tolk vid besök på vårdcentral eller på ett föräldramöte.

## ÖVNING: ATT LÄSA SAGOR STÄRKER SPRÅK OCH RELATION

Samtala med dina deltagare om betydelsen av att träna hemspråket också för små barn. Barnens hemspråk behöver tränas och utvecklas precis lika väl som deras svenska, därför är det viktigt att läsa och berätta sagor både på svenska och på hemspråket.

1. Fråga deltagarna i en brainstorm vad de tror att föräldrarnas läsning och sagoberättande för sina barn är bra för. Skriv upp de viktigaste på tavlan och kontrollera att de tre punkterna nedan finns med, annars kompletterar du med dem:
  - det stärker relationen mellan förälder och barn
  - det bidrar starkt till goda skolresultat
  - ett rikt hemspråk gynnar inläringen av både svenska och andra språk.
2. Visa gärna den här korta filmen (1.45 min) för din föräldragrupp: [Vet du om att du kan förändra ditt barns liv? - YouTube](#) Det är en liten inspirerande film från Göteborgs bibliotek där små barn berättar om varför det är viktigt att föräldrar läser sagor för sina barn. Den är tyvärr bara textad på svenska och behöver förklaras om dina deltagare har svårt att förstå.
3. Böcker på många språk finns på de flesta bibliotek. Fråga om någon i föräldragruppen har varit på ett bibliotek med sina barn och be i så fall den föräldern att berätta hur det fungerar på biblioteket för föräldrar och barn och hur man gör för att låna böcker med sig hem.
4. Tipsa föräldrarna om UR-play där det finns filmer som rekommenderas särskilt för svenska-träning för små barn. Visa dina deltagare hur de kan hitta filmerna och uppmuntra dem att titta tillsammans med sina barn. [Välj en färg: Vänner | UR Play](#)



## ÖVNING: ATT VARA EN ENGAGERAD OCH NÄRVARANDE FÖRÄLDER

Alla föräldrar vill ha goda relationer till sina barn. Ett litet barn är totalt beroende av sina föräldrar och även för större barn är en trygg relation till föräldrarna oerhört betydelsefullt för hur barnet mår och för hur det i framtiden går för barnet. Den bästa grunden för barnets liv och utveckling är alltså att *barnet upplever att föräldrarna bryr sig, och det engagemanget förebygger också i viss utsträckning konflikter.*

Berätta att vi ska titta på ett klipp ur filmen igen och prata om hur man kan bygga en nära relation med sina barn. Vi ska prata mer om erfarenheter som några föräldrar som bott länge i Sverige har gjort och samtala om dessa. De tipsar om att barnen kan vara en ingång till den svenska kulturen för sina föräldrar.

### Film 1, klipp 4

I klippet berörs:

- Hur man kan bygga en nära relation med sina barn
- Vad man kan göra för att förstå barnets omvärld det vill säga förskola, skola, kompisar och traditioner som barnen möter utanför hemmet
- Hur man kan lära känna den svenska kulturen genom barnen.

1. Visa klipp 4 ur filmen *Föräldraskap - Efter Flykten*.

2. Hala berättar att barnens fotbollsträning är ett bra sätt för henne att lära känna sina barns kompisar och deras föräldrar. Be deltagarna sätta sig i bikipor och prata om någon eller några av frågorna nedan. Be bikiporna anteckna det de kommer på:

- Har dina barn någon organiserad aktivitet tillsammans med kompisar efter skolan?
- Har du följt med till dina barns fritidsaktiviteter någon gång?
- Vad har det betytt för dig att du följde med?
- Vad har det betytt för relationen till ditt barn att du följde med?
- Hur vill du att din relation med dina barn ska vara när de blir äldre?
- Vad kan du göra när dina barn är små för att den relationen ska bli verklighet?

3. Be bikiporna berätta för hela gruppen hur de har resonerat och gör en lista på tavlan med föräldrarnas svar på de två sista frågorna.

4. Berätta för deltagarna att i Sverige är barns aktiviteter efter skolan en viktig del av barnens utveckling och ett bra sammanhang att lära känna kompisar. Tipsa föräldrarna om de möjligheter till fritidsaktiviteter som du hittat i er kommun och som föräldrarna inte själva nämner. Samtala även om betydelsen för barn att få delta i lek och spontanidrott på lekplatser och fotbollsplaner.

## ÖVNING: ATT HANTERA SKOLANS FÖRVÄNTNINGAR SOM FÖRÄLDRAR

1. Berätta för deltagarna att skolan och förskolan i Sverige bygger på att föräldrarna tar aktiv del i barnens hemuppgifter, går på föräldramöten, skolavslutningar och så vidare. Men det kan vara svårt att förstå barnens läxor och det kan vara svårt att hinna med alla möten.

2. Be deltagarna sätta sig i bikipor och prata om någon eller några av frågorna nedan. Be bikiporna anteckna det de kommer på:

- Vad har du för tankar kring de här förväntningarna på dig som förälder?
- Har du tips på hur man kan hantera förväntningarna på ett bra sätt?
- Har du erfarenhet av att ha fått stöd och hjälp i allt det här, eller tankar och idéer kring hur man kan få det?

3. Be bikiporna berätta för hela gruppen hur de har resonerat och gör en lista på tavlan med föräldrarnas svar på de två sista frågorna.

## ÖVNING: ATT STÖTTA SINA BARN I SKOLAN

Prata med dina deltagare om skolans betydelse för barnen. Skolan (och förskolan) är mycket betydelsefull för barns mående nu och för deras framtid. Skolan är ett viktigt socialt sammanhang för barnen och kan även vara det för deras föräldrar. För en förälder är det en viktig uppgift att ge sina barn en positiv syn på skolan, lärande och utbildning.

Skolan ger inte bara barn undervisning. Genom elevhälsan ansvarar skolan för skolbarnens förebyggande hälsovård. Elever och föräldrar kan vända sig till elevhälsan vid minsta oro när det gäller hur barnet mår både i kroppen och i själen.

Skolan (och förskolan) är också viktig därför att den kan fånga upp särskilda behov som ett barn kan ha och se till att barnet får det stöd som barnet behöver för att må bra och utvecklas på bästa sätt.

1. Fråga deltagarna efter deras tips: Vad kan man göra för att stötta och uppmuntra sitt barns skolgång? Hur kan man få en god kontakt med skolan? Vad är bra att tänka på? Vad behöver man ta reda på?
2. Gör en brainstorm-övning och låt deltagarna ge sina tips som du antecknar på tavlan. (Här behöver de inte be om ordet, men om de pratar i mun på varandra så att du inte hör behöver du så klart be dem att tala en i taget.)
3. När alla bidragit med sina idéer kan du - om det behövs - komplettera med tipsen nedan. Skriv upp också dem på er lista.

### TIPS OM HUR MAN KAN STÖTTA SITT BARNS SKOLGÅNG

- Ha koll på ditt barns schema.
- Håll koll på läxor och prov. Ha gärna veckorutiner för detta - till exempel att ni på söndagen går igenom kommande veckas läxor och prov.
- Prata med ditt barn en liten stund varje dag. Ställ frågor om skolarbetet, om hur dagen i skolan har varit, vad som hände efter skolan, om sociala medier och eventuella digitala spel, om upplevelser och om skolkompisar.
- Uppmuntra ditt barns ansträngningar, försök och framgångar.
- Ha regelbunden kontakt med lärarna. Delta på föräldramöten och utvecklingssamtal.
- Ta reda på vilka som jobbar i skolans elevhälsoteam. Kontakta dem vid minsta oro för barnets hälsa eller skolsituation.
- Prata ofta med barnet om att utbildning är viktigt.
- Ta reda på lärarnas förväntningar på uppförande i klassrummet.
- Ordna en så lugn och tyst plats som möjligt där barnet kan göra sitt skolarbete.
- På flera skolor eller andra mötesplatser anordnas läxhjälp. Uppmuntra gärna barnet att delta för stöd i skolarbetet.

4. Samtala med varandra om tipsen på tavlan. Vad är lätt och vad är mer utmanande? Vad kan man göra åt utmaningarna? Hur och vad ska du göra - alltså hur vill du konkretisera det du tar till dig? Be gärna deltagarna att först samtala i bikupor, det vill säga parvis eller i smågrupper. Därefter ber du dem dela det de själva önskar i den stora gruppen.

5. Samtala även om vikten av att barnen får ta del av förskolan. Be någon som har sitt barn på förskolan att berätta hur man väljer förskola, hur inskolningen går till och vad barnen gör på förskolan. Eller om ingen har den erfarenheten kan du berätta själv. Berätta att det finns forskning som visar att barn som gått i förskola klarar skolan och fortsatta studier bättre och det gäller särskilt utlandsfödda barn. Språkträningen som förskolan ger är en viktig förklaring. Samtala gärna med deltagarna om vad de kan göra för att deras barn så snabbt som möjligt ska utveckla en god svenska. Berätta för föräldrarna att förskolan är kostnadsfri för alla barn från 3 års ålder och att bar-

nen då har rätt att vara på förskola 15 timmar i veckan. För föräldrar som saknar inkomst eller bara har låg inkomst är förskolan kostnadsfri även för barn yngre än 3 år.

Se även förslagen på rollspel på sida 17, *Situation 1 - Gå på föräldramöte eller inte?* för ytterligare en övning på tema stötta sina barns skolgång.

## ÖVNING: OM BARNET BLIVIT ORÄTTVIST BEHANDLAT ELLER MOBBAT

Svensk lag ger barnen egna rättigheter som bland annat säger att ingen får utsätta ett barn för kränkningar eller för psykiskt eller fysiskt våld. Detta gäller alla - det vill säga det är inte bara barnets föräldrar som ska följa lagen utan även andra vuxna och andra barn. I lagen står också att alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

1. Berätta för deltagarna att ni nu ska prata om en påhittad men verklighetstrogen situation som de nu ska få ta del av och som du läser upp:

*Hamid är 10 år och går i 4:e klass. Han har alltid trivts i skolan och klarat sig fint, men det senaste halvåret har något förändrats. Hamid vill inte längre gå till skolan och han har slutat på sin fotbollsträning trots att han alltid älskat fotboll. Han glömmer att göra sin läxa, blir arg när föräldrarna undrar hur han mår och han har börjat bråka med sina småsyskon. När Hamids lärare ringer och berättar att Hamid inte har varit i skolan på hela veckan sätter sig Hamids föräldrar ner med honom för att prata allvar. Hamid börjar gråta och berättar att den nya killen i klassen är elak mot honom både i skolan och på fotbollsträningen och ingen av hans kompisar vågar säga emot. Den nya killen slåss och ljuger och kallar honom och hela familjen för fula saker. Hamid har försökt prata med sin lärare flera gånger men hon säger bara att Hamid måste förstå att det inte är så lätt för pojken eftersom han är ny i klassen.*

2. Be deltagarna sätta sig i bikupor och prata om situationen som beskrivits utifrån frågorna nedan:

- Vad ska föräldrarna säga till sin son när han berättar om situationen?
- Hur kan och bör man agera som förälder när ens barn drabbas på detta (eller liknande) sätt? Vem ska man kontakta?
- Det är inte ovanligt att barnet (Hamid i denna situation) inte vill att föräldrarna ska kontakta skolan med argumentet att det bara blir värre då (kanske har mobbaren hotat honom om han "skvallrar"). Hur gör man som förälder då? Vad säger man till sitt barn?
- Vad kan man som förälder göra om barnets mentor/lärare i klassen inte verkar ta problemet på allvar?

3. Be bikuporna berätta för hela gruppen hur de har resonerat och gör en lista på tavlan med föräldrarnas viktigaste råd till Hamids föräldrar.

4. Gå igenom råden på tavlan och jämför med hur Bris resonerar kring vad en förälder kan och bör göra när ens barn utsätts för mobbning: [Stöd & råd | Bris - Barnens Rätt i Samhället](#)



### UR BARNKONVENTIONEN

Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Barn har rätt till utbildning. Grundskolan ska vara obligatorisk, kostnadsfri och tillgänglig för alla.

Skolan ska hjälpa barnet att utvecklas och lära barnet om mänskliga rättigheter.

Barn som tillhör etniska, religiösa eller språkliga minoriteter, eller som tillhör ett urfolk, har rätt till sitt språk, sin kultur och sin religion.

Barn har rätt till lek, vila och fritid.





### SKOLPLIKT I SVERIGE

Skolplikt innebär att barn måste gå i skolan och delta i den verksamhet som anordnas där. För att inte behöva gå till skolan ska barnet ha ett giltigt skäl, till exempel sjukdom eller ledighet som skolan beviljat.

Vårdnadshavare måste se till att deras barn kommer till skolan och deltar i utbildningen. Skolplikten gäller från det år barnet fyller sex år. I och med det blir förskoleklass obligatorisk för alla barn i Sverige och alla måste gå i skolan i minst tio år.

Skolplikten gäller inte för barn som är asylsökande eller papperslösa, trots att de räknas som bosatta i Sverige enligt skollagen. Men de har ändå samma rätt till utbildning som barn med plikt att gå i skolan. En fullgjord utbildning är en viktig skyddsfaktor för barns välmående.

*Källa: Skolverket*

## TILL NÄSTA GÅNG

Be föräldrarna att besöka det lokala biblioteket tillsammans med barnet/barnen och leta upp en svensk sagobok som är översatt till föräldrarnas modersmål. Uppmuntra föräldrarna att antingen sitta ner i biblioteket och läsa den för barnen eller låna hem sagoboken för att läsa den för barnen i hemmiljön. De som vill får gärna ta med boken till nästa träff.

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: "Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?" Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga "pass" om man vill stå över att berätta.
3. När ni gått laget runt - delta gärna själv i rundan - tackar du för dagens träff och påminner om när ni ska ses nästa gång.







Våra värderingar  
är olika och unika  
och lämnar spår  
där vi går...



TEMA:

# NORMER I SVERIGE KRING KÖNSROLLER OCH FÖRÄLDRASKAP

## MÅL

- Deltagarna har reflekterat över och samtalat om hur familjelivet kan påverkas då man kommer till ett land med andra normer kring könsroller och föräldraskap.
- Deltagarna har reflekterat över och samtalat om det "svenska" sättet att uppfostra barn till självständighet.

## TRÄFF 4 SAMMANFATTAD

TEMA: **NORMER I SVERIGE KRING KÖNSROLLER OCH FÖRÄLDRASKAP****INTRODUKTION**

Incheckning: Hälsa välkommen

Bakspiegel: Knyt an till förra träffen - frågor?

Hemuppgift: Deltagarna berättar om sin hemuppgift

CA TID

5 min

5 min

15-30 min

**SAMTALA OM OLIKA FÖRVÄNTNINGAR PÅ KVINNOR OCH MÄN**

Introduktion: Presentera att deltagarna ska se klipp från filmen

Filmvisning: Visa klipp 5 från film 1

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min

2 min

10-15 min

**SAMTALA OM HUR VARDAGSUPPGIFTER FÖRDELAS**Introduktion: Presentera hur övningen går till (*Post-it lappar*)

Övning: Deltagarna skriver ner, sorterar och placerar

Övning forts: Deltagarna diskuterar och reflekterar

2-5 min

5 min

10-15 min

**SAMTALA OM FÖRÄLDRASKAP NÄR MAN SEPARERAT**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min

10-15 min

**SAMTALA OM ATT PARRELATIONEN KAN MÖTA NYA UTMANINGAR**

Introduktion: Presentera bakgrund och övningen

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Brainstorm*)Övning forts: Deltagarna reflekterar kring tipsen (*Bikupor*)

2-5 min

10-15 min

10-15 min

**SAMTALA OM BARNENS ROLL I FAMILJEN**

Introduktion: Berätta att deltagarna ska se klipp från filmen

Filmvisning: Visa klipp 6 från film 1

Övning: Samtala om barnens roll förr-nu (*Brainstorm + bikupor*)Övning forts: Samtal om att träna barn i samarbete (*Bikupor*)

2 min

2 min

10-15 min

10-15 min

**TILL NÄSTA GÅNG**

Presentera hemuppgiften

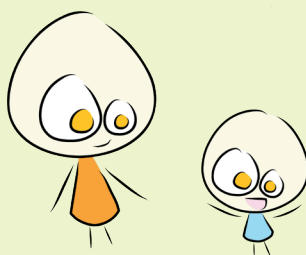
2-5 min

**AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**Övning: Reflektera kring träffen (*Rundan*)

Tacka för idag och påminn om tid för nästa träff

5 min

1 min



## INCHECKNING

Hälsa deltagarna välkomna och gör en incheckning genom att ställa en enkel, positivt riktad fråga, som var och en kortfattat kan svara på.

## BACKSPEGEL

Knyt an till er förra träff genom att fråga deltagarna om det är något som någon särskilt tänkt på som handlat om det ni pratade om.

## HEMUPPGIFTEN

Fråga föräldrarna om de har haft möjlighet att besöka biblioteket med sina barn och hittat någon bok som de läst högt för barnen. Be den som vill, dela med sig och berätta (och kanske visa) vilken bok de valde och vad barnen tyckte om lässtunden.

## ÖVNING: SAMTALA OM OLIKA FÖRVÄNTNINGAR PÅ KVINNOR OCH MÄN

Berätta att jämställdhet mellan kvinnor och män är en viktig norm i Sverige (något som deltagarna säkert redan vet). Många nyanlända möter nya utmaningar i ett samhälle där förväntningarna på män och kvinnor, mammor och pappor, skiljer sig från dem som man är van vid. Nu ska vi titta på några klipp ur filmen och samtala om det vi hör.

### Film 1, klipp 5

I klippet berörs:

- Andra förväntningar på kvinnor och män än vad man upplevt tidigare
- Jämställt föräldraskap och vad det innebär för förhållandet mellan föräldrarna
- Jämställt föräldraskap och vad det innebär för barnen och för familjen

1. Visa klipp 5 ur filmen *Föräldraskap - Efter Flykten*.

2. Be deltagarna sätta sig i bikupor och prata om någon eller några av frågorna nedan.

Be bikuporna anteckna sina viktigaste tankar och reflektioner:

- Om du jämför med din egen uppväxt - hur skiljer sig förväntningarna på dig som kvinna respektive man här i Sverige?
  - Hur tror du barnens syn på jämställdhet påverkas om det bara är den ena föräldern som löser konflikter eller tar beslut i hemmet?
  - På vilket sätt kan det vara utvecklande för en man att vara en aktiv pappa?
  - Vilka hinder finns för att pappor ska vara mer delaktiga? Vad kan man göra åt dessa?
  - I Sverige har alla rätt att älska och leva tillsammans med vem man vill. I många andra länder är till exempel homosexualitet fortfarande förbjudet. Hur pratar man som förälder med sina barn om att det finns olika sätt att vara en familj på (t ex: mamma + mamma eller pappa + pappa)?
- Källa för mer info: [RFSU Att bli förälder](#)

3. Be bikuporna berätta för hela gruppen hur de har resonerat och gör en lista på tavlan med föräldrarnas viktigaste reflektioner och tankar.



## ÖVNING: HUR FÖRDELAS VARDAGSUPPGIFTERNA?

För en barnfamilj är det mycket som ska hinnas med i vardagen. Föräldrarna kanske jobbar eller studerar på heltid eller deltid eller kanske en av föräldrarna är föräldraledig med flera barn. Dessutom ska det handlas, lagas mat, diskas, städas, förhöras läxor, tvättas kläder, tankas bilen, betalas räkningar, ringa sin släkting, läsas sagor osv.

1. Berätta för deltagarna att vi nu ska göra en övning där vi ser på vardagsuppgifterna ur ett könsperspektiv. Be deltagarna att sätta sig två och två och dela ut ett häfte med gröna post-it lappar, ett häfte med blå post-it lappar och ett häfte med gula post-it lappar till varje par.
  2. Be nu paren att skriva ner så många vardagssysslor som de kan komma på - alltså uppgifter som görs varje dag eller varje vecka (både i hemmet och utanför hemmet). Be dem skriva uppgifter som oftast görs av kvinnan på de gröna lapparna, de uppgifter som oftast görs av mannen på de blå och de som både mannen och kvinnan gör på de gula lapparna. De ska utgå ifrån hur de upplever att det är *i de flesta familjer* (inte nödvändigtvis i deras egen familj).
  3. På tavlan gör du tre kolumner: Oftast kvinnan, Oftast mannen, Både mannen och kvinnan.
  4. När paren är färdiga med sina lappar ber du dem komma fram och sätta upp sina lappar i rätt kolumn.
  5. Du placerar alla dubletter ovanpå varandra så att t ex "städa" endast syns på ett ställe i varje kolumn och du läser upp alla de uppgifter som finns placerade i de tre kolumnerna och frågar till sist om något saknas. Om du själv saknar viktiga vardagsuppgifter kompletterar du med dem och frågar deltagarna vilken färg de uppgifterna ska få och placerar dessa i rätt kolumn.
  6. Nu ber du alla reflektera över hur fördelningen av uppgifter mellan kvinna och man ser ut, dvs hur många av lapparna som är gröna och hur många som är blå. Här kan du låta deltagarna prata fritt i rummet. Följande frågor kan vara ett stöd:  
 Är det en övervikt åt det ena eller andra hållet?  
 Finns det någon rimlig förklaring till att arbetsbelastningen är ojämn?  
 Är det så att mannen har ett heltidsjobb och kvinnan är hemma med barnen?  
 Men är det rimligt att man både ska hinna ta hand om barnen och samtidigt sköta många andra vardagsuppgifter?  
 Hur kan man resonera för att få en rimlig arbetsfördelning av vardagssysslorna?
  7. Nu ber du deltagarna reflektera fritt i rummet om det finns någon av vardagsuppgifterna som en man eller kvinna inte skulle klara av att utföra eller lära sig att utföra?  
 Kan både kvinnor och män lära sig att t ex tanka bilen, betala räkningar, gå med barnet till BVC, sy i en knapp, läsa en saga, sätta igång tvättmaskinen, laga maten?  
 Efter diskussionen flyttar du över alla de uppgifter som ni var överens om att båda könen kan klara av att göra/lära sig att göra till kolumnen i mitten.
  8. Till sist ber du deltagarna reflektera kring vilken betydelse de tror att det har för barnen att växa upp med föräldrar som hjälps åt med hemmet, försörjningen och barnuppfostran?
- Se även förslagen på rollspel på sida 18, *Situation 4 - Konflikt om jämställdhet* för ytterligare en övning på tema jämställdhet.

## ÖVNING: SAMTALA OM FÖRÄLDRASKAP NÄR MAN SEPARERAT

Det kan vara svårt att få sitt äktenskap att hålla hela livet och ibland är den bästa lösningen för alla att föräldrarna bestämmer sig för att separera eller skilja sig. Men att separera från sin man eller hustru betyder inte att man separerar från sina barn. Man är fortfarande mamma eller pappa och är fortfarande en lika viktig person för sina barn.

1. Be deltagarna sätta sig i bikupor och prata om någon eller några av frågorna nedan. Be bikuporna anteckna sina viktigaste tankar och reflektioner:

- Barn som växer upp i en familj där föräldrarna har separerat tycker ofta det blir jobbigt om de tvingas bli budbärare mellan sina föräldrar och kan uppleva att de tvingas välja "sida" i föräldrarnas konflikt. Har du tips på hur man kan undvika detta?
- När föräldrarna är separerade händer det att barnen försöker spela ut sina föräldrar mot varandra "Jag får alltid dricka cola hemma hos mamma", "Pappa säger att jag får vara vaken till klockan 23" vilket kan leda till onödiga konflikter i familjen. Har du tips på hur man undviker detta?
- Kan man säga till sina barn: "den frågan måste jag och er pappa/mamma bestämma tillsammans, så ni får vänta tills vi har hunnit prata"?
- Om man lever som ensam förälder utan möjlighet till stöd från den andra föräldern - har du tips på hur man kan hjälpa barnen att få goda förebilder från båda könen?
- Om man lever som ensam förälder - har du tips på hur man själv ska få stöd i sitt föräldraskap?

2. Be bikuporna berätta för hela gruppen hur de har resonerat och gör en lista på tavlan med föräldrarnas viktigaste reflektioner och tankar.

### UR BARNKONVENTIONEN

Barnets föräldrar eller vårdnadshavare har gemensamt huvudansvar för barnets uppfostran och utveckling, med statens stöd.

Ett barn som är skilt från den ena eller båda föräldrarna har rätt att regelbundet upprätthålla ett personligt förhållande till, och direkta kontakter med, båda föräldrarna, utom då detta strider mot barnets bästa.



## ÖVNING: SAMTALA OM ATT PARRELATIONEN KAN MÖTA NYA UTMANINGAR

Föräldrarna är barnets trygghet och en god relation mellan föräldrarna är viktig för barnets mående. Därför finns det anledning att samtala om hur man vårdar sin parrelation.

Omvälvande händelser kan leda till att dynamiken i en parrelation förändras, vilket i sin tur leder till nya utmaningar. Det kan vara sådana händelser som att man får barn, blir arbetslös, flyttar eller att någon drabbas av svår sjukdom. Alla par råkar någon gång ut för sådana händelser. Beroende på hur man hanterar de utmaningar som man ställs inför kan parrelationen stärkas och fördjupas eller försämrans.

En familj och ett par som kommer till en ny kultur kan råka ut för många omvälvande händelser. Man kan möta andra normer för hur man ska vara som man och kvinna och andra förväntningar på vad en mamma ska vara och göra och vad en pappa ska vara och göra. Parterna kan påverkas och ta till sig nya idéer i olika takt. Det innebär en risk för konflikter och en risk för att man växer ifrån varandra.

Alla par har problem ibland och *alla* relationer behöver vårdas. För att möta de utmaningar som man ställs inför när livet förändras så mycket som det gör när man ska leva i en annan kultur behöver man tänka särskilt mycket på att vårda sin parrelation. Hur vårdar man sin parrelation?

1. Fråga deltagarna vilka tips de har: Vad kan man göra för att vårda sin parrelation? Vad är bra att tänka på?

2. Greppa pennan och låt deltagarna ge sina tips som du antecknar på tavlan (*brainstorm*). Här behöver de inte be om ordet, men om de pratar i mun på varandra så att du inte hör behöver du så klart be dem att tala en i taget.

3. När alla bidragit med sina idéer kan du - om det behövs - komplettera med råden nedan. Skriv upp också dem på er lista.

#### Tips om hur man kan vårda sin parrelation

- Gör saker tillsammans som båda tycker om. Det ökar glädjen och stärker er gemenskap.
- Måna om en god kommunikation. När det händer mycket omkring en och inuti en är det särskilt viktigt att dela tankar och känslor. Berätta om era behov och era förväntningar, ingen kan läsa tankar.
- Måna om tryggheten i relationen. Det är bara när vi känner oss trygga som vi kan visa vår sårbarhet och ge uttryck för våra innersta behov. Trygghet handlar om *fysisk trygghet*: att relationen är fri från våld och hot. Det handlar om *känslomässig trygghet*: att vi kan tala öppet och förtroligt med varandra och visa oss sådana vi är, utan rädsla att bemötas negativt. Det handlar också om den trygghet som består i att båda helhjärtat tror och satsar på relationen och räknar med en gemensam framtid.
- Ha "parmöten" då ni tar upp saker som hänt eller planerar det som ska göras. Detta är särskilt viktigt i en familj som går igenom förändringar och man inte kan göra "som man alltid har gjort". Lyssna noga på varandra och fatta beslut tillsammans.
- Samtala med varandra om era värderingar. Lyssna noga på varandra för att säkert förstå. Värderingar blir särskilt viktiga att tänka på och prata om när man tillsammans ska bygga upp ett nytt liv.
- Uppmärksamma det positiva hos den andre och det goda den andre gör och tala om för den andre allt det som du uppskattar.
- Stötta varandra som personer och som föräldrar. Visa i ord och handling att ni ställer upp för varandra. Uppmuntra varandra.
- Visa varandra kärlek, ömhet och respekt.

4. Samtala med varandra om tipsen på tavlan. Vad är lätt och vad är mer utmanande? Vad kan man göra åt utmaningarna? Hur och vad ska du göra - alltså hur vill du konkretisera det du tar till dig? Be gärna deltagarna att först samtala i bikupor, det vill säga parvis eller i smågrupper. Därefter ber du dem dela det de själva önskar i den stora gruppen.



#### FÖRÄLDRAR EFTER SKILSMÄSSA

Även i de fall då föräldrarna separerat eller skilt sig är det viktigt att ha en god kommunikation. Båda har i regel fortsatt ansvar för barnen, och även om man inte delar liv så delar man föräldraskap. Även om man inte älskar den andre och även om man kan bära med sig bitterhet, ilska och sorg, är det viktigt för barnen att man talar gott och med respekt om den andre föräldern och har ett bra föräldrasamarbete.

Barn tar skada av att föräldrar är nedlåtande och aggressiva mot varandra eller talar illa om varandra. En destruktiv relation mellan gifta föräldrar är skadligare för barn än en skilsmässa.

Se till att kommunicera mellan er föräldrar. Undvik att kommunicera via barnet om informationen ska till den andra föräldern.

Det finns hjälp att få när man upplever utmaningar i relationen. Familjerätten erbjuder samarbetsamtal och även socialtjänsten erbjuder stöd för föräldrar som har problem i sin relation. [Mer info om Familjerätten](#)



## ÖVNING: SAMTALA OM BARNENS ROLL I FAMILJEN

### Film 1, klipp 6

I klippet berörs:

- Hur barn i Sverige uppfostras till självständighet och samarbete.
- Att man kan involvera barn i familjens beslut.
- Att barn mognar olika snabbt.



1. Visa klipp 6 ur filmen *Föräldraskap - Efter Flykten*.
2. Återkoppla till det som Rama berättar att när de kom till Sverige så tyckte de det var bra att barnen här får vara med och bestämma och säga vad de tycker. Och Louy, som tipsar om att man kan rösta i familjen om man tycker olika. Ställ sedan frågan hur det var när dina deltagare växte upp. Hur mycket fick de vara med och bestämma? Och vad hände om de sa emot sina föräldrar? Låt dina deltagare tala fritt i rummet. Om de pratar i munnen på varandra kan du låta ordet gå runt i tur och ordning.
3. Återkoppla sedan till att skolkuratoren, Bengt-Åke, säger att det är viktigt att lära sig att diskutera, ifrågasätta och samarbeta för att klara sig i ett modernt samhälle. Be dina deltagare att sätta sig i bikupor och reflektera över någon eller några av frågorna nedan:
  - Vad anser du om att i dagens samhälle behöver barnen kunna diskutera, ifrågasätta och samarbeta?
  - Har du tips på hur man kan hjälpa sina barn att träna på att samarbeta och diskutera?
4. Be bikuporna att berätta för hela gruppen hur de har resonerat och skriv upp deras tips för hur man kan träna sina barn på att diskutera och samarbeta. Fyll på listan med tipsen här nedan om föräldrarna inte själva nämner dem:
  - Spela spel tillsammans i familjen där ni delar in er i lag
  - Ha söndagsmöten i familjen där ni tillsammans bestämmer vad ni ska ha för middagsmat den kommande veckan (diskutera vad som är gott, nyttigt, dyrt, tillagningstid etc.)
  - Prata om att hjälpas åt med att städa i hemmet (hur ofta, vad som ska göras, vem som gör vad)
  - Planera en ledig dag tillsammans där alla får vara med och bestämma vad ni ska hitta på
  - Sätt dig tillsammans med dina barn och titta på ett avsnitt från "Lilla Aktuellt" som är SVTs nyhetssändningar för barn och unga. Prata efter avsnittet om något ämne som har engagerat dina barn med målet att var och en ska få säga sin mening utan att bli avbruten och att ni ska respektera varandras åsikter. [Lilla Aktuellt - YouTube](#).



## TILL NÄSTA GÅNG

Berätta att vi föräldrar ibland omedvetet själva medverkar till att förstärka ett gammaldags synsätt på hur en flicka ska vara och hur en pojke ska vara, till exempel genom hur vi kommenterar våra barn. Kanske säger vi oftare till våra flickor att de är fina i håret och har fina kläder än vad vi säger till våra pojkar. Och kanske kommenterar vi oftare hur våra pojkar presterar fysiskt, till exempel att de är snabba, starka osv. Vi stimulerar på så vis indirekt ett passivt beteende hos flickor med fokus på att bli bekräftade genom utseendet och ett aktivt beteende hos pojkar med fokus på att bli bekräftade genom prestation. Även vad vi ger våra barn att leka med kan spegla ett könstereotyp förhållningssätt. Be föräldrarna att titta på sina barns leksaker utifrån hur könsstereotypa de är. Vem har leksaker som stimulerar till fysisk aktivitet (fotboll, svärd, kickboard osv) och till skapande (lego) och vem har leksaker som stimulerar till relationsbyggande (dockor, gosedjur) och till utseende (smink, speglar, smycken)? Hur ser barnens aktivitet ut på paddan/mobilen?

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: "Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?" Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga "pass" om man vill stå över att berätta.
3. När ni gått laget runt - delta gärna själv i rundan - tackar du för dagens träff och påminner om när ni ska ses nästa gång.



Man får be om hjälp!



TEMA:

# ATT HANTERA KONFLIKTER MED SINA BARN

## MÅL

- Deltagarna har fått med sig tips om förhållningsätt, bemötande och strategier som kan hjälpa dem att förebygga och hantera konflikter med barnen.
- Deltagarna är motiverade att vid behov söka stöd och de vet vart de kan vända sig.

## TRÄFF 5 SAMMANFATTAD

TEMA: **ATT HANTERA KONFLIKTER MED SINA BARN****INTRODUKTION**

Incheckning: Hälsa välkommen  
 Backspegel: Knyt an till förra träffen - frågor?  
 Hemuppgift: Deltagarna berättar om sin hemuppgift  
 Introduktion: Dagens tema

CA TID  
 5 min  
 5 min  
 15-30 min  
 2-5 min

**SAMTALA OM VÅLD SOM BESTRAFFNINGSMETOD**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Filmvisning: Visa klipp 7 från film 1  
 Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min  
 2 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM POSITIVA EFFEKTER AV ATT INTE ANVÄNDA VÅLD**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Övning: Deltagarna gör en *brainstorm* med tips  
 Övning forts: Deltagarna diskuterar och reflekterar

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM ANDRA METODER ÄN VÅLD**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)  
 Övning forts: Deltagarna jobbar med ett case (*Bikupor+post-it*)

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM GENERELLA FÖRHÅLLNINGSSÄTT VID KONFLIKT**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: Deltagarna gör en lista med känslouttryck (*Brainstorm*)  
 Övning forts: Deltagarna samtalar om förhållningssätt (*Bikupor*)

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM OCH TRÄNA PÅ KONKRET KONFLIKTHANTERING**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: Barnets vilja och barnets behov (*Brainstorm*)  
 Övning forts: Träna på 6 konfliktsituationer (*Bikupor alt. rollspel*)  
 Övning forts: Samtal om att träna barn i samarbete (*Bikupor*)

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM GENERELLA TIPS FÖR ATT FÖREBYGGA KONFLIKTER**

Introduktion: Presentera ämnet och de 6 tipsen  
 Övning: Samtala om de 6 tipsen (*Brainstorm*)

2-5 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM ATT TA STÖD OCH HJÄLP I FÖRÄLDRASKAPET**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: Gör en lista med tips på stöd (*Brainstorm*)  
 Övning forts: Deltagare delar erfarenhet av att få stöd

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**TILL NÄSTA GÅNG**

Presentera hemuppgiften

2-5 min

**AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**

Övning: Reflektera kring träffen (*Rundan*)  
 Tacka för idag och påminn om tid för nästa träff

5 min  
 1 min



## INCHECKNING

Hälsa deltagarna välkomna och gör en incheckning genom att ställa en enkel, positivt riktad fråga, som var och en kortfattat kan svara på.

## BACKSPEGEL

Knyt an till er förra träff genom att fråga deltagarna om det är något som någon särskilt tänkt på som handlat om det ni pratade om.

## HEMUPPGIFTEN

Fråga föräldrarna hur det har gått att bedöma barnens leksaker där hemma. Har varje barn en balans på sina leksaker så att de både stimuleras till aktiva och passiva lekar eller hur ser det ut? Be någon berätta vad de fann. Fråga föräldrarna om de tänkt på hur könstereotyp leksakerna presenteras i butikerna, på nätet och i reklamen? Ibland är det barnen själva som driver på och bara vill leka passiva eller aktiva lekar. Fråga föräldrarna hur man kan göra för att locka barnen att testa att leka med andra leksaker.

## INTRODUKTION - DAGENS TEMA

Berätta för deltagarna att vi idag ska prata om något som de allra flesta föräldrar tycker är svårt trots att det faktiskt är en ganska naturlig del av vardagen i en barnfamilj, nämligen att hantera konflikter med barnen. Vi ska först titta på ett klipp ur filmen och prata om det. Senare ska vi ta utgångspunkt i några konkreta och verklighetstroga exempel på konflikter och tillsammans resonera kring hur de kan hanteras.

## ÖVNING: SAMTALA OM VÅLD SOM BESTRAFFNINGSMETOD

Berätta att våld användes som bestraffningsmetod i Sverige förr i tiden och fortfarande kan många äldre personer som vuxit upp i Sverige minnas att de fått stryk av sina föräldrar eller av en lärare. Men idag är allt våld mot barn förbjudet i lag. Det gäller både för föräldrar och alla andra vuxna. Berätta att vi nu ska se på ett klipp ur filmen och sedan reflektera kring vad några personer säger och sedan arbeta vidare med frågan om vad psykiskt våld mot barn kan vara.

### Film 1, klipp 7

I klippet berörs:

- Alla föräldrar upplever konflikter med sina barn.
- Det är förbjudet i lag att använda våld mot barn.
- Hur man kan lösa konflikter med barn.

1. Visa klipp 7 från filmen *Föräldraskap - Efter Flykten*

2. Be deltagarna att sätta sig i bikupor och prata om någon eller några av frågorna nedan. Be bikuporna anteckna sina viktigaste tankar och reflektioner:

I filmklippet berättar Fatima och Fauzia att de är tacksamma över att våld mot barn är förbjudet i Sverige.

- Vilka rättigheter hade du som barn? Var det till exempel tillåtet att bestraffa dig med våld i skolan? I hemmet?

- I Sverige kan en äldre generation minnas när det var tillåtet att använda slag som bestraffning i den svenska skolan. Hade du fler eller färre rättigheter än vad dina föräldrar hade då de var barn? Vad betyder den skillnaden för samhället tror du?

Skolkuratoren i klippet förklarar att både fysiskt och psykiskt våld mot barn är förbjudet.

- Vilka exempel kan du ge på vad som menas med psykiskt våld?



### PSYKISKT VÅLD MOT BARN

Psykiskt våld kan vara att någon person i ord eller handling behandlar barnet nedlåtande eller angriper barnets personlighet genom att barnet till exempel utsätts för kritik, orimligt hårda bestraffningar eller krav, hån, påtvingad isolering från sociala kontakter eller åldersanpassade aktiviteter. Likaså om barnet får höra förnedrande kommentarer om sitt utseende, språk och begåvning eller nedsättande jämförelser med sina syskon. Det kan också innebära avvisande och en konstant vägran att lyssna på barnets synpunkter (prop. 2002/03:53 s. 48).

Läs mer här: [Psykiskt våld - OROSANMÄLAN TILL SOCIALTJÄNSTEN \(orosanmalan.se\)](https://www.orosanmalan.se/).



3. Be bikuporna berätta för hela gruppen hur de har resonerat och gör en lista på tavlan med föräldrarnas exempel på vad psykiskt våld kan vara. Fyll på listan med exempel som du tycker saknas och gå igenom listan med deltagarna.

Samtala gärna med dina deltagare om citaten nedan.

*”Min bror kunde få ordentligt med stryk av pappa när han gjort något som pappa inte gillade. Mig slog pappa sällan. Min bror drog sig mer och mer undan hemmet. Han gjorde dumma saker bakom ryggen för mina föräldrar, och han hamnade själv ofta i slagsmål med jämnåriga.”*

*”Mamma slog oss aldrig, men hon hotade ofta med att pappa skulle straffa oss när han kom hem.”*

## ÖVNING: SAMTALA OM VILKA POSITIVA EFFEKTER EN BARNUPPFÖSTRAN UTAN VÅLD FÅR

1. Berätta för dina deltagare att forskning har visat att andra metoder än fysisk eller psykisk bestraffning fungerar bättre.
2. Gör en brainstorm med deltagarna där de fritt kommer med exempel på de positiva effekter som de tror att en uppfostran utan fysiskt eller psykiskt våld får. Börja med att själv nämna någon av de tre första punkterna nedan:
  - Barnet känner sig mer tillitsfullt.
  - Barnet vågar berätta när det gjort något dumt om barnet inte är rädd för bestraffning.
  - Barnet får bättre självkänsla.
  - Våld leder till mer våld. Forskning har visat att personer som blivit fysiskt bestraffade under uppväxten kan bli mer aggressiva och att fysisk bestraffning kan öka risken för kriminalitet.
3. Gå igenom alla positiva effekter som står på tavlan. Avsluta med att skriva upp den sista punkten på tavlan och be dina deltagare att reflektera över den.

## ÖVNING: SAMTALA OM VILKA ANDRA METODER ÄN VÅLD SOM EN FÖRÄLDER KAN ANVÄNDA

Återkoppla till klippet från filmen som ni såg tidigare. Berätta att alla föräldrar upplever konflikter och bråk med sina barn. Många konflikter är onödiga och man kan lära sig att undvika dem som förälder - hur man gör det ska vi prata om senare - men ibland måste man sätta ner foten som förälder och visa barnet att det blir konsekvenser när man inte gör som man lovat eller till exempel betar sig illa mot någon annan. Men vilka konsekvenser är rimliga och vilka konsekvenser lär barnet att inte upprepa sina misstag?

1. Berätta för deltagarna att ni ska prata om vad man konkret kan göra när barnen inte gör som man säger. Be deltagarna att sätta sig i bikupor och prata om en eller flera av frågorna nedan. Be deltagarna anteckna sina viktigaste tankar och reflektioner:

I filmklippet ger Rama exempel på vilka konsekvenserna kan bli (till exempel mobilförbud eller inte få följa med på en utflykt) om hennes barn inte följer en överenskommelse. Fatima pratar istället om att försöka uppmuntra barnen när de gör rätt.

- Hur ser du på de här två metoderna? I vilka situationer kan man använda uppmuntran och när använder man negativa konsekvenser?
- Hur ska en negativ konsekvens vara utformad för att barnet ska uppfatta den som rimlig och logisk?
- Hur tror du barnet påverkas om barnet uppfattar konsekvensen som orimlig eller orättvis?

2. Be bikuporna berätta för hela gruppen hur de har resonerat och öppna upp för alla att ställa frågor eller kommentera.

3. Fortsätt arbeta i bikupor och dela ut post-it lappar till varje bikupa. Berätta att ni nu ska hjälpa föräldrarna till Almaz. Berätta om föräldrarnas konflikt med Almaz:

*Almaz är 10 år och gillar att göra roliga filmklipp på TikTok med sina kompisar. Efter flera diskussioner har hon lovat sina föräldrar att inte ta med sin lillebror Brhane, som är 6 år, i sina filmklipp (som inte vill vara med). Men nu har föräldrarna upptäckt att hon trots löftet återigen filmat honom i smyg.*

4. Be deltagarna att skriva ner tips på hur föräldrarna ska hantera konflikten med Almaz på ett rimligt och logiskt sätt. Tipsen ska både innehålla förslag på negativa konsekvenser och förslag på positiv uppmuntran som kan användas för att Almaz ska förstå att hennes beteende inte är ok och inte får upprepas.

5. Skriv två kolumner på tavlan. En med rubriken "positiv uppmuntran" och en med "negativa konsekvenser". Låt varje bikupa berätta om sina förslag och sätta upp lapparna med förslagen i den kolumn där de hör hemma.

6. Reflektera tillsammans med deltagarna kring de olika förslagen och kring fördelningen av antal förslag i de två kolumnerna. Är det lättare att komma på negativa konsekvenser? Eller kanske tvärt om?

## ÖVNING: SAMTALA OM GENERELLA FÖRHÅLLNINGSSÄTT NÄR EN KONFLIKT UPPSTÅR

Berätta för deltagarna att alla föräldrar upplever konflikter med sina barn och det är en del av att vara förälder att lära sig hantera konflikterna så bra som möjligt. Berätta att vi nu ska göra en övning där vi försöker komma fram till vilka generella förhållningssätt som kan vara bra att använda sig av när en konflikt redan uppstått. Men först ska vi hjälpas åt och göra en lista med vilka starka känslouttryck och tuffa argument som våra barn kan ge uttryck för i en konfliktsituation.

1. Gör en *brainstorm* och be dina deltagare beskriva vilka känslouttryck och vilka argument som man ofta möter från sina barn när en konfliktsituation uppstår. Skriv upp alla exempel som du får på tavlan. Komplettera med de som du saknar. (Exempel på känslouttryck: *gallskriker, kastar saker omkring sig, gråter, svär, slåss, matvägrar, låser in sig på sitt rum*. Exempel på argument: *Alla andra får, I Sverige får alla barn..., Jag ska ringa till socialen, Ni vet inte hur man är förälder i Sverige, Pappa/mamma har lovat (när föräldrarna är separerade), Jag är tillräckligt gammal, Bara idag/ bara en gång*).
2. Be deltagarna att sätta sig i bikupor och samtala om generella strategier och förhållningsätt som kan hjälpa till att lugna ner en häftig konflikt där barnet är upprört. Be dem skriva ner sina viktigaste tips.
3. Be bikuporna att redovisa vilka råd och tips de har skrivit ner. Skriv dem på tavlan. Komplettera själv med punkterna nedan om de saknas.
  - Behåll lugnet - eller ta ett djupt andetag och uppför dig lugnt även när du inte känner dig lugn.
  - Lyssna och försök förstå vad barnet vill och varför barnet vill det.
  - Bekräfta att du lyssnat och vill förstå.
  - Förklara för barnet varför när barnet måste göra något som det inte vill. Anpassa förklaringen efter barnets mognad och förmåga att förstå.
  - Undvik ordet "nej" om det är möjligt.
  - Be om ursäkt när du sagt eller gjort något dumt.
  - Be om hjälp.
4. Gå igenom hela listan med generella förhållningsätt och prata med deltagarna om det är några förhållningsätt som de inte har testat som de tror skulle kunna fungera hemma i deras situation.
5. Avsluta med att fråga föräldrarna om de har tips på vart man kan vända sig för att få hjälp om man känner att man inte längre klarar av att hantera konflikterna med sitt barn. Skriv upp tipsen på tavlan och komplettera med det som du tycker saknas. *Tipsa t ex föräldrarna om Bris föräldratelefon, socialtjänsten, Starka mammor - trygga barn (Rädda Barnen)*.

## ÖVNING: TRÄNA PÅ KONFLIKTHANTERING

Berätta för dina deltagare att det är skillnad på barnets vilja och barnets behov. Skriv gärna upp texten "*Barnets vilja och barnets behov*" på tavlan. Berätta att det förekommer att nyanlända i Sverige tror att barn i Sverige får bestämma och göra allt som de vill, att föräldrarna inte får säga emot och att det är det som barnkonventionen påstår. Inget av detta stämmer. Barnkonventionens budskap är att vi alltid ska ta hänsyn till barnets *bästa*. När vi gör det behöver vi ta reda på vad barnet själv tycker är bäst i situationen, det handlar inte om att barnet ska bestämma, utan bli lyssnad på med respekt. Det barnet *vill* och det barnet *behöver* är inte alltid samma sak. Och när barnet vill ha något som du som förälder bedömer inte är bra för barnet eller till och med är farligt för barnet, då uppstår en konflikt.

1. Be deltagarna vara med i *brainstorm* och ge exempel på saker som barn kan vilja ha eller göra men som inte är det de behöver. Skriv upp exemplen på tavlan. Det kan t ex handla om läsk och godis till maten, spela datorspel eller kolla på film sent på natten, leksaker varje gång man handlar i affären, kickboard utan cykelhjälms osv.
2. Berätta för deltagarna att vi nu ska jobba med några konkreta konfliktsituationer som kan uppstå. Be dina deltagare att sätta sig i *bikupor* (ska helst bli 4 bikupor så att alla konfliktsituationer nedan får en bikupa). Du har förberett en lapp för varje konfliktsituation (se nedan). På varje lapp har du skrivit konfliktsituationens rubrik, den kursiverade beskrivningen av konfliktsituationen och uppgift för bikupan. Lapparna viker du ihop och lägger i en hatt eller i en låda. Låt sedan varje bikupa dra en lapp ur hatten/lådan.



3. Be deltagarna i varje bikupa att läsa igenom beskrivningen av sin konfliktsituation och börja jobba med sin uppgift. Berätta att när de är klara med uppgiften ska de få presentera sin konfliktsituation för hela gruppen och berätta hur de resonerat och vilka förslag de har för att lösa konflikten. Be dem särskilt fundera på:

- Är det viktigt att veta orsaken till barnets beteende? Hur tar man reda på det?
- Vilken hänsyn behöver man ta till barnets ålder/mognadsfas?
- Hur skulle föräldrarna kunna agera för att undvika konflikten?

4. När bikuporna har samtalat färdigt och skrivit ner sina förslag ber du var och en av bikuporna berätta om "sin" konfliktsituation, sitt resonemang och sina förslag för hela gruppen (muntligt). Öppna upp för övriga deltagare att kommentera och komma med frågor eller förslag. Ge sedan psykologens svar på hur man kan tänka och agera på varje konfliktsituation (se nedan). Be deltagarna kommentera kring detta.

5. När alla bikupor har redovisat sina uppgifter sammanfattar du övningen med att repetera några av psykologens viktigaste råd för hur man som förälder på ett lyhört sätt kan ta ansvar för barnets behov när barnet inte vet sitt eget bästa. Du skriver råden på tavlan:

- Möt barnet med respekt
- Ta hänsyn till barnets ålder och mognad
- Bry dig om barnets känslor - även när barnets känslor inte får styra
- Lyssna till barnet och försök förstå barnet

6. Avsluta med att fråga hela gruppen om de har fått nya tips och idéer kring hur man kan tänka och agera för att undvika och hantera konflikter med sina barn? Vad var nytt och vad kan de tänka sig att testa? Be dem skriva ner ett förhållningssätt som de kan tänka sig att testa.

### ROLLSPEL SOM ALTERNATIV METOD

Ett alternativ till att göra övningen ovan i bikupor enligt punkt 1-6, är att ni tillsammans väljer ut ett par av konfliktsituationerna och sedan låter frivilliga bland deltagarna spela upp konfliktsituationerna i rollspel där lösningen sedan diskuteras fram av hela gruppen. För mer utförlig beskrivning av rollspel som metod se sidor 16-17.

### KONFLIKTSITUATION 1 - LIN, TRE ÅR

*Lin är tre år och vill inte gå till förskolan. Hon vill stanna hemma och leka med sina leksaker. Men när Lin väl är på förskolan trivs hon bra och protesterar lika mycket när hon ska hämtas.*

#### Uppgift till bikupan

Prata om situationen tillsammans och skriv ner förslag på hur man kan göra för att undvika bråk och protester när föräldrarna ska gå iväg med Lin på morgonen.

#### Samtala om förslagen och komplettera med tipsen nedan som kommer från en barnpsykolog:

##### *Förbered Lin*

Det är bra att i god tid förbereda Lin på att hon ska till förskolan: "Men först ska vi äta frukost och sedan får du leka en liten stund innan vi går."

##### *Möt Lin med respekt*

Att möta Lin respektfullt är att bekräfta att man förstått vad hon säger. Man kan "leka med" en kort stund.

##### *Undvik diskussion*

Att gå in i en diskussion med Lin är meningslöst, för Lin måste till förskolan.

"Vad roligt du har med hästarna, Lin. Vi ställer dem här i tamburen så får de titta på när du får på dig ytterkläderna, och sedan får de vänta här tills du kommer tillbaka och leker mera med dem."

**KONFLIKTSITUATION 2 - ABSHIR, FYRA ÅR**

*Abshir, fyra år, vill bestämma allt när han är med föräldrarna och får hysteriska utbrott varje gång han inte får sin vilja igenom. På förskolan fungerar det bra. Hemma vill han inte äta det som bjuds, han vill inte gå till förskolan, han vill inte klä på sig, inte klä av sig på kvällen, han vill inte gå och lägga sig och i mataffären skriker han efter godis. Hemma skriker han om han inte får titta på film när han vill, och det är ofta.*

**Uppgift för bikupan**

Prata om situationen tillsammans och skriv ner förslag på hur man kan göra för att Abshir och familjen ska få en fungerande vardag tillsammans utan ständiga konflikter.

**Samtala om förslagen och komplettera med tipsen nedan som kommer från en barnpsykolog:**

*Ge Abshir ramar*

Abshirs behov är att känna att föräldrarna sätter ramar. Han behöver känna att föräldrarna tar ansvar. Även för honom är det jobbigt med den ständiga kampen. Abshir är fortfarande så liten att en förälder kan ta honom i famnen och hålla om honom när han har ett utbrott. Föräldern kan säga lugnt och bestämt: "Jag ser att du inte vill klä på dig nu, men snart är det dags att gå till förskolan och om du bara har kalsongerna på dig så kommer du att frysa."

*Stå för vad som gäller*

Föräldern kanske kan skoja lite eller hitta på en saga om pojken som skulle gå till förskolan i bara kalsongerna, men föräldern ska visa och stå för vad som gäller.

*Undvik barnets "nej"*

I affären kan föräldern säga: "Du är jättesugen på godis, eller hur? I övermorgon är det lördag, vilket godis vill du ha då? Om föräldern kan undvika ordet nej kan det dämpa barnets lust att protestera. När Abshir vill se på film kan föräldern fråga vilken film han helst vill titta på. Då kan han få se den nu, eller lite senare om det passar bättre i dagens schema.

*Planera tillsammans med Abshir*

När Abshir pratar om övriga filmer han vill se så kan föräldern föreslå att de tillsammans gör upp en plan: den filmen kan han titta på när det är onsdag, en annan på tisdag och så vidare. Här kan föräldern och Abshir diskutera tillsammans och göra en överenskommelse som båda i bästa fall är nöjda med. Om Abshir skriker efter mer film efter dagens dos kan föräldern säga: "den filmen ska vi ju se på fredag!" Om en förälder kan vara med och titta på filmen blir det också en stund av gemenskap.

**KONFLIKTSITUATION 3 - SAMIR, FEM ÅR**

*Samir vill bestämma vad som ska serveras till middag varje dag och det blir bråk om han inte får sin favoritmat.*

**Uppgift för bikupan**

Prata om situationen tillsammans och skriv ner förslag på hur man kan göra för att föräldrarna ska kunna servera mat och dryck som är bra för Samir utan att Samir ställer till med bråk.

**Samtala om förslagen och komplettera med tipsen nedan som kommer från en barnpsykolog:**

*Samir är för liten för att fatta kloka beslut om vad som är nyttigt*

Samir vet inte mycket om näringslära, så han kan förstås inte fatta kloka beslut.

Föräldrarna kan säga att de vet vilken mat man behöver för att växa och orka leka. Samir visar och berättar vad han tycker är gott, och det tar föräldrarna hänsyn till, men det är föräldrarna som bestämmer vad som står på bordet. Sedan behöver Samir inte äta av allt.

*Ge Samir två val*

När föräldrarna frågar efter Samirs önskemål (om de vill göra det) gör de det lättare för Samir om de frågar "Skulle du vilja ha kyckling eller fisk till middag i dag?" än om de frågar "Vad skulle du vilja ha till middag i dag?"

#### KONFLIKTSITUATION 4 - HODAN, NIO ÅR

*Hodan vill inte gå till skolan. Eftersom Hodan har skolplikt är det föräldrarnas ansvar att Hodan kommer till skolan men hon protesterar varje morgon och är arg, ledsen och väldigt trött.*

#### Uppgift för bikupan

Prata om situationen tillsammans och skriv ner förslag på hur man ska göra som förälder för att Hodan ska vilja gå till skolan.

#### Samtala om förslagen och komplettera med tipsen nedan som kommer från en barnpsykolog:

*Ta reda på om något har hänt i skolan*

När Hodan säger att hon inte vill till skolan kan det vara för att något hänt, och vad det kan vara behöver man som förälder ta reda på för att agera rätt. "Du vill inte gå till skolan?", kan vara en fråga som gör att Hodan berättar. (Ett mjukare sätt att ställa frågan än "varför vill du inte gå till skolan?") Hodan kanske berättar att hon är rädd för att gå till skolan, att någon varit dum mot henne. Om så är fallet behöver Hodan att föräldrarna lyssnar på henne och att de kontaktar skolan om detta.

*TikTok har hållit Hodan vaken på natten*

Hodan kanske säger att hon inte vill gå till skolan för att hon är trött; hon somnade sent kvällen innan för att hon höll på med TikTok. Då behöver Hodan att föräldrarna skickar henne till skolan. "Det är klart att det är jobbigt att gå till skolan när du är trött, men skolan är viktig." Hon kanske kan få en frukt nu för att bli piggare, men framför allt behöver hon somna tidigare på kvällen, och det ska föräldrarna ta ansvar för.

### ÖVNING: SAMTALA OM GENERELLA TIPS FÖR ATT FÖREBYGGA KONFLIKTER

Berätta för deltagarna att studier visar att många konflikter med barn kan undvikas. För att lyckas handlar det om ett långsiktigt förhållningssätt i samspelet med barnet men också hur familjen organiserar sina rutiner.

1. Skriv upp de sex tipsen här nedan på tavlan.

- Säga fler positiva ord till barnet än negativa tillsägelser. Man brukar säga: minst fem gånger fler!
- Ställ rimliga krav på barnet som tar hänsyn till ålder, mognad och situation.
- Tillbringa mycket tid tillsammans.
- Ha fasta rutiner.
- Undvik att ofta gå in i konflikter. Välj i stället att ta de konflikter som är allra viktigast och var konsekventa i vad ni gör som föräldrar.
- Försök ge dig själv regelbunden egentid utan barnen för att återhämta dig och hämta kraft.

2. Gå igenom listan med de sex tipsen och gör en brainstorm med deltagarna kring någon eller några av följande frågor:

- Vad är lätt och vad är mer utmanande?
- Vad kan man göra åt utmaningarna?

På "UR Play Föräldrar" hittar du fler tips om hur man kan förebygga och hantera konflikter med sina barn: [Startsida - UR Föräldrar](#)





### UR BARNKONVENTIONEN

Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter med respekt för andra personers rättigheter.

Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

## ÖVNING: SAMTALA OM ATT TA STÖD OCH HJÄLP I SITT FÖRÄLDRASKAP

Berätta för dina deltagare att alla behöver stöd i sitt föräldraskap. Ibland räcker samtal och stöd från personer som finns nära föräldrarna, ibland behöver man söka stöd utanför familj och vänner.

1. Be deltagarna delta i en brainstorm om tips på var man kan söka stöd i sitt föräldraskap. Gör en lista på tavlan med de förslag som kommer fram. Komplettera listan om du saknar något, se t ex listan med tips nedan.

- Prata med ditt eget nätverk av exempelvis vänner, släktingar och jobbarkompisar.
- Prata med andra vuxna, till exempel föräldrar till ditt barns klasskompisar eller föräldrar till andra kompisar.
- Gå med i föräldragrupper, till exempel i öppna förskolan, i barnhälsovården (barn 0-6 år) eller i andra föräldragrupper som ordnas i din kommun.
- Har du ett barn med funktionsnedsättning kan du kontakta *barn- och ungdomshabiliteringen* som erbjuder både psykologhjälp, kuratorstöd och i vissa fall föräldragrupper och syskongrupper.
- Kontakta elevhälsan på skolan. Där finns bland annat skolsköterska, läkare och kurator.
- Familjerådgivningen kan ge stöd.
- Bris föräldratelefon.
- Socialtjänst är ytterligare ett ställe att vända sig till för stöd.

*Alla stöd ovan är kostnadsfria!*

2. Fråga deltagarna vilken typ av stöd som de har erfarenhet av och om någon vill dela med sig av vad stödet har betytt eller betyder för dem som förälder. Är det t ex något de kan rekommendera?

## TILL NÄSTA GÅNG

Berätta att deltagarna ska testa att använda de generella förhållningssätten när det nästa gång uppstår en konfliktsituation med barnen. De generella förhållningsreglerna som de särskilt bör tänka på skriver du upp på tavlan och ber föräldrarna att fotografera med sin mobil eller skriva ner på en lapp och ta med sig hem som en påminnelse.

Generella förhållningssätt vid konflikter med barn:

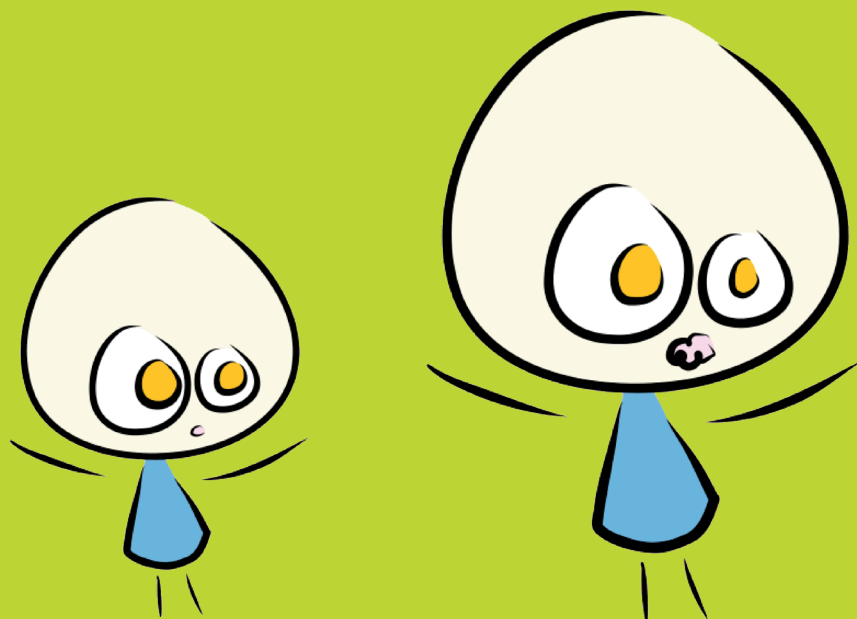
- Behåll lugnet - eller ta ett djupt andetag och uppför dig lugnt även när du inte känner dig lugn.
- Lyssna och försök förstå vad barnet vill och varför barnet vill det.
- Bekräfta att du lyssnat och vill förstå.
- Förklara för barnet varför när barnet måste göra något som det inte vill. Anpassa förklaringen efter barnets mognad och förmåga att förstå.
- Undvik ordet "nej" om det är möjligt.
- Be om ursäkt om du sagt eller gjort något dumt.

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: "Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?" Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga "pass" om man vill stå över att berätta.
3. När ni gått laget runt - delta gärna själv i rundan - tackar du för dagens träff och påminner om när ni ska ses nästa gång.



Jag gör som du gör!



TEMA:

# FÖRÄLDRAR - BARNETS VIKTIGASTE RELATION

## MÅL

- Deltagarna har samtalat om hur viktigt det är att bygga och vidmakthålla en god och förtroendefull relation med sina barn och har delat och fått med sig tips om hur detta kan göras.
- Deltagarna har reflekterat över och pratat om hur man kan vara en förebild för sina barn och hur man kan stimulera barn i olika utvecklingsfaser att mogna.

## TRÄFF 6 SAMMANFATTAD

TEMA: **FÖRÄLDRAR - BARNETS VIKTIGASTE RELATION****INTRODUKTION**

Incheckning: Hälsa välkommen

Bakspiegel: Knyt an till förra träffen - frågor?

Hemuppgift: Deltagarna berättar om sin hemuppgift

Introduktion: Dagens tema

CA TID

5 min

5 min

15-30 min

2-5 min

**SAMTALA OM ATT VARA EN FÖREBILD FÖR SINA BARN**

Introduktion: Presentera övningens tema

Filmvisning: Visa klipp 8 från film 1

Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min

2 min

10-15 min

**SAMTALA OM PRESSEN ATT VARA EN PERFEKT FÖRÄLDER**

Introduktion: Presentera övningens tema

Övning: Deltagarna gör en brainstorm om föräldrapressen

Övning forts: Deltagarna gör en lista med det allra viktigaste

2-5 min

10-15 min

10-15 min

**SAMTALA OM ATT VARA AKTIV I BARNETS UTVECKLINGSFASER**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen

Övning: Deltagarna jobbar med ett case (*Bikupor*)Övning forts: Deltagarna reflekterar kring frågor (*Brainstorm*)

2-5 min

10-15 min

10-15 min

**SAMTALA OM BARN MED SÄRSKILDA BEHOV (ARABISKA OCH SV)**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen

Övning: Deltagarna samtalar om innehåll i broschyr

Avslutning: Ev. förälder som delar egen erfarenhet

2-5 min

10-15 min

5-10 min

**SAMTALA OM ATT VARA NÄRVARANDE PÅ RIKTIGT MED SINA BARN**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen

Övning: Lista med tips för ökad närvaro (*Brainstorm*)Övning forts: Reflektion kring samtalsfrågor (*Bikupor*)Övning forts: Reflektion kring citat (*Brainstorm*)

2-5 min

10-15 min

10-15 min

10-15 min

**TILL NÄSTA GÅNG**

Presentera hemuppgiften

2-5 min

**AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**Övning: Reflektera kring träffen (*Rundan*)

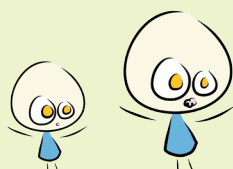
Ev. övning: Deltagare förbereder frågor till nästa träffs gäst

Tacka för idag och påminn om tid för nästa träff

5 min

5-10 min

1 min





## INCHECKNING

Hälsa deltagarna välkomna och gör en incheckning genom att ställa en enkel, positivt riktad fråga, som var och en kortfattat kan svara på.

## BACKSPEGEL

Knyt an till er förra träff genom att fråga deltagarna om det är något som någon särskilt tänkt på som handlat om det ni pratade om.

## HEMUPPGIFTEN

Fråga deltagarna om det har uppstått någon vardagskonflikt med barnen under veckan som gått. Hur gjorde du för att lösa den? Använde du något av de förhållningssätt som vi pratade om sist? Hur fungerade det?

Berätta att det kan ta lite tid att ändra sitt eget beteende vid konflikter och att det därför är viktigt att man inte ger upp efter första försöket.

## INTRODUKTION - DAGENS TEMA

Berätta för deltagarna att ni idag ska prata om att barn hela tiden utvecklas och hur viktig man är som förälder för att barnen också ska mogna, att barn ser sina föräldrar som förebilder och vilket ansvar och vilka möjligheter det innebär. Men vi ska också prata om den press som många föräldrar känner i sitt föräldraskap.

## ÖVNING: SAMTALA OM ATT VARA EN FÖREBILD FÖR SINA BARN

Berätta för deltagarna att ni nu ska titta på sista klippet från filmen och sedan prata om vad det innebär att vara en förebild för sina barn.

### Film 1, klipp 8

I klippet berörs:

- Föräldrar – barnens viktigaste relation
- Konsekvens mellan ord och handling
- Ingen är perfekt

1. Visa klipp 8 från filmen *Föräldraskap - Efter Flykten*.

2. Be deltagarna att sätta sig i *bikupor* och reflektera kring någon eller några av samtalsfrågorna nedan. Be dem anteckna sina viktigaste tankar:

- I klippet säger huvudpersonen, Elisa, att det är jätteviktigt att vara en förebild för sina barn. Vad tänker du om det?
- Vem var din förebild när du växte upp?
- Har du tips på hur man kan vara en förebild för sina barn i vardagen?
- På vilket sätt kan beslutet att satsa på en utbildning vara ett sätt att vara ett föredöme för sina barn?
- I Sverige finns uttrycket "Barn gör inte som man säger - de gör som man gör" - vad tänker du på när du hör det uttrycket?

3. Be bikuporna att redovisa sina reflektioner till hela gruppen och gör en lista på de svar bikuporna har på den tredje punkten dvs tips på hur man kan vara en förebild för sina barn i vardagen.
4. Gå igenom listan på tavlan och låt deltagarna reflektera över tipsen.

## ÖVNING: SAMTALA OM PRESSEN ATT VARA EN PERFEKT FÖRÄLDER

Berätta för deltagarna att de flesta föräldrar tvivlar ibland på sin förmåga att räckta till och upplever att pressen från andra föräldrar, från släkten och från samhället är stor.

1. Be deltagarna att delta i en *brainstorm* om punkterna här nedan. Skriv upp deltagarnas svar på den sista frågan på tavlan.
  - Är det många föräldrar som känner sig pressade att vara en perfekt förälder?
  - Finns en perfekt förälder?
  - Kan man prata med sina barn om att man gör så gott man kan?
  - Vad tycker du är det *allra* viktigaste i ditt föräldraskap?
2. Gå igenom listan på tavlan tillsammans och samtala om de olika svaren.
3. Förmodligen har några deltagare svarat "Kärlek" som svar på den fjärde punktens fråga. Ringa in ordet på tavlan och skriv följande text intill:

### Fem gånger mer kärlek

*Forskning visar att kärlek, uppmuntran och beröm till barnet leder till minskade konflikter i familjen. Ju mer positivt du uppmärksammar desto mer utvecklas positiva beteenden.*

4. Be föräldrarna att reflektera fritt kring citatet du skrivit på tavlan.

## ÖVNING: ATT VARA AKTIV I BARNETS UTVECKLINGSFASER

*Innan du startar övningen ska du ha förberett 3 olika lappar där beskrivningen av de tre barnen står, liksom deltagarnas uppgift (se nedan). Vik ihop lapparna och lägg i en hatt eller låda. Varje bikupa ska få var sin lapp, så är ni fler än 3 bikupor så gör du fler lappar dvs det blir i så fall två bikupor som jobbar med samma barn.*

Berätta för deltagarna att barnets ålder och mognadsgrad så klart har stor betydelse för hur vi som föräldrar bemöter och samspelar med våra barn. Barn utvecklas olika fort i olika perioder och utvecklingen kan skilja sig mycket från barn till barn, även mellan syskon. Det är inte alltid så lätt att hänga med som förälder eller veta vad barnet är redo för. Vi ska nu göra en övning där vi utgår från barn som befinner sig i olika utvecklingsfaser. I en *bikupe-övning* ska vi prata om vad barnets föräldrar kan göra tillsammans med sitt barn som passar just det barnets utvecklingsnivå och som bygger en positiv relation och samtidigt stimulerar barnets mognad.

1. Be föräldrarna sätta sig i bikupor. Låt varje bikupa dra en lapp ur hatten/lådan.
2. Be bikuporna att noga läsa igenom beskrivningen av det barn som texten handlar om på deras lapp och därefter samtala om de frågor som ingår i uppgiften och anteckna sina svar.
3. När bikuporna är klara (ge dem tillräckligt med tid) ber du en bikupa åt gången att presentera "sitt" barn och svara på de frågor som uppgiften ställde. Börja med de bikupor som fick lappen med det yngsta barnet dvs Kbrom 2 år. Släpp in resten av deltagarna att kommentera och reflektera innan du går vidare till bikuporna som jobbat med Najma 5 år osv.

4. När alla bikupor har fått presentera hur de resonerat ställer du en eller flera av de avslutande frågorna här under till alla deltagare som nu kan tala fritt i en brainstorm:

- Varför är det viktigt att vara en aktiv förälder redan från det att barnen föds? Räcker det inte med att man börjar uppfostra barnen när de ska börja skolan?
- Vilka signaler kan man leta efter som förälder för att förstå att barnet är på väg in i en ny fas av sin utveckling?
- Vilka tips har ni till föräldrar som vill behålla en fin relation med sina barn när barnen går igenom olika utvecklingsfaser?
- Var kan man lära sig mer om barnens olika utvecklingsfaser?

För de som kan läsa svenska: [Barnets utveckling - 1177 Vårdguiden](#)



## KBROM 2 ÅR

Kbrom är en väldigt försiktig och blyg 2-åring och har än så länge inga syskon. Han kan både gå och springa men vågar inte riktigt gå i trappan själv och kan inte hoppa jämfota eller stå på ett ben som många andra 2-åringar kan. Så länge Kbrom känner sig trygg vill han gärna prova att göra saker själv, såsom att klä på sig och öppna och stänga dörrar. Men när familjen får besök blir han blyg och vill helst sitta i mammas eller pappas knä. När kusinerna retar honom för att han är blyg och feg, så kan Kbrom reagera med häftiga utbrott och få svårt att hantera sina känslor. Kbrom kan sitta länge och leka själv med enkla pussel och bygga med klossar. Han tycker också om att klä ut sig till superman och leka fantasilekar och han tycker om när mamma eller pappa läser sagor. Kbrom är duktig på att prata och kan både förstå och säga enkla meningar med tre till sex ord.

### Uppgift för deltagare

Vad kan Kbroms föräldrar göra tillsammans med Kbrom som han tycker är roligt?

Hur kan Kbroms föräldrar stimulera hans intresse för fantasilekar?

Hur kan Kbroms föräldrar stimulera hans rörelseutveckling?

Hur kan Kbroms föräldrar stimulera hans sociala utveckling?

Hur kan Kbroms föräldrar stimulera hans språkliga utveckling?

### Tips och stöd för samtal om deltagarnas svar:

[Barnets utveckling 2-3 år - 1177 Vårdguiden](#)



## NAJMA 5 ÅR

Najmas kropp växer snabbt och hon gillar att röra på sig. Hon pratar mycket och har börjat lära sig att skilja på fantasi och verklighet. Hon har också lärt sig mycket om olika känslor och blivit medveten om hur hon kan påverka andra och hur andra reagerar när hon blir ledsen, arg eller glad. Hon kan leva sig in i andras känslor och tankar (empati) och det är nu Najma börjar intressera sig för moraliska frågor, t ex om "rätt" och "fel" och "gott" och "ont". Najma tycker det är viktigt med rutiner, rättvisa och överenskommelser. Hon lär sig fortfarande mest genom lek men är också redo för mer skolaktiga uppgifter. Hon förstår också att hon inte själv är världens medelpunkt. Najmas föräldrar är fortfarande hennes viktigaste trygghet och förebilder men hon vill också mer och mer träffa och leka med kompisar.

### Uppgift för deltagare

Vad kan Najmas föräldrar göra tillsammans med Najma som hon tycker är roligt?

Hur kan Najmas föräldrar stimulera hennes intresse för moraliska frågor?

Hur kan Najmas föräldrar stimulera hennes sociala intresse?

Hur kan Najmas föräldrar stimulera hennes intresse för känslor?

Hur kan Najmas föräldrar stimulera hennes språkliga utveckling?

### Tips och stöd för samtal om deltagarnas svar:

[Barnets utveckling 5-6 år - 1177 Vårdguiden](#)



**VASHTI 9 ÅR**

Vashti är 9 år och det senaste året har föräldrarna märkt att hon har gått in i en ny fas i livet. Från att hon mest lekt fysiska lekar med sina syskon och kompisar (spelat fotboll, gjort roliga dansfilmer på TikTok, lekt rollekar, bakat) så är hon nu mer stillsam och rör sig inte så mycket fysiskt utan sitter istället länge med sin mobil. Hon pratar inte lika mycket med sina föräldrar men när hon vill prata handlar samtalen mer om allvarliga ämnen såsom hälsa, sjukdom, klimatet, liv och död, rätt och fel och hon är nyfiken på vuxenvärlden. Hon är klokare men också mer orolig. Eftersom hon nu förstår att varken mamma eller pappa kan kontrollera eller veta allt, så upplever hon också mer oro inför vad som kan hända och hon tänker mycket på faror, t ex att det ska börja brinna i lägenheten, att mormor ska snubbla och bryta benet, att pappa ska bli arbetslös eller att det ska bli krig. Hon hjälper till i hemmet ibland men vill i så fall veta det i förväg - det ska vara planerat och inte komma spontant. Hon är duktig i skolan och tycker särskilt mycket om världshistoria men har svårt att koncentrera sig på läxorna i hemmet eftersom de bor i en liten lägenhet och hon har många småsyskon. Om föräldrarna eller en lärare behöver tillrättavisa henne blir hon ofta väldigt upprörd och ledsen. Kompisar har blivit jätteviktiga och det bästa hon vet är att träffa sina tjejkompisar.

**Uppgift för deltagare**

Vad kan Vashtis föräldrar göra tillsammans med Vashti som hon tycker är roligt?

Vad kan Vashtis föräldrar göra för att minska hennes oro och stimulera intresset för djupare frågor?

Hur kan Vashtis föräldrar hjälpa henne att lära sig att ta emot en tillrättavisning utan att bli upprörd och ledsen?

Hur kan Vashtis föräldrar motivera henne att ta ansvar i familjen?

Hur kan Vashtis föräldrar stimulera hennes behov av fysisk rörelse?

Hur kan Vashtis föräldrar hjälpa henne att få ro att göra sina läxor?

**Tips och stöd för samtal om deltagarnas svar:**

[Barnets utveckling 8-9 år - 1177 Vårdguiden](#)



## ÖVNING: BARN MED SÄRSKILDA BEHOV (FÖR ARABISK- OCH SVENSKTALANDE GRUPPER)

*OBS! Denna övning utgår från de föräldragrupper där deltagarna kan läsa och förstå antingen arabiska eller svenska och där det finns ett uttalat intresse för eller behov av information om barn med en intellektuell funktionsnedsättning eller barn med autism.*

*Innan du börjar övningen ska du ha skrivit ut ett exemplar av skriften (16 sidor) till varje deltagare på arabiska (eller svenska): [Information på arabiska och svenska om autism, utvecklingsstörning och PTSD | Uppdrag Psykisk Hälsa \(uppdragpsykiskhalsa.se\)](#)*

*Alternativt laddar du ner skriften på din hårddisk och visar den via din dator på storbild för dina deltagare.*



Berätta för deltagarna att alla föräldrar oroar sig någon gång för att ens barns utveckling och mognad går för långsamt, har stannat upp eller går baklänges. Men barnens utveckling och mognad går i olika takt och varierar mycket mellan barn och även mellan syskon. Dessutom har även barn sin egen personlighet med unika särdrag. Så, olikheter är fullt normalt och oftast oroar man sig i onödan. Men, ibland är oron befogad och då är det viktigt att man söker hjälp av specialister som har kunskap och metoder för att avgöra om barnet behöver ett anpassat stöd.

1. Berätta för deltagarna att vi nu ska ta utgångspunkt i en särskild skrift som vi ska prata om och som handlar om *att leva och lära med barn med utvecklingsstörning* (eller om ni valt tema autism: *att leva och lära med barn med autism*).

2. Innan du visar broschyren via din dator eller delar ut den till deltagarna i pappersformat så frågar du deltagarna vad de är intresserade att veta mer om och skriver upp deras frågor på tavlan. Om de inte själva kommer på några frågor kan du föreslå:

- a. Vill de veta hur man kan avgöra om barnet har en utvecklingsstörning?
- b. Vill de veta varför ett barn får en utvecklingsstörning?
- c. Undrar de om barn med en utvecklingsstörning kan bli friska?
- d. Vill de ha tips på hur man ska anpassa sitt föräldraskap?
- e. Eller något helt annat?

3. Visa broschyren via din dator eller dela ut den till alla deltagare (eller gör båda delarna). Ta sedan utgångspunkt i frågorna på tavlan och leta upp svaren i broschyren som ni går igenom tillsammans.

4. Be deltagarna om följdfrågor och be dem bekräfta att de förstår.

5. Berätta att deltagare som har egen erfarenhet av barn med särskilda behov är välkomna att dela med sig av sina kunskaper om de vill. Be dem särskilt berätta (om de vill):

- a. Hur det kändes innan de visste men misstänkte att något var annorlunda med barnet?
- b. Hur det kändes när de fick beskedet?
- c. Hur det känns nu när de (kanske) har accepterat barnets funktionshinder och börjar lära sig leva med det?

6. Avsluta med att berätta vart man ska vända sig om man vill ha hjälp att få sitt barns utvecklingsförmåga utredd eller bara oroar sig för att barnet har svårt att hänga med i skolan eller förskolan. (BVC: för barn 0-6 år, Elevhälsan: för barn 7-18 år)

## ÖVNING: HUR KAN MAN VARA NÄRVARANDE PÅ RIKTIGT MED SINA BARN?

Berätta för deltagarna att för att bygga en långsiktigt bra relation med sina barn så är tid tillsammans i familjen jätteviktig och något som uppskattas av barnen. Det spelar ofta ingen roll vad man gör - det viktiga är att vara tillsammans.

Tid tillsammans med ditt barn stärker relationen och minskar bråk, tjat och gnäll, oavsett barnets ålder. En god relation mellan förälder och barn skyddar barn från en del av livets påfrestningar.

1. Be dina deltagare att medverka i en *brainstorm* där de kommer med tips på vad som kan vara bra att tänka på när man verkligen vill ägna sig åt barnet. Anteckna tipsen på tavlan.

2. När alla bidragit med sina idéer kan du - om det behövs - komplettera med råden nedan. Skriv upp också dem på er lista och be deltagarna att fotografera listan med sina mobiler (ska användas till hemuppgiften):

- Låt barnet få bestämma vad ni ska göra tillsammans. Gärna en stund varje dag, men har du fler barn får du dela upp tiden under veckan.
- Var följsam och närvarande i stunden.
- Undvik många egna förslag och frågor.
- Visa att du uppskattar stunden.
- Värdera inte det barnet gör, men visa intresse.
- Lägg telefonen i byrålådan och motstå impulser att städa eller vara effektiv.

3. Be dina deltagare att sätta sig i bikipor och samtala med varandra om tipsen på tavlan med utgångspunkt i frågorna här under:
  - a. Vad är lätt och vad är mer utmanande?
  - b. Vad kan man göra åt utmaningarna?
  - c. Vilka av tipsen kan du tänka dig att testa?
4. Be dina bikipor att dela med sig av sina reflektioner och tankar för hela gruppen och öppna upp för samtal där alla får reflektera.
5. Visa citatet nedan för dina deltagare. Du kan antingen skriva upp det på tavlan eller visa det via din dator på projektorsskärmen.

*”Min man och jag har kommit överens om att i vår familj ska vi äta middag tillsammans varje dag. Vi måste förstås anpassa tiden efter de stora barnens aktiviteter, men vi försöker hålla fast vid ett klockslag då alla ska vara tillsammans. Vi har förklarat för barnen att detta är viktigt för oss som familj. De kan vara lite sura över att behöva avbryta sitt dataspel, men det får vi ta. Vi är övertygade om att när barnen blir vuxna kommer de att inse att det varit viktigt och värdefullt för familjen att samlas varje dag och prata med varandra och ha trevligt.”*

Be dina deltagare att reflektera fritt kring citatet. Fråga dem också när de tycker att man ska hålla på sina principer? Vad tror ni att det kan betyda för en familj att mötas över middagen varje dag?

För en del kan den dagliga familjemiddagen vara svår att ordna. Föräldrarna arbetar oregelbundna tider, det finns kanske varken tid eller ork. Vad kan en familj annars göra för att stärka den positiva sammanhållningen? Kan man också skapa en gemenskap genom att lära sig om och delta i barnens dataspel? Vilka idéer har dina deltagare?

## TILL NÄSTA GÅNG

Be dina deltagare att göra något roligt *tillsammans* med sina barn - en aktivitet som barnen har fått vara med att bestämma. Om det är stor ålderskillnad på barnen eller om de har helt olika intressen kan det vara bra göra aktiviteterna med ett barn i taget. Testa att följa så många som möjligt av de tips som vi listade i den förra övningen.

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: ”Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?” Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga ”pass” om man vill stå över att berätta.
3. När ni gått laget runt - delta gärna själv i rundan - tackar du för dagens träff och påminner om när ni ska ses nästa gång.

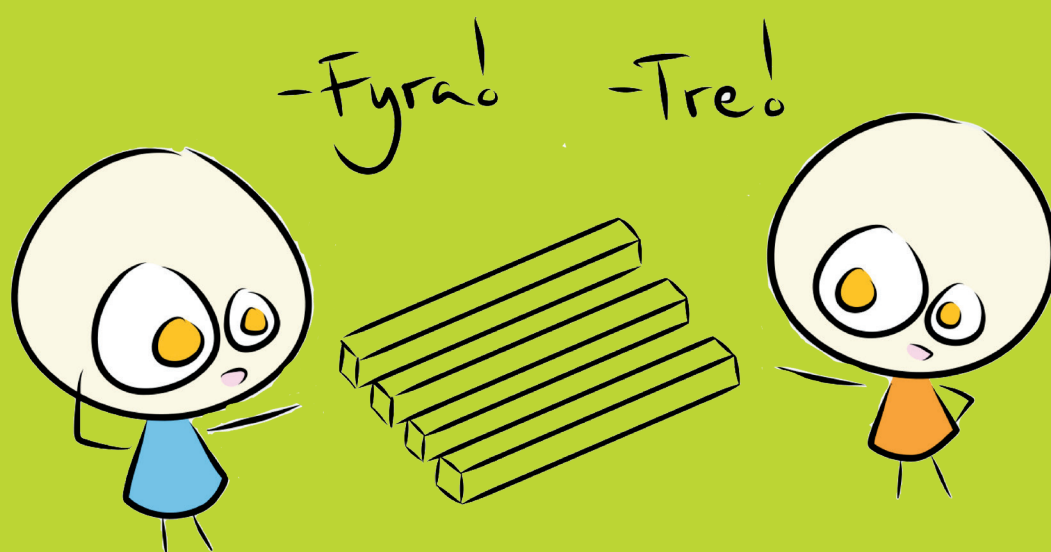
*Om det finns intresse hos dina deltagare och ni har praktisk möjlighet, är nästa träff är ett bra tillfälle att bjuda in en gäst med goda kunskaper om tonårstiden och tonårskultur. Om du har planerat in ett sådant besök, t ex från elevhälsan eller från ungdomsmottagningen, då ska du berätta att du behöver deltagarnas hjälp att förbereda nästa träff innan ni går hem (se punkt 4).*

**4.** Denna sista uppgift är endast för dig som har bjudit in en gäst till nästa träff.

Förklara för deltagarna att många nyanlända föräldrar är osäkra på vad det innebär att vara tonåring i Sverige. Berätta att du därför har planerat att bjuda in en gäst till nästa träff. Du har tänkt att gästen ska svara på frågor som just dina cirkeldeltagare vill ha svar på och därför behöver du deras hjälp med förslag på frågor. Som en sista aktivitet ber du därför var och en skriva ner en (eller flera) frågor som man vill ha svar på. Ingen behöver skriva sitt namn på lappen. Be dina deltagare att lämna lappen med frågeförslag i en låda på väg ut ur lokalen.







TEMA:

## MELLAN FLERA KULTURER

### MÅL

- Deltagarna har pratat om att vara förälder till barn i tonåren i ett nytt land med en tonårskultur som kan vara främmande och skrämmande.
- Deltagarna har reflekterat över och samtalat om hur de kan få en balans mellan vad de vill ge barnen från föräldrarnas kultur och vad som är klokast att anpassa sig efter för att inte deras barn ska hamna i konflikt mellan olika kulturer.

## TRÄFF 7 SAMMANFATTAD

TEMA: **MELLAN FLERA KULTURER****INTRODUKTION**

Incheckning: Hälsa välkommen  
 Backspegel: Knyt an till förra träffen - frågor?  
 Hemuppgift: Deltagarna berättar om sin hemuppgift  
 Introduktion: Dagens tema

CA TID  
 5 min  
 5 min  
 15-30 min  
 2-5 min

**SAMTALA OM FILMEN TONÅRSFÖRÄLDER - EFTER FLYKTEN**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Filmvisning: Visa filmen Tonårsförälder - Efter Flykten  
 Övning: Deltagarna reflekterar kring filmen (*Rundan*)

2-5 min  
 16 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM ORO OCH OSÄKERHET**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Filmvisning: Visa klipp 1 från film 2  
 Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)  
 Övning forts: Deltagarna gör en lista med det allra viktigaste

2-5 min  
 2 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM FÖRÄLDRASKAP MELLAN FLERA KULTURER**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Filmvisning: Visa klipp 2 från film 2  
 Övning: Reflektion kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min  
 2 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM ATT VARA TONÅRING MELLAN FLERA KULTURER**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: Enskild reflektion kring frågor (*Rundan*)  
 Övning forts: Reflektion kring samtalsfråga (*Bikupor*)

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM NÄR TONÅRING VILL TESTA DET SOM ÄR SKADLIGT**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: Reflektion kring citat och samtalsfrågor (*Bikupor*)  
 Övning forts: En lista med det allra viktigaste (*Bikupor*)

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**BESÖK AV GÄST**

Introduktion: Presentera gästen  
 Gästen svarar på deltagarnas frågor

2-5 min  
 30 min

**TILL NÄSTA GÅNG**

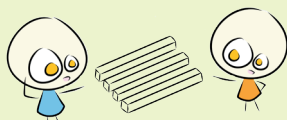
Presentera hemuppgiften

2-5 min

**AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**

Övning: Reflektera kring träffen (*Rundan*)  
 Tacka för idag och påminn om tid för nästa träff

5 min  
 1 min



## FÖRE TRÄFFEN

Om intresse finns hos deltagarna och du har praktisk möjlighet, är denna träff ett lämpligt tillfälle att bjuda in någon med goda kunskaper om tonårstiden och tonårskultur. Det ska vara en person som föräldrarna kan ställa sina frågor till, kanske en kurator eller psykolog från elevhälsan eller någon från ungdomsmottagningen. Om möjligt en person som i likhet med dig har dubbel kulturkompetens. Rådgör med din verksamhetsledare om du är osäker på vem som ska bjudas in och om du behöver hjälp med inbjudan. Tänk också på att förbereda din gäst på själva formatet som hon eller han ska medverka i. Önskemålet från din sida bör vara att personen utgår från de frågor som din samtalsgrupp vill ha svar på och som förbereddes vid förra träffens avslutning.

## INCHECKNING

Hälsa deltagarna välkomna och gör en incheckning genom att ställa en enkel, positivt riktad fråga, som var och en kortfattat kan svara på.

## BACKSPEGEL

Knyt an till er förra träff genom att fråga deltagarna om det är något som någon särskilt tänkt på som handlat om det ni pratade om.

## HEMUPPGIFTEN

Be din deltagare berätta hur det har gått i veckan. Har de hittat på något tillsammans med barnen och samtidigt försökt använda sig av tipsen vi pratade om förra gången? Uppmuntra de som har haft möjlighet och bekräfta allt det som de upplevde som positivt. Släpp ordet fritt och fråga om någon vill ställa en fråga till de som har testat. Uppmuntra även de som inte haft tid eller möjlighet att försöka hitta tid.

## INTRODUKTION

Berätta för deltagarna att de följande fyra träffarna ska vi fokusera på föräldraskap till tonåringar. Det betyder också att vi ska ta utgångspunkt i den andra filmen i serien om föräldraskap som just fokuserar på att vara förälder till en tonåring. Vi ska prata om olika aspekter och idag börjar vi med att samtala om de utmaningar och möjligheter som det innebär att vara tonårsförälder när man har normer och värderingar med sig från flera kulturer.

Om du har bokat in en gäst (se Avslutning för träff 6) berättar du det för dina deltagare och att gästen är förberedd på de frågor som vi formulerade i slutet av förra träffen.

## ÖVNING: SAMTALA OM FILMEN TONÅRSFÖRÄLDER - EFTER FLYKTEN

Berätta för dina deltagare att vi nu ska se hela filmen från början till slut och därefter gå tillbaka till vissa utvalda klipp. Under de kommande träffarna ska vi fördjupa oss i vissa av filmens situationer och frågeställningar. Huvudpersonen från den första filmen är densamma men nu har det gått några år. Hennes son har fyllt tretton och hon kämpar med att förstå vad som händer i hans värld samtidigt som hon tänker tillbaka på sin egen ungdomstid och hur svårt det var för hennes föräldrar att förstå sig på den svenska tonårskulturen. Filmen är cirka en kvart.

1. Visa filmen *Tonårsförälder - Efter flykten* i sin helhet för deltagarna (16 minuter). Låt deltagarna smälta upplevelsen en liten stund och fråga sedan: "Vad berörde dig särskilt i filmen? Vi går laget runt, så att var och en som vill får berätta. Vi följer reglerna för rundan och var och en får några minuter på sig för att berätta."

Det kan vara bra att använda ett talföremål. Bara den som håller i talföremålet får prata och de övriga lyssnar. När man talat klart skickar man föremålet vidare. Med ett talföremål blir det väldigt tydligt och konkret vem som får prata och vilka som ska sitta tysta och lyssna. Om du tror att någon i gruppen är långpratare kan du ge en mer bestämd tidsram, exempelvis två minuter.

2. Efter rundan kan du fråga om det är någon som kommit på något mer som han eller hon vill säga. Detta gör du särskilt om berättandet varit lite trögt.

3. Sammanfatta gärna det som sagts på ett generellt plan: "Många har upplevt att..."; "Många känner igen sig i...". Ni kan också föra ett fritt samtal en stund. Mycket av det som nämns nu kommer ni att ha fördjupade samtal om längre fram, tala om det så att ingen blir frustrerad.

## ÖVNING: SAMTALA OM ORO OCH OSÄKERHET

Berätta för deltagarna att många föräldrar känner stor oro och osäkerhet inför barnens tonårsperiod. Vi ska börja med att prata om hur de här känslorna påverkar en som förälder och vad man kan göra för att minska sin oro.

### Film 2, klipp 1

I klippet berörs:

- Värderingar och normer från flera kulturer.
- Osäkerhet inför det annorlunda.
- Att gå i takt med sina barn.

1. Visa deltagarna det första klippet i filmen *Tonårsförälder - Efter flykten*.

2. Be dina deltagare att sätta sig i bikupor och reflektera kring någon eller några av frågorna här nedan (eller andra som du själv formulerar). Be dem anteckna sina tankar och särskilt de tips de har på den sista punktens fråga:

- Vad oroade dina föräldrar när du var tonåring?
- Vad oroar dig som tonårsförälder i Sverige?
- Vad tror du Louy menar när han säger att det blir "kaos" om ens tonåringar lever i en värld och vi som föräldrar lever i en annan?
- Ska man prata med sin tonåring om sin oro, och hur gör man det i så fall på ett bra sätt?
- Har du tips på vad man kan göra som förälder för att bättre förstå den svenska tonårskulturen?

3. Be bikuporna berätta hur de resonerat för hela gruppen och gör en lista med tipsen deltagarna har på den sista punktens fråga.

4. Gå igenom tipsen på tavlan med hela grupper och komplettera med möjligheter som du tycker saknas. Öppna upp för en allmän reflektion kring tipsen.

## ÖVNING: SAMTALA OM FÖRÄLDRASKAP MELLAN FLERA OLIKA KULTURER

Berätta för föräldrarna att det är en stor tillgång att ha kunskap om och erfarenhet av flera olika kulturer och att detta är något vi som föräldrar med bakgrund i en annan kultur kan ge våra ungdomar. Vi ska nu se på ett klipp ur filmen och sedan prata om hur man gör som förälder för att det ska bli en positiv upplevelse för ungdomar att växa upp med olika kulturer.

### Film 2, klipp 2

I klippet berörs:

- Misstänksamhet eller nyfikenhet?
- Dialog med sin tonåring.
- Betydelsen av att normerna hemma och ute i samhället inte är för olika.

1. Visa klipp 2 från filmen *Tonårsförälder - Efter flykten*

2. Be deltagarna att sätta sig i *bikupor* och prata om någon eller några av frågorna här nedan:

I klippet berättar Louy hur han först tänkte säga nej till sina tonårsflickors önskemål om att få åka på sommarläger men bestämde sig sedan för att de kunde få prova.

- Varför kan man känna sig tveksam när ens tonåring kommer med förslag som man inte själv har någon kunskap om eller erfarenhet av?
- Kan du komma ihåg något du själv ville när du var tonåring som dina föräldrar inte förstod eller som de inte ville att du skulle göra?
- Har du tips på hur man kan tänka och vad man kan göra för att man ska känna sig trygg i att säga ja och låta barnen få prova nya saker?
- Ska flickor och pojkar ges samma förutsättning att prova nya saker? Varför eller varför inte?
- Finns det kulturella normer och värderingar från dina föräldrar som du har lämnat eller tagit avstånd ifrån, i så fall vilka?
- Vad är det som har fått dig att göra det?

3. Be bikuporna att berätta hur de resonerat för hela gruppen och öppna upp för frågor eller kommentarer från övriga deltagare.

## ÖVNING: SAMTALA OM ATT VARA TONÅRING MELLAN FLERA KULTURER

Berätta för föräldrarna att de flesta tonåringar uppskattar att ha tillgång till flera kulturer under sin uppväxt. Men när föräldrarnas krav på tonåringen att följa den kultur som föräldrarna vuxit upp med krockar med den kulturella verklighet och de sociala normer tonåringen möter varje dag i det svenska samhället och i skolan, då kan det bli svårt för tonåringen. Återkoppla till klippet ni såg i förra övningen där Ziad säger att det *viktigaste är att man pratar med sina barn om båda kulturerna och låter dem få vara med och bestämma vad de vill behålla och vad de inte vill behålla*. Berätta att ni nu ska göra en övning där ni pratar om vad man vill att barnen ska behålla och hur man ska förhålla sig när det blir kulturkrockar.

1. Be dina deltagare att fundera enskilt på punkterna här nedan:

- Vad vill du att din tonåring ska behålla från din kultur?
- Varför är det viktigt för din tonåring?
- Vad vill du att din tonåring ska ta till sig av den svenska kulturen?
- Varför är det viktigt för din tonåring?
- Går de här två perspektiven att kombinera i Sverige?
- Har du involverat din tonåring i ett samtal om dessa frågor? Varför?

2. Gör en runda där var och en får turas om och berätta hur de tänker kring frågorna. Kanske har man bara funderat på någon eller några av frågorna och då berättar man om dem. Den som vill passa säger bara pass och lämnar till nästa. Värdera eller kommentera inte föräldrarnas önskemål. Här är det viktigt att man får tänka efter i lugn och ro och sätta ord på sina tankar utan att bli avbruten eller ifrågasatt.

3. Be nu dina deltagare att sätta sig i bikipor för att resonera kring frågan nedan. Be dem anteckna.

■ Hur tror du att en tonåring påverkas av att växa upp med normer och värderingar som är helt annorlunda i hemmet än det som de möter i samhället, i skolan och hos kompisar?

4. Be bikiporna redovisa hur de resonerat för hela gruppen och öppna upp för en fri reflektion efter att alla bikipor har redovisat.

## ÖVNING: SAMTALA OM NÄR TONÅRINGEN VILL TESTA DET SOM ÄR SKADLIGT FÖR HÄLSAN

Berätta för deltagarna att i Sverige tillåts tonåringar att successivt få mer frihet och närma sig vuxenvärlden om de kan visa att de klarar av att ta ansvar för sig själva och sin frihet. En del ungdomar missbrukar sin frihet och testar att både röka tobak och dricka alkohol trots att det är förbjudet i lag. Du måste fylla 20 innan du får köpa alkohol på Systembolaget och när det gäller tobak ska du ha fyllt 18. Narkotika, t ex att röka cannabis, är förbjudet för alla oavsett ålder. Lagarna finns eftersom det är vetenskapligt bevisat att både alkohol, tobak och narkotika är skadligt och starkt beroendeframkallande. Eftersom hjärnan fortsätter att utvecklas till man är 25 år är det särskilt skadligt för barn och ungdomar (läs mer på sidorna 122-123).

Berätta för deltagarna att ni ska samtala om hur man kan prata med sina ungdomar om alkohol, droger och tobak.

1. Börja med att återkoppla till klippet från filmen där ni hörde Mustafa som är 17 år.

Skriv upp citatet från filmen på tavlan och läs upp det för deltagarna:

*"Ibland tar jag en festcigg och en öl med mina kompisar" - Mustafa, 17 år*

2. Be deltagarna att sätta sig i bikipor och samtala om frågorna här nedan och be dem anteckna sina tips på första frågan:

- Har du tips på hur man pratar med sin tonåring om beteenden som är farliga för deras hälsa?
- Vad säger man om tonåringen påstår att "alla andra röker eller tar en öl ibland"?
- Kan en väg vara att prata med kompisars föräldrar för att komma överens om gemensamma regler?
- Hur hanterar man diskussionen om rökningens skadliga effekter om man själv röker?

3. Be bikiporna dela med sig till hela gruppen om sina resonemang och förslag. Gör en lista på tavlan med bikipornas tips på hur en förälder kan prata med sin tonåring om beteenden (rökning, alkohol, narkotika) som är skadliga för hälsan. Gå igenom listan och komplettera med dina egna tips. Öppna upp för en mer allmän diskussion om ämnet med hela gruppen.

4. Avsluta med att tipsa föräldrarna om var man kan läsa mer om hur man kan prata med sina tonåringar om riskerna med alkohol, droger och tobak (du hittar information och länkar på sida 122-123 i denna handledning).

## BESÖK AV GÄST

Om du planerat in ett besök av en gäst så är detta ett bra tillfälle att välkomna denna. Gästen bör vara en person med särskild kunskap om tonåringar och tonårskultur och som gärna har dubbel kulturkompetens precis som du. Lämna ordet fritt till dina deltagare att ställa sina frågor och fyll själv på med frågor som du känner att gruppen kan vara intresserad av att veta mer om men som de kanske inte vågar ställa. Försök att få det att utvecklas till ett samtal. Avsluta gärna med att be din gäst rekommendera vart man vänder sig som förälder när man behöver råd och stöd i sin roll som förälder till en tonåring.

### UR BARNKONVENTIONEN

Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.



## TILL NÄSTA GÅNG

Be de deltagare som har tonårsbarn att sätta sig ner i lugn och ro med sin tonåring och be tonåringen berätta hur det är att växa upp med flera kulturer. Vad är bäst med att ha flera kulturer? Vad kan vara en utmaning när man har flera kulturer? Vad tycker din tonåring är det viktigaste att en förälder till en tonåring som växer upp med flera kulturer ska tänka på?

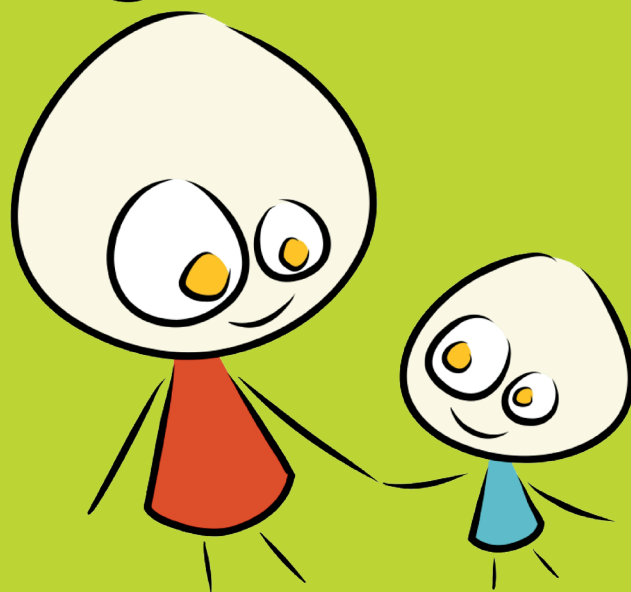
## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: "Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?" Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga "pass" om man vill stå över att berätta.
3. När ni gått laget runt - delta gärna själv i rundan - tackar du för dagens träff och påminner om när ni ska ses nästa gång.





Modet att vara närvarande  
i ditt barns växande  
gör dig till en förälder!



TEMA:

# ATT VARA TONÅRING OCH ATT VARA FÖRÄLDER TILL EN TONÅRING

## MÅL

- Deltagarna har reflekterat över och pratat om den omställning som både tonåring och föräldrar till en tonåring går igenom och fått ökad kunskap om tonårstiden.
- Deltagarna har pratat om hur de kan hantera sin oro som förälder till en tonåring och hur de kan fortsätta att ta sitt föräldransvar.

## TRÄFF 8 SAMMANFATTAD

TEMA: **ATT VARA TONÅRING OCH ATT VARA FÖRÄLDER TILL EN TONÅRING****INTRODUKTION**

Incheckning: Hälsa välkommen  
 Backspegel: Knyt an till förra träffen - frågor?  
 Hemuppgift: Deltagarna berättar om sin hemuppgift  
 Introduktion: Dagens tema

## CA TID

5 min  
 5 min  
 15-30 min  
 2-5 min

**SAMTALA OM VAD DET INNEBÄR ATT VARA TONÅRING**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Filmvisning: Visa klipp 3 från film 2  
 Övning: Reflektion kring samtalsfrågor (*Bikupor*)  
 Övning forts: Lista med tips + diskussion (*Brainstorm*)

2-5 min  
 16 min  
 10-  
 15 min

**SAMTALA OM ORO FÖR VAD SOM KAN HÄNDA**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Övning: Deltagarna gör en lista över orosmoment (*Brainstorm*)  
 Övning forts: Reflektion kring samtalsfrågor + lista (*Bikupor*)  
 Övning forts: Avslutande samtal om att agera eller inte

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM ATT FORTSÄTTA TA SITT FÖRÄLDRAANSVAR**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Filmvisning: Visa klipp 4 från film 2  
 Övning: Reflektion kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min  
 2 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM OCH TRÄNA PÅ ATT HANTERA KONFLIKTER**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: Samtala om konkreta konfliktsituationer (*Bikupor*)  
 Övning forts: Samtal om psykologens råd (*Brainstorm*)

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM VAR MAN KAN FÅ STÖD I SITT FÖRÄLDRASKAP**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: En lista med möjligheter till stöd (*Brainstorm*)  
 Övning forts: Reflektion kring listan (*Bikupor*)

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM ATT PRATA OCH GÖRA SAKER TILLSAMMANS**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: En lista med tips (*Brainstorm*)  
 Övning forts: Diskussion om tipsen (*Brainstorm*)

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**TILL NÄSTA GÅNG**

Presentera hemuppgiften

2-5 min

**AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**

Övning: Reflektera kring träffen (*Rundan*)  
 Ev. övning: Deltagare förbereder frågor till nästa träffs gäst  
 Tacka för idag och påminn om tid för nästa träff

5 min  
 5-10 min  
 1 min



## INCHECKNING

Hälsa deltagarna välkomna och gör en incheckning genom att ställa en enkel, positivt riktad fråga, som var och en kortfattat kan svara på.

## BACKSPEGEL

Knyt an till er förra träff genom att fråga deltagarna om det är något som någon särskilt tänkt på som handlat om det ni pratade om på förra träffen.

## HEMUPPGIFTEN

Fråga dina deltagare hur samtalet med tonåringarna om flera kulturer har gått? Uppmuntra de som fått till ett samtal och be de som vill, att dela med sig av sin upplevelse. Var även uppmuntrande mot dem som har försökt men mött en avvisande tonåring. Det kan vara svårt att uttrycka sina känslor och tankar i tonåren och trots att man möts av en avvisande attityd så uppskattar de allra flesta tonåringar att föräldrarna bryr sig och inte släpper kontakten.

## INTRODUKTION AV DAGENS TEMA

Berätta för deltagarna att ni idag ska prata om hur det är för barnen att bli tonåringar och att det inte bara är en stor omställning för barnet utan också för föräldrarna. Rädsla för att tappa kontrollen över barnens utveckling gör att man lätt drar i nödbromsen och blir för hård i sina regler. Eller släpper sin tonåring helt utan kontroll. Men hur vet man som förälder vad ens tonåring klarar av? Och vad gör man av sin egen oro?

## ÖVNING: SAMTALA OM VAD DET INNEBÄR ATT VARA TONÅRING

Berätta för deltagarna att ni ska titta på ett klipp från filmen och sedan samtala om vad ni sett.

### Film 2, klipp 3

I klippet berörs:

- Känslig period för alla.
- Behålla lugnet som vuxen.
- Behålla kontakten och relationen.

1. Visa klipp 3 från filmen *Tonårsförälder - Efter Flykten*

2. Be deltagarna att sätta sig i *bikupor* och prata om någon eller några av samtalsfrågorna nedan. Be dem anteckna.

- När du tänker på hur det var för dig när du själv blev tonåring - minns du vilka känslor och tankar som dök upp?
- Hur kan man som förälder se på de här åren då barnen frigör sig, då de lär sig att stå på egna ben?
- Vad tänker du om det som kuratorn säger: att en tonåring ska få lov att göra misstag?
- Vad tänker du om att en tonåring plötsligt kan vilja vara liten igen?

3. Be bikuporna dela med sig av sina tankar och reflektioner till hela gruppen. Öppna upp för en fri diskussion om frågorna.

4. Be deltagarna att delta i en brainstorm kring två frågor och gör samtidigt två listor på tavlan med deras tips som du kompletterar med förslag som du tycker saknas:
  - a. Hur kan man behålla en bra relation med sin tonåring när han eller hon inte vill prata?
  - b. Vilka andra kloka vuxna finns som din tonåring kanske gärna lyssnar på?
5. Gå igenom listan med hela gruppen och öppna upp för en allmän reflektion kring listorna.

## ÖVNING: SAMTALA OM ORO FÖR VAD SOM KAN HÄNDA

Berätta för deltagarna att vara tonårsförälder i regel är en orolig period. Barnet förändras, barnet kan vilja vara mer privat och hålla sina tankar och aktiviteter för sig själv. Man kan oroas sig för att tonåringen ska hamna i dåligt sällskap, eller av naivitet och oerfarenhet göra något dumt eller farligt. Det finns mycket man kan oroas sig för som förälder.

1. Be deltagarna att vara med i en *brainstorm* där de ger exempel på vad en typisk tonårsförälder oroar sig för. Skriv upp alla orosmomenten på tavlan och komplettera om du tycker något saknas.
2. Be nu deltagarna sätta sig i *bikupor* och prata om de två frågorna nedan:
  - a. Vad kan man göra för att minska sin oro för att tonåringen ska råka illa ut?
  - b. Vad kan vara bra att tänka på när man känner oro för sin tonåring?
3. Be bikuporna att dela med sig av svaren och gör en lista på tavlan med deras tips på första frågan.
4. När alla bidragit med sina idéer kan du - om det behövs - komplettera med råden nedan. Skriv upp också dem på er lista.

### Tips om hur man kan hantera sin oro som tonårsförälder

- Observera först och reagera inte direkt - det kanske passerar.
- Ha tålamod.
- Håll kommunikationen öppen.
- Hitta gemensamma intressen med ditt barn.
- Lär känna ditt barns vänner.
- Observera ditt barn när han/hon är tillsammans med sina kompisar.
- Prata med föräldrarna till ditt barns kompisar.
- Ägna tid åt att samtala med och lyssna på ditt barn. Fortsätt ställa frågor även om svaren är korta.
- Fortsätt att vara involverad - visa intresse och nyfikenhet, t ex på din tonårings dataspelning.
- Försök att hålla koll på barnet utomhus. Gå gärna samman flera föräldrar och vandra i området för att visa att ni finns och bryr er om vad era barn gör.

5. Samtala fritt med varandra om tipsen på tavlan. Vad är lätt och vad är mer utmanande? Vad kan man göra åt utmaningarna? Om någon har erfarenheter av tipsen som de vill dela med sig av så är det välkommet.
6. Avsluta med att prata lite djupare om tipset "Reagera inte direkt - det kanske passerar", utgå t ex från texten nedan:

### Det kanske passerar...

Berätta för deltagarna att vissa saker en tonåring gör kan mer handla om att frigöra sig och söka en egen identitet än om något annat. Så kan en tonåring exempelvis komma hem och deklarerar att hon eller han ska byta religion. Det kan komma som en chock för en förälder. Det klokaste föräldern kan göra är att inte göra en stor sak av det. Det kan passera.

Lika viktigt som det är att inte visa vrede och upprördhet är att inte förlöjliga eller förminska tonåringen - att söka sin egen identitet är ett naturligt och nödvändigt steg för en tonåring. Vänligt intresse kan vara den bästa strategin: "Tänker du så?", "Vad är det som har fått dig på de tankarna?"

### Men...

Samtidigt behöver man kunna agera snabbt om tonåringens beteende tyder på att han eller hon inte mår bra eller kanske söker sig mot kriminella nätverk. Kanske behöver din tonåring professionell hjälp för att bryta ett negativt livsmönster eller för att få hjälp med depressiva tankar och känslor. Det är en svår balansgång för en förälder till en tonåring att veta när man bör agera. Om man känner stark oro är det alltid bättre att visa omtanke, intresse och agera än att stå passiv vid sidan om.

## ÖVNING: SAMTALA OM ATT FORTSÄTTA TA SITT FÖRÄLDRA-ANSVAR

Berätta för deltagarna att när barnet har tagit klivet in i tonåren är det viktigare än någonsin att man fortsätter vara en aktiv förälder. Men förutsättningarna är annorlunda. Tonåringen är både klokare, känsligare och mer risktagande än tidigare. Dessutom på väg att frigöra sig för att så småningom kunna ta eget ansvar för sig själv och sitt liv. I tonåringens kaos behöver du vara en trygg och lugn hamn. Vi ska titta på ett klipp från filmen och sedan prata om hur man ska tänka kring tonåringens behov av att ha ramar och gränser för sin frihet.

### Film 2, klipp 4

I klippet berörs:

- Rimliga gränser - viktig trygghet.
- Gränser som accepteras och kan förändras.
- Lära av sina misstag.

1. Visa klipp 4 från filmen *Tonårsförälder - Efter Flykten*.

2. Be dina deltagare att sätta sig i 4 bikupor. Dela upp de fyra samtalsförslagen här nedan (a-d) så att varje bikupa får ett samtalsförslag. Har du skrivit upp dem på tavlan eller skrivit ut dem på papper i förväg är det lättare för deltagarna att jobba. Be dem resonera kring frågorna och anteckna sina förslag:

a. Camilla och Emil i filmklippet säger att det är ingen idé att sätta för hårda gränser - då slutar ens tonåring att lyssna.

- Hur kan man som förälder veta när man satt rimliga gränser?
- Hur kan man veta när det är dags att öka tonåringens frihet och sätta nya gränser?

b. Lina i filmklippet tycker att det är svårare att sätta gränser för barnen i Sverige än vad det var i hennes hemland. Här krävs mer diskussion och samtal med barnen - inte bara ett nej.

- Vad tänker du om det?
- Vilka tips har du på hur man kan resonera med sin tonåring om gränser?
- Vad gör man som förälder när en tonåring inte respekterar gränserna?

c. Ziad säger i filmklippet att först måste föräldrarna vara överens om vilka regler som ska gälla, sedan ska man inkludera sina tonårsbarn i diskussionen och lyssna på deras argument.

- Varför, tänker du, är det viktigt att man är överens som föräldrar om vilka regler som gäller för tonåringen?
- Har killar och tjejer olika behov av regler? I så fall varför?

d. Alla människor gör misstag - även tonåringar.

- Hur tycker du att man ska se på tonåringens misstag?
- Har du tips på hur man kan hjälpa sin tonåring att lära sig av sina misstag?

3. Be varje bikupa presentera sin samtalsfråga och hur de har resonerat för hela gruppen. Öppna upp för frågor och kommentarer efter att varje bikupa har redovisat sina reflektioner och svar.
4. När alla bikupor har redovisat gör du en muntlig sammanfattning kring var det fanns stor enighet om och var det blev mycket diskussioner. Avsluta med att poängtera att tonåringar är individer liksom vi och det finns inte **ett** föräldraskap som är rätt utan många.

## ÖVNING: SAMTALA OM OCH TRÄNA PÅ ATT HANTERA KONFLIKTER

Berätta att vi nu ska göra en övning liknande den vi gjorde på träff fem som handlade om att sätta gränser och hantera konflikter. Men den här gången ska vi utgå från tre vanliga situationer med tonåringar. Som vi pratade om på träff fem så är barnkonventionens budskap att vi alltid ska ta hänsyn till barnets bästa vilket inte alltid är samma sak som det barnet vill. Och när tonåringen vill ha eller göra något som du som förälder bedömer inte är bra för tonåringen eller till och med är skadligt, då uppstår en konflikt.

*Innan övningen börjar ska du ha skrivit ut lappar med beskrivningarna av Farahs, Abdis och Yasminas situationer liksom bikupornas uppgift (se nedan). Varje bikupa ska få en lapp med antingen Farahs, Abdis eller Yasminas uppgift. Är ni fler än tre bikupor så jobbar fler bikupor med samma uppgift. Lapparna viker du ihop och lägger i en hatt eller i en låda.*

1. Berätta för deltagarna att vi nu ska jobba med 3 konkreta situationer som kan uppstå. Be dina deltagare att sätta sig i *bikupor*. Låt sedan varje bikupa dra en lapp ur hatten/lådan.
2. Be deltagarna i varje bikupa att läsa igenom beskrivningen av sin konfliktsituation och börja jobba med sin uppgift. Berätta att när de är klara med uppgiften ska de få presentera sin konfliktsituation för hela gruppen och berätta hur de resonerat och vilka förslag de har för att lösa konflikten. Be dem särskilt fundera på:
  - Är det viktigt att veta *orsaken* till tonåringens önskemål eller beteende? Hur tar man reda på det?
  - Vilken hänsyn behöver man ta till tonåringens ålder/mognad?
3. När bikuporna har samtalat färdigt och skrivit ner sina förslag ber du var och en av bikuporna berätta om "sin" konfliktsituation, sitt resonemang och sina förslag för hela gruppen (muntligt). Öppna upp för övriga deltagare att kommentera och komma med frågor eller förslag.
4. Ge sedan psykologens svar på hur man kan tänka och agera på varje konfliktsituation (se nedan). Be deltagarna kommentera fritt kring detta.
5. När alla bikupor har redovisat sina uppgifter sammanfattar du övningen med att repetera några av *psykologens viktigaste råd för hur man som förälder på ett lyhört sätt kan ta ansvar för tonåringens behov*. Du skriver råden på tavlan:
  - Möt tonåringen med respekt
  - Ta hänsyn till tonåringens ålder och mognad
  - Bry dig om tonåringens känslor - även när tonåringens känslor inte får styra
  - Lyssna till tonåringen och försök förstå

### Rollspel som alternativ metod

Ett alternativ till att göra övningen ovan i bikupor enligt punkt 1-5, är att ni låter frivilliga bland deltagarna spela upp situationerna i rollspel där lösningen sedan diskuteras fram av hela gruppen. För mer utförlig beskrivning av rollspel som metod se sida 16-17.

**FARAH, SJUTTON ÅR**

*Farah sjutton år, säger att hon ska resa med klasskompisar till Köpenhamn över helgen. "Alla andra får." De ska bo på ett vandrarhem. Ingen vuxen är med och tar ansvar. Det känns inte alls bra för Farahs föräldrar. Ungdomar kan råka ut för saker som de inte klarar av att hantera, tänker föräldrarna. Det tror inte föräldrarna att Farah är mogen nog att inse själv.*

**Uppgift för bikupan**

Prata om situationen tillsammans och skriv ner förslag på hur man kan resonera för att fatta ett beslut och hur man ska prata med Farah om beslutet.

**Samtala om förslagen och komplettera med tipsen nedan som kommer från en barnpsykolog:**

*Visa respekt för Farahs önskan och säg sedan nej*

Föräldrarna kan visa respekt genom att bekräfta att de förstår att det låter som en rolig resa och att de förstår att Farah blir besviken när de säger nej. Ett beslut som är viktigt att de motiverar för Farah, till exempel genom att hänvisa till att hon är för ung, hon har aldrig varit utomlands, hon har ingen erfarenhet av att hantera de problem som kan uppstå, familjen har inte råd. Hon får vänta tills hon är vuxen.

*Om föräldrarna anser att Farah är tillräckligt mogen*

Om Farahs föräldrar anser att hon är tillräckligt mogen för att ta ansvar, kan ett samtal med någon eller några av klasskompisarnas föräldrar vara klokt. Då kan man försäkra sig om att kompisarna verkligen har fått lov att följa med och föräldrarna kan komma överens om gemensamma regler för ungdomarna under resan och hur ofta de ska höra av sig till föräldrarna.

*Föräldrarnas nej kan kännas skönt att skylla på*

Det händer att ungdomar tycker att det är skönt att föräldrar förbjudit sådant som de själva känt viss oro för, utan att vilja erkänna det. Det kan vara bra att kunna skylla på stränga och dumma föräldrar i samtal med kompisar när man inte hänger med. Att ha föräldrar som bryr sig är viktigare än det mesta.

**ABDI, SEXTON ÅR**

*Abdi är 16 år och vill själv bestämma när han kommer hem på kvällen. Föräldrarna är måna om att han ska sova tillräckligt för att orka med skolarbetet. De vill också veta när han kommer hem för att inte behöva oroa sig om han blir sen. De kan inte somna innan de vet att han är hemma.*

**Uppgift för bikupan**

Prata om situationen tillsammans och skriv ner förslag på hur föräldrarna ska hantera konflikten.

**Samtala om förslagen och komplettera med tipsen nedan som kommer från en barnpsykolog:**

*Förhandla fram ett gemensamt beslut*

Föräldrarna kan visa respekt genom att säga till Abdi att han nu är så stor så att det är läge att tillsammans diskutera och komma fram till lämpliga tider då han ska vara hemma. Abdi får berätta vad han tycker och föräldrarna talar om hur de ser på vikten av att han orkar med skolan och de berättar om sina behov av lugn och sömn. Abdi och föräldrarna förhandlar sig fram till regler som båda kan leva med.

*Ansvaret är föräldrarnas*

Om inte Abdi själv inser att han behöver sömn för att orka med skolan, eller om han inte vill ta hänsyn till föräldrarnas oro, är det föräldrarna som sätter ner foten och bestämmer. Ansvaret är fortfarande föräldrarnas.

## YASMINA, FJORTON ÅR

Yasmina är 14 år och drömmer om att bli fotomodell. Hon älskar att klä sig i fina kläder och det senaste året har tjetet om pengar för att kunna köpa kläder och smink blivit ett allt större problem för föräldrarna. Yasminas föräldrar lever separerade och de har nu upptäckt att Yasmina har ljugit när hon påstått att hon inte fått pengar av pappa. Några av Yasminas vänner får en månadspeng av sina föräldrar men Yasminas föräldrar tvekar att ge henne detta. De har visserligen råd men är oroliga för att hon ska bli slösaktig och inte förstå hur viktigt det är att vara sparsam med pengar.

### Uppgift för bikupan

Prata om situationen tillsammans och skriv ner förslag på hur föräldrarna ska hantera konflikten och vad de ska säga till Yasmina.

### Samtala om förslagen och komplettera med tipsen nedan som kommer från en barnpsykolog:

*Visa att båda föräldrarna tar ansvar*

Föräldrarna ska börja med att sätta sig tillsammans utan Yasmina för att komma överens om hur situationen ska hanteras. Det är bra om föräldrarna sedan kan ta ett gemensamt samtal med Yasmina så att hon förstår att föräldrarna bryr sig lika mycket och att det inte längre fungerar att spela ut föräldrarna mot varandra.

*Kom överens om en rimlig månadspeng*

Föräldrarna kan visa respekt för Yasminas intresse för mode och smink och också erkänna att hon nu är tillräckligt gammal för att börja ta ansvar för en månadspeng. Föräldrarna berättar vilken summa de har bestämt att Yasmina ska få (här kan man ta stöd från bankerna som har riktlinjer, prata med kompisars föräldrar och hänvisa till vad man själv har råd med). Yasmina och föräldrarna behöver prata om vad månadspengen ska räcka till och Yasmina behöver förstå att en månadspeng också betyder att det då är slut på tjetet om pengar från föräldrarna.

*Låt Yasmina ta ansvar om månadspengen tar slut för tidigt*

Att få ta ansvar för en månadspeng kan vara ett bra sätt att lära sig planera sina utgifter och hantera pengar. Men för att Yasmina ska lära sig är det viktigt att föräldrarna inte ger henne ytterligare pengar om hon använt hela månadspengen den första veckan. Lika viktigt är det att berömma Yasmina när föräldrarna märker att hon klarar av att planera sina inköp och hantera sina pengar på ett förnuftigt sätt. Här finns mer info: [Hur pratar du pengar med dina barn? | Kronofogden](#)



### FEM TIPS FRÅN UNGDOMAR TILL TONÅRSFÖRÄLDRAR

1. Prata med din tonåring om problem och förändringar som hen går igenom.
2. Lyssna på vad din tonåring tycker och tänker.
3. Visa att du älskar och stöttar din tonåring, trots att ni båda går igenom en jobbig period.
4. Sänk pressen på din tonåring och försök att ta reda på vad som kan ligga bakom det som på ytan verkar vara lathet.
5. Lär dig mer om tonårsperioden för att förstå ditt barn bättre.

Källa: Rädda Barnen



## ÖVNING: SAMTALA OM VAR MAN KAN FÅ STÖD I SITT FÖRÄLDRASKAP

Det händer mycket med en tonåring och som förälder kan man få anledning att vara orolig. Det kan till exempel handla om att tonåringen pressar sig för hårt vad gäller skolan eller träning, har problem med kompisar, får ett förändrat beteende eller förändrade vanor som inte verkar bra. Det kan också vara att er relation inte fungerar bra.

1. Be deltagarna medverka i en *brainstorm* där ni tillsammans gör en lista med tips på var man kan få stöd i sitt föräldraskap:

a. Var kan man få stöd när man är tonårsförälder? Vart kan man vända sig när man känner oro för sin tonåring, för hur tonåringen mår och för vad tonåringen gör?

2. När alla bidragit med sina idéer kan du - om det behövs - komplettera med råden nedan. Skriv upp också dem på er lista.

### Tips om vart man kan vända sig för att få stöd som tonårsförälder

- Prata med det egna nätverket av exempelvis vänner, släktingar och jobbkompisar.
- Prata med andra vuxna, till exempel föräldrar till ditt barns klasskompisar eller andra kompisar.
- Gå med i föräldragrupper, till exempel i skolan.
- Kontakta elevhälsan på skolan. Där finns bland annat skolsköterska, läkare och kurator.
- Kontakta en vårdcentral.
- Kontakta kommunen. Vissa kommuner erbjuder föräldraskapsstöd i grupp eller enskilt.
- Kontakta Bris för föräldrar.
- Information finns på flera olika webbplatser - t.ex. 1177.se eller informationsverige.se.
- I vissa län finns en särskild föräldratelefon hos polisen dit en orolig förälder kan ringa.

3. Be deltagarna att sätta sig i bikupor. Med utgångspunkt i tipsen som du antecknat på tavlan ska nu bikuporna samtala om frågorna nedan:

a. Vad är lätt och vad är mer utmanande?

b. Vad kan man göra åt utmaningarna?

4. När bikuporna är färdiga ber du dem redovisa sina tankar kring frågorna. När alla har redovisat öppnar du upp för en allmän reflektion kring temat. Om någon förälder vill dela med sig av sina erfarenheter av att be om hjälp eller bli erbjuden hjälp så uppmuntra gärna föräldern att berätta.

## ÖVNING: SAMTALA OM ATT PRATA OCH GÖRA SAKER TILLSAMMANS

Tala med dina deltagare om betydelsen av att dagligen prata med tonåringen om allt möjligt, t ex om vad som hänt i skolan, på sociala medier eller i dataspelet och fråga hur tonåringen mår. Lägg undan mobilen och tankar på vardagssysslor. När ni pratar bygger ni upp en nära relation som är viktig för att ditt barn också ska våga prata med dig om svårare saker som till exempel mobbning, kompisar som gör farliga saker, alkohol och droger. Men många tonåringar känner sig obekväma när föräldern föreslår ett samtal och upplever kanske välmenande frågor som ett "förhör". Hur gör man som förälder i en sådan situation?

1. Be dina deltagare att göra en *brainstorm* med tips på vad man kan göra eller säga för att ens tonåring ska vilja öppna upp och prata.

2. Anteckna tipsen på tavlan och komplettera med tips du tycker saknas, t ex från listan här under. Gå sedan igenom listan med deltagarna och öppna upp för fler kommentarer och frågor.

- a. Gör regelbundna aktiviteter med din tonåring där kroppen eller hjärnan fokuserar på något som tonåringen tycker är kul (t ex spela dataspel, träna, kicka fotboll, laga mat, kolla på youtube-klipp, brädspel). Ibland är det lättare att öppna upp när man får dela sin uppmärksamhet med något annat.
  - b. Utnyttja transportsträckor, t ex en bilresa, en bussresa eller en promenad. Även här kan det bli lättare att prata när man samtidigt är i "rörelse" och tar emot andra intryck längs vägen.
  - c. Upplev något tillsammans som engagerar din tonåring känslomässigt, t ex se en film med starkt budskap, lyssna på en debatt, gå på en konsert eller se på sport tillsammans. När man upplevt något känslostarkt tillsammans är det naturligt att vilja prata om det.
  - d. Dela med dig av något som du själv tycker är en utmaning just nu, t ex i jobbet. Det ska inte vara något som lägger skuld på någon annan eller gör din tonåring bekymrad men det ska vara ärligt och uppriktigt från din sida. Du visar att problem har man hela tiden men de känns inte så stora och blir enklare att lösa om man pratar om dem.
3. Avsluta övningen genom att be de deltagare som vill, att fritt dela med sig av vad de brukar göra tillsammans med sina tonåringar och vad de tror att det betyder för deras relation.

## TILL NÄSTA GÅNG

Gör en aktivitet som din tonåring tycker är kul och testa samtidigt att prata om något som du tror är viktigt för honom/henne just nu. Till exempel om något är jobbigt i skolan, om kompisar, om vilket gymnasium han/hon ska välja, om vad han/hon drömmer om att göra efter skolan eller något helt annat.

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: "Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?" Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga "pass" om man vill stå över att berätta.
3. När ni gått laget runt - delta gärna själv i rundan - tackar du för dagens träff och påminner om när ni ska ses nästa gång.

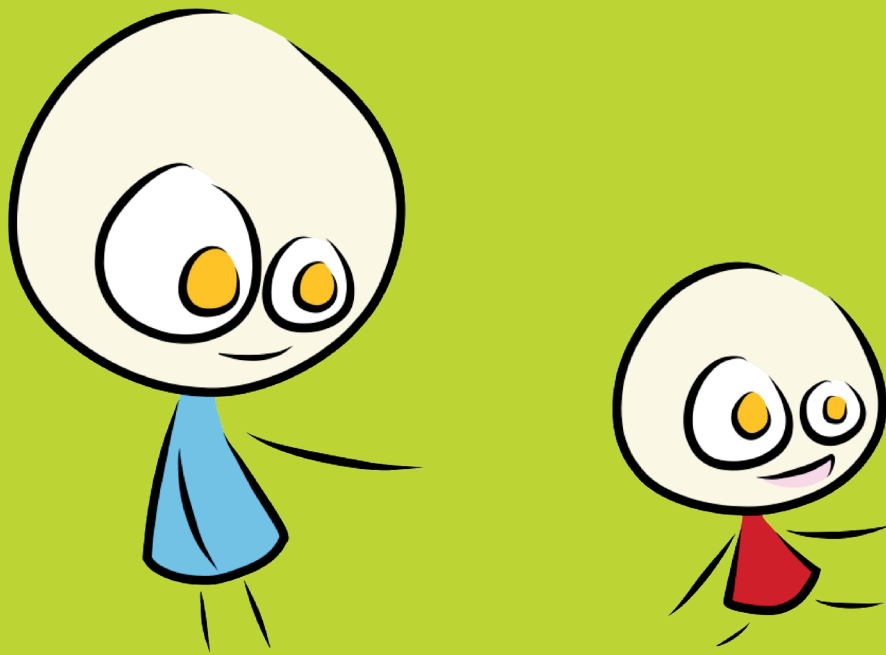
Om det finns intresse hos dina deltagare och ni har möjlighet, är nästa träff är ett bra tillfälle att bjuda in en gäst med goda kunskaper om skolans sexualundervisning. Om du har planerat in ett sådant besök, t ex från elevhälsan eller från ungdomsmottagningen, då ska du berätta att du behöver deltagarnas hjälp att förbereda nästa träff innan ni går hem (se punkt 4).

4. Denna sista uppgift är endast för dig som har bjudit in en gäst till nästa träff. Förklara för deltagarna att många nyanlända föräldrar är osäkra på skolans sexualundervisning i Sverige. Ämnet heter nu "sexualitet, samtycke och relationer". Berätta att du därför har planerat att bjuda in en gäst till nästa träff. Du har tänkt att gästen ska svara på frågor som just dina cirkeldeltagare vill ha svar på och därför behöver du deras hjälp med förslag på frågor. Som en sista aktivitet ber du därför var och en skriva ner en (eller flera) frågor som man vill ha svar på. Ingen behöver skriva sitt namn på lappen. Be dina deltagare att lämna lappen med frågeförslag i en låda på väg ut ur lokalen.





Försöker släppa taget...



TEMA:

# TONÅRINGEN PÅ VÄG UT I LIVET

## MÅL

- Deltagarna inser att hemmet, som en trygg punkt, är viktigt även för en strulig tonåring.
- Deltagarna har pratat om att pojkar och flickor i Sverige umgås på ett sätt som kan vara främmande för en del.
- Deltagarna har pratat om hedersförtryck och religionsfrihet.
- Deltagarna har fått samtala om att ge tonåringen frihet under ansvar.

## TRÄFF 9 SAMMANFATTAD

TEMA: **TONÅRINGEN PÅ VÄG UT I LIVET****INTRODUKTION**

Incheckning: Hälsa välkommen  
 Backspegel: Knyt an till förra träffen - frågor?  
 Hemuppgift: Deltagarna berättar om sin hemuppgift  
 Introduktion: Dagens tema

CA TID  
 5 min  
 5 min  
 15-30 min  
 2-5 min

**SAMTALA OM BETYDELSEN AV KOMPISAR**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Filmvisning: Visa klipp 5 från film 2  
 Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min  
 2 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM FAROR OCH SKYDD**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Filmvisning: Visa klipp 6 från film 2  
 Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)  
 Övning forts: Reflektion kring samtalsfrågor (*Bikupor*)

2-5 min  
 2 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**SAMTALA OM HEDERSKULTUR OCH RELIGIONSFRIHET**

Introduktion: Presentera ämnet och övningen  
 Övning: Reflektion kring samtalsfrågor (*Bikupor*)  
 Filmvisning: Visa "Elaf blev kontrollerad av sin pappa"  
 Övning: Allmän reflektion kring filmen (*Brainstorm*)  
 Övning forts: Reflektion kring case med samtalsfrågor (*Bikupor*)  
 Filmvisning: Visa "Om rätten att få gifta sig med vem man vill"

2-3 min  
 10-15 min  
 6 min  
 10-15 min  
 10-15 min  
 2 min

**SAMTALA OM NÄR DET ÄR DAGS ATT GE TONÅRINGEN MER FRIHET**

Introduktion: Presentera ämnet, citatet och övningen  
 Övning: Samtala om citatet (*Brainstorm*)  
 Övning forts: Reflektion kring samtalsfrågor (*Bikupor*)  
 Övning forts: Reflektion kring samtalsfrågor + lista (*Bikupor*)

2-5 min  
 10-15 min  
 10-15 min  
 10-15 min

**BESÖK AV GÄST**

Introduktion: Presentera gästen  
 Gästen svarar på deltagarnas frågor

2-5 min  
 30 min

**TILL NÄSTA GÅNG**

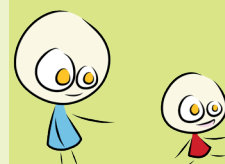
Presentera hemuppgiften

2-5 min

**AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**

Övning: Reflektera kring träffen (*Rundan*)  
 Tacka för idag och påminn om tid för nästa träff

5 min  
 1 min



## FÖRE TRÄFFEN

Om intresse finns hos deltagarna och du har praktisk möjlighet, är denna träff ett lämpligt tillfälle att bjuda in en företrädare för skolan som kan svara på frågor och berätta om skolans sexualundervisning. Rådgör med din verksamhetsledare om du är osäker på vem som ska bjudas in och om du behöver hjälp med inbjudan. Tänk också på att förbereda din gäst på själva formatet som hon eller han ska medverka i och att ett viktigt syfte med gästens medverkan är att öka kunskapen om och tilliten till skolan. Önskemålet från din sida bör vara att personen utgår från de frågor som din samtalsgrupp vill ha svar på. Dela även med dig av de frågor som dina deltagande föräldrar förberedde i slutet av förra träffen.

## INCHECKNING

Hälsa deltagarna välkomna och gör en incheckning genom att ställa en enkel, positivt riktad fråga, som var och en kortfattat kan svara på.

## BACKSPEGEL

Knyt an till er förra träff genom att fråga deltagarna om det är något som någon särskilt tänkt på som handlat om det ni pratade om.

## HEMUPPGIFTEN

Fråga dina deltagare om de hittat på någon aktivitet tillsammans med sin tonåring den gångna veckan och samtidigt haft ett bra samtal med varandra. Fråga om någon vill dela med sig och berätta vad de gjort och vad de pratat om. Berätta för föräldrarna att de inte ska lämna ut sin tonårings tankar utan mer återge i stora drag om det kändes bra och om själva aktiviteten gjorde så att det blev lättare att prata.

## INTRODUKTION

Presentera dagens tema och berätta för deltagarna att vi idag ska prata om när tonåringen är på väg ut i livet och söker sig till andra gemenskaper än familj och släkt. Berätta att det då finns en risk att man blir rädd att förlora kontrollen över sitt barn och försöker motverka tonåringens nyfikenhet på andra gemenskaper. Det leder ofta till att tonåringen börjar dölja vad han eller hon gör och kanske också ljuger. I det läget har föräldrarna ingen chans att vägleda och stödja sitt barn. Om föräldern visar intresse för vad tonåringen vill och gör – även om det kan vara sådant som hade varit otänkbart när föräldern var ung – kan föräldern behålla tonåringens förtroende och en god relation med sitt barn.

## ÖVNING: SAMTALA OM BETYDELSEN AV KOMPISAR

Berätta för deltagarna att ni nu ska titta på ett klipp från filmen och sedan prata om hur viktigt det är för en tonåring att ha nära vänner att umgås och prata med.

### Film 2, klipp 5

I klippet berörs:

- Kompisar är viktiga
- Släppa på kontrollen men fördjupa sitt intresse
- Tonårsförälskelse

1. Visa klipp 5 från filmen *Tonårsförälder - Efter Flykten*

2. Be dina deltagare att sätta sig i 4 bikupor. Dela upp de fyra samtalsförslagen här nedan (a-d) så att varje bikupa får ett samtalsförslag. Har du skrivit upp dem på tavlan eller skrivit ut dem på papper i förväg är det lättare för deltagarna att jobba. Be dem resonera kring frågorna och anteckna sina tankar och förslag:

### Samtalsförslag

a. Lina i filmklippet säger att tonåringens kompisar är viktiga.

- Vilken betydelse har kompisar för din tonåring?
- Vilken betydelse hade dina kompisar för dig när du var tonåring?

b. Som förälder till barn i tonåren kan det kännas svårt att släppa kontrollen över sin tonåring och det är vanligt att man oroar sig för att det ska hända dem något.

- Går det att släppa på kontrollen och ändå behålla en nära relation och kontakt? Har du tips på hur man gör det?
- Brukar du prata med din tonåring om varför du oroar dig? Har du tips på hur man tar ett sådant samtal?

c. Ziad i filmklippet pratar om att skapa en relation som gör att ens tonåring alltid känner att han eller hon vågar prata om svåra saker med sina föräldrar.

- Vad tänker du krävs av föräldrarna för att man ska få en sådan relation med sin tonåring?
- Är det viktigt för dig att veta vem din tonåring umgås med? Varför?
- Har du tips på hur man kan få bra kontakt med sin tonårings kompisar?

d. I Sverige umgås tjejer och killar med varandra som vänner, även i tonåren, och de som blir förälskade i varandra kan öppet visa sin kärlek. Det finns många kulturer där det inte är accepterat att tonårspojkar och tonårsflickor umgås ensamma med varandra som nära vänner. Det finns också många kulturer där tonåringar inte kan visa öppet att de är förälskade i varandra. Att den svenska kulturen ser så öppet på kärlek redan från unga år kan kännas utmanande för många föräldrar som har vuxit upp med en helt annan syn på kärlek.

- Hur upplever du det?
- Hur är det i ditt ursprungsland?

3. Be varje bikupa presentera sin samtalsfråga och hur de har resonerat för hela gruppen. Öppna upp för frågor och kommentarer efter att varje bikupa har redovisat sina reflektioner och svar.

4. När alla bikupor har redovisat gör du en muntlig sammanfattning kring vad det fanns stor enighet om och vad det blev mycket diskussioner om. Slutligen skriver du upp de tre punkterna här nedan från barnkonventionen på tavlan:

### UR BARNKONVENTIONEN

Barn har rätt att delta i föreningar och fredliga sammankomster.

Barn har rätt att utöva vilken religion de vill, eller ingen alls.

Barn har rätt till ett privatliv.





## ÖVNING: SAMTALA OM FAROR OCH SKYDD

Berätta för dina deltagare att ni nu ska prata om hur en önskan om att skydda sin tonåring mot faror kan slå över i negativ social kontroll. Berätta för deltagarna att ni ska börja med att titta på ett klipp ur filmen och sedan prata om vad ni sett.

### Film 2, klipp 6

I klippet berörs:

- Alla föräldrar vill skydda sina barn från faror.
- Olika faror i olika länder/kulturer.
- Individens frihet är viktig och gäller även tonåringen.

1. Visa klipp 6 från filmen *Tonårsförälder - Efter Flykten*

2. Alla föräldrar vill skydda sina barn, säger skolkuratorn Bengt-Åke. Be dina deltagare att sätta sig i bikupor och reflektera kring samtalsförslagen här nedan:

- Vad försökte dina föräldrar skydda dig ifrån när du var tonåring?
- Vilka av dessa faror var kopplade till familjens heder?
- Är dessa faror (från din uppväxt) relevanta för din tonåring i Sverige? Eller vad ser du för faror här?
- Hur kan man göra i Sverige för att skydda sin tonåring mot dessa faror?

3. Be bikuporna att redovisa för hela gruppen hur de har resonerat. Öppna upp för frågor och en allmän reflektion efter att varje bikupa redovisat sina tankar. Gör samtidigt en lista på tavlan med det som bikuporna tycker är faror i Sverige för en tonåring och en annan lista med förslag på skydd som de tar upp. Komplettera med punkter på faror som du saknar, t ex:

- Skolstress eller avhopp från skolan
- Psykisk ohälsa
- Mobbning
- Alkohol, tobak, droger
- Trafikolyckor
- Drunkningsolyckor
- Kriminalitet

4. Gå igenom listorna och öppna upp för en allmän reflektion. Var särskilt uppmärksam på om föräldrarna föreslår en fara eller ett skydd som handlar om att begränsa sina barns rättigheter. (se även övning senare i denna träff). Du kan hämta mer kunskap här: [Startsida - Hedersförtryck \(hedersfortryck.se\)](https://www.hedersfortryck.se). Källa: Länsstyrelserna



5. Berätta för deltagarna att många föräldrar med tonåringar tycker det kan vara svårt att veta var gränsen går mellan kärleksfull omsorg och negativ social kontroll. Be dina deltagare fortsätta att jobba i bikupor och reflektera kring frågorna nedan:

- Var tycker du gränsen går mellan kärleksfull omsorg och negativ social kontroll? Ge gärna exempel.
- Vad är okej och när kränker du din tonårings rätt till frihet och privatliv? Ge gärna ett exempel?
- Vad tror du det kan få för konsekvenser för din relation med din tonåring om han eller hon känner sig för hårt kontrollerad?

6. Be bikuporna att redovisa sina reflektioner och exempel för hela gruppen. Öppna upp för frågor och allmän reflektion från hela gruppen efter att varje bikupa redovisat. Avsluta med att fokusera på den sista punktens svar och reflektioner och säkerställ att tonåringens perspektiv och rättigheter finns med.

## ÖVNING: SAMTALA OM HEDERSKULTUR OCH RELIGIONSFRIHET

Berätta för deltagarna att i Sverige finns religionsfrihet vilket bland annat innebär att varje person – även barn och tonåringar – *själv väljer om man vill* tillhöra en religion och följa religiösa regler, till exempel att bära slöja. Mustafa säger i filmklippet att hans syster måste få välja själv om hon vill bära slöja eller inte och att hans förälder försöker acceptera detta. Samtidigt kan religiös samhörighet vara en viktig trygghet för alla i familjen. (Mer information om hedersförtryck: [Startsida - Hedersförtryck \(hedersfortryck.se\)](#)) Källa: Länsstyrelserna



1. Be deltagarna att sätta sig i bikupor och samtala om frågorna nedan:

- Har du tips på hur man ska förhålla sig som förälder till religiösa regler i familjen?
- Hur tycker du att en förälder ska bemöta ett barn som inte vill följa familjens religiösa regler?
- En del föräldrar tycker att religion är något som barnen får vänta med att ta ställning till, tills de blir äldre. När tycker du att barnet i så fall är tillräckligt moget för ett sådant beslut?

2. Be bikuporna att redovisa sina tankar och svar för hela gruppen och öppna upp för frågor och reflektioner efter att varje bikupa har redovisat.

Berätta för deltagarna att ni ska titta på en kort film där en ung kvinna berättar om hur hon blev kontrollerad av sin pappa när hon växte upp (*OBS! Om dina deltagare inte förstår svenska behöver du översätta det som sägs*)

[Elaf blev kontrollerad av sin pappa \(svenska, 6 min\)](#) Källa: SVT, lilla aktuellt.



3. Fråga deltagarna hur de upplevde filmen. I den här reflektionen kan de tala fritt till hela gruppen och behöver inte begära ordet. Kan de känna igen sig i pappans önskan om att skydda sin flicka? Kan de förstå hur fel det blev för Elaf? Vad tänker deltagarna om att Elaf fortfarande inte kan simma och att hon har svårt att träffa män?

4. Be deltagarna att sätta sig i bikupor igen. Berätta att de nu ska få ta del av en påhittad men verklig-hetstrogen historia som de ska reflektera över (se nedan). Har du skrivit ut historien i förväg på papper till bikuporna blir det lättare för dem att jobba. Alternativt visar du den på skärmen eller läser upp den:

*En pappa möter sin dotter, Fatuma, när hon kommer hem från skolan. Fatuma, 16 år, är förtvivlad och gråter och vill att hennes pappa gör något för att hjälpa hennes bästa väninna Alima! Alima, också 16 år, är förälskad i en klasskompis och det har Alimas bror nu berättat för föräldrarna. Alimas föräldrar har aldrig träffat pojkvännen men de tror inte att han är en bra man för Alima. Han är inte så duktig i skolan, han spelar i ett rockband, han röker och han förstår säkert inte just deras kultur. Föräldrarna är rädda att Alima ska ha sex med honom, bli med barn och dra skam över familjen. Därför har de nu bestämt att Alima ska åka till hemlandet under sommarlovet och gifta sig med sin kusin. Alima är chockad över sina föräldrars beslut. Hon älskar sina föräldrar och förstår inte varför de vill tvinga henne att gifta sig med någon hon inte själv valt. Hon vill inte gifta sig på länge. Hon vill gå ut gymnasiet, plugga på universitet och skaffa sig ett jobb.*

5. Be bikuporna fundera på:

- a. Vilket råd skulle ni ge Alimas föräldrar?
- b. Om ni var Fatumas pappa, vad skulle ni göra?

6. Ge bikuporna generöst med tid och be sedan om deras reflektioner kring frågorna. Öppna upp för frågor och samtal från hela gruppen efter att varje bikupa delat sina tankar och svar.

7. Avsluta övningen med att titta på den korta informationsfilmen här nedan som handlar om rätten att få gifta sig med vem man vill. Den finns på 9 språk.

[Film om rätten att få gifta sig med vem man vill](#) (9 språk) 2 min.

(Källa: Informationsverige.se)



## ÖVNING: SAMTALA OM NÄR DET ÄR DAGS ATT GE TONÅRINGEN MER FRIHET

Börja med att skriva upp citatet här nedan och berätta att ni ska prata om hur svårt många föräldrar tycker att det är att veta när man ska ge sin tonåring mer frihet och vilka tips det finns för att stegen mot mer frihet inte ska bli för stora.

*”Där jag kommer ifrån har små barn väldigt mycket frihet  
och ju äldre de blir desto mindre blev deras frihet..  
Här i Sverige är det precis tvärt om.”*

1. Be föräldrarna att kommentera citatet fritt i en *brainstorm* genom att ställa frågan: Känner du igen dig i citatet här - är det något som du också har reflekterat över?
2. Be föräldrarna att sätta sig i bikupor och reflektera över samtalsfrågorna här nedan. Många föräldrar i Sverige ger sin tonåring lite mer frihet i taget, i takt med att han eller hon visar sig tillräckligt mogen att ta ansvar för sin frihet.
  - Vad tycker du om den strategin?
  - Vad kräver den strategin av föräldrarna?
  - Är mognad detsamma som en viss ålder eller hur bedömer man mognad?
  - Om en tonåring inte kan hantera sin frihet dvs inte håller överenskommelser eller ljuger - vad gör man då som förälder? Kan man ta tillbaka ett steg av frihet som man tidigare gett sin tonåring?
3. Be bikuporna att dela med sig av hur de har resonerat kring frågorna. Öppna upp för frågor och allmän reflektion från resten av gruppen efter att varje bikupa redovisat.
4. Berätta för deltagarna att många ungdomar får ett fint vuxenstöd utanför familjen i föreningslivet där det ofta finns personer med ledaregenskaper som kan bli fina förebilder för ungdomar. En förening har regler och rutiner som ungdomar måste ta ansvar för och dessutom finns ofta en möjlighet för ungdomar att själva få prova på att vara ledare i föreningen. Föreningslivet kan bli ett tryggt steg mot lite mer frihet under ansvar.
5. Be deltagarna att fortsätta att jobba i bikupor och samtala om frågorna här nedan.
  - Har din familj någon erfarenhet av att barnen är aktiva i en förening? Vad är er erfarenhet av det?
  - Skriv upp vilka typer av föreningar som du känner till som vänder sig till ungdomar här på vår ort.
  - Hur kan man som förälder vara delaktig i sina barns föreningsaktiviteter?
6. Be bikuporna dela med sig av sina svar och gör en lista på tavlan med de typer av föreningar som bikuporna känner till. Uppmuntra de som har erfarenhet av ungdomars föreningsaktiviteter att dela med sig till hela gruppen. Samma sak om någon förälder själv varit aktiv ledare i en ungdomsförening. Gå igenom listan med hela gruppen och komplettera listan om du tycker att något saknas.

## BESÖK AV GÄST

Om du har bjudit in en gäst så är detta ett bra tillfälle att välkomna honom eller henne. Gästen bör vara en person med kunskap om skolans sexualundervisning. Lämna ordet fritt till dina deltagare att ställa frågor och fyll själv på med frågor som du känner att gruppen kan vara intresserad av att veta mer om men som de kanske inte vågar ställa. Försök att få det att utvecklas till ett samtal. Avsluta gärna med att be din gäst rekommendera vart man vänder sig som förälder när man behöver råd och stöd i sin roll som förälder till en tonåring.

Bra skriftlig information om sex och samlevnad i skolan hittar du här: [Sex och samlevnad i skolan - Umo](#)



## TILL NÄSTA GÅNG

Be dina deltagare att prata med sina barn om hur de ser på den äldre generationen i släkten. Vad betyder mormor, morfar, farmor, farfar? Vad betyder släkt som kanske bor kvar i ditt ursprungsland för din tonåring? Vad är positivt och vad kan vara lite jobbigt?

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: "Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?" Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga "pass" om man vill stå över att berätta.
3. När ni gått laget runt - delta gärna själv i rundan - tackar du för dagens träff och påminner om när ni ska ses nästa gång.





Jag ska möta livet  
med ödmjukhet, glädje  
och en viss kaxighet!



TEMA:

## ATT FÅ VARA FAMILJ PÅ SITT EGET SÄTT

### MÅL

- Deltagarna har pratat om hur man kan hantera att släkt eller grannar lägger sig i hur man uppfostrar sina barn.
- Deltagarna har reflekterat över och samtalat om vad de drömer om för sina barn och vad de vill att barnen ska ta med sig från sina föräldrars ursprungskultur.

## TRÄFF 10 SAMMANFATTAD

TEMA: **ATT FÅ VARA FAMILJ PÅ SITT EGET SÄTT****INTRODUKTION**

Incheckning: Hälsa välkommen  
 Backspiegel: Knyt an till förra träffen - frågor?  
 Hemuppgift: Deltagarna berättar om sin hemuppgift  
 Introduktion: Dagens tema

CA TID

5min

5 min

10-15 min

2-5 min

**SAMTALA OM ATT FÅ VARA FAMILJ PÅ SITT EGET SÄTT**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Filmvisning: Visa klipp 7 från film 2  
 Övning: Deltagarna reflekterar kring samtalsfrågor (*Bikupor*)  
 Övning forts: Enskild reflektion kring samtalsfrågor (Runda)

2-5 min

2 min

10-15 min

10-15 min

**SAMTALA OM RIKEDOMEN ATT TILLHÖRA FLERA KULTURER**

Introduktion: Presentera övningens tema  
 Övning: Reflektion kring samtalsfråga + lista (*Brainstorm*)  
 Övning forts: Reflektion kring listan (*Brainstorm*)

2-5 min

10-15 min

10-15 min

**AVRUNDNING OCH AVSLUTNING AV SAMTALSCIRKELN**

Våra vägar vidare: Reflektion kring tema 1-10 (*Brainstorm*)  
 Strategier för vägar vidare: Lista för framtiden (*Brainstorm*)  
 Det här skulle jag också vilja berätta (*Brainstorm*)  
 Övning: Lappar på ryggen med uppmuntran (*post-it, mingel*)  
 Tacka varandra för den här tiden med hitte-på-present

10-15 min

10-15 min

15 min

15 min

15 min

Lycka till med  
 vägar vidare!





## INCHECKNING

Hälsa deltagarna välkomna och gör en incheckning genom att ställa en enkel, positivt riktad fråga, som var och en kortfattat kan svara på.

## BACKSPEGEL

Knyt an till er förra träff genom att fråga deltagarna om det är något som någon särskilt tänkt på som handlat om det ni pratade om.

## HEMUPPGIFTEN

Be deltagarna berätta om de har haft möjlighet att fråga sina barn vad den äldre generationen betyder för dem. Vad tycker barnen är positivt och vad kan vara lite jobbigt?

## INTRODUKTION

Presentera dagens tema och berätta att idag ska vi prata om betydelsen av att ha ett stöd från släkt och vänner i sitt föräldraskap men också att samma nätverk kan bli en press att uppfostra barnen på ett sätt som man själv inte vill. Berätta att vi också ska försöka summera hela samtalscirkeln och fundera på om vi lärt oss något som vi vill ta med oss i vårt föräldraskap.

## SAMTALA OM ATT FÅ VARA FAMILJ PÅ SITT EGET SÄTT

Berätta att de allra flesta har stort stöd av sin familj och sina vänner men att det också kan upplevas som en press när släktingar, som lever kvar i ens hemlandskultur, kommer med tvärsäkra synpunkter på hur man ska uppfostra sina barn. Vi ska börja med att titta på sista klippet från filmen.

### Film 2, klipp 7

I klippet berörs:

- Släkt och vänner - stöd eller jobbig press?
- Barns kärlek ska komma från hjärtat.

1. Visa klipp 7 från filmen *Tonårsförälder - Efter Flykten*.

2. Be deltagarna att sätta sig i *bikupor* och reflektera kring samtalsförslagen nedan:

a. Lina, Ziad och Hala pratar om att det är svårt att få förståelse från slakten i hemlandet för hur samhället fungerar här och hur tonåringar lever.

- Vad kan du känna igen i deras erfarenheter?
- Har du tips på hur man ska förhålla sig när slakten försöker påverka hur du uppfostrar din tonåring?

b. Fauzia säger att pressen på en som förälder kan bli hård från vänner och släkt även i Sverige - särskilt om man bor i ett segregerat område där man nästan bara möter och umgås med personer som har bakgrund från ens kultur eller ursprungsland.

- Har du tips på hur man hanterar sin frihet som förälder att bestämma själv i en sådan situation?
- Vad tycker du man ska säga för att få dem att lyssna och förstå?

3. Be bikuporna att dela med sig av hur de resonerat och öppna upp för en allmän reflektion efter att varje bikupa presenterat.

4. Be deltagarna göra en enskild reflektion där var och en funderar över samtalsfrågorna nedan: Lina hoppas att barnen när de blir vuxna ska se familjen som en skatt, som något positivt de alltid vill komma hem till och att det är något som de gör frivilligt, från hjärtat.

- Vad drömmer du om för dina barn?
- Hur skulle du vilja att de såg på sin uppväxt, på dig som förälder och på er som familj när de blir vuxna?
- Vilka råd skulle du vilja ge till dina barn när de själva blir föräldrar?

5. Gör en runda där var och en får dela med sig av sina tankar kring samtalsfrågorna. Den som inte vill svara, kan passa.

## ÖVNING: SAMTALA OM RIKEDOMEN I ATT TILLHÖRA TVÅ ELLER FLERA KULTURER

Berätta för deltagarna att det gör livet rikare att ha sin tillhörighet i två eller flera kulturer. Det ger också en större förståelse för den mångfald av människor som världen befolkas av. Man kan välja det bästa ur den ena och den andra kulturen. Det kan ge perspektiv på de olika kulturena.

1. Be dina deltagare medverka i en *brainstorm* där ni tillsammans pratar om:
  - Vad är det viktigaste från din kultur som du hoppas att dina barn vill ta till sig och föra vidare till sina barn?
2. Gör en lista med deltagarnas förhoppningar. (Det kan vara allt från mat, högtider, språk, värdesaker, värderingar, kärlek, hjälpsamhet osv).
3. Gå igenom listan tillsammans och gör en allmän reflektion i hela gruppen kring det som Lina sa i filmklippet: "Jag vill inte tvinga dem - det ska komma från hjärtat". Hur kan man få barnen att se positivt på sin bakgrund och sina föräldrars och släktingars uppväxtkultur?

### UR BARNKONVENTIONEN

Barn som tillhör etniska, religiösa eller språkliga minoriteter, eller som tillhör ett urfolk, har rätt till sitt språk, sin kultur och sin religion.



## AVRUNDNING OCH AVSLUTNING AV SAMTALSCIRKELN

### VÅRA VÄGAR VIDARE

Skriv upp alla de tio teman som ni behandlat i samtalscirkeln, stanna vid dem, ett i taget:

- Är det något särskilt deltagarna tagit till sig som gjort skillnad i familjelivet och/eller i föräldrollen under den tid de deltagit i samtalscirkeln. Vad då?
- Gör en runda för varje tema.

### STRATEGIER FÖR VÄGEN VIDARE

Det är nu sista träffen för den här samtalscirkeln. I samtalen kring cirkelns olika teman har mycket delats. Vad kan deltagarna göra för att inte "tappa bort" nya insikter och nya rutiner?

- Fråga deltagarna vad de kan göra för att "hålla igång" samtalet och fortsätta träffas efter cirkelns slut. Samla in alla idéer och gör en lista på tavlan (Vill de bilda en Facebook-grupp eller WhatsApp-grupp? Vill de fortsätta ses på någon av mötesplatserna i samhället? På biblioteket eller på ett café?) Hänvisa gärna till andra existerande föräldranätverk, om sådana finns.

Det här skulle jag också vilja berätta

- Fråga deltagarna om det är något som de skulle vilja berätta för gruppen som inte tidigare fått utrymme.
- Be deltagarna att fundera en stund.
- Gå sedan en runda där den som vill berättar.

### ÖVNING: LAPPAR PÅ RYGGEN

- Nu har ni alla lärt känna varandra. Fråga deltagarna vad de ser för gott och fint hos var och en av de övriga deltagarna. Be dem skriva ner det på en lapp, en god egenskap på en lapp för var och en. Skriv anonymt.
- Mingla i rummet. Var och en fäster en lapp på de övrigas ryggar. Använd frystape eller post-it (som fäster på tyg).
- Hjälp varandra att ta loss lapparna så att var och en kan läsa sina lappar.
- Gör en runda då den som vill berättar hur det kändes att läsa lapparna och om det kanske var något som glädde särskilt.

### TACKA VARANDRA FÖR DEN HÄR TIDEN

Tacka varandra för den här tiden med en "hitte-på-present", något utvalt som passar mottagaren.

Ge deltagarna tid att tänka efter och ge några exempel på vad en sådan present skulle kunna vara: En rosenträdgård, en städrobot, en resa till värmen, en kattunge, en stor ask fin choklad...

*Lycka till med vägen vidare!*





Den som är  
nyfiken  
kommer  
aldrig sluta  
växa...



#### EXTRA MATERIAL

- Barnkonventionen i föräldrastödscirkeln
- Information till föräldrar om alkohol, tobak och narkotika
- Referenser och länkar för vidare läsning
- Informationstext om samtalscirkeln för deltagare

## BARNKONVENTIONEN I FÖRÄLDRASTÖDSCIRKELN

Varje förälder vill sitt barns bästa. Eftersom barnkonventionen handlar om barns rättigheter, är det naturligt att ha med information om vad barnkonventionen säger i ett föräldrastödsmaterial. Efter denna text hittar du de flesta av barnkonventionens artiklar i en kortversion.

Barnkonventionen har tagits fram av FN och slår fast att barn (personer upp till 18 år) är individer med egna mänskliga rättigheter. 196 länder har förbundit sig till att följa reglerna. År 2020 blev barnkonventionen svensk lag.

Barnkonventionen syftar till att alla barn, oavsett bakgrund, ska behandlas med respekt. Inget barn ska diskrimineras. Barnet har rätt till liv och utveckling. Barnets bästa ska alltid beaktas och barnet har rätt att uttrycka sin åsikt och rätt till deltagande.

Precis som när det gäller andra lagar och konventioner inom området "mänskliga rättigheter" så är det staten som är juridiskt ansvarig för att skydda barnets rättigheter. I Sverige ansvarar föräldrarna för att barnets rättigheter tillgodoses. Men även myndigheter, kommuner, regioner och de tjänstemän som arbetar på dessa organisationer har ett stort ansvar för att barnets rättigheter verkligen tillgodoses och inte kränks.

### VAD SÄGER BARNKONVENTIONEN OM FÖRÄLDRARS ANSVAR OCH RÄTTIGHETER?

Barnkonventionen kan fungera som en vägledning och stöd i föräldraskapet men är ingen manual för barnuppfostran. Barnkonventionen är tydlig med att barn har rätt till vuxnas skydd och omsorg. Samtidigt betonar den att varje barn är en egen individ, med egen vilja och förmåga och med rätt till respekt för sin person och sina åsikter. Att leva med barn är att hela tiden balansera mellan att å ena sidan skydda barnet och å andra sidan lita på barnets egen förmåga och låta barnet själv bestämma.

Föräldrarnas ansvar, enligt barnkonventionen, handlar till stor del om att ge barnet omsorg och trygghet. Det handlar om att se till att barnet utvecklas hälsosamt, att ge stöd i utveckling och utbildning, att uppmuntra och stödja till lek, vila, fritid och kultur. Det handlar om att bevaka barnets rättigheter, samt om att uppfostra barnet och skydda det mot alla former av våld och övergrepp.

I föräldransvaret ligger också att respektera barnet och vara rättvis (art. 2), att göra barnet delaktigt, att lyssna på barnet och ta reda på vad barnet tycker om den situation vi ska fatta beslut om som föräldrar (art. 12) och när vi vet vad barnet tycker bedöma vad som är bäst för barnet i den aktuella situationen (art. 3) för att barnet ska kunna utvecklas så bra som möjligt (art. 6).

Föräldrarnas ansvar kommer särskilt till uttryck i artiklarna 5 och 18. I artiklarna beskrivs föräldrarnas ansvar för uppfostran och utveckling, föräldrarnas gemensamma ansvar för barnets uppfostran och utveckling och det aktiva föräldraskapet som inte enbart handlar om ekonomi. I artikel 18 beskrivs också föräldrarnas rätt till stöd för att klara sin uppgift.

**NEDAN PRESENTERAS NÅGRA CENTRALA ARTIKLAR I BARNKONVENTIONEN OM FÖRÄLDRASKAPET:**

**Artikel 5** - Föräldrarna har skyldighet att vara de som tar hand om barnet. De ska se till helheten av barnets behov, hemma, i skolan, i vården och på andra platser i samhället. De ska hjälpa barnet att utvecklas och ge barnet stöd och vägledning i att utöva sina rättigheter. Ingen får ta ifrån föräldrarna rätten att vara de som i första hand tar hand om barnet. Om barnet vanvårdas eller far illa på något annat sätt ska principen om barnets bästa väga tyngre, och barnet kan behöva tas omhand av någon annan än föräldrarna.

**Artikel 18** - Barnkonventionen säger tydligt att båda föräldrarna har gemensamt ansvar för barnet. De ska sätta barnets bästa främst, och de har rätt till stöd från samhället för att klara sin uppgift. Barnkonventionen är tydlig med föräldrarnas rätt till stöd och den svenska regeringen har också klart uttalat att alla föräldrar ska erbjudas stöd under barnets hela uppväxt, 0-18 år. Det kan handla om att delta i föräldragrupper, men också enskilt stöd finns att ta del av när det behövs för att man är ledsen och orolig för barnet, mår psykiskt dåligt, har ekonomiska bekymmer eller relationsproblem, eller när det förekommer missbruk eller våld i familjen. Stödet är till för barnets bästa.

Precis som föräldrarna har skyldigheter i sitt föräldraskap har barnet rätt att vara med sina föräldrar, om barnet själv vill. Barn som har skilts från sina föräldrar, till exempel barn som är på flykt, har rätt att återförenas med dem (artikel 10). Barn med skilda föräldrar har rätt att ha kontakt med båda föräldrarna (artikel 9).

*Källa: BO:s material Viktigast av allt och Länsstyrelsernas handbok Barns rättigheter och föräldraskap*



## BARNKONVENTIONEN KORTFATTAD

1. Som barn räknas varje människa under 18 år.
2. Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.
3. Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.
4. Varje stat ska ta ansvar för och nyttja sina resurser till fullo för att uppfylla barns rättigheter. Där det behövs ska stater samarbeta internationellt.
5. Barnets föräldrar eller annan vårdnadshavare ansvarar för barnets uppfostran och utveckling. De ska också stötta barnet i att få sina rättigheter uppfyllda.
6. Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.
7. Barn har rätt till ett eget namn och ett medborgarskap. Barnet har rätt, så långt det är möjligt, att få veta vilka dess föräldrar är och få deras omvårdnad.
8. Barn har rätt till sin identitet, sitt medborgarskap, sitt namn och sina släktförhållanden.
9. Barn ska inte skiljas från sina föräldrar, utom när det är nödvändigt för barnets bästa.
10. Barn har rätt att återförenas med sin familj om familjen splittrats.
11. Varje stat ska bekämpa olovligt bortförande och kvarhållande av barn i utlandet.
12. Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.
13. Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.
14. Barn har rätt att utöva vilken religion de vill, eller ingen alls.
15. Barn har rätt att delta i föreningar och fredliga sammankomster.
16. Barn har rätt till ett privatliv.
17. Barn har rätt att få tillgång till information via till exempel internet, radio och tv. Staten ska uppmuntra att det skapas material som är av värde för barn och som inte är skadligt.
18. Barnets föräldrar eller vårdnadshavare, har gemensamt huvudansvar för barnets uppfostran och utveckling, med statens stöd.
19. Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.
20. Barn som av olika anledningar inte kan bo kvar i sin hemmiljö har rätt till skydd och stöd från staten, samt rätt till ett alternativt hem.



21. Vid adoption ska staten säkerställa att största vikt ges till vad som bedöms vara barnets bästa.
22. Barn på flykt har rätt till skydd, och hjälp att spåra och hitta sina föräldrar eller andra familjemedlemmar.
23. Barn med funktionsnedsättning har rätt till ett fullvärdigt och anständigt liv samt hjälp att aktivt delta i samhället.
24. Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering. Traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa ska avskaffas.
25. Varje stat ska regelbundet se till att ett barn som är omhändertaget av myndigheter behandlas väl.
26. Barn har rätt till social trygghet samt till statligt stöd, ifall föräldrar eller annan vårdnadshavare saknar tillräckliga resurser.
27. Barn har rätt till skälig levnadsstandard, till exempel bostad, kläder och mat.
28. Barn har rätt till utbildning. Grundskolan ska vara obligatorisk, kostnadsfri och tillgänglig för alla.
29. Skolan ska hjälpa barnet att utvecklas och lära barnet om mänskliga rättigheter.
30. Barn som tillhör etniska, religiösa eller språkliga minoriteter, eller som tillhör ett urfolk, har rätt till sitt språk, sin kultur och sin religion.
31. Barn har rätt till lek, vila och fritid.
32. Barn har rätt att skyddas mot ekonomiskt utnyttjande och mot arbete som är skadligt eller som hindrar barnets skolgång.
33. Barn ska skyddas från narkotika.
34. Barn ska skyddas från alla former av sexuellt utnyttjande och sexuella övergrepp.
35. Varje stat ska förhindra bortförande och försäljning av, eller handel med, barn.
36. Varje stat ska skydda barn från alla andra former av utnyttjande som kan skada barnet.
37. Barn ska inte utsättas för tortyr, annan grym behandling, bestraffning eller dödsstraff. Frihetsberövande av ett barn ska ske i enlighet med lag och får endast användas som en sista utväg och för kortast lämpliga tid.
38. Varje stat ska säkerställa skydd och omvårdnad av barn som berörs av en väpnad konflikt.
39. Barn som har utsatts för vanvård, utnyttjande, övergrepp, tortyr eller väpnade konflikter har rätt till rehabilitering och social återanpassning.
40. Barn som anklagas för brott, eller har blivit dömt för en straffbar handling, har rätt att behandlas rättvist och respektfullt, få juridiskt stöd samt återanpassas i samhället.

## INFORMATION TILL FÖRÄLDRAR OM ALKOHOL, TOBAK OCH NARKOTIKA

### UNGA TAR MER SKADA AV ALKOHOL

”Alkohol skadar hjärnan oavsett ålder. Men eftersom hjärnan utvecklas upp till 25-årsåldern är den känsligare hos unga. Redan små mängder alkohol ger sämre omdöme, minne och reaktionsförmåga. Även kroppsstorleken spelar roll. En liten kropp innehåller mindre vätska att späda ut alkoholen med, vilket gör att det går snabbare att bli berusad.” Källa: [Varför är alkohol farligt för unga? - Tonårsparlören \(iq.se\)](#)



### DET ÄR OLAGLIGT

- ”Det är olagligt att sälja, köpa ut eller ge bort starköl, vin och sprit till personer under 20 år.
- Folköl får inte säljas till ungdomar under 18 år.
- På restaurang måste man ha fyllt 18 år för att få köpa alkohol.
- Langning av alkohol kan få många negativa följder. Ungdomar under alkoholpåverkan begår till exempel ofta brott som misshandel och skadegörelse. Risken att utsättas för brott är också betydligt större för den som är berusad”. Källa: [Langning av alkohol | Polismyndigheten \(polisen.se\)](#)



### BJUD INTE OCH KÖP INTE UT

”En del föräldrar vill avdramatisera alkohol genom att bjuda på lite vin till middagen eller ett glas bubbel vid nyår. Andra låter sina barn testa med förhoppningen att smaken ska avskräcka tonåringen från att vilja testa igen. Men forskningen visar att barn som får alkohol hemma generellt dricker mer.” Källa: [Bjuda hemma? - Tonårsparlören \(iq.se\)](#)



### EN FÖRÄNDRAD UNGDOMSKULTUR

”Nästan ingen förälder tycker att det är okej att deras barn dricker alkohol. Samtidigt menar många att det hör ungdomen till, som att det skulle vara en naturlig del av utvecklingen. Det är det inte. Idag är det dessutom många ungdomar som inte dricker. Det har skett en stadig minskning av ungdomsdrickande de senaste två decennierna, både i Sverige och i flera andra länder. Ungdomar som inte dricker alkohol har det bättre på en mängd områden i jämförelse med de ungdomar som dricker alkohol eller använder andra droger. De upplever själva att de mår bättre, de har högre betyg och färre både fysiska och psykiska besvär.” Källa: [Varför är alkohol farligt för unga? - Tonårsparlören \(iq.se\)](#)



### TOBAK

”I tobaksrök finns över 4000 skadliga ämnen varav ett fyrtiotal är cancerframkallande. Även passiv rökning samt fest- eller helgrökning ökar risken för sjukdomar i lungor, hjärta och kärl. Barn kan få infektioner och astma av passiv rökning, som också ökar risken för plötslig spädbarnsdöd. Det är inte lika skadligt för kroppen att snusa som att röka men det finns ändå risker med snusning. I snus finns cancerframkallande ämnen och att snusa mycket ökar även risken för diabetes typ 2. Snus skadar munnens slemhinna och det är vanligt med skador på tandköttet. Nikotin kan överföras till foster och är skadligt för fostret. Beroendeframkallande nikotin finns i tobak och nikotinprodukter såsom cigaretter och snus, men kan också finnas i e-cigaretter och vattenpipa”

Källa: [Tobak och nikotin - Stöd för hur du hjälper din tonåring - Svenska \(lansstyrelsen.se\)](#)

Här finns mer fakta om rökning och snusning: [Rökning och snusning - 1177 Vårdguiden](#)



### RÖKFRIA MILJÖER

”Lagen om tobak och liknande produkter skyddar bland annat barn och unga för att utsättas för tobaksrök och gör också rökningen mindre synlig. Det finns många utomhusmiljöer som omfattas av denna lag, bland annat lekplatser, idrottsplatser med flera”. Källa: [Rökfri miljö \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)



### NARKOTIKA

”All narkotika är förbjuden att köpa, sälja, tillverka, förpacka, transportera och använda. Det mesta som har med narkotika att göra, förutom inom forskning eller vården, är förbjudet.”  
Källa: [Lag och rätt - Drugsmart](#)



## REFERENSER, LÄNKAR OCH TIPS FÖR VIDARE LÄSNING

### OM BARNES UTVECKLING

På Vårdguiden 1177 finns många artiklar om mindre barn och tonåringars utveckling. Sök exempelvis på "1177 barns utveckling" och "1177 tonåringar". Här finns också råd till föräldrar och svar på frågor om sömnproblem, internet och sociala medier, sex och mycket annat.

[Barnets utveckling - 1177 Vårdguiden](#)

[Tonåringar 13-18 år - 1177 Vårdguiden](#)



### BARNKONVENTIONEN

På Unicefs hemsida finner du barnkonventionen, både i sin helhet och i en kortversion.

Här kan du också läsa om Unicefs uppdrag och om barnkonventionens historia.

[Barnkonventionen - UNICEF Sverige](#)



### LÄNSSTYRELSEARNAS HANDBOK - BARNES RÄTTIGHETER OCH FÖRÄLDRASKAP

Handboken berättar på ett enkelt och konkret sätt om barns rättigheter med utgångspunkt i barnkonventionen. Här beskrivs också det stöd som föräldrar och andra vuxna runt barn har rätt att få.

I handboken finns även många tips i föräldraskapet som du kan förmedla till dina deltagare.

Handboken finns på flera länsstyrelser hemsida. Du hittar den enkelt genom att söka på "Barns rättigheter och föräldraskap" eller via denna länk:

[Barns rättigheter och föräldraskap. Information till dig som är förälder eller annan viktig vuxen till ett barn \(lansstyrelsen.se\)](#)



### BARN MED FUNKTIONSvariation

Barn med en eller flera funktionsvariationer har rätt till stöd från samhället. På dessa informationssidor får du veta vilka typer av stöd som samhället erbjuder:

[Samhällsstöd till barn med funktionsnedsättning - 1177 Vårdguiden](#)

[Om insatser och stöd enligt LSS - Kunskapsguiden](#)



### BARNOMBUDSMANNENS MATERIAL VIKTIGAST AV ALLT

Barnombudsmannen har tagit fram tre filmer om barns rättigheter i familjen som vänder sig till föräldrar med barn i åldern 0 - 5 år. Filmerna finns på Barnombudsmannens hemsida,

[Barnombudsmannen - Barnombudsmannen](#)

[Barnets rättigheter i familjen - Barnombudsmannen](#)



### RÄDDA BARNENS STÖD OCH KUNSKAP OM BARN

På Rädda barnens hemsida, raddabarnen.se, finns samlat stöd och kunskap om barn som vänder sig till bland andra föräldrar. Här finns exempelvis tips om hur man kan tänka kring gränssättning, barns mobilberoende, hur man pratar med barn om extrema åsikter och mycket, mycket annat.

Foldern Tryggt föräldraskap finns översatt på flera språk!

[Konflikthantering för föräldrar - Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](#)



### BRIS STÖD OCH RÅD

Bris, barns rätt i samhället, har en välmatad sida för föräldrar (och andra vuxna). Här finns exempel på en mängd vanliga problem och råd om hur dessa kan hanteras.

[bris.se/for-vuxna/stod-och-rad/](#)



### INFORMATION SVERIGE

Här finns mycket information och många tips till föräldrar som är nya i Sverige och dessutom på många av de vanligaste språken. Missa inte att visa dina deltagare denna användbara kunskapssamling!  
[informationsverige.se/sv/jag-har-fatt-uppehallstillstand/att-vara-foralder/](https://informationsverige.se/sv/jag-har-fatt-uppehallstillstand/att-vara-foralder/)



### FÖRÄLDRASKAP I VARDAGEN

Region Västra Götaland har samlat råd och tips från aktuell forskning som kan stärka föräldraskapet och lägga grunden för en bra familjevardag.  
[vregion.se/f/regionhalsan/foraldraskap-i-vardagen](https://vregion.se/f/regionhalsan/foraldraskap-i-vardagen)



### HUR PRATAR DU PENGAR MED DINA BARN?

På Kronofogdens hemsida finns tips om hur man som förälder kan prata om pengar med sina barn. Där kan du hitta många goda exempel som du kan använda i samtal med föräldrarna om ni vill fördjupa er i temat:  
[Hur pratar du pengar med dina barn? | Kronofogden](https://www.kronofogden.se/hur-pratar-du-pengar-med-dina-barn/)



### UNGAS DIGITALA VARDAG

Vad gör barn och unga i sina sociala medier, vilka digitala plattformar används och hur fungerar de? Här hittar du ett antal snabbguider för vuxna som vill lära sig mer om ungas digitala vardag:  
[Digitala medier på föräldriska - Statens medieråd \(statensmedierad.se\)](https://www.statensmedierad.se/digitala-medier-pa-foraldriska)



### TONÅRSPALÖREN OM ALKOHOL

I den flerspråkiga broschyren "Alkohol och tonåringar - till dig som är förälder" finns information om alkoholens roll i Sverige, om alkohol och unga och tips för att få mer stöd. Broschyren finns på sex språk och som ljudfil på somaliska. Du hittar alla broschyrer här:  
[Broschyrer på andra språk - Tonårsparlören \(iq.se\)](https://www.iq.se/tonarsparloren)



### FÖRÄLDRABROSCHYR OM ALKOHOL, TOBAK, CANNABIS OCH TRAMADOL

Som förälder gör ditt tydliga "nej" stor skillnad! Även om du själv röker eller snusar kan du vara tydlig med att barn och ungdomar ska förbli tobaksfria. Se till att ditt barn inte utsätts för passiv rökning. Att andas in andras rök är också skadligt. Dessa råd kommer från en av Länsstyrelsernas föräldrabroschyrer med teman alkohol, tobak och nikotin, cannabis och tramadol. Broschyerna finns även på olika språk; tigrinja, turkiska, spanska, somaliska, persiska, kurdiska, engelska och arabiska. På samma hemsida finns även en film om cannabis med bl a föräldrar som målgrupp:  
[ANDTS - förebyggande arbete | Länsstyrelsen Skåne \(lansstyrelsen.se\)](https://www.lansstyrelsen.se/skane/andts-forebyggande-arbete)



### INFORMATION TILL UNGA OM BLAND ANNAT SEX

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO kan ungdomar hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer. Sveriges alla regioner står bakom sajten.  
[UMO](https://www.umo.se)



## EXEMPEL PÅ INFORMATION TILL DELTAGARE

Det är viktigt att föräldrarna i samtalscirkeln har anmält sig med rätt förväntningar. Därför kan det vara bra att formulera en information som beskriver vem cirkeln vänder sig till, vilket syfte den har och hur den är uppbyggd. Informationen här nedan är utformad som ett mejl men kan lika gärna sättas upp på en anslagstavla. Du anpassar självklart text och innehåll så att det stämmer med hur du har tänkt utforma cirkeln och översätter till det språk som cirkeln ska hållas på. Lycka till med rekryteringen!

*(Här kan en trevlig bild läggas in. En bild fångar ögat och skapar intresse  
Välj en bild som målgruppen kan identifiera sig med.)*

### Vägar Vidare - Föräldraskap efter flykten

#### En samtalscirkel om föräldraskap när man är ny i Sverige

Känner du oro och stress inför ditt barns uppväxt i Sverige? Eller är du bara nyfiken på föräldrarollen i Sverige? Då är du varmt välkommen till en samtalscirkel som handlar om att vara förälder till barn som växer upp med flera olika kulturer.

Vi träffas i en föräldragrupp och pratar om utmaningar i vardagen och om saker som kan vara svåra att förstå, till exempel socialtjänstens roll och förskolans betydelse eller tonåringens behov av både frihet och trygga ramar.

I en *samtalscirkel* deltar du genom att lyssna på andra föräldrars erfarenheter och tips och delar med dig av dina. Tillsammans med en utbildad handledare tittar ni på filmer, gör övningar och reflekterar kring många aspekter av att vara förälder i Sverige. Målet är att samtalscirkeln ska göra dig trygg och mer kompetent i ditt föräldraskap.

*Varmt välkommen!*

#### **Vägar Vidare - Föräldraskap efter flykten**

Samtalscirkel:	10 träffar, 3 timmar per träff
För vem:	Föräldrar (med barn 0-18 år)
Handledaren leder cirkeln på:	Ange språk
Metod:	Film, övningar, samtal i grupp
Plats:	Ange adress
Kostnad:	Gratis
Startdatum:	Varje xxxdag med start X/X
Anmälan:	Ange kontaktuppgift





Att migrera till ett nytt land, oavsett om det sker påtvingat eller frivilligt, får ofta effekter som utmanar bland annat familjen och föräldraskapet. Många vittnar om att just barnens uppfostran blir en av de svåraste omställningarna i det nya samhället där det finns andra normer, förväntningar och kultur. Som nyanländ förälder tappar du lätt fotfästet och känner dig både ensam och osäker.

MILSA fördjupningsprogram kring föräldraskap har på uppdrag av Socialdepartementet tagits fram för att stödja, stärka och bekräfta nyanlända föräldrar eller annan viktig vuxen runt barn i Sverige. Programmet genomförs som en samtalscirkel med stöd av två filmer och denna handledning. Materialet erbjuder en dynamisk och flexibel uppsättning övningar och metoder som alla tar avstamp i nyanländas egna upplevelser. De två filmerna, med tillhörande klipp, speglar autentiska erfarenheter och viktiga frågeställningar som man som ny i Sverige står inför gällande barn och familj. Handledningen guidar med samtal och övningar fram till insikt, förståelse och acceptans.

Baserat på mina egna erfarenheter som invandrare, far till tre tonårsbarn och som pedagog med 15 års erfarenhet av att arbeta med pedagoger, föräldrar och ungdomar, är jag övertygad om att fördjupningsprogrammet bidrar till förståelse och trygghet. Genom att få syn på och acceptera kulturella skillnader, parallellt med att få tillgång till många konkreta handlingsstrategier, kommer detta material att göra stor skillnad både för familjer och för integrationsprocessen i stort.

Många pedagoger och sakkunniga har bidragit i arbetet med materialet och programmet. Det har tagits fram främst för kommunikatörer inom samhällsorienteringen men kan också användas som ett fristående program. Handledningen ger det stöd du som samtalsledare behöver.

Genom att tidigt möta människor precis där de är vet jag att vi tillsammans kan göra skillnad och förhindra en negativ utveckling och risker för familjer, barn och unga.

Ziad Jomaa  
MILSA fördjupningar psykisk hälsa och föräldraskap  
Länsstyrelsen Skåne