MIN STIG

PÅ DAGIS



Personalens handbok

Min stig på dagis och allt tillhörande material är skapat av Stiftelsen Bensow.

Stiftelsen Bensow är en allmännyttig barnrättsorganisation vars syfte är att stöda socialt utsatta barn. Stiftelsens vision är att trygga alla barns uppväxtvillkor genom förebyggande arbete med barnet och dess rättigheter i fokus.

Handbokens illustrationer är gjorda av Cara Knuutinen.

Varför Min stig på dagis?

Småbarnspedagogiken har en viktig uppgift i att säkerställa alla barns rätt till bästa möjliga start i livet. Personalen gör en stor skillnad för barnets välmående och utveckling genom att vara närvarande, lyssna, bekräfta och diskutera tillsammans med barnen. Barn har rätt till en trygg uppväxt och barnets bästa skall komma främst i alla beslut som rör barnet. För barn som lever i utsatta familjesituationer, är dagisvardagen av särskilt stort vikt.

Småbarnstiden är en utmanande tid för de flesta föräldrar, men en del familjer belastas ytterligare av att den ena eller båda föräldrarna tampas med t.ex. psykiskt illamående eller missbruk. I sådana fall är den sjuka förälderns föräldraförmåga ofta nedsatt, oberoende av goda föresatser och kärleken till barnet.

Då en förälder mår dåligt påverkar det alla i familjen.

Även hos de minsta barnen väcks känslor, tankar och frågor kring förälderns sjukdom.

Därför är det väldigt viktigt att redan inom småbarnspedagogiken, genom eget exempel, göra det svåra talbart och informera barn om deras rättigheter. Förebyggande och tidiga insatser är avgörande för att stärka barns motståndskraft mot negativ mental belastning och för att främja en positiv utveckling. Även om vi inte alltid kan förändra familjesituationen, kan vi ge barnen verktyg att hantera sin situation lite bättre.

Min stig på dagis har utarbetats av Stiftelsen Bensow. Verksamheten är utvecklad utgående ifrån ett barnperspektiv och med Barnkonventionen som grund. Materialet lämpar sig för barn i åldern 4-8 år.

Syftet med Min stig på dagis:

- **Personalen får verktyg** för att stöda och uppmuntra barn att berätta för en vuxen då barnet har något som det funderar på, också svåra saker
- **Personalen får kunskap** för att upptäcka, stöda och ingripa i ett tidigt skede då ett barn har det jobbigt hemma
- **Barnen får förståelse för varför det är bra att berätta om sina känslor**, tankar och upplevelser för en vuxen. Även jobbiga sådana.
- **Barnen lär sig att alla känslor är tillåtna** och får öva på att uttrycka och namnge dem

I Min stig på dagis-materialet ingår:

En sagobok med tillhörande diskussionskort.
Genom sagan, diskussion, övningar och lek behandlas följande teman i barngruppen:

- olika svåra situationer och sjukdomar,
- känslor,
- vikten av att våga berätta och
- barns rätt till lek och välmående.

En handbok för daghemspersonalen som innehåller tips för hur man kan:

- behandla sagobokens tema samt andra svåra tankar och känslor i barngruppen
- stöda enskilda barn med en sjuk förälder
- diskutera problem i familjen med föräldrarna och agera då ens oro för ett barns familjesituation väcks.

Hur uppmuntra barn att uttrycka känslor och ta svåra saker till tals?

Personalen inom småbarns-pedagogiken är viktiga trygga vuxna som barnen spenderar en stor del av sin tid med. Genom bemötandet i vardagen kan man göra mycket för att uppmuntra barnen att uttrycka känslor och ta till tals det som de funderar på.

Här är några tips på vad du kan göra:

- **Skapa förtroende** genom att ge alla barn mer positiv än negativ uppmärksamhet. Anpassa kraven på barnen så att det inte blir mera tillsägelser än trevlig samvaro. Var konsekvent och tydlig gällande regler, men undvik att sätta gränser på ett hotfullt eller känsloladdat sätt.
- **Namnge barnens känslor**, så hjälper du dem att sätta ord på känslorna och ökar deras medvetenhet om dem. Kom ihåg att namnge alla typer av känslor, inte bara de som märks mest (och ofta är jobbiga att känna).
- **Fungera som en god modell** för känslohantering genom att namnge också dina egna känslor.
- **Visa empati** då barnen upplever starka känslor, men håll dig själv lugn och visa att du klarar av barnens känslor. Ditt lugn hjälper barnen att hitta ro.
- **Skilj mellan känsla och beteende.** Förmedla att alla känslor är okej, men inte alla sätt att uttrycka dem på.



- **Diskutera olika sätt att hantera känslor** med barnen, så får de redskap för situationer då de känner någon stark känsla. För små barn är en viktig känslohanteringsmetod att ta kontakt med en vuxen.
- **Poängtera att ni i personalen finns där för barnen** och att det är bra att komma till en vuxen om det är något man funderar på.
- **Sträva efter att ge varje barn personlig uppmärksamhet** en liten stund varje dag, så att barnen får möjlighet att berätta det som de funderar på.
- **Försök att vara uppmärksam på barnens mående samt förändringar i beteende och samspel.** Ifall något barn verkar nedstämt eller beter sig utmanande, är det bra att kolla hur det är med barnet och erbjuda möjlighet att prata.
- Visa uppskattning då något barn delar sina tankar och känslor med dig, oberoende av vad det gäller, också då barnet gjort något dumt eller då ärendet inte är så viktigt enligt dig.

Tala om olika familjesituationer med alla barn på dagis



En viktig målsättning med Min stig på dagis är att öka barnens medvetenhet om olika familjesituationer. Sagobokens berättelse lyfter upp alkoholmissbruk som ett exempel, men genom diskussionskorten kan man också behandla andra situationer som kan väcka funderingar och oro hos barnen.

Det är viktigt att barn får kunskap om hurudana olika familjesituationer det finns, om sina egna rättigheter och i vilka situationer det är bra att tala med en vuxen.

Ofta har familjesituationen varit barnets vardag under hela livet och då är det svårt för barnet att veta att den är avvikande från det som är normalt och tryggt, ifall barnet inte ges denna information. Det är viktigt att alla barn på dagis får ta del av informationen eftersom man inte alltid kan veta vilka barn som berörs. Dessutom stärks förståelsen, respekten och inkluderingen i barngruppen av att alla barn får kunskap om olika familjesituationer.

Det är viktigt att förmedla att barn har rätt till stöd och att de inte ska bli ensamma med sina funderingar. En annan viktig sak att betona är att det inte är någon hemlighet eller något att skämmas för om en förälder är sjuk. I Finland uppskattas flera än vart fjärde barn ha en nära vuxen med ett missbruk eller psykisk ohälsa och det påverkar alltid också barnet, men är aldrig barnets fel. Man får prata om det!

Det är bra att i det vardagliga arbetet inom småbarnspedagogiken vara medveten om och lyfta upp att alla familjer är olika. Man kan gärna, genom eget exempel, visa att man får tala om olika familjesituationer, t.ex. genom att tala om temat på en allmän nivå eller ta fasta på barnens funderingar i dagisvardagen.

Hur påverkas barnet av missbruk eller psykisk ohälsa i familjen?

Små barn är väldigt sårbara eftersom språkutvecklingen är på hälft och de kan ha svårt att berätta om sina erfarenheter. Dessutom är de helt beroende av sina föräldrar och deras omvårdnad.

Illabefinnande som missbruk och psykisk ohälsa försämrar förälderns förmåga att vara lyhörd för barnet och dess behov. Vardagen i familjen är ofta tung för barnet och den medför en ökad risk för olika problem i framtiden.

Att växa upp med missbruk eller psykisk ohälsa i familjen kan ha betydande konsekvenser för barnets hälsa, utveckling och vardag här och nu - i familjen och på dagis eller förskolan.

Barn utvecklar ofta olika strategier för att hantera sin vardag och tar lätt på sig olika roller och beteendemönster. Barnen blir observanta på sin omgivning och duktiga på att läsa av och anpassa sig till olika situationer för att kunna undvika och förhindra att situationen förvärras. Barnet börjar lätt anpassa sitt eget liv efter den sjuka förälderns sinnestillstånd eller mående.

Ur barnets perspektiv är det inte mängden alkohol som föräldern förbrukar som är avgörande för hur situationen upplevs. För barnet är det förälderns förändrade beteende och det hen gör eller låter bli att göra som påverkar barnets välmående.

Barnet kan uppleva känslor av att bli förminskad, misstrodd, sviken, anklagad, begränsad, ignorerad eller inte tagen på allvar. Många barn i utsatta familjesituationer delar frustrationen över att inte få sina upplevelser bekräftade eller erkända, varken av föräldern eller omgivningen.

Risken för psykiskt och fysiskt våld är förhöjd i familjer där en förälder insjuknat i ett beroende eller psykisk ohälsa. Alla upplevelser av våld, vare sig det handlar om att själv bli utsatt eller att bevittna våld, är skadliga för barn. I sådana situationer, är det vanligt att barnets tillit till vuxna skadas och barnet upplever rädsla, ilska och skam. Redan småbarn kan börja ta på sig ett för stort ansvar, antingen emotionellt eller praktiskt, inom familjen och det blir inte tid för lek eller att umgås med andra kompisar. Barnets förmåga att klara sig i sociala situationer kan också försvåras.

För barnet är det förälderns förändrade beteende och det hen gör eller låter bli att göra som påverkar barnets välmående.

Barnet kan uppleva känslor av att bli förminskad, misstrodd, sviken, anklagad, begränsad, ignorerad eller inte tagen på allvar.



Tecken på att barnet kan ha en otrygg familjesituation

- Barnet är lättirriterat, aggressivt, rastlöst och har svårt att koncentrera sig
- Barnet är rädd för att bli lämnad ensam, för höga ljud eller för konflikter
- Barnet är överdrivet omhändertagande och vänligt gentemot andra
- Barnet är ovårdat; har söndriga och smutsiga kläder och dålig hygien
- Barnet är väldigt hungrigt eller har ingen aptit alls
- Barnet är inåtvänt och passivt
- Barnets otrygga familjesituation kan ge sig uttryck genom lek eller i skapande verksamhet.

Här nämns några riktgivande, icke uttömmande, varningstecken som *kan* tyda på att barnet har en otrygg familjesituation. Det är dock viktigt att komma ihåg att barnets mående alltid ska granskas som helhet och att det kan finnas flera olika förklaringar till det.

Barn är olika och kan reagera väldigt individuellt på jobbiga upplevelser. Man ska därför vara försiktig med att dra för långtgående slutsatser av enskilda tecken. Ifall barnet uppvisar flera av dessa tecken, är det bra att följa med situationen och tala med barnet.

Barn i utmanande familjesituationer kan ofta ha en otrygg anknytning till föräldern. Det kan synas i barnets reaktioner genom avvisande, klängigt eller utåtagerande beteende gentemot sin förälder (Bowlbys anknytningsteori).

Föräldrar som tampas med sjukdom, kan ofta ha svårigheter att upprätthålla rutiner och sätta konsekventa gränser på ett tryggt sätt.



Man ska inte dra för långtgående slutsatser utgående från enskilda tecken.

Om man känner oro och den visar sig vara obefogad, är det ändå bättre att man uppmärksammat situationen.

Hur kan du stöda det enskilda barnet?

Du som jobbar inom småbarnspedagogiken kan ha en stor inverkan på det enskilda barnets mående. Genom att vara en trygg och närvarande vuxen kan du bygga upp en varm och pålitlig atmosfär som gör att barnet känner sig värdefullt och uppskattat.

På daghemmet har barnet det tryggt med dagsrytm och rutiner. Du kan stärka barnets självkänsla, självförtroende och tillit till vuxna genom att erbjuda positiva upplevelser och ge verktyg och utrymme för att bearbeta känslor och händelser barnet varit med om.

I leken eller annan verksamhet, kan du märka att barnet ger uttryck för sin otrygga familjesituation, då är det viktigt att vara extra uppmärksam på detta barn och skapa utrymme, möjlighet och tillåtelse för barnet att prata om vad hen tänker på. Kom ihåg att barn endast berättar om svåra saker, om de har förtroende för den vuxna och känner sig trygga.

Du som vuxen kan:

- Uppmuntra och ge utrymme för barnet att berätta även om svåra saker.
- Om du märker att barnet verkar nedstämt eller frånvarande, fråga vad barnet tänker på.
- Ta bilder eller saker till hjälp och diskutera svåra teman utifrån dem.
- Om barnet öppnar upp sig för dig, avbryt inte. Beröm barnet för att hen berättar och förklara att vuxna kommer att göra sitt bästa för att hjälpa och förbättra situationen.
- Återkom till diskussionen senare ifall du blev och fundera på något, behöver kolla upp något eller bolla tankar med kollegorna.
- Ställ öppna frågor och undvik att göra egna tolkningar av det som barnet berättar.



Förmedla gärna dessa viktiga buskap

Det är inte ditt fel!

Du får prata om det!

Du har rätt till hjälp och stöd!

Du får må bra - nu och i framtiden!



Kontakten med föräldrarna

De allra flesta föräldrar vill sina barns bästa. Det är en bra utgångspunkt att ha och föra fram i kontakten med föräldrarna. Trots detta påverkas förälderns föräldraförmåga av missbruk och psykisk ohälsa på ett sätt, som gör att föräldern inte alltid kan svara på barnets behov på samma sätt som en frisk förälder.

Ofta kan tröskeln att berätta om problemet vara hög, eftersom det är vanligt med förnekelse och skam både hos den sjuka föräldern och de övriga familjemedlemmarna.

Utgå ifrån barnets behov och er gemensamma välvilja för barnet i diskussioner med föräldrarna.



Förslag på diskussionsstartare

Daghemspersonalen kan hjälpa till med att sänka tröskeln för att berätta om sådant som påverkar föräldrarnas föräldraförmåga och ork, genom att regelbundet ta upp dessa frågor med alla föräldrar på ett neutralt sätt i samtal med föräldrarna.

Undvik att ta enskilda diskussioner i stunder då det är bråttom eller andra personer är närvarande. Se till att det finns tid för diskussion och att föräldern inte är påverkad av rusmedel eller i psykisk obalans.

- Finns det något som påverkar ditt mående och ork som föräldrar, till exempel psykisk ohälsa eller rusmedelsanvändning i familjen? (nämn gärna exemplen vid namn)
- Finns det något som ni som föräldrar upplever att ni skulle behöva stöd med?
- Berätta om Min stig på dagis och de teman som behandlas. Berätta att missbruk, psykisk ohälsa och våld i familjen är vanligt och att det är viktigt att man visar att man får prata om det. Fråga om barnet har egen erfarenhet av något tema. Det är bra för er att veta, så att ni kan ta det i beaktande då ni tar upp temat.

Hur prata med föräldrar då de själva tar missbruk eller psykisk ohälsa till tals?

Tips för att bemöta föräldrar som själva öppnar upp sig om familjesituationen

- **Visa uppskattning** för att föräldrarna berättar
- **Visa empati och förståelse** – det handlar om sjukdomar, inte om prioriteringar
- **Håll dig lugn och var lyhörd**, men förminska inte problemet
- **Berätta om vad det finns för stöd** att få, både för den sjuka föräldern och resten av familjen
- **Berätta vad ni gör på dagis** för att stöda barnet
- **Betona den friska förälderns betydelse** och berätta hur hen kan stöda barnet, t.ex. genom öppen kommunikation med åldersanpassade förklaringar (se "Tips till föräldrar")
- Det är fint att vara medveten om barnets familjesituation eftersom det kan ge **ökad förståelse för barnets beteende och behov**

Exempel på fraser att använda:

Jättefint att du berättar.
Det hjälper oss att kunna stöda ditt barn på bästa sätt när vi vet om det.

Vad fint att du är så medveten om din sjukdom och hur den påverkar ditt föräldraskap.

Det är en stor styrka att kunna be om hjälp. Det är värdefullt för ditt barn att du kan göra det.



Om en förälder tar upp problem inom familjen som till exempel missbruk eller psykisk ohälsa, visar det att ni lyckats bygga upp tillit och en öppen atmosfär.

Det kan ändå komma som en överraskning och då kan det vara svårt att veta hur man ska reagera. Det är viktigt att ta fasta på det som föräldern säger, men man måste inte genast ha de rätta svaren utan det går bra att återkomma till diskussionen senare.

Hur ta missbruk och psykisk ohälsa till tals med föräldrarna då de själva inte berättar?

Tips då man vill ta sin oro till till tals med föräldrarna:

- **Utgå ifrån föräldern som kapabel och ansvarsfull**
- **Förmedla empati** och välvilja för familjen
- **Hänvisa till något konkret** du lagt märke till som väckt din oro. Var tydlig.
- **Erbjud din hjälp** att hitta lämpligt stöd
- **Erbjud föräldrarna flera möjligheter att diskutera** sin situation och uppmana dem att ta kontakt med låg tröskel ifall det är något som de funderar på
- **Undvik att sätta ansvar på barnet** "som skvallrare" för att diskussionen förs
- **Håll samtalet tillsammans med en kollega** ifall det finns risk för en våldsam reaktion

Exempel på fraser att använda:

Jag blev fundersam när jag såg/hörde/fick veta... Hur ser du på dina resurser i föräldraskapet just nu?

Av det som jag har sett, verkar din vardag ganska tung. Hur känner du att din ork räcker till?

Jag hjälper gärna till med att hitta stöd, ifall det finns något som påverkar ditt föräldraskap.

Det verkar som om barnet oroar sig/funderar över något. Har ni någon aning om vad det kunde handla om?



Missbruk, psykisk ohälsa och våld i familjen är tabubelagt och kan vara mycket svårt att berätta om för föräldrarna.

Ifall man har misstankar om problem inom familjen är det ändå viktigt att ta det till tals.

Det hjälper personalen att få en bättre bild av situationen för att kunna stöda barnet på bästa sätt.

Tips att dela med föräldrar

- Barn behöver få förklaringar till den vuxnas förändrade beteende. Ta gärna reda på fakta och fundera över hur du kan förklara sjukdomen för barnet på ett åldersanpassat sätt. Inge hopp, men undvik bortförklaringar och att lova för mycket.
- Reflektera över hur ditt eller din medförälders illamående påverkar barnets vardag och känslor. Det hjälper dig att förstå barnet och att anpassa vardagen enligt barnets behov.
- Det kan kännas svårt att prata om sjukdomen men kom ihåg att om ni inte pratar om det, så hittar barnet på sina egna förklaringar och tror att det är något som man inte får prata om.
- Erbjud ditt barn möjlighet att tala om ditt eller din medförälders mående och hur det påverkar familjen. Visa genom eget exempel att man får prata om det! Böcker och filmer kan vara ett bra stöd för diskussionen.
- Betona att det aldrig är barnets, eller någon annans, fel då en vuxen är sjuk. Var tydlig med att det inte är barnets uppgift att få dig eller din medförälder att må bättre. Berätta för ditt barn att det är viktigt för dig och att sjukdomen inte har någonting med kärleken till barnet att göra.
- Ha tålamod, lyssna på barnet och bekräfta barnets känslor t.ex. genom att namnge dem. Utgå ifrån barnets tankar och frågor i diskussionen. Acceptera barnets reaktioner. Barn behöver ofta få informationen flera gånger över tid, i mindre doser.
- Ta emot stöd och hjälp och berätta för barnet om vad du eller din medförälder gör för att må bättre. Det hjälper barnet att släppa ansvarskänslan och ger dessutom en god förebild av att söka stöd då man behöver det.
- Erbjud ditt barn möjlighet att tala om familjesituationen också utanför familjen.

För barnet är det en viktig skyddsfaktor att ha en öppen kommunikation kring förälderns sjukdom, orsaker och eventuella vård.

Det har visat sig att en öppen kommunikation inom familjen har positiva effekter på barnets självkänsla och beteende.



Då dina verktyg inte räcker till

Börja alltid med att bjuda in föräldrarna till samtal för att diskutera din oro för barnet och familjen, på ett lyhört och respektfullt sätt. I samtal med föräldrarna är det bra att utgå ifrån barnets bästa och betona att ni tillsammans värnar om barnets välmående. Fundera över om det finns något ni gemensamt kan göra för att stötta barnet, hemma och på dagis. Barnet vinner på att en god relation mellan alla viktiga vuxna i dess liv upprätthålls!

Om ingen förändring sker, har man som anställd inom småbarnpedagogiken anmälningsskyldighet, om man bedömer att barnets behov av barnskydd bör utredas. I dessa fall ska man kontakta välfärdsområdet som barnet hör till. Då man har lyckats bygga upp en bra relation till föräldrarna, så är det lättare att ta också svåra saker till tals.

Om man är osäker på om en barnskyddsanmälan borde göras, kan man rådfråga välfärdsområdets socialarbetare om situationen, utan att uppge barnets identitet.

Ifall situationen tillåter det, är det viktigt att upprätthålla en öppen och ärlig dialog till föräldrarna genom hela processen.

Det bästa är, om man kan göra barnskydds-anmälan tillsammans med föräldrarna. Om det inte går, är det ändå eftersträvansvärt att diskutera barnskyddsanmälan med föräldrarna innan den görs. Sträva också till att informera barnet, på ett åldersanpassat sätt, om vad de vuxna pratar om, gör och varför.

Kom ihåg att fortsättningsvis vara lyhörd för barnets behov och reaktioner. Du som pedagog är en betydelsefull person i barnets vardag och har goda förutsättningar att främja barnets välmående och utveckling.

Många daghem har rutiner för hur man upptäcker ifall något barn far illa och hur man skall agera. Ifall det inte finns bör det utvecklas och tas fram.

> **Då man har lyckats bygga upp en bra relation med föräldrarna, så är det lättare att ta också svåra saker till tals.**



Viktiga riktlinjer

- Barn vill och behöver få åldersanpassad information om vad som pågår i familjen och bland de vuxna i närkretsen
- Försök få med alla föräldrar i föräldrasamhörigheten och i samarbetet med dagiset
- Samarbeta med andra instanser för att ge familjen ett så bra stöd som möjligt i ett tidigt skede
- Gör en barnskyddsanmälan ifall de tillgängliga resurserna inte räcker till, helst i samverkan med familjen
- Var tydlig med att berusade personer aldrig får hämta barnet

> **I Finland uppskattas flera än vart fjärde barn ha en nära vuxen med ett missbruk eller psykisk ohälsa**

Källor:

Att navigera svåra barndomar. Barns perspektiv och narrativa praktiker när vardagen påverkas av vuxnas psykosociala problem. Stina Michelson. Rapport i socialt arbete 155. Stockholms universitet 2023.

En trygg bas: kliniska tillämpningar av anknytningsteorin. John Bowlby. Natur & Kultur akademisk. 2010.

Föräldraskap och missbruk. Att ta upp frågor om föräldraskap i missbruks- och beroendevården. Socialstyrelsen. Sverige 2012.

Kommunikation med familjen då föräldern drabbas av sjukdom. Charlotte Louise Oja, Lennart Magnusson. Nationellt kompetenscentrum anhöriga. Sverige 2022.

Lapsi ja vanhempien alkoholinkäyttö - Opas varhaiskasvatuksen työntekijöille. Maritta itäpuisto och Annikka Taitto. A-klinikstiftelsen. Helsingfors, 2010.

Upptäckt och stöd. Om barn till föräldrar med missbruksproblem. Karin Alexandersson och Elizabeth Näsman. Studentlitteratur AB,. Lund. 2019.

Önskar du få mer kunskap och verktyg för att stöda barn som har det jobbigt hemma?
Vill du bli mera trygg med att bemöta barns känslor och uppmuntra dem att dela sina funderingar också i svåra situationer?
Känner du dig osäker i kontakten med föräldrarna?

Min stig på dagis-handboken ger kunskap och konkreta tips gällande allt detta.
I Min stig på dagis-paketet ingår också sagoboken "Mauritz och klumpen i magen" och tillhörande diskussionskort att använda i barngruppen.

