

# Bokcirkelmateriel:

## Vad alla föräldrar borde göra

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 göra – och varför det är så svårt\* av Maria Lalouni och Kajsa Lönn Rhodin.

Upplägget är anpassat för 5 träffar och innehåller:

- Kort sammanfattning av kapitlen
- Exempel på diskussionsfrågor
- Reflektionsuppgifter
- Övning i grupp
- Avslutande runda

Tips för att skapa bra diskussioner:

- Anpassa frågor och innehåll efter deltagarnas behov, alla som deltar kanske inte är föräldrar själva.
- Aktivera alla deltagare och fördela ordet.
- Summera och spegla det som sägs.
- Bekräfta och uppmuntra alla.
- Bolla tillbaka frågor till gruppen.
- Lägg in en kortare paus i mitten.
- Bjud på kaffe/te/fika om möjligt.
- Håll ramarna. Börja och avsluta i tid.

## Bokcirkelträff 1 – ca 1 timme

### Välkomna och presentation (cirka 30 min)

1. Presentation av dig/er bokcirkelledare
2. Presentation av deltagare, namn och kort om varför de valt att delta i bokcirkeln.
3. Introduktion till boken

#### *Exempelvis:*

*Boken är skriven av Kajsa Lönn Rhodin och Maria Lalouni som är psykologer och som bland annat har utvecklat ABC föräldraträffar. De har också skrivit boken Vad alla föräldrar borde få veta.*

*Bokens utgångspunkt är att alla föräldrar vill sina barns bästa, men att det finns utmaningar som kan försvåra föräldraskapet. Vardagens stress, vårt bagage från uppväxten och hjärnans sätt att fungera påverkar oss och vårt föräldraskap. I boken ges konkreta tips på hur vi kan hantera dessa utmaningar.*

*Några av de viktigaste delarna i föräldraskapet som forskning visat främjar barns utveckling och hälsa presenteras i Den psykologiska tallriksmodellen: Kärlek, Närvaro, Bekräftelse, Medkänsla och Ramar.*

*Boken utgår från forskning kring barn och föräldraskap, men som läsare uppmanas du att bli medförfattare och fylla i dina egna reflektioner och erfarenheter eftersom du är expert på just ditt barn.*

4. Skapa gruppregler t ex:

- 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*
- Lägg undan mobil och ha den på ljudlöst*
- Meddela cirkelledaren vid förhinder att komma*
- .....
- .....

### **Förväntningar på bokcirkelträffarna (cirka 10 min)**

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

### **Egen reflektion (cirka 5 min)**

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

*Fundera på vad ni fått med er från er egen uppväxt, vad har varit hjälpsamt och vad har varit mindre hjälpsamt? Och vad vill ni föra vidare till era barn?*

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

### **Avslut (cirka 10 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: Varför är det så svårt, föräldraskapets betydelse och utvecklingspsykologi (s. 5–35)

### Välkomna och summering (cirka 5 min)

En god relation mellan föräldrar och barn är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för barns utveckling och hälsa. Påfrestningar som ingår i livet blir lättare att hantera för barnet om det samtidigt finns en god relation till föräldern. Det innebär att föräldrar kan göra stor skillnad genom sitt bemötande, även om gener och yttre faktorer också spelar roll.

I de här avsnitten diskuteras även anknytning, arv och miljö och personlighetsdrag. Kapitel 3 tar oss genom barns utvecklingsfaser; från spädbarn till tonår – med fokus på hur föräldrarollen förändras längs vägen.

### Diskussion (cirka 70 min)

- Fråga var och en av deltagarna vad de vill diskutera utifrån det de läst i boken. Exempel på diskussionspunkter om det inte kommit så många önskemål:
  - Känner ni igen att urtidshjärnan kan ställa till det för oss? Hur?
  - Har ni några exempel på kortsiktsfällan?
  - Hur tänker ni kring könsnormer och deras påverkan på barn?
  - Vad har era barn för egenskaper som ibland känns utmanande men som också kan vara en styrka?
  - Vad tänker ni om föräldraskapet idag jämfört med när ni var barn, har det blivit svårare eller lättare?

### Egen reflektion (cirka 5 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?

### Avslutande runda (cirka 10 min)

Tar ni med er något särskilt från dagens diskussioner?

## **Bokcirkelträff 3**

Temat: Den psykologiska tallriksmodellen: Kärlek, Närvaro & Bekräftelse. (s. 37-73)

### **Summering och incheckning (cirka 5 min)**

Den psykologiska tallriksmodellen beskriver viktiga delar för att bygga en god relation mellan föräldrar och barn. Kärlek och närvaro är båda viktiga förutsättningar för en god relation och handlar om att se barnet, visa värme och finnas med i vardagen. I avsnittet om bekräftelse ligger fokus på hur föräldrar kan kommunicera med sina barn för att skapa ett gott samtalsklimat hemma.

### **Diskussion (cirka 70 min)**

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

Exempel på diskussionspunkter om det inte kommit så många önskemål:

- När tror ni att era barn upplever er som mest kärleksfulla?
- Vad får era barn mest uppmärksamhet för under en dag?
- Varför är det bra att ha fokus på det som funkar? Och varför kan det vara svårt?
- Vad brukar ni göra tillsammans med era barn i vardagen? På helgen?
- Vem tror ni att era barn vänder sig till för att prata om svåra saker?

### **Egen reflektion (cirka 5 min)**

Fundera över om det finns något era barn gör som ni skulle kunna ge mer positiv uppmärksamhet till?

### **Avslutande runda (cirka 10 min)**

Tar ni med er något särskilt från dagens diskussioner?

## **Bokcirkelträff 4:**

Temat: Medkänsla, Ramar & Återhämtning s. 74-121

### **Välkomna och summering (cirka 5 min)**

I kapitlen lyfts vikten av medkänsla fram eftersom det är en viktig aspekt av att bygga goda relationer och för att det främjar välmående och självkänslan. I avsnittet om ramar ges tips om hur föräldrar kan sätta effektiva gränser och även vad som krävs för att barnen ska vilka samarbeta i större utsträckning. Kapitel 5 lyfter också vikten av återhämtning – både för barn och föräldrar.

### **Diskussion (cirka 70 min)**

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

Exempel på diskussionspunkter om det inte kommit så många önskemål:

- Vilka nackdelar finns det med att leksaker så tydligt riktar sig till pojkar respektive flickor?
- Varför tror ni att medkänsla främjar en god självkänsla?
- Hur visar ni medkänsla med era barn? Med andra?
- Vilka gränser tycker ni är viktigast i er familj?
- Hur får ni själva återhämtning i vardagen – och vad händer när ni inte får det?

### **Egen reflektion (cirka 5 min)**

Fundera på om du får tillräckligt med återhämtning i vardagen eller om det krävs någon förändring.

### **Avslutande runda (cirka 10 min)**

Tar ni med er något särskilt från dagens diskussioner?

## **Bokcirkelträff 5:**

Tema: Varför gör barn som de gör? S. 123-149

### **Välkomna och summering (cirka 5 min)**

Sista träffen fokuserar på barns beteenden och varför de gör som de gör. Vi reflekterar kring mönster i samspelet mellan förälder och barn och hur verktyget O-R-K kan underlätta att hitta lösningar på återkommande problem.

### **Diskussion (cirka 50 min)**

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

Exempel på diskussionspunkter om det inte kommit så många önskemål:

- Vad är det vanligaste beteende era barn gör som utmanar er?
- Vad tror ni är era barns behov bakom det beteendet?
- Finns det föräldrafinesser som ni redan använder? (Bygg bort, Visa vägen, Steg för steg, Fokus på det som funkar & Farmors lag)

### **Övning i grupp (cirka 20 min)**

Skriv upp eller diskutera exempel på beteenden som kan vara svåra att förstå eller hantera hos barn och sortera in under Omständighet, Reaktion, Konsekvens: O-R-K

### **Avslutande runda (cirka 15 min)**

Avsluta med en gemensam runda: Vad tar ni med er från bokcirkeln?

Stäm av med deltagarnas förväntningar från första träffen.