



Elisabet Nord, Rädda Barnen föreläser för föräldrar - i Lindesberg, men också andra föräldrar. Föreläsningen sker ju på nätet. Foto: Rädda Barnen

Många sätt att vara en bra förälder

Publicerad: 24 september 2021

Författare: Hans Andersson

Det är viktigt att komma ihåg, att det finns många sätt att vara en bra förälder på. Att vara delaktig i barnets liv, att bry sig och att visa intresse och respekt för barnets känslor och tankar är viktiga byggstenar i ett relationsbygge. Elisabet Nord är psykoterapeut vid Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling med vägledning för föräldrar. Den 28 september medverkar hon i föreläsningsserien "Föräldrar emellan" som ges på nätet.

– Som förälder är vi barnets viktigaste modell. Ger vi barnet goda exempel på hur vi kan hantera känslor och lösa konflikter? Om inte – vad behöver vi själva träna på, eller få hjälp med? Det kan också vara så att vi som föräldrar hamnar i en utsatt situation eller att vi av olika skäl har svårt att finnas till för våra barn som vi önskar. Då är det viktigt att vi får det stöd vi behöver, säger Elisabet Nord.

Föräldrar brukar vilja ha råd om gränssättning, om hur de kan stötta sina barn på bästa sätt, hur de kan prata med barn om svåra saker, – eller hur de kan prata med barn om kroppen och kroppens gränser både på och utanför nätet. Elisabet Nord säger att det är viktigt att komma ihåg att det finns många sätt att vara en bra förälder på.

-De flesta föräldrar delar förhoppningen att barnen ska bli trygga individer som känner att de kan påverka sina egna liv och förverkliga sina drömmar. Vi gör så gott vi kan och oftast räcker det bra. Men att leva med barn är inte alltid så lätt. Vardagen är fylld av olika intressen och viljor. Det finns dagar för alla föräldrar då det känns övermäktigt, säger Elisabet Nord.

-Ibland uppstår missförstånd och konflikter, fortsätter hon. Jag tror att alla föräldrar kan känna igen sig i känslor av glädje men också frustration, oro, ilska och maktlöshet. Ibland allt på en gång. Då kan det vara viktigt att vi hittar strategier och att ha någon att bolla med.

Trots goda ambitioner hamnar de flesta föräldrar ändå i konflikt med sina barn ibland menar Elisabet Nord, men det behöver inte vara dåligt om man hittar en lösning. Men konflikter kan också upprepas på ett sätt som gör att det inte känns bra.

-Då behöver vi fundera kring det som händer före bråket, på hur vi förhåller oss när det väl uppstår och efteråt. En trygg relation är den största hjälpen när konflikter uppstår och kan hjälpa oss att hitta lösningar. Ibland behöver vi vara detektiver i vår egen familj för att förstå hur vi kan komma vidare. För barn och tonåringar är det viktigt att känna att de lyckas.

Föräldrar behöver skapa en miljö, där barnen får uppleva trygghet, säkerhet men också stimulans. Det gör man på flera olika sätt. Att vara delaktig i barnets liv, att bry sig och visa intresse och respekt för barnets känslor och tankar är viktiga byggstenar i ett relationsbygge, menar Elisabet Nord.

-Visst behöver vi sätta gränser för våra barn, men att vara förälder innebär också att skapa en trygghet som uppmuntrar barnet till att utforska världen, säger Elisabet Nord. Det underlättar också för barn om de förstår vad som förväntas av dem i vardagen. Som förälder behöver vi vägleda dem och lära ut.

Elisabet Nords erfarenhet är att föräldrar vill utveckla sitt föräldraskap och stötta sina barn på bästa sätt. Men föräldrar kan stundtals eller i perioder känna sig rätt ensamma. Många tycker att det är svårt, men det är faktiskt en styrka att söka hjälp menar Elisabet Nord.

- Att ta ansvar för sin egen ork är också att ta ansvar för barnet. Det är som när man flyger – för att kunna ge barnet stöd måste du ge dig själv syrgas först.

Tisdag den 28 september kl. 18.30 äger föreläsning rum.

Du som vill delta i den här digitala föreläsningen – klickar på [den här länken](#).

Rädda Barnens handbok Tryggt föräldraskap kan du ladda ner [här](#).

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/manga-satt-att-vara-en-bra-foralder/>