

Bokcirkelmateriel:

Vad alla föräldrar borde få veta

av Maria Lalouni & Kajsa Lönn Rhodin

Introduktion – till bokcirkelledaren

Detta bokcirkelmateriel är framtaget för att hjälpa föräldrar att reflektera, diskutera och dela erfarenheter utifrån boken *Vad alla föräldrar borde få veta* av Kajsa Lönn Rhodin och Maria Lalouni. Upplägget är anpassat för 4 träffar.

Tips för att skapa bra diskussioner:

- Aktivera alla deltagare och fördela ordet.
- Summera och spegla det som sägs.
- Bekräfta och uppmuntra alla.
- Bolla tillbaka frågor som du tror att deltagarna kan svara på själva.
- Bjud på frukt eller fika om det är möjligt.
- Håll ramarna. Börja och avsluta i tid.

Bokcirkelträff 1 – ca 1 timme

1. Start (20 min)

Presentation av dig/er bokcirkelledare

.....
.....
.....

- Introduktion till boken

Exempelvis:

Boken är skriven av Kajsa Lönn Rhodin och Maria Lalouni som är psykologer som bland annat har utvecklat ABC föräldrträffar..

Den första delen i boken handlar om hur föräldrar på olika sätt kan främja sitt barns positiva utveckling och presenterar forskning inom området på ett lättfattligt sätt. Med utgångspunkt i Den psykologiska tallriksmodellen presenteras olika teman: Kärlek, Närvaro, Bekräftelse, Självkänsla & medkänsla, Ramar och Återhämtning.

Den andra delen handlar om hur föräldrar kan hantera utmanande situationer med hjälp av de inlärningspsykologiska verktygen Föräldrafinesser och innehåller fördjupningar inom områdena: Skolstress, Oro, Skärmar, Syskonbråk och Barn som har ont.

- **Presentation av deltagare i bokcirkeln**

Be deltagarna presentera sig:

- Namn och kort om varför de valt att delta i bokcirkeln.

2. Etablera gruppregler (10 min)

Bestäm gemensamt vilka regler ni vill ha inom bokcirkeln. Förslag på gruppregler:

Vi lyssnar på och uppmuntrar varandra

Det som sägs i gruppen stannar i gruppen

Ledaren tar ansvar för ramarna, tex börja och sluta i tid & att alla får utrymme

Lägga undan mobil och ha den på ljudlöst

Meddela cirkelledaren vid förhinder att komma

.....

.....

3. Förväntningar på bokcirkelträffarna (10 min)

Fråga om deltagarnas förväntningar på bokcirkelträffarna och skriv upp dessa på exempelvis blädderblock så kan de följas upp sista träffen.

4. Egen reflektion: Ditt barn klingar i glaset (15 min)

Introducera en första reflektionsövning från boken som deltagarna får fundera över under några minuter:

Tänk dig att det är din födelsedag - om 20 år. Ditt barn reser sig upp och klingar i glaset för att hålla ett tal. Talet handlar om vad du har betytt för ditt barn under uppväxten – vad skulle du önska att ditt säger till dig om dig?

Fråga om någon vill dela med sig av sina reflektioner men var tydlig med att det inte är ett krav.

Förmedla att det deltagarna önskar att deras barn ska säga kan fungera som en kompass att navigera med när de läser boken, för att välja vad som passar för just dem.

5. Avslut (5 min)

Introducera teman för nästa träff och vilka sidor som föräldern har att läsa tills dess:

Teman: Kärlek, Närvaro och Bekräftelse (6–42)

Bokcirkelträff 2

Temat: Kärlek, Närvaro och Bekräftelse (s. 6–42)

1. Incheckning (10 min)

Fråga var och en av deltagarna vad de vill diskutera utifrån det de läst i boken.

2. Diskussion (70 min)

Diskutera tillsammans utifrån deltagarnas önskemål. Exempel på diskussionspunkter om det inte kommit så många önskemål:

- När tror ni att era barn uppfattar er som kärleksfulla?
- Vilka aktiviteter kan passa för barnstyrd tid i era familjer?
- Hur ser ni på skillnaden mellan beröm ("du är duktig") och beskrivande feedback ("jag såg att du hjälpte din syster")?
- Hur tänker ni kring exemplen om normkoll?

3. Avslutning (10 min)

Runda: Be var och en av deltagarna svara på frågan:

- Vad tar du med dig från idag?

Bokcirkelträff 3 – *Vad alla föräldrar borde få veta* – (s. 43–74)

Tema: Självkänsla & medkänsla, ramar, återhämtning.

1. Incheckning (10 min)

Fråga var och en av deltagarna vad de vill diskutera utifrån det de läst i boken.

2. Diskussion (60 min)

Diskutera tillsammans utifrån deltagarnas önskemål. Exempel på diskussionspunkter om det inte kommit så många önskemål:

- Vad tänker du om kopplingen mellan barns självkänsla och deras förmåga att bry sig om andra?
- Hur kan du uppmuntra ditt barn att visa medkänsla?
- Vad i avsnittet om ramar tar du särskilt med dig?
- Hur påverkar din egen återhämtning ditt föräldraskap?
- Vilken liten förändring skulle kunna ge dig mer ork i vardagen?

3. Egen reflektion (10 min)

- Har du haft en riktigt bra ledare eller chef? Vad gjorde hen som var så bra? Vad av det kan du ta med i ditt föräldraskap?

4. Avslutning (10 min)

Snabbrunda:

- Vad tar du med dig från idag?

Bokcirkelträff 4 – Vad alla föräldrar borde få veta – (s. 75-127)

Tema: De fem föräldrafinesserna och föräldrafinesserna i praktiken – skolstress, oro, skärmar, syskonbråk & barn som har ont

1. Incheckning (10 min)

Fråga var och en av deltagarna vad de vill diskutera utifrån det de läst i boken.

2. Diskussion (60 minuter)

Diskutera tillsammans utifrån deltagarnas önskemål. Exempel på diskussionspunkter om det inte kommit så många önskemål:

- Ditt barn gör som du gör. Har du egna exempel på det?
- Finns det situationer i din vardag där du skulle kunna använda föräldrafinesserna? (*Bygg bort, Visa vägen, Steg för steg, Fokus på det som funkar & Farmors lag*)
- Hur skulle föräldrafinesserna kunna användas i relation till de utmaningar som tas upp i boken? . (skolstress, oro, skärmar, syskonbråk, barn som har ont). Förslag på fler diskussionsfrågor kopplade till utmaningarna:

Skolstress

- Hur kan man stötta sitt barn med läxor och skola?

Oro

- Finns det oro eller rädslor som begränsar ditt barn?

Skärmar

- Hur vill du att det ska fungera med skärmar och skärmtid i din familj?

Syskonbråk

- I vilka situationer är det ökad risk för syskonbråk i er familj?

Barn som har ont

- Finns det tillfällen när ditt barn har ont, då du tänker att det inte bara är själva smärtan som avgör barnets upplevelse?

3. Reflektion (5 min)

- Om ni skulle ge ett råd till en nybliven förälder baserat på boken – vad skulle det vara?

4. Avslutning (15 min)

Runda:

- Vad tar du med dig från hela boken och bokcirkeln?