



FÖRÄLDRAUTBILDNING

- för asylsökande och nyanlända flyktingar

INNEHÅLL¹

SESSION 1: INTRODUKTION TILL FÖRÄLDRAUTBILDNING	3
SESSION 2: FÖRSTÅ STRESS SAMT COPINGSTRATEGIER.....	7
SESSION 3: INFORMATION OM BARNES UTVECKLING.....	11
SESSION 4: KOMMUNICERA MED BARN.....	14
SESSION 5: PSYKOLOGISKT STÖD FÖR BARN	19

¹ Sessionerna är baserade på föräldrautbildningsinterventionen som utvecklats av International Rescue Committee
<http://shls.rescue.org/shls-toolkit/parenting-skills/>

SESSION 1: INTRODUKTION TILL FÖRÄLDRAUTBILDNING

	Tidsåtgång	90 minuter
	Syfte med sessionen	❖ Deltagarna förstår syftet med utbildningen ❖ Klargöra regler ❖ Deltagare får uttrycka sina förväntningar ❖ Deltagarna förstår konceptet positivt föräldraskap
	Före sessionen (inläsning/förberedelse för grupplederen)	✓ Läs igenom materialet för att bekanta dig med innehållet i sessionen
	Detaljer kring sessionen	Sessionen måste genomföras med ett interaktivt och deltagande förhållningssätt och inte endast som en föreläsning
	Material/Utskrifter	✓ Blädderblock och papper ✓ Whiteboardpennor ✓ Blommor ✓ Anteckningsböcker ✓ Pennor ✓ Schema på deltagarnas språk ✓ Deltagarlista
	Förberedelser	✓ Informera deltagarna om datum, lokal, agenda och syftet med utbildningen ✓ Förbered material som ska delas ut, rollspel, hemuppgift och annat material som kan behövas under sessionen ✓ Informera kulturtolken om innehållet i sessionen ✓ Förbered kaffe och te ✓ Sätt stolar i en ring; placera en anteckningsbok, en penna, ett schema och en blomma på varje stol.

VÄLKOMMEN

Välkomna deltagarna. Presentera dig själv och kulturtolken.

Förklara:

- Förklara syftet med den föreslagna föräldrautbildningen
T.ex. *“Den här utbildningen kommer vara en trygg plats där vi kan diskutera de utmaningar som föräldrar ställs inför och ge dig verktyg att hantera den svåra tiden. Den här utbildningen handlar om att dela med sig och att vi ska lära oss sätt att hantera stress och att uppfostra våra barn genom positivt föräldraskap. Det är viktigt att vara medveten om att vi inte kan vara vårdande föräldrar om vi inte också vårdar vårt eget fysiska och känslomässiga välmående”*
- Ge en generell översikt över utbildningen och en övergripande förklaring av ämnen och tidsåtgång för de fem sessionerna.
- Förklara syftet med dagens session.
- Förklara att sessionerna baseras på dialog och lyssnande och att alla deltagare är här för att lära sig av varandra – allt de säger är viktigt. Kom även ihåg vikten av att respektera allting de andra deltagarna har att säga.
- Förklara att varje deltagare har mycket viktig kunskap och erfarenhet eftersom de som föräldrar känner sitt barn bättre än någon annan.
- Förklara att deltagarna kommer få hemuppgifter att göra på egen hand, för att stärka sina vårdande egenskaper som föräldrar.
- Förklara att en närvarolista kommer fyllas i varje session för att öka engagemanget. De som närvarat på alla fem sessioner får ett diplom. Fråga om deltagarna har några frågor. Svara på de frågor du kan och skriv ner de frågor du inte kan besvara.

PRESENTATIONER: VILKA ÄR VI?

Be deltagarna att presentera sig själva genom att fråga:

- Vad heter du?
- Hur många barn har du?
- Vad är en förhoppning du har för dina barn?

Kulturtolken skriver ner deltagarnas förhoppningar på ett blädderblock.

SÄTT REGLER/FÖRVÄNTNINGAR FÖR GRUPPEN

Diskutera tillsammans med deltagarna om de regler som ska respekteras under utbildningen. Kulturtolken skriver ner exempel som ska delas av gruppen på blädderblocket (t.ex. kom i tid, respektera andras åsikter och sekretess). Alla ska godkänna reglerna.

Förväntningar:

Be deltagarna tänka på två saker de förväntar sig att de ska lära sig av utbildningen och dela detta med gruppen. Kulturtolken skriver ner förväntningarna på ett blädderblock.

Gå igenom förväntningarna och förklara vad som kommer att tas upp för diskussion i sessionerna. Om det kommer nya förslag från gruppen kan rådgivaren utvärdera möjligheten att lägga till nya sessioner (t.ex. barns rättigheter i mottagarlandet).

INTRODUKTION TILL POSITIVT FÖRÄLDRASKAP

Plocka fram en blomma. Fråga deltagarna:

- Vem gillar blommor? Vad är det ni tycker om med dem?
- Vad får en blomma eller planta att växa sig stark?

[Uppmuntra deltagarna att tänka på en fröplanta. En fröplanta behöver näring från jorden, vatten, sol, skydd och varsamt omhändertagande för att växa och bli stor och stark. En växt kan överleva även om den regelbundet blir nedtrampad eller bortglömd men den kan då bli svag eller sjuk.]

Kulturtolken skriver ner svaren på den sista frågan på blädderblocket (t.ex. jord, sol, vatten, skydd eller vård)

Förklara:

- Att hantera stress i en svår miljö är väsentligt för föräldrar som ska hjälpa sina barn att utvecklas.
- Att "vårda" innebär att ge kärleksfull omsorg, att skydda och stödja sitt barns utveckling.
- Barn är som blommor som behöver vårdas för att växa och utvecklas.
- Barn behöver växa. Det kräver att man vårdar deras fysiska, känslomässiga, psykiska och sociala välbefinnande. Föräldrar och närstående spelar den viktigaste rollen i barns utveckling och välbefinnande.
- Att ta hand om barn kräver empati, en förmåga att känna, se, förstå och uppskatta barns känslor och upplevelser.
- Vårdande föräldrar ger barn kärleksfull omsorg, deras handlingar hjälper barnen att växa och utvecklas.
- En vårdande familj är trygg, stöttande, omvårdande och icke-våldsam. Barn lär sig från sina miljöer och bygger sina beteenden på de beteenden de ser runt omkring sig.
- Att vårda barn kräver att man tar hand om sig själv. En person som inte mår bra psykiskt eller fysiskt kan få det svårt att ta hand om sina barn.
- För att framgångsrikt vårda barn behöver föräldrar vara medvetna om positiva vårdnadssätt.

Be deltagarna att reflektera en stund över positivt föräldraskap.

Uppmana dem att tänka på en sak deras föräldrar gjorde när de var barn som fick dem att känna sig älskade, lyckliga och trygga. Skriv ner gruppens olika idéer på ett blädderblock.

AVSLUT OCH HEMUPPGIFT

ÅTERKOPPLING:

Håll en kort diskussion med gruppen:

- Vad lärde du dig idag?
- Vad tyckte du var bäst med dagens session?
- Vad tyckte du var mindre bra?

HEMUPPGIFT:

1. Be deltagarna att tänka på dagens session och positivt föräldraskap. Be dem att försöka tillämpa det på sina barn.

2. Föreslå att deltagarna gör något för sig själva minst varannan dag, något som de tycker om att göra (t.ex. cykla gå en promenad eller annan aktivitet).

SESSION 2: FÖRSTÅ STRESS SAMT COPINGSTRATEGIER

	Tidsåtgång	90 minuter
	Syfte med sessionen	❖ Deltagarna identifierar sina egna psykosociala och emotionella behov ❖ Deltagarna förstår hur deras stress påverkar barnens välmående ❖ Deltagarna lär sig att hantera sin egen stress med hjälp av avslappningsövningar
	Före sessionen (inläsning/förberedelse för gruppledaren)	✓ Läs igenom materialet för att bekanta dig med innehållet i sessionen ✓ Lär dig namnet på alla deltagare
	Detaljer kring sessionen	Sessionen måste genomföras med ett interaktivt och deltagande förhållningssätt och inte endast som en föreläsning
	Material/Utskrifter	✓ Blädderblock och papper ✓ Whiteboardpennor ✓ Tvättsvamp ✓ Liten balja ✓ Näsdukar ✓ Deltagarlista
	Förberedelser	✓ Informera deltagarna om datum, lokal, agenda och syftet med utbildningen ✓ Förbered allt material som ska delas ut, rollspel, hemuppgift och annat material som kan behövas under sessionen ✓ Informera kulturtolken om innehållet i sessionen ✓ Förbered kaffe och te ✓ Sätt stolar i en ring.

VÄLKOMMEN

- Välkomna deltagarna och kolla närvaron.
- Gå igenom den föregående sessionen
- Be deltagarna att ge återkoppling på hemuppgiften (*t.ex. hur tillbringade de tid med sina barn, gjorde de någonting för sig själva?*)
- Gå igenom syftet med dagens session
- Påminn deltagarna om att de kan ställa frågor när som helst

FÖRÄLDRARS PSYKOSOCIALA OCH KÄNSLOMÄSSIGA BEHOV

Bekräfta:

Många asylsökande och nyanlända flyktingar kan uppleva stress på grund av olika anledningar: ovisshet om framtiden, oro för vad beslutet ska bli i deras asylprocess, förlusten av hem, familj, vänner social status, utmaningen i att leva i ett nytt land med en annan kultur, språk, system eller brist på arbete. Vissa lider av detta mer än andra. Många orsaker till stress kan förebyggas eller minskas och därmed förbättra en persons psykiska och fysiska hälsa.

Förklara:

- Stress, vad är det?
- Stress är en neurobiologisk reaktion som främjar en persons *anpassning* till externa krav. Stressreaktioner kan orsakas av både trevliga och otrevliga händelser. Stress är en normal reaktion på en onormal/svår situation och alla skulle förmodligen uppleva höga stressnivåer i en liknande situation.
- Stress är en nödvändighet i livet. Vi måste skilja mellan hälsosam stress som hjälper oss att överleva och upprepad eller intensiv stress som överväldigar hela vårt system till den grad att det är skadligt och blir ett problem för oss och människor omkring oss, inklusive barn. Vi måste vara medvetna om och kunna tackla detta. Stress är bara skadligt när det blir överväldigande och stör det hälsosamma jämviktsläget som ditt nervsystem behöver för att hålla sig i balans.

Fråga deltagarna:

- Hur påverkar stress era liv?

Kulturtolken skriver ner deltagarnas svar på ett blädderblock. Några svar kan vara:

- Beteendeförändringar (aggressivitet, isolering)
- Hormonellt (migrän, mensproblem)
- Störningar i nervsystemet (muskelsmärta/svaghet, förvirring, oförmåga att koncentrera sig)
- Annat (somatisk smärta, hudproblem som klåda eller eksem, utmattning, sammanbrott)

Övning: (Jag känner/Jag gör)

Rita tre kolumner på blädderblocket. Namnge den första kolumnen: **“Jag känner”** och den andra kolumnen: **“Jag gör”**. Lämna den tredje kolumnen tom för stunden.

För den första kolumnen **“Jag känner”**;

- Be deltagarna beskriva vilka känslor de har upplevt sedan de anlände till mottagarlandet.

Kulturtolken skriver ner svaren i den första kolumnen på blädderblocket. Exempel: glad, ledsen, arg, stressad eller sjuk.

För den andra kolumnen **“Jag gör”**;

- Fråga deltagarna vilken påverkan de här känslorna har på deras liv.

Kulturtolken skriver ner svaren i den andra kolumnen på blädderblocket. Exempel: Jag sover inte bra, jag äter inte ordentligt, jag äter för mycket, jag är besatt av att städa, jag skriker på mitt barn eller jag gör ingenting på hela dagen.

PÅVERKAN PÅ BARNEN AV FÖRÄLDRARNAS STRESS

Demonstration:

Lägg en tvättsvamp i en balja med vatten. Förklara:

- Barn är som svampar, de absorberar sina föräldrars sinnesrörelser, känslor, stress och attityd.
- Föräldrarnas stress påverkar både spädbarn och äldre barn. När du känner dig lugn är det mer sannolikt att ditt spädbarn blir lugnt. När du känner dig stressad är det mer sannolikt att ditt spädbarn blir spänt.
- Forskning visar att det finns ett antal oönskade bieffekter som kopplas till föräldrars stress. Ju mer stress föräldrar känner, desto mer missköter sig barnen.
- Ju mer barnen missköter sig, ju mer stress känner föräldrarna. Det blir en ond cirkel och är kanske ett av de viktigaste skälen för föräldrar att ta i tu med sin stress.
- Även om barnen inte säger något känner de djupt inom sig att deras föräldrar är stressade. De lyssnar också på vad föräldrarna säger när de diskuterar saker vuxna emellan. Det är viktigt att inte underskatta barns kapacitet att känna spänningar och förstå sammanhanget.

Övning:

- Fråga deltagarna hur deras barn kan påverkas av föräldrarnas stress på anläggningsboendet. Kulturtolken fyller i den tredje kolumnen från den tidigare övningen (Jag känner/Jag gör) med svaren. Exempel: aggressiv, rädd, gråter ofta eller är olydig.

Jämför kolumn 1 och 2 och se om deltagarnas känslor och handlingar kan kopplas samman med förändringarna i barnens beteenden.

AVSLAPPNINGSMETODER

Förklara:

- Det är viktigt att minska stressen i våra liv genom att använda avslappningsmetoder.
- Vi definierar avslappning som ett psykiskt och fysiskt tillstånd där individen kan känna att belastningen eller spänningarna mildras. När stress påverkar en persons normala funktion har avslappning bevisats vara effektiv som lindring.

Rådgivaren bör introducera olika avslappningsmetoder. Exempel på en andningsövning:

- Ta ett djupt andetag. Lägg en hand på magen och den andra handen på bröstet. Andas in och andas ut. Lägg märke till hur musklerna används vid in- och utandning. Andas in långsamt genom näsan och blås ut genom munnen och tänk för dig själv "slappna av".

AVSLUT OCH HEMUPPGIFT

ÅTERKOPPLING:

Håll en kort diskussion med gruppen:

- Vad lärde du dig idag?
- Vad tyckte du var bäst med dagens session?
- Vad tyckte du var mindre bra?
- Förslag, kommentarer?

HEMUPPGIFT

Öva på de avslappningmetoder som du lärde dig under sessionen, minst en gång om dagen.

SESSION 3: INFORMATION OM BARNES UTVECKLING

	Tidsåtgång	90 minuter
	Syfte med sessionen	❖ Deltagarna lär sig tekniker som de kan använda för att vårda barns utveckling
	Före sessionen (inläsning/förberedelse för gruppledaren)	✓ Läs igenom materialet för att bekanta dig med innehållet i sessionen
	Detaljer kring sessionen	Sessionen måste genomföras med ett interaktivt och deltagande förhållningssätt och inte endast som en föreläsning
	Material/Utskrifter	✓ Blädderblock och papper ✓ Whiteboardpennor ✓ Deltagarlista
	Förberedelser	✓ Informera deltagarna om datum, lokal, agenda och syftet med föräldrautbildningen ✓ Förbered allt material som ska delas ut, rollspel, hemuppgift och annat material som kan behövas under sessionen ✓ Informera kulturtolken om innehållet i sessionen ✓ Förbered kaffe och te ✓ Sätt stolar i en ring.

VÄLKOMMEN

- Välkomna deltagarna och kolla närvaron.
- Gå igenom den föregående sessionen.
- Be deltagarna att ge återkoppling på hemuppgiften (t.ex. *Var det svårt att hitta tid och plats att göra avslappningsövningarna? Har de märkt några förändringar i hur de har mått den senaste veckan? Märkte de några förändringar i barnens beteenden?*).
- Gå igenom syftet med dagens session.

- Det är viktigt att påminna deltagarna om att det här inte är en gruppterapisession. Den här sessionen är till för att föräldrar ska identifiera egna mekanismer och verktyg för att hantera stress.
- Påminn deltagarna om att de kan ställa frågor när som helst.

COPINGSTRATEGIER: SKRIVA, RITA OCH PRATA

Förklara:

- De flesta av er upplever stress som har olika orsaker. Syftet med den här sessionen är inte att ta itu med källan till stressen utan att lära sig metoder att hantera stressen.
- I den förra sessionen lärde vi oss några avslappningsmetoder. I den här sessionen kommer vi lära oss hur man kan skriva, rita och prata för att hantera stress.

Skriva/rita (aktivitet)

Förklara:

- Ett sätt att bearbeta stress och minnen är att skriva ner dem, eller att rita dem om du hellre vill det. Det viktigaste är att få med alla detaljer av den stressiga situationen. Jag vill att du skriver om/ritar en särskilt stressande händelse eller situation genom att ställa vissa frågor till dig själv.
- Uppmärksamma deltagarna på att stressen kan lindras genom att man skriver/ritar stressande händelser men att det också är viktigt att identifiera positiva händelser. Det kan vara något relaterat till dina barn, din familj eller dig själv.
- Den här övningen är väldigt personlig. Vi kommer inte läsa vad du har skrivit eller visa vad du har ritat.

Dela ut anteckningsblock, pennor, färgpennor eller märkpennor till varje deltagare. Ge deltagarna 15 minuter att skriva/rita sin historia. Uppmuntra deltagarna att skriva ner sina känslor regelbundet och att använda anteckningsblocket som en sorts dagbok.

Prata (aktivitet)

Förklara:

- Att prata om stressande händelser eller dåliga minnen kan också hjälpa. Att dela upplevelser och problem med andra är väldigt hjälpsamt och kan lindra stress.

Diskutera för- och nackdelar med att prata om saker med deltagarna. Kulturtolken skriver ner svaren på ett blädderblock.

FÖRDELAR (EXEMPEL)	NACKDELAR (EXEMPEL)
▪ Det får mig att må bättre ▪ Det hjälper mig att reda ut det som har hänt ▪ Jag får reda på om andra har haft samma, eller liknande, upplevelser ▪ Låta allting komma ut ▪ Någon kan hjälpa dig om du berättar för dem ▪ Du kan få råd om vad du ska göra	▪ Människor kanske skrattar ▪ Jag har ingen att prata med ▪ Jag kanske gör den andra personen upprörd ▪ Jag vet inte vad jag ska säga ▪ Det är svårt att tala om mina känslor ▪ Jag är rädd för att folk kommer berätta för andra om mina problem

Förklara:

- Ibland är det svårt att dela med sig till människor som har sina egna problem eller människor som du knappt känner. Det hjälper om du kan lita på personen du pratar med.
- Bortsett från familj och vänner är ett förslag att skapa en stödgrupp för föräldrar bestående av deltagarna i den här utbildningen och/eller andra personer så att ni kan dela idéer och problem. Ni kan träffas en gång i veckan och ha en stund tillsammans, göra aktiviteter som ni tycker om. Det är väldigt viktigt att ha ett stödnätverk.

INTRODUKTION: HUR MAN KAN STÖDJA BARNS UTVECKLING**Fråga deltagarna:**

- Vilka saker gör eller skulle föräldrar kunna göra för att hjälpa sina barn hantera stress?
- Vad kan föräldrar göra för att hjälpa sina barn utveckla positiva förmågor?

Kulturtolken skriver ner svaren på ett blädderblock.

Förklara:

- Forskning visar att näringsrik kost, en trygg, positiv, icke-våldsam miljö samt vårdande och kärleksfulla relationer med föräldrar/vårdnadshavare kan bidra positivt till barns hjärnutveckling. Omvänt kan näringsbrist, otrygga, negativa och våldsamma miljöer, brist på kärlek och vårdande relationer med föräldrar/vårdnadshavare ha en negativ effekt på barnets hjärnutveckling.
- Vid varje steg i ett barns utveckling kan föräldrarna göra olika saker för att hjälpa till att vårda sitt barn och hjälpa barnet lära sig nya färdigheter.
- Försök se till att ditt barn får ordentligt med näring.
- Andra viktiga saker föräldrar kan göra är att prata med barnen och leka, sjunga eller göra olika sorters aktiviteter tillsammans med dem. Dessa är väsentliga kommunikationssätt och beteenden för att bygga hälsosamma relationer och stärka bandet mellan förälder och barn.
- Att tala stillsamt med ditt barn med fullständiga meningar kan hjälpa barnet att lära sig språk och öka ordförrådet.
- Att leka kan hjälpa barnet att utveckla kreativitet, social interaktion, att lära sig problemlösning, förbättra intellektuella, lingvistiska och sociala färdigheter.

AVSLUT OCH HEMUPPGIFT**ÅTERKOPPLING:**

Håll en kort diskussion med gruppen:

- Vad lärde du dig idag?
- Vad tyckte du var bäst med dagens session?
- Vad tyckte du var mindre bra?
- Förslag, kommentarer?

HEMUPPGIFT:

- Försök hitta nya positiva sätt att hantera din egen stress.
- Under veckan, tillbringa tid med att leka med ditt barn.

SESSION 4: KOMMUNICERA MED BARN

	Tidsåtgång	120 minuter
	Syfte med sessionen	❖ Deltagarna lär sig hjälpa sina barn att ta itu med sina känslor ❖ Deltagarna förstår vad empati är och varför det är nödvändigt ❖ Deltagarna förstår vikten av kommunikation mellan förälder och barn
	Före sessionen (inläsning/förberedelse för grupplederen)	✓ Läs igenom materialet för att bekanta dig med innehållet i sessionen
	Detaljer kring sessionen	Sessionen måste genomföras med ett interaktivt och deltagande förhållningssätt och inte endast som en föreläsning
	Material/Utskrifter	✓ Blädderblock och papper ✓ Whiteboard pennor ✓ Deltagarlista
	Förberedelser	✓ Informera deltagarna om datum, lokal, agenda och syftet med föräldrautbildningen ✓ Förbered allt material som ska delas ut, rollspel, hemuppgift och annat material som kan behövas under sessionen ✓ Informera kulturtolken om innehållet i sessionen ✓ Förbered kaffe och te ✓ Sätt stolar i en ring.

VÄLKOMMEN

- Välkomna deltagarna och kolla närvaron.
- Gå igenom den föregående sessionen.
- Be deltagarna ge återkoppling på hemuppgiften.
- Gå igenom målen för dagens session.
- Påminn deltagarna om att de kan ställa frågor när som helst.

POSITIVT FÖRÄLDRASKAP

Förklara:

- Det finns fem avgörande beståndsdelar i positivt föräldraskap: rimliga förväntningar, balans mellan självständighet och vägvisande, lämplig disciplin, empati och adekvata roller.
- Positivt föräldraskap kan skapa ett lyckligare förhållande mellan barn och föräldrar.
- Effektivt föräldraskap är förutsägbart, stimulerande, kärleksfullt och vårdande:
 - **Förutsägbart:** Barn vet vad som förväntas av dem. Det finns tydliga regler och dagliga rutiner i hemmet som stärker känslan av kontroll och säkerhet.
 - **Stimulerande:** Föräldrar som engagerar sig i sina barn stimulerar deras fysiska och kognitiva förmågor.
 - **Kärleksfullt och vårdande:** Föräldrar visar tillgivenhet för sina barn, de kommunicerar på ett empatiskt sätt och använder icke-våldsam disciplin.

Barn måste bli hörda och deras beteenden måste förstås, inte dömas. Allt ett barn gör är kommunikation och det är föräldrarnas uppgift och ansvar att identifiera deras behov, deras oro och vad det är de försöker förmedla.

ATT FÖRSTÅ OCH UTVECKLA EMPATI

Kulturtolken skriver ordet empati på blädderblocket.

Diskutera med gruppen: Vad är empati? Varför tror du empati är nödvändigt? Vad har empati med barnuppfostran att göra?

Förklara:

- Empati är förmågan att förstå och känna vad en annan person känner.
- Empati hjälper oss att ta hand om andra, att kommunicera bättre och att ha bättre relationer med andra människor.
- Utan tillräcklig empati är det väldigt svårt för en förälder att förstå vad barnet behöver, hur man ska reagera mot barnet, hur man kan stimulera barnet att leka och hur man ska njuta av föräldraskapet.
- Empati hjälper oss att förstå och relatera till vad barn upplever och känner. Det hjälper oss att försätta oss själva i deras situation. Empati kan hjälpa oss att känna igen vilken påverkan våra handlingar och beslut har på våra barn.
- Empati kan hjälpa oss förstå att andra människor, inklusive våra barn, har mål, önskningar, övertygelser och känslor som spelar roll.
- Att vara empatisk, förstå andras känslor och behov kommer hjälpa oss att förstå varför de beter sig som de gör. Att förstå detta kommer hjälpa oss att reagera på ett mer konstruktivt och vårdande sätt.
- Empati kan utvecklas och praktiseras. Vi hjälper våra barn att lära sig empati och vi lär oss empati genom dem och med dem.
- En grundläggande sak föräldrar kan göra för att hjälpa sina barn att utveckla empati är följande: om ditt barn skadar ett annat barn fysiskt eller känslomässigt, eller om du och ditt barn ser någon som lider, ta dig tid att prata med ditt barn om hur den personen antagligen känner sig.

IDENTIFIERA, KOMMUNICERA OCH DELA KÄNSLOR

Förklara:

- Empatiskt föräldraskap är ett viktigt sätt att vårda ditt barn och uppmuntra gott beteende hos ditt barn.
- Vi ska lära oss en teknik som förbättrar empatin. Det finns fyra steg för att vara en empatisk förälder. Kulturtolken skriver ner dem på ett blädderblock.

STEG	VAD	HUR
Steg 1	Identifiera barnets behov	Till exempel, <i>“det låter som att du är väldigt arg”</i> . Att sätta ett namn på barnets känslor hjälper mindre barn att identifiera sina egna känslor.
Steg 2	Kom fram till anledningen till barnets känslor	Vi kanske inte tycker att det finns någon anledning att vara arg men för barnet finns det ett skäl så försök att inte döma. <i>“Varför känner du dig arg?”</i> Att komma fram till anledningen till känslan är viktigt eftersom många barn inte är medvetna om exakt vad det är de känner eller varför. Till exempel, <i>“Du känner dig arg för att din syster inte låter dig leka med henne”</i> .
Steg 3	Bekräfta barnets känslor. Alla känslor är viktiga och ska respekteras.	Ta ditt barns känslor på allvar. När du visar respekt visar du empati och du stärker banden till barnet.
Steg 4	Vidta konstruktiva åtgärder	Du kan ge barnet alternativ och hjälpa det att hantera sina känslor på ett fridfullt och kontrollerat sätt. Det här innebär att man ägnar sig åt barnets känslor, hjälper barnet att hantera sina känslor och hittar lösningar tillsammans med barnet. Att befästa positiva beteenden eller bekräfta att barnet kommer att göra rätt bygger självkänsla. Till exempel, <i>“vad kan vi göra för att du ska må bättre?”</i>

ROLLSPEL: ÖVA PÅ FÖRÄLDRASKAPET

Rådgivaren och kulturtolken bör först demonstrera den här aktiviteten för att ge deltagarna ett exempel. Sedan:

- Be deltagarna att hitta en partner.
- Förklara: i det här rollspelet ska den ena personen vara föräldern. Den andra personen ska vara det upprörda barnet (du kan rollspela med andra känslor också, som rädsla, osäkerhet, ångslan, förvåning, smärta, glädje eller lycka,)
- Partnern övar på de fyra stegen av empatiskt föräldraskap.
- Be deltagarna att byta roller så att alla får möjlighet att öva.

KOMMUNIKATION

Förklara:

- Kommunikation är viktigt.
- Kommunikation är en process där man delar information med en annan person. Vi kommunicerar med tal, sång, bilder, kroppsspråk, i skrift och genom beteenden.

- Vi kommunicerar med människor på olika sätt beroende på till exempel vår relation med personen samt personens ålder och kön.
- När du kommunicerar och interagerar med ditt barn hjälper du dem också att visa omsorg och att förstå och interagera med andra, både äldre och jämnåriga, på ett respektfullt och omtänksamt sätt.
- Nu ska vi diskutera hur barn kommunicerar och hur föräldrar kan kommunicera med barn på ett sätt som stödjer deras utveckling.

Fråga deltagarna:

- Vad är det bästa sättet du kan kommunicera med andra på?
- Vad kan hindra kommunikationen? (T.ex. tid, fördomar eller diskriminering)
- Vad kan hjälpa till att skapa meningsfull kommunikation? (T.ex. respekt, kärlek eller tolerans)

Rådgivaren skriver ner en lista med exempel som är kännetecken på positiv och negativ kommunikation.

POSITIV KOMMUNIKATION (exempel)	NEGATIV KOMMUNIKATION (exempel)
Respekt, en fridfull miljö, skratt, lek, se varandra i ögonen, närhet, att lägga ner tid, respektera barnets känslor och lyssna.	Att skrika eller använda våld, inte lyssna på den andra personen etc.

HUR BARN KOMMUNICERAR

Förklara:

- Barn kommunicerar med sina föräldrar från dagen de föds och till och med redan i livmodern.
- Under de första månaderna använder spädbarn ljud, ansiktsuttryck eller kroppsrörelser för att kommunicera. De skriker också. Att skrika är ett sätt att kommunicera. Om barnet inte kan tala eller sätta namn på sina känslor eller behov behöver de kanske skrika för att tala om för dig att de är för varma, obekväma, har ont, är rädda, hungriga, törstiga eller trötta.
- Sättet föräldrarna svarar sitt barn när det kommunicerar påverkar vilka lärdomar det gör.
- Det kan vara tröttsamt när barnet är i treårsåldern och ställer massor av frågor som börjar med "varför", men det är viktigt att uppmuntra dem att fråga.
- Ha tålamod, du är deras lärare, med ditt stöd kan de lära sig allting.
- Även stunder när barnen är tysta kan du fråga dem "hur är det?". Det kommer att få dem att känna sig trygga och bekväma med att kommunicera sina behov och känslor.
- Kom ihåg! Barn använder sig av sin inlevelseförmåga och fantasi, det är deras sätt att lära sig nya saker. Vissa har till och med låtsaskompisar. Motarbeta inte detta och få dem inte att känna sig löjliga.

HUR SKA MAN KOMMUNICERA MED BARN?

Följande är några grundläggande sätt att lära sig vad barn tänker, känner eller behöver.

- 1) **Observera:** Lagg märke till barnets kropps- och ansiktsuttryck (t.ex. när ni äter, leker eller pratar med varandra).
- 2) **Fråga:** Till exempel, "du har varit tyst väldigt länge, hur mår du?" Det här får barnen att känna sig omhändertagna och det hjälper dem att förstå att det är ofarligt att kommunicera sina behov och känslor. Kom ihåg att kommunikationen måste anpassas till barnets ålder.

- 3) **Fråga om deras åsikt:** Fråga alltid ditt barn vad det tycker om ämnet ni pratar om och lyssna respektfullt på deras tankar och svar.

GRUNDLÄGGANDE PRINCIPER FÖR ATT KOMMUNICERA MED BARN

Det finns några grundläggande principer för att kommunicera med barn på ett sätt som är positivt och bra för deras utveckling.

- **Anpassa dina förväntningar till barnets ålder.**
- Var **lugn, kärleksfull och fridfull**. Barn lär sig också att imitera vuxna. Om du är respektfull mot dem lär du dem respekt och vice versa.
- **Lyssna** uppmärksam, håll ögonkontakt och ta dem på allvar.
- Var **respektfull** mot deras känslor och behov.
- Var **ärlig**. Ljug inte för barnen. Håll dina löften. Detta kommer att hjälpa dem att utveckla tillit.
- **Diskriminera inte** ett eller flera barn i en syskonskara.
- **Ha roligt** med dem så att de tycker om att kommunicera med dig. Lek med dem.

VIKTEN AV KOMMUNIKATION MELLAN FÖRÄLDER OCH BARN

Kommunikation med barn bör vara en dialog.

Fråga deltagarna: Vad kan vara några av fördelarna med kommunikation för barnen?

Kulturtolken skriver ner svaren på ett blädderblock.

Rådgivaren bör förklara att positiv kommunikation med barn, att få med dem i en dialog har olika fördelar:

- Det förbättrar förståelse och tillit mellan förälder och barn
- Det hjälper barn att lära sig och förstå miljön de lever i
- Det hjälper barn att tänka logiskt
- Det hjälper barn att utveckla empati och positiva kommunikationsfärdigheter
- Det hjälper barn att känna sig trygga och omhändertagna
- Det stärker deras självkänsla
- Det hjälper vuxna att förstå saker de inte var medvetna om
- Det hjälper till att bygga upp tillgivenhet och ett starkare band mellan förälder och barn.

AVSLUT OCH HEMUPPGIFT

ÅTERKOPPLING:

Håll en kort diskussion med gruppen:

- Vad lärde du dig idag?
- Vad tyckte du var bäst med dagens session?
- Vad tyckte du var mindre bra?
- Förslag, kommentarer?

HEMUPPGIFT:

- Försök att utöva fyrstegstekniken för att förbättra empatin.
- Tillbringa tid med ditt barn och öva på att kommunicera med barnet.

SESSION 5: PSYKOLOGISKT STÖD FÖR BARN

	Tidsåtgång	120 minuter
	Syfte med sessionen	❖ Deltagarna förstår vikten av jämlik behandling och disciplin ❖ Deltagarna förstår varför våld är onödigt ❖ Deltagarna lär sig positivt föräldraskap (att sätta regler) ❖ Deltagarna kan identifiera svår psykologisk stress hos ett barn och hänvisa barnet till professionell hjälp
	Före sessionen (inläsning/förberedelse för gruppledaren)	✓ Läs igenom materialet för att bekanta dig med innehållet i sessionen
	Detaljer kring sessionen	Sessionen måste genomföras med ett interaktivt och deltagande förhållningssätt och inte endast som en föreläsning
	Material/Utskrifter	✓ Blädderblock och papper ✓ Whiteboardpennor ✓ Diplom ✓ Blommor ✓ Deltagarlista
	Förberedelser	✓ Informera deltagarna om datum, lokal, agenda och syftet med föräldrautbildningen ✓ Förbered allt material som ska delas ut, rollspel, hemuppgift och annat material som kan behövas under sessionen ✓ Informera kulturtolken om innehållet i sessionen ✓ Förbered kaffe och te ✓ Sätt stolar i en ring

VÄLKOMMEN

- Välkomna deltagarna och kolla närvaron.
- Gå igenom den föregående sessionen.
- Be deltagarna ge återkoppling på hemuppgiften.
- Gå igenom syftet med dagens session.
- Påminn deltagarna om att de kan ställa frågor när som helst.

NÅGRA NYCKELKONCEPT: POSITIVT FÖRÄLDRASKAP

Behandla alla barn på samma sätt

- Ett barn behöver behandlas på ett konsekvent vis (inte bara genom ord utan också genom handlingar och exempel). Barnet behöver också se att alla barn i hushållet behandlas på samma sätt.
- Enhetlighet ger barn en känsla av kontroll och hjälper dem att förstå sin miljö. Om ett barn till exempel blir älskat och beröms när det gör något bra ena dagen men föräldrarna nästa dag är arga och inte visar samma kärlek och beröm när barnet gör samma sak har barnet svårt att förstå den informationen.

Att sätta upp regler och gränser

- Föräldrar behöver sätta upp regler i hemmet för att hjälpa barnet förstå på vilket sätt föräldrarna vill och förväntar sig att barnet ska bete sig. Denna teknik kallas att sätta upp regler.
- Barn behöver regler och gränser. Att sätta gränser är ett tydligt och kärleksfullt sätt att hjälpa barn att lära sig men också att hjälpa dem att känna sig trygga. Du behöver förklara för ditt barn vad som förväntas och vad konsekvenserna blir om hen inte följer reglerna. Kom överens om både förväntningar och konsekvenser i förväg.
- Regler ersätter hot. Att sätta gränser genom att hota med hårda bestraffningar är varken nödvändigt eller positivt för barnets utveckling. *(Påminn deltagarna om att det är viktigt att utöva empatiskt föräldraskap när man sätter gränser).*
- Reglerna måste vara, tydliga, grundliga, hanterbara och lämpliga för barnets ålder. Konsekvenserna måste vara rättvisa och förståbara för barnet.
- Om du har hundra olika regler så kommer inte barnet kunna leva upp till dina förväntningar. Fokusera på de viktigaste reglerna.
- Kontrollera dina känslor och undvik att bestraffa barnet när du är väldigt arg.

Fråga deltagarna:

- Vad är skillnaden på att disciplinera och att straffa?
- Varför behöver vi disciplinera barnen?

Kulturtolken skriver ner svaren på ett blädderblock.

Förklara:

- Det är skillnad på att disciplinera och att straffa. Disciplin gör att barnen lär sig av sina misstag. Straff gör att de får lida för dem (t.ex. bestraffning genom förnedring, åga, verbala övergrepp eller isolering).
- Barn kan ha beteenden som strider mot reglerna samtidigt som regler är nödvändiga. Vad vi vill som föräldrar är att barnen ska bete sig rätt på lång sikt och inte bara kortsiktigt. Hård bestraffning kanske stoppar beteendet kortsiktigt men det kommer inte fungera långsiktigt och det kan ha en negativ effekt på barnet.
- Det finns två sätt att ge barn uppmärksamhet:
 - o **Positiv uppmärksamhet:** Du berömmar barnet när det beter sig som du vill.
 - o **Negativ disciplin:** Du visar ditt missnöje när barnet gör något du inte gillar.
- Båda sätten att ge uppmärksamhet förstärker beteenden. Positiv uppmärksamhet stärker ett positivt beteende och stärker samtidigt relationen mellan förälder och barn. Negativ

uppmärksamhet förstärker också ett beteende men kan även få andra psykologiska konsekvenser som att barnet börjar gömma sig eller ljuga. Det göder misstro och kan skapa ohälsosam stress.

- Om du inte gillar ett beteende hos ditt barn kan du disciplinera barnet på olika sätt. Dessa är de tre grundläggande verktygen för positivt föräldraskap:
 - **Utöva positiv uppmärksamhet:** Beröm ditt barn för positivt beteende. Till exempel gratulera, beröm, uppmuntra och, hjälp barnet med det beteendet.
 - **Ignorera negativa beteenden:** Ignorera dåliga beteenden som inte är skadliga. Ibland beter sig barn illa när de inte vill göra något du har bett dem göra. I det fallet är det ibland lämpligt att ignorera ett beteende. Den värsta känslan ett barn kan ha är att ignoreras av sina föräldrar. Om du reagerar lär sig barnet att dåligt beteende ger dem den uppmärksamhet de vill ha.
 - **Beteenden som förebild:** Barn lär sig av att observera andra, speciellt sina föräldrar. Visa dem vad du vill att de ska göra och hur du vill att de ska bete sig. Med repetition kommer barnet lära sig och kommer kunna göra det själv som en del av en daglig rutin. Rutiner är nödvändiga för barn, det ger dem tillfredsställelse och trygghet.

Tips på positiv disciplin (exempel)

Kärlek, respekt, tålmod, ge goda råd, tala lugnt, var ett gott exempel, beröm dina barn, ge uppmuntran för gott beteende, ignorera "dåliga beteenden", visa intresse för deras känslor och idéer, lita på ditt barn, tro på ditt barn, sätt uppnåbara mål, skapa en fridfull stämning i familjen, få dem att vara en del av gruppen/händelser/beslutsfattande i familjen, visa empati, sätt regler/gränser/rutiner, ge dem ansvar, få barnet att känna sig tryggt, lek med barnet, prata med barnet, etablera positiva och vårdande/fostrande rutiner.

FÖRSTÅ BARNETS PSYKOSOCIALA BEHOV

Förklara:

- Ditt barn kan ha upplevt traumatiska händelser i ursprungslandet eller under resan och är medvetet om att omgivningen har ändrats drastiskt i mottagarlandet.
- Till exempel kan barn under och efter krig känna sig sårbara, rädda och osäkra. Det är vanligt att familjer splittras och att ett normalt liv känns omöjligt. Barn kan bli förvirrade och rädda för vad som händer runt omkring dem. De blir ofta rädda för sina egna reaktioner, rädda för att de ska tappa förståndet eller förlora kontroll.
- Under och efter stressiga händelser kan det vardagliga livet verka kaotiskt.
- För att utveckla barnets trygghetskänsla, säkerhet och stabilitet är det viktigt att återuppbygga en vardaglig rutin så gott det går.
- Andra rutiner kan vara att se till att barnen går i skolan eller deltar i organiserade aktiviteter.
- Dagliga rutiner hjälper hela familjen att normalisera den aktuella livsstilen.

ATT STÖDJA BARN MED PSYKOSOCIALA BEHOV

Fråga deltagarna:

- Hur hjälpte du barnet med hens svårigheter?
- Vilken metod funkade?
- Vad är de svåraste problemen att hantera?

- Vad finns det för hinder för att hjälpa barn?
- Kulturtolken skriver ner svaren på ett blädderblock.

Förklara:

- Vissa föräldrar tror att barn glömmer potentiellt traumatiska händelser i ursprungslandet eller under resan, liksom om svårigheter i mottagarlandet, så länge man inte pratar om dem. Detta är ett misstag!
- Trots att barn, precis som föräldrarna, behöver stänga ute hemska saker som har hänt så kommer de inte att kunna glömma.
- Att prata om vad som hänt i det förflutna och om sin oro för framtiden med någon som de litar på hjälper barnen att förstå vad som händer omkring dem och gör deras minnen mindre plågsamma.
 - o Om de ska kunna känna sig säkra och trygga behöver barn försöka förstå vad som händer omkring dem på en nivå som är lämplig för deras ålder och utvecklingsnivå.
 - o Barn behöver få tid att prata om vad som har hänt dem och att uttrycka sina känslor kopplade till dåliga minnen. Detta kräver föräldrar som är redo att lyssna på sina barn.
 - o Inkännande lyssnande innebär att man hittar rätt tid att prata och ger barnet ordentlig tid att prata och uttrycka svåra saker.
 - o Att rita eller leka kan också hjälpa barnet att uttrycka sina känslor.

Brainstorma idéer med gruppen (kulturtolken skriver ner svaren på ett blädderblock):

- **Varför är det viktigt att prata med barnen?**
Svar kan innefatta:
 - o Så att saker får komma ut
 - o Föräldern förstår barnet bättre
 - o Släpper spänningar hos både föräldern och barnet
 - o Får barnet att må bättre
 - o Barnet kan börja distansera sig själv från dåliga minnen
 - o Sätter deras rädslor i perspektiv
 - o Vi kan hjälpa dem om vi lyssnar på deras problem
 - o Barnet kan ha ett annorlunda perspektiv på saker
 - o Barnet kan förstå att dess känslor är normala och att det inte håller på att tappa förståndet.
- **Varför är det svårt att prata med barnen?**
Svar kan innefatta:
 - o Det är för smärtsamt
 - o De kan inte finna rätt ord
 - o Känslorna sitter för långt inne
 - o De känner skuld och förvirring
 - o De är rädda för att inte bli hörda
 - o De är rädda för att tappa kontrollen
 - o De känner inte ett behov av att prata.
- **Varför vill föräldrar ibland inte lyssna?**
Svar kan innefatta:
 - o Det är för smärtsamt att höra sitt barns lidande

- De är rädda för att barnet ska bli mer ledset eller oroligt De vet inte vad de ska säga till barnet
 - Det påminner dem om deras egna traumatiska upplevelser
 - Det är för utmattande
 - De har inte tid.
- **När barnet är tyst, vad ska vi göra?**
Svar kan innefatta:
- Respektera deras tystnad
 - Var tålmodig, leta efter lämpliga tillfällen
 - Pressa inte barnet att berätta mer än det vill
 - Hitta andra sätt att kommunicera än att tala, som att rita eller leka

HÄNVISNING

Förklara:

- Barn kan visa en mängd olika symptom beroende på ålder, utvecklingsnivå, kultur och temperament.
- Om föräldrarna känner att barnet fortfarande visar symptom på psykologisk stress, trots åtgärderna de vidtagit, är det viktigt att hänvisa barnet till professionell vård.
- Om barnet visar tendenser till följande bör föräldrarna hänvisa barnet till professionella:
 - Suicidal
 - Självskadebeteende
 - Våldsamhet mot andra
 - Sängvätning
 - Tappad talförmåga
 - Svår depression och ångest
 - Anorexi/Bulimi

Förklara:

- Informera föräldrarna om hur hälso- och sjukvårdssystemet fungerar och barnens rätt till sjukvård i mottagarlandet.
- Ge praktisk information om hur man skaffar en remiss i de fall det behövs.
- Erbjud individuellt stödsamtal om det behövs.

AVSLUT

- Diskutera de budskap deltagarna ska ta med sig hem från utbildningen.
- Diskutera hur användandet av hemuppgifterna har förändrat deras vardagsliv med barnet/barnen.
- Dela ut diplom och blommor till deltagarna.