

# Hej förälder!

Samtalsmaterial för nyblivna föräldrar

## Att vara ledare

Det speciella med att vara ledare i en studiecirkel är att du är ledare i och inte för gruppen. En studiecirkel bygger på delaktighet. Ni lär tillsammans genom att dela kunskaper och tankar.

Dina uppgifter som ledare är att:

- Leda cirkeln tillsammans med deltagarna.
- Vara kontaktperson mot Bilda.
- Rapportera in närvaro vid terminens eller studiecirkelns slut.

För att få en bra introduktion i vad det innebär att vara cirkelledare i Bilda ska du göra vår webbaserade grundkurs. Den tar ca 20-30 min. Kursen och annan viktig information och bra tips finns på:

[bilda.nu/ledare](http://bilda.nu/ledare)

## Uppstart

För att starta en studiecirkel hos Bilda gäller följande:

- Att ni är 3–20 deltagare i studiecirkeln inklusive cirkelledaren.
- Att ni träffas vid minst 3 tillfällen.
- Att det sammanlagda antalet cirkeltimmar (à 45 min) är minst 9.

Studiecirkeln redovisas med en digital närvarolista (e-lista), där du för in närvaro via datorn/mobilen. När ni genomfört alla era träffar ska du signera listan. Bilda får statligt ekonomiskt stöd för de timmar ni rapporterar in. Det är för dessa pengar vi har möjlighet att ta fram studiematerial och stötta cirklar, föreningar och församlingar. Här finns mer info om e-listan:

[bilda.nu/elista](http://bilda.nu/elista)

### Studiecirkelns förhållningsregler:

- Det är ok att prova tankar och att ändra sig.
- Jag har rätt att säga pass i en fråga.
- Alla talar i jag-form.
- Det personliga vi delar stannar i gruppen.
- Alla hjälps åt att hålla tiden och ledaren ansvarar för att fördela ordet.
- Alla bidrar med sitt perspektiv.
- Vi värdesätter att få ta del av andras perspektiv.

# Välkommen

Det här är ett samtalsmaterial för nyblivna föräldrar. Vi hoppas att det ska ge ett underlag till goda samtal om det stora i att få välkomna en ny människa till världen. En möjlighet att dela sina egna erfarenheter och samtidigt lyssna och lära av andra. Det finns en styrka i att känna att andra bär på samma frågor och funderar på samma saker. Det är också givande att lyssna till helt nya perspektiv och tankar.

Vi önskar er givande samtal och ett stort lycka till i ert nya liv som förälder!

## Tips inför era samlingar

Materialet passar för promenader, runt ett bord hemma hos någon eller på distans i ett zoom-möte eller liknande.

Som ni säkert redan har märkt blir samtal ofta avbrutna av en mängd olika anledningar när man har småbarn med sig. Låt det vara så och ta hänsyn till allas olika behov och förutsättningar.

### ***Du, ni, barnet och Gud***

*Längst ner vid varje samlingsfrågor finns en ruta med kursiverad text. Dessa frågor är ställda utifrån en kristen kontext och berör tro, kristna traditioner och församlingsliv. Använd gärna frågorna om det passar er grupp.*

## Förslag till upplägg

### **1) Startrunda**

Låt alla få en kort stund att berätta om hur läget är. Har något speciellt hänt sedan sist? Kanske har något särskilt stannat kvar i tankarna från det förra samtalet?

### **2) Samtal**

Utgå ifrån materialet, och använd de frågor i samlingens ämne som passar för er grupp. Ta dem i ordning eller kom överens om vilka som känns mest aktuella och börja med dem. Det viktiga är samtalet, inte att ni kan bocka av alla frågor.

### **3) Avslutningsrunda**

Vad tar jag med mig från dagens samling, sammanfatta i några korta ord?  
Vad behöver vi veta inför nästa gång?  
När och var ses vi?

## Samling 1: Att lära känna barnet

Hur var det när barnet föddes? Hur kändes det att hålla barnet första gången? Hur var det att komma hem igen med en ny människa?

Hur upplevde du dina förutsättningar att bli förälder?

Hur trodde du att det skulle vara att bli förälder? Blev det som du föreställt dig? Om inte, hur blev det annorlunda?

Samtala om anknytning och att det kan ta olika lång tid för barn och föräldrar att knyta an till varandra. Hur känner du nu inför att vara förälder och din relation till barnet?

Känner du igen begreppet "baby blues"? Vad innebär det för dig? Samtala om att det är okej att känna olika känslor inför sin nya roll som förälder och för barnet.

*I Mark 10:13-16 kan vi läsa om Jesus som välsignar barnen och säger att Guds rike tillhör dem. Vad tänker du när du läser den texten och andra bibelverser om barn?*

## Samling 2: Den nya familjen

Hur ser ni på relationen till varandra som par nu när familjen har utökats med ett barn?

Vilka förväntningar har ni på varandra?

Samtala om hur ni ser på ansvarsroller. Hur löser ni det praktiskt med allt kring barnet och hemmet? Vad funkar bra? Vad vill ni utveckla/förändra?

Hur ser du på att ha "egentid"? Finns det möjlighet för båda föräldrarna i er familj att få det?

Hur tänker ni kring föräldraledighet och vem som ska vara hemma med barnet?

Får ni tid för varandra som par?

Det kan ta olika lång tid att få tillbaka lusten till varandra. Vad har ni för tankar om ert nuvarande och framtida samliv?

*"Gud Fader" - vad väcker den benämningen av Gud för tankar hos dig? Vad är din bild av Gud som förälder till oss som människor?*

## Samling 3: Omgivningen

Hur ser relationen ut till era vänner, barnets far- och morföräldrar, andra släktingar och andra i er omgivning?

Hur har omgivningens reaktioner på det nya barnet varit? Upplever du att du har fått förståelse och stöd? Hur skulle du vilja att din omgivning agerade?

Hur vill ni involvera andra vuxna i barnets uppväxt?

Upplever du förväntningar på dig själv som förälder? Vilka då? Från andra, från dig själv?

Att dela med sig och ta del av andras föräldraskap via till exempel sociala medier – gör du det? Hur tror du att det påverkar dig och er i så fall?

Hur känns det att ta del av varandras erfarenheter i den här gruppen?

*Vad vet du om din församlings syn på föräldraskap och familjeliv? Hur känner du inför din roll/plats i församlingen efter att ha blivit förälder?*

## Samling 4: Vardagen

Hur ser era dagar ut och vad känner du kring att de ser ut på det sättet?

Vilka svårigheter/utmaningar upplever du med att vara förälder? Vilka glädjeämnen kan du känna?

Vilken är er ”bästa” respektive ”värsta” tid på dygnet?

Hur fungerar det med mat och sömn?

Vad behöver du för information och stöd för att hantera vardagen med barnet? Känner du att du har det du behöver?

Samtala om hur ni upplever utvecklingsfaser, snabba förändringar och att det kommer nya ”rutiner” varje vecka.

Hur känner du kring din egen fysiska och psykiska hälsa? Vad ger dig kraft och energi? Vad tynger ner?

*Har din egen relation till Gud påverkats av att få barn? Hur då?*

## Samling 5: Tankar om framtiden

Till mammor som fött barnet: Hur ser du på din egen kropp som har genomgått graviditet och förlossning?

Hur ser du på ditt liv före barnet föddes? Finns det saker du saknar? Går det att få in dem igen, kanske på ett annat sätt med barnet i bilden?

Vilka tankar har du om att introducera barnet till förskola?

Hur tänker du kring vilka värderingar och strukturer som du vill ska råda i er familj?

Samtala om er kulturella/religiösa bakgrund. Hur vill du att det ska vara i ert barns liv? Hur tänker du kring till exempel dop/barnvälsignelse? Att be och prata om Gud och din syn på livet tillsammans med barnet?

*Vilka vanor och traditioner vill ni hålla fast vid? Bordsbön, kvällsbön, gudstjänstbesök?*

## Och sedan då... Nya samtalsämnen?

Kontakta din verksamhetsutvecklare om ni vill fortsätta att ses och samtala i något särskilt ämne. Bilda har samtalsunderlag och material i många olika ämnen.