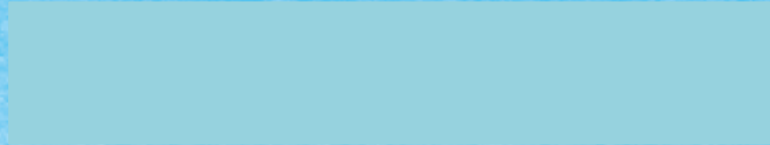




VAD ALLA



BORDE
FÅ VETA

Kajsa Lönn Rhodin,

leg psykolog

leg psykoterapeut

Föräldraskap- hur viktigt är det?

- Personlighet?
- Hjärt- och kärlsjukdom?
- Missbruk?
- Utagerande beteende?
- Språkutveckling och kognitiv förmåga?
- Skolprestationer?
- Självförtroende?
- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar?
- Psykisk hälsa?
- Framtidens samhällen?

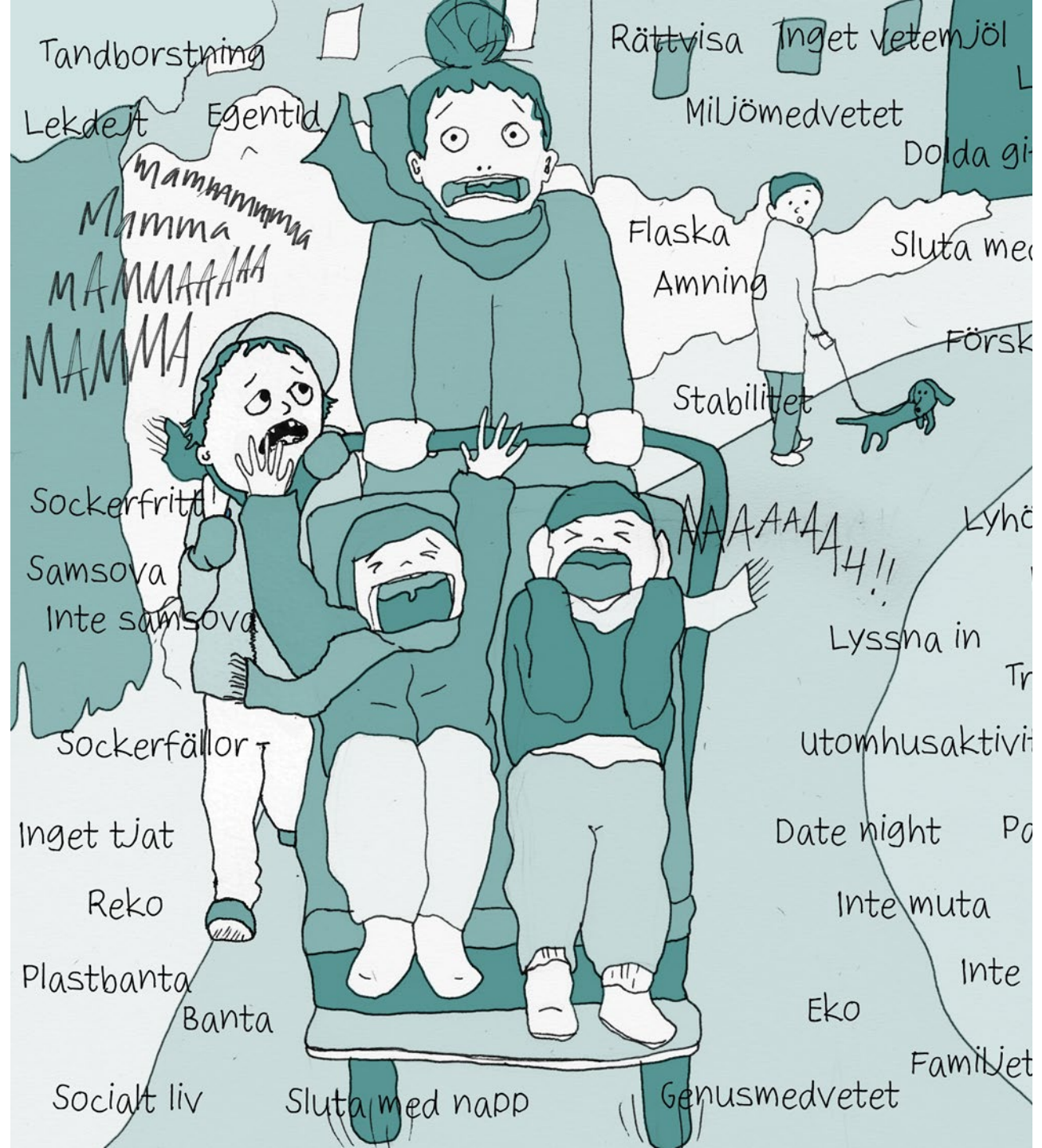
Föräldraskap- hur viktigt är det?

- ✓ Hjärt-och kärlsjukdom
- ✓ Psykisk hälsa
- ✓ Skolprestationer
- ✓ Självförtroende
- ✓ Missbruk
- ✓ Utagerande beteende
- ✓ Språkutveckling och kognitiv förmåga
- ✓ Framtidens samhällen
- ?Personlighet
- ?Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar



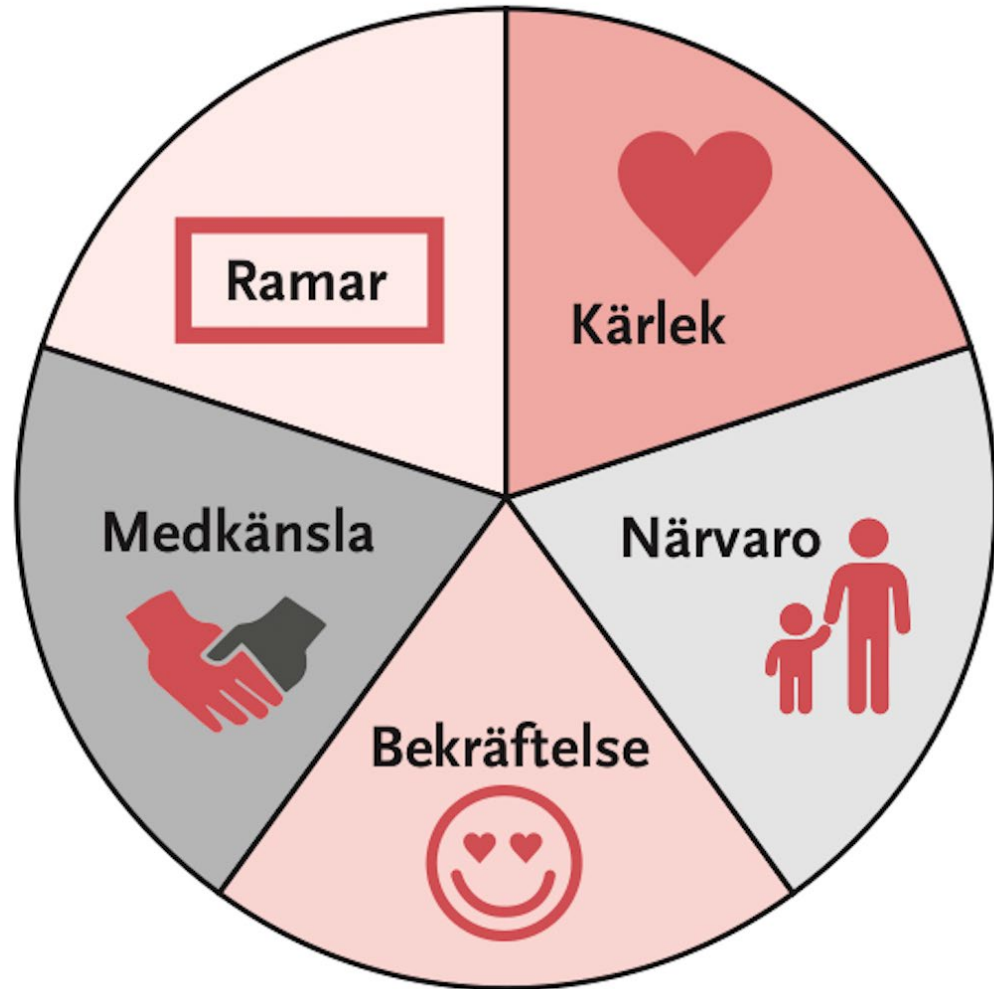
Forskningen visar

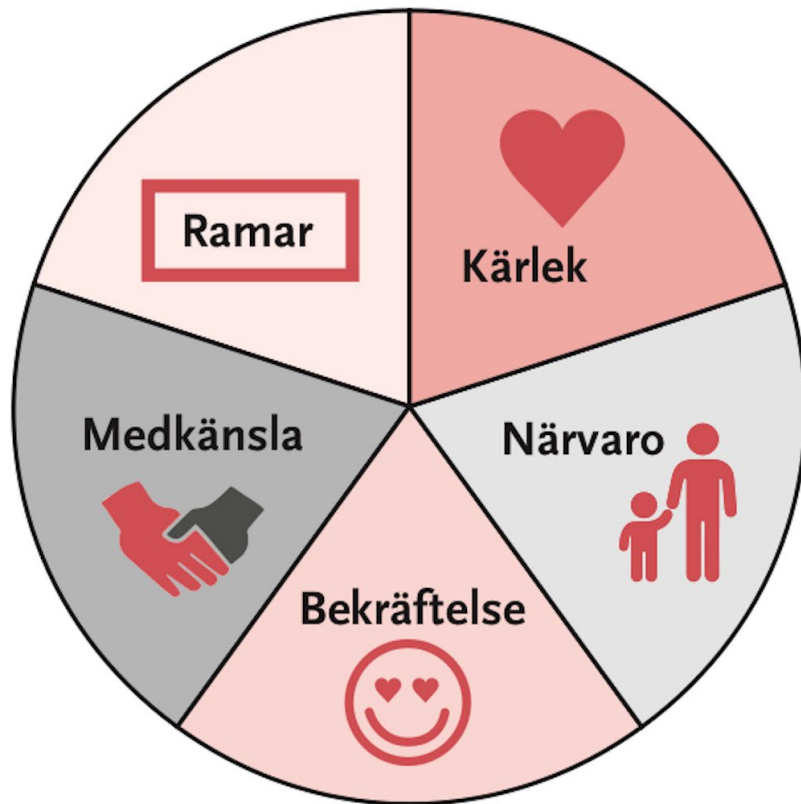
En god relation mellan föräldrar och barn är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för barn och unga



Tandborstning
Lekdet
Egentid
Mamma
MAMMAAAA
MAMMA
Rättvisa
Inget vetemjöl
Miljömedvetet
Dolda gi
Flaska
Amning
Sluta me
Försk
Stabilitet
Sockerfritt!
Samsöva
Inte samsöva
Sockerfällor
Inget tjat
Reko
Plastbanta
Banta
Socialt liv
Sluta med napp
Genusmedvetet
Lyhö
Tr
utomhusaktivi
Date night
Po
Inte muta
Inte
Eko
Familjet

Den psykologiska tallriksmodellen





Kärlek

“Ge barnen kärlek, mera kärlek och ännu mera kärlek, så kommer folkvettet av sig själv.”

Astrid Lindgren

Värme i relationen

Kopplat till:

- Starkare självkänsla
- Mindre ångest, depression och somatiska symtom
- Mindre utagerande beteenden
- Mindre inflammation

(Pinquart, 2016; 2017; 2019)

(O'Brien, J. R., et al. 2023)





Forskningen visar

Har dina föräldrar varit stöttande,
kärleksfulla under uppväxten?

Uppföljning efter 35 år...



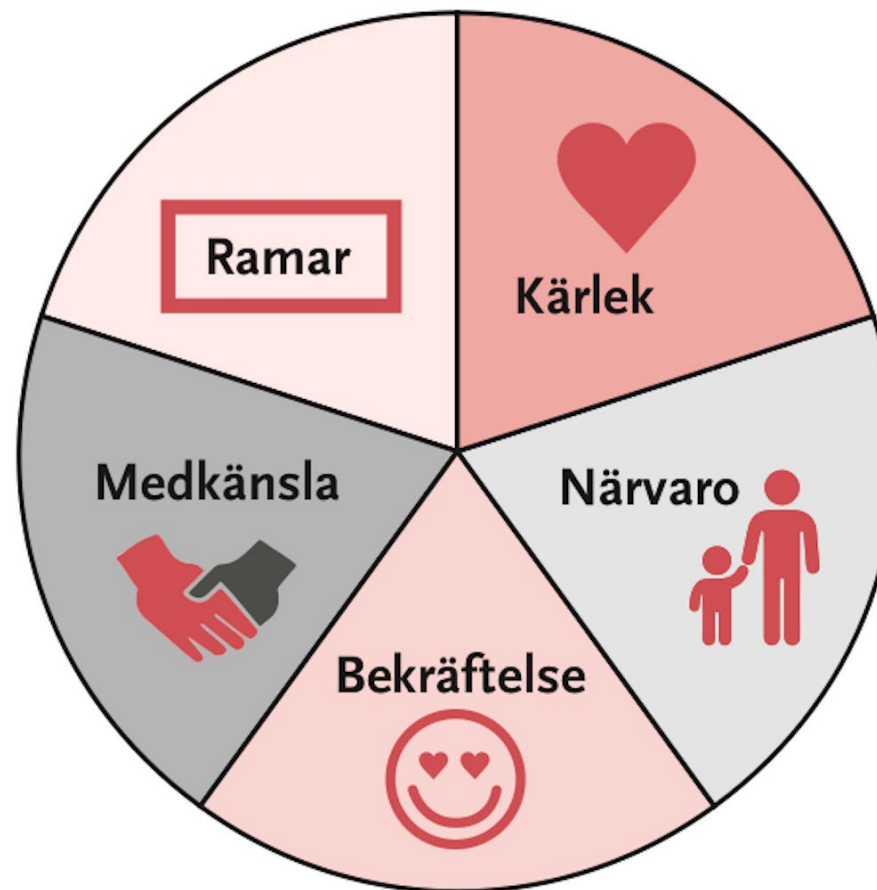
Nej = 87 % diagnos som hjärt- och
kärlsjukdom, magsår eller
alkoholism

Ja = 25% sjukdomsdiagnos
(Russek & Schwartz 1997)

Närvaro

"To be in your childrens' memories tomorrow, you have to be in their lives today"

Barbara Johnson



Islandsmodellen

Island 1997:

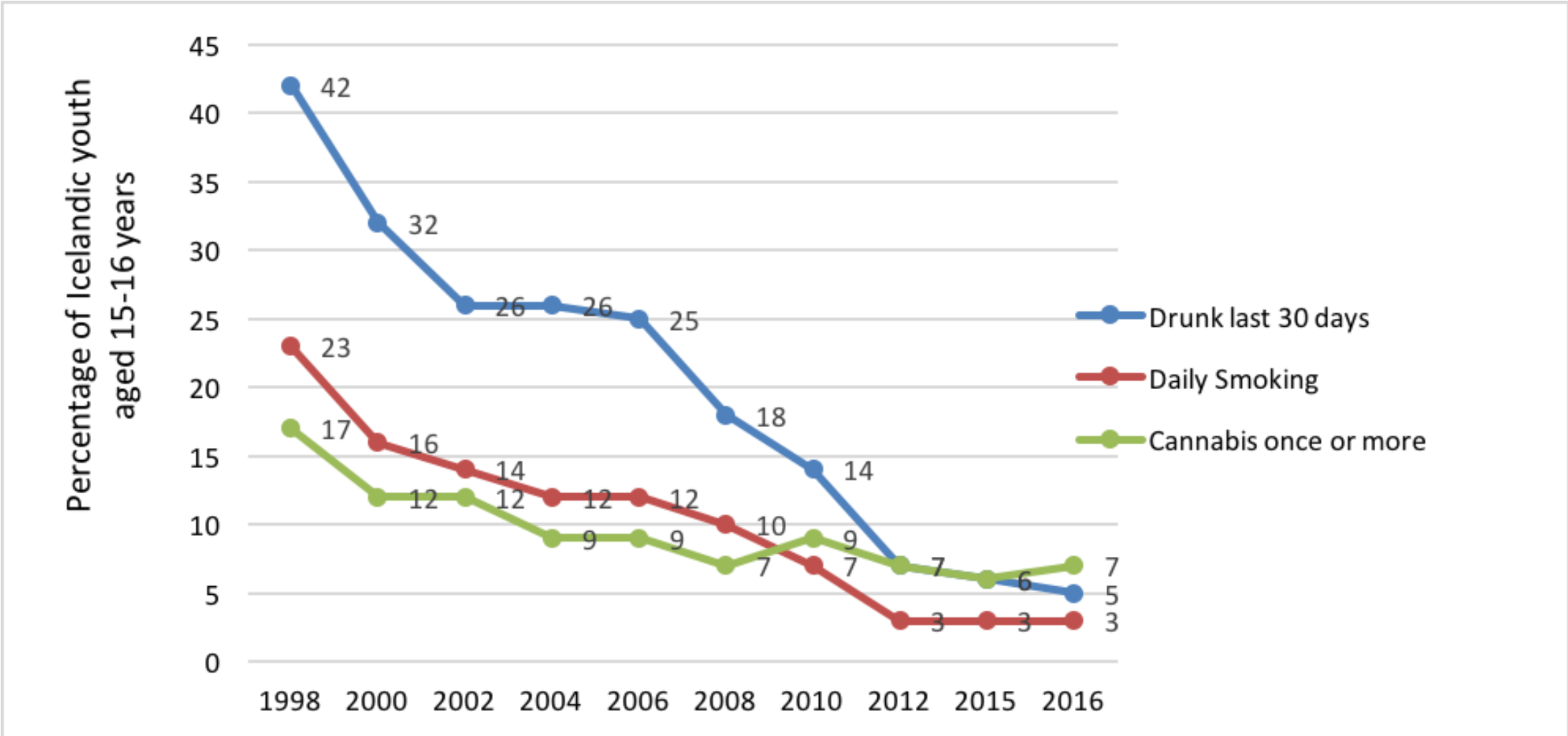
Ungdomar 15-16 år

42 % onykterhet senaste 30 dagarna

23 % rökte cigaretter dagligen

17 % hade provat cannabis





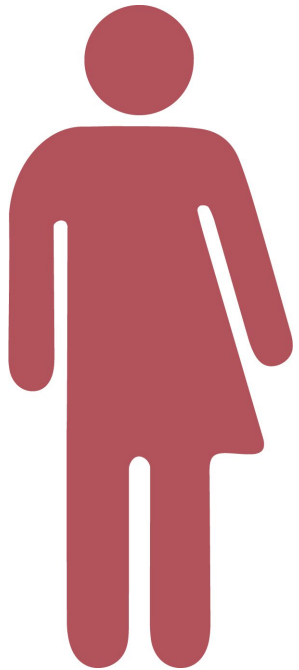
(Kristjansson 2016)

Kvantitet =
kvalitet

Tid tillsammans viktigt –
aktiviteten spelar
mindre roll



Normkoll

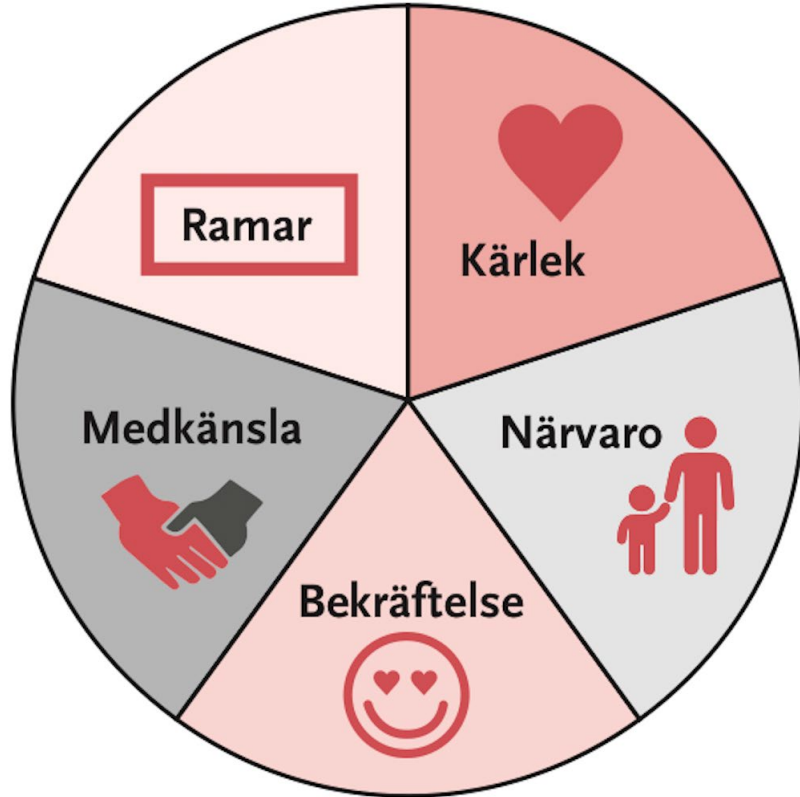


I familjer med en mamma och en pappa:

Mammor spenderar 2 timmar mer tid med barnen per dag än pappor.

Mammor tar ut 72% av föräldraledigheten

Närvarande och engagerade pappor -> välmående och utveckling hos barnen.



Bekräftelse

*“De kommer att glömma vad du sa,
de kommer att glömma vad du gjorde,
men de kommer aldrig glömma hur du
fick dem att känna sig”*

Maya Angelou



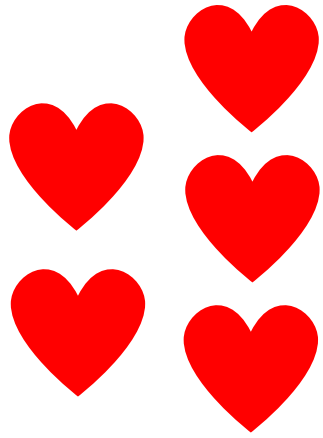
Forskningen visar

Barn i åldrarna 8-13 år fick nya uppgifter att lära sig.

Positiv feedback vid korrekt svar gav snabbare inläring än negativ feedback vid fel svar.

(Duijvenvoorde, 2008)

Fem-ett



Felsökarfokus



Det som är fel eller avvikande prioriteras

Klädhögen på golvet
Syskonens bråk

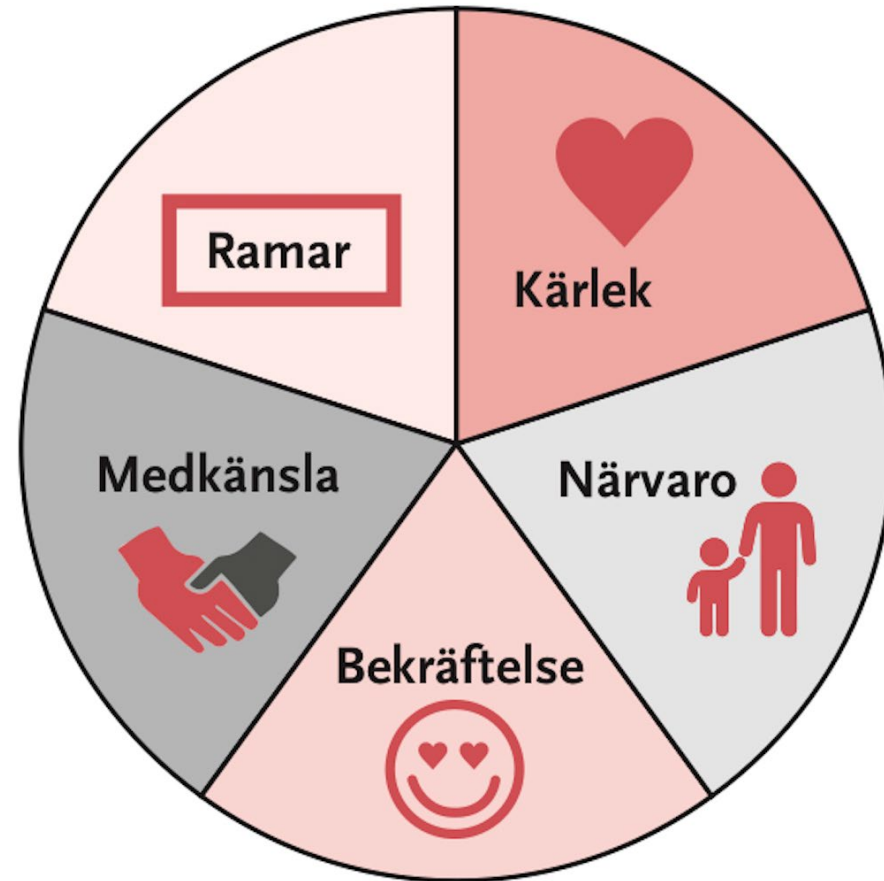
inte

Handuken som hänger på kroken
Syskonen som leker fint

Medkänsla

”Barnen är vår framtid, och det vi ger dem idag, är det de kommer att ge världen imorgon”

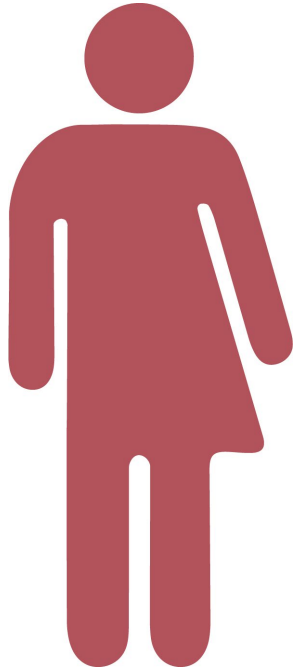
Maria Montessori





Medkänsla
=
Självkänsla

Normkoll



Stereotypa leksaker ger pojkar mindre träning på att hantera relationer och uttrycka känslor.

Flickor i sin tur får mindre uppmuntran till fartfyllda lekar, att agera modigt eller försvara sig.



Livet med barn

Låt prinsessfasen vara: ”Rosa är bara en färg”



Saga, 4 år, har på sig sin favoritklänning. Foto: Malin Hoelstad

Hur påverkas barn av att vara i en prinsessfas?

(Coyne et al 2016)



Forskningen visar

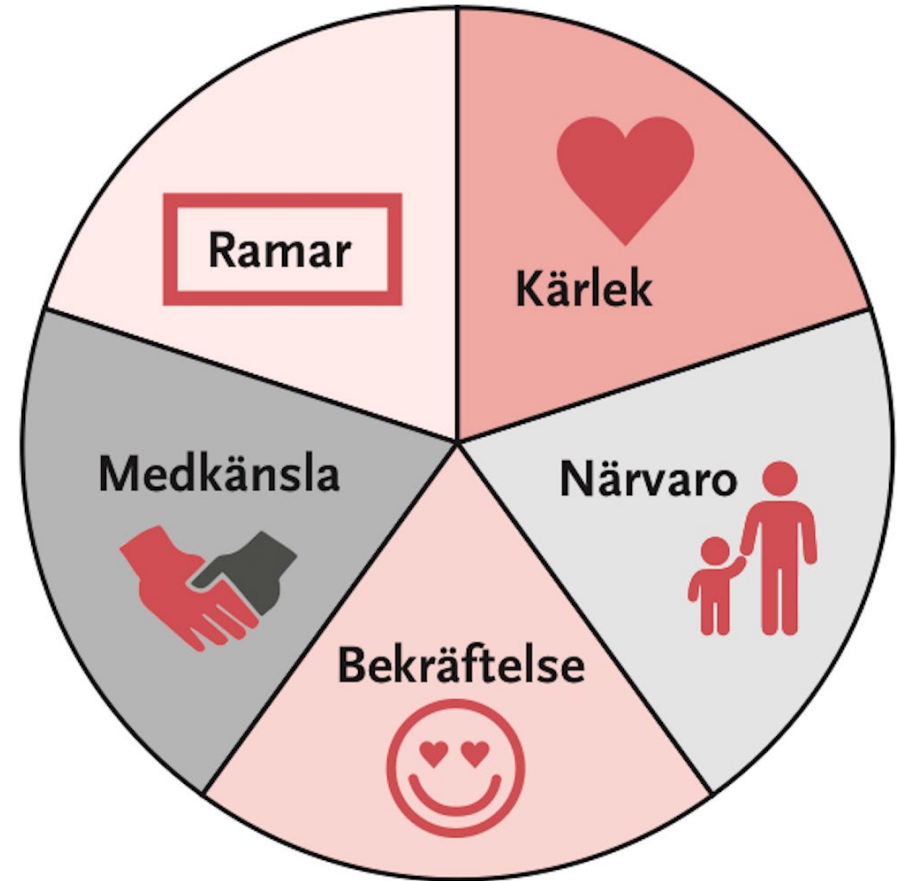
Hjälpssamma personer lever längre!

- Får mer hjälp
- Känsla av tillhörighet
- Minskar stress, stärker immunförsvaret
- Minskar upplevelsen av smärta

Ramar

“De som alltid låter barn göra som de vill har fullständigt missförstått begreppet frihet. Det är direkt fegt att säga till sina barn: Gör som ni vill.”

Astrid Lindgren



Kortsiktsfällan

- På längre sikt:
- sämre relation
 - minskad samarbetsvilja
 - mer utagerande beteende
 - sämre självreglering





Forskningen visar

Metaanalys med 1435 studier

1 miljon barn

Mindre utagerande hos barnet - mer värme, uppmuntrande av självständighet, tydliga ramar och rimliga konsekvenser.

Mer utagerande – strängt, hårdhänt och psykologiskt kontrollerande föräldraskap.

It takes a village to raise a child...

Stor svensk studie på föräldrastödsprogram– resultat:

Mindre stress och nedstämdhet

Mer glädje och mindre ilska i relation till barnet

Ökad upplevelse av föräldrakompetens

Problembeteenden minskade hos 92 % av barnen.

Resultaten höll i sig efter två år

Tack för uppmärksamheten!

Kontakt:

kajsa.rhodin@gmail.com

@vadallaforaldrar

