

Att stärka relationen mellan barn och förälder

Ett innehåll till en handbok för föräldrar

Malin Nixell

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Malin Nixell

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktning: Familjearbete

Handledare: Lina Nybjörk

Titel: Att stärka relationen mellan barn och föräldrar – Innehållet till en handbok för föräldrar

Datum: 2.11.2023 Sidantal: 46

Bilagor: 0

Abstrakt

Syftet med detta funktionella examensarbete är att få fram vad som är viktigt i relationen mellan föräldrar och barn samt hur föräldrar kan stärka relationen mellan förälder och barn. Föräldrar ska kunna använda innehållet för att förstärka sin relation till sitt barn.

De centrala frågorna i detta examensarbete är: Vad är viktigt i en relation mellan ett barn och en förälder? Hur kan en förälder stärka relationen mellan förälder och barn?

Undersökningen framställdes som ett funktionellt examensarbete enligt Ries *Bygg-Mät-Lär Feedback Loop*. Med denna metod byggdes ett innehåll till en handbok upp om hur föräldrar kan stärka relationen mellan barn och förälder. Första versionen av innehållet skickades till fem frivilliga föräldrar som fick ge feedback på innehållet. Utifrån observationen från både föräldrarnas erfarenheter och teorins grundstenar skapades den slutliga versionen av innehållet till handboken. Innehållet består av de huvudpunkter som är viktiga i relationen mellan barn och förälder.

Resultatet framställs med dessa huvudpunkter i innehållet som viktiga grundstenar i relationen: *Trygghet, Respekt, Att visa uppskattning, Att kunna prata om känslor, Verbal och icke-verbal kommunikation, Att kunna lyssna och sätta sig in i barnets situation, Beröring som skapar trygghet, Kvalitetstid*. Genom att värdera det som verkligen är viktigt i relationen kan föräldrarna stärka dessa grundstenar för att även stärka relationen mellan barn och föräldrar.

Språk: svenska

Nyckelord: föräldrar, barn, relationer, samspel

BACHELOR'S THESIS

Author: Malin Nixell

Degree Programme: Social Services, Vasa

Specialisation: Family work

Supervisor: Lina Nybjörk

Title: To Strengthen the Relation Between Children and Parents – The Content to a Handbook for Parents

Date: 2.11.2023 Number of pages: 46

Appendices: 0

Abstract

The purpose of this functional work is to obtain what's important in the relationship between parents and children, also how parents can strengthen the relationship between parent and child. Parents shall be able to use the content to strengthen their relationship with their child.

The central question in this work is: What is important in a relationship between a child and a parent? How can a parent strengthen the relationship between parent and child?

The study was produced as a functional work according to Ries *Build-Measure-Learn-Feedback Loop*. With this method, a content was built to a handbook about how parents can strengthen the relationship between child and parent. The first version of the content was sent to five voluntary parents who got to give feedback to the content. Out of observations from both parents experience and the theory's ground-stones was the final version of the content for the handbook made. The content consists of the main points which are important in the relationship between child and parent.

The result was produced with these main points in the content, which are important ground-stones in the relationship: *Security, Respect, To show appreciation, To be able to talk about feelings, Verbal and non-verbal communication, To be able to listen and put yourself in to the child's situation, Touch that creates security, Quality time*. By valuing what really is important in the relationship can parents strengthen these ground-stones to also strengthen the relationship between child and parents.

Language: Swedish

Key words: parents, children, relationship, interaction

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	3
1 Inledning.....	1
1.1 Syfte och frågeställningar.....	3
1.2 Funktionellt examensarbete.....	3
1.3 Centrala begrepp.....	4
1.4 Tidigare projekt.....	4
2 Bandet mellan barn och förälder.....	6
2.1 Relationen.....	6
2.2 Anknytning.....	9
2.3 Fysisk kontakt och samspel.....	12
2.4 Kommunikation.....	14
2.5 Känslor.....	17
2.6 Leken och lekens betydelse.....	18
2.7 Sammanfattning.....	20
3 Metod och tillvägagångssätt.....	21
3.1 Metod.....	21
3.2 Datainsamling.....	22
3.3 Etiska frågor.....	23
4 Beskrivning av processen.....	24
4.1 Idé.....	24
4.2 Bygga upp produkten.....	25
4.2.1 Första versionen av innehållet till handboken.....	27
4.2.2 Motivation till första versionen av innehållet.....	28
4.3 Mätning.....	32
4.3.1 Föräldrarnas feedback.....	33
4.3.2 Föräldrarnas erfarenhet i relationen.....	35
4.4 Resultat – det slutliga innehållet till handboken.....	36
4.4.1 Motivation till det slutliga innehållet.....	37
4.5 Metoddiskussion.....	42
5 Slutdiskussion.....	43
5.1 Egna tankar kring arbetet.....	45
6 Litteraturförteckning.....	47

1 Inledning

”Barn bör växa upp i en familjemiljö i en omgivning av lycka, kärlek och förståelse” – FN:S konvention om barnens rättigheter. (UNICEF, 2018)

Jag har valt att skriva ett innehåll om hur föräldrar skulle kunna stärka sin relation till sina barn. Jag fick idén utifrån observationer där flertal föräldrar varit mycket fokuserade på sina telefoner även i situationer när deras barn är i omgivningen. Jag började undra över hur barnets och föräldrarnas relation påverkas av detta. Idén vidareutvecklades och jag ville sätta fokus på hur föräldrar kan stärka sin relation till sitt barn i stället för att se på vad som eventuellt skulle kunna blockera relationen.

Relationen mellan ett barn och en förälder grundar sig oftast i anknytningen och för att en anknytningsrelation ska kunna bildas behöver föräldern vara närvarande i barnets liv. När en förälder redan från barnets födsel är kärleksfull, ser barnets signaler och tar hand om barnet enligt deras behov byggs det upp ett stabilt samspel mellan dem. (Evenshaug & Hallen, 2001, ss. 217-218). Relationer mellan barn och förälder kan både vara trygga och otrygga. Om inte barnets behov tillgodoses och barnet känner sig otrygg och rädd tillsammans med föräldern är deras anknytning otrygg. Om barnet får trygghet och närhet när de letar närhet samt att det gör att de känner sig beskyddade så blir det en så kallad trygg anknytning. Det är dock svårt att definiera om en anknytning är svag eller stark. (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 36-37)

När två personer har bestämt sig för att bli föräldrar är det viktigt att förstå att man är en förälder så länge barnet lever. Även då barnet växer upp och blir äldre är det viktigt att alltid finnas där som förälder åt sitt barn. (Rädda barnen, u.å.). Enligt UNICEF barnkonvention (UNICEF, 2018) betraktas alla människor under 18 år som ett barn samt att barnens vårdnadshavare/föräldrar har ansvar över barnen, dess utveckling och uppfostran. Föräldrarna/vårdnadshavarna ska se till att barnens rättigheter tillgodoses. Om föräldrar/vårdnadshavare känner att de inte klarar av att ta hand om barnen själva är det föräldrarna/vårdnadshavarnas skyldighet att söka stöd från staten.

Det är alltid föräldrarna som har huvudansvaret över barnet enligt paragraf 2 i *barnskyddslagen*. Föräldrarna har även rätt till stöd av myndigheter för att barnen ska få en *”trygg, harmonisk utveckling och välfärd”*. (Barnskyddslagen 417/2007, 2023)

Hur man behandlar sitt barn har stor betydelse över hur man själv har blivit behandlad genom sin uppväxt. (Karlsson L. , 2007, ss. 318-319). I samspelet mellan en förälder och dess barn är det viktigt att tänka på att ”*barn gör som vuxna gör och inte som de säger*”. Som förälder ska man då alltid ha i baktanken att man uppträder som en förebild för sitt barn. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 233)

När jag började söka upp data till mitt examensarbete uppmärksammade jag att det finns flera olika böcker som är skrivna av föräldrar, böckerna handlade om bland annat hur relationen mellan föräldrar och barn kan stärkas och hur det är att vara förälder. Därifrån märkte jag att behovet av en handbok finns.

Pappor nämns inte så ofta i forskning om anknytningsprocesser, detta är till stor del på grund av att det inte finns så mycket forskning där papporna har medverkat. I forskningen kan det finnas tankar om att det är mamman som i de flesta fall lämnar med barnet medan pappan oftare kan försvinna från barnets liv.

Dock kan relationen mellan pappa och barn vara lika viktig som barnets relation till deras mamma. (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009, s. 241). Barnets relation till pappan kan även bli starkare beroende på hur mamman förhåller sig till barnet. (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 36, 56)

Jag ville bygga upp innehållet till en handbok om hur föräldrar kan stärka sin relationen med sitt barn så det finns en konkret, faktabaserad riktlinje över hur man kan stärka föräldra-barn-relationen. Det finns redan flera organisationer och böcker som har skrivit tips på hur man ska ”bli en bättre förälder” men det finns inte alltid källhänvisning bakom texterna. I mitt examensarbete har jag letat upp vetenskapliga artiklar och tillförlitliga källor för att få den faktabaserade bakgrunden till att kunna skriva ett innehåll om hur föräldrar kan stärka relationen till sitt barn.

I mitt examensarbete valde jag att utgå från barn och föräldrars relationer trots att jag är medveten om att det även kan finnas andra vårdnadshavare som tar förälder-rollen.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta funktionella examensarbete är att få fram vad som är viktigt i relationen mellan föräldrar och barn samt hur föräldrar kan stärka relationen mellan förälder och barn. Föräldrar ska kunna ta del av det slutgiltiga innehållet om hur man som förälder ska kunna stärka sin relation till sitt barn.

I detta examensarbete bygger jag upp innehållet till en handbok om hur föräldrar kan stärka relationen mellan förälder och barn.

Frågeställningar i detta examensarbete är;

- Vad är viktigt i en relation mellan ett barn och en förälder?
- Hur kan en förälder stärka relationen mellan förälder och barn?

1.2 Funktionellt examensarbete

Ett funktionellt examensarbete är en praktisk avhandling där man bygger fram en produkt genom litteratur och forskning. Det bör finnas en motivering till hur informationen som fås fram i produkten är relevant och varför produkten har tagits fram. Det ska även finnas ett tydligt motiverande band mellan litteraturen och den slutliga produkten. Den slutgiltiga produkten kan exempelvis vara en handbok, en kurs eller ett arbetsverktyg. Denna utvecklingsprocess börjar med en idé, i och med detta borde det finnas en viss målgrupp som den slutgiltiga produkten riktar sig till. I ett funktionellt examensarbete ska man också kunna förklara vad meningen med arbetet är. Därefter kan man börja med planeringen av arbete och insamlingen av data. Med funktionella examensarbeten kan man använda sig av en metod där man samlar teoribakgrund till arbetet, bygger upp en produkt, får feedback av produkten och vidare utvecklar produkten. Slutligen skriver man en avslutning till arbetet och dess resultat. I examensarbetet ska det även finnas en tydlig förklaring på hur arbetsprocessen har gått till. (Kostamo, Airaksinen, & Vilkka, 2022, s. 12)

I detta examensarbete har jag gjort innehållet till en handbok. Senare i fortsatta studier eller arbete kan jag återuppta arbetet och fortsätta genom att göra en handbok utav innehållet.

I detta examensarbete har jag samlat in teori genom böcker och tidskrifter för att kunna se vad som behöver finnas i en handbok om hur föräldrar och barns relation skulle kunna stärkas.

1.3 Centrala begrepp

Jag valt att skriva om **föräldrar** trots att jag är medveten om att det även kan finnas andra vårdnadshavare som tar förälder-rollen. Jag har fokuserat på barn och föräldrars relation i detta examensarbete och därmed skriver jag om föräldrars relation till barn.

Samspel är ett uttryck som står för kontakten och interaktionen mellan två människor och därav kan en **relation** byggas upp. Samspelet mellan barn och förälder visar sig redan vid födseln när föräldern får ögonkontakt med det nyfödda barnet. (Karlsson K. , 2008, s. 17)

Relationen mellan ett barn och en förälder grundar sig oftast i anknytningen. (Evenshaug & Hallen, 2001, ss. 217-218). Med begreppet **anknytning** menas ”*något mindre som hänger ihop med något större*”. (Karlsson K. , 2008, s. 20). Anknytningen kan ses som ett känslomässigt band. Bandet som bildas håller och anknytningspersonen går inte att bytas ut. (Broberg A. , Granqvist, Ivarsson, & Risholm Mothander, 2006, s. 55). Det finns tre olika anknytningsmönster; trygg, undvikande och ambivalent anknytning. (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, s. 51).

Att kommunicera är sätt att få fram ett meddelande. Kommunikation kan ske både verbalt och icke-verbalt. Med **verbal kommunikation** kan man få fram ett meddelande genom ord, antingen i talspråk, tecken eller i skrift. **Icke-verbalt kommunikation** kan vara gester, ögonkontakt, miner och allt som kroppsspråket uttalar. Icke-verbalt kommunikation kan man både visa medvetet och omedvetet. Man kan även kommunicera genom bilder, teckningar och böcker. (Burton & Dimbleby, 1999, ss. 10-11)

1.4 Tidigare projekt

Jag har hittat ett tidigare projekt som har likheter med mitt nuvarande funktionella examensarbete. Det tvååriga projektet heter Lasso och inleddes i Finland år 1997. *Projektet Lasso* är gjord vid *Finlands Kommunförbund* för att skapa kvalitet i socialvården. Finlands Kommunförbund som skapade projektet Lasso samarbetade med ”*personalen vid Halikko och S:t Karins familjecentrum inom Samkommunen för Egentliga Finlands barnskydd*”. Genom projektet utvecklade de en rollkarta för att göra en mer tydlig uppbyggnad om hur

föräldraskapets olika roller ser ut. Projektet Lasso kom fram till att *”föräldraskapet framställs i form av en visuell helhet som består av fem huvudroller: att vara vårdnadshavare, kärleksgivare, gränssättare, relationslärare och livets lärare”*. (Helminen & Rautiainen, 2000, s. 9)

Rollkartan är framtagen för att använda i bland annat diskussioner med föräldrar om hur rollfördelningen ser ut, rollkartan kan även tas upp i samband med föräldramöten på daghem och skolor. (Helminen & Rautiainen, 2000, s. 11). De som jobbade med projektet kom fram till att det finns fem olika huvudroller som framställs i föräldraskapet; *”vårdnadshavaren, kärleksgivaren, gränssättaren, relationsläraren och livets lärare”*. Så här beskriver projektet rollen som *”relationslärare”*;

Människan föds som en kännande varelse och känslolivet utvecklas livet ut. Att identifiera sina egna känslor och behov och uttrycka dem inlärs redan i barndomen. En positiv jaguppfattning förutsätter att barnet får höra positiva saker om sig. Ett barn behöver uppleva att man lyssnar på och förstår vad barnet säger. (Helminen & Rautiainen, 2000, s. 29)

I rollen som relationsläraren beskriver projektet Lasso, att för en god relation till sitt barn bör föräldrarna kommunicera med barnet och även tänka på att prata med barnet på ett barns språknivå. Som förälder ska man kunna reflektera med sitt barn om olika funderingar och frågor som barnet har. Föräldern ska *”lyssna på barnet och förstå vad de säger”*. Föräldrarna ska kunna hantera olika konflikter som kan uppkomma i relationen, hjälpa barnet att ta beslut, att förklara känslor med ord och att stödja barnet när de tar olika beslut. *”Stötta barnet”* och att vara positiv. Som förälder ska man även lära barnet hur relationer till andra människor fungerar. Föräldern ska acceptera och låta barnet prata om både negativa och positiva känslor. (Helminen & Rautiainen, 2000, s. 29)

I mitt examensarbete har jag valt att fokusera på relationen mellan föräldrar och barn, därav ansåg jag att det var mest relevant att förklara rollen som *”relationslärare”* mer ingående utifrån *projektet Lasso*.

2 Bandet mellan barn och förälder

I detta kapitel kommer jag att ta upp teori-ämnen som är relevanta i relationen mellan barn och förälder. Detta kapitel är grunden i mitt examensarbete för att jag ska kunna observera vilka ämnen som är centrala för att stärka relation mellan föräldrar och barn. Genom observationerna från teorin kan jag skriva innehållet om hur föräldrar kan stärka sin relation till sitt barn.

2.1 Relationen

Relationen mellan ett barn och en förälder grundar sig oftast i anknytningen. För att en anknytningsrelation ska kunna bildas behöver föräldern vara närvarande i barnets liv. När en förälder redan från barnets födsel är kärleksfull, ser barnets signaler och tar hand om barnet enligt deras behov byggs det upp ett stabilt samspel mellan dem. (Evenshaug & Hallen, 2001, ss. 217-218). I en relation där man känner sig älskad stärks ens egen självbild och relationen får större värde. (Nilsson, 1993, s. 60). Att få uppskattning och beröm gör att ens egna värde förstärks samt känslan av att vara värdefull och behövd. Som människa behöver man kunna känna att de uppgifter man gör är meningsfulla, exempelvis att det uppskattas när man hjälper till.

Relationen mellan ett barn och en förälder byggs främst upp utav barnens behov och hur föräldern reagerar på dem. Föräldrar som bemöter barnens behov och tycker om att vara nära sina barn trots att barnet inte just då är i behov av mat, blöjbyte osv. gör att bindningen mellan dem blir starkare. Hur man behandlar sitt barn har stor betydelse över hur man själv har blivit behandlad genom sin egen uppväxt. Föräldrar som själv har varit med om övergrepp, våld i hemmet och andra traumatiska händelser har oftast lättare att falla in i desorganiserade mönster mot sina egna barn. Barn med dessa osäkra relationer till sina föräldrar kan vara osäkra om deras förälder kommer att hjälpa dem eller inte när de har behov av hjälp och stöd. (Karlsson L. , 2007, ss. 318-319)

Som föräldrar ansvarar man bland annat för rutiner som ska följas i vardagen, barn behöver få mat, sova, utvecklas, hålla god hygien, åka till skola/dagis, säkerhet och omsorg. Som förälder är det även viktigt att kunna ta ett steg från alla måsten och se barnet från deras perspektiv för att försöka förstå och höra sitt barn. (Aronsson & Cekaite, 2009, ss. 136-

138). Barn ska kunna få möjlighet att utvecklas i eget tempo med stöd från vuxna i deras omgivning. (Barnombudsmannen, 2006)

I situationer där en föräldra-barn-relation lider av svårigheter i ett tidigt skede, kan det leda till att barnet senare kan få svårt att sova och/eller äta. Barn avspeglar sig på relationen och därav uppstår dessa svårigheter om relationen har brister. Störningar som uppstår kan vara en avspeglning av relationen eftersom barn som är grundligt friska från födseln har inte heller några mentala sjukdomar från födseln. (Hart & Schwartz, 2011, s. 164)

Det är viktigt att även upplysa att alla är olika, så också med barn. En del barn gråter ofta och har svårare att sova men det behöver inte alltid betyda att det är föräldrarnas fel. Vissa barn kan man helt enkelt säga är ”lättare” eller ”svårare” att ta hand om, vilket är naturligt. I och med att barnet kan vara ”svårare” att ta hand om kan det också vara anledningen till en osäker bindning mellan barnet och föräldern, på grund av att föräldrarna kan ha svårt att hinna med alla behov. (Karlsson L. , 2007, s. 319)

I och med att barnet blir mer och mer medveten om sig själv kan det tillkomma konflikter speciellt tillsammans med föräldrarna. Barnen har insett att de är en egen individ och därav har egna känslor, känslouttryck och åsikter som de vill framföra. Det är viktigt att föräldrarna respekterar att barnet är en egen individ. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 168-199). Dock är det alltid föräldrarna som har huvudansvaret över barnet enligt paragraf 2 i *barnskyddslagen*. Föräldrarna har även rätt till stöd av myndigheter för att barnen ska få en ”trygg, harmonisk utveckling och välfärd”. (Barnskyddslagen 417/2007, 2023)

Föräldrar borde ge *villkorlös kärlek* till sina barn för att visa uppskattning och att föräldern finns där för barnen i alla stunder. Det betyder inte att barnen borde få alla saker de vill ha. I och med villkorlös kärlek behöver heller inte beröm vara kopplat till att barnet har gjort ett gott arbete eller beteende. Regler behövs ibland i en relation mellan ett barn och en förälder men när regler sätts behöver även barnet veta varför reglerna finns, varför man inte får bryta dem och vad som kan bli konsekvenserna. Fast det finns regler ska det även finnas den friheten för barnet att själv kunna ta sig fram och undersöka omvärlden. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 231-233). Gränser kan behövas för att skydda barnet, andra medmänniskor eller ömtåliga föremål utan att behöva begränsa barnet i deras utforskande av omvärlden. (Killén, 2011, s. 48). Gränssättning och regler är bra för att barn får mer struktur i deras vardag, det kan vara tryggt att ha en inriktning över vad man får göra eller inte. Då sätts ansvaret mera på föräldern än på barnet själv.

Det är viktigt att föräldrar låter sina barn få vara barn. Att barnen inte behöver ha för stort ansvar samt att föräldrarna ska kunna ta hand om rutiner och ansvar som hör till föräldrarnas och de vuxnas roll. Barn ska kunna lita på sina föräldrar på ett sätt så att de inte behöver vara oroliga över exempelvis att de kanske inte får mat hemma eller oro kring familjens ekonomiska problem.

Efter att barnet blir äldre och knyter sig an till ett större socialt nätverk blir förälder-barnrelationen mindre central men det behöver inte mena att den inte spelar lika stor roll. Barn har oftast i början av deras liv starkare anknytningsrelation till deras mamma eftersom de har varit i hennes mage när de har varit ett foster. Dock är pappans roll viktig och relationen till pappan kan bli starkare beroende på hur mamman förhåller sig till barnet. (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 36, 56). Det kan vara viktigt att ha i åtanke att också föräldrarnas relation till varandra kan påverka föräldrarnas relation till deras barn. (Killén, 2011, s. 81). Barn lär sig av vuxna om hur man ska bemöta andra människor, därav bör man som förälder tänka på hur man behandlar sin partner i en parrelation eller andra vuxna i omgivningen.

Att göra saker tillsammans med sitt barn kan vara en värdefull tid tillsammans. Betydelsen av att göra någonting tillsammans och spendera tid med varandra stärker känslomässiga band så som tillit och trygghet. Som exempel tycker många barn om att deras föräldrar läser en saga för dem innan de ska sova. Det är inte alltid bara sagan barnen är ute efter, det kan även vara att barnen letar efter den lugna stunden då de får spendera tid med föräldern. Denna lugna stund kan bidra till en känsla utav trygghet och på så sätt få barnet att slappna av. (Hundeide, 2006, s. 50). Det behöver inte alltid vara de långa stunderna tillsammans som är de mest värdefulla för barnen. Ibland är det tillräckligt med en kort stund per dag. Om man som förälder känner att det är svårt att hitta tid att vara med sitt barn kan man ta med barnen på olika vardagssysslor. Barn tycker oftast det är roligt att kunna hjälpa till och medan man hjälps åt att exempelvis laga mat eller tvätta kläder kan man prata om hur dagen har varit. Ibland är det också lättast att prata medan man gör någonting så man inte behöver ha ögonkontakt, speciellt om barnet och föräldern pratar om känsliga eller pinsamma ämnen.

Maslows behovstrappa är en behovshierarki där Maslow förklarar vilka som är människans grundbehov och hur man kan växa enligt dem. Behovstrappan är byggd som en pyramid av de viktigaste grundbehoven finns längst ner. Sedan byggs pyramiden uppåt och i varje trappsteg finns ett behov. I pyramiden finns längst ner de fysiologiska behoven som är mat,

vatten, fysiskt skydd och överlevnad. Därefter kommer trygghetsbehoven som är ett av de mest grundliga behoven och består utav att ha ett boende, känslan att vara en del av en gemenskap, detta kan vara till exempel en familj. Efter trygghetsbehoven kommer relationsbehoven och med detta menas behoven att ha relationer där man kan känna sig älskad, ha vänner och familjemedlemmar. Därefter kommer behovet av uppskattning, uppskattning kan uttrycka sig i respekt av andra människor men även att man respekterar sig själv. När man har alla dessa behov kan man nå toppen vilket är självförverkligande. När man har nått självförverkligande menar Maslow att man har hittat sig själv och kan vara sig själv helt. (Burton & Dimbleby, 1999, ss. 24-25)

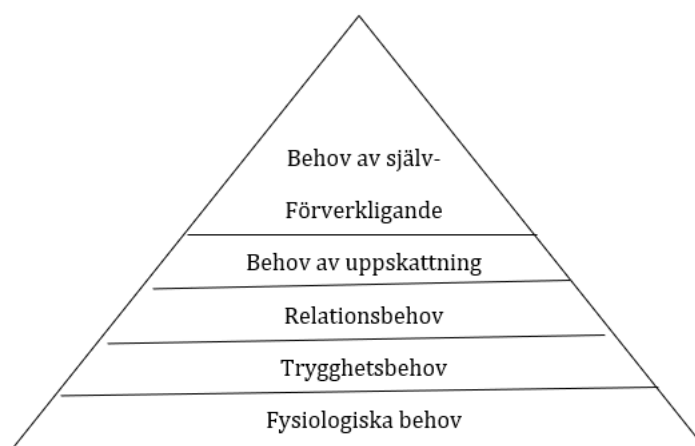


Bild 1, Maslows behovshieraki (1999, s. 24)

2.2 Anknytning

Anknytningen är ett resultat av hur föräldern har tagit hand om barnet och uppmärksammat barnets behov. Med begreppet anknytning menas *"något mindre som hänger ihop med något större"*. (Karlsson K. , 2008, s. 20). Enligt Ainsworth och Bowlby kan anknytningen ses som ett sorts känslomässigt band. Bandet som bildas hålls och anknytningspersonen går inte att byta ut. Det som gör att anknytningspersonen får en anknytningsrelation till barnet påverkas av: hur tryggt barnet känner sig hos anknytningspersonen samt hur anknytningspersonen försvarar och ger tröst åt barnet. (Broberg A. , Granqvist, Ivarsson, & Risholm Mothander, 2006, s. 55). Anknytningen mellan förälder och barn byggs upp när barnet söker trygghet och tröst samt vill bli beskyddad. Det är föräldrarnas ansvar för "omvårdnadsbandet" och att beakta barnets behov. (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 36-37)

Relationer mellan barn och förälder kan både vara trygga och otrygga. Om inte barnets behov tillgodoses och barnet känner sig otrygg och rädd tillsammans med föräldern är deras anknytning otrygg. Om barnet får trygghet och närhet när de letar närhet samt att det gör att de känner sig beskyddade så blir det en så kallad trygg anknytning. Det är dock svårt att definiera om en anknytning är svag eller stark. Barnet kan hålla starkt fast i sin förälder fast anknytningen kan vara otrygg. (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 36-37)

I Ainsworths studie har de kommit fram till att det finns tre olika anknytningsmönster; trygg, undvikande och ambivalent anknytning. Ainsworths studie menade att en **trygg anknytning** uppkommer när föräldern förstår, ser och lyssnar på barnet samt kan och vill hjälpa dem (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, s. 51). När barnet blir äldre vill de börja utforska omvärlden och detta är lättare ifall att barnen har en *trygg bas*. Om barnen har en trygg bas som de vet att inte kommer försvinna känns det bättre att kunna gå och utforska, om det blir skrämmande kan barnet alltid återvända till den *trygga famnen* hos anknytningspersonen. (Broberg, Granqvist, & Risholm Mothander, 2020, s. 68). Senare när barnet blir äldre syns den trygga anknytningen på så sätt att barnet är mera ivrigt att samarbeta med sin förälder. I den trygga anknytningen kan det även vara naturligt att barn som blir äldre inte kräver lika mycket fysisk kontakt som tidigare. Detta beror på att de har fått chansen att kunna utforska sin omgivning obehindrat. (Killén, 2014, ss. 40-41). När barn blir äldre och visar att de inte behöver föräldrarnas hjälp längre bör föräldrarna förstå att de inte kan släppa taget om barnet helt. Trots att de inte längre behöver lika mycket hjälp som när de var yngre bör det alltid finnas den trygga famnen som de kan återvända till. Som förälder borde man förstå att man är och kommer att vara förälder livet ut. Som förälder ska man alltid finnas där för att stödja och försöka hjälpa barnet när det behövs, även när barnet själv är vuxen.

Otrygg men organiserad anknytning går att delas in i två kategorier, *undvikande anknytning* och *ambivalent anknytning*. I en *undvikande anknytning* har föräldern visat barnet att de inte förstår deras känslomässiga behov och att de inte gillar när barnet är "klängigt". Föräldern lyssnar inte på barnet eller lämnar över dem till någon annan för att de ska ta hand om barnet i stället, föräldern avvisar barnet när det till exempel har blivit rädd (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 52-53). Barn med *undvikande anknytning* kan panikartat leta upp sin anknytningsperson för närhet när de känner sig osäkra men de kan även i nästa stund hastigt avlägsna sig från anknytningspersonen. Barnen blir upprörda när föräldern går ifrån dem, trots att föräldern kommer tillbaka kan de blir mer ilska och

har svårt att bli tröstad. Det kan även vara att när föräldern återvänder visar barnet föräldern hur mycket de är beroende av dem och låter sig tröstas. (Killén, 2011, s. 62)

Ambivalent anknytning kan uppstå när barnet inte kan förutse hur föräldern kommer att reagera. Föräldern kan ibland vara en trygg förälder men andra gånger kan det vara att föräldern inte orkar med barnet. Barnet blir förvirrat över hur de vuxna reagerar eftersom det inte finns något tydligt mönster. Föräldern har makten att bestämma hur de reagerar, allt händer på deras villkor och inte på barnets behov (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 53-54). Dessa föräldrar kan anse att upptäckande kan vara farligt, detta hindrar barnen från att gå och upptäcka fritt och hålls helst nära föräldern. Barn som har upplevt en otrygg anknytning kan uppvisa aggressivitet i följd av att de vill få uppmärksamhet från anknytningspersonen som de ej har fått tidigare. (Broberg, Granqvist, & Risholm Mothander, 2020, ss. 68, 76)

Desorganiserad anknytning framkommer i relationen mellan barn och förälder när barnet är otryggt med föräldern, till och med rädd för den vuxna som borde vara en trygg punkt. Det kan vara att föräldern inte alls reagerar på barnets behov och att de reagerar på till exempel gråt på ett aggressivt sätt i och med att föräldern är irriterad. Barnen blir förvirrade och vet inte vart de ska vända sig. Relationen mellan barnet och föräldern bygger mest på rädsla och osäkerhet. Eftersom det är så osäkert för barnet är det även lätt hänt att den normala anknytningsprocessen faller bort, att barnet inte har en riktig koppling till sin förälder (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 54-55). Barn som har en desorganiserad anknytningsrelation till sin anknytningsperson kan bli väldigt upprörda, ledsna, till och med ilska när deras anknytningsperson går undan barnet. Även om anknytningspersonen kommer tillbaka kan barnet reagera som att de inte bryr sig samt att barnet kan undvika anknytningspersonen helt och hållet. (Karlsson L. , 2007, s. 318)

Den desorganiserade anknytningen faller inte in inom varken *trygg*, *undvikande* eller *ambivalent anknytning*. Genom att det blir en desorganiserad anknytning så blir även barnets emotionella känslor svårare att utveckla. Om barn blir utsatt för negativa reaktioner ett fåtal gånger påverkar de inte dem allt för mycket men om det blir hela tiden och att föräldern aldrig visar empati och kan säga förlåt blir anknytning *desorganiserad*. Barn som har haft *desorganiserad anknytning* kan få svårt att förhålla sig till ett socialt nätverk när de blir äldre, samt få olika beteendeproblem. (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 55-56)

Ett exempel på *desorganiserad anknytning*:

Emma är sex månader gammal och kan kräkas ofta. Det är ingenting som Emma kan rå för, det bara kommer upp. Mamman Sofia är trött och irriterad på att Emma alltid kräks eftersom hon hela tiden måste tvätta och byta kläder på Emma. När Emma kräks brukar Sofia reagera med suckar, fula ord och aggressivt beteende. Allt Emma vill ha är hjälp, stöd och trygghet. Detta beteende gör att Emma blir rädd för Sofia.

2.3 Fysisk kontakt och samspel

Samspel är ett uttryck som står för kontakten och interaktionen mellan två människor. Samspelet kan börja redan vid en ögonkontakt. (Karlsson K. , 2008, s. 17). Redan vid födseln börjar samspelet mellan barn och förälder (Hart, 2009, s. 18). Genom beröring kan man både ge och ta emot olika känslor. Som om någon känner sig ledsen kan man trösta genom till exempel en kram eller en hand på axeln. I och med beröring förmedlar man en känsla utan att behöva säga det i talspråk, det kan både vara på gott och ont. En beröring kan vara ångestfylld och obehaglig men även stödjande och trygg, det beror främst på vad personernas avsikter med beröringen är. (Nilsson & Waldemarson, 2021, s. 76). Fastän beröring kan vara bra bör man även respektera att alla är olika och alla vill inte bli berörda trots att avsikten med beröringen är god.

Det är viktigt att barn får lära sig vad respektfull beröring är och därifrån förstår barn vad som är okej och vad som inte är okej. Respektfull beröring kan vara bra för att slappna av och kan lugna. Beröring kan även vara tröstande när någon är ledsen. Trygg beröring kan exempelvis vara att krama, att lägga en hand på axeln eller att föra handen igenom håret. För att förtydliga tryggheten och respekten gentemot barnet är det alltid bra att kunna fråga barnet om det är okej att exempelvis ge de en kram. (Johansson, 2010, ss. 50-52)

Enligt Nilsson behöver vi människor ha närhet men även få vara ensamma. I alla relationer ska man kunna vara självständig som en enskild individ. När det kommer till närhet bör man vara noggrann med att båda vill känna närhet och så är det i barn och föräldrars relation trots att vissa anser att det är självklart att barnen vill ha kramar och så vidare. Om de säger och visar att de inte vill ska man acceptera det. (Nilsson, 2007, ss. 41-42). Som det nämns i UNICEF barnkonvention har även barnen *rätt till sina egna privatliv*. (UNICEF, 2018)

På daghem och i skolor lär oftast sig barnet att de själv ska ha rätten att bestämma över deras egen kropp. Fastän barnen lär sig detta på daghem och skolor bör även föräldrar och

andra vuxna i barnets närhet att lära barnen att det är okej att säga nej samt att andra bör respektera det. Fastän det är en förälder eller släkting som exempelvis vill ge en kram har barnet alltid rätt att säga nej. Alla i omgivningen bör respektera det, genom att visa respekt att exempelvis låta bli att ge den där kramen och visa att det är okej förstår barnet vikten med respekt, samt att ett nej är ett nej.

Om föräldern har hållit om och varit stödjande för sitt barn främst under de första levnadsåren har barnet lärt sig att föräldrarnas famn är en trygg plats och att det går att lita på sina föräldrar. Barn lär sig även finna sig själv och inser att de är en självständig individ när föräldrarna har skött om barnet med respekt och varit varsam i situationer där barnet till exempel läggs i sängen, plockas upp, väcks och där huvudet behöver stöd. (Hart & Schwartz, 2010, ss. 50-51). Moberg förklarar att trygg beröring skapar ett lugn och minskar på stressen. Studier har visat att beröringen ökar tillväxten hos barn. (Uvnäs Moberg, 2000, ss. 126-130). Enligt Wennerberg (2010, ss. 15-17) är anknytningen den största länken till att barnet letar trygghet och skydd hos föräldern. Är anknytningen trygg så kommer närheten hos föräldern naturligt och det känns betryggande att vara nära sin förälder.

I samspelet mellan en förälder och dess barn är det viktigt att tänka på att *"barn gör som vuxna gör och inte som de säger"*. Som förälder ska man alltid ha i baktanken att man uppträder som en förebild för sitt barn. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 233). Mellan det sociala samspelet mellan barn och förälder lär sig barnen empati genom att föräldern visar att de bryr sig om sina barn och andra. Barnen lär sig hur det är att bry sig om någon annan och börjar så småningom göra det själv. (Broberg, Granqvist, & Risholm Mothander, 2020, ss. 65-66). Barn med en trygg relation till sin förälder känner av att föräldern finns där för dem om de skulle behöva stöd/hjälp. (Karlsson L., 2007, s. 319)

Man kan stärka barnets eget självförtroende genom att komma ihåg att ge komplimanger när barnet utvecklas, försök att vara positiv och se chanser i stället för hinder samt fokusera på de sakerna som barnet klarar av bra. Det är också viktigt att våga släppa taget som förälder och låta barnet själv få chansen att utforska omvärlden samt kunna ta risker eftersom *"man lär sig av sina misstag"*. För att stärka barnen kan man handleda dem i hur man ska göra när det uppstår motgångar. Det är bra med drömmar och det är även någonting man kan prata med sitt barn om samt att försöka jobba sig mot sina drömmar. Att ge barnen eget ansvar till en rimlig mängd kan göra att barnet känner sig stolt och får *"kan själv"* känslan. (Maltén, 2002, s. 171)

”Inget barn får utsättas för tortyr eller annan grym eller förnedrande bestraffning” enligt UNICEF Barnkonvention. (Barnombudsmannen, 2006). Genom tvång och bestraffningar påverkas relationen negativt eftersom stämningen blir sämre, i en relation mellan barn och föräldrar kan detta även tyda på maktmissbruk. (Nilsson, 1993, ss. 66-67). Barn ska alltid beskyddas mot utnyttjande i alla lägen. (Barnombudsmannen, 2006)

Dock mår barn bra av struktur och regler, men reglerna kan bli allt för stränga i vissa fall. Då föräldrar sätter upp regler har även barnen rätt att säga vad de tycker om dem. Det kan vara bra att ta upp reglerna till en diskussion där föräldern lyssnar på barnets åsikter samtidigt som barnet lyssnar på föräldern. Barnet ska alltid få ha en talan när det är något som berör dem. Det gäller att som förälder kunna lyssna på sitt barn och komma fram till ett rimligt resultat. Detta gör samspelet hos barn och föräldrar starkare genom att båda parterna har möjlighet att säga sina tankar och åsikter. Man behöver inte alltid hålla med åsikterna men de bör respekteras. (Evenshaug & Hallen, 2001, ss. 218-219). Barn har alltid rätt att ha en egen talan och få bestämma över sina egna liv. (Barnombudsmannen, 2006)

Att lyssna på andra och att kunna sätta sig in i en annan persons situation samt förstå hur den andra känner sig är grunderna till empati. Empati är kortfattat *”tendensen att känna sympati för andra”*. När man visar att man förstår den andra parten stärks kopplingen mellan personerna. (Helkama, o.a., 2017, ss. 92, 94). För att en relation ska vara hälsosam behöver man då inse att en relation handlar om att *”ge och ta”*, att kunna lyssna men även själv kunna delta i diskussioner. (Hundeide, 2006, ss. 47-48). Ibland behöver man även kunna kompromissa för att komma fram till en slutlig lösning. Genom att kompromissa kan man även uppvisa att man kan hantera svåra situationer. (Nilsson, 1993, s. 56)

2.4 Kommunikation

Med kommunikation skapas en anslutning till en annan person eller till en grupp. Vi kommunicerar bland annat för att samarbeta tillsammans med andra människor, för att få hjälp och stöd samt för att bevara en relation. *”Vi kommunicerar för att ge och ta emot information”*. (Burton & Dimpleby, 1999, ss. 12,19-20)

Kommunikation kan vara allt mellan talspråk, teckenspråk till att nicka eller visa tummen upp. Det är sätt att förmedla en tanke/åsikt som exempel om man vill visa att man tycker att någonting är bra eller okej att göra kan man visa tummen upp som en gest. (Mitchell,

1993, s. 118). Dock bör man även tänka på att samma gester kan betyda något helt annat i en annan kultur. (Helkama, o.a., 2017, s. 200)

Kommunikation är inte alltid verbal och som Hart beskriver kommunicerar nyfödda barn när de söker kontakten till sin förälder genom ögonkontakt. Småbarn kan även uttrycka sig genom kroppsspråk och läten. Genom att ha ögonkontakt med sitt barn visar man som förälder uppmärksamhet, vilket gör att man tillsammans bildar en starkare kontakt. (Hart, 2009, ss. 21-22, 44). Även hos äldre barn och vuxna visas ögonkontakten vara en stor roll i relationen, med hjälp av att ha ögonkontakt visar man ett intresse och en viss nyfikenhet för dem man pratar med. (Nilsson & Waldemarson, 2021, ss. 66-67). Genom ögonkontakten och att se sitt barn när de pratar eller visar någonting indikerar det att man är uppmärksam på det barnet vill berätta. Genom blickar kan man även berätta åt barn, enbart genom ansiktsuttrycket att de gör någonting de inte egentligen får. (Helkama, o.a., 2017, ss. 200-201). Icke-verbal kommunikation kan även vara gester, miner och allt annat som kroppsspråket uttalar. Icke-verbal kommunikation kan man både visa medvetet och omedvetet. Man kan också kommunicera genom bilder, teckningar och böcker. (Burton & Dimpleby, 1999, ss. 10-11)

Wennerberg (2010, ss. 219-221) beskriver en tabell över den bristande kommunikationen föräldrar kan ha gentemot deras barn, denna skala kallas för AMBIANCE och är förkortningen för *Atypical Maternal Behavior Instrument for Assessment and Classification*. AMBIANCE-skalan är gjord av Lyons-Ruth från artikeln om *Dissociation and the parent-infant dialogue* (Lyons-Ruth, 2003). Skalan går från 1–5 över ”störd effektiv föräldrakommunikation” enligt Lyons-Ruth.

Första på skalan är *Affektiva kommunikativa misstag* och detta kan vara att barnet får blandade signaler från föräldern, föräldern säger en sak men gör någonting helt annat eller att föräldern inte tröstar barnet när barnet behöver stöd. Nummer två på skalan handlar om *Desorientering* och att föräldern är osäker, föräldern kan även bli uppjagad eller skrämmd av något som händer barnet och på samma gång visar ett annat ansiktsuttryck som kan kännas skrämmande för barnet. Nummer tre är ett *Negativt-invaderande beteende* och handlar om att föräldern säger nervärderande ord åt barnet eller tar ett hårt tag i barnets arm. Nummer fyra är *Rollförvirring* och handlar mycket om att barnet inte riktigt vet vilken roll de har i relationen eftersom rollerna kan vara omvända ifall att föräldern försöker finna tröst av barnet i stället för tvärtemot, rollförvirringen kan även handla om att föräldern sexualiserar barnet. Det sista på skalan, nummer fem är *Tillbakadragande* där föräldern tar distans från

sitt barn, detta kan förekomma både psykiskt och fysiskt så som att föräldern tydligt visar att hen inte vill vara nära barnet eller att föräldern inte alls pratar verbalt med sitt barn. Med hjälp av denna skala kan man förutspå vilken anknytning dessa barn och föräldrar har, vilket även påverkar relationen. (Wennerberg, 2010, ss. 219-221)

Som förälder är det viktigt att tänka på att man ger sitt barn beröm, detta stärker barnens egenvärde och gör att de vågar prova på saker fast än det går fel. Om det inte går som man har tänkt kan det vara bra för barnet att det finns någon där för dem som kan diskutera om händelsen, vad man kan göra annorlunda samt få motivation att försöka igen. (Askland & Sataoen, 2003, s. 199)

När man som vuxen ska prata med ett barn är det viktigt att tänka på barnets ålder. När barn föds är de som ett tomt papper och med tiden utvecklas de och pappret fylls med information. Så är det också med språkutvecklingen, de vuxna bör tänka på vad barnen förstår eller inte. En sak som småbarn har svårt att förstå är ironi och därmed behöver man tänka på att prata på den nivå som barnet förstår. Om vuxna inte tänker på barnets språkutveckling kan barnet lätt missuppfatta det den vuxna vill säga.

I alla relationer kan det uppstå konflikter men de behöver inte alltid vara negativa. Under konflikten känns det oftast inte bra men efteråt kan det även bli en lärdom. (Nilsson & Waldemarson, 2021, s. 173). Med hjälp av att kunna prata, lyssna och diskutera kan man komma fram till slutsatser som båda i en relation är nöjda med. Genom att visa förståelse för den andre i situationen kan relationen kännas mera som en gemenskap. (Helkama, o.a., 2017, s. 202)

Med tystnad kan visa att man är ointresserad men de kan även lämna utrymme för respekt och samhörighet i en konversation. Det är viktigt att förstå vad skillnaden är på att lyssna på någon eller höra någon. När man lyssnar så tar man aktivt in information utav den person som pratar, att man verkligen lyssnar, reagerar och visar att man har uppfattat vad den andre har sagt. (Nilsson & Waldemarson, 2021, ss. 105,107)

Kommunikation kan även avspegla sig på anknytningen och barnets trygghet till föräldern. Om barnet exempelvis vågar prata om vad som har hänt på dagis/skolan. Anknytningen spelar roll, som om barnet har exempelvis en desorienterad anknytning, barnet vet att föräldern inte bryr sig, då kan det helt enkelt kännas onödigt att säga något. Därmed har även anknytningen och tryggheten en stor betydelse när det gäller kommunikation mellan barn och föräldrar.

2.5 Känslor

Barn påverkas tidigt av andra människors känslor som finns runtomkring. Barn kan lätt ta in känslor och imitera dem, till exempel kan ett spädbarn börja gråta om de hör någon annan gråta också. (Hart, 2009, s. 31). Barn som är äldre än 18 månader har redan reagerat på sina känslor men det som vuxna behöver lära barnen är att kunna sätta ord på sina känslor och vad känslor är/betyder. När barn lärt sig vad känslorna heter och vad de betyder kan de därefter berätta hur de känner och fråga efter hjälp, ”jag är hungrig” ”jag vill gråta när jag är ledsen”. (Hart & Schwartz, 2010, s. 143). Därmed behövs stöd från föräldrarna eller andra vuxna i barnets omgivning så att barnen får lära sig hur man kan hantera sina egna känslor. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 166-167)

”Positiva känslor binder oss samman”. Enligt Tomkins stärker glädje en persons välbefinnande och minskar stress. Att vara glad visar man oftast genom att le. Ett leende kan göra mycket i en konversation eftersom det kan visa starkt i vilket känslotillstånd man befinner sig i. (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009, s. 132)

Innan barn har lärt sig att hantera sina känslor kan de visa ilska genom att ge igen, vara rebelliska och visa uppror gentemot sina föräldrar. Barnen kan även få stora utbrott utifrån sina känslor eftersom de inte vet vad de ska göra med dem. Att barn visar ilska kan även vara en reaktion som speglas emot deras föräldrars reaktioner. Den speglande-reaktionen från barnen kan även komma från andra känslor, ledsamhet och empati, glädje osv. (Nilzon, 1999, ss. 15-16). Barn imiterar helt enkelt andra vuxna och om de har sett aggressivt beteende hos vuxna i sin omgivning tenderar barnet att kunna bli ilsken fortare än andra. Våld i hemmet kan dock uttrycka sig på olika vis, barnet kan som tidigare nämnt agera som spegelbild mot de vuxna men i vissa fall kan det även vara så att barnet får brist på empati. Att ett barn tenderar att vara våldsamt kan vara av att dem själv har sett våld i verkligheten men kan även vara på grund utav att barnet har sett filmer där det utövas våld. Det kan då vara bra att tänka på vad ens barn tittar på. (Bunkholdt, 2004, ss. 106-107). Våld kan även förekomma i barnfilmer i olika former. Om barnet har sett filmer eller liknande som inkluderar våld är det viktigt att kunna prata om vad som är okej och vad som inte är okej. Barn kan få fel bild utifrån filmer och även kunna bli skrämnda, det är alltid viktigt att kunna ha en öppen dialog över vad som är verklighet eller inte, samt vad man får göra eller vad som är fel.

Att skrämmas eller bli förvånad är en känsla som kan gå över till andra känslor. En överraskning kan både vara positiv och negativ. Känslan av förvåning kan efter några sekunder förvandlas till glädje, sorg, aggressivitet, rädsla eller nyfikenhet, lite beroende av vad man har blivit skrämmd eller förvånad av. (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009, s. 134)

Med hjälp av att föräldrar och andra vuxna i barnets närhet pratar om känslor blir känslorna mera uppenbara för barnet. De börjar känna igen sina egna känslor och i takt med utvecklingen kan barnen även lära sig hur dessa känslor kan uppkomma, när och hur de kan hantera dem. I och med att känslornas igenkänning utvecklas förstår barnen även sig bättre på andras känslor. För föräldrar kan det vara bra att tänka på att känslor kan ”smittas”, ansiktsuttryck kan bli som en spegelbild gentemot en annan människa. Att känslor kan föras över till andra människor kan var både på gott och på ont. (Nilsson & Waldemarson, 2021, ss. 141, 144). Olika miner och ansiktsuttryck kan berätta om olika känslor som en person känner. Med ansiktsuttrycken och miner kan man b.la förmedla signaler åt andra. Att le åt någon kan visa åt den/de andra att ”var inte rädd, jag är fredlig”. (Helkama, o.a., 2017, s. 201)

Utifrån situationer när barn visar ett gott beteende och får positiva reaktioner av glädje i och med beteendet blir de mera motiverade att utvecklas och lära sig nya saker. Det skapas en nyfikenhet hos barnet som styr dem i en positiv riktning. Därav kan beröm och positivitet vara ett sätt för föräldrarna att ändra ett oönskat beteende hos barnen. (Hart, 2008, s. 188). Även känslan av stolthet är viktig för människor i alla åldrar för att stärka sin identitet. (Nilzon, 1999, s. 55)

2.6 Leken och lekens betydelse

Leken framkommer redan i de första spädbarnsåren med hjälp av samspelet tillsammans med de vuxna omkring. Som förälder kan man bygga upp en motivation för leken till sitt barn och när de har lärt sig hitta motivationen kan de även börja hitta den av sig själv. Det blir som strävan efter att få leka, vilket är bra eftersom barn utvecklas som mest genom lek och rolltagande. (Askland & Sataoen, 2003, ss. 121-122)

Leken kan beskrivas som en utvecklingsfas att lära sig om sig själv samt att börja utreda och iaktta omvärlden (Hart & Schwartz, 2010, s. 47). I leken lär sig barn att hantera olika

situationer och bygga upp en lösningsorientering. Barnen hittar relationer i samband med lek och leken kan även stärka relationerna, i och med detta lär de sig hur man kan hantera dem. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 221)

Alla är vi tillägnade olika roller och rollerna vi spelar kan ge oss olika uppgifter och ansvar. Som människa kan man ha olika roller samtidigt som exempelvis ”dottern/sonen”, ”kompisen” och ”den professionella”. Roller är inte riktigt någonting man heller kan identifiera sig som, trots att jag är en dotter/son är jag även en egen individ. Genom att alla har olika roller bildas ett ”socialt system”. Detta system kan man även se i exempelvis familjer. (Sohlberg, 2014, ss. 102-103). Att lära sig hur andra människor fungerar kan barn göra genom att gå in i de roller som barnen ser andra människor i. Genom att leka i andra roller barnet har beaktat kan de börja förstå de andra människorna lättare och genom detta får de empatisk förståelse för varandra. Genom att imitera och härma andra barn och vuxna människor får barnen mera förståelse i hur man ska vara snäll och bry sig om andra. Därför är det alltid viktigt genom att tänka på att man kan ses som en förebild och att barnen ofta försöker efterlikna andra för att se vad och hur man ska göra/agera. (Öhman, 2011, ss. 169-170)

För att kunna leka letar barn i första hand trygghet, det kan vara en förälder, en pedagog eller en annan vuxen. Den trygga vuxna behöver inte alltid vara med i leken, det går även bra att bara sitta bredvid ibland. Det är också viktigt att den vuxna som är med har respekt för barnen och deras lek. Den vuxna kan gå med i samtal med barnen inom lekens ramar och öppna upp för fantasin. Genom att ha trygghet i närheten kan barnet slappna av och fokusera helt på leken. För att börja en lek behövs också inspiration. Inspiration får barnen oftast själv när fantasin flödar. Som vuxen kan man även vara stödjande och ge tips eller förslag på lekar om barnet har svårt att komma på det själv. (Öhman, 2011, ss. 193-194)

Genom att leka kan man berätta händelser och det man redan vet om. Ett barn kan visa en hel del genom leken och för barnen är leken meningsskapande. I och med den sociala leken lär sig barnet mycket om språkets värld och hur man kan uttrycka sig. Barn kan försöka efterlikna andra för att försöka förstå vem de själva är men för att försöka förstå vem de andra är. När man iakttar barnens lek kan det avslöja en hel del om vad de har varit med om och hur de tänker. (Öhman, 2011, ss. 148-149)

För barn som har svårt med det verbala språket kan man i stället kommunicera genom lek. Barnet kan visa den vuxna vad de menar genom gester, rollspel eller genom att rita bilder. Pedagoger kan ofta använda leken som ett verktyg för att kunna förstå barnet.

2.7 Sammanfattning

Relationen mellan föräldrar och barn byggs upp redan från att barnet föds och om anknytningen är trygg byggs det redan från början upp ett starkt band. För att anknytningen ska bli trygg behöver föräldern finnas där för barnet, lyssna, förstå och hjälpa till. Föräldrarna bör också vara kärleksfulla och visa uppskattning över barnet. När barnet får en stabil grund från föräldern får även barnet trygghet att kunna utforska omgivningen och därav också utvecklas i en positiv riktning.

För att kunna samarbeta tillsammans med andra människor behöver man även kunna kommunicera med dem. Med kommunikation kan man diskutera, fråga om hjälp samt ge stöd åt en annan person. Kommunikation behövs alltså för att hålla i gång en relation. För att en relation ska fungera behöver kommunikationen fungera åt båda hållen, barnet till föräldern och föräldern till barnet. Med de icke-verbala tecknen kan man visa exempelvis att man är uppmärksam och intresserad genom att ha ögonkontakt. Viktigt att tänka på är även att andras ansiktsuttryck och känslor lätt kan överföras till andra så det blir en spegelbildseffekt.

Vuxna har ansvaret för att lära barnen att kunna sätta ord på sina känslor och vad känslor är/betyder. När barn lärt sig vad känslorna heter och vad de betyder kan de därefter berätta hur de känner och fråga efter hjälp, ”jag är hungrig” ”jag vill gråta när jag är ledsen”. Barn kan behöva stöd av vuxna angående hur de ska kunna hantera sina känslor.

Genom att ge beröm åt sitt barn stärker man barnens egenvärde och ger dem motivation att testa göra om saker igen fastän det går fel. I en relation behöver man kunna prata, lyssna och diskutera för att man ska komma fram till slutsatser som båda i en relation är nöjda med. Det är viktigt att man respekterar den andras åsikt trots att man inte tycker och tänker samma sak.

Det är viktigt att som förälder hitta tid för att vara med sitt barn så de kan känna sig sedda. När föräldrar gör något speciellt tillsammans med sitt barn kan barnet känna sig viktigt och

prioriterat. Om föräldrarna känner att tiden inte riktigt räcker till utifrån alla hushållssysslor och liknande kan föräldern ta med barnet på någon syssla som exempelvis laga mat.

Det är viktigt att berätta för barnet och att diskutera vad som är trygg beröring. Barn ska veta att ett nej alltid är ett nej och att andra alltid ska respektera att man exempelvis inte vill bli kramad, även trots att det handlar om en familjemedlem eller släkting. I och med att andra människor respekterar barnet lär sig även barnet vikten av respekt. Som förälder behöver man kunna respektera sitt barn så som de önskar att barnet ska respektera föräldern. För att en relation ska kvarstå är det viktigt att visa hänsyn till den andra och behandla dem med respekt. Barnet är också en egen individ med ett eget privatliv som bör respekteras.

3 Metod och tillvägagångssätt

I detta kapitel skriver jag om hur jag har gått till väga när jag har skrivit mitt examensarbete, hur jag har tänkt och vad jag har använt för metod, datainsamling samt etiska frågor.

3.1 Metod

Jag har använt mig av en metod som går ut på en *Bygg-Mät-Lär Feedback Loop* som beskrivs av Ries (2011). Denna Loop-metod är ett vanligt tillvägagångssätt för funktionella examensarbeten och denna metod passade även bra till mitt funktionella examensarbete.

Bygg-Mät-Lär Feedback loop byggs upp på just detta. Först börjar man med en *idé*, denna *idé* kommer vara grunden för arbetsprocessen och ska följa med som en röd tråd genom hela processen. Efter att man har fått idén kan man börja samla material för att börja *bygga* upp produkten. När man har byggt upp en produkt är det dags att *fråga kunderna, målgruppen eller klienterna* om produkten har fått med allt som behövs eller om produkten kan förbättras. På så sätt får man in *Feedback*, med hjälp av *Feedbacken* kan man *förbättra och bygga* upp produkten igen. Från att förbättra produkten, få konstruktiv kritik och att

bygga på sin produkt igen räknar *Ries* med att man har gjort en *inlärningsprocess*. Loopen är uppbyggd enligt *bild 2*. (Ries, 2011, s. 75)

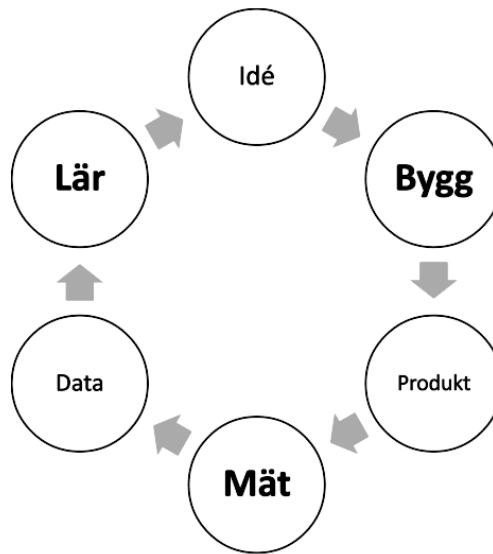


Bild 2, Ries Bygg-Mät-Lär Feedback Loop (Ries, 2011, s. 75)

Denna Loop kan gå runt och runt hur många gånger som helst, det finns alltid saker som kan förnyas, förbättras och utvecklas. I mitt arbete har jag dock endast tagit mig igenom denna loop en gång för att sedan bygga upp arbetet igen en andra gång.

3.2 Datainsamling

Datainsamlingen är en *"fas i undersökningsprocessen"* som handlar om att samla in relevant data genom olika källor. (Larsen, 2009). När man ska välja en källa att skriva om i sitt vetenskapliga arbete bör man först och främst se till att exempelvis boken i frågan är äkta samt att källan ger ut sanningsenlig information. När man letar en källa att skriva om i sitt vetenskapliga arbete är det bra att iaktta hur boken är skriven, i talspråk eller om det används vetenskapliga begrepp. Varför skrevs boken och vad är dess syfte, detta kommer oftast fram i inledningen. Om det finns flera utgåvor kan man kolla upp den nyaste upplagan av boken. Det är även bra att kunna jämföra olika böcker och se hur relevant fakta som finns i boken. Man kan kolla upp författaren och se vad de tidigare har åstadkommit. Det kan också vara bra att se igenom källhänvisningen i boken. (Duffy, 2014, ss. 147-152)

När man använder sig av källor i vetenskapliga arbeten är det viktigt att kolla om boken är en *primär- eller sekundär källa*. *Primära källor* kan man kalla för *originalet* och de *sekundära källorna* hänvisar till de primära. (Nyberg, 2012, ss. 213-214). I och med detta har jag i första hand utgått ifrån de *primära källor* jag har hittat till mitt examensarbete.

Jag har letat upp flera olika källor i min teoridel för att kunna se om olika källor har samma svar för att kunna komma fram till om teorin är pålitlig samt om det skulle kunna finnas flera olika synvinklar.

Jag har i detta arbete samlat in data från litteratur i artiklar och böcker. Jag har främst sökt upp litteratur i form av böcker från Vasas stadsbibliotek samt Yrkeshögskolan Novias bibliotek Tritonia, därav Tritonias nätsida Finna. Andra databaser jag har sökt upp källor genom internet är Google exempelvis när jag har sökt upp olika lagar.

Svenska sökord jag har använt mig av för att söka litteratur är: föräldraskap, anknytning, anknytningsteorier, utvecklingspsykologi, lek, lekens betydelse, relationer, barn och föräldrars relationer, samspel, psykologi, pedagogik, taktil, specialpsykologi.

3.3 Etiska frågor

I etiska frågor handlar det mycket om att behålla anonymitet hos personerna som har medverkat i forskningen. De anonyma personerna som har deltagit i forskningen ska inte kunna identifieras på något som helst sätt. Det handlar också om hur man tar hand om forskningsmaterialet så att personernas anonymitet bibehålls. (Bell, 2006, s. 57)

När jag sökte föräldrar som skulle kunna ställa upp och ge feedback på mina huvudpunkter i innehållet till handboken gjorde jag det tydligen att det är helt frivilligt att ställa upp. Föräldrarna fick även hoppa av och dra tillbaka sin medverkan i arbetet när som helst under processen. Jag berättade innan och efter arbetet att föräldrarnas feedback var och är anonym genom hela arbetet och efter arbetet. Medan jag har haft möten med föräldrarna har jag skrivit upp stödpunkter och efteråt skrivit om det som föräldrarna har berättat. De jag hade skickat e-post till om mitt examensarbete har jag även raderat efteråt så inte det finns något på min e-post gällande ärendet eller föräldrarnas identitet. Jag har också raderat meddelanden från e-postens skräpkorg så de är permanent borttagna.

Jag frågade efter föräldrarnas godkännande för att skriva ut deras erfarenheter i relationen under rubriken "Föräldrarnas erfarenhet i relationen". Jag har hänvisat till föräldrarna genom namnen "förälder X". Jag har hänvisat till datum då feedbacken skedde. Detta gjorde jag för att behålla föräldrarnas identitet och därav har jag inte heller skrivit hon eller han i föräldrarnas feedback. Jag har inte heller nämnt vilken ålder som föräldrarna är i, om de är män eller kvinnor eller hur många barn de har, endast att de har ett eller flera barn som är mellan 5–15 år gamla.

4 Beskrivning av processen

I detta kapitel kommer jag att redogöra hur jag har gjort och tänkt under min undersökningsprocess. Som jag tidigare nämnt gör jag undersökningen enligt en *Bygg-Mät-Lär Feedback Loop* metod, på sida 22 finns *bild 2* som visar hur denna metod ser ut i sin helhet.

4.1 Idé

Första steget i arbetsprocessen var idén. Jag kom på idén utifrån att jag har observerat flertal föräldrar som är mycket fokuserade på sina telefoner även i situationer när deras barn är i omgivningen. Jag började undra över hur barnets och föräldrarnas relation påverkas av detta. Idén vidareutvecklades och jag ville sätta fokus på hur föräldrar kan stärka sin relation till sitt barn i stället för att se på vad som eventuellt skulle kunna blockera relationen. Där byggdes idén upp om att göra innehållet till en handbok.

Det kan vara svårt att veta vad man behöver göra som nybliven förälder, alla säger olika och det finns inte alltid faktabaserad bakgrund till det vissa påstår. Jag ville göra innehållet till en handbok om hur föräldrar kan stärka sin relation tillsammans med sitt barn så det finns en konkret, faktabaserad riktlinje över hur man kan stärka föräldra-barn relationen.

Frågeställningar i detta examensarbete är;

- Vad är viktigt i en relation mellan ett barn och en förälder?
- Hur kan en förälder stärka relationen mellan förälder och barn?

4.2 Bygga upp produkten

I detta funktionella examensarbete har jag valt att bygga upp innehållet till en handbok som handlar om att föräldrarna ska kunna stärka relationen mellan barn och förälder. Eftersom mitt examensarbete är en kandidatexamen insåg jag att det skulle vara ett för stort arbete att utveckla hela handboken. Därav har jag valt att bara göra innehållet till handboken som mål för detta examensarbete. Senare i fortsatta studier eller arbete kan jag återuppta arbetet och fortsätta att bygga handboken.

Första steget att bygga upp innehållet var att skriva en teoridel. Jag har samlat teori i mitt arbete så jag får en teoretisk bakgrund att bygga upp innehållet till handboken. Jag började med min datainsamling och skrev min teoridel. Datainsamlingen skriver jag mera om i kapitlet *datainsamling*.

Efter att jag skrivit klart min teoridel började jag bygga ihop de första huvudämnena till innehållet. Jag läste igenom teoridelen och tog fasta på vilka ämnen som jag ansåg var viktiga utifrån teorin. Jag skrev också en motivering till innehållet från teorin. I den första versionen av innehållet skrev jag upp några huvudpunkter som bildade innehållet. Efteråt skrev jag motivationen till innehållet, om varför jag hade valt just de huvudpunkterna i min första version av innehållet.

Efter att jag hade skrivit upp den första versionen av innehållet valde jag att ta kontakt med några föräldrar. Jag fick kontakt med en del av föräldrarna genom att lägga ut ett inlägg på Facebook där jag sökte föräldrar. I inlägget skrev jag att jag söker föräldrar som skulle vilja vara med och delta med en feedback på innehållet, lite kort om mitt examensarbete, vad det går ut på och vad föräldrarnas uppgift är. Jag satte dit mina kontaktuppgifter och skrev att de fick kontakta mig så ser vi när vi kan träffas eller hur vi ska gå till väga med feedbacken. Jag kontaktade även föräldrar privat och frågade om de ville delta och att feedbacken är helt anonym. Föräldrarna får välja att hoppa av när som helst under processen.

Jag har riktat in mig på föräldrar som har barn i åldrarna 5-15 år för att få en mera relevant feedback. Jag ville få feedback av föräldrar som har barn i dessa åldrar för att kunna få feedbackens insikt utav ”nyttänk” kring föräldraskapet, uppfostran och relationen mellan barn och förälder. Föräldrarna hade olika åldrar och en del hade flera barn och andra färre, yngre och äldre så jag skulle kunna få en så bred feedback på innehållet som möjligt. Föräldrarna som gav feedback var en blandning av män och kvinnor. Föräldrarna är anonyma, både under processens gång och i det slutliga arbetet. När jag hade fått all feedback från föräldrarna började jag skriva ihop texten och satte ihop alla föräldrars åsikter.

I detta skede började jag bygga upp mitt innehåll igen efter att jag har tagit mig ett varv igenom *Bygg-Mät-Lär Feedback Loopen*. Jag började samla ihop mera data för att lägga till i min teoridel. Med hjälp av min feedback kunde jag även se vad jag behövde lägga till i min teoridel och vad jag kunde lämna kvar. Feedbacken var positiv från den första versionen av innehållet och därmed valde jag att lämna kvar huvudpunkterna från den första versionen av innehållet även i den andra och slutliga versionen av innehållet.

Genom att jag hade fått en insyn i både teoridelens och föräldrarnas perspektiv kunde jag fortsätta utveckla den slutliga versionen av innehållet. Jag byggde upp den andra och slutliga versionen av innehållet med hjälp av föräldrarnas feedback men även tillagd teori. När jag hade byggt upp och vidareutvecklat mitt innehåll så bildades min slutliga version av innehållet. Jag skrev upp motiveringen till varför just de huvudpunkterna passar i ett innehåll som handlar om hur barn och föräldrars relation kan stärkas. Eftersom jag valde att behålla mina huvudpunkter från den första versionen av innehållet gäller även motivationen till dem i den slutliga versionen av innehållet.

Jag valde att göra ett skilt kapitel om föräldrarnas egna erfarenheter om hur man stärker relationen mellan barn och förälder. Jag ville ha med föräldrarnas erfarenheter eftersom jag tänkte att de kan vara bra att ha med i handboken, så att andra föräldrar som läser handboken ska kunna se vad som har fungerat för andra föräldrar.

Målsättning:

Målet är att bygga upp innehållet som jag senare i vidare studier eller arbete kan bygga upp till en handbok, hur föräldrar kan förbättra relationen mellan barn och förälder.

Målet med innehållet om hur föräldrar kan förbättra relationen mellan barn och förälder är att kunna stärka föräldraskapet och relationen mellan barnet och föräldern. Jag vill med innehållet stärka föräldrar i deras föräldraskap genom att de ska kunna se på innehållet som en vägledning över vad som är viktigt att tänka på i relationen till deras barn.

Innehållet ska vara en kort och konkret vägledning med viktiga huvudpunkter för att kunna stärka relationen. Den slutliga produkten ska vara lättläst och konkret så föräldrar med läs- och koncentrationssvårigheter ska känna att handboken inte är överväldigande att läsa. Handbokens innehåll ska vara kortfattat så föräldrarna vill, orkar och kan läsa igenom innehållet fastän föräldrar kan ha svårt att hitta tid.

4.2.1 Första versionen av innehållet till handboken

Den första versionen av innehållet till handboken skrev jag efter att jag hade samlat ihop data och skrivit mitt teorikapitel. Den första versionen av innehållet är enbart uppbyggd av teorin som jag har skrivit om i mitt examensarbete. Senare har jag kontaktat några föräldrar för att få deras feedback och åsikter på denna version av innehållet. Efter feedbacken från föräldrarna har jag gjort en andra och slutlig version av innehållet till handboken. För att ni ska få se mina tillvägagångssätt har jag valt att dela upp första och andra versionen av innehållet i olika kapitel.

I den första versionen av innehållet har jag med hjälp av teorin kommit fram till att jag vill ha med dessa huvudpunkter;

- Trygghet
- Respekt
- Att visa uppskattning
- Att kunna prata om känslor
- Verbal och icke-verbal kommunikation
- Att kunna lyssna

4.2.2 Motivation till första versionen av innehållet

Detta kapitel är en motivation kring hur jag har valt huvudpunkterna i den första versionen av innehållet. I den första versionen av innehållet består huvudpunkterna enbart utav teori samt vad jag har observerat utav teoridelen.

Trygghet.

Jag valde att ta med *trygghet* som en av mina huvudpunkter i första versionen av innehållet eftersom jag har observerat i teorin att trygghet är ett av de främsta basbehoven enligt Maslows behovstrappa. (Burton & Dimbleby, 1999, ss. 24-25). När barnet lärt sig att föräldrarnas famn är en trygg plats har barnen insett att de kan anförtro sig till sina föräldrar. (Hart & Schwartz, 2010, ss. 50-51). Trygghet är en av grunderna för att ett barn ska kunna utvecklas. (Burton & Dimbleby, 1999, ss. 24-25). En barn-förälder-relation grundar sig oftast i anknytningen. (Evenshaug & Hallen, 2001, ss. 217-218). Är anknytningen trygg så kommer närheten hos föräldern naturligt och det känns betryggande för barnet att vara nära sin förälder. (Wennerberg, 2010, ss. 15-17). Trygghet får barn att kunna slappna av. (Hundeide, 2006, s. 50). Trygghet behövs också i ett barns lek, det kan vara trygghet från en förälder, en pedagog eller en annan vuxen. Genom tryggheten från den vuxna i närheten gör att barnet kan slappna av och fokusera helt på leken. (Öhman, 2011, ss. 193-194). I anknytnings metoderna står det om trygghet, med en trygg anknytning visar föräldrarna förståelse för sitt barn samt lyssnar och beskyddar. Barnet ser att föräldern är en trygg bas när föräldern visar förståelse och kan trösta sitt barn. (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 36-37). I och med barnets trygghet till föräldern finns en känsla av att föräldern finns där för barnet när barnet är i behov av stöd och hjälp. (Karlsson L. , 2007, s. 319). När det finns en trygg famn är det lättare för barnet att kunna utforska eftersom barnet är trygg i att de har den trygga basen att kunna återvända till. (Broberg, Granqvist, & Risholm Mothander, 2020, s. 68). Senare när barnet blir äldre har barnet lättare att samarbeta med sin förälder om det finns trygghet i relationen mellan barnet och föräldern. (Killén, 2014, ss. 40-41). Jag har observerat från teorin att tryggheten mellan barnet och föräldern bygger upp barnets förtroende till föräldern vilket är en av de centrala aspekterna av en relation.

Respekt.

Jag valde att ta med huvudpunkten *respekt* i och med att jag har observerat i teorin att detta är en av de grunder som en relation byggs upp utav. Föräldrar ska kunna respektera sitt barn som de själva önskar att sitt barn respektera föräldern. En relation ska inte fungera endast en väg utan det byggs upp utav samarbete som grundar sig i att respektera den andre. (Hundeide, 2006, ss. 47-48). Trots att man i en relation inte alltid är av samma åsikter bör man alltid respektera de andra. (Evenshaug & Hallen, 2001, ss. 218-219). Det är viktigt att den vuxna respekterar barnens lek och fantasi. (Öhman, 2011, ss. 193-194). Barns privatliv bör också respekteras, som det nämns i UNICEF barnkonvention har barnen rätt till sitt egna privatliv. (UNICEF, 2018). Det är viktigt att föräldrarna respekterar att barnet är en egen individ (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 168-199). I och med att föräldrarna har skött om barnet med respekt och varit varsam i situationer där barnet till exempel läggs i sängs, plockas upp, väcks och där huvudet behöver stöd har barnet lärt sig finna sig själv och inser att de är en självständig individ. (Hart & Schwartz, 2010, ss. 50-51). Genom teorin jag har observerat ser jag att respekt är en viktig grund i barnets utveckling och relationens betydelse.

Att visa uppskattning.

Jag valde att ha med *att visa uppskattning* som en av huvudpunkterna i första versionen av innehållet eftersom jag har observerat genom teorin att det är viktigt att man visar uppskattning för den andra parten. Med uppskattning och villkorlös kärlek visar föräldern att de finns där för barnet i alla stunder utan att behöva få någonting i gengäld. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 231). När föräldrar ger sitt barn beröm stärker de barnens egenvärde och gör att de vågar pröva på saker fastän det går fel. (Askland & Sataoen, 2003, s. 199). Man kan stärka barnets eget självförtroende genom att komma ihåg att ge komplimanger när barnet utvecklas, var positiv och se chanser i stället för hinder samt fokusera på saker som barnet klarar av bra. (Maltén, 2002, s. 171). Jag har observerat genom teorin att uppskattning inte alltid behöver handla om att ge beröm när barnet har presterat bra utan uppskattning kan tas upp i vardagen där det föräldern exempelvis berättar ”det är så roligt när vi gör någonting tillsammans” och ”jag tycker om att ha dig här”. Genom mina observationer har jag sett att föräldrarnas uppskattning till sitt barn gör att barnets trygga bas omkring föräldern stärks i och med att barnet känner sig mera uppmärksammat, vilket också stärker relationen mellan ett barn och deras förälder.

Att kunna prata känslor.

Jag valde att ha med *att kunna prata känslor* eftersom jag har observerat genom teorin att man ska kunna prata om känslor för att kunna stärka en relation. Barn påverkas tidigt av andra människors känslor som finns runtomkring. (Hart, 2009, s. 31). Med hjälp av att vuxna pratar om känslor blir känslorna mera uppenbara för barnet. (Nilsson & Waldemarson, 2021, ss. 141, 144). Det som vuxna behöver lära barnen är att kunna sätta ord på sina känslor och vad känslor är/betyder. När barn lärt sig vad känslorna heter och vad de betyder kan de därefter berätta hur de känner och fråga efter hjälp, ”jag är hungrig” och ”jag vill gråta när jag är ledsen” (Hart & Schwartz, 2010, s. 143). Därmed behövs stöd från föräldrarna eller andra vuxna i barnets omgivning så att barnen får lära sig hur man kan hantera sina egna känslor. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 166-167). De börjar känna igen sina egna känslor och i takt med utvecklingen kan barnen även lära sig hur dessa känslor kan uppkomma, när och hur de kan hantera dem. I och med att känslornas igenkänning utvecklas förstår barnen även sig bättre på andras känslor. (Nilsson & Waldemarson, 2021, ss. 141, 144). Genom att uppmuntra barnen, diskutera om känslor och tankar stärks barnens egen identitet. (Maltén, 2002, s. 171). Jag har observerat i min teoridel att när föräldrar pratar med sina barn om känslor hjälper föräldrarna barnen även att utvecklas och därav bygger barnen upp en tillit till föräldern eftersom det känns tryggare att kunna prata om sina känslor och tankar.

Verbal och icke-verbal kommunikation.

Jag ville ha med *verbal och icke-verbal kommunikation* i mina huvudpunkter eftersom jag har observerat att det är viktigt att veta vilken inverkan både icke-verbal och verbal kommunikation påverkar relationen. Icke-verbal kommunikation är ögonkontakt, miner, gester och allt kroppsspråket uttalar. Ögonkontakt kan till exempel framföra att man lyssnar, är nyfiken och respekterar den andra parten. (Burton & Dimpleby, 1999, ss. 10-11). Med kommunikation skapas en anslutning till en annan person eller till en grupp. Vi kommunicerar bland annat för att vi vill bevara en relation. (Burton & Dimpleby, 1999, ss. 12,19-20). Att ha ögonkontakt kan spela en stor roll i relationen, när man har ögonkontakt med någon visar man också ett intresse och en viss nyfikenhet för dem man pratar med. (Nilsson & Waldemarson, 2021, ss. 66-67). Genom ögonkontakten kan man tillsammans bilda en starkare kontakt. (Hart, 2009, ss. 21-22, 44). Kommunikationen mellan barn och

föräldrar kan påverka anknytningen och barnets trygghet till föräldern. (Wennerberg, 2010, ss. 15-17). Viktigt att tänka på att ”*barn gör som vuxna gör och inte som de säger*”. Som förälder är det alltid bra att ha i baktanken att man uppträder som en förebild för sitt barn. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 233). Genom att leka kan man berätta händelser som en form av icke-verbal kommunikation. När man iakttar barnens lek kan det avslöja en hel del om vad de har varit med om och hur de tänker. (Öhman, 2011, ss. 148-149). För föräldrar kan det vara bra att tänka på att känslor kan ”smittas”, ansiktsuttryck kan bli som en spegelbild gentemot en annan människa. Att känslor kan föras över till andra människor kan var både på gott och på ont. (Nilsson & Waldemarson, 2021, ss. 141, 144). Om barnet försöker göra något men det inte går som man har tänkt kan det vara bra för barnet att det finns någon där för dem som kan diskutera om händelsen, vad man kan göra annorlunda samt få motivation att försöka igen. (Askland & Sataoen, 2003, s. 199). I diskussioner om regler är det viktigt föräldern även lyssnar på barnets åsikter samtidigt som barnet lyssnar på föräldern. Barnet ska alltid få ha en talan när det är något som berör dem. (Evenshaug & Hallen, 2001, ss. 218-219). Enligt det jag har observerat från teorin är kommunikation viktigt för att hålla kvar en relation samt att den verbala kommunikationen är lika viktig som den icke-verbala.

Att kunna lyssna.

Jag vill ha med huvudpunkten *att kunna lyssna* eftersom jag har observerat att som förälder ska man kunna lyssna på sitt barn och deras behov. Man kan även lära känna sitt barn genom att lyssna på dem. Som förälder ska man kunna lyssna på sitt barn och deras åsikter för att kunna komma fram till resultat som gynnar både barnet och föräldrarna. Att lyssna på den andra i ett samspel mellan två människor, gör att båda parterna vågar berätta om sina tankar och åsikter. (Evenshaug & Hallen, 2001, ss. 218-219). När föräldrar visar att de kan lyssna lär sig barnen empati genom att föräldern visar att de bryr sig om sina barn och andra. Barnen lär sig hur det är att bry sig om någon annan och börjar så småningom göra det själv. (Broberg, Granqvist, & Risholm Mothander, 2020, ss. 65-66). Med tystnad kan man lämna utrymme för respekt och samhörighet i en konversation. Det är viktigt att förstå vad skillnaden är på att lyssna på någon eller höra på någon. När man lyssnar så tar man aktivt in information utav den person som pratar, att man verkligen lyssnar, reagerar och visar att man har uppfattat vad den andre har sagt. (Nilsson & Waldemarson, 2021, ss.

105,107). Genom teorin har jag observerat att man behöver kunna lyssna eftersom det är en del av att kunna kommunicera och respektera den andra personen i relationen.

4.3 Mätning

Denna del i min metod är den så kallade mätningen. Denna del handlar om att fråga vad min målgrupp säger om min första version av innehållet. Min målgrupp är i detta fall föräldrarna som innehållet riktar sig till.

Jag har kontaktat fem föräldrar som gav mig feedback kring deras åsikt och tankar om min första version av innehållet. För att hitta föräldrar som skulle vilja ställa upp skrev jag ett inlägg på Facebook, kort om vem jag söker och varför. Jag kontaktade även föräldrar privat och frågade om de ville delta.

Jag berättade åt föräldrarna som ställde upp att deras namn är anonyma och att de fick lägga till saker även senare om de kommer på något. Det är frivilligt att ställa upp och de kan dra tillbaka sina svar om de vill, det vill säga att jag tar bort deras svar i mitt examensarbete. Med de föräldrar jag träffade, skrev jag upp stödord ifrån mötena så jag skulle kunna skriva om det som sagts senare. Alla är anonyma både under och efter processen.

Jag har inriktat mig på föräldrar som har barn i åldrarna 5-15 år för att få en bredare och mer relevant feedback. Jag ville få feedback av föräldrar som har barn i dessa åldrar för att kunna få feedbackens insikt utav ”nytänk” kring föräldraskapet, uppfostran och relationen mellan barn och förälder. Föräldrarna är anonyma, både under processens gång och i det slutliga arbetet.

Föräldrarna har olika åldrar och en del hade flera barn och andra färre, samt yngre och äldre så jag skulle kunna få en så bred syn på min första version av innehållet som möjligt. Det är både män och kvinnor som har deltagit i feedbacken. Feedbacken togs emot mellan 4.10.2023-20.10.2023.

4.3.1 Föräldrarnas feedback

Jag fick allmänt bra feedback över innehållet till handboken. Föräldrarna berättade att alla mina punkter är viktiga och spelar stor roll i relationen mellan barnen och föräldrarna. Förälder 2 berättade också att hen tyckte innehållet var en kort och kompakt översikt över vad som är viktigt i relationen mellan barn och föräldrar men även i relationer mellan vuxna.

Förälder 1 pratade även om hur det kan vara viktigt för föräldrar att kunna ta ett steg tillbaka och se på vad som verkligen är grunden till en relation, så som tryggheten, att lyssna, att lägga sig in i barnets situation, respekt och att visa att man ser barnet. Grunden är att barnet behöver trygghet i stället för att ständigt få nya prylar.

Förälder 4 menade att jag har lyckats riktigt bra med att få fram det som är viktigt i en förälder- barn-relation och även inom hela familjen. Det är viktigt att hela familjen mår bra för att det ska fungera på bästa möjliga sätt. En förälder som inte kan sätta gränser och känner sig osäker behöver verkligen en bra och läsvärd litteratur, speciellt kanske unga föräldrar och de som får sitt första barn.

Det är lätt hänt att som förälder kunna se på andra och tänka ”för de andra fungerar det så bra”. Som förälder kan det vara svårt att veta vad som är bra eller dåligt, rätt eller fel. Då kan det kännas bra att det finns exempelvis en handbok med riktlinjer om hur man ska göra. Som förälder 1 nämner är det viktigt att kunna stiga tillbaka och se vad som är viktigt i grunden. (Förälder 2 och 3)

Trygghet är sammankopplat med mycket. Trygghet och respekt går hand i hand till exempel i en diskussion där båda parterna respekterar varandras åsikter och låter den andra prata om både positiva och negativa känslor, det gör att en trygghet bildas i relationen. (Förälder 1)

Förälder 1 menade att *kommunikation* alltid är viktigt i en relation. Att man kan prata om *känslor* utan att behöva skämmas och att barnen ska veta att det är okej med alla känslor, arg, ledsen, glad och så vidare. Det är viktigt att lära barnen om känslor så man senare kan prata om dem. Föräldern berättade även om hur man med barn som har svårt med verbal kommunikation eller att uttrycka sina känslor genom talspråk kan testa kommunicera genom lek.

Förälder 2 berättade om hur viktigt kommunikation är i en relation, inte bara mellan vuxna utan också vuxna till barn. Som vuxen är det viktigt att verkligen se barnet, höra vad de säger, menar och frågar efter. Som vuxen är det viktigt att lyssna på barnen trots att det inte verkar som en stor sak eftersom även små saker kan betyda mycket. Kommunikation borde gå båda vägarna, föräldern ska kunna prata med barnet och barnet ska kunna prata med föräldern. För att barnen ska kunna lära sig utav föräldern behöver även föräldern ibland berätta om hur de känner till exempel ”nu är jag trött så då kan jag lätt bli irriterad”. Då kan barnen lättare förstå varför föräldern beter sig på ett visst vis. När föräldrar berättar åt barnen hur de känner sig kan det även kännas naturligare för barnen att berätta om olika händelser för föräldrarna, som exempel ”idag blev jag ledsen i skolan eftersom det var en som retades”. Föräldern nämner även att det lönar sig att försöka vara mera lugn och tålmodig för att undvika onödiga konflikter.

Förälder 4 menade att respekt är viktigt. Det kan man visa bland annat genom att rikta sina frågor åt barnet och låta barnet själv berätta exempelvis om sin dag utan att någon annan ska svara åt de. På detta sätt visar man också respekt åt barnen.

Att lägga tid på att lyssna på barnet ger barnet möjlighet att känna trygghet, känna sig uppskattat och viktigt. Då lär barnet sig också hur han/hon ska bemöta andra barn i dagis och skolan. (Förälder 4)

Man kan bekräfta barnens känslor genom att säga exempelvis ” jag ser att du är ledsen/ arg, vill du berätta varför”. Föräldern berättade även att hen brukar ställa motfrågor när hens barn berättar något för att visa att man lyssna och är intresserad och engagerad. (Förälder 5)

Något som förälder 1 skulle vilja lägga till i innehållet är *beröring* eftersom hen ansåg att beröring kan vara någonting som tröstar, stöder och lugnar. Föräldern menade att beröring är något som berör alla huvudpunkter i innehållet; genom beröring kan man ge trygghet men även visa respekt, både att låta bli och att till exempel lägga en hand på axeln. Man kan använda beröring för att visa uppskattning till exempel kramar. Beröring kan även vara en sorts icke-verbal kommunikation.

Förälder 5 anser att som förälder att det är viktigt att man ibland förklarar varför man ger beröm exempelvis ” det där gjorde du bra, såg du hur glad Pelle blev då du...” samt att man berömmar barnen för gott beteende.

Det är viktigt att lägga ner tid på sitt barn, det behöver inte alltid vara en lång stund. Det kan vara att man bara tar barnet åt sidan och prata lite och/eller göra någonting tillsammans. (Förälder 1). Man kan komma närmare sitt barn genom att försöka intressera och engagera sig i barnets hobby, man kan även pröva delta i barnets hobby. Exempelvis om barnet visar intresse för fotboll kan föräldern testa spela fotboll hemma tillsammans med barnet. (Förälder 2). Alla är olika även barnen. Vissa saker fungerar med barn 1 men inte med barn 2, så som exempelvis olika dagsrutiner. (Förälder 3)

Förälder 5 ifrågasatte även hur man ska tänka om sociala medier, vad barnen lägger ut på internet och om det är etiskt rätt att som förälder kunna se var barnet befinner sig genom en kartfunktion på telefon som exempelvis i appen Snapchat.

4.3.2 Föräldrarnas erfarenhet i relationen

Under denna rubrik kommer jag att skriva om några erfarenheter som har fungerat för föräldrarna som var med och gav feedback till innehållet.

Här kommer föräldrarnas erfarenheter om hur man kan förbättra relationen mellan föräldrar och barn. Dessa erfarenheter kommer från föräldrar som har märkt av att detta har varit bra för dem och deras relation till sitt barn.

Försök att intressera och engagera sig i barnets hobby, man kan även delta i hobbyn tillsammans med barnet. (Förälder 2). Kanske hobbyn i sig inte intresserar föräldern men att göra det tillsammans med sitt barn kan göra att hobbyn upplevs på ett annat sätt, exempelvis att det är roligt att vara med eftersom man får kvalitetstid med barnet och man ser att de har roligt.

Som förälder kan man tänka på hur man själv blev behandlad som barn och därifrån fundera hur man nu som förälder vill vara. Kanske det var någon som behandlade dig illa som du själv inte vill dina egna barn ska behöva utsättas för. Hur kan du göra annorlunda mot egna barn i jämförelse med hur den personen behandlade dig? (Förälder 2)

Att lägga ner tid på sitt barn, behöver inte alltid vara en lång stund för att tiden ska vara värdefull för barnet. Man kan ta barnet åt sidan och prata lite, göra någonting tillsammans. Under middagen kan det vara ett bra tillfälle att prata med sina barn. (Förälder 1)

Ställ motfrågor åt barn när de berättar något för att visa att man lyssnar, är intresserad och engagerad. (Förälder 5)

Ibland kan en förälder, en annan vuxen eller ett syskon svara ”åt” barnen, då kan det vara bra att rikta tydligt sig mot barnet och fråga igen så barnet får svara själv på frågan. Det är ett sätt att visa respekt mot barnet. (Förälder 4)

Förklara varför man ger beröm exempelvis ” det där gjorde du bra, såg du hur glad Pelle blev då du...”. (Förälder 5). Så barnen vet vad det var som de gjorde bra och vad de kan fortsätta med.

Man kan bekräfta barnens känslor genom att säga exempelvis ” jag ser att du är ledsen/ arg, vill du berätta varför”. (Förälder 5). Detta kan man göra för att visa förståelse, vill lyssna samt visar att man accepterar och ser barnets känslor.

Normalisera känslor genom att prata om dem, det är okej med alla känslor, arg, ledsen, glad osv. Lär barnen om känslor så man senare kan prata om dem. Med barn som har svårt med verbal kommunikation eller att uttrycka sina känslor genom talspråk kan det vara bra att kommunicera genom lek. (Förälder 1)

4.4 Resultat – det slutliga innehållet till handboken

Här är den andra och slutliga versionen av innehållet. Jag kom fram till den slutliga versionen av innehållet genom feedback från föräldrarna. Den slutliga versionen av innehållet grundar sig både från teori och föräldrarnas feedback. Som följd av bra feedback på min första version av innehållet har jag valt att lämna kvar huvudpunkterna från den första versionen av innehållet som en bas. Dock har jag vidareutvecklat en av de tidigare huvudpunkterna.

Till den slutliga versionen av innehållet valde jag att fylla på ”*sätta sig in i barnens situation*” i huvudpunkten *att kunna lyssna*, jag tillsatte även huvudpunkterna ”*beröring som skapar trygghet*” och ”*kvalitetstid*” till den slutliga versionen av innehållet.

I den slutliga versionen av innehållet har jag med hjälp av teorin och observationer från föräldrarnas feedback kommit fram till dessa huvudpunkter;

- Trygghet
- Respekt
- Att visa uppskattning
- Att kunna prata om känslor
- Verbal och icke-verbal kommunikation
- Att kunna lyssna och sätta sig in i barnets situation
- Beröring som skapar trygghet
- Kvalitetstid

4.4.1 Motivation till det slutliga innehållet

Eftersom jag har fått bra feedback på min första version av innehållet beslöt jag mig för att lämna kvar huvudpunkterna samt motiveringarna till dem. Gå till kapitlet *Motivation till första versionen av innehållet* för att läsa igenom dem. Jag kommer även i detta kapitel förstärka motivationen till de första huvudpunkterna från den första versionen av innehållet. Föräldrarna som gav mig feedback menade att jag inte behövde ta bort någon av de första huvudpunkterna i innehållet.

Motivationen till den slutliga versionen av innehållet består av teori och observationer från föräldrarnas feedback. Till den slutliga versionen av innehållet valde jag att fylla på med ”*sätta sig in i barnens situation*” i huvudpunkten *att kunna lyssna*, jag tillsatte även huvudpunkterna ”*beröring som skapar trygghet*” och ”*kvalitetstid*” till den slutliga versionen av innehållet. Här är motivationen till dem;

Trygghet.

Barn ska alltid beskyddas mot utnyttjande i alla lägen. (Barnombudsmannen, 2006).

Trygghet är sammankopplat med mycket. Trygghet och respekt går hand i hand som exempel i en diskussion där båda parterna respekterar varandras åsikter och låter den andra

prata om både positiva och negativa känslor gör att det bildas en trygghet i relationen.
(Förälder 1)

Respekt.

Respekt kan man få utav andra människor men man ska även lära sig respektera sig själv. (Burton & Dimpleby, 1999, ss. 24-25). Detta är även något som föräldrar kan upplysa för att förtydliga vad respekt innebär. ”Respekt ska man ge åt andra men även åt sig själv”.

Barn har alltid rätt att ha en talan och få bestämma över sina egna liv. (Barnombudsmannen, 2006). I och med att andra människor respekterar barnet lär sig även barnet vikten av respekt. Barnet är också en egen individ med ett eget privatliv som bör respekteras.

Att visa uppskattning.

”Barn bör växa upp i en familjemiljö i en omgivning av lycka, kärlek och förståelse” – FN:s konvention om barnens rättigheter. (UNICEF, 2018). Känslan av stolthet är viktigt för människor i alla åldrar för att stärka sin identitet. (Nilzon, 1999, s. 55). Att få uppskattning och beröm gör att ens eget värde förstärks, även känslan av att vara värdefull och behövd kan tillkomma. Som människa behöver man kunna känna att de uppgifter man gör är meningsfulla och att de uppskattas.

”Positiva känslor binder oss samman”. Glädje skapar känslan av välbefinnande och minskad stress. (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009, s. 132). I situationer när barn visar ett gott beteende och får positiva reaktioner utav glädje i och med beteendet blir de mera motiverade att utvecklas och lära sig nya saker. Det skapas en nyfikenhet hos barnet som styr dem i en positiv riktning. Därav kan beröm och positivitet vara ett sätt för föräldrarna att ändra ett oönskat beteende hos barnen. (Hart, 2008, s. 188).

Det är viktigt att man som förälder ibland förklarar varför man ger beröm för att barnet ska veta exakt vad det var som barnet gjorde rätt. Det är också viktigt att ge beröm för gott beteende. (Förälder 5). När barnet ofta får höra uppskattning och beröm utav sin förälder vill barnet mera vara runtom föräldern samt göra saker med dem. Det är roligt att bli uppskattad och att få höra beröm.

Att kunna prata om känslor.

Innan barn har lärt sig att hantera sina känslor kan de visa ilska genom att ge igen, vara rebellisk och visa uppror gentemot sina föräldrar. Barnen kan även få stora utbrott utifrån sina känslor eftersom de inte vet vad de ska göra med dem. (Nilzon, 1999, ss. 15-16). Därmed behövs stöd från föräldrarna eller andra vuxna i barnets omgivning så att barnen får lära sig hur man kan hantera sina egna känslor. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 166-167). Att skrämmas eller bli förvånad är en känsla som kan gå över till andra känslor. En överraskning kan både vara positiv och negativ. Känslan av förvåning kan efter några sekunder förvandlas till glädje, sorg, aggressivitet, rädsla eller nyfikenhet, lite beroende på vad man har blivit skrämmd eller förvånad utav. (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009, s. 134). Det är viktigt att kunna prata om de känslor man får i och med överraskningar. Det kan vara väldigt jobbigt för barnet om de har exempelvis blivit skrämmd. Att prata om känslan kan göra att händelsen känns lugnare även fast det kan vara en traumatisk händelse för barnet.

Alla barnets känslor borde accepteras, barnet har rätt att visa känslor, negativa som positiva. (Förälder 1). Det kan vara bra att man säger ”jag ser att du är ledsen/ arg, vill du berätta varför ”för att bekräfta barnens känslor. (Förälder 5). Detta kan man göra för att visa förståelse, att man vill lyssna och visar att man accepterar och ser barnets känslor.

Verbal och icke-verbal kommunikation.

Ibland behöver man även kunna kompromissa för att komma fram till en slutlig lösning. Genom att kompromissa kan man även uppvisa att man kan hantera svåra situationer. (Nilsson, 1993, s. 56). Olika miner och ansiktsuttryck kan berätta om olika känslor som en person känner. Med hjälp av att kunna prata, lyssna och diskutera kan man komma fram till slutsatser som båda i en relation är nöjda med. Genom att visa förståelse för den andre i situationen kan relationen kännas mera som en gemenskap. Genom ögonkontakten och att se sitt barn när de pratar eller visar någonting indikerar att man uppmärksammar sig på det barnet vill berätta. (Helkama, o.a., 2017, ss. 200-202). Med kommunikation kan man diskutera, fråga om hjälp samt ge stöd åt en annan person.

Om barn agerar våldsamt kan det vara en spegelbild av våld i hemmet men det kan även vara på grund av att barnet ser på våldsamma filmer, serier eller videoklipp. Barn kan börja

tro att ”våld löser alla problem” utifrån filmer eller liknande. Det kan då vara bra att tänka på vad ens barn tittar på. (Bunkholdt, 2004, ss. 106-107). Våld kan även förekomma i barnfilmer i olika former. Om barnet har sett filmer eller liknande som inkluderar våld är det viktigt att kunna prata om vad som är okej och vad som inte är okej. Barn kan få fel bild utifrån filmer och kunna bli skrämde, det är alltid viktigt att kunna ha en öppen dialog tillsammans med sitt barn över vad som är verklighet eller inte och vad man får göra eller vad som är fel.

Kommunikation är alltid viktigt i en relation. Att man kan prata om känslor utan att behöva skämmas och att barnen ska veta att det är okej med alla känslor, arg, ledsen, glad osv. Viktigt att lära barnen om känslor så man senare kan prata om dem. Med barn som har svårt med verbal kommunikation eller att uttrycka sina känslor genom talspråk kan det vara bra att kommunicera genom lek. (Förälder 1)

Att kunna lyssna och sätta sig in i barnets situation.

Som förälder är det även viktigt att kunna ta ett steg från alla måsten och se barnet från deras perspektiv för att försöka förstå och höra sitt barn. (Aronsson & Cekaite, 2009, ss. 136-138). Att lyssna på andra och att kunna sätta sig in i en annan persons situation samt förstå hur den andra känner sig är grunderna till empati. När man visar att man förstår den andra parten stärks kopplingen mellan personerna. (Helkama, o.a., 2017, ss. 92, 94). Genom att barnen får imitera och härma andra barn och även vuxna människor får barnen mera förståelse i hur man ska vara snäll och bry sig om andra. Därför är det alltid viktigt att tänka på att man kan ses som en förebild. Barnen försöker ofta efterlikna andra för att se vad och hur man ska göra/agera. (Öhman, 2011, ss. 169-170). Med hjälp utav att kunna prata, lyssna och diskutera kan man komma fram till slutsatser som båda i en relation är nöjda med. Genom att visa förståelse för den andre i situationen kan relationen kännas mera som en gemenskap. (Helkama, o.a., 2017, s. 202). Om ett barn har en desorganiserad anknytning till deras förälder blir även barnets emotionella känslor svårare att utvecklas. Om barn blir utsatt för negativa reaktioner ett fåtal gånger påverkar de inte dem allt för mycket men om det blir hela tiden och att aldrig föräldern visar empati och kan säga förlåt blir anknytning desorganiserad. (Broberg, Hagsröm, & Broberg, 2012, ss. 55-56). Därför är det viktigt att visa förståelse för sitt barn och skapa en trygg anknytning. Genom att aktivt lyssna och förstå barnet kan man även undvika vissa missförstånd och gräl.

Beröring som skapar trygghet.

Genom beröring kan man både ge och ta emot olika känslor. Om någon känner sig ledsen kan man trösta genom till exempel en kram eller en hand på axeln. En beröring kan vara ångestfylld och obehaglig men även stödjande och trygg, det beror främst på vad personernas avsikter med beröringen är. (Nilsson & Waldemarson, 2021, s. 76). Det är viktigt att barn får lära sig vad respektfull beröring är och därifrån förstår barn vad som är okej och vad som inte är okej. Respektfull beröring kan vara bra för att slappna av och kan lugna. Beröring kan även vara tröstande när någon är ledsen. Trygg beröring kan exempelvis vara att krama, lägga en hand på axeln eller att föra handen igenom håret. För att förtydliga tryggheten och respekten gentemot barnet är det alltid bra att kunna fråga barnet om det är okej att exempelvis ge de en kram. (Johansson, 2010, ss. 50-52). Beröring skapar ett lugn och minskar på stressen. Studier har visat att beröringen även ökar tillväxten hos barn. (Uvnäs Moberg, 2000, ss. 126-130). Fastän beröring kan vara bra bör man även respektera att alla är olika och alla vill inte bli berörda trots att avsikten med beröringen är god.

Något som förälder 1 skulle vilja lägga till i är beröring eftersom hen ansåg att beröring kan vara någonting som tröstar, stöder och lugnar. Föräldern menade att beröring är något som berör alla punkter i min första version av innehållet; genom beröring kan man ge trygghet men även visa respekt, både att låta bli och att till exempel lägga en hand på axeln. Man kan använda beröring för att visa uppskattning till exempel kramar. Beröring kan även vara en sorters icke-verbal kommunikation. (Förälder 1)

Kvalitetstid.

Att göra saker tillsammans med sitt barn kan vara en värdefull tid tillsammans. Vikten av att göra någonting tillsammans och spendera tid med varandra kan stärka känslomässiga band så som tillit och trygghet. Som exempel tycker många barn om att deras föräldrar läser en saga för dem innan de ska sova. Det är inte alltid bara sagan barnen är ute efter, det kan även vara att barnen letar efter den lugna stunden då de får spendera tid med föräldern. Denna lugna stund kan bidra till en känsla utav trygghet och på så sätt få barnet att slappna av. (Hundeide, 2006, s. 50). Om föräldern har hållit om och varit stödjande för sitt barn främst under de första levnadsåren har barnet lärt sig att föräldrarnas famn är en

trygg plats och att det går att lita på sina föräldrar. Barn lär sig även finna sig själv och inser att de är en självständig individ när föräldrarna har skött om barnet med respekt och varit varsam i situationer där barnet till exempel läggs i sängen, plockas upp, väcks och där huvudet behöver stöd. (Hart & Schwartz, 2010, ss. 50-51). Ibland kan det även vara bra att göra exempelvis vardagssysslor tillsammans eftersom det kan kännas lättare att prata om känsliga eller pinsamma ämnen när man inte behöver hålla ögonkontakt.

Att lägga tid på sitt barn, det behöver inte alltid vara en lång stund. Att ta barnet åt sidan och prata lite eller göra någonting tillsammans. Denna stund kan vara mycket betydelsefull för barnet, man visar även att man ser barnet och är intresserad. (Förälder 1)

4.5 Metoddiskussion

Bygg-Mät-Lär Feedback Loop metoden var lätt och systematisk att jobba med. Det var bra och användbart att ”mäta” den första versionen av innehållet genom att låta min målgrupp för arbetet ge feedback. Mitt arbete förstärktes utav att jag fick insyn utav både teoridelen och föräldrarnas feedback.

Efter feedbacken av föräldrarna var det lättare att söka datamaterial enligt vad föräldrarna tyckte fattades i innehållet. Det var dock inte alltid lätt att hitta böcker som var granskade och användbara. Efter föräldrarnas feedback lade jag till mera teori i min teoridel för att sedan kunna bygga upp och motivera den slutliga versionen av innehållet.

Loop-metoden är en metod som är gjord för företag att gå igenom runt och runt flera gånger för att ett arbete ska uppnå dess fulla potential, dock har jag bara i detta examensarbete gått igenom loopen en gång och byggt upp arbetet igen till den slutliga versionen av innehållet. Det vill säga att innehållet borde kunna förbättras ytterligare med några varv. Om jag skulle gå igenom loopen en eller flera gånger till skulle det kunna bli en upprepning av de tidigare looparna och ändå inte bli någon större utveckling iallafall.

5 Slutdiskussion

Detta kapitel är en slutdiskussion på arbetet där även en sammanfattning av resultatet tas upp. I kapitlet återkopplas mina resultat tillbaka till mina frågeställningar i arbetet. Syftet med arbetet var att framställa ett innehåll om vad som är viktigt i en förälder-barn-relation samt hur man kan stärka relationen mellan en förälder och ett barn. Jag har utav observationer från teorin och föräldrarnas feedback sammanställt innehållet om hur föräldrar kan stärka sin relation till sina barn. Innehållet är sammanfattat av huvudpunkter som beskriver vad som är viktigt i en relation mellan barn och förälder.

- *Vad är viktigt i en relation mellan ett barn och en förälder?*

Som en förälder berättade i feedbacken, *"ibland behöver föräldrar kunna ta ett steg tillbaka och se vad som är viktigt i grunden"*. Det är inte viktigast att barnet har de nyaste teknikprylarna, utan det som verkligen är viktigt i en relation är tryggheten. Tryggheten går att koppla samman med flera andra huvudpunkter i relationen, trygghet ska finnas för att barnet ska våga diskutera med föräldern, trygghet behövs när barnet vill bli tröstad, tryggheten framhävs när man visar respekt och med tryggheten vet barnet om att föräldern kommer finnas där för barnet vad som än händer.

Som förälder ska man alltid ha i baktanken att visa sig som en förebild för barnet eftersom barnen gärna gör som vuxna gör. Därmed är det också viktigt att tänka på hur relationen ser ut i föräldrarnas parrelation eller relationen till andra vuxna, eftersom barnen lär sig av vuxna hur man ska bemöta andra människor.

Till innehållet har jag gjort observationer om vilka som är de viktigaste huvudpunkterna i en relation mellan ett barn och en förälder, dessa huvudpunkter är: trygghet, respekt, att visa uppskattning, att kunna prata om känslor, verbal och icke-verbal kommunikation, att kunna lyssna och sätta sig in i barnets situation, beröring som skapar trygghet samt kvalitetstid.

- *Hur kan en förälder stärka relationen mellan förälder och barn?*

Jag har observerat att för att kunna stärka relationen behövs det att man värderar det som är viktigt i relationen. Så som i huvudpunkterna i innehållet.

Tryggheten behövs för att kunna bygga upp tillit i relationen. Om föräldern lyssnar, förstår och hjälper barnet, bidrar det till en trygg anknytning som även stärker relationen.

Föräldrarna bör också vara kärleksfulla och visa uppskattning över barnet. Barnet ska kunna lita på att föräldern alltid kommer finnas där för dem. I alla relationer behöver man kunna visa respekt åt andra, fastän man inte tycker lika och genom att visa respekt åt barnen lär man de att behandla andra hänsynsfullt. Visa uppskattning för sitt barn för att stärka relationen. Genom uppskattning och beröm känner barnet att de är viktiga i relationen och att de är behövda. Det skapar en betydelsefull roll för barnet.

För att barnet ska våga prata om känslor behöver det finnas trygghet i relationen och att barnet ska kunna lita på att föräldern respekterar deras känslor. Alla känslor är okej att känna, men man kan inte uttrycka dem hur som helst som exempelvis om barnet är arg, det är okej att vara arg men det är inte okej att slå någon för att man är arg.

För att stärka en relation behöver man kunna kommunicera. För att en relation ska fungera behöver även kommunikationen fungera åt båda hållen, barnet till föräldern och föräldern till barnet. När man kommunicerar med ett barn bör man också ta i beaktan barnets ålder i och med barnets språkutveckling. Genom icke-verbal kommunikation kan man skapa trygghet, visa intresse och respekt som stärker relationen. För att förstå sitt barn kan föräldern försöka sätta sig in i barnets situation. Lyssna på vad barnet säger och kom ihåg att det är skillnad på att lyssna och att höra. Det är betydelsefullt att få känna sig hörd.

Genom beröring kan man bland annat trösta eller stödja för att stärka relationen. Beröring är något som kan både vara positivt och negativt. Diskutera med barnet vad trygg beröring är och betyder. Det krävs trygghet och respekt för att beröringen ska bli trygg. Barn ska veta att ett nej alltid är ett nej och att andra alltid ska respektera det. Fastän beröring kan vara bra bör man även respektera att alla är olika och alla vill inte bli berörda trots att avsikten med beröringen är god. För att en relation ska kunna stärkas är det viktigt att visa hänsyn till den andra och behandla dem med respekt.

Att spendera tid tillsammans med sitt barn skapar en värdefull tid för barnet som kan stärka relationen. Att kunna som förälder sätta undan lite tid för barnet och gör något speciellt tillsammans med sitt barn gör att barnet känner sig viktig och prioriterad. Även de små stunderna är viktiga.

5.1 Egna tankar kring arbetet

Innehållet jag har skapat i detta examensarbete är kortfattat uppbyggt utav huvudämnen och om jag vill, kan jag senare i fortsatta studier eller arbete utveckla innehållet till en handbok. Tanken är att innehållet ska kunna bli en kort, tydlig och lättläst handbok för föräldrar. Innehållet är det viktigaste i en handbok och utan den skulle det inte finnas någon stabil grund till ett senare arbete.

När jag nu jämför innehållet till handboken med föräldrarnas relationsläraryroll i projektet *Lasso* från år 2000 ser jag att det finns många likheter. Trots att *projektet Lasso* är ett gammalt projekt ansåg jag att det var relevant för mitt examensarbete eftersom man såg tydligt där vilka punkter som är viktiga i en relation. I jämförelsen av *Lasso*-projektet insåg jag att grunderna för en relation inte ändrats, dock har jag ändå uppmärksammat att relationen mellan barn och föräldrar kunde se annorlunda ut för några årtionden sedan, jämfört med nutid. Pedagogiken har varit liknande i flera årtionden men det har tillkommit lagar och lagförändringar, som exempelvis att det blev olagligt att aga barn. Jag funderar lite över hur uppfostran har kunnat ändra så mycket under bara några tiotals år trots att värdegrunden har varit den samma, kan det vara att vi är mera uppmärksammade nu? Eller får vi bara mera information?

Genom skrivandet av detta arbete har jag lärt mig en hel del om anknytningen och vad som bygger upp en relation. Jag har automatiskt börjat analysera människor jag ser och tänkt på hur deras relation till sina föräldrar har påverkat dem i uppväxten och senare i livet. Uppväxten påverkar en människa hela livet, men hur påverkas uppväxten om det sker en plötslig olycka i familjen som gör att barnet mister den viktiga relationen till en av föräldrarna? Hur påverkar en sådan olycka i uppväxten barnet senare i vuxenlivet?

Om det är något jag kommer ta med mig från detta arbete är det nog främst kommentaren *"ibland behöver föräldrar kunna ta ett steg tillbaka och se vad som är viktigt i grunden"*.

I mitt arbete fick jag endast bekräftat från ett fåtal föräldrar vad de tyckte om huvudpunkterna i innehållet om vad som är viktigt i en relation mellan barn och föräldrar. Undersökningen kunde ha varit större om jag skulle skickat ut en feedbackblankett om huvudpunkterna till en större grupp föräldrar. I den feedbackblanketten skulle det inte behövas finnas motivationen till huvudpunkterna utan bara huvudpunkterna i sig. I feedbackblanketten skulle föräldrarna fått skriva vad de tyckte om varje punkt samt om de skulle vilja lägga till flera punkter som är relevanta för ämnet. Med en feedbackblankett

skulle det kunna bli tydligare över vad föräldrarna skulle göra, vad de skulle svara på och kommentera. Om jag skulle velat få en ännu bredare inblick i hur man kan stärka en relation mellan barn och förälder skulle jag också kunnat ha en fokusgruppintervju tillsammans med en grupp professionella inom området. För att få relationen från barnens synvinkel skulle man också kunnat göra en enkätundersökning i högstadieskolor.

Sist och slutligen ville jag rikta ett stort tack till de som har hjälpt mig förverkliga mitt arbete!

6 Litteraturförteckning

- Aronsson, K., & Cekaite, A. (2009). Förhandlingar mellan föräldrar och barn. i A.-M. Markström, M. Simonsson, I. Söderlind, & E. Ånggård, *Barn, barndom och föräldraskap* (ss. 136-154). Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Askland, L., & Sataoen, S. O. (2003). *Utvecklingspsykologiska perspektiv på barns uppväxt* (svensk uppl.). (A. Claesdotter, Övers.) Stockholm: Liber AB.
- Barnombudsmannen. (2006). *Känner du till barnens mänskliga rättigheter*. Jyväskylä: Barnombudsmannens byrå. doi:978-952-00-3635-5
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik* (4:e uppl.). (B. Nilsson, Övers.) Lund: Studentlitteratur.
- Broberg, A., Granqvist, P., & Risholm Mothander, P. (2020). *Anknytningsteori; andra utökade utgåvan* (2:a uppl.). Stockholm: Författarna och Natur & Kultur.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori: Betydelsen av nära relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Broberg, M., Hagsröm, B., & Broberg, A. (2012). *Anknytningen i förskolan: vikten av trygghet för lek och lärande*. Stockholm: Natur & kultur.
- Bunkholdt, V. (2004). *Psykologi - en introduktion för sjuksköterskor, socialarbetare och övrig vårdpersonal* (2:a uppl.). (K. Larsson Wentz, Övers.) Lund: Studentlitteratur.
- Burton, G., & Dimbleby, R. (1999). *Kommunikation är mer än ord* (2:a uppl.). (G. Sandin, Övers.) Lund: Studentlitteratur.
- Duffy, B. (2014). Analys av dokument. i J. Bell, & S. Waters, *Introduktion till forskningsmetodik* (B. Nilsson, Övers., 5:te uppl., ss. 139-152). Lund: Studentlitteratur AB.
- Evenshaug, O., & Hallen, D. (2001). *Barn- och ungdomspsykologi* (2:a uppl.). (B. Nilsson, Övers.) Lund: Studentlitteratur.
- Finlex. (den 19 September 2023). *Barnskyddslagen 417/2007*, Uppdaterad. (S. o. hälsovårdsministeriet, Redaktör) Hämtat från Finlex: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2007/20070417> den 29 September 2023
- Hart, S. (2008). *Neuroaffektiv utvecklingspsykologi - hjärnan, samhörighet, personlighet* (1:a uppl.). (G. Zetterström, Övers.) Malmö: Gleerups utbildning AB.
- Hart, S. (2009). *Anknytning och samhörighet*. Malmö: Gleerup.
- Hart, S., & Schwartz, R. (2010). *Från interaktion till relation: Om anknytningsteori*. Stockholm: Liber AB.

- Hart, S., & Schwartz, R. (2011). *Utvecklingspsykologi* (3:dje uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Havnesköld, L., & Risholm Mothander, P. (2009). *Utvecklingspsykologi* (3:dje uppl.). Stockholm: Liber.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., Ruusuvoori, J., Lönnqvist, J.-E., Hankonen, N., . . . Lipponen, J. (2017). *Socialpsykologi - en introduktion* (2:a uppl.). (M. Eneback, Övers.) Stockholm: Liber.
- Helminen, M.-L., & Rautiainen, M. (2000). *Föräldraskapet som rollkarta* (1:a uppl.). Helsingfors: Finlands kommunförbund.
- Hundeide, K. (2006). *Sociokulturella ramar för barns utveckling - barns livsvärldar* (Svenska upplagan uppl.). (H. Järvå, Övers.) Lund: Studentlitteratur.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi* (3:dje uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Johansson, I.-B. (2010). Beröring och lätt massage för barn inom skola och hälso- och sjukvård. i M. Henricson, & A. Billhult, *Taktil beröring och lätt massage - från livets början till livets slut* (ss. 43-56). Lund: Studentlitteratur.
- Karlsson, K. (2008). *Anknytning - om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn* (1:a uppl.). Stockholm: Gothia förlag.
- Karlsson, L. (2007). *Psykologins grunder* (4:de uppl.). Lund: Författaren och Studentlitteratur.
- Killén, K. (2011). *Barndomen varar i generationer: Om förebyggande arbete med utsatta familjer* (2:a uppl.). (S. Andersson, Övers.) Lund: Författaren och Studentlitteratur.
- Killén, K. (2014). *Förebyggande arbete i förskolan - samspel och anknytning*. (A. Erlandsson, Övers.) Lund: Studentlitteratur.
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Helsinki: Art house.
- Larsen, A. K. (2009). *Metod helt enkelt - introduktion till vetenskaplig metod* (1:a uppl.). (E. Kärnekull, & B. Kärnekull, Övers.) Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Lyons-Ruth, K. (2003). Dissociation and the parent-infant dialogue: A longitudinal perspective from attachment research. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 883-911.
- Maltén, A. (2002). *Hjärnan och pedagogiken - ett samspel*. Lund: Studentlitteratur.
- Mitchell, P. (1993). *Barns psykiska utveckling*. (B. Nilsson, Övers.) Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, B. (1993). *Individ och grupp - en introduktion till grupppsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, B. (2007). *Nära relationer - introduktion till relationspsykiatri*. Malmö: Liber.

- Nilsson, B., & Waldemarson, A.-K. (2021). *Kommunikation: samspel mellan människor* (5:te uppl.). Falun: Studentlitteratur.
- Nilzon, K. (1999). *Barn med känslomässiga problem*. Lund: Studentlitteratur.
- Nyberg, R. (2012). *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar* (2:a uppl.). (A. Tidström, Red.) Lund: Studentlitteratur.
- Ries, E. (2011). *The lean startup; How today's entrepreneurs use continuous innovation to create radically successful business*. New York: Crown Business.
- Rädda barnen. (u.å.). *Rädda barnen*. Hämtat från Så stärker du relationen till dina barn: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/sa-starker-du-relationen-till-dina-barn/>
- Sohlberg, P. (2014). Sociologiska socialpsykologi. i S. Larsson, & P. Sohlberg, *Socialpsykologi för socialt arbete* (1:2 uppl., ss. 33-176). Lund: Studentlitteratur.
- UNICEF. (2018). *Barnkonventionen, FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: UNICEF Sverige.
- Uvnäs Moberg, K. (2000). *Lugn och beröring - oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Stockholm: Natur & kultur.
- Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer: om anknytning, trauma och dissociation*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Öhman, M. (2011). *Det viktigaste är att få leka*. Stockholm: Liber.