

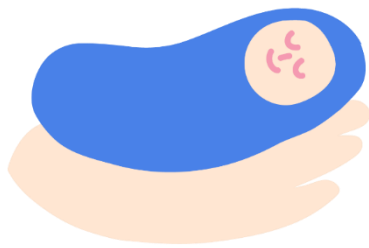


FÖRSAMLINGEN STÖDER FÖRÄLDRASKAPET PÅ STIGEN



Mål

Föräldern hittar kamratstöd för föräldraskapet i olika skeden och situationer. Föräldern får hjälp och nya synvinklar för föräldraskapet av sakkunniga om hen så önskar. Föräldern hittar en gemenskap där hen blir bemött och får vara sig själv.



GÅVA 0-2

Föräldrafrågor i GÅVA - åldern

Under graviditeten

- Graviditeten och föräldraskapet inverkar på det egna livet, kroppen och par- och kärleksförhållandet.
- Föräldrarna söker den egna rollen i föräldraskapet, känslor och erfarenheter.
- Känslan av osäkerhet "kan jag vara en förälder"?
- Speciella frågor från mångfalden av familjer.
- Den förändrade relationen till egna föräldrar och den egna barndomen: mor- och farföräldrar och stöd eller brist på stöd av nära och kära.
- Andra stödnätverk, rådgivningen, kamratsödsgrupper, grannar, faddrar, familjevänner.
- Den komplexa i att bli förälder kan innebära många dimensioner och frågor: önskan om ett eget barn, infertilitet, beskedet om graviditet, berätta om graviditeten, förlossningen närmar sig osv.

Babytiden

- Ett barn innebär glädje: entusiasm över barnets utveckling, förundran och förtjusning.
- Föräldrarnas trötthet, baby-blues och förlossningsdepression.
- Hur fira barnets födelse: dop, namngivning, annan fest?
- Hur ska jag svara på barnets förändrade behov?
- Hur bygger och stöder jag en bra relation och anknytning till barnet?
- Frågor om att kombinera arbete och föräldraskapet.
- Känna igen och bearbeta föräldraskapets utmanande känslor.
- Hur förändrar föräldraskapet parförhållandet, vilka förväntningar har man själv och partnern?

- Att tala om föräldraskapets ansvar, det praktiska och olika roller.
- Vilka kvällsrutiner ger trygghet åt barnet – aftonbön, kvällssång, smeka baby.
- Mor- och farföräldrarnas delaktighet i babys liv – hur lyssnar, uppmuntrar och stöder de föräldrarna?

Småbarnstiden

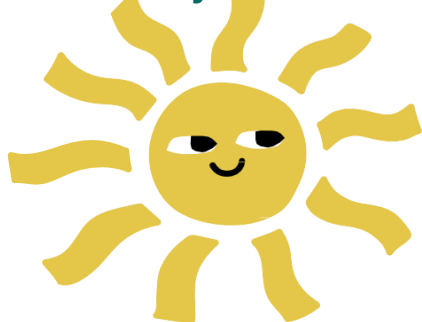
- Eventuella bekymmer kring barnets utveckling och hälsa.
- Att göra val som förälder och eventuellt känna osäkerhet relaterade till t.ex. hemvård eller småbarnspedagogik.
- Hur är det att börja i småbarnspedagogiken?
- Hemmets fester och frågor om åskådning och andliga frågor: hur firar vi jul och påsk?
- På vilka sätt stöder församlingen familjens kristna fostran?

Verksamhetsmodeller

1. Ett tydligt och inbjudande faktapaketer om dopet på församlingens webbplats. Hur ordnar man dop och vad händer vid dopet?
 - [Frågor om dop](#)
 - [Dopet.fi](#)
2. En trygg kvällstund
 - [Iltahetki Päkän ja Pulmun kanssa – Lastenkirkko](#)
3. Träffar för väntande familjer eller bruncher, exempelvis Färgpaletten för väntande.
4. Grupper för den som väntar sitt första barn (digitalt)
 - Samlingar redan före födseln 8x90 min. Samtal och gäster till exempel, familjetjänster inom rådgivning, socialvård, föreningar med mera.
5. Föräldraskapets klossar i familjeförberedelse eller andra grupper.
6. Babydagens fester och evenemang. [Babydagen - evl.fi](#)
7. Församlingens fadderverksamhet. Församlingens gruppverksamhet: babygrupper, babymusik, fingermat, naturbad, färgbad, unga mammor, självständiga mammor och en förälders familjer.
8. Tomma famnen mässor åtminstone 1/år, minnesplats för den som förlorat sitt barn.
 - [Ängladräkter](#)
 - [Änglabarn](#)

Föräldrafrågor i GLÄDJE – åldern

GLÄDJE 3-5



Att följa med barns tillväxt och utveckling kan också väcka osäkerhet hos en förälder. Fantasiutvecklingen öppnar nya världar för ett barn. En livlig fantasi kan orsaka rädsla och göra nätterna rastlösa. Ett barn i Glädje åldern kan i ena stunden känna sig stor och i nästa stund liten igen. Det är spännande att sova över hos någon men plötsligt får man hemlängtan.

- Barnets stora frågor, rädslor, liv och död, födelse, familjefrågor och kön kan få föräldern att fundera på vad man själv tänker och vad man vill ge vidare till barnet.
- Föräldern kan fundera på i vilken utsträckning hen vill vara med i barnets värld och vara en lekande vuxen.
- Barnets trots och starka vilja utmanar föräldraskapet. Hur förhåller jag mig till barnets egen vilja och respekterar det, samtidigt som man drar trygga gränser? Varje barn förtjänar att vara ämne för glädje och stolthet också ett barn med utmaningar och som behöver särskilt stöd. I nya situationer kan föräldern börja fundera på sina erfarenheter av hur man blivit uppfostrad. Vilka principer är inte förhandlingsbara och vilka är jag beredd att kompromissa med?
- Barn i den åldern får nya vänner via hobbyverksamheter, klubbar, daghem och i närmiljön. Vissa barn har svårt att få kompisar. Kompisfärdigheter och känslöfärdigheterna kan vara utmanande. Det här innebär också en oro för föräldrarna.
- Att kombinera arbetslivet och daghemsvardagen är en utmaning för föräldrar. Därför är andra trygga vuxna ett stort stöd. Brist på stödnätverk kan göra familjens vardag besvärlig.
- Den vanligaste frågan i vardagen med vardagspusset är hur man tar hand om parförhållandet och det egna välbefinnandet.

Verksamhetsmodeller

1. Familjeklubbar, läger- och utfärdsdagar, familje-evenemang, läger för mor- och farföräldrar med sitt barnbarn, pappa-barnläger. Mötesplatser på Familjecenter; [Församling och familjecenterverksamheten](#)
2. [Lekdagen](#)
3. Fadderdagen, [Minfadder](#)
4. Småhjälp och Familjevän (på [finska - Pirkkalan ystäväperheet](#))
5. Diakonins familjearbete (ekonomiskt stöd, samtal, familjevän)
6. Avslappningskvällar för mammor.
7. Föräldraskap och parförhållande temakvällar, eget program för barn.



Föräldrafrågor i ÄVENTYR – åldern

ÄVENTYR 6-8

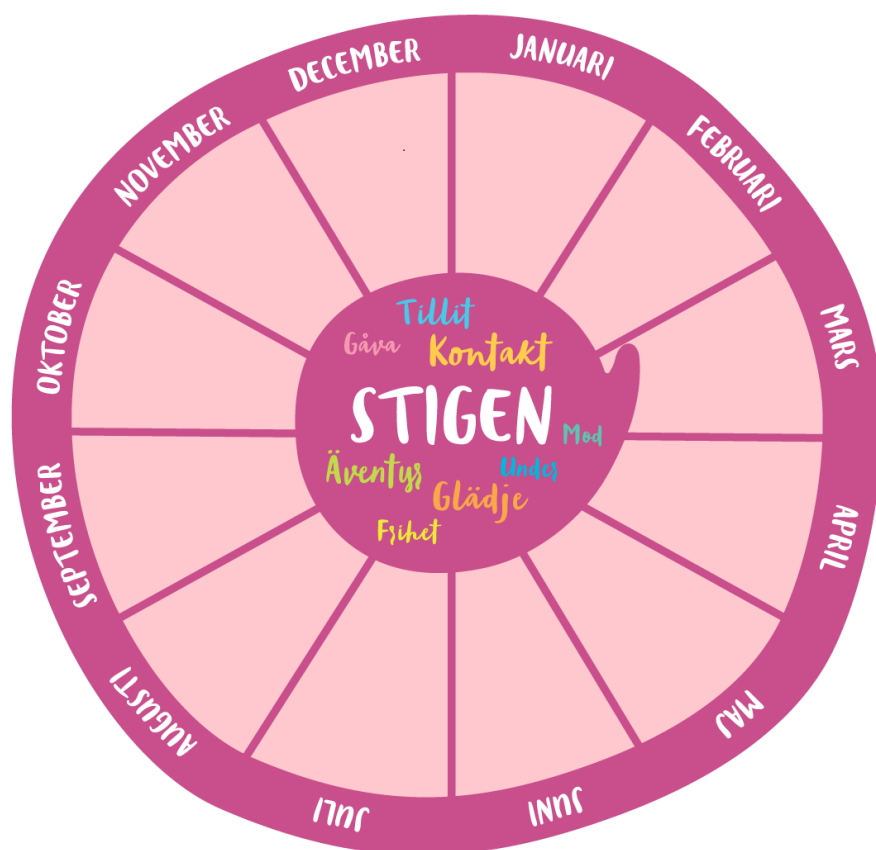


Att börja i förskolan och skolan innebär en stor förändring för både barnet som föräldern och kan väcka stora känslor. Då barnet börjar i skolan ändrar föräldrarnas roll och uppgift. Barnet tar sina första steg mot ett självständigare skede i livet och föräldern måste hitta sätt att skydda och stöda det lilla skolbarnet. Det stora bekymret för föräldern är för det första att skydda barnet och samtidigt stöda barnet att hitta en egen kompisgrupp, egna äventyr och egna intressen.

- En förälder kan vara bekymrad över barnets skolsituation, inläring och förmåga att klara sig i nya grupper. Barnets värld blir större och föräldrarna kan bli alltmer oroliga för hur barnet ska klara sig.
- Familjens vardagsrytm börjar följa skolårets rytm med skolans lovtider. Det kan vara en utmaning att kombinera arbetets och skolans lovtider.
- Skolan och fritidsintressen medför att barnet får nya vuxna i sitt liv. Detta kan väcka oro och frågor hos föräldrarna om säkerheten för nya vuxna.
- Varje familj måste fundera över sina egna handlingsätt och värdera dem i förhållandet till andra familjers sätt.
- När får man en egen mobiltelefon och hur använder man den, vilka filmer får man se, vilka spel spelar man, hur mycket skärmtid får man, vad kan man följa på internet, hur använder man sina pengar etc.
- Betydelsen av vänskap, förändrade situationer eller avsaknad av vänner kan väcka frågor hos en förälder.
- Barnet kan ha frågor om mångfalden av olika familjer och hem och deras vanor när vänkretsen blir större. Föräldern behöver reflektera över och motivera sina egna och familjens val.

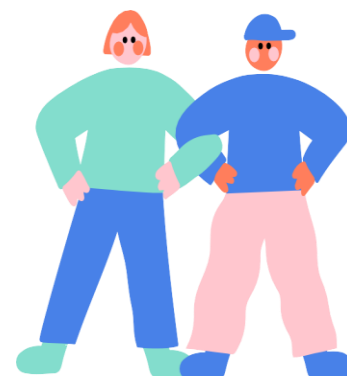
Verksamhetsmodeller

1. Eftermiddagsnätverkets föräldrar och eftisklubbar.
2. Evenemang kring skolstarten. Eget material riktad till föräldrar med möjlighet till diskussioner.
3. [Skolan börjar material](#) (Hem och skola).
4. [Hem och skolas webbplats](#) stöder familjen.
5. [Stöda barnets kamratfärdigheter](#) (MLL)
6. [Idrottsföräldrar](#) (Folkhälsan)
7. Familjens möjligheter att delta i aktiviteter och klubbar tillsammans.
8. Evenemang och läger för mor- och farföräldrar med barnbarn.



Föräldraskapets frågor i MOD-åldern

MOD 9 -11

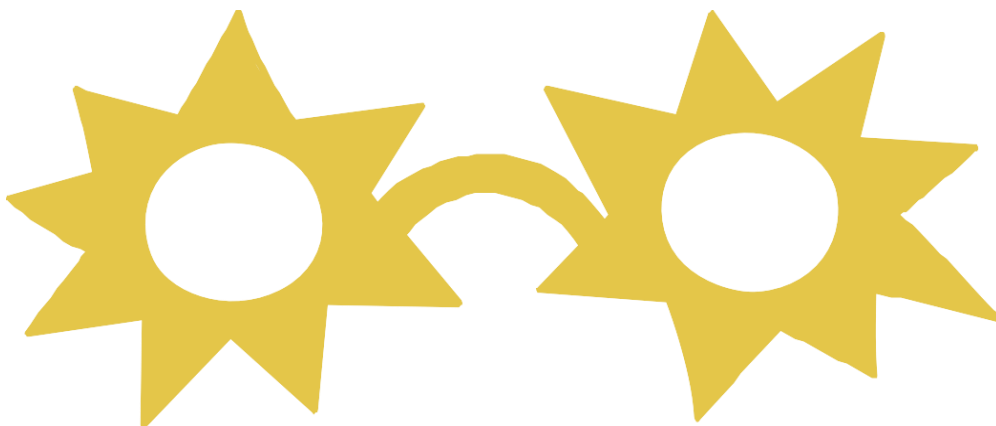


Då barnet rör sig mera självständigt och de egna besluten ökar, förändras samspelet med barnet. Föräldern måste fundera på hur han eller hon ska bemöta barnets stora livsfrågor. Hur tänker en förälder själv? Vad händer om barnet tänker på ett annat sätt? Vad är sant i livet? Vad är rätt? Till exempel kan relationen till kristen tro vara djupare för ett barn än för en vuxen. En förälder behöver färdigheter för att ha ett samtal med barnet. Det är viktigt att respektera barnets eget tänkande och stödja barnets utveckling.

- Hur kan en förälder hjälpa sitt barn att bli en bra vän och en modig försvarare av sin vän till exempel i en mobbningsituation? Hur kan man uppmuntra barnet att vara sig självt och stå upp för sig själv?
- Mångkultur, mångfalden av åskådningar samt mångfald av kön och sexualitet i ett barns liv kan skilja sig mycket från den verklighet föräldern upplevde i sin barndom.
- Det är viktigt för ett barns utveckling att föräldern accepterar det sätt som barnet söker sig själv och samtidigt upprätthåller en förtroendefull samtalsdialog med barnet.
- Föräldern fungerar också som barnets sexual uppfostrare. Barnet lär sig att ta hand om sin trygghet, att försvara sig och sätta gränser, både i digitala och icke-digitala miljöer.
- Föräldrarnas och barnets tid på tu man hand och att göra saker tillsammans är viktigt.

Verksamhetsmodeller

- Evenemang för föräldrarna i samband med 10-årsfester
- Kamratstöd för föräldrar till barn som mobbas/mobbats, ensamma barn
 - Stödja barnets identitet, utmana skadliga tankemönster hos barnet
- Webinarium om mångfald när det gäller kön och sexualitet
 - En inspelning av webinariet så att det går att se på det när som helst. Webinariet kan också användas som diskussionsunderlag.
 - Innehåll av informativ och attitydmässig karaktär där respektfullt samtal är det centrala. Sensitivitet och lyhördhet i tal är särskilt viktigt. Stadier av tillväxt och identitetsskapande, flexibilitet och formbarhet. Inte stigmatisering, det finns utrymme att söka frihet.
- Finska modeller:
 - Rädda barnen r.f i Imatra ordnat Stöda föräldrar – veckoslut. Efteråt har föräldrarna bildat en kamratstödgrupp. [Toimintamalleja paikallisyhdistyksille \(amazonaws.com\)](https://www.amazonaws.com)
 - Imatran sympparimalli: ungdomar är kamrater till yngre skolbarn.



Föräldrafrågor i FRIHET-åldern

FRIHET 12-14



Förhållandet mellan barnets självständighet och hens egna angelägenheter och de som delas med föräldrarna förändras. Vissa njuter av friheten, andra tycker att den är svår. Bygg upp förtroende med den unga: allt går att prata om - om inte med en förälder, så med någon annan.

- Övergången till högstadiet innebär förändringar när det gäller vänner och umgängeskrets. De sociala medierna och kontakterna är en stor del av en ung människas liv. Vilka av dessa är egna och vilka delas med en förälder? Vad behöver man diskutera om tillsammans?
- Den unga reflekterar över den egna självbilden. Det är inte alltid lätt att hantera sina känslor. Att kämpa med sin självbild kan till exempel leda till att skära sig eller ätstörningar. Hur kan man respektera ungdomens integritet och ändå vara medveten om vad som händer i deras värld?
- Reflektion kring kön och sexuell identitet fortsätter och utmanar föräldraskapet. En förändrad självbild, till exempel en icke-binär könsuppfattning, kan vara en främmande tanke för föräldern.
 - Föräldrar bör ge sina ungdomar utrymme att fundera över vem de är. Den unga personen bör ha friheten att inte låsa fast den egna identiteten på en gång - de kan också vänta och se vad de växer upp till. Det är viktigt att föräldern respekterar den ungas val och identitet.
- Ungdomar kämpar med frågor om hur de ska klara sig: det finns press kring skolan, framtidsplaner och hur man ska hantera hobbyer och relationer. Hur kan en förälder visa kärlek och stöd utan motprestation?

- I den här åldern har föräldern också en ny frihet. Vad är meningen med och värdet av föräldraskapet i detta skede i förhållande till arbete eller andra intressen? Hur förändras anknytningen till barnet - när ska man släppa taget och när ska man hålla fast?
- Även om den unga personen drar sig från föräldern behöver han eller hon fortfarande omsorg. Bjud tålmodigt in den unga personen från sin vrå - det är alltid föräldrarnas jobb. Påminn tålmodigt den unga personen om deras ansvar för hushållsarbete och att sköta sina egna angelägenheter.
- Kärnan i föräldraskapet är att upprätthålla hoppet och bekräfta att det alltid finns alternativ.

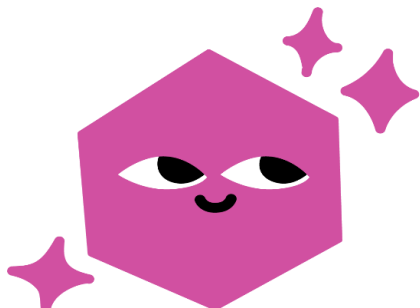
Verksamhetsmodeller

- Rådgivning om online spel, material för yrkesverksamma och annan information om pengar och digitalt spelande och internet (sociala medier).
- Med Pelituki kan man ordna en temakväll, till exempel (spel- och sociala medier)
- Luckan upprätthåller en gemensam chattkalender. [Kalendern samlar alla nationella chatt- och telefontjänster på svenska i Finland för dig som är ung och ung vuxen.](#) Tjänsterna kan på olika sätt stödja och hjälpa dig i olika livssituationer eller kriser.



Föräldrafrågor i UNDER – åldern

15 år



UNDER 15

Hur mycket utrymme ska man ge? Hur mycket ska man sätta gränser? En ung persons förändring och tillväxt kan upplevas förvirrande, hur reagerar föräldern?

Vilka är de saker som gör en tonårsförälder glad?
Vilka är de saker som oroar en tonårsförälder?

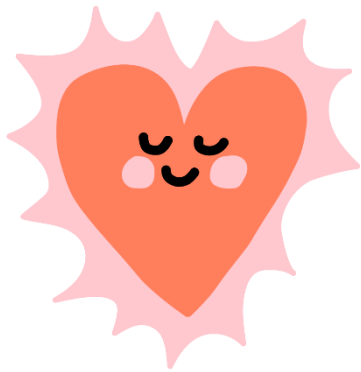
Vilka frågor uppstår i samband med den unga personens potentiella deltagande konfirmandundervisningen och hens åskådningsmässiga åsikter?

Vilken betydelse har konfirmandundervisningen för den unge och familjen - på vilket sätt är det en övergångsrit mot vuxenlivet och vad är det mer?

Verksamhetsmodeller

- Föräldramöten i konfirmandundervisningen, där unga och gamla tillsammans med konfirmanden diskuterar sina önskemål, förväntningar, vardagen och livet.
- På föräldrakvällen kan föräldrarna diskutera minnen från konfirmandtiden och vilka sånger som de minns från den tiden. På det sättet kan de koppla sina egna personliga erfarenheter och upplevelser till ungdomarna.
- På besöksdagen på konfirmandlägret kan man skapa kontakt mellan konfirmandernas föräldrar och fundera över perspektiv på ungdomarnas egen värld eller reflektera över hur det är att vara en förälder som följer den unga personen.
- Ett brev från en förälder till sin tonåring att ges i skriftskolan/lägret. Skriv ett brev till din tonåring. Lägg brevet i ett kuvert, skriv namnet på brevet och ge det till ledarna. Brevet kommer att delas ut den dag då man pratar om familjen. Brevet kommer endast att läsas av din tonåring. Du kan skriva livsråd, till exempel, saker du är stolt över hos hen, hur mycket du tänker på hen, att du bryr dig om hen, vad du önskar för hen i framtiden - vad som helst som du kommer att tänka på.
- Träff för föräldrarna efter konfirmationen. Bjud in familjerna för en pratstund över en kopp kaffe om upplevelsen av konfirmandtiden, den unga personens liv och utveckling.

Föräldrafrågor i TILLIT - åldern



TILLIT 16-18

Den unga personen tänker och fattar stora beslut för den egna framtiden.

Osäkerhet och ovisshet kan vara påfrestande både för den unga och föräldern. Föräldern kan uppmuntra den unga till att hitta sin plats i livet och stödja den unga personen i att göra sina egna val.

- I tillitsfasen innebär det fortfarande att föräldrarna är oroliga över den unga, besvikelse över den unga personens aktiviteter, glädje över den unga personens framgång och irritation när den unga personen misslyckas med att uppfylla sina skyldigheter. Föräldern måste ha modet att säga nej när det behövs.
- Det är viktigt att den unga personen är värdefull för föräldern, oavsett prestation eller hur hen klarar sig.
- Hur föräldern uttrycker tillit och förtroende för den unga personen och hjälper hen att lita på sig själva, även i nya situationer.
- Hur hanterar och uthärdar föräldern när den unga har det svårt? Vad händer om den unga personen inte vill ta emot hjälp utifrån, även om de behöver det?
- Var behövs föräldern, även om den unga säger att han eller hon kan klara sig själv?

Verksamhetsmodeller

- I hjälpledaverksamheten och på ungdomskvällar kan föräldrar till ungdomar som deltar, organisera "Vuxnas egen ungdomskväll". Diskutera med föräldrarna i förväg vilket tema som skulle vara bra och lämpligt.
- Caféverkstad. Kamratstöd och stöd och råd i frågor som rör föräldraskap över en kopp kaffe för föräldrar till ungdomar. Presentationer och ämnen enligt föräldrarnas önskemål och intresse.
- Stöd till föräldrar till en ung person som söker sin egen väg. Vägledning för föräldrar till en ung person som lämnar grundskolan. För föräldrar till en elev som lämnar skolan: välkommen till en annan värld. En guide för ungdomar som vill börja ett nytt liv. (Hem och skola)
- Vad är lyckliga tonåringar gjorda av? Fem tips för föräldrar: på finska - [Rakkouden ammattilaiset blogg på evl.fi](https://www.evl.fi/blogg/ammattilaiset)

Föräldrafrågor i KONTAKT – åldern

KONTAKT 19-21



En ung person i kontaktåldern flyttar ofta hemifrån - hur har tiden gått så fort?

En ung person kan flytta till en annan del av landet, till ett annat land eller en annan kontinent. Föräldern kan känna glädje och vemod när den unga personen börjar bygga upp ett liv i sitt eget hem. Speciellt det långa avståndet kan kännas utmanande.

- Föräldraskapet kan kännas underligt och lättheten i föräldraskapet är förvirrande, eftersom den egna rollen som förälder och livet hemma förändras.
- Hur skapar man ett vardagsliv och ett potentiellt förhållande när barnet/barnen inte längre fyller det?
- Hur upprätthåller man en relation till barn som har flyttat hemifrån eller till ett vuxet barn som bor hemma?

Verksamhetsmodeller

Skicka uppmuntrande e-post till föräldrar med ungdomar som är 18 år och äldre.

Lycka till!

Din unga person har fyllt 18 år. Resan mot föräldraskapet har innehållit en hel del saker. Resan fortsätter - här är några tankar för nästa steg tillsammans med din unga person.

- Du är tillräckligt bra förälder för din ungdom.
- Var tillgänglig, men tvinga dig inte in i din unga persons liv.
- Skaffa dig nya egna saker i ditt liv.
- Dela vardagen med din partner eller med dina vänner.
- Låt känslorna komma.
- Säg bra och vackra saker till andra.

Föräldrafrågor i MENING – åldern

MENING 22 –

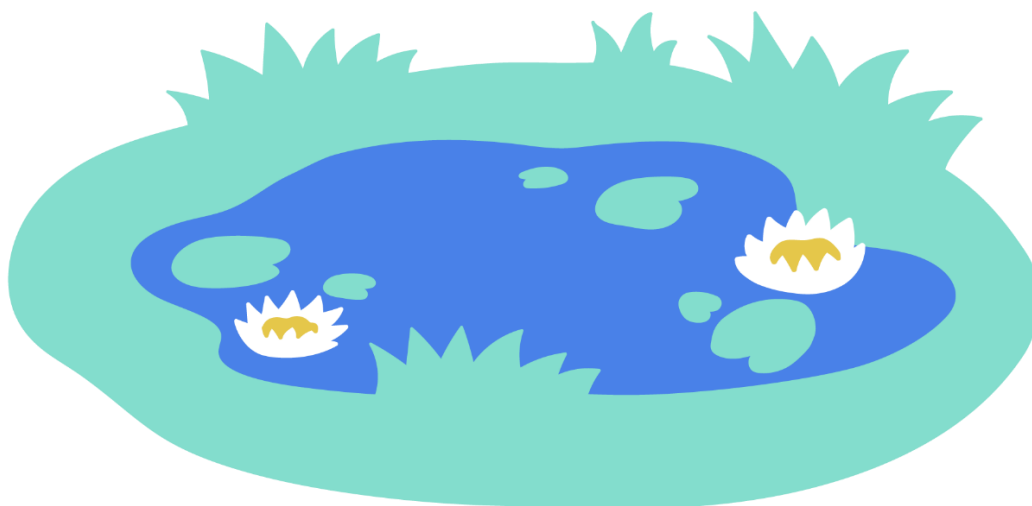


Hur påverkas föräldraskapet och meningen i det egna livet då boet töms?

Hur hittar och skapar man en ny relation med sitt vuxna barn som har vuxit upp och lever ett eget liv?

När ett barn inte längre bor hemma börjar en ny fas i föräldraskapet.

- Då barnet kommer på besök kan nya personer följa med barnet, flick- och pojkvänner, makar och inom en snar framtid, kanske barnbarn. Nya relationer är viktiga att bygga upp och vårda.
- Föräldrar som väntar på att bli mor- eller farföräldrar kan också uppleva smärtan av en tom famn, om de inte får barnbarn. En förälder bör ge den unga personen utrymme att bygga ett eget liv i sin egen takt och göra sina egna val.



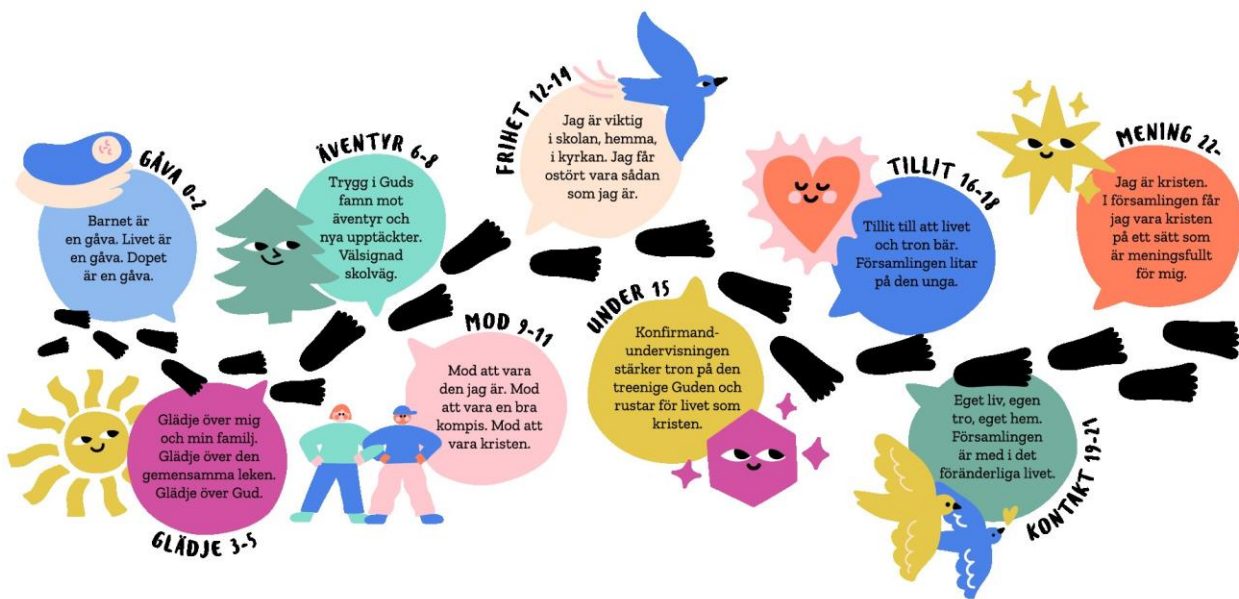
Livssituationer som kan höra till alla åldrar

Föräldrafrågor

- Att reflektera över möjligheten att döpas i olika åldrar
- Stöda kristen fostran.
 - Varför är det så svårt att ge kristen fostran?
- Vad händer med föräldraskapet när det finns sjukdom i en förälders liv, relationsproblem eller när barnets/den unga personens föräldrar skiljer sig?
- Kan vem som helst komma till kyrkan som sig själv?
- Att skapa trygga rum och miljöer för församlingens barn, ungdomar och familjer är särskilt viktigt. Som en del av det kan man till exempel fundera över vad församlingen tänker om Gud, familjen eller tron.

Verksamhetsmodeller

- Kyrkans familjerådgivning stöder alla familjer. Information om familjerådgivningen finns på församlingens webbsida eller evl.fi/familjerådgivning.
 - Kyrkans familjerådgivning ger professionell hjälp till familjer, par och ensamstående i olika situationer i livet.
- [Hyvä kysymys/](#) Bra fråga.
 - En kostnadsfri nättjänst för alla då det finns bekymmer i livet. Kyrkan är med och producerar material.
- Församlingar är med i Familjecenter
 - Mera information om [familjecenterverksamheten](#).
- Småhjälp/Pikkuhelpi
 - Tanken bakom Småhjälp är att flexibelt stöda och hjälpa familjer med barn vid sidan av andra tjänster. Småhjälp stöder familjen på ett holistiskt sätt och hjälper vanligtvis med att sköta om barnen.
- Stöda parrelationen och föräldraskapet
 - Parrelationens och föräldraskapets klossar är ett hjälpmedel med vars hjälp man kan stöda par och föräldrar.
- Retriter som stöder parrelation och föräldraskapet
- Soppsöndag/ Matdag kan ordnas vid olika tillfällen och veckodagar för familjerna. Frukost, brunch, lunch eller kvällsmat.
- Familjeläger som stöder föräldraskapet.
- Stöd till parförhållandet, läger, kvällar, föreläsningar och evenemang.
- Låna idrottsredskap så att alla har möjlighet att röra på sig.



Dokumentet är utarbetat av:

Mari Kinnunen, Minna Laitinen, Minna Tuominen, Laura Furu, Tuomas Perkiö, Hanna Rajalin, Kaisa Aitlahti, Marjukka Luoma och Liisa Vällilä