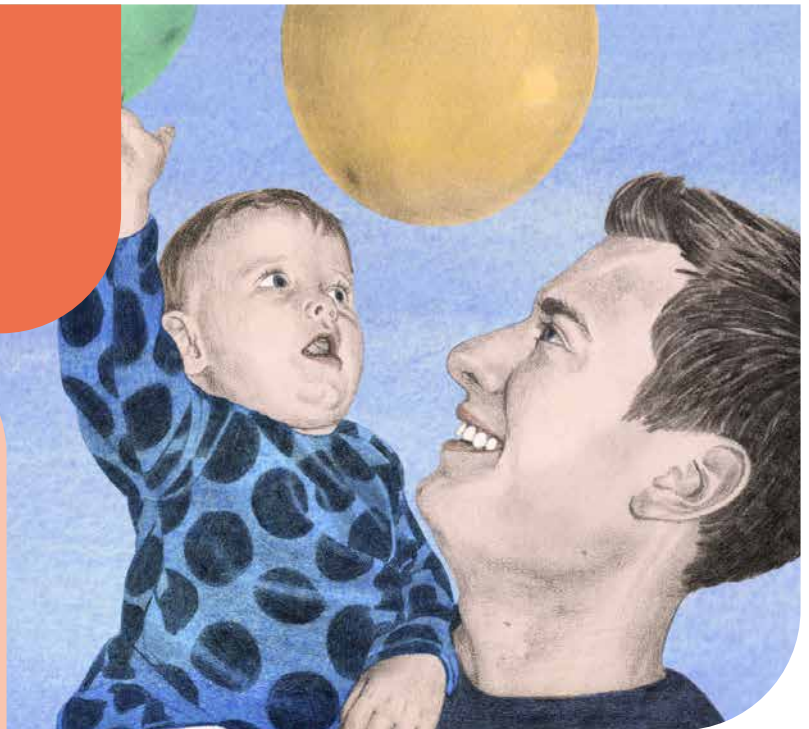


# Föräldraskap de första åren

## Hur du som förälder kan

- få en bra relationen med barnet
- skapa en bra grund för barnets psykiska hälsa.



Bygg en bra relation under barnets första år.

## Så lägger du grunden för ditt barns psykiska hälsa

Forskning har visat att det finns några saker föräldrar kan göra, som stärker relationen med barnet och skapar en bra grund för barnets psykiska hälsa. Det handlar om att vara uppmärksam på barnets signaler och svara på dem. Det kan kallas ”serve och retur”.



### Fyra viktiga saker vid ”serve och retur”:

- dela fokus
- ge uppmuntran
- sätta ord
- turas om i barnets takt.

## Dela fokus

Att dela fokus är att intressera sig för det som barnet är intresserat av. Om barnet till exempel pekar på något så svarar du med att titta nyfiket. På så sätt uppmuntrar du ditt barn att upptäcka saker.

### Tips!

Titta på det som barnet tittar på, tar i, pekar på eller visar dig!

## Ge uppmuntran

När barnet är intresserad av något kan du visa att du ser det genom att uppmuntra. När du ger uppmuntran ökar barnets nyfikenhet och lust att upptäcka. Barnet känner att det som hen visar intresse för eller känner är värdefullt.

### Exempel på uppmuntran

”Tänk att du såg den fina blomman!”

”Vilken snabb cykel!”

”Du tyckte om den katten!”

## Sätta ord

När du sätter ord på det som barnet pekar på eller intresserar sig för, så hjälper du barnet att förstå vad som händer. Att utveckla språket är bland det viktigaste som händer under barnets första år. Ett bra ordförråd gör att barnet kan berätta om egna tankar och känslor och få lättare att lära sig i skolan.

### Tips!

Du kan sätta ord på vad som helst, en sak (som lampan, eller en hund), vad någon gör (att springa, laga mat) eller en känsla (ledsen, nyfiken).

## Turas om i barnets takt

När du svarar på barnets signaler ger du barnet chans att svara igen. Att samspela på det här viset, fram och tillbaka, hjälper barnet att utvecklas socialt. Barnet lär sig att vänta på sin tur när det leker med andra barn.



### Fundera på...

- När brukar du dela fokus med ditt barn?
- Hur svarar du på ditt barns "server"?
- När uppmuntrar du ditt barn?
- Kan du sätta ord på fler saker som ditt barn uppmärksammar?

