



# Svenska med babys temabank

# Innehållsförteckning

Introduktion	1
Terminsstart	4
Tema 1: Välkommen till Svenska med baby!	4
Tema 2: Namn	5
Tema 3: Vänner	6
Tema 4: Drömmar	7
Förslag på "Lära känna lekar"	8
Föräldraskap och hälsa	9
Tema 1: Mående	9
Tema 2: Förlossningsdepression	11
Tema 3: Sömn	12
Tema 4: Fysiska aktiviteter	13
Tema 5: Barnvårdcentralen (BVC)	14
Tema 6: Musik	15
Tema 7: Aktiviteter med baby (Gratis och roliga)	16
Livet med barn	17
Tema 1: Barnsäkerhet	17
Tema 2: Barnmat	18
Tema 3: Barnkläder	19
Tema 4: Barnleksaker	20
Tema 5: Böcker och läsning	21
Tema 6: Barn och skärmar	23
Tema 7: Att resa med barn	24
Tema 8: Boende	25
Efter föräldraledigheten	26
Tema 1: Framtidsplaner efter föräldraledigheten	26
Tema 2: Att söka jobb	27
Tema 3: Att studera i Sverige	28
Tema 4: Förskolan	29
Tema 5: "Livspusslet"	30
Tema 6: Hobby	31
Tema 7: Fritid	32

<b>Mångfald och integration</b>	<b>33</b>
Tema 1: Föräldrar i ett nytt land	33
Tema 2: Traditioner och högtider	34
Tema 3: Flerspråkighet	35
Tema 4: Mångfald och integration	36
Tema 5: Min stad	37
<b>Barnets perspektiv</b>	<b>38</b>
Tema 1: Barnkonventionen	38
Tema 2: Barnuppfostran utan hot och våld	39
Tema 3: Socialtjänsten	40

# Introduktion

## Välkommen till Svenska med baby!

Svenska med baby vill att alla barn ska växa upp i en omgivning formad av trygghet och omtanke, där föräldrar och familjer är inkluderade i ett öppet och jämlikt samhälle.

Det här dokumentet är för dig som är gruppledare i en av våra öppna föräldragrupper. Tillsammans med de andra dokument du har fått under utbildningen utgör temabanken ett stöd som du kan komma tillbaka till under terminens gång. I vår utbildningsguide finns tips på vad du som gruppledare kan göra för att vara mer inkluderande och välkomnande för alla som deltar, oavsett bakgrund och språknivå.

Har du några frågor är du varmt välkommen att höra av dig till din kontaktperson på kansliet.

Våra verksamheter hade inte varit möjliga utan insatser från våra fantastiska volontärer, så stort tack till dig för att du är med oss denna termin!

## Temabanken

För att underlätta utbytet mellan deltagarna i våra öppna föräldragrupper bygger vi alla träffar runt ett tema. Syftet med temabanken är att underlätta val av samtals tema för den som ska leda träffarna. Vi vill att det ska vara enkelt för våra volontärer att planera träffarna och därför har vi tagit fram förslag på olika teman. Dessa kan såklart anpassas så att de passar just din grupp! Se gärna temabanken som en källa för inspiration – vad vill just ni prata om under terminen?

Vi har delat upp temabanken i sex olika kapitel utifrån de ämnesområden som Svenska med baby arbetar med i syftet att stärka småbarnsföräldrar. Dessa kapitel är: *Terminsstart, Föräldraskap och hälsa, Livet med barn, Efter föräldraledigheten, Mångfald och integration* och slutligen *Barnets perspektiv*. I alla teman ingår språkträning. Under varje tema finns förslag på samtalsfrågor, frivillig fördjupning och/eller tips.

Titta gärna igenom alla teman innan första träffen och diskutera tillsammans i gruppen vad ni vill fokusera på under terminen. Ett bra sätt att inkludera deltagarna är att i slutet av varje träff presentera förslag på ett par teman och låta deltagarna vara med och välja inför nästa träff.

## Att bjuda in experter

Vi vet att många deltagare uppskattar gäster med särskild expertis. Fokus för träffarna ska ligga på gruppens egna erfarenheter men det kan vara roligt med besök en eller två gånger under terminen. Under våra teman finns ofta förslag på passande gäster, men kanske finns det redan någon i gruppen som har kunskap om något passande ämne?

Om gästen ska hålla i träffens tema, glöm inte att även hinna med en presentationsrunda, sångstund och fika.

## Barnperspektivet

Absolut viktigast på Svenska med babys träffar är deltagarnas gemensamma nämnare – barnen! Lyssna alltid på barnens behov, kanske behövs det en matpaus eller ett miljöombyte en stund? Barnets bästa ska alltid komma i främsta rummet. Förklara därför för alla nya deltagare att de när som helst kan avbryta samtalen för att gå i väg och byta blöja eller mata barnet. Amning är självklart välkommet i lokalen. Om många barn är missnöjda brukar det vara uppskattat att avbryta samtalen för en gemensam sångstund.

## Tillgängligheten

Tänk på att många har knappa ekonomiska resurser och vill gruppen arrangera egna aktiviteter eller utflykter ska de alltid vara kostnadsfria för deltagarna. Vid utflykter eller aktiviteter är det viktigt att alla deltagare inkluderas och att hänsyn tas till eventuella funktionsnedsättningar (t.ex. rörelsehinder, syn-/hörselskada eller allergier). Vid frågor om tillgänglighet för föräldrar eller barn med särskilda behov, vänd dig till din kontaktperson på kansliet.

**Kom ihåg** att när man har små barn kan man vara extra trött eller extra känslig kring olika åsikter om hur man ska uppfostra barn. Var lyhörda och ödmjuka inför varandra! Att träffa nya vänner som också har barn kan vara hjälpsamt – utgå från nyfikenhet och visa intresse på hur den andra personen har det. Barn är också olika. Om din vän frågar dig om råd, säg gärna vad som funkar för dig men lägg alltid till att det funkar för dig och din bebis. Det som varit till hjälp för dig kanske inte funkar för den andra familjen.

# Terminsstart

*På terminens första träff kan ni använda något av de teman som finns i detta kapitel. Här ligger fokus på att lära känna Svenska med baby och deltagarna. Förhoppningsvis kommer ni att följas åt under hela terminen och då passar det bra med namnlekar och lättsammare samtal med syfte att lära känna varandra.*

## Tema 1: Välkommen till Svenska med baby!

Svenska med baby är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden förening som skapar möten med syftet att bryta segregationen och underlätta etableringen av utlandsfödda och nyanlända småbarnsfamiljer. Genom öppna föräldragrupper och roliga aktiviteter för småbarnsfamiljer med olika bakgrund ger vi plats för lek och utbyte av erfarenheter, språkträning och stöd för sysselsättning efter föräldraledigheten. I en gemenskap med mångfald stärker vi föräldrarna och deras förutsättningar till att ge barnen en trygg uppväxt. Vi har barnkonventionen som grund för all vår verksamhet. Vår vision är att alla barn ska växa upp i en omgivning formad av trygghet och omtanke, där föräldrar och familjer är inkluderade i ett öppet och jämlikt samhälle.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Hur hörde du talas om Svenska med baby?
- Vad skulle du vilja prata om under på Svenska med babys träffar?
- Vad vill du göra under Svenska med baby-terminen?

### Frivillig fördjupning

Information om Svenska med baby:

[www.svenskamedbaby.se](http://www.svenskamedbaby.se)

### TIPS!

Berätta för deltagarna att ni har en lokal Facebook-grupp och vad den heter. Dela gärna ut några affischer eller flyers i slutet av träffen så alla kan hjälpa till med att rekrytera fler deltagare.



## Tema 2: Namn

Att ha ett namn är en mänsklig rättighet, den ger oss en identitet och man får en etikett som gör det praktisk möjligt att tala om varje person som en unik person. Barnkonventionens artikel 7 och 8 handlar om barnets rätt till egen identitet. I det ingår medborgarskap i ett land och barnets rätt till att behålla sitt namn och sina släktförhållanden. Att välja namn till ett barn handlar ofta om känslomässiga, estetiska, ideologiska och sociala förhållningssätt. Valet av namn kan vara en socialt laddad fråga med stark koppling till kultur och bakgrund.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad heter ditt barn?
- Hur valde du/ni namn för ditt barn?
- Vad betyder ditt barns namn?

### Frivillig fördjupning

Namnsajt med tusentals namn och dess betydelse:

[Svenska namn - Sveriges största namnsajt](#)

Alice

Mohammed

Maja

Omar

Noah

William

Elsa

Ayla

#### TIPS!

Lek en namnlek, se förslag i slutet av det här kapitlet, eller sjung namnsånger under sågstunden.



### Tema 3: Vänner

Det kan vara lite utmanande att fortsätta träffas med sina tidigare vänner om de inte har barn eller inte är föräldralediga samtidigt som du är. Eller om man har flyttat till en annan stad eller land och inte känner någon på den nya platsen. Hur skaffar man nya vänner? Hur träffar man andra föräldralediga för att dela erfarenheter och göra roliga saker tillsammans?

Kul att ni kommer till Svenska med baby för vi finns just för det: Att hjälpa till att skapa nya vänner och bredda sitt sociala nätverk!

#### Förslag på diskussionsfrågor

- Hur ser din vänskapskrets ut? Hur är det nu när du har små barn? Träffar du dina tidigare vänner eller träffar du nya vänner?
- Vad brukar du göra tillsammans med dina vänner?
- Tips och råd för att träffa nya vänner i Sverige och inte känna sig ensam. Hur kan vi lära känna varandra i gruppen bättre?



#### TIPS!

Uppmuntra gärna deltagarna att dela kontaktuppgifter med varandra och föreslå att de ses (med eller utan er gruppleddare) för en barnvagnspromenad eller lekstund i parken. Många deltagare vill gärna träffa nya vänner men tycker det är jobbigt att själva ta initiativet.

## Tema 4: Drömmar

Alla har vi drömmar, stora som små. När vi blir föräldrar får vi såklart även drömmar för våra barn. I detta tema kan ni prata om vilka drömmar ni själva hade som barn, vilka drömmar ni har om framtiden nu och vad ni hoppas för era barn i deras liv.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad hade du för drömmar när du var liten?
- Vad drömmer du om idag?
- Vad drömmer du om för ditt barn? Varför då?

#### TIPS!

Be deltagarna skriva ner sina drömmar plus en sak de kan göra för att komma närmare sitt mål!

## Förslag på "Lära känna lekar"

Det kan vara svårt att lära sig många nya namn samtidigt. Därför kan det vara bra att ha en liten lek som också inkluderar barnen!

Här kommer några förslag på "lära känna lekar" som ni kan använda. Har ni ett eget förslag går det såklart bra att använda den leken i stället.

### Namnlek med boll.

1. Material som behövs: En boll - Låt deltagarna sitta i en cirkel och presentera sig själva - Ta bollen och släng den till en annan person. När du kastar bollen, ange namnet på personen (vuxen och barnet). Till exempel: Du kan säga "Här får du, Nashua och Omar".
2. Sedan kastar personen bollen vidare till en annan person och säger namnet på vuxen och barn.
3. Fortsätt tills alla har fångat och kastat bollen och bollen är tillbaka i gruppledarnas händer.

### Namn och personlig rörelse.

1. Deltagaren ska säga sitt och barnets namn samtidigt som hen gör en rörelse.
2. Alla andra i ringen gör därefter samma rörelse och säger: "Hej \*deltagarens och barnets namn\*."
3. Fortsätt tills alla har sagt sitt namn.

I denna lek är det bra om man i början säger till deltagarna att om man inte kommer på en rörelse, eller inte vågar, kan man bara vinka.

### Intervjuaren.

1. Dela in deltagarna två och två.
2. De får sedan intervjua varandra. Ge gärna deltagarna ett antal saker att ta reda på. Exempelvis vart man bor, hur gammal man är, vilka språk man talar hemma. Sedan får man berätta om sin kompis för gruppen.

Denna lek kan underlätta för de deltagare som tycker att det är jobbigt att prata om sig själva framför en grupp.

#### TIPS!

Fråga deltagarna om de har några egna lekar eller kanske knep för hur de kommer ihåg namn.

# Föräldraskap och hälsa.

*Det finns många aspekter av hälsa och de vi talar mest om är vår fysiska och psykiska hälsa. I detta kapitel ger vi förslag på olika teman som är relevanta för er som nyblivna föräldrar. Kom ihåg att det finns många tips och råd att förhålla sig till, men vad som funkar för en familj funkar inte alltid för andra. Gemensamt är att hälsan är lika viktig för både vuxna och barn.*

## Tema 1: Mående

Ett barn tar, och ska ta, mycket plats i livet. När du får barn får livet ett annat tempo. Man kan växla mellan olika känslor på några minuter: Från total lycka för all kärlek som du har för det lilla barnet till att du kan känna dig helt trött och otillräcklig. Det känns kanske inte som att det händer så mycket men du kan ändå ha fullt upp med de vardagliga rutinerna. De flesta sover annorlunda och ofta mindre vilket kan påverka relationen till andra. Det är viktigt för måendet att inte känna sig ensam med sina känslor och tankar. Kanske kan du, genom att berätta om ditt mående, hjälpa någon annan att också våga öppna sig?

### Förslag på diskussionsfrågor

- Hur mår du idag?
- Vad gör du för att ta hand om dig själv och må bättre, få ork, energi och glädje i vardagslivet?
- Dela tips och råd med varandra om vilka saker som hjälper dig att må bättre.

### Frivillig fördjupning

Tre filmer med psykologen: Att bli förälder:

<https://www.1177.se/Stockholm/barn--gravid/att-vara-foralder/foraldraskap-och-relationen-med-barnet/tre-filmer-med-psykologen-att-bli-foralder/>

Råd för psykisk hälsa + kontaktuppgifter till olika stödlinjer:

[https://skr.se/download/18.1f376ad3177c89481f74d3e7/1617803235504/Broschyr\\_psykiskhalsa.pdf](https://skr.se/download/18.1f376ad3177c89481f74d3e7/1617803235504/Broschyr_psykiskhalsa.pdf)

### TIPS!

Ta upp de fem tipsen i broschyren från SKR – om deltagarna upplever att någon av punkterna är svårare att göra, kan ni hitta på något tillsammans?

### Lek utomhus:

#### Ute på naturjakt!

1. Material: Inget, gå någonstans utomhus lämplig för en kort promenad.
2. Instruktioner:
  - Under 5 –10 minuter går ni på en mini-promenad och letar efter ett föremål från naturen som gör dig glad och får dig att må bra. Antingen tar man en bild eller plockar med sig föremålet.
  - Efteråt samlas gruppen igen och varje deltagare presenterar för de andra vad man har hittat och varför man valde just det föremålet. Du som gruppledare kan börja med att berätta vilka positiva känslor eller fina minnen ditt föremål väcker hos dig.

## Tema 2: Förlossningsdepression

Det är vanligt att känna starka känslor under graviditeten eller när du nyss har blivit förälder. En del blir nedstämda och känner sig ledsna. Andra får en depression. Vid en depression mår du dåligt under en längre tid, minst två veckor. Om du mår dåligt längre än två veckor kan du behöva behandling. Det finns hjälp att få, ju tidigare du söker hjälp desto snabbare kan du må bättre!

Det är inte bara du som är eller har varit gravid som kan bli deprimerad. Du som är medförälder eller adoptivförälder kan också bli deprimerad. Ofta påverkar föräldrar varandra.

**Detta tema kan väcka många känslor och tankar, kom ihåg att påminna deltagarna om att de bara behöver berätta så mycket som de själva vill.**

### Förslag på diskussionsfrågor

- Hur mårde du efter din förlossning/din partners förlossning?
- Hur mårde din partner?
- Vad hjälpte dig den närmsta tiden efter förlossningen?
- Vilken hjälp saknade du närmsta tiden efter förlossningen?
- Vilka tips och råd vill du dela med dig av?

### Frivillig fördjupning

Information om förlossningsdepression 1177.se:

<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/depression-i-samband-med-att-du-far-barn/>

För den som vill prata med någon som haft förlossningsdepression men som nu mår bättre :

<https://mammatillmamma.com/>

#### TIPS!

Bjud in personal från BVC för att svara på gruppens frågor om förlossningsdepression.

**OBS:** Sök direkt på en psykiatrisk akutmottagning, en vanlig akutmottagning eller ring 112 om du eller någon annan har symtom på en förlossningspsykos.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning och hjälp att bedöma symtom.

### Tema 3: Sömn

Livet med bebis blir enklare när ni har en ungefärlig rutin för när din bebis ska sova på dagen och för natten. Och dessutom – kanske viktigast av allt för en trött småbarnsförälder – rätt mängd sömn på dagen ger bättre sömn på natten.

Det är dessutom mycket som händer i kroppen när vi sover. Vi behöver sova för att hålla oss friska, ge hjärnan kraft och kunna lära oss nya saker. Barn och ungdomar behöver extra mycket sömn eftersom deras kroppar fortfarande växer och tillväxthormonet bildas medan de sover.

#### Förslag på diskussionsfrågor

- När sover ditt barn?
- Vad gör du om ditt barn inte kan sova?
- Om ditt barn ofta vaknar under natten, hur gör du för att se till att du får tillräckligt med sömn själv? Kan du somna om när ditt barn har somnat igen?
- Hur gör du när du lägger ditt barn? Har du några tips att dela med dig av?
- Hur gör du för att få återhämtning och "ladda batterierna"?

#### Frivillig fördjupning

Information om barn och sömn:

<https://www.1177.se/Stockholm/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/>

Tips om hur man kan sova bättre:

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnskola---sov-bra-utan-somnlakemedel/>

#### TIPS!

Bjud in personal från BVC för att besvara frågor och funderingar som gruppen har.

Be gruppen föra sömndagbok under en månad. Det finns gratis mallar online, t.ex. dessa:

<http://dok.sls.sll.se/VC/Gustavsberg/KPO/somn/s%C3%B6mndagbok.pdf>

<https://psykiatristod.se/download/18.dc00a6316ed522e103558/1575987431045/Soemndagbok20150316.pdf>



## Tema 4: Fysiska aktiviteter

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet kan förbättras. Dessutom sover du bättre. Risken för sjukdomar och benbrott minskar också. Försök därför att få in mer rörelse i vardagen och undvik stillasittande.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Hur rör du dig med ditt barn? Hinner och orkar du med att göra någon fysisk aktivitet?
- Hur har det varit tidigare i ditt liv med fysiska aktiviteter innan du fick barn?
- Vad finns det att göra med barn där du bor? Har du tips och råd om vad kan man göra för att röra på sig och må bra?

### Frivillig fördjupning

På vårdguidens hemsida kan du läsa om hur du på ett enkelt sätt kan träna och öka din fysiska aktivitet i vardagen:

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/>

Riktlinjer från WHO om fysisk aktivitet och sömn för barn under 5 år (på engelska):

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>

Rekommendationer från Folkhälsomyndigheten:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>

### TIPS!

I det här temat kan det passa bra med en gäst eller en aktivitet. Gäst kan vara gympainstruktörer, danslärare (t.ex. zumba) eller yogalärare. Ibland finns möjlighet att boka ett prova på-pass med Friskis & Svettis, SATS eller något annat gym. Titta runt bland gymmen i ert område, om sådant erbjudande finns kan gruppen tillsammans gå dit och testa ett träningspass!

## Tema 5: Barnvårdcentralen (BVC)

På BVC får ditt barn hälsoundersökningar och vaccinationer från att hen är nyfödd tills hen börjar i förskoleklass (5 år). Förutom de besök som ni bjuds in till, till exempel för kontroll och vaccination, kan ni själva ta kontakt för alla frågor som rör barnets hälsa och utveckling. Föräldrar kan också själva få stöd på olika sätt.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Har du varit på BVC? Hur använder du BVC?
- Hur kan BVC hjälpa föräldrar?
- Har du någon erfarenhet av hälsovård för barn i andra länder? Hur ser det ut där?
- Vart eller vem vänder du dig till först om du är orolig eller har frågor kring ditt barns hälsa och utveckling?

### Frivillig fördjupning

Information om hur besök på BVC går till:

<https://www.1177.se/Stockholm/barn--gravid/vard-och-stod-for-barn/besok-pa-barnavardscentralen-bvc>

Information om barnets utveckling:

<https://www.1177.se/Stockholm/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/barnets-utveckling/>

#### TIPS!

Kontakta BVC i ert område och fråga om de kan komma och informera närmare om vad de erbjuder.

## Tema 6: Musik

Musik förstärker känslor – exakt hur är individuellt. Musik i tidig ålder hjälper barnet att lära sig att skilja på olika känslor. Musik kan förbättra vår förmåga att bemästra problem genom att den kan förändra våra tankar. Musik i social form ger en känsla av samhörighet och gemenskap. Musik kan även förstärka negativa fenomen. Sång skapar ofta en känsla av ökad energi och avslappning. Körsång förbättrar ofta upplevd livskvalitet.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad är din favoritmusik?
- Lyssnar du på musik på olika språk?
- Brukar du lyssna på musik och/eller dansa med ditt barn? Vad brukar ni lyssna på då?
- Har du några tips på bra barnmusik?

### Frivillig fördjupning

Information om hur kroppen påverkas av musik:

<https://www.forskning.se/2019/01/21/darfor-gor-konsten-kroppen-glad/>



#### TIPS!

Många deltagare uppskattar sångstunden på Svenska med babys träffar. Kan ni ha en längre sångstund där deltagarna får dela med sig av sånger på andra språk?

Ni kan också ha ett disco och spela upp låtar som deltagarna får välja själva, och ha en extra rolig fikastund. Varför inte skapa en egen spellista på t.ex. Spotify?

Ett annat tips är att be deltagarna visa musikvideos med sina favoritlåtar!



## Tema 7: Aktiviteter med baby (Gratis och roliga)

När man får ett barn kan det ta ett bra tag att vänja sig vid det nya livet. Det är viktigt att inte vara för hård mot sig själv och stressa sig själv att återvända till sina tidigare rutiner. Låt dig själv vara i en bebisbubbla där du kan lära känna din bebis och din nya roll som förälder.

När de nya rutinerna är satta och den värsta sömnbristen har lagt sig kan det vara dags att börja fundera på hur man vill spendera föräldraledigheten och kolla upp vilka aktiviteter som finns att göra tillsammans med sitt barn. Att hitta ett sammanhang där flera föräldralediga träffas, delar erfarenheter och har roliga stunder tillsammans med sina barn är värdefullt på flera sätt: för att må bra, få glädje och inspiration samtidigt som barnen träffar nya kompisar. Vissa aktiviteter kräver mer planering än andra men ett enkelt tips är helt enkelt att vara ute i naturen! Att gå på promenad är hälsosamt, gratis och roligt!

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad brukar du göra på dagarna tillsammans med ditt barn?
- Finns det något särskilt du skulle vilja göra som du ännu inte gjort tillsammans med ditt barn?
- Har du några tips på roliga aktiviteter för föräldralediga? Vilka aktiviteter känner du till som är gratis och roliga för både barn och förälder?

### Frivillig fördjupning

Olika tips om vad man kan göra med sin bebis: <https://www.bebis.tips/aktiviteter-for-en-nyfodd/>

Beroende på vilken kommun ni befinner er i så kan man ofta hitta olika tips på bebis- och barnaktiviteter i just din kommun med en enkel sökning på Google.

#### TIPS!

Anordna en barnvagnspromenad ute i naturen. Ni kan ta en promenad i området där träffarna vanligtvis hålls och ordna knytkalas eller ta med varsin matsäck.

Man kan också göra utflykter till öppna förskolor, lekparkar och bibliotek.

Svenska med baby anordnar besök hos olika kulturarrangörer. Vi skickar ut inbjudan i god tid innan så håll utkik i e-posten och på våra sociala medier!

# Livet med barn.

Det är mycket som förändras när familjen utökas med ett litet barn och det kan vara svårt att hålla reda på allt vi som vuxna behöver tänka på för att barnen ska få det bra hemma. I det här kapitlet har vi samlat teman kring livet med barn – vad behöver vi anpassa hemma och vad kan vi göra med våra barn för att de ska utvecklas och må bra?

## Tema 1: Barnsäkerhet

Barn är naturligt nyfikna och behöver få leka, klättra, hoppa och utforska sina gränser. De utvecklas snabbt och måste få prova på och utforska sådant som innebär vissa risker. Det går inte att helt skydda sig mot olyckor. Det är förstås bra om man som vuxen har fantasi och kan vara "steget före" för att upptäcka farliga situationer och förhindra större olyckor, eftersom vi inte kan lita på att små barn förstår eller kommer ihåg varningar mitt i en rolig lek!

### Förslag på diskussionsfrågor

- Hur tänker du kring barnsäkerhet?
- Har du barnsäkrat ditt hem på något sätt?
- Om du har erfarenhet från ett annat land än Sverige, tycker du att det är någon skillnad på hur man tänker kring barnsäkerhet där jämfört med Sverige?

### Frivillig fördjupning

"Säkra barn – trygga föräldrar" – information om barnsäkerhet från Konsumentverket: <https://www.konsumentverket.se/globalassets/publikationer/barn-och-foralder/sakra-barn-trygga-foraldrar-2018-konsumentverket.pdf>

Finns att ladda ner på andra språk: <https://publikationer.konsumentverket.se/barn-och-foralder/sakra-barn-trygga-foraldrar-pa-andra-sprak>

### TIPS!

Barnsäkerhet 0-3 år:

[https://www.youtube.com/watch?v=sqUIQ8\\_1aME](https://www.youtube.com/watch?v=sqUIQ8_1aME)

Barnsäkerhet 0-6 år:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_zqxHqcM3d4](https://www.youtube.com/watch?v=_zqxHqcM3d4)

## Tema 2: Barnmat

När barn är ca. 6 månader kan man börja ge dem så kallade smakportioner av olika livsmedel. Smakportioner är mycket små portioner, gärna av mjukare mat som exempelvis kokt potatis och rotfrukter. Vid cirka 8 månader kan man stegvis öka hur mycket mat barnet får för att vid cirka ett års ålder ge det finfördelad "vuxenmat", mat som övriga i familjen äter.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad äter ditt barn? Vilken mat tycker ditt barn bäst om?
- Om du har börjat ge smakportioner, vad tycker ditt barn om det?
- Har du några mattips?

### Frivillig fördjupning

Livsmedelverkets kostrekommendationer för spädbarn:

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/spadbarn>

Vårdguidens information om mat till barn upp till 1 år:

<https://www.1177.se/Stockholm/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/mat-och-dryck-for-barn/barnets-mat-upp-till-ett-ar/>

Vårdguidens information om mat till barn mellan 1 och 6 år:

<https://www.1177.se/Stockholm/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/mat-och-dryck-for-barn/barnets-mat-1-6-ar/>

### TIPS!

Bjud in personal från BVC för att besvara eventuella frågor och funderingar gruppen har.

Det finns många böcker om barnmat att låna på biblioteket och även många recept på internet. Har deltagarna tips på barnmatsrecept?



### Tema 3: Barnkläder

Det finns mycket att tänka på när man köper kläder till sina barn – bekvämlighet, hållbarhet, utseende, miljöpåverkan och så vidare.

Det finns också kulturella skillnader som påverkar valet av kläder, även för de som säljer kläderna. Normer och traditioner gör att vi ibland väljer olika slags kläder till pojkar och flickor. Det kan ofta vara utmanande för de som är nya i Sverige och kommer från varmare länder att klä barn när det är kallt ute. "Lager på lager" och andra uttryck kan vara helt främmande. Här finns det mycket att prata om!

#### Förslag på diskussionsfrågor

- Hur brukar du klä ditt barn i olika väder?
- Vad tycker du är viktigt tänka på när man väljer kläder till sina barn?
- Har du tänkt något kring vilka kläder ni köper till barnen? Blir det olika för flickor och pojkar, i så fall varför?
- Har du tips på bra och billiga och bra kläder (särskilt vinterkläder)? Var köper du kläder?
- Finns det loppmarknader eller klädbytdagar i ditt område? Second handbutiker?

#### Frivillig fördjupning

Information om hur en kan klä sitt barn under olika årstider:

<https://www.1177.se/stockholm/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/praktiska-rad-i-vardagen/att-kl-a-barnet-for-att-vara-ute/>

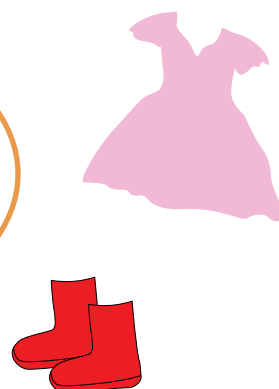
Information om kemikalier i barnprodukter, inklusive barnkläder:

<https://www.hallakonsument.se/miljo-och-hallbarhet/kemikalier-i-barn-produkter/>



#### TIPS!

Att köpa nya kläder till ett växande barn kan ofta bli dyrt. Tipsa gärna varandra om lokala loppmarknader eller klädbytdagar. Kanske är det några från gruppen som vill anordna en tillsammans?





## Tema 4: Barnleksaker

När man väljer leksaker till små barn är det extra viktigt att de är anpassade efter barnets ålder, förmåga och kunskapsnivå. Små barn undersöker ofta saker med munnen. Därför ska man känna, rycka och dra i leksaken för att vara säker på att inga delar kan lossna och hamna i munnen på barnet. Det är också viktigt att komma ihåg att bebisar de första månaderna inte behöver så många leksaker. Barnet tycker det är roligare att föräldern leker med dem, mer än själva leksaken!

Förutom säkerheten kan det vara värt att tänka på hur leksakerna ser ut och om vi gör olika när vi köper och leker med leksaker till flickor respektive pojkar. Barnen gör som vi gör, inte som vi säger, så hur leker vi själva med olika barn?

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vilka leksaker tycker ditt barn om?
- Vad är viktig för dig att tänka på när du väljer leksaker? Till exempel pris, material, pedagogik, hållbarhet, miljöpåverkan?
- Var brukar du köpa leksaker och varför? Hur gör du för att inte samla på för många leksaker?

### Frivillig fördjupning

Information från Konsumentverket via Hallå Konsument:

<https://www.hallakonsument.se/produktsakerhet/hall-la-sakra-och-schyssta-leksaker>

I detta dokument, som vi tipsar om i ett tidigare avsnitt, finns ett kapitel om leksaker för barn under 3 år. "Säkra barn – trygga föräldrar" – information om barnsäkerhet från Konsumentverket:

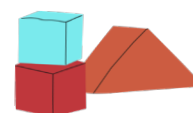
<https://www.konsumentverket.se/globalassets/publikationer/barn-och-foralder/sakra-barn-trygga-foraldrar-2018-konsumentverket.pdf>

Finns att ladda ner på andra språk: <https://publikationer.konsumentverket.se/barn-och-foralder/sakra-barn-trygga-foraldrar-pa-andra-sprak>

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/fler-bor-utnyttja-dockans-didaktiska-potential>

### TIPS!

Be deltagare ta med sitt barns favoritleksak till träffen eller anordna en leksaksbytdag.



## Tema 5: Böcker och läsning

Barn börjar utveckla sitt språk redan som spädbarn. Under de första tre åren grundläggs stora delar av den språkliga förmågan. Den som finns med barnet från början har därför en unik roll. Du som förälder kan hjälpa ditt barn att utveckla ett rikt språk – allt börjar med dig!

Studier visar att barns ordförråd blir mycket större om de får en stunds högläsning varje dag. Att titta i böcker och läsa tillsammans med sitt barn är ett enkelt och trevligt sätt att få en stund ihop. Böcker, berättande och läsning stimulerar dessutom barnets språkutveckling. Barnet tränar sin fantasi, kreativitet, koncentration och får många möjligheter att lära sig nya ord. Även senare när barnen lärt sig läsa själva, kan ni fortsätta med högläsning.

Kom ihåg att välja böcker där barnet kan känna sig representerat, det behöver inte vara alla böcker men genom att se någon som ser ut som en själv kan barnet känna sig stärkt och inkluderat. Genom att olika sorters människor och liv syns hjälper vi dessutom barn att förstå människors olikheter och lika värde.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Brukar du läsa för ditt barn?
- Har du tips på barnböcker?
- Vilken är din favoritbok? Vad handlar den om?
- Har du lånekort på biblioteket?



## Frivillig fördjupning

Språkstimulans för barn 1-4 år:

<https://www.1177.se/Stockholm/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/lek-och-sagor/sprakstimulans-for-barn-mellan-1-och-4-ar/>

För information och tips om böcker:

<https://www.barnensbibliotek.se/katalogen>

Tips och råd till föräldrar i foldern "Språket börjar med dig!":

<https://www.bokstart.se/barnssprak/sa-utvecklas-barnets-sprak/spraket-borjar-med-dig/>

Information om barnets språkutveckling under sina tre första år på svenska och andra språk:

<https://www.bokstart.se/globalassets/faktablad-lattlast-svenska>

<https://www.bokstart.se/ombokstart/bidrag-och-material/informations-material/>

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÄÖ

### TIPS!

Bjud in en bibliotekarie som kan ge boktips eller hålla i en kortare sagostund för barnen. Gör gärna ett studiebesök till ert lokala bibliotek. För de grupper vars medarrangör är ett bibliotek, be om en gemensam rundvandring och boktips!

## Tema 6: Barn och skärmar

Skärmar av olika slag, tex surfplattor, mobiltelefoner och tv-apparater styr idag en stor del av barnens vardag. Utifrån den snabba utvecklingen som skett på det här området kan det vara svårt för föräldrar att veta när användandet går för långt och riskerar att bli ett beroende. Tar ni som föräldrar en aktiv roll i mötet med barnen när de utforskar tekniska grejer?

Små barn utvecklas i samspel med andra. Det är extra viktigt med mångsidig stimulans för barn under två år, till exempel att samspela med uppmärksamma vuxna som stimulerar deras språk. Barn i den här åldern behöver röra på sig för att utveckla sin grovmotorik och pyssla med leksaker av olika slag, för att utveckla sin finmotorik, koordination och få ökad förståelse för världen.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Hur tänker du kring skärmanvändning?
- Hur mycket använder du själv skärmar?
- I vilka situationer är det hjälpsamt för barnet att använda skärmar? När är det inte hjälpsamt?
- Har ditt barn någon favorit tv-program, Youtubeprogram eller appar? Har du några tips på bra och pedagogiska tv-program och/eller appar för barn?

### Frivillig fördjupning

Skärmvanor för barn 0-5 år - Rikshandboken i barnhälsovård:

<https://www.rikshandboken-bhv.se/livsvillkor/skarmvanor-for-barn-0-5-ar/>

Information till föräldrar om olika digitala medier/appar:

<https://www.statensmedierad.se/pedagogiska-verktyg/tips-till-vardnadshavare/digitala-medier-pa-foraldriska>

### TIPS!

Använd dessa bildkort för att diskutera vanliga tillfällen när skärmar används:

<https://www.statensmedierad.se/pedagogiska-verktyg/tips-till-vardnadshavare/familjeliv-sma-barn-och-medier/material-familjeliv-sma-barn-och-medier/bildkort-familjeliv-sma-barn-och-medier>

## Tema 7: Att resa med barn

En semester med barn innebär många saker att tänka på. Förutom att hitta ett resmål som passar vuxna och barn är det mycket som behöver planeras innan: försäkringar och pass till barnet, vaccinationer, vad barnet kan behöva under resan, och hur det är att flyga med barn.

Det är förstås kul att resa med barn men det innebär också en del utmaningar!

### Förslag på diskussionsfrågor

- Har du rest någonstans tillsammans med ditt barn? Om inte, skulle du vilja det?
- Vad tycker du är viktigt att tänka på när man reser tillsammans med ett litet barn?
- Har du tips på något barnvänligt resmål (i Sverige eller utomlands)?

### Frivillig fördjupning

Information och råd kring att resa med små barn:

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/reserad-och-vaccinationer/all-manna-reserad/resa-med-sma-barn/>



## Tema 8: Boende

Alla människor behöver någonstans att bo, men hur vi bor ser olika ut beroende på var i världen vi befinner oss i. Det är också olika beroende på vilken del av livet man är i. Kanske tänkte du annorlunda kring boende innan du fick barn? Hur tänker du nu?

### Förslag på diskussionsfrågor

- Trivs du där du bor? Varför/varför inte?
- Vad är viktigast för dig när det kommer till boende?
- Vad är det bästa/sämsta med ditt bostadsområde?
- Har du bott i något annat land eller bostadsområde? Är det någon skillnad från där du bor idag?

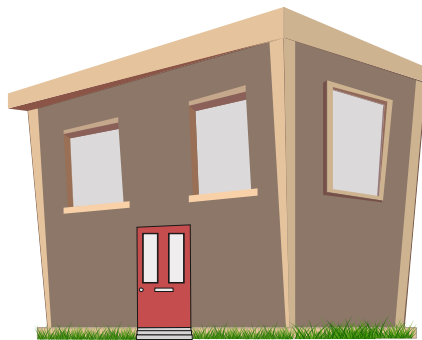
### Frivillig fördjupning

"Olika sätt att bo" från Informationsverige.se:

<https://www.informationsverige.se/sv/mer-om-sverige/boende/olika-satt-att-bo/>

Vanliga trivselregler från Informationsverige.se:

<https://www.informationsverige.se/sv/mer-om-sverige/boende/trivsel-regler/>



### TIPS!

Planera en utflykt tillsammans och titta på olika sorters bostäder och använd samtalsfrågorna under promenaden.

# Efter föräldraledigheten.

När din tid som föräldraledig närmar sig sitt slut kan det finnas många tankar och orosmoment kring framtiden. I det här kapitlet har vi samlat olika teman om det som väntar efter föräldraledigheten, vare sig det gäller arbete, studier eller något annat!

## Tema 1: Framtidsplaner efter föräldraledigheten

Livet ändras när man får barn, kanske har även dina tankar om din framtid ändrats? För dig som som är nya i Sverige är det kanske ännu mer som har ändrats. Det kan kännas svårt att tänka sig livet efter föräldraledigheten, men uppmuntra varandra till att tänka stort!

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad ska du eller vill du göra efter föräldraledigheten?
- Hur känner du inför att sluta vara föräldraledig?
- Hade du ett jobb innan du blev föräldraledig? Vill du gå tillbaka till samma jobb?
- Du som inte hade ett jobb innan, har du tänkt på var du skulle vilja jobba?
- Hur gör ni för att hitta inspiration och idéer kring jobb och studier under föräldraledigheten?

### Frivillig fördjupning

Rättigheter som förälder i arbetslivet:

<https://www.do.se/lag-och-ratt/foraldraledighetslagen/>

<https://www.forsakringskassan.se/arbetsgivare/foraldraledighet/foraldraledig-medarbetare>

[https://www.lo.se/start/facket\\_direkt/foraldraledig](https://www.lo.se/start/facket_direkt/foraldraledig)

### TIPS!

Till det här temat är bra att ha en studie- och yrkesvägledare som gäst till träffen. Kontakta gärna Svenska med babys kansli för hjälp med att hitta en extern gäst till träffen.



## Tema 2: Att söka jobb

Det finns mycket som vi människor gör som kan kallas för jobb eller arbete. Betalt arbete kallas för förvärvsarbete. Är det obetalt kan det kallas ideellt arbete, hushållsarbete eller praktik.

I Sverige har det historiskt funnits starka lagar kring arbete och anställningstrygghet.

Det finns ofta skillnader hemma i hur de olika arbetena fördelas inom familjen, särskilt under föräldraledigheten. Det finns förstås fördelar med att vara föräldraledig länge men det kan bli så att den som är föräldraledig längst kommer ifrån arbetsmarknaden, vilket kan innebära vissa svårigheter att få jobb efter ledigheten.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Har du arbetat innan föräldraledigheten?
- Om du inte har arbetat, skulle du vilja göra det? Med vad i så fall?
- Vilka frågor är viktiga för dig, vad brinner du för?
- Hur gör man när man söker jobb i Sverige? Har du erfarenhet från andra länder och hur man gör där?

### Frivillig fördjupning

Information om att arbeta i Sverige:

<https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/arbeta-i-sverige>

Tips för att söka jobb:

<https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/sa-hittar-du-jobbet>

#### TIPS!

Arbetar några av deltagarna inom samma bransch? Kan de hjälpa varandra med nätverk och tips?

### Tema 3: Att studera i Sverige

Vissa passar på att studera under sin föräldraledighet t.ex. någon kortare kurs på distans. Andra vill börja studera efter sin föräldraledighet för att få ett särskilt jobb eller för att lära sig svenska.

Centrala studiestödsnämnden, CSN, ger stöd till de flesta utbildningar, och man kan få extra lån som förälder.

#### Förslag på diskussionsfrågor

- Har du någon högre utbildning? Om inte, skulle du vilja studera?
- Vad skulle du vilja studera?
- Hur gör man för att hitta utbildning i Sverige och komma in i studier?
- Vad finns det för alternativ för utbildning i Sverige?

#### Frivillig fördjupning

Det finns många vägar till studier. Arbetsförmedlingen har samlat information om några av vägarna, inklusive Komvux och folkhögskola:

<https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/utbildning-och-studier/utbildningsvagor>

Studera svenska på Stockholm universitet:

<https://www.su.se/svefler/svenska-som-fr%C3%A4mmande-spr%C3%A5k>

Information från CSN om att studera som förälder:

<https://www.csn.se/bidrag-och-lan/for-din-situation/foralder.html>

#### TIPS!

Bjud in en person som jobbar på vuxenutbildning eller som studievägledare i din kommun!



## Tema 4: Förskolan

Förskolan ska lägga grunden för det lärande som fortsätter resten av livet. Kommunerna ansvarar för att det finns förskolor och att alla barn erbjuds plats. Det finns även privata förskolor. Alla förskolor styrs av skollagen och läroplanen.

Olika kommuner har olika regler för barnomsorg, t.ex. antalet timmar som ni har rätt till. Det finns information om vad som gäller i just er kommun på kommunens hemsida

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad har du för förväntningar och önskemål inför start på förskolan?
- Vad tycker du är viktigast när man väljer förskola?
- Vad finns det för olika förskolor i din stad?
- Hur många timmar per dag vill du ha ditt barn på förskolan?
- Hur ser barnomsorgen ut i andra länder?

### Frivillig fördjupning

Information om hur förskolan fungerar:

<https://www.skolverket.se/for-dig-som-.../elev-eller-foralder/skolans-organisation/sa-har-fungerar-forskolan>

Skolverket har även en broschyr:

<https://www.skolverket.se/publikationsserier/informationmaterial/2011/forskolan-ar-till-for-ditt-barn>

Broschyren finns att ladda ner på olika språk [HÄR](#).

Information om hur förskolor ska arbeta med flerspråkiga barn:

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/flersprakighet-i-forskolan>

#### TIPS!

Bjud gärna in kommunens samordnare för förskolan för att besvara eventuella frågor som gruppen har.

Kontaktuppgifter brukar finnas på kommunens hemsida.

## Tema 5: "Livspusslet"

Livspusslet är ett begrepp som används när man pratar om hur man ska pussla ihop livets alla delar. Som de pussel som vi har till barnen får man ibland leta länge för att hitta bitar som passar ihop. Ofta handlar det om att få tid för både arbete, familj och annat som man tycker är viktigt i livet.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Det kan vara svårt att få ihop vardagen när man har barn. Vad har du för rutiner för att ditt vardagsliv ska fungera så gott det går? (morgonrutiner, dagsrutiner och nattningsrutiner)
- Om du har en partner, hur fördelar ni ansvaret hemma?
- Vilka bitar är svårast att hinna med? Vilka skulle du vilja få mer tid till?
- Dela tips och råd med varandra om olika strategier ni använder för att livspusslet ska fungera i vardagslivet.

### Frivillig fördjupning

Information om VAB, bostadsbidrag och andra bidrag för föräldrar:

<https://www.forsakringskassan.se/privatpers/foralder>

Information om familjerådgivning:

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/familjeradgivning/>

#### TIPS!

Ibland är det lättare att hinna med allt som ska göras om det finns hjälp att få. Kanske bor några av deltagarna när varandra och kan hjälpa varandra på något sätt? När det blir dags för förskola hjälps föräldrar ibland åt med hämtning, så att inte båda familjerna behöver stressa.

## Tema 6: Hobby

Hobby är en fritidssysselsättning som utförs som avkoppling eller för skojs skull, till skillnad från ett yrke som man gör för att få pengar och försörja sig. En hobby kan sägas vara lättsam och onödig men det är också ett sätt att göra fritiden meningsfull och få en stund för sig själv och sina intressen. Det kan vara skapande av olika slag, matlagning, idrott, musik eller något helt annat!

### Förslag på diskussionsfrågor

- Hade du en hobby innan du fick ett barn? Vilken?
- Har du haft tid att syssla med din hobby under föräldraledigheten?
- Är det något du vill börja med eller lära dig göra under eller efter din föräldraledighet?

### Frivillig fördjupning

Kurser på ABF:

<https://www.abf.se/>

Kurser på Medborgarskolan:

<https://www.medborgarskolan.se/>

### TIPS!

Finns det någon kreativ verksamhet i området där ni bor där ni kan göra ett studiebesök?

## Tema 7: Fritid

Fritid kallas den tid då man är ledig från arbete, skola och hushållsarbete. Man väljer själv vad man vill göra på sin fritid, kanske något aktivt, något lugnt eller något mitt emellan!

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad gör du för att slappna av? Brukar du ha tid för dig själv, så kallad egentid eller laddningstid?
- Vad brukar du göra på din fritid med din familj?
- Har ni tips på roliga fritidsaktiviteter för att göra tillsammans med sina barn?
- Har ni tips på hur man kan göra för att få egentid?

### Frivillig fördjupning

Gratis familjeaktiviteter i Sverige:

<https://www.barnsemester.se/sverige/gratis>

28 aktiviteter att göra med barnen på sommarlovet:

<https://www.expressen.se/mama/barn-baby/resa-med-barn/28-aktiviteter-att-gora-med-barnen-pa-sommarlovet-helt-gratis/>

# Mångfald och integration.

*Svenska med babys mål är att skapa mötesplatser för nya och etablerade småbarnsfamiljer. Förhoppningsvis har ni en mångfald av bakgrund i er föräldragrupp.*

## Tema 1: Föräldrar i ett nytt land

Att lämna sitt hemland och komma till ett nytt land kan innebära svårigheter och utmaningar. Man ska lära sig ett nytt språk, ett nytt system och en ny kultur. Men det innebär också nya möjligheter.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Har du kommit som förälder till ett nytt land någon gång?
- Hur får man reda på hur ett nytt samhälle fungerar? Har någon erfarenheter eller tips?
- Har du fått nya möjligheter i ett land som du bott i, som du inte hade fått i ett annat du också bott i?

### Frivillig fördjupning

Informationomsverige.se har samlat fakta om vad det innebär att vara förälder i Sverige:

<https://www.informationsverige.se/sv/jag-har-fatt-uppehallstillstand/att-vara-foralder/>

### TIPS!

Har deltagarna frågor om hur olika saker fungerar i Sverige (som t.ex. förskola eller att söka arbete)? Ta vara på frågorna och samtala mer om det temat på en kommande träff. Bjud gärna in en expert på området om deltagarna har många frågor.



## Tema 2: Traditioner och högtider

De högtider som firas i Sverige idag är av olika ålder och har inslag från många delar av världen. Högtidernas firande har sitt ursprung både i religionen och i folktron. Spår finns av såväl hedendom som katolicism och protestantism. Hur och varför har egentligen olika traditioner uppkommit?

### Förslag på diskussionsfrågor

- Har du några särskilda traditioner?
- Firar du några högtider? Vilka är de i så fall och vad innebär de?
- Känner du till de svenska högtiderna?
- Brukar du äta något speciellt när du firar dina högtider?

### Frivillig fördjupning

Länsstyrelsernas sammanställning av traditioner och högtider i Sverige:  
<https://www.informationsverige.se/sv/jag-har-fatt-uppehallstillstand/samhallsorientering/boken-om-sverige/att-komma-till-sverige/traditioner-och-hogtider-i-sverige/>

#### TIPS!

Fråga om deltagarna vill ta med sig och berätta om något som symboliserar en tradition eller högtid de firar.

### Tema 3: Flerspråkighet

Barnets förmåga och intresse att lära sig språk är medfött och språkutvecklingen börjar redan när barnet ligger i magen! Det lilla barnet har en stark vilja att kommunicera, och kommunikationen sker på många sätt genom blicken, kroppsspråk, joller och gråt. Vi vet att tidiga språkutvecklingen är avgörande för barnets kognitiva utveckling och för hur skolan senare ska fungera. Genom att vi pratar, sjunger och kommunicerar med barnet stimulerar vi barnets språkutveckling.

Det finns bara fördelar med att tala flera språk – det viktiga är att barn exponeras (får höra) språken i olika sammanhang och få tillfälle att öva! Barnet kan under en period blanda språken men kommer så småningom lista ut vilket språk som ska användas vid olika tillfällen.

#### Förslag på diskussionsfrågor

- Vilka språk kan du? Hur har du lärt dig dem?
- Hur lär man sig bäst ett nytt språk?
- Vilka fördelar finns med att prata flera språk? Finns det flera språk ni pratar hemma med barnen?

#### Frivillig fördjupning

Skolverkets information om barns rätt till att utveckla sitt modersmål:  
<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/ratt-till-modersmalsundervisning>

Några myter om flerspråkighet:

<https://www.forskning.se/2017/09/26/myterna-om-flersprakighet/>

#### Video:

5 myter om barns tal- och språkutveckling: [https://www.youtube.com/watch?v=N\\_1iB9BtPGU](https://www.youtube.com/watch?v=N_1iB9BtPGU)

Att vara flerspråklig - bra eller dåligt?: <https://www.youtube.com/watch?v=EsN5TBbFD0E>

## Tema 4: Integration

Integration handlar om att känna tillhörighet i samhället. Det betyder att alla ska känna sig som en del av samhället. Integration handlar om att olika grupper i samhället möts och har ett utbyte med varandra.

I Sverige är det regeringen som styr integrationspolitiken. Regeringen vill att alla oavsett bakgrund ska vara en del av samhället, därför ges det under de första åren extra stöd till den som är ny i Sverige.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad betyder integration för dig?
- Vilka möjligheter finns det som ny i Sverige att etablera sig i det svenska samhället?
- Vad kan vi tillsammans göra för att möjliggöra integration och motverka segregation i Sverige?

### Frivillig fördjupning

Om integration i Sverige:

<https://www.informationsverige.se/sv/jag-har-fatt-uppehallstillstand/samhallsorientering/boken-om-sverige/att-komma-till-sverige/integration-i-sverige/>

Information om Sverige för nya i Sverige:

<https://www.informationsverige.se/sv>

## Tema 5: Min stad

Alla är vi födda någonstans, men mellan den platsen och var vi är nu kan det ha varit många – eller inga – stopp. Hur är det i er grupp?

### Förslag på diskussionsfrågor

- Vilken stad föddes du i eller bodde i som barn?
- Vad tyckte du mest om med den staden?
- Har du några favoritplatser i staden du bor i nu?
- Vilka områden i din stad brukar du besöka?
- Finns det några områden du skulle vilja besöka?

#### TIPS!

Planera en utflykt tillsammans och tipsa om våra aktiviteter med baby!

Be deltagarna visa bilder på de städer som de har bott i, och kanske på de städer som de skulle vilja besöka/bo i senare.



# Barnets perspektiv.

**Till följande tema vill vi gärna att ni bjuder in externa gäster som har mer kunskap inom dessa områden. Kontakta gärna kansliet för tips på externa gäster.**

## Tema 1: Barnkonventionen

Barnkonventionen är ett rättsligt bindande internationellt avtal som innehåller bestämmelser om barnets mänskliga rättigheter. Sedan januari 2020 är lag i Sverige. Den slår fast att barn är individer med egna rättigheter.

### Förslag på en aktivitet för att prata om barnens rättigheter och barnkonventionen:

Vi delar upp oss smågrupper och använder materialet " Jag är ett barn, jag har rättigheter " från Rädda barnen. Kontakta kansliet för att få tillgång till materialet. Det är en låda med många kort. I varje kort tas upp en artikel. Varje grupp får 2 kort som innehåller de artiklarna där de fyra grundprinciperna står: artikel 2, 3, 6 och 12. Och samtalar utifrån med hjälp av dessa samtalsfrågor:

### Förslag på diskussionsfrågor

- Har du hört talas om Barnkonventionen?
- Hur kan vi lära oss mer om den här viktiga konvention som i Sverige är lag?
- Hur tycker du väl att den här artikeln följs? Kan du ge exempel?
- Hur kan vi se till att alla barn omfattas av denna artikel i barnkonventionen?

### Frivillig fördjupning

Lättläst skrift på svenska om barnkonventionen:

[https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/systemimporter/publikationer2/barnkonv\\_lattlast2019\\_webb.pdf](https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/systemimporter/publikationer2/barnkonv_lattlast2019_webb.pdf)

Barnkonventionen på engelska, spanska, franska, arabiska och kinesiska:

<https://www.unicef.org/child-rights-convention>

### TIPS!

Bjud in någon expert som jobbar med frågan. Det kan vara från till exempel Rädda barnen, BRIS eller UNICEF.

## Tema 2: Föräldraskap utan hot och våld

Ordet aga betyder kroppslig bestraffning i uppfostrande syfte. Det är vuxnas (i det flesta fall föräldrarnas) kroppsliga bestraffning av barn. I Sverige var det tillåtet för föräldrar att slå sina barn fram till 1979. De flesta ansåg att barnaga var en viktig del i barnens uppfostran. Sverige var första landet i världen som förbjöd alla former av barnaga och barnmisshandel. Trots det har nästan vart sjunde barn någon gång blivit slaget av en vuxen.

Barnmisshandel förekommer i alla socialgrupper, på landsbygden såväl i storstäderna, i svenskfödda familjer och i familjer som kommit hit från ett annat land. De minsta barnen, från nyfödd upp till nio år, är ofta de mest utsatta och de fall som är svårast att upptäcka. Den misstänkte är oftast en nära anhörig.

Oavsett om ett barn misshandlas fysiskt, psykiskt, försummas eller kränks så ger det ofta allvarliga känslomässiga och psykiska skador. Självbild, självkänsla, intellektuell utveckling, social kompetens och förutsättningar för nära relationer – allt påverkas.

I lagen står det att alla som får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa bör anmäla det till socialnämnden. Som privatperson har man möjlighet att vara anonym.

### Förslag på diskussionsfrågor

- Hur kan samhället hjälpas åt för att minska barnmisshandel?
- Hur gör man en orosanmälan?
- Hur kan socialtjänsten hjälpa barn som far illa?

### Frivillig fördjupning

Information om hur du gör en orosanmälan:

<https://www.socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/barn-och-unga/barn-som-far-illa/>

#### TIPS!

Bjud in någon från socialtjänsten som kan berätta om hur det fungerar när man får in en orosanmälan och hur den hanteras.

### Tema 3: Socialtjänsten

Socialtjänsten finns i varje kommun i Sverige och har till uppgift att ge stöd och hjälp till de som bor i kommunen. Socialtjänsten har ett särskilt stort ansvar att skydda och ge stöd till barn och ungdomar. De som arbetar på socialtjänsten kallas ofta för socialsekreterare. De är vana vid att möta personer i svåra situationer.

#### Förslag på diskussionsfrågor

- Vad vet du om socialtjänsten?
- Vad kan socialtjänsten hjälpa dig som förälder med?
- Vad rörande barn kan man anmäla till socialtjänsten?
- Vad kan man som barnfamilj få för stöd?
- Hur kontaktar man socialtjänsten?

#### Frivillig fördjupning

Information för barn och ungdomar om socialtjänsten på svenska, engelska och arabiska:

<https://kollpasoc.se/>

#### TIPS!

Bjud in någon som jobbar på socialtjänsten som kan berätta mer om hur de jobbar.