

## Hej!

Vi var med på Samrådsforum i Öjebyn som ägde rum på onsdag v 45 och vill skicka hem lite tankar och tips till er föräldrar som kämpar på där hemma! Vi heter Elina Johansson och Pernilla Kostet och vi jobbar som Skolkurator och som Socionom i skolan på Björklundaskolan, Kullenskolan och Solanderskolan här i Öjebyn. Det betyder att vi träffar era barn när de har börjat skolan och följer dem ända tills de går ut årskurs 9.

## Ni är superviktiga!

Under vår stund pratade vi om hur viktiga ni föräldrar är för era barn. Vi gissar att ni redan förstått det men det kan vara intressant att veta att en hel del forskning visar nu ännu mer hur viktigt det är med föräldrar som engagerar sig och orkar heja på barnen hemifrån för att barnen ska lyckas i skolan. Ni är oftast de första personerna som barnen lär sig knyta an till vilket är en jätteviktig sak att kunna för att barnen ska våga lita på oss vuxna som vill dem väl i skolan. Det är också ni som är det största stödet för barnen på hemmaplan. Ni är också de som barnen övar mest på, både att ha konflikter med, att skapa relation med och att veta vad som är rätt och fel. Därför är ni också viktiga förebilder, även om era barn eller ungdomar inte visar det öppet så tar de efter er i hur ni tänker och agerar i olika situationer. Vi möter många barn som har en negativ bild av sig själv, som kanske inte tror på sig själva eller inte tycker om hur de ser ut. Här är ni ett jättebra stöd, om ni kan tycka om er själva och visa det så är det större chans att barnen tar efter även där.

## Hur ska ni bära er åt för att orka vara den förälder ni vill vara?



Att vara förälder är inte alltid friktionsfritt, lätt eller roligt. Det kan faktiskt vara riktigt tungt emellanåt och det är okej att känna så. Oavsett om det är tungt eller bra just nu kan jag ändå behöva fylla på med energi för att orka vara förälder. Vad just du behöver kan vara olika, exempelvis kanske du behöver ge dig själv mer sömn, tid till att vara i stillhet eller att vara ensam, eller också behöver du vara mer social, träffa andra för att orka.

På Samrådsforumet uppmanade vi föräldrarna som var där fundera över några frågor som kan vara bra att tänka kring då och då. Det handlade om hur ni ska göra för att orka vara de föräldrar ni vill till era barn. Vi pratade också om att det kan vara bra att ha en liten Må bra-lista på saker jag kan göra som förälder för att jag ska orka med. Det här var några frågor som vi reflekterade kring på mötet:

1. Vad önskar jag att jag kunde ge mitt/mina barn mer av?
2. Vad behöver jag för att kunna vara en bra förälder till mitt/mina barn?



3. Vad skulle jag vilja ha mer stöd/hjälp i som förälder?
4. Vad tycker jag om den kontakten som jag har med förskola/skola i dag?

(Vilken kontakt vill jag ha med förskola/skola? När vill jag att de ringer hem? Vill jag ha mer kontakt eller mindre eller ha det som det är? Utvecklingssamtal/bloggar på Tempus/ föräldramöten, Samrådsforum).

Deltagarna fick lämna in svaret på fråga 4 då vi är nyfikna på hur ni upplever kontakten med Förskola och skola. Har du några synpunkter till denna får du gärna meddela någon av oss om ditt barn går i skola, annars kan du framföra dina tankar till rektorn på ert barns förskola.

Vi gav också följande 6 tips som vi hittat hos Rädda Barnen om hur du kan tänka som förälder om du vill jobba på relationen till ditt barn:

1. *Visa intresse så att barnen ser det, ta dig tid och var aktivt lyssnande.*
2. *Ge odelad uppmärksamhet – utan syskon, andra vuxna eller mobilen.*
3. *Fråga dig själv ibland: Hur mycket har vi setts den här veckan? Vad är viktigt för mitt barn just nu? Vet du inte, ta reda på det.*
4. *Fråga hur barnet haft det med öppna frågor: Vad var dagens höjdpunkt och bottennapp? Det kan bli en bra ingång till vad barnet funderar över just nu.*



5. *Både kvalitet och kvantitet räknas i relationen till barnet – att stöta och blöta på varandra i vardagen är viktigt, även om det kanske inte alltid känns så.*
6. *Gör något med barnet som du själv uppskattar – bada, sjung, var ute i naturen. Då delar ni glädjen och barnet ser att du som förälder uppskattar det på riktigt.*

Känner du att du blev inspirerad av det här i din föräldraroll och vill veta mer finns det hur mycket bra poddar och böcker som helst om föräldraskap eller hur du som vuxen kan se till att du mår så bra du kan. Kontakta ditt närmaste bibliotek för boktips!

Vi skickar också med en överblick på nästa sida där du hittar olika aktörer där du som förälder kan söka stöd.

Har ni några frågor eller funderingar är ni hemskt välkommen att ta kontakt med någon av oss!

*Med vänlig hälsning*

**Elina Johansson, Skolkurator**

[Elina.johansson2@pitea.se](mailto:Elina.johansson2@pitea.se)

0911-696612

**Pernilla Kostet, Socionom i skolan**

[pernilla.kostet@pitea.se](mailto:pernilla.kostet@pitea.se)

0911-696821

## Var kan jag få stöd?

Önskar du stöd/rådgivning i kontakten med ditt barn? Kontakta då gärna:

- **Skolans elevhälsa** – Kontakt med skolsköterska, skolkurator, skolpsykolog, socionom.
- **Hälsocentralen** – Kontakt med en kurator eller psykolog.
- **Barn- och ungdomshälsan** – Psykologkontakt via din hälsocentral.
- **Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)**.
- **Barn- och ungdomshabiliteringen (HAB)**
- **Familjebehandlare** - Nås via mottagningen: Tfn. 0911-697575

*Visste du om att du kan få samtalsstöd via familjebehandlarna upp till tre tillfällen utan att det startas en utredning? Kontakta Mottagningen för att få veta mer.*

- **Stöd till barn och familj** - Socialtjänsten
- **Piteå kommuns föräldrastödsgrupper**

(ABC, Komet, Älskade förbannade tonåring)

Intresseanmälan görs till: Elevhälsans enhetschef - [Malin.Westerlund@pitea.se](mailto:Malin.Westerlund@pitea.se)