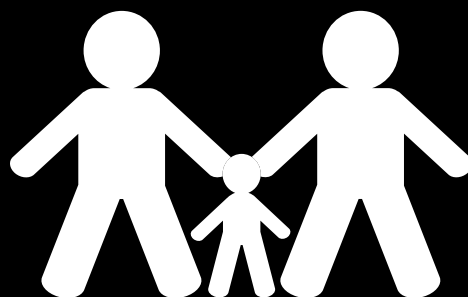


Relationer Färdigheter

Manual

Barn - Vet jag vad
det innebär?



Svensk översättning av det holländska materialet "Children - Do I know what that involves?"
www.asvz.nl Denna version av Toolkit är reviderad av SUF-Kunskapscentrum
2019-03-11. Nya delar är bildstöd till TID, uppgift för PENGAR med budgettavla,
uppgift för FÄRDIGHETER med Kunskapsstöd samt bildstöd.
SUF-Kunskapscentrum www.regionuppsala.se/suf



Innehåll FÄRDIGHETER

För läsbarhetens skull har författaren valt att referera till klienten i feminin form.

1. **I**ntroduktion
Allting förändras när du får ett barn

2. **I**nformation FÄRDIGHETER - till professionell

3. **Ö**versikt av frågekort

4. **T**ips för fortsatt diskussion

5. **U**ppgift för FÄRDIGHETER
5.1 *Uppgift för FÄRDIGHETER -
Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?*
5.2 *Kunskapsstöd - Ett barns utveckling*
5.3 *Bildstöd - Ett barns utveckling*

6. **V**iktig information till klienten
Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?

Introduktion

Allting förändras när du får barn

Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?

Den här delen omfattar området FÄRDIGHETER.

Du och din klient, om möjligt tillsammans med hennes partner kommer att gå igenom många frågor.

- Hur tar du hand om dig själv?
- Vad ändras om du får ett barn?
- Vet du vad ett du behöver kunna för att ta hand om ett barn i olika åldrar?

Information - till professionell

- **En spelplan:** Färdigheter
- **8 frågekort:**
Färdigheter, med frågor på båda sidorna
- **Blanka frågekort**
- **Uppgift för FÄRDIGHETER**
 - 5.1 *Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?*
 - 5.2 *Kunskapsstöd - Ett barns utveckling*
 - 5.3 *Bildstöd - Ett barns utveckling*
- **Viktig information till klienten**
"Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?"

Metod

Välj en bra plats där ni kan utforska frågorna tillsammans och göra uppgifterna.

Att arbeta med materialet i klientens egna hem kan vara ett bra alternativ för att ge ytterligare stöd till förståelse av frågorna samt minnesstöd eftersom det är där hon vanligtvis vistas.

Du har valt att arbeta med området FÄRDIGHETER. Placera spelplanen för FÄRDIGHETER. på ett bord. Lägg även de övriga spelplanerna (TID, BOSTAD, PENGAR och RELATIONER) bredvid den. Detta tydliggör att du måste vara medveten om många saker när du har ett barn. Säg detta högt till klienten också. Säg därefter att du kommer att börja med området FÄRDIGHETER.

Lägg nu undan de övriga spelplanerna.

Börja med att definiera den nuvarande situationen med hjälp av NU-frågekorten. Placera de åtta frågekorten med NU-sidan uppåt på de markerade platserna på spelbrädan. Du kan också skriva egna frågor på de blanka frågekorten. Dessa kan ersätta en eller flera av de förtryckta frågekorten.

Det viktiga är att skapa dialog. Låt klienten upptäcka och berättar så mycket som möjligt på egen hand. Förslag på ytterligare frågor finns också i denna manual.

Gå sedan igenom frågorna en gång till, men den här gången föreställer ni er att det även finns ett barn med i bilden. Korten vänds en i taget, så att sidan med BARN nu är vänd uppåt.

När en fråga har diskuterats ingående, kan den tas bort från spelplanen och placeras åt sidan för att tydligt visa att diskussionen om detta ämne är klar.

Var medveten om att det finns olika sätt att arbeta med frågekorten. Exempelvis kan det vara bättre för vissa klienter att ta ett kort i taget från en hög och lägga det på spelplanen för att prata om det.

Förklara uppgiften 5.1 *Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?*. Utforska vad klienten har för kunskap om vad ett barn behöver och fyll i detta i uppgift 5.1 i den första kolumnen. Använd 5.3 *Bildstöd* till *Ett barns utveckling* som visuell hjälp.

När klienten anser sig klar med att fylla i vad ett barn behöver så tar ni hjälp av 5.2 *Kunskapsstöd - Ett barns utveckling*.

Diskutera med hjälp av kunskapsstödet barnets olika utvecklingsstadier och vad ett barn behöver av en förälder utifrån de olika åldersindelningarna. *Kunskapsstödet* beskriver barnets/tonåringens utvecklingsnivå utifrån fem huvudkategorier: **Språklig utveckling, Säkerhet, Omvårdnad, Motorisk utveckling, Samspel och känslomässig omsorg**. Blå markering beskriver barnets utvecklingsnivå och den gröna markeringen beskriver omsorgsbehovet från föräldern.

Efter denna genomgång går ni tillbaka till uppgift 5.1 *Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?* Klienten får med hjälp av kunskapsstödet fylla på ytterligare exempel på vad ett barn behöver. Diskutera vilka nya saker de fått kunskap om.

Avsluta uppgiften med att fylla i den sista kolumnen *Vill du ha hjälp med detta?*

Gå igenom häftet Viktig information till klienten "Vad innebär det för er relation att få ett barn?" Läs igenom texten tillsammans och låt sedan klienten ta med denna hem så att hon kan läsa texten igen och diskutera med andra personer.

Färdigheter

Översikt av frågekorten

Nu

Med barn

**Vad vet du om att ta hand om och fostra ett barn?
Vad skulle du vilja lära dig?**

Kan du säga något om hur du är?
Glad eller nedstämd, tålmodig eller otålig, pratsam eller tyst, lättretad eller trygg, annat.

**Alla behöver kärlek och uppmärksamhet.
Tycker du att du får tillräckligt med kärlek och uppmärksamhet?
Hur ger du kärlek och uppmärksamhet till andra?**

**Hur uppfostrade dina föräldrar dig?
Om du tänker tillbaka på det nu:
Vad tycker du var bra?
Vad tycker du var mindre bra?**

Hur tar du hand om dig själv nu?

Vad kan du klara av själv?
Tvätta, ringa samtal, städa, laga mat, ta hand om ekonomin, handla, annat...

**Frågar du om hjälp ibland?
Vem brukar du fråga om hjälp och vad brukar du be om hjälp med?**

Hur brukar det kännas när någon hjälper dig eller ger dig råd?

**Du behöver kunna många saker för att ta hand om och fostra ett barn.
Vad kan du redan nu klara av själv?
Vad skulle du behöva lära dig?**

**Hur behöver du vara när du har ett barn?
Vad är viktigt? Kan du klara av detta?**
Ha tålmod, vara uppmärksam, lyssna, prata med barnet, inte vara lättirriterad, annat...

Ett barn behöver kärlek och uppmärksamhet. Hur skulle du ge det?

Om du har ett barn, hur ska du fostra ditt barn? Skulle du uppfostra barnet på samma sätt som du blev uppfostrad? Eller annorlunda?

Hur tar du bäst hand om ett barn?

**Vilka ytterligare saker behöver du kunna göra för att ta hand om ett barn?
Vad skulle du behöva hjälp med?**

Kommer du att vilja fråga om hjälp om du har ett barn? Vem skulle du fråga och vad skulle du be om hjälp med?

Vad skulle du tycka om att få hjälp eller råd om du hade ett barn?

Färdigheter

Nu

Vad vet du om att ta hand om ett barn?
Vad skulle du vilja lära dig?

Färdigheter

Med ett barn

Hur tar du bäst hand om ett barn?

Färdigheter

Nu

Kan du säga något om hur du är?

Glad eller nedstämd, tålmodig eller otålig,
pratsam eller tyst, lättretad
eller trygg, annat.

Färdigheter

Med ett barn

Vilka ytterligare saker behöver
du kunna göra för att ta hand
om ett barn? Vad skulle du
behöva hjälp med?

Färdigheter

Nu

Alla behöver kärlek och uppmärksamhet.
Tycker du att du får tillräckligt med
kärlek och uppmärksamhet?
Hur ger du kärlek och uppmärksamhet
till andra?

Färdigheter

Med ett barn

Kommer du att vilja fråga om
hjälp om du har ett barn?
Vem skulle du fråga och vad
skulle du be om hjälp med?

Färdigheter

Nu

Hur tog dina föräldrar hand om
dig? Om du tänker tillbaka på det
nu: Vad tycker du var bra?
Vad tycker du var mindre bra?

Färdigheter

Med ett barn

Vad skulle du tycka om att få hjälp
eller råd om du hade ett barn?

Färdigheter

Nu

Hur tar du hand om dig själv nu?

Färdigheter

Med ett barn

Du behöver kunna många saker för att ta hand om ett barn. Vad kan du redan klara av själv? Vad skulle du behöva lära dig?

Färdigheter

Nu

Vad kan du klara av själv?

Tvätta, ringa samtal, städa, laga mat, ta hand om ekonomin, handla, annat...

Färdigheter

Med ett barn

Hur behöver du vara när du har ett barn? Vad är viktigt? Kan du klara av detta?

Ha tålamod, vara uppmärksam, lyssna, prata med barnet, inte vara lättirriterad, annat...

Färdigheter

Nu

Frågar du om hjälp ibland? Vem brukar du fråga om hjälp och vad brukar du be om hjälp med?

Färdigheter

Med ett barn

Ett barn behöver kärlek och uppmärksamhet. Hur skulle du ge det?

Färdigheter

Nu

Hur brukar det kännas när någon hjälper dig eller ger dig råd?

Färdigheter

Med ett barn

Om du har ett barn, hur ska du ta hand om ditt barn? Skulle du ta hand om barnet på samma sätt som andra tagit hand om dig? Eller annorlunda?

Färdigheter

Nu

Färdigheter

Nu

Färdigheter

Nu

Färdigheter

Nu

Färdigheter

Nu

Färdigheter

Nu

Färdigheter

Nu

Färdigheter

Nu

Färdigheter

Med ett barn

Färdigheter

Med ett barn

Färdigheter

Med ett barn

Färdigheter

Med ett barn

Färdigheter

Med ett barn

Färdigheter

Med ett barn

Färdigheter

Med ett barn

Färdigheter

Med ett barn

Tips för fortsatt diskussion

Frågorna och uppgifterna är tänkta att göra klienten och hennes partner, om det är aktuellt, medvetna om att det krävs många färdigheter för att sköta ett hushåll och för att ta hand om och uppfostra ett barn. För att klara av detta så måste klienten först och främst kunna ta hand om sig själv. Hon behöver också praktiska färdigheter för att sköta ett hushåll och för att ta hand om och uppfostra ett barn.

Dessutom behöver man klara av att planera, boka in och gå på möten.

Man måste också lära sig att ta hand om och uppfostra barnet genom de olika utvecklingsstadiet som barnet går igenom.

Det är också viktigt att klienten vågar be om hjälp samt ta emot hjälpen om det behövs. Klienten och hennes partner behöver vara känslomässigt stabila så att de har tålamod med barnet. Ett barn behöver kärlek och uppmärksamhet.

Dessa frågor ställs så att det är möjligt att ställa ytterligare specifika frågor och öppna för en dialog med klienten. Ge klienten möjlighet att berätta själv och försök inte vara alltför styrande under samtalet. På så sätt kan du också ta reda på om personen redan har en viss inblick i vad som är viktigt (till exempel göra val, planera och skapa rutiner). Genom att fråga, kan du också ta reda vilka rutiner klienten har just nu.

Några förslag på fler frågor:

- Vad äter du? Äter du hälsosam mat?
- Hur tar du hand om din kropp? (duschar regelbundet, tvättar håret, klipper naglarna, borstar tänderna, klipper håret m.m)
- Motionerar du regelbundet?
- Dricker du alkohol?
- Använder du droger?

Vilka saker klarar du av själv:

- Hur städar du hemmet? Hur ofta städar du?
- Hur ofta lagar du mat? Vad brukar du laga?
- Hur ofta tvättar du?
- Hur ofta handlar du? Vad brukar du handla?
- Kan du läsa och besvara brev?
- Kan du fylla i blanketter?
- Kan du åka buss eller tunnelbana?
- Hur bokar du in möten?
- Kan du göra ett schema?
- Kan du använda en dator?
- Vad är du bra på? Vad tycker du är svårt?
- Vad tycker du om att göra?
Vad tycker du inte om att göra?

Att be om och ta emot hjälp

- Brukar du be om hjälp? Vad brukar du behöva hjälp med?
- Tycker du att det är enkelt eller svårt att be om hjälp?
- Vad tycker du om att få stöd?
- Tillåter du att andra engagerar sig i ditt liv?
- Skulle du be om hjälp med saker som du inte klarar av om du hade ett barn? Nämn några saker som du skulle vilja ha hjälp med.

Vad vet du om att ta hand om och fostra ett barn?

- Har du någon erfarenhet av att ta hand om ett barn?
- Känner du många som har barn? Vilka?
- Vet du vad ett barn behöver?
- Allt eftersom ett barn blir äldre så är det nya saker som barnet måste lära sig. Kan du berätta om några saker som barnet kommer behöva lära sig?

Kan du berätta om hur du är?

- Om du ska berätta för någon hur du är som person, vad säger du då?
- Vilka sidor hos dig själv tycker du om? Vilka är dina bra sidor? Vad är du bra på?
- Vilka sidor hos dig själv tycker du inte om? Vilka är dina sämre sidor? Vad är du mindre bra på?

Hur uppfostrade dina föräldrar dig?

- Hur var det hemma hos dig när du var liten.
- Vad fick du lära dig av dina föräldrar?
- Hur visade dina föräldrar att de älskade dig?
- Var dina föräldrar stränga?
- Är det något som dina föräldrar gjorde som du skulle göra likadant?
- Vad skulle du göra annorlunda?
- Vad var det som var bra i dina föräldrars uppfostran?
- Vad tycker du att dina föräldrar kunde ha gjort bättre när det gäller din uppfostran?
- Kände du dig trygg hemma med dina föräldrar?
- Hur hanterade dina föräldrar problem?

Du kan ta reda på hur klienten tar hand om sig själv genom att ställa fördjupande frågor om personlig hälsa och praktiska erfarenheter. Du kan då få reda på mer om klientens självbild. Kommer hon att kunna ge kärlek och uppmärksamhet till ett barn?. Det ger dig också möjlighet att få reda på hur klienten blivit uppfostrad och vad hon i sin tur vill föra vidare till sitt barn.

De flesta som längtar efter ett barn är fokuserade på den första tiden då barnet är en bebis. Försök att göra klienten medveten om man måste lära barnet nya saker allt eftersom barnet växer (att lära sig att gå, använda toaletten, lyssna på andra, läsa och skriva, umgås med människor, hantera motgångar). Därefter kan du och klienten fortsätta med att gå igenom uppgiften "Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?".

Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?

Uppgift 5.1

Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn? är tänkt att göra klienten medveten om att man måste lära barnet nya saker allt eftersom barnet växer. Det brukar bli mer än vad klienten har tänkt.

Förklara uppgiften 5.1 *Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?*. Utforska vad klienten har för kunskap om vad ett barn behöver och fyll i detta i uppgift 5.1 i den första kolumnen. *Använd 5.3 Ett barns utveckling* för visuellt stöd på kolumn 1 och 2.

När klienten anser sig klar med att fylla i vad ett barn behöver så tar ni hjälp av 5.2 *Kunskapsstöd - Ett barns utveckling*.

Diskutera med hjälp av kunskapsstödet barnets olika utvecklingsstadier och vad ett barn behöver av en förälder utifrån de olika åldersindelningarna. *Kunskapsstödet* beskriver barnets/tonåringens utvecklingsnivå utifrån fem huvudkategorier: **Språklig utveckling, Säkerhet, Omvårdnad, Motorisk utveckling, Samspel och känslomässig omsorg**. Blå markering beskriver barnets utvecklingsnivå och den gröna markeringen beskriver omsorgsbehovet från föräldern.

Efter denna genomgång går ni tillbaka till uppgift 5.1 *Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?* Klienten får med hjälp av kunskapsstöden fylla på ytterligare exempel på vad ett barn behöver. Diskutera vilka nya saker de fått kunskap om.

Avsluta uppgiften med att fylla i den sista kolumnen *Vill du ha hjälp med detta?*

Du får en inblick i hur klientens känsla av barns utveckling är och om hon skulle behöva stöd för att klara av att lära sitt barn olika saker.

Ett annat tips

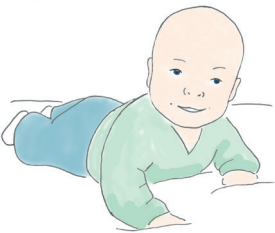


För att klargöra att det är mycket att tänka på när man ska ta hand om ett barn, kan du också be klienten och hennes partner att ta hand om en babystimulator under en vecka. Många människor har haft mycket bra erfarenheter av detta.




För information och beställning:

www.realityworks.com eller www.regionuppsala.se/suf. Babysimulatoren kan också lånas eller hyras av vissa organisationer som specialiserar sig på vård av människor med intellektuella funktionsnedsättningar som exempelvis Habiliteringen.

Uppgift för FÄRDIGHETER

-Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?

	Vad ett barn behöver. <i>(Klienten fyller i uppgiften utan 5.2 Kunskapsstöd)</i>	Vad ett barn behöver. <i>(Klienten gör tillägg med 5.2 Kunskapsstöd)</i>	Vill du ha hjälp med detta?
<p>Bebis</p>  <p>0-12</p>	<p>Exempel: Närhet, ammas</p>		
<p>Litet barn</p>  <p>1-3 år</p>	<p>Exempel: Pottränas, barnsäkert hem</p>		
<p>Förskolebarn</p>  <p>4-6 år</p>	<p>Exempel: Leka tillsammans med andra barn</p>		

	Vad ett barn behöver. <i>(Klienten fyller i uppgiften utan 5.2 Kunskapsstöd)</i>	Vad ett barn behöver. <i>(Klienten gör tillägg med 5.2 Kunskapsstöd)</i>	Vill du ha hjälp med detta?
<p>Skolbarn</p>  <p>7-12 år</p>	<p>Exempel: Rutiner för sömn och mat</p>		
<p>Tonåring</p>  <p>13-17 år</p>	<p>Exempel: Ökat eget ansvar</p>		
<p>Ung vuxen</p>  <p>18-21 år</p>	<p>Exempel: Stöd i att stå på egna ben</p>		

Färdigheter

Vad behöver du
kunna för att ta
hand om ett barn?

**Viktig information
till klienten**

Viktig information till klienten

FÄRDIGHETER

Vad behöver du kunna för att ta hand om ett barn?

Du kanske funderar på att bli förälder.
Det kanske verkar som om det är fint och enkelt.
Det är dock inte alltid på det viset.
Att ta hand om och fostra ett barn
är ett stort ansvar.
Det är mycket jobb
att ta hand om ett barn varje dag.

Allting förändras när det finns ett barn!

Ett barn behöver många saker,
och det är mycket som händer
när man minst anar det.

Du behöver veta många saker och
du behöver klara av att utföra mycket.
Du behöver också lära ditt barn många saker
och kunna ta hand om ditt barn på ett bra sätt.

Det är mycket viktigt att du vågar fråga om hjälp.

Att fråga efter och ta emot hjälp

För att kunna ta hand om ett barn på ett bra sätt, behöver du kunna och klara av att utföra många saker.

Först av allt så måste du kunna ta väl hand om dig själv. Om du inte klarar det, så kan du inte heller ta hand om ett barn.

Det är också viktigt att du vågar fråga om hjälp när det är någonting som du inte kan eller inte vet hur man gör.

Det är också viktigt att du tar emot hjälp när det är något som du inte klarar på egen hand.

Hur tar du hand om dig själv på ett bra sätt?

Lev hälsosamt:

- Ät och drick hälsosamt
- Ta hand om din personliga hygien
- Använd inte droger
- Se till att du rör på dig varje dag

Vad mer behöver du göra för att ta hand om dig själv?

- Städa ditt hem
- Laga mat
- Tvätta och stryka dina kläder
- Ha koll på din ekonomi
- Handla
- Kunna ta dig till olika ställen på egen hand
- Läsa brev och svara på dessa
- Betala räkningar och fylla i blanketter
- Sköta dina bankärenden
- Boka in och gå på möten
- Planera din tid
- Vakna i tid
- Hålla kontakt med människor
- Lösa konflikter och problem
- och mycket, mycket mer...

**Viktig information
till klienten**

FÄRDIGHETER

När det finns ett barn, är det fler saker du måste kunna

Ditt barn behöver mycket kärlek och uppmärksamhet.
Utan det kan ditt barn bli ledsen och orolig.

Du måste därför vara säker på
att ditt barn får tillräckligt
med kärlek och uppmärksamhet.

Och det finns mer saker du måste kunna...

Du måste lära ditt barn hur allt fungerar

Till exempel:

- Lära ditt barn att gå
- Lära ditt barn att prata
- Lära ditt barn att äta
- Lära ditt barn att gå på toaletten
- Lära ditt barn hur man klär på sig
- Lära ditt barn vad man får och inte får göra
- Lära ditt barn att leka
- Lära ditt barn att leka med andra barn
- Lära ditt barn att ta hänsyn till andra personer
- Lära ditt barn att lösa konflikter
- Lära ditt barn att göra läxan
- Lära ditt barn hur man får vänner

Och det finns mer som du behöver lära ditt barn...

Du måste också sköta om ditt barn ordentligt

Till exempel:

- Duscha eller bada ditt barn regelbundet
- Byta blöja och kläder
- När ditt barn är litet:
Mata ditt barn när det är hungrigt flera gånger varje dag och natt
- När ditt barn är äldre:
Se till att barnet får tre hälsosamma måltider om dagen
och barnet behöver också få mellanmål
- Trösta ditt barn om barnet gråter på natten
- Gå till doktorn om ditt barn blir sjukt
- Se till att ditt barn lägger sig och vaknar i tid
- Trösta när ditt barn är ledsen

Och det finns mer...

Du behöver ha bra tålamod
och inte bli arg så lätt.

Du måste visa ditt barn att du älskar det
och regelbundet ge ditt barn kramar
eller uppmuntran.

Ditt barn behöver också varje dag
få möjlighet att prata med dig
om vad som har hänt under dagen.
Detta är också viktiga delar i
att sköta om ditt barn på ett bra sätt.

Vad tycker du är viktigt att ditt barn lär sig?

Alla föräldrar vill att deras barn ska vara lyckligt
och att det växer upp till att bli en bra medmänniska .

Ett barn måste lära sig vad som är rätt och vad som är fel .

På samma gång så måste ett barn lära sig
att stå upp för sig själv,
att hjälpa andra,
och många andra saker.

Hur skulle det vara om du skulle ha ett barn?
Hur hanterar du att få allt gjort?
Klarar du av alla uppgifter?

Kanske du tänker tillbaka på
hur du själv blev uppfostrad.
Vad lärde dina föräldrar dig?

Är det något som dina föräldrar gjorde
som du skulle göra likadant?
Vad skulle du göra annorlunda?

En sak är säker:
ett barn lär sig mest av sina föräldrar.
Därför måste du vara en bra förebild för ditt barn.
Ditt barn lär sig av dig hur man ska bete sig .

Kan du vara en bra förebild för ditt barn?

Viktig information till klienten

FÄRDIGHETER

Något att tänka på:

Hur tar du hand om dig själv nu?

Vad klarar du av att göra själv
och vad du behöver hjälp med?

Vad vet du om att ta hand om ett barn?

Vad vet du om att uppfostra ett barn?

Vet du vad ett barn behöver lära sig
i olika åldrar?