

Toolkit

Barn - Vet jag vad
det innebär?



Toolkit

Att prata om barn

Syfte
Innehåll
Metod för hela Toolkit

Många saker förändras när ett barn kommer.

- Ett barn tar tid.
- Ett barn kostar pengar.
- Att ta hand om ett barn kräver mycket av din relation.
- Du behöver ett lämpligt hem med tillräckligt utrymme och säkerhet för barnet.
- Det krävs vissa färdigheter för att sköta ett hushåll och för att ta hand om och uppfostra ett barn.

För att ge insikt i detta omfattar "Barn - Vet jag vad det innebär?" dessa fem huvudområden djupare.

Syfte

"Barn- Vet jag vad det innebär?" syftar till att på bästa sätt att skapa medvetenhet om vad det innebär att få ett barn. Det är framtaget för personer med ett intellektuellt funktionshinder som vill bli föräldrar men kan även användas som kunskapsstöd mer generellt för att prata om föräldraskap. Det ger information om de mest grundläggande villkoren i ett föräldraskap som behöver uppfyllas för att ge ett barn en stabil och trygg grund.

Innehåll

"Barn-Vet jag vad det innebär?" innehåller följande komponenter:

- klienthäfte med 20 tillhörande idékort
- 5 manualer för huvudområdena:
TID, BOSTAD, PENGAR, RELATIONER och FÄRDIGHETER
- 5 spelbrädor för huvudområdena
- 8 frågekort för varje bräda
- blanka frågekort utan förtryckt text till varje bräda
- en uppgift för varje huvudområde
- en informationsbroschyr för varje huvudområde till klienten.

Metod för hela Toolkit

Börja med en diskussion med hjälp av klienthäftet och idékortet. Dessa syftar till att motivera klienten att tänka på varför han/hon vill ha ett barn och vad ett barn betyder för honom/henne. Låt klienten ta med sig häftet hem. Detta ger klienten möjlighet att läsa den i hans/ hennes tempo och diskutera den med familjen, vänner och professionella.

Nästa steg är att börja att fråga klienten, kanske tillsammans med partnern, ett antal specifika frågor.

Det finns frågor till de respektive huvudområdena: TID, BOSTAD, PENGAR, RELATIONER och FÄRDIGHETER. Det finns också uppgifter till områdena som används för att klienten ska få en djupare förståelse. En manual till respektive huvudområde medföljer. De innehåller instruktioner för hur man använder materialet. Klienten väljer tillsammans med dig vilket av områdena som är mest motiverande att börja med. Lägg spelbrädorna bredvid varandra för att underlätta valet och medvetengöra för klienten att man behöver ta ansvar för många delar när man har ett barn.

Varje område har också en lättläst informationsbroschyr till klienten. Där beskrivs de viktigaste komponenterna i huvudområdet. Dessa häften bör också ges till klienten att ta hem och läsa när ni arbetar med det området.

Svensk översättning av det holländska materialet "Do I know what that involves?"

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.

www.regionuppsala.se/suf www.asvz.nl



SUF-Kunskapscentrum
Samverkan - Utveckling - Föräldraskap



Toolkit

Att prata om barn

Klienthäfte

Frågor att fundera över

**Tror du att ett barn
kommer att göra dig lycklig?**

Barn - Vet jag vad det innebär?

Några vet att de med all säkerhet
kommer att vilja ha barn.
Andra vet att de inte vill ha barn.
Sen finns det några som är osäkra.

Hur är det för dig?

Vill du ha barn?
Det är i så fall en önskan som du behöver tänka över.

Hur tänker du dig att det kan bli?

Vet du vad det innebär att bli förälder?

För att du ska kunna förstå mer så kan det hjälpa
att ställa ett antal frågor till dig själv.
Du finner frågor i detta häfte.

Varför vill du ha ett barn?

Det är en viktig fråga

- Vill du ha ett barn för att du tycker om att ta hand om någon?
- eller för att dina syskon har barn?
- eller för att alla andra har barn?

- Vill du ha ett barn för att ett barn ger så mycket kärlek tillbaka?
- Vill du ha någon att gosa med?
- Vill du ha något som bara är ditt?

- Tror du att ett barn gör dig lycklig?
- Känner du dig hel endast om du får ett barn?
- Känner du att du endast passar in om du har ett barn?

Eller kanske har du en annan anledning...

Vad betyder barn för dig?

- Vad har du för erfarenhet när det gäller att ta hand om barn?
- När och var träffar du andra som har barn?
- Vad är det du tycker om hos barn?
- Vad är det du inte tycker om hos barn?

- Vill du verkligen ha ett eget barn, eller tycker du bara om att vara tillsammans med barn?
- Skulle du vilja arbeta med barn?
- Skulle du vilja sitta barnvakt åt någon?

- Vad vet du om barn?
- Vad tycker du om små barn?
- Vad tycker du om äldre barn?

Vad har du för erfarenhet av att ta hand om barn?

Prata med andra människor om detta:
med din partner, familj, goda vänner
eller med någon som du har förtroende för.

Använd idékortet för att prata om barn.

På så vis kan du få bättre förståelse
för vad som verkar lätt
och vad som verkar svårt med barn.

Du kan också komma på
om du verkligen vill bli förälder.

Allting förändras när det finns ett barn Vill du det? Klarar du av det ansvaret?

Att ha ett barn kan vara härligt.
Men det kan också orsaka mycket oro och stress.
Många gånger är det också ett hårt arbete.
Att ha ett barn kan vända upp och ner på tillvaron.

Många saker förändras när det finns ett barn.
Din relation till din partner förändras.
Ni kommer att få mindre tid för varandra.
Du får också mindre tid för dina egna fritidsintressen.
Du måste ta hänsyn till ditt barn hela tiden.

Dessutom måste du ha tillräckligt med pengar
för att köpa mat, kläder och andra saker till ditt barn.
Du behöver också ett bra hem.
Ett hem som är säkert för ett barn.

Du måste också veta och klara av att utföra många saker
för att ta hand om och uppfostra ett barn .

Allt förändras när det finns ett barn!

Tänk efter vad det innebär innan du får ett barn

Att bestämma sig för att skaffa barn är ett stort steg.
Du måste noga tänka igenom vad det innebär.
Du behöver inte göra det ensam.
De flesta som tänker på att skaffa barn pratar med andra
innan de fattar ett sådant viktigt beslut.

Prata med andra om att skaffa barn:
prata med din partner, familj, goda vänner,
eller andra som du har förtroende för.
Hur är det att ha ett barn?
Vad innebär det att ha barn?
Vad måste du veta och klara av att göra om du har ett barn?
Vad behöver du ta hänsyn till?
Vilka saker behöver du?

Det är viktigt att du tänker igenom detta inför detta viktiga beslut.
Preventivmedel skyddar er under tiden ni skaffar er
mer kunskap om barn så att ni sedan kan göra ett aktivt val.

Barn - Vet jag vad det innebär?

Barn - Vet jag vad det innebär? innehåller frågekort, uppgifter och informationsbroschyrer.

Det innehåller också detta Klienthäfte med frågor att fundera över.

Barn - Vet jag vad det innebär innehåller fem delar.

Tid, pengar, relationer, boende och färdigheter.

Du får kunskap om:

- Hur mycket tid tar ett barn?
- Hur mycket kostar det att ha ett barn?
- Vad innebär ett barn för er relation?
- Vilket boende är bäst när du har ett barn?
- Vad måste du veta och klara av att utföra om du ska ta hand om och uppfostra ett barn?

Du kan prata om dessa saker med andra personer:
med din partner, familj, goda vänner eller andra
som du har förtroende för.
Då kan du få en klarare bild av vad du egentligen vill
och vad det innebär att skaffa barn!

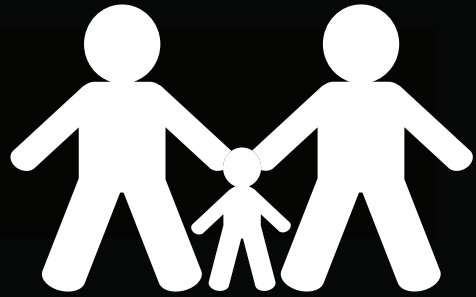
Om du tänker igenom detta innan du blir förälder
så har du bättre förutsättningar att ta hand om ditt barn.

**En sak är säker, mycket i ditt liv
förändras när du har ett barn!**

Barn - Vet jag vad
det innebär?

Färdigheter

Manual



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 berätta 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?

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 utvecklingsstadier 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. (Klienten fyller i uppgiften utan 5.2 Kunskapsstöd)	Vad ett barn behöver. (Klienten gör tillägg med 5.2 Kunskapsstöd)	Vill du ha hjälp med detta?
Bebis  0-12	Exempel: Närhet, ammas		
Litet barn  1-3 år	Exempel: Pottränas, barn-säkert hem		
Förskolebarn  4-6 år	Exempel: Leka tillsammans med andra 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 Kunskaps- stöd)</i>	Vill du ha hjälp med detta?
Skolbarn  7-12 år	Exempel: Rutiner för sömn och mat		
Tonåring  13-17 år	Exempel: Ökat eget ansvar		
Ung vuxen  18-21 år	Exempel: Stöd i att stå på egna ben		

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.

Viktig information till klienten

FÄRDIGHETER

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.

Viktig information till klienten

FÄRDIGHETER

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

Viktig information till klienten

FÄRDIGHETER

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
- Läs 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...

Viktig information till klienten

FÄRDIGHETER

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...

Viktig information till klienten

FÄRDIGHETER

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.

Viktig information till klienten

FÄRDIGHETER

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?