

# Hur kan barnets känslor bemötas och stödas i nyfamiljen?

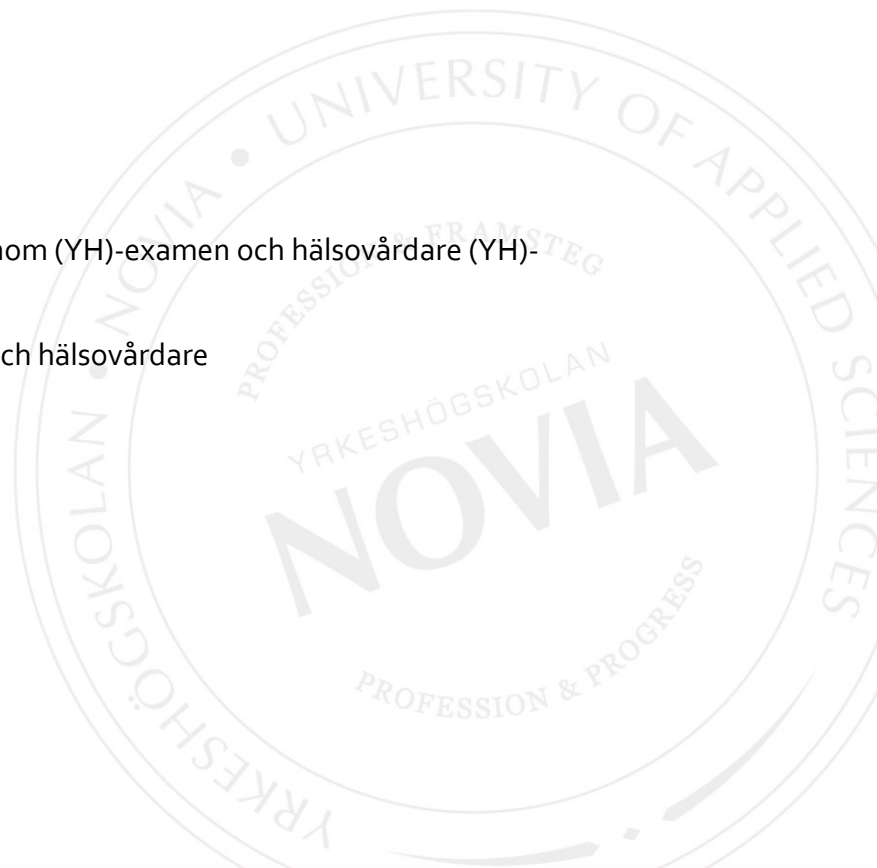
En handbok för föräldrar i nyfamiljer

Anne-Lie Nyman  
Fanny Gustafsson  
Nea Weckman

Examensarbete för socionom (YH)-examen och hälsovårdare (YH)-  
examen

Utbildning till socionom och hälsovårdare

Åbo 2021



## EXAMENSARBETE

Författare: Anne-Lie Nyman, Fanny Gustafsson och Nea Weckman

Utbildning och ort: socionom (YH) och hälsovårdare (YH), Åbo

Handledare: Christine Alm och Lilian Nordell

Titel: Hur kan barnets känslor bemötas och stödas i nyfamiljen? – En handbok för föräldrar i nyfamiljer

---

Datum 24.04.2021

Sidantal 32

Bilagor 2

---

### Abstrakt

Andelen nyfamiljer har ökat under de senaste åren. De är i dagens samhälle ett aktuellt fenomen då uppskattningsvis vart tionde barn i Finland lever i en nyfamilj. Förändringar i familjestrukturen har ett samband med barnets utveckling och välmående. Föräldern kan stöda barnet att uttrycka känslor för att främja anpassningen till nyfamiljen.

Examensarbetet handlar om hur föräldern i nyfamiljen kan stöda barnets känslor. Syftet med arbetet var att utveckla en handbok som riktar sig till föräldrar i nyfamiljer. En avgränsning gjordes med fokus på familjer som bildats till följd av en separation och där barnet är i åldern 9–12 år.

Som grund för arbetet gjordes en litteraturoversikt som bygger av vetenskaplig forskning, artiklar, facklitteratur och böcker om ämnet. Innehållet analyserades genom en modifierad kvalitativ innehållsanalys. Sökord som har använts är bland annat nyfamilj, separation och bonusfamilj. Frågeställningen i arbetet var: "Hur kan föräldern i en nyfamilj genom samtal stöda barnet att uttrycka sina känslor?". Examensarbetet resulterade i en handbok med information om barnets känslor samt konkreta råd som föräldern kan använda för att stöda barnet att uttrycka sina känslor.

---

Språk: svenska

Nyckelord: nyfamilj, barn i skolåldern, handbok, samtal, känslor

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Anne-Lie Nyman, Fanny Gustafsson ja Nea Weckman

Koulutus ja paikkakunta: sosionomi (AMK) ja terveydenhoitaja (AMK), Turku

Ohjaajat: Christine Alm ja Lilian Nordell

Nimike: Miten lapsen tunteita voidaan kohdata ja tukea uusperheessä? – Käsikirja uusperheen vanhemmille / Hur kan barnets känslor bemötas och stödas i nyfamiljen? – En handbok för föräldrar i nyfamiljer

---

Päivämäärä 24.04.2021

Sivumäärä 32

Liitteet 2

---

### Tiivistelmä

Uusperheiden määrä on lisääntynyt viime vuosien aikana. Ne ovat nyky-yhteiskunnassa ajankohtainen ilmiö, koska noin joka kymmenes lapsi elää uusperheessä. Muutokset perherakenteessa ovat yhteydessä lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin. Vanhempi voi tukea lapsen tunteidenilmaisua ja edistää uusperheeseen sopeutumista.

Opinnäytetyön aiheena on miten vanhemmat uusperheissä voivat tukea lapsensa tunteita. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää käsikirja *uusperheiden vanhemmille*. Työ rajattiin uusperheisiin, joissa on 9–12-vuotias lapsi ja jotka on perustettu eron jälkeen.

Opinnäytetyö tehtiin kirjallisuuskatsauksen avulla ja kirjallisuutena käytettiin tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita, tietokirjallisuutta ja kirjoja. Sisällön analysoinnissa käytettiin muokattua laadullista sisältöanalyysia. Kirjallisuuskatsauksessa hakusanoina on muun muassa käytetty sanoja uusperhe, ero ja bonusperhe. Kysymyksenasetteluna oli ”Miten vanhempi uusperheessä voi keskustelun kautta tukea lasta ilmaisemaan tunteitaan?”. Asetteluun vastataan käsikirjalla, jossa on tietoa lapsen tunteista sekä konkreettisia neuvoja, joita vanhemmat voivat käyttää lasten tunteiden tukemiseen.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: uusperhe, kouluikäiset lapset, käsikirja, keskustelu, tunteet

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Anne-Lie Nyman, Fanny Gustafsson and Nea Weckman

Degree Program: Bachelor of Social Services and Health Care, Turku

Supervisor(s): Christine Alm and Lilian Nordell

Title: How can a child's emotions be met and supported in a blended family? – A manual for parents in blended families / Hur kan barnets känslor bemötas och stödas i nyfamiljen? – En handbok för föräldrar i nyfamiljer

---

Date 24.04.2021

Number of pages 32

Appendices 2

---

### Abstract

The number of blended families has increased in the last few years. About every tenth child lives in a blended family, which makes them a current phenomenon in today's society. Changes in the family structure is connected to the child's development and well-being. Parents can support the child in expressing their emotions to promote the adaptation to the blended family.

The subject of this bachelor's thesis is how parents in a blended family can support the child's emotions. The purpose of this thesis was to develop a manual for parents in blended families. The thesis was limited to focus on blended families formed after a separation and where the child is in the age 9-12.

The thesis was done as a literature review where scientific research, articles, specialist literature and books were used as material. The content was analyzed by a modified qualitative content analysis. Search words used were for example blended family, separation, and stepfamily. The main question was: "How can parents in a blended family through conversation support their child in expressing their emotions?". The question is answered through the manual that contains information about children's emotions as well as advice for parents to use in support of these emotions.

---

Language: Swedish

Key words: blended family, school-age children, manual, emotions

---

## Innehållsförteckning

Centrala begrepp .....	1
1 Inledning .....	1
2 Bakgrund.....	2
2.1 Nyfamiljer.....	2
2.2 Nyfamiljens utvecklingsfaser .....	3
2.3 Barn och stress.....	4
3 Metoder i arbetet .....	5
3.1 Litteraturoversikt .....	5
3.2 Innehållsanalys.....	7
3.3 Tillförlitlighet.....	7
3.4 Etik .....	8
4 Barnets utveckling i åldern 9–12 .....	9
4.1 Särdrag i utvecklingen.....	9
4.2 Prepubertet.....	10
4.3 Splitting .....	11
5 Utmaningar och möjligheter i nyfamiljen .....	11
5.1 Utmaningar .....	11
5.2 Möjligheter .....	14
6 Barnets känslor .....	15
6.1 Prepubertetens inverkan .....	15
6.2 Känslor gällande separationen .....	15
6.3 Känslor gällande nyfamiljen.....	16
7 Bemötande av barnets känslor.....	17
7.1 Det sociala stödet .....	18
7.2 Stöda barn genom samtal.....	18
7.3 Konflikthantering .....	19
8 Samtalsmetoder .....	21
8.1 Giraffspråket .....	21
8.2 Samtal genom känslkort .....	22
9 Utveckling av handboken .....	23
9.1 Handbokens innehåll .....	23
9.2 Layout.....	25
10 Handbok som resultat .....	26
11 Diskussion och kritisk granskning.....	28
<b>Källor</b> .....	<b>31</b>

Bilaga 1

Känslokort

Bilaga 2

Handboken

## Centrala begrepp

Kärnfamilj	Ett par som lever tillsammans med gemensamma biologiska barn
Nyfamilj	En ombildad familj med två vuxna i ett parförhållande där en eller bägge parter har barn från tidigare
Bonusförälder	Nya partnern till det icke-gemensamma barnets förälder
Bonussyskon	Bonusförälderns barn
Bonusbarn	Den nya partnerns barn
Halvsyskon	Syskon med en gemensam biologisk förälder
Prepubertet	Utvecklingsstadiet före egentliga puberteten

## 1 Inledning

Nyfamiljer är inget nytt fenomen, men trots det aktuellt i vårt samhälle. Per definition är en nyfamilj en familj som utgörs av två vuxna i ett parförhållande samt åtminstone ett barn som inte är parets gemensamma. Enligt forskningar kan man se ett samband mellan barnets välmående och förändringar i familjestrukturen. Processerna inom den nya familjen väcker ofta mycket känslor och tankar för alla involverade och därför är det viktigt att som förälder kunna stöda och hjälpa barnet bearbeta dessa. Genom att stöda barnet att uttrycka sina känslor stöds barnets anpassning till nyfamiljen. Händelserna i barndomen påverkar det vuxna livet, vilket gör det viktigt att samtala om känslor med barnet. (Statistikcentralen, u.å.; Willamo, 2017, s. 112; Broberg, 2010, s. 40; Papernow, 2017, ss. 5,8-9; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018)

Barnets reaktion på förändringarna i familjen kan också påverka barnet i skolmiljön. Vanligaste symtomen är överaktivitet eller fysiska symtom som till exempel illamående. Om symtomen inte framkommer i skolan men föräldrarna känner att de behöver stöd hemma kan de vända sig till professionella. Kommunerna ordnar till exempel fostrings- och familjerådgivning där syftet är att främja barnets välbefinnande. Där kan familjen få hjälp och stöd vid skilsmässa, föräldraskap eller om de är oroliga för barnets känslor eller beteende. (Social- och hälsovårdsministeriet, u.å.; Mielenterveystalo.fi, u.å.). Enligt kapitel 3 i Socialvårdslagen (2014/1301) skall socialservice ordnas bland annat för att stödja en balanserad utveckling och välfärd hos barn. I samma kapitel beskrivs även familjearbete, vars syfte är att trygga hälsa och utveckling hos barn eller en unga. En av skribenterna utbildas till socionom och de andra till hälsovårdare. För hälsovårdare kan fostrings- och familjerådgivningen eller skolhälsovården vara framtida arbetsplatser, medan familjearbete eller andra områden inom socialservice kan vara potentiella arbetsplatser för en socionom. Därmed är ämnet väsentligt för skribenternas yrkesgrupper.

Examensarbetet är ett funktionellt arbete som går under projektet "Nyfamiljens möjligheter och utmaningar" med syftet att utveckla en handbok avsedd för föräldrar i nyfamiljer. Handboken skall hjälpa föräldern i nyfamiljen att stöda barnets känslor och användas som ett hjälpmedel i samtal med barnet. Skribenterna har valt att göra en handbok riktad till föräldrar eftersom tidigare material inom projektet främst är avsett för



professionella. Frågeställningen för arbetet är: "Hur kan föräldern i en nyfamilj genom samtal stöda barnet att uttrycka sina känslor?". Materialet skapas för föräldrar att använda med barn i åldern 9–12. Motiveringen för avgränsningen av åldersgruppen är att tidigare material inom området främst fokuserar på barn under skolåldern. För åldersgruppen är prepuberteten en relevant fas som påverkar barnets beteende och därför tas även det upp i arbetet. Skribenterna har fokuserat på nyfamiljer som bildats till följd av en separation. Nyfamiljer som bildats till följd av exempelvis en förälders bortgång eller andra faktorer som kan påverka barnets känslor, tas inte upp i detta arbete. Skribenterna motiverar detta med att sådana faktorer kan ha komplex inverkan på barnets mående och skulle kräva fördjupning i exempelvis sorgebearbetning. Handboken är i första hand tänkt att användas i samtal mellan föräldern och dess biologiska barn. Denna avgränsning motiveras med att relationen mellan barnet och den biologiska föräldern i nyfamiljen är avsevärt annorlunda jämfört med relationen mellan barnet och biologiska föräldern (Holmes, Jensen, & Shafer, 2017, ss. 276-277). I detta arbete avses med biologiskt barn även adoptivbarn. Handboken kan användas av alla slags nyfamiljer genom att föräldrarna exempelvis väljer ut de delar som är relevanta för dem och deras barn.

## **2 Bakgrund**

Andelen nyfamiljer har ökat sedan de under 1990-talet började bokföras i Finland och är även en vanlig sammansättning av en familj (Statistikcentralen, 2020). Under detta kapitel redogörs för nyfamiljer, dess förekomst, utvecklingsfaser enligt psykologen Patricia Papernow och barnets stress i samband med övergången till nyfamiljen.

### **2.1 Nyfamiljer**

Nyfamiljer är i sig inget nykommet fenomen men är trots det aktuellt i vårt samhälle då uppskattningsvis vart tionde barn i Finland lever i en nyfamilj. Av de 558 302 barnfamiljerna i Finland 2019 beräknades 50 607 av dem vara nyfamiljer, vilket innebär att cirka 9% av de finska barnfamiljerna är nyfamiljer. I Finland kan barn bokföras i endast ett hem. Statistiken bokför enbart barn i nyfamiljer där de vuxna i parförhållandet är av olika kön, dvs barn i nyfamiljer bildade av samkönade par är inte bokförda i statistiken. (Willamo, 2017, s. 112; Statistikcentralen, 2020)

En nyfamilj kan även beskrivas som ombildad familj, styvfamilj eller bonusfamilj (Suomen Uusperheiden Liitto ry, u.å.). Antalet familjemedlemmar i nyfamiljen kan variera men omfattar åtminstone en biologisk förälder, en bonusförälder och ett bonusbarn. Utöver detta kan bonussyskon och halvsyskon vara en del av familjen. I bildandet av nyfamiljen kan olika faktorer finnas i bakgrunden, exempelvis de biologiska föräldrarnas separation, en ensamstående förälder eller en förälders bortgång. Nyfamiljer kan se ut på flera olika sätt. Paret behöver inte vara gifta och kan även vara i ett samkönat eller annat hbtq+<sup>1</sup> parförhållande. (Holmes, Jensen, & Shafer, 2017, s. 275; Papernow, 2017, s. 3)

## 2.2 Nyfamiljens utvecklingsfaser

Psykologen Patricia Papernow har utvecklat en teori där nyfamiljens utveckling sker i sju olika faser. Varje enskild familj är unik och därför sker variationer i både tid och omfattning för varje fas. Utvecklingsprocessen delas in i inlednings-, mellan- och slutskedet där olika skeden innehåller flera faser. (Willamo, 2017, ss. 121-122; Papernow, 2009, s. 13)

Inledningsskedet inkluderar faserna ett till tre, som i snitt beräknas pågå i två till tre år. Detta skede är det mest sårbara och risken för en separation är som allra högst. Den första fasen benämns som *Fantasy*. Denna fas består av förväntningar och önskingar om familjens framtid och nuvarande situation. Tankarna hos de vuxna och barnet har här en markant skillnad. De vuxna kan exempelvis önska att barnet genast anpassar sig till situationen i den nya familjen medan barnet ofta kan hoppas på en återförening av kärnfamiljen. Följande fas är *Immersion*, som präglas av att få barnets acceptans och förtroende, främst i relationen mellan bonusföräldern och bonusbarnet. I denna andra fas kan bonusföräldern känna sig otillräcklig då barnet ofta testat den nya föräldern och inte vill acceptera bonusföräldern som en del av familjen. Det är inte heller ovanligt att den biologiska föräldern känner oro och tvivlar på familjens framtid. I den tredje fasen *Awareness* kommer dessa känslor fram och paret kan behöva råd och handledning av utomstående för att klara av situationen. (Willamo, 2017, s. 121; Papernow, 2009, ss. 13-14)

---

<sup>1</sup> Med hbtq+ avses homo- och bisexualitet, trans, queer samt övriga termer som passar under samma samlingsnamn.

Då familjen går in i nästa fas övergår de till mellanskedet. Mellanskedet varar i snitt ett till tre år och innefattar fas fyra *Mobilization* och fem *Action*. I den fjärde fasen kan familjen mer öppet diskutera de olika familjemedlemmarnas åsikter och behov. Livet kan här kännas rörigt och familjen kantas av flera konflikter. Konflikterna i denna fas handlar om olika åsikter kring familjens nya rutiner och regler som till exempel sovtider, mat och hemsysslor. Den biologiska föräldern kan känna sig sliten mellan barnets och den nya partners behov. I den femte fasen görs åtgärder av åsikterna kring familjens rutiner. Här sker förhandlingar och överenskommelser kring de rutiner och regler som kommer att förändra familjens struktur. (Willamo, 2017, ss. 121-122; Papernow, 2009, ss. 15-16)

Slutskedet består av de två sista faserna; *Contact* och *Resolution*. I den sjätte fasen har familjen skapat de strukturer som omtalats i femte fasen. De olika rollerna hos familjemedlemmarna har utformats och är tydligare jämfört med tidigare. Barnet kan nu acceptera den nya familjen och en relation till bonusföräldern formas. Den sjunde och sista fasen präglas av klarhet där familjen nu skapat en stabil grund. Trots att konflikter fortfarande kan uppstå har familjen nu en förmåga att lösa dem. Rollerna i familjen har fått ytterligare klarhet och vardagen har fått en regelbunden rytm. (Willamo, 2017, s. 122; Papernow, 2009, ss. 16-17)

### **2.3 Barn och stress**

En amerikansk forskning har påvisat olika faktorer som orsakar stress i samband med skapandet av en nyfamilj. I studien framkom att barnet i en nyfamilj kan uppleva högre nivåer av stress än de vuxna. Stressen kan uppkomma eftersom barnet oftast inte har makt att påverka situationer enligt sina egna önskemål. Några av de nämnda faktorerna i studien som anses öka stress är otydliga familjeroller, känslan av att bli bortvald samt konflikter med biologiska föräldrar, syskon, bonussyskon och bonusföräldrar. Dock påverkas stressupplevelserna delvis av barnets personlighet och attityd. Därmed framkommer även att en minskning av stressen relaterat till ombildandet av nyfamiljen har en betydande roll för välmående hos bonusbarnet i nyfamiljen. (Holmes, Jensen, & Shafer, 2017, ss. 275-278)

En god kontakt till den andra biologiska föräldern, ett effektivt föräldraskap och samarbete mellan de biologiska föräldrarna har visat sig ha en effekt för att minska barnets stress. Det är viktigt att de biologiska föräldrarna upprätthåller en fungerande kontakt, annars finns

risk att barnet blir deras förmedlare. Att fungera som mellanhand kan till och med vara skadligt för barnets utveckling. Att fungera som förmedlare mellan föräldrarna är inte barnets uppgift och hen har inte heller förutsättningar för detta. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 284-285; Doan; Favez; Tissot; & Widmer, 2015, s. 3269; Holmes, Jensen, & Shafer, 2017, ss. 276-277)

### **3 Metoder i arbetet**

Arbetet är utfört genom en litteraturöversikt. I litteratursökningen har skribenterna främst använt sig av elektroniska databaser och nätsidor. Litteraturen har analyserats med en modifierad kvalitativ innehållsanalys. En hög tillförlitlighet har eftersträvat med en noggrant genomförd litteratursökning och litteraturgenomgång. Därtill har flera källor använts för att styrka teorin. Skribenterna har tagit ansvar för etiken i arbetet genom att beakta och respektera de etiska rekommendationerna för social- och hälsovården samt andra forskares och författares material.

#### **3.1 Litteraturöversikt**

Första steget i processen är att bestämma sig för vad som skall undersökas för att sedan gå vidare till att ta reda på vilken kunskap som finns kring området. Genom en litteratursökning fördjupas kunskapen om det valda ämnet. Det som ofta är typiskt för en litteratursökning är att först börja med att utgå från arbetets syfte och frågeställning. Här kan funderas över vad som är centralt och relevant för området samt hur det kan skalas ner. Genom att vara mera påläst om ämnet är det lättare att se var fokuset skall ligga. (Patel & Davidsson, 2019, ss. 58, 61-62; Olsson & Sörensen, 2011, s. 8)

Metoden som använts i arbetet är litteraturöversikt. Med litteraturöversikten som grund har skribenterna utformat en handbok. I början av arbetet har mycket tid lagts på litteratursökning. På detta sätt har skribenterna utökat sin kunskap om ämnet och stärkt sin kompetens. Litteratursökningen har börjat på en bred skala för att få en helhetsbild av ämnet. Vartefter området för arbetet har skalats ner, har skribenterna även kunnat göra mer specifika sökningar. Tidigare forskning och diverse litteratur, som berör nyfamiljer samt barns behov och välmående, har studerats. Materialet har skribenterna sökt individuellt, men det har delats med de andra och sedan diskuterats tillsammans.

Efter att skribenterna fått en helhetsbild och tillräcklig kunskap om ämnet för att kunna formulera arbetets syfte och frågeställningar, har litteratursökningen skalats ner. Skribenterna har därefter utgått från arbetets syfte och frågeställningar. Litteratursökningen har ytterligare skalats ner och utökats enligt behov, för att inkludera olika områden som kan kopplas till arbetet. Sökorden har utvecklats och förändrats. Litteraturgenomgången har varit tidskrävande och har genomförts noggrant. Källor har lagts till eller tagits bort vartefter, antingen för att styrka påståenden eller för att materialet ansetts vara irrelevant för arbetet.

Patel & Davidsson (2019, ss. 60-63) skriver att litteratursökningen och litteraturgenomgången kan fortsätta under hela arbetets gång då litteratursökning ofta är väldigt tidskrävande. Den kan emellanåt upplevas som överväldigande på grund av mängden resultat som sökningen ger. Begränsningsfunktioner kan då användas för att begränsa antal sökträffar. Det senaste uppdaterade och mest aktuella material finns oftast i elektroniskt format då denna väg är snabbare att gå än att trycka materialet i fysisk form.

Material har sökts om bland annat nyfamiljer, vilka utmaningar som finns hos barn i en nyfamilj, vilka behov barn har efter en skilsmässa, vilka känslor och behov barn har i en nyfamilj, barnets utveckling samt utmaningar och möjligheter med en nyfamilj. Litteratursökningen har gjorts på olika elektroniska databaser, nätsidor och i fysiska bibliotek. Databaserna som använts är CINAHL, Google, Google Scholar, och Alma. Följande engelska sökord har använts i varierande kombination: stepfamilies, children, communication, blended family, divorce, splitting och reciliense. Finska och svenska sökord som har använts är esiteini, bonusperhe, uusperhe, uusioperhe, prepubertet, förpubertet, klyvning, nyfamilj, bonusfamilj, konflikthantering, kommunikation, risker, resurser, resiliens och styvfamilj. Artiklar i fulltext och peer-reviewed har använts som avgränsningsfunktion. Skribenterna har också läst tidigare examensarbeten inom projektet "Nyfamiljens möjligheter och utmaningar" och använt sig av källor som tillämpats i dessa arbeten. En stor del av det utvalda materialet är elektroniskt eftersom den rådande korona-situationen har begränsat vistelsen i fysiska bibliotek. Skribenterna har strävat till att inte ha forskningar som äldre än 5 år och böcker som är mer än 10 år gamla. Bland annat en bok från år 1992 har valts att ha med eftersom skribenterna ville ha mer information om specifika åldersgruppen 9–12 år och boken handlar om barnets utveckling mellan 7–12 år. Även en bok från 2004 har använts för att få mera information om känslorna gällande

separationen. Därtill har litteratur från 2009 om nyfamiljens utvecklingsfaser använts då liknande litteratur inte hittats i en uppdaterad version.

### **3.2 Innehållsanalys**

En kvalitativ innehållsanalys används då man vill tolka olika slags texter på varierande nivåer. Metoden kan anpassas till olika syften och skribenternas tidigare erfarenheter och kunskap. I ett kvalitativt synsätt ses omvärlden som mångfacetterad och beroende av sammanhang och därför måste också texter analyseras genom kontext. I en kvalitativ innehållsanalys skall man urskilja texternas likheter och skillnader samt beskriva variationerna. (Hällgren Graneheim & Lundman, 2012, ss. 187-189,199)

Med en modifierad kvalitativ innehållsanalys har den sökta litteraturen behandlats genom att tolka en mängd texter och information. Litteraturen granskades kritiskt. Irrelevant eller föråldrat material valdes bort. Några få undantag gjordes då materialet ansågs passa arbetet trots äldre utgivningsår. Material som inte ansågs vara tillräckligt vetenskapligt valdes bort med syftet att hålla en hög tillförlitlighet och ge arbetet en stark teoretisk grund. Litteraturen har jämförts med arbetets frågeställning och syfte för att effektivt avgöra om det är väsentligt. Under innehållsanalysen har skribenterna haft syftet och frågeställningen i åtanke. För att stärka tillförlitligheten har likheter identifierats i olika material i flera källor som kunde bekräfta samma teorier och påståenden. Ibland har material visat sig vara relevant för ett annat område i arbetet än det som skribenterna ursprungligen har utgått från. Därmed har litteraturen ändå kommit till användning i arbetet.

### **3.3 Tillförlitlighet**

För att en forskning skall anses vara etiskt godtagbar, tillförlitlig och ha ett trovärdigt resultat krävs att forskningen håller en god vetenskaplig praxis. För att följa en god vetenskaplig praxis finns några centrala utgångspunkter. Dessa innebär bland annat att uppgöra relevanta avtal mellan alla parter i gruppen innan forskningen inleds. Forskningen skall dokumenteras och presenteras noggrant och omsorgsfullt. Resultatet skall publiceras med öppenhet. Hänsyn skall tas till och respekt skall visas åt andra forskare och författare genom att hänvisa till dem på ett korrekt sätt. Alla medlemmar i forskningsgruppen

ansvarar i första hand själva för att förhålla sig med god vetenskaplig praxis. (Forskningsetiska delegationen, 2012, s. 18)

Alla skribenter har tagit eget ansvar för att hålla god vetenskaplig praxis i detta arbete genom att uppfylla sina skyldigheter och utföra ett noggrant arbete. Innan arbetet inleddes gjordes ett avtal, där samtliga skribenters ansvar och skyldigheter framgick samt eventuella åtgärder vid avtalsbrott. Alla skribenter var närvarande vid uppgörandet av avtalet och allas åsikter hördes och beaktades. För att stärka arbetets tillförlitlighet har en noggrann litteratursökning samt litteraturgenomgång gjorts. Mycket tid har ägnats åt dessa moment för att ta fram så tillförlitliga och relevanta källor som möjligt. Flera källor har använts för att uppnå en hög tillförlitlighet och för att styrka påståenden och fakta i litteraturen. Sådant material som visat sig vara irrelevant eller svårt att bekräfta har tagits bort. Den noggrant och omsorgsfullt utförda litteratursökningen och -genomgången gör resultatet trovärdigt. Dokumenteringen i arbetet har gjorts med noggrannhet genom att skribenterna har hållit samma skrivstil och skrivit ett akademiskt språk. Publiceringen av resultatet har gjorts med öppenhet genom att handboken finns tillgänglig för allmänheten. All hänvisning till andra forskare och författare har gjorts på ett korrekt sätt i enlighet med angivet hänvisningssystem.

### **3.4 Etik**

De etiska rekommendationerna för social-och hälsovården innebär olika uttalanden. Man skall ha respekt för de grundläggande rättigheterna, självbestämmanderätten och människovärdet. Arbetet skall alltid utgå från klientens intresse och det skall finnas en ömsesidig och respektfull växelverkan mellan yrkesperson och klient samt yrkeskategorier sinsemellan. Yrkespersoner från olika områden bör ömsesidigt uppskatta varandras kunskaper samt låta alla bli hörda. De skall också ta ansvar för kvaliteten på servicen. (ETENE, 2011, ss. 5-7)

De etiska rekommendationerna för social- och hälsovård har beaktats i examensarbetet och handboken. Skribenterna har följt de etiska rekommendationerna genom att ha nyfamiljens och barnets välmående som utgångspunkt genomgående i arbetet. Det förekommer olika yrkesgrupper bland skribenterna och de har respektfullt samarbetat och delat kompetenser. Allas åsikter och synpunkter har blivit beaktade och hörda. Ansvar över

arbetets kvalitet har tagits genom en noggrant utförd litteratursökning och - genomgång, dokumentering samt genom att göra handboken med omsorg och yrkeskunskap.

Enligt Forskningsetiska delegationen (2012, ss. 20-21) innebär plagiering avvikelse från god vetenskaplig praxis. Plagiering är att kopiera någon annans material och presentera det som sitt eget. Att hänvisa till andra forskare och författare bristfälligt innebär också avvikelse från god vetenskaplig praxis. För att undvika plagiat har skribenterna tydligt hänvisat till andra forskares och författares material. Texten har omformulerats med egna ord, har samma innehållsbörd och inga egna tolkningar. Skribenterna har tagit hänsyn till forskare och författare genom att beakta upphovsrättslagen (1961/404) samt genom att på ett korrekt sätt hänvisa till deras material. Arbetet granskas slutligen av programmet Urkund för att identifiera eventuell plagiering.

## **4 Barnets utveckling i åldern 9–12**

Utveckling är en individuell process som kan påverkas av både genetiska och samhälleliga faktorer. Man kan skilja mellan personens kronologiska, biologiska, psykologiska och sociala ålder, men för att få en helhetsbild bör samtliga delar beaktas. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 22-23) I detta kapitel kommer det tas upp särdragen i barnets utveckling i åldern 9–12 och prepubertetens påverkan på barnets beteende. Det tas även upp en försvarsmekanism som kallas splitting eller klyvning.

### **4.1 Särdrag i utvecklingen**

Enligt forskaren Sigmund Freud är barnets utveckling lugnare i åldern 7–12 än tidigare. Barnets utveckling är individuell, skiftar fram och tillbaka och framskrider i varierande takt. I åldern 9–12 blir barnets tänkande mindre självcentrerat, mer flexibelt och objektivt. Barn i denna ålder har en bättre förståelse för förhållanden mellan saker och människor och kan samtidigt hantera flera synvinklar. Barnet uppfattar även orsaksförhållanden bättre. Hen förstår nu att en person, händelse eller ett föremål kan ha olika egenskaper och kan höra till olika kategorier. Barnets inläring blir mer aktivt i åldern 9–12. Hen är nyfiken, vill utforska och pröva sig fram för att lära sig. Barn i skolåldern utvecklas även i att framföra sina egna tankar, nu mera verklighetstroget än i tidigare utvecklingsstadium. Då man talar om barnets kognitiva utveckling är det viktigt att det finns ett samspel mellan föräldern och



barnet. Då kan barnet skaffa kunskap och utveckla sitt tänkande. Barnet har också nytta av handledning och återkoppling. Föräldern kan stöda barnet genom att fråga förtydligande frågor och lösa problemet tillsammans med barnet. Då barnet får hjälp med att uttrycka sina tankar blir det lättare för barnet att uttrycka känslor i samband med utmaningar som kan uppstå i nyfamiljen. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 20-23, 253-258, 263, 275)

Efter att barnet fyllt 8 år kommer det upp både negativa och positiva aspekter i barnets självbild. Då är det viktigt att föräldrarna betonar att barnet är bra som hen är. Barn i denna ålder skyller också mycket på sig själv, speciellt vid misslyckande. Barnets självkänsla kan variera mellan känslor av oförmåga och bra självkänsla. Då barnet är 9–10 år gammalt börjar hen inse att man inte alltid är likadan inuti och hen förstår att självbilden kan förändras enligt omständigheterna. De kan också hantera olika känslor om sig själv eller andra personer. Barnets samvete utvecklas i denna ålder och hen kan börja bedöma vad som är rätt och fel. Ifall hen gör fel enligt dessa värderingar uppstår skuld-känslor. Enligt inläringsteoretiker är det föräldrarnas reaktioner till både negativa och positiva aspekter av barnets beteende och handlingar som skapar första spåren av samvete hos barnet. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 275-277, 280; Mäkijärvi, 2014, s. 25)

## **4.2 Prepuberteten**

Pre- eller förpuberteten kallas det utvecklingsstadium som inträffar strax innan puberteten (Nationalencyklopedin, u.å.). Då lämnar barnet så småningom sin barndom bakom sig och går mot vuxendomen som kommer genom ändringarna i puberteten. I prepuberteten jämför barnet sig med andra i samma ålder. Dessa jämförelser styrs av stereotypen om hur ett barn i denna ålder skall se ut och bete sig och ifall barnet inte anser att hen passar in i denna stereotyp kan hen känna sig felaktig. Prepubertala barn kan även ha svårigheter med sitt självförtroende. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 247-248, 286) Prepuberteten kan orsaka liknande beteende som barnet haft i trotsåldern, som bland annat girighet eller ett trotsande beteende. Även känslor och färdigheter kan återgå till hur de varit i tidigare barndomen. Det finns ett väldigt kaos inom barnet då hen vill ha en individualitet och avskilja sig från att vara barn. (Rödstam, 1992, ss. 29-35)

### 4.3 Splitting

Splitting eller klyvning är en term inom psykoanalytisk teori som innebär att en person delar något till gott och ont. Det kan fungera som en försvarsmekanism. (Egidius, u.å) Prepubertala barn känner starkt och kan ha kluvna tankar, känslor och beteende. Barnet utgår från ett "endera eller" -tankesätt och känner inte till en mittväg. Prepubertala barn kan ha många problem i relationerna till andra människor och det är vanligt att barnet känner sig övergivet av föräldrarna. Prepubertala barn vill minst av allt höra att de är barn eller att de beter sig barnsligt. Ett mer empatiskt och känslösamt beteende påminner barnet om dess omogenhet och ger barnet en negativ ställning till den föräldern som har ett sådant beteende. Prepubertala barn har svårt att acceptera moralisering, vilket också gör att den moraliserande föräldern anses som ond. Den mer lättsamma föräldern anses då som den goda, vilket gör att hen då är den föräldern som barnet oftast söker sig till. (Rödström, 1992, ss. 32, 78, 82-83)

## 5 Utmaningar och möjligheter i nyfamiljen

Numera läggs mer fokus på resurser och möjligheter jämfört med risker och utmaningar. Både positiva och negativa händelser kan utvecklas till resurser som gynnar barnets välfärd. (Davidsson & Juslin, 2016, s. 29) Trots utmaningarna har nyfamiljen förutsättningar att vara en välmående och lycklig familj. (Papernow, 2017, s. 22) I det här kapitlet presenteras de utmaningar och möjligheter som kan förekomma i nyfamiljen.

### 5.1 Utmaningar

Utmaningar inom nyfamiljen kan få negativa konsekvenser för barnets välmående (Davidsson & Juslin, 2016, s. 14). Enligt Marklund, A-K. Andershed & H. Andershed (2012, ss. 36-37) påvisar forskning att många problem i det vuxna livet, kan kopplas ihop med risker och resurser i barndomen. Problematiken som kan uppstå senare i livet kan bestå av bland annat psykosociala problem som externaliserade och internaliserade symtom. Externaliserade symtom kan vara bland annat aggressivt, normbrytande och kriminellt beteende. Internaliserade symtom kan vara ångest eller depression. Ofta kan en person med externaliserade symtom även lida av psykisk ohälsa, det vill säga internaliserade

symtom. Risker och resurser i barndomen kan alltså ha en stor påverkan på barnets utveckling och hälsa under hela livet.

Trots att strukturen i en nyfamilj varierar har Papernow identifierat fem olika utmaningar som är återkommande i dessa familjer. Den första utmaningen innefattar nyfamiljens insider- och outsiderpositioner. Detta betyder att de olika familjemedlemmarna har starka positioner som ger dem endera en plats i centrum av familjen eller en plats som är mera utanför. I en kärnfamilj är dessa roller i ett roterande system medan de i en nyfamilj är mer fasta. Oftast får bonusföräldern en outsiderposition vilket gör att hen automatiskt inte får en roll i centrum i de vardagliga familjesituationerna. Däremot ges oftast den biologiska föräldern i nyfamiljen en insiderposition. Om paret får ett gemensamt barn ges oftast det barnet en insiderposition, vilket kan leda till att icke-gemensamma barn hamnar i en outsiderposition. De familjemedlemmar som hamnar i en outsiderposition kan känna sig utanför och avvisade, vilket kan leda till att deras behov inte blir tillgodosedda. (Papernow, 2017, s. 5)

Den andra utmaningen är barnets anpassning till förändring, skapandet av lojalitet och bearbetningen av förluster. Utöver en separation kan föräldrarnas nya förhållande ses som en till förlust för barnet. Hen kan känna att relationen till biologiska föräldern är hotad av bonusföräldern och därför känna svartsjuka. Nya halvsyskon kan även leda till svartsjuka då barnet kan uppleva att det nya syskonet tar föräldrarnas uppmärksamhet och tid. Relationen till bonusföräldern kan skapa lojalitetskonflikter hos barnet. Om barnet skapar en god relation till bonusföräldern kan hen känna sig illojal gentemot den andra biologiska föräldern. Bildandet av en nyfamilj är en förändring som skapar stress i barnets liv. Bland annat genom att stöda barnet att uttrycka sina känslor samt skapa kvalitetstid mellan barnet och den biologiska föräldern kan barnets anpassning till situationen stödas. (Papernow, 2017, ss. 8-9)

Den tredje utmaningen omfattar olikheter i föräldraskapet. Barnets bägge biologiska föräldrar samt bonusföräldern kan alla tre ha variationer i föräldraskapets värderingar gällande uppfostran, regler och disciplin. De olika rollerna i föräldraskapet kan ofta leda till att bonusföräldern ur partners perspektiv ses som strikt, medan bonusföräldern kan se de biologiska föräldrarna som för milda och medgivande. Biologiska föräldern och

bonusföräldern kan tillsammans lära sig av varandra och hitta en gemensam väg för föräldraskapet. (Papernow, 2017, s. 12)

Den fjärde utmaningen är uppbyggnaden av den nya familjekulturen. I samband med bildandet av den nya familjen är det viktigt att skapa en slags kultur i hemmet som känns trygg för alla. Familjemedlemmarna har olika bakgrunder och därmed olika behov, vilket gör det vanligt att det till en början uppstår missförstånd. Syftet med familjekulturen är att få en "vi"-känsla och känna en gemenskap inom familjen. Familjekulturen kan bestå av komponenter och rutiner från den tidigare familjen men bör även innehålla nya. Den femte och sista utmaningen som Papernow nämner innebär faktumet att den andra biologiska föräldern utanför nyfamiljen även har sin roll i familjen som en del av barnets liv. Beroende på vårdnadsarrangemanget kan den andra biologiska föräldern ha del i upplägg gällande bland annat skola och boende. Därtill kan barnet ha släktingar, halvsyskon och andra bonussyskon från den andra biologiska föräldrarnas nyfamilj. (Papernow, 2017, ss. 14-16)

Familj och vänkrets är sociokulturella faktorer som kan utgöra risker för barnet. Barnets välmående påverkas av familjens storlek och hur familjekonstellationen ser ut. I en stor familj finns det en risk för att barnet inte får tillräckligt med uppmärksamhet eller bekräftelse. Om föräldrarna inte uppmärksammar eller visar tillräckligt intresse, kan det utgöra en risk för barnet. Om barnet lever i en familj där det förekommer upprepade förändringar, som exempelvis flytt eller förändring i familjekonstellationen, kan även det utgöra en risk. Förändringarna kan orsaka en osäkerhet hos barnet eller stärka oförutsägbarhet i barnets liv. Stora bråk och konflikter, både mellan vuxna och barnet, de vuxna emellan eller barn emellan kan vara en risk. Alla barn har olika sociala och individuella förutsättningar som inverkar på konsekvenserna av riskerna eller utmaningarna. Detta innebär att samma risknivå kan ha varierande konsekvenser för olika barn. Desto fler utmaningar som förekommer desto större är risken för negativa konsekvenser. (Davidsson & Juslin, 2016, ss. 14, 20) Även Marklund, A-K. Andershed & H. Andershed (2012, s. 38) beskriver betydelsen för mångfalden av förekommande risker och skyddsfaktorer. Endast en förekommande risk eller utmaning innebär inte nödvändigtvis ett negativt utfall. Ju flera resurser barnet har ju högre blir sannolikheten för barnet att klara sig trots förekommande risker.

## 5.2 Möjligheter

Trots utmaningarna medför nyfamiljen även flera positiva aspekter (Papernow, 2017, ss. 20-22). Nyfamiljen kan inbringa ett mångsidigt socialt nätverk med goda relationer och upplevelser för barnet. Bonusläktingar och syskon i form av bonussyskon och halvsyskon kan bli en del av barnets liv och den nya bonusföräldern kan ses som en resurs som ger barnet stabilitet och trygghet. Bonusföräldern behöver inte nödvändigtvis ersätta den andra biologiska föräldern, men i situationer där den andra biologiska föräldern är frånvarande, kan bonusföräldern ta sig den rollen. Fungerande familjerelationer är en viktig faktor för barnets utveckling och trygga vuxna kan fungera som en resurs mot utmaningar och risker som barnet utsätts för. Många vuxna som värnar om barnet, ökar sannolikheten för barnets positiva utveckling och välfärd. Ifall detta inte är möjligt är även endast en vuxen som tar hand om barnet med omsorgsfullhet tillräcklig. (Broberg, 2010, ss. 44, 54-55, 58; Davidsson & Juslin, 2016, ss. 27, 36)

En stor familj med många familjemedlemmar kan vara en resurs för barnet genom att barnet får mycket träning i sociala färdigheter. Individuella resurser hos barnet kan vara exempelvis starkt självförtroende, goda sociala färdigheter och självkontroll. Ett resursstarkt barn har ofta god empatisk förmåga samt social kompetens. (Davidsson & Juslin, 2016, ss. 20,32) Familjeresiliens innebär en fungerande familj, där man exempelvis inom familjen har en öppen, fungerande och stödjande kommunikation och kan hantera och ta sig genom svårigheter. En resilient familj är för barnet en stressreducerande och återhämtande faktor. (Davidsson & Juslin, 2016, s. 36)

En stark resiliens är kännetecknande för ett resursstarkt barn. Med resiliens menas en motståndskraft mot att utveckla psykiska besvär. Resiliens handlar inte enbart om de inre egenskaperna barnet har, utan även om de yttre faktorerna som påverkar barnet. Yttre resurser är viktiga för barnets välfärd och dessa utgörs främst av familjen, föräldrarelationer, kamratrelationer samt diverse faktorer i samhället och barnets omgivande miljö. (Davidsson & Juslin, 2016, ss. 29-30, 36) Genom att stärka barnets motståndskraft för risker ökar chansen för barnet att utvecklas på ett positivt sätt, trots att barnet utsätts för riskerna. Därför är det viktigt att fokusera på barnets resurser och inte enbart på att begränsa riskfaktorerna. (Marklund, Andershed, & Andershed, 2012, s. 39)

## 6 Barnets känslor

När barn i åldern 9–12 bedömer en situation ser de hur andra upplever situationen. Barn är smarta och förstår snabbt vad som pågår i familjen. Därför är det viktigt att uppmuntra barnet till att fråga frågor och tala om sina känslor. (Mäkijärvi, 2014, ss. 26, 40-41) Barnets reaktioner och känslor kan omfatta flera skeden av barnets liv och därför kommer barnets känslor i samband med separationen såväl som i nyfamiljen tas upp i detta kapitel.

### 6.1 Prepubertetens inverkan

Känslorna i prepuberteten kan vara motstridiga och barnet kan behöva mycket uppmärksamhet och kärlek samtidigt som hen upplevs otillgänglig. Det kan uppstå konflikter mellan föräldern och barnet då barnet inte vill besvara frågor eller ha fysisk närhet. Det prepubertala barnet förstår föräldrarnas känslor men kan inte ändra sitt beteende för föräldern skull. Trots att barnet vill distansera sig från sina föräldrar behöver hen ändå föräldrarnas stöd och omsorg. De vuxna i barnets liv skall fastställa normer och handleda barnet inför den vuxna världen. Barnet har rätt att få sin röst hörd och att hens åsikter tas i beaktande i beslut gällande barnet. (Rödstam, 1992, ss. 82-85; Mäkijärvi, 2014, ss. 40-41)

### 6.2 Känslor gällande separationen

Föräldrarnas separation är inte en naturlig upplevelse i vare sig barnets eller föräldrarnas liv. Separationen i sig är inte nödvändigtvis traumatisk för barnet, men hen påverkas av omständigheterna omkring både före och efter den har inträffat. (Poijula, 2016, s. 263; Broberg, 2010, s. 37) Barnet påverkas av sina föräldrar vilket gör att till exempel bråk och konflikter mellan föräldrarna efter separationen kan ha en negativ effekt på barnet. Om föräldrarna bråkade mycket innan separationen och bråken avtar efteråt, kan detta i sin tur ha en positiv inverkan på barnets välmående. Den faktor som har störst inflytande på barnets välmående är hur föräldrarna anpassar sig till livet efter separationen, bland annat gällande regelbundna rutiner och en fungerande vardag. (Alfvén & Hofsten, 2004, s. 167; Poijula, 2016, s. 265)

Familjens betydelse för barnet inverkar både på barnets individuella reaktioner och på omfattningen av känslorna. Den första reaktionen på föräldrarnas separation hos yngre barn är främst sorg medan äldre barn oftare reagerar med ilska. En gemensam faktor för nästan alla barn är rädslan och oron över framtiden samt att förtroendet till föräldrarna brister. Separationen sätter i gång en sorgeprocess hos barnet som kan behöva bearbetning under flera stadier i barnets liv. Barnet kan även tro att hen är orsaken till separationen och därmed känna skuld över föräldrarnas separation. Barn i åldern 9–12 skuldbelägger sig ändå inte lika mycket som yngre barn gör. (Broberg, 2010, s. 36; Poijula, 2016, s. 264; Hwang & Nilsson, 2011, ss. 284-285)

### **6.3 Känslor gällande nyfamiljen**

Stressen barnet kan uppleva i bildandet av nyfamiljen påverkas dels av den stress som kan ha uppkommit i samband med att de biologiska föräldrarna separerat och flyttat isär. Bildandet av nyfamiljen gör separationen mer konkret för barnet. Till följd av detta kan barnet uppvisa symptom kopplat till separationen då den nya familjen skapas. (Holmes, Jensen, & Shafer, 2017, ss. 282 - 283; Broberg, 2010, ss. 37-38)

I bildandet av den nya familjen kan barnet känna att hen inte tillhör den nya familjen eller att hen blivit avvisad av sina föräldrar. En god relation mellan barnet och den biologiska föräldern i nyfamiljen ger bättre förutsättningar för att undvika dessa känslor hos barnet. Barnet är i behov av stabilitet och säkerhet, vilket kan uppnås om barnet har en god relation till sina föräldrar. Kvalitetstid mellan barnet och den biologiska föräldern i nyfamiljen stöder relationen. Kvalitetstid innebär att föräldern och barnet till exempel kan göra aktiviteter tillsammans och på så sätt spendera tid tillsammans på tu man hand. En öppen kommunikation och ett emotionellt stöd kan förebygga barnets stress och negativa känslor som kopplats till nyfamiljen. (Holmes, Jensen, & Shafer, 2017, ss. 275,277)

Upplevelser i samband med ombildandet till nyfamiljen kan skapa stress för barnet i och med den mentala, emotionella och fysiska spänningen som kan uppkomma. Även om barnets relation till den biologiska föräldern i nyfamiljen har stor betydelse, har kontakten till bonusföräldern och den andra biologiska föräldern en mera avgörande roll för barnets stress. Dessa relationer har en tendens att vara mer ostabila än relationen som barnet har till den biologiska föräldern inom nyfamiljen. (Holmes, Jensen, & Shafer, 2017, ss. 277-278)

Under inledningskedet i faserna Fantasy, Immersion och Awareness då nyfamiljen är i processen att bildas kan barnets känslor vara kraftfulla. Det är vanligt att barnet drömmer och önskar att de biologiska föräldrarna återförenas och därför är det inte ovanligt att barnet kan känna en likgiltighet gentemot bonusföräldern. Barnet kan under detta skede känna sig frustrerad, om de drömmar och önskningar barnet har i koppling till nyfamiljen inte blir som hen har tänkt. (Willamo, 2017, s. 121; Papernow, 2009, ss. 13-14)

Då barnet bor i två olika hem måste hen dela föräldrarnas tid på ett annat sätt än då alla bodde under samma tak. Då hjälper rutiner föräldrarna att ge så mycket tid åt barnet som möjligt. Barnet behöver stöd för att hens vardag i två hem skall fungera optimalt. En liknande uppfostringsstil hjälper barnet, men om olika stilar används är det bra om åtminstone rutinerna är liknande. Det ger barnet en känsla av säkerhet. Om inte detta kan uppnås kan rutinerna diskuteras med barnet då barn tenderar att anpassa sig till nya situationer. En öppen diskussion mellan de biologiska föräldrarna stöder barnets upplevelse i de olika hemmen. (Mäkijärvi, 2014, ss. 33-34, 72-78)

Om barnet bor längre perioder hos ena föräldern är det viktigt att den andra föräldern håller kontakt med barnet eftersom barnet annars kan tro att föräldern inte bryr sig. Det kan kännas tungt för barnet att sakna den andra föräldern. Genom att se situationen från barnets perspektiv kan det vara lättare att stöda barnet. Bilder på eller samtal av den andra föräldern kan lätta på känslan men också göra den värre, beroende på barnet. Då hen åker från ena föräldern till den andra kan symtom, som till exempel magont eller en febrig känsla, uppstå med dröjsmål. Vissa kan reagera genom att bli tysta medan andra kan reagera mera synligt. Dessa symtom uppkommer för att föräldern skall lägga märke till barnet. (Mäkijärvi, 2014, ss. 21-39, 79)

## **7 Bemötande av barnets känslor**

Det är viktigt att föräldern vågar tala med barnet om känslor och stöder barnet i att uttrycka dem. Oberoende av vilka symtom barnet påvisar skall föräldern reagera och vid behov söka hjälp om det finns misstanke om att barnet inte mår bra. (Mäkijärvi, 2014, ss. 28, 36) I detta stycke redogörs för det sociala stödet, hur barn kan stödjas genom samtal samt konflikthantering.



## 7.1 Det sociala stödet

Vännerna blir viktiga i prepuberteten eftersom behovet av att avlägsna sig från föräldrarna och barndomen är så stort. Vängruppen är som en motsats till familjen, alltså den första gruppen i barnets liv. Inom familjen finns det hierarkiska roller men inom vängruppen får barnet bygga upp dessa själv. Vängrupperna är viktiga då barnet genom dessa utvecklar sin sociala kompetens och övar på kommunikation, samarbete samt konflikthantering. Barnet blir också bättre på att hantera motgångar och även självkänslan blir bättre. Dessa saker kan föräldrarna inte öva med barnet eftersom barnet vill göra det med jämlika. Barn stöder också varandra i att pröva nya saker utan en auktoritet som vaktar dem. Det blir vanligare efter 9 års ålder att barnet inte berättar allt för sina föräldrar och barnet vill hellre berätta sina bekymmer åt vännerna. Arnö, Bidesk & Harnesk (2017, s. 12) skriver att barn i skolåldern behöver ha vuxna till hands som stöd. Föräldern skall hjälpa barnet vid motgångar men bör vara försiktig att inte helt och hållet ta över. Genom att stöda och uppmuntra barnet att klara motgångar stärks barnets egen självständighet. Barnet tänker mycket på vad som kommer att hända då hen kommer till puberteten och så småningom till vuxendomen. Därför är det väsentligt att föräldrarna låter barnet pröva på nya saker inom de gränser som familjen har lagt upp. De skall också tala om dessa nya händelser med barnet. Ett prepubertalt barn vill att vuxna visar auktoritet, stöd och pålitlighet samtidigt som de respekterar barnets mänsklighet. (Rödström, 1992, ss. 76, 81-89; Hwang & Nilsson, 2011, ss. 278-279)

## 7.2 Stöda barn genom samtal

Genom bekräftelse och växelverkan utvecklas barnets kommunikativa förmåga. Då den vuxna besvarar barnets uttryckta behov, känner barnet en trygghet. (Launonen, 2020) Barnet lyssnar aktivt på vad vuxna förmedlar, även det som förmedlas genom utstrålning. Det vill säga barnet lyssnar inte endast på vad vuxna säger utan också på hur det sägs. (Arnö, Bidö, & Harnesk, 2017, ss. 5-6) Barnet bygger upp sin realitet på föräldrarnas svar och därför är det viktigt att inte ljuga för barnet (Mäkijärvi, 2014, ss. 47-48).

Barn i skolåldern genomgår stora förändringar. Samtal med barn i prepuberteten kan vara frustrerande för föräldrarna. Barnets kommunikationssätt kan vara överflödande och hen kan vara högljudd. Barnet kan också bete sig omoget och uttrycka känslor fysiskt i stället

för verbalt. En fysisk rastlöshet är vanlig i denna ålder, vilket kan kännas besvärligt för föräldrarna då de försöker tala med barnet. Barnet kan ha svårt att förstå abstrakta tankar, vilket betyder att de kan behöva mer tid för att förstå ett abstrakt koncept. Det lönar sig att tala med barnet från ett mer konkret perspektiv. Det är förälderns uppgift att göra det abstrakta mer konkret och förenkla saker för barnet. Det är också viktigt att den vuxna har tålamod då hen samtalar med barnet. (Rödspam, 1992, ss. 30, 34-35, 83-85)

En god kommunikation innebär även att den vuxna lyssnar aktivt på barnet. Genom att ställa öppna frågor kan en mer omfattande kommunikation skapas. Den vuxna bör ge sig tid att lyssna på barnet och upprepa vad barnet säger. Eventuellt kan barnet behöva hjälp med att sätta ord på de känslor som hen uttrycker. För att bättre kunna hantera sina känslor är det viktigt att inte förtränga dem samt att kunna namnge och få uttryck för känslan. Det är viktigt att låta barnet tala fritt och låta samtalet ta sin tid. (Arnö, Bidö, & Harnesk, 2017, ss. 5-6; Mieli rf, u.å.b, s. 15)

Barnet kan ställa direkta frågor om svåra saker som kan kännas pinsamt för föräldern. Även om den plötsliga frågan gör föräldern ordlös är det viktigt att föräldern försöker svara på frågan. Ett rakt och genuint svar är bästa alternativet, eftersom barnet förstår om föräldern försöker undvika frågan. (Rödspam, 1992, ss. 84-85) Om föräldern inte vill eller kan svara på frågan kan hen förklara det. Föräldern kan också diskutera nyfikenhet med barnet och förklara att människor kan ha sådana ämnen som de inte vill tala om med alla. (Mäkijärvi, 2014, ss. 45-48)

### **7.3 Konflikthantering**

De vuxna är en modell för hur barnet formas och utvecklas, inte minst med tanke på samtal och konflikthantering. Sättet de vuxna i familjen pratar, interagerar och hanterar konflikter avspeglar sig i barnets beteende. Därför är det viktigt att de vuxna tänker över hur de själv hanterar konflikter. Om den vuxna kan behålla sitt lugn vid en konflikt är chansen större att även barnet är lugnare. Om den vuxna är upprörd och skriker är risken stor att också barnet reagerar på samma sätt. Barn har en väldigt god förmåga att lyssna och känna av sin omgivning, även de vuxnas känslor och sinnesstämningar. Om de vuxna är väldigt stressade och upprörda blir sannolikt barnet även stressat och upprört, men om den vuxna utstrålar lugn och trygghet smittar också det av sig på barnet. Det kan vara lättare sagt än gjort och

ibland behöver föräldern ta en paus för att lugna ner sig. Detta är bra att göra vid situationer som blir överväldigande och lugnet inte infinner sig. Om föräldern säger att hen går bort en stund för att lugna sig, lär sig också barnet att sätta ord på och hantera sina känslor på andra sätt. Då barnet är upprört är det ibland bäst att i stunden lyssna på barnet och försöka förstå känslorna. När barnet har lugnat ner sig kan den vuxna förklara hur hen tänker. (Arnö, Bidö, & Harnesk, 2017, ss. 12, 21-22)

Barnet lär sig av de vuxna i dennes liv. Barnet har inga medfödda sociala eller emotionella färdigheter utan dessa utvecklas progressivt i samband med föräldrarnas fostringsstil. Barnet lär sig att samspela och interagera med andra med hjälp av vuxnas stöd. I en trygg familjemiljö har barnet möjlighet att öva på dessa färdigheter. Barnet behöver träna på sin självreglering för att lära sig kontrollera känslor, beteende och impulser vid exempelvis stress, motgångar och utmaningar. (Davidsson & Juslin, 2021, ss. 26-28) Barnet kan reagera med ilska som tas ut över familjemedlemmar eller husdjur. Då är det viktigt att föräldern lägger märke till barnets känslor och hjälper barnet att uttrycka sig på andra sätt än fysiskt. Situationer där känslorna uttrycks fysiskt kan föräldern hålla i barnet försiktigt och fråga vad det är som orsakat reaktionen och vad barnet känner. Ifall barnet uttrycker sig genom att sluta sig kan föräldern varsamt gå fram och fråga om barnet vill tala. Det är viktigt att barnet känner att hen kan öppna sig och bli förstådd. Det är också viktigt att de biologiska föräldrarna diskuterar med varandra och utreder om beteendet är likadant i båda hemmen. (Mäkijärvi, 2014, ss. 28-39)

Då lugnet har återställts efter ett bråk eller en konflikt kan föräldern tala om situationen med barnet. Genom att fråga barnet vad det var som hände och varför konflikten uppstod, får den vuxna en värdefull inblick i hur barnet tänker och känner. Den vuxna kan också tala om för barnet att hen förstår barnets reaktion och be om ursäkt. Då lär sig barnet att även vuxna kan begå fel samt hur man tar ansvar över det man gjort eller sagt. Barnets känslor kan respekteras genom att be om ursäkt och visa förståelse. (Arnö, Bidö, & Harnesk, 2017, s. 24) Forskning påvisar att det är viktigt att uppmärksamma och berömma det som barnet gör bra och inte lägga för mycket fokus på det negativa. Vid konflikter och bråk blir det lätt så att fokuset enbart läggs på det negativa vilket i sin tur resulterar i mera negativa händelser. Genom att i stället lägga stor vikt vid barnets positiva handlingar ökar sannolikheten för dem. Utöver den positiva uppmärksamheten fungerar även umgänge, närvaro och underhållning som skyddsfaktorer för barnet. Även den vuxnas förmåga att

sätta gränser, ställa rimliga krav och förväntningar på barnet gynnar barnets utveckling och välmående. (Marklund, Andershed, & Andershed, 2012, ss. 5, 38)

## 8 Samtalsmetoder

Att samtala med ett prepubertalt barn kan kännas utmanande för föräldrarna. Barnets sätt att kommunicera i skolåldern kan skilja sig åt och barnet genomgår stora förändringar i sin utveckling i detta stadie. (Rödspam, 1992, ss. 34-35) I detta kapitel framförs exempel på två olika metoder som föräldrar i en nyfamilj kan använda sig av då de samtalar med sitt barn.

### 8.1 Giraffspråket

Giraffspråket kallas även icke-våldsam kommunikation. På finska är benämningen väkivallaton vuorovaikutus och på engelska non-violent communication. Förkortningen NVC används på samtliga språk. (Finto, u.å.) NVC är en kommunikationsmetod för konfliktlösning utvecklad av den amerikanske psykologen Marshall Rosenberg. Syftet med NVC är att stärka förmågan att förmedla våra egna och se andras behov. Genom detta förhållningssätt ökar potentialen att uppnå det man vill åstadkomma samt att tillgodose andras behov. Genom att använda NVC vid konflikter formas en lösningsinriktad dialog i stället för argumentering. (DiGrazia, 2016, ss. 72-73)

Metoden kallas giraffspråket då det inom metoden används två olika djur som symboler för olika sätt att kommunicera. Schakalen används som symbol för ett auktoritärt kommunikationssätt som innebär att personen enbart kan välja mellan att kämpa för sin sak eller förlora. Om schakalen har öronen utåt hör den endast kritik och går till attack. Om öronen är inåt hör den också kritik men kritiken vänds i stället inåt mot den själv. Giraffen symboliserar någon som i sin kommunikation kan se ett steg längre och vad som finns bakom den andra personens beteende. Giraffen förstår att personen uttrycker att hans behov inte blivit mötta. (Nilsson, u.å.)

Modellen NVC är uppbyggd genom fyra komponenter; observation, känslor, behov och begäran. Första steget är att observera situationen utan att döma eller på ett negativt sätt påpeka vad den andra personen gör eller säger. Andra steget är att uttrycka hurdana känslor situationen framkallar. Detta skall genomföras utan att någon blir attackerad. Vid

behov kan man hjälpa varandra att identifiera och få klarhet i känslorna. Steg tre är att uttrycka vilka bakomliggande behov som finns. Känslorna som framkallats finns där av en anledning. Det gäller att komma fram till vilka behov som inte blivit mötta och som sedan har gett upphov till känslorna. Det fjärde och sista steget handlar om att framföra en konkret begäran om vad som krävs för att behoven skall bli tillgodosedda. I stället för att ställa krav framförs önskemål. (Rosenberg, 2015)

Genom att framföra en begäran i stället för att ge ett kommando läggs det dömande perspektivet åt sidan och ger i stället plats för medkänsla. NVC kan delas in i två delar där man genom de fyra komponenterna endera uttrycker sig själv och sina behov eller tar emot andras behov. NVC grundar sig på att få och visa medkänsla. Detta ligger i människans natur och med hjälp av NVC kan människan återgå till denna ståndpunkt. Problemet är inte att människor har olika behov, utan att människor har olika strategier för att tillgodose behov och det är dessa strategier som hamnar i konflikt. (Rosenberg, 2015)

## **8.2 Samtal genom känslkort**

Föreningen MIELI Psykisk Hälsa Finland r.f. har sammanställt och publicerat en handbok under namnet "Må bra tillsammans". Denna handbok innehåller bland annat olika metoder för hur man med barn i lågstadieåldern kan tala om känslor som relaterar till olika ämnen. (Mieli rf, u.å.a) Handboken är avsedd att användas tillsammans med lågstadiebarn vilket gör att de metoder som nämns även kan tillämpas till detta arbete med tanke på åldersgruppen. Dessa kort är ursprungligen tänkta att användas i en skolmiljö men skribenterna har trots det valt att inkludera några av dessa metoder i arbetet då de utvalda metoderna är på en allmän nivå.

Handboken innehåller bland annat känslkort vars syfte är att öva på att igenkänna, namnge och ge uttryck åt känslor för att främja barnets känslofärdigheter (Mieli rf, u.å.a). Känslkorterna som är bifogade som bilaga 1 är uppbyggda som små lappar där varje lapp har en positiv eller negativ känsla. Några exempel på känslor som nämns är glädje, sorg, stolthet, irritation och nervositet (Mieli rf, u.å.b, s. 11). Föreningen har i handboken även en idébank för hur dessa kort kan användas. Bland annat kan barnet kategorisera dessa känslkort enligt de känslor som barnet upplevt under dagen, vilken känsla en viss situation har gett samt känslor som tar och respektive ger energi. (Mieli rf, u.å.b, s. 3) För att stöda

samtal och kommunikation finns liknande känslkort publicerade på Papunet. Dessa känslkort har framtagits för att komplettera kommunikation inom specialpedagogik men dessa stöder även den generella känslhanteringen för att lära igenkänna och namnge olika känslor. I anslutning till korten finns olika teman där man tar upp frågor som exempelvis vilka känslor uppstår och var i kroppen de olika känslorna finns. (Papunet, 2021)

## 9 Utveckling av handboken

Utvecklingen av handboken styrdes av frågeställningen samt hur handboken kan vara lockande och informativ för målgruppen. Allt innehåll i handboken baserar sig på teoridelen i arbetet. Nedan presenteras arbetsprocessen för texterna och layouten. Handboken kan ses i bilaga 2.

### 9.1 Handbokens innehåll

Handboken är uppbyggd med samma ordningsföljd som det skriftliga arbetet för att göra det logiskt för läsaren. Efter omslaget börjar den med en förklaring om vem handboken är riktad till och vilket mål skribenterna har för handboken. Sedan kommer en innehållsförteckning med sidnumrering, för att göra det lättare för läsaren att hitta det hen behöver i handboken. Därefter följer ett citat ur Moa Herngrens bok "Fältguide för bonusfamiljen", för att genast sätta en avslappnad prägel på handboken och för att göra litteraturtipsen i slutet lockande för läsaren.

Skribenterna har valt att inleda handboken med Patricia Papernows teori gällande nyfamiljens utvecklingsfaser, eftersom läsaren möjligtvis kan relatera till dessa. Faserna har tagits med i handboken i ett informativt syfte för att förmedla aktuella händelser i nyfamiljens utveckling. Papernows faser är tagna ur texten under underrubriken 2.2 Nyfamiljens utvecklingsfaser. Efter faserna redogör skribenterna för hur barnets utveckling ser ut i åldern 9–12 och vad som är karakteristiskt för den. Det har skribenterna valt att ta upp i början eftersom det ger en bakgrund till känslorna barnet kan uppleva i denna ålder. Texten baserar sig på rubrik 4 Barnets utveckling i åldern 9–12 samt underrubrikerna 4.1 Särdrag i utvecklingen, 4.2 Prepubertet samt 4.3 Splitting.

Därefter diskuteras utmaningar och möjligheter i nyfamiljen. Texten baserar sig på teorin under underrubrikerna 5.1 Utmaningar och 5.2 Möjligheter. Nyfamiljens utmaningar finns med då skribenterna anser att det är viktigt att föräldern i nyfamiljen är medveten om de utmaningar som kan uppstå. På så sätt kan konsekvenserna av utmaningarna förebyggas eller lindras. Utmaningarna presenteras på ett rakt och reellt sätt men tanken är att dessa inte ändå skall skrämja föräldern. Skribenterna har valt att även inkludera positiva inslag i form av lösningar för att hantera utmaningarna. I denna del presenteras fem utmaningar i nyfamiljen enligt Patricia Papernow för att bidra med en teoretisk grund. I följande del framkommer de möjligheter en nyfamilj kan ge barnet, bland annat de positiva aspekterna med ett större socialt nätverk. Det kan förekomma utmaningar i en nyfamilj och därför anser skribenterna att det är viktigt för föräldern att ha kunskap om barnets resurser och resiliens. Det kan finnas möjligheter för utveckling av resiliens med hjälp av nya resurser som kommer i samband med nyfamiljen och familjemedlemmarna.

Efter utmaningar och möjligheter diskuteras prepubertetens inverkan på barnets känslor. Känslorna gällande föräldrarnas separation och bildandet av nyfamiljen tas även upp i denna del. Prepuberteten är en del av åldersgruppens utveckling och kan påverka barnets känslor. Skribenterna har därtill valt att ta med känslorna gällande separationen eftersom dessa kan uppstå då nyfamiljen bildas och är därför aktuella för nyfamiljen. Barnets känslor om nyfamiljen är grunden till hela arbetet och är därför relevant att inkludera i handboken. Texten kring barnets känslor baseras på underrubrikerna 6.2 Prepubertetens inverkan, 6.2 Känslor gällande separationen och 6.3 Känslor gällande nyfamiljen.

Efter att skribenterna har diskuterat barnets känslor, redogörs för hur känslorna kan bemötas och stödas. Det är relevant eftersom det är syftet med handboken och arbetet. Denna del baserar sig på rubrik 7 Bemötande av barnets känslor och underrubriken 7.1 Det sociala stödet. Efter bemötande och stöd tas det upp hur man samtalar med barnet och hur man hanterar konflikter. Det finns konkreta tips som föräldern kan använda sig av i samtal med barnet. Den här delen är baserad på underrubriken 7.2 Stöda barn genom samtal. Under konflikthantering har valts att ta med saker som föräldern kan tänka på då en konflikt uppstår samt sådant som föräldern kan göra efter en konflikt. Tanken är att dessa faktorer förhoppningsvis skall hjälpa föräldern att stöda barnet vid konflikter samt förebygga bråk. Det betonas hur barn tar efter de vuxna, för att påminna föräldrar om

vikten av detta. Delen om konflikthantering utgår ifrån texten under underrubriken 7.3 Konflikthantering.

Därefter tar skribenterna upp två olika metoder som kan hjälpa föräldern att stöda barnets känslor. Den första modellen är giraffspråket, som innebär konflikthantering. Konflikter och missförstånd kan vara vanligt i nyfamiljer (Papernow, 2009, ss. 15 - 16). Därmed har denna metod valts för att hjälpa föräldern att få förståelse för barnets känslor. Teorin för den första metoden är baserad på teorin från underrubriken 8.1 Giraffspråket. Den andra metoden innebär användning av känslkort, vilket tas upp under underrubriken 8.2 Samtal genom känslkort i arbetet. Känslkortet har valts med till handboken då det är en konkret metod för föräldern att diskutera känslor med barnet.

I slutet av handboken finns tips för vidare läsning, med syftet att erbjuda föräldrar en fördjupad kunskap i ämnet. Den utvalda litteraturen består mestadels av icke-vetenskapligt material, som föräldrarna kan uppleva som lockande och känna igen sig i. Även vetenskapligt material finns. Nätsidor finns med där nyfamiljen kan få stöd och hitta relevant material. Slutligen finns källor som skribenterna har använt sig av, för att stärka handbokens tillförlitlighet.

## 9.2 Layout

I dagens samhälle har folk i allmänhet begränsat med tid och blir överhopade med information från olika håll. Skribenterna anser att det behövs eftertanke för att det publicerade materialet också skall bli läst. Det finns olika saker att tänka på för att uppnå detta och för att göra materialet åtråvärt och tilltalande för läsaren. Det gäller att övertyga läsaren om att det som skrivits är värt att läsa. Skribenterna bör fundera över vilken typ av material de vill skapa, hur läsaren skall ta emot innehållet, vilken målgruppen är och hur texten och layouten utformas. Faktorer som också bör beaktas är när och var läsaren kommer att läsa materialet. Då kan en bedömning göras utgående från hur mycket tid läsaren har så att materialets utformning passar avsikten. Det publicerade materialet behöver ha ett tydligt syfte och budskap. Detta kan framgå redan i titeln eller på omslaget, som skall spegla innehållet i materialet. Omslaget är det första läsaren ser och bör därför vara tilltalande för målgruppen. Dess färger, bilder och titel är viktiga för att locka läsaren. Inledningen skall hållas kort och effektiv och den skall fånga läsarens intresse. Vidare är det



bra att använda beskrivande rubriker så att läsaren genast i innehållsförteckningen kan hitta det hen söker. Även i inledningen är det bra att lägga fram viktiga saker ur materialet, så läsaren kan skapa en uppfattning om innehållet. (Alm, 2003, ss. 3,8)

Målgruppen föräldrar har ofta en tidsbegränsad vardag (Oulun kaupunki, u.å.). En handbok med lämplig mängd text är optimal för att föräldern skall orka och hinna läsa materialet. Omslaget på handboken är tydligt och konkret för att effektivt nå fram till rätt målgrupp. Bilder och färger är valda så att de följer den röda tråden, är visuellt lockande och ger ett positivt intryck. Målgruppen för handboken är föräldrar och därför har en friare layout valts med sådan utformning i texten att det skall vara lättläst. Det väsentliga kommer fram och betonas utan att innehålla allt för mycket fakta och teori. All text baseras på teori som tagits upp i arbetets litteratur. Färgerna har hållits neutrala med tanken att det skall kännas behagligt och tryggt att läsa. Runda och mjuka former har använts med avsikten att ge ett inbjudande intryck. Skribenterna har valt händer för att symbolisera stöd samt bilder på växter som symbol för att nyfamiljen kan växa tillsammans. Alla ikoner och bilder som bifogats i handboken är tagna från Canva med undantag för Novias logo på handbokens pärmblad som är tagen från Novias hemsida. Tanken är att handboken skall framkalla hopp hos läsaren. Skribenterna har strävat till att hålla en genomgående realistisk men positiv och uppmuntrande anda i handboken.

## **10 Handbok som resultat**

Resultatet är en elektronisk handbok med titeln "Hur kan du bemöta och stöda ditt barns känslor?". Handboken är gjord i Canva, ett online program för grafisk planering. Handbokens innehåll utgörs av teori från arbetets teoretiska del och är totalt 18 sidor lång. Samtliga bilder och ikoner i handboken är tagna från utbudet i Canva, med undantag för Novias logo på omslaget som är tagen från Novias webbsida.

Handboken inleds av omslaget med ovannämnda titeln och underrubriken "En handbok för föräldrar i nyfamiljer med barn i åldern 9–12". Omslaget följs av en förklaring om vem handboken är riktad till samt målet för handboken. Därefter finns en innehållsförteckning och sedan en sida med ett kort citat, ur Moa Herngrens bok som finns med i tipsen för vidare läsning.

Under rubriken Nyfamiljens utvecklingsfaser på sida 1 i handboken redogörs för de olika utvecklingsfaserna som nyfamiljen går igenom enligt Patricia Papernows teori. I handboken presenteras inledningsskedet, mellanskedet och slutskedet samt de sju olika faserna. Teorin för denna del är tagen ur texten under underrubrik 2.2 Nyfamiljens utvecklingsfaser i detta arbete. Efter utvecklingsfaserna kommer rubriken Barnets utveckling på sida 2 där skribenterna redogör för barnets utveckling i åldern 9–12. Denna del omfattar information om utvecklingen och prepubertetens inverkan. Material för detta är taget ur rubrikerna 4 Barnets utveckling i åldern 9–12 samt underrubrikerna 4.1 Särdrag i utvecklingen, 4.2 Prepubertet och 4.3 Splitting.

Därefter följer två sidor med rubriken Nyfamiljens utmaningar på sidorna 3 och 4. Där nämns de olika utmaningar som kan förekomma i en nyfamilj samt konsekvenserna till följd av dessa. De fem utmaningarna i nyfamiljen som Patricia Papernow har identifierat tas även upp i denna del. Teorin är tagen från underrubriken 5.1 Utmaningar. Efter utmaningarna kommer rubriken Nyfamiljens möjligheter på sida 5 i handboken. Där presenteras olika möjligheter som bland annat en stor familj kan ge barnet, samt innebörden och betydelsen av barnets resurser och resiliens. Denna text är tagen ur underrubriken 5.2 "Möjligheter" i detta arbete. Utmaningar och möjligheter följs av två sidor med rubriken Barnets känslor på sidorna 6 och 7. Under detta kapitel presenteras vilka känslor som kan uppstå hos barnet i prepuberteten, samt kring föräldrarnas separation och bildandet av nyfamiljen. Litteraturen är tagen ur materialet i underrubrikerna 6.2 Prepubertetens inverkan, 6.3 Känslor gällande separationen och 6.3 Känslor gällande nyfamiljen.

Därefter kommer rubriken Bemöta och stöda barnets känslor som finns på sida 8 i handboken. Under denna rubrik redogörs bland annat för hur föräldern kan bemöta och stöda de känslor som uppkommer hos barnet. Teorin som använts till denna del är tagen från texten under rubrik 7 Bemötande av barnets känslor samt underrubriken 7.1 Det sociala stödet. Sedan följer rubriken Stöda barnet genom samtal på sida 9. Barnets kommunikationssätt samt tips för att främja samtal mellan föräldern och barnet presenteras i denna del. Texten som använts är tagen ur 7.2 Stöda barn genom samtal. Vidare kommer rubriken Konflikthantering på sida 10 i handboken. Under denna rubrik finns faktorer som föräldern kan tänka på då en konflikt uppstår samt efteråt. Under konflikthantering understryks även hur barn tar efter de vuxna för att poängtera hur föräldrar fungerar som en modell för barnet. Barnets självreglering och vikten av att lyfta

fram det positiva som barnet gör betonas. Litteratur till denna del av handboken är tagen från underrubriken 7.3 Konfliktantering.

Efter konfliktantering tas två olika samtalsmetoder upp som har delats in i Samtalsmetod 1 och Samtalsmetod 2. På sida 11 presenteras konfliktlösningsmetoden giraffspråket och på sida 12 känslkortet. På respektive sidor redogörs för metodernas syfte och användning. Text till dessa delar är tagna från underrubrikerna 8.1 Giraffspråket och 8.2 Samtal genom känslkort. Efter metoderna följer en sida med rubriken Tips på vidare läsning på sida 13 med en lista på böcker och elektroniskt material inom ämnet. Handbokens sista rubrik på sidan 14 är Källor i handboken som en översikt av de källor som skribenterna tagit teorin från.

## **11 Diskussion och kritisk granskning**

Examensarbetets syfte var att göra en handbok för föräldrar i nyfamiljer. Skribenterna har uppnått syftet genom att utforma handboken. Arbetet har under processens gång utvecklats med hjälp av handledning samt ett effektivt samarbete i gruppen. De olika yrkesgrupperna bland skribenterna har varit värdefulla för arbetets resultat. Olika kompetenser har lett till att gruppen tillsammans kunnat utveckla ett mångsidigt arbete med olika infallsvinklar. Kunskap som samlats under arbetets gång kan skribenterna ha nytta av i framtida arbetsliv. Skribenterna har genomgående haft nyfamiljens och barnets välmående som utgångspunkt. Skribenterna har alla personliga erfarenheter gällande föräldrars separation eller nyfamilj, vilket kan ha påverkat skribenternas omdöme. Det finns risk att skribenterna inte förhållit sig helt objektiva vid exempelvis val av litteratur. Skribenterna ser dock inte de personliga erfarenheterna endast som en negativ faktor. De kan ha varit en resurs för att kunna utveckla ett så bra material som möjligt.

Nyfamilj som begrepp är relativt nytt och det har varit utmanande att hitta aktuellt material om nyfamiljer. Många av källorna som hittats har varit självbiografier eller berättelser som inte använts i arbetet då de inte anses vara vetenskapliga. Trots att skribenterna eftersträvat att använda sig av mångsidiga och relevanta källor genom hela arbetet så kunde vissa delar ändå haft flera. Bland annat utvecklingsfaserna i en nyfamilj kunde ha styrkts av en annan teori än Papernows samt teoridelen om splitting kunde utökats av fler källor för att stärka tillförlitligheten. I teoridelen gällande nyfamiljens utvecklingsfaser har

faserna benämns med engelska ord, dvs de har inte översatts till svenska. Motiveringen till detta är att skribenterna inte hittat lämpliga översättningar för alla ord, då omformuleringen hade blivit otydlig. För att stärka den röda tråden genom arbetet har kopplingar gjorts mellan bakgrund och teori. Bland annat nyfamiljens utvecklingsfaser i bakgrunden har fått en koppling till teorin under underrubriken 6.3 Känslor gällande nyfamiljen, där barnets känslor i de första faserna redogörs för. Barnets stress har i arbetet även fått en koppling där en kort presentation har framförts i bakgrunden, för att sedan under kapitlet 6.3 fortsätta med en fördjupning av ämnet.

De centrala begreppen som redogörs i början av arbetet är tänkta att ge läsaren en förklaring av de förekommande orden kopplat till ämnet för att göra arbetet mera lättläst. Arbetet och handboken är på en mera allmän nivå och är inte riktade till specifika situationer eller omständigheter. Skribenterna anser därför fortfarande att alla slags nyfamiljer kan använda sig av handboken. Statistiken under underrubrik 2.1 kan bli något missvisande då barn endast kan vara bokförda i ett hem. Barnet kan ändå exempelvis vara bokförd hos en ensamstående förälder men samtidigt bo varannan vecka hos den andra biologiska föräldern som lever i en nyfamilj. Statistiken inkluderar ej heller nyfamiljer där de vuxna lever i ett samkönat parförhållande vilket även leder till missvisande siffror. Antagandet är då att antalet barn som bor i nyfamiljer är något större än vad som bokförts i statistiken. Valet att inkludera barnets känslor gällande separationen anser skribenterna vara relevant eftersom dessa kan uppstå i samband med skapandet av nyfamiljen eller i ett senare utvecklingsskede av nyfamiljen. Därför bör föräldern vara medveten om dessa känslor, för att kunna koppla ihop dem med separationen och för att ha en bättre förståelse för barnet.

Handbokens tillförlitlighet kunde ha ökats genom att fråga föräldrar i nyfamiljer vilka behov som finns. Ett utvecklingsförslag kunde vara att fördjupa eller utöka metoderna samt att låta nyfamiljer pröva och utvärdera dem. Förslag för följande examensarbeten kunde vara att fördjupa sig i nyfamiljer som bildats till följd av exempelvis dödsfall av en partner eller liknande faktorer. Skribenterna anser att handboken kan utvecklas och fördjupas enligt olika behov som kan förekomma i nyfamiljer. Handboken består just nu av information som skribenterna anser att föräldrarna har nytta av. En inofficiell pilotering av handboken skulle ha förstärkt den och föräldrarnas åsikt skulle ha inkluderats. På grund av tidsbegränsning kunde inte skribenterna utföra piloteringen. Skribenterna anser att handboken kunde vara

en e-bok eftersom mycket material finns online nuförtiden. Då kunde den exempelvis publiceras på Nyfamiljer i Finland RF:s sidor.

## Källor

- Alfvén, M., & Hofsten, K. (2004). *Skilsmässan - Om barn och föräldrar*. Stockholm: Prisma.
- Alm, J. (2003). *Att skriva - För vem, varför och hur?* Sveriges lantbruksuniversitet. Hämtat från <https://www.slu.se/globalassets/ew/org/centrb/epok/aldre-bilder-och-dokument/publikationer/attskriva.pdf> den 09 04 2021
- Arnö, S., Bidö, S., & Harnesk, E. (2017). *Tryggt föräldraskap*. Hämtat från Radda Barnen: [https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad-kunskap/handbocker/tryggt\\_foraldraskap\\_radda\\_barnen.pdf](https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad-kunskap/handbocker/tryggt_foraldraskap_radda_barnen.pdf) den 25 01 2021
- Broberg, M. (2010). *Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi*. Helsingfors: Väestöliitto.
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2016). *Det resursstarka barnet*. Vasa: Yrkeshögskolan Novia. Hämtat från <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7048-31-3> den 25 01 2021
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2021). *Resursstarka barn*. Vasa: Yrkeshögskolan Novia. Hämtat från <https://www.novia.fi/forskning/novias-publikationsserie/serie-l-laromedel> den 20 02 2021
- DiGrazia, T. (2016). *Light on peacemaking: A guide to appropriate dispute resolution and mediating family conflict*. New York: Business Expert Press.
- Doan, M.-T., Favez, N., Tissot, H., & Widmer, E. D. (den 22 01 2015). Coparenting in Stepfamilies: Maternal Promotion of Family Cohesiveness with Partner and with Father. *Journal of Child & Family Studies*, 3268–3278.
- Egidius, H. (u.å). *Psykologilexikon*. Hämtat från Psykologiguiden: <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=splitting> den 19 02 2021
- ETENE. (2011). Den etiska grunden för social- och hälsovården. ETENE. Hämtat från Den etiska grunden för social- och hälsovården: <https://etene.fi/documents/1429646/1571620/Publikation+33+Den+etiska+grunden+f%C3%B6r+social-+och+h%C3%A4lsov%C3%A5rden%2C+2011.pdf/3cd3621e-5301-43d7-9eeb-5f6aecf84f5e/Publikation+33+Den+etiska+grunden+f%C3%B6r+social-+och+h%C3%A4lsov%C3%A5rden%2C+2011.p> den 08 03 2021
- Finto. (u.å.). *giraffspråket*. Hämtat från ALLFO: <https://finto.fi/yso/fi/page/?clang=sv&uri=p28840> den 05 03 2021
- Forskningsetiska delegationen. (2012). God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland. Helsinki: Forskningsetiska delegationen. Hämtat från [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) den 05 03 2021
- Holmes, E. K., Jensen, T. M., & Shafer, K. (2017). Transitioning to stepfamily life: the influence of closeness with biological parents and stepparents on children's stress. *Child and Family Social Work*, 275–286. Hämtat den 17 01 2021

- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur.
- Hällgren Graneheim, U., & Lundman, B. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. i M. Grannskär, & B. Höglund-Nielsen, *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (ss. 187-202). Lund: Studentlitteratur AB.
- Launonen, K. (2020). *Samspel och kommunikation*. Hämtat från Papunet: <https://papunet.net/svenska/information/samspel-och-kommunikation> den 25 01 2021
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (den 23 02 2018). Lapsuuden kokemukset. Hämtat från <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/lapsuuden-kokemukset/> den 17 01 2021
- Marklund, K., Andershed, A.-K., & Andershed, H. (2012). *Nordens barn - tidiga insatser för barn och familjer*. Nordens Välfärdscenter. Hämtat från [http://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2018/02/1-TidigaInsatser\\_enk.pdf](http://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2018/02/1-TidigaInsatser_enk.pdf) den 01 25 2021
- Mielenterveystalo.fi. (u.å.). *Lapsi ja ero*. Hämtat från Mielenterveystalo.fi: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/eron\\_omahoito/Pages/osio3.aspx#laita\\_t%C3%A4h%C3%A4n\\_hanuriosion\\_id](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/eron_omahoito/Pages/osio3.aspx#laita_t%C3%A4h%C3%A4n_hanuriosion_id) den 28 03 2021
- Mieli rf. (u.å.a). *Kort för känslö- och vänskapsfärdigheter*. Hämtat från Mieli - Psykisk Hälsa Finland rf: <https://mieli.fi/sv/julisteet-ja-kortit/kort-för-känslö-och-vänskapsfärdigheter>
- Mieli rf. (u.å.b). *Må bra tillsammans - arbetshäfte*. Hämtat från Föreningen för Mental Hälsa i Finland: [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/ma\\_bra\\_tillsammans\\_liitteen\\_t.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ma_bra_tillsammans_liitteen_t.pdf)
- Mäkijärvi, L. (2014). *Kahden kodin lapset*. Jyväskylä: Docendo.
- Nationalencyklopedin. (u.å.). *Uppslagsverket*. Hämtat från <https://www-nese.ezproxy.novia.fi/uppslagsverk/ordbok/svensk/f%C3%B6rpubertet> den 19 02 2021
- Nilsson, A.-C. (u.å.). *Giraffspråket*. Hämtat från Interact communication: <https://interactcom.se/giraffspraket-en-kommunikationsmetod-med-fokus-pa-kanslor-och-behov> den 15 02 2021
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Liber AB.
- Oulun kaupunki. (u.å.). *Sujuva arki*. Hämtat från lapsuus.ouka.fi: <https://lapsuus.ouka.fi/sujuva-arki/> den 22 04 2021
- Papernow, P. (2009). *Becoming A Stepfamily: Patterns of Development in Remarried Families*. New York: Routledge.

- Papernow, P. (2017). Clinical Guidelines for Working With Stepfamilies: What Family, Couple, Individual, and Child Therapists Need to Know. *Family Process*, ss. 1-27.
- Papunet. (den 22 3 2021). *Tunnetaidot*. Hämtat från Papunet: <https://papunet.net/materiaalia/tunnetaidot>
- Patel, R., & Davidsson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder : att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Pojjula, S. (2016). *Lapsi ja kriisi*. Helsingfors: Kirjapaja.
- Rosenberg, M. (2015). *Nonviolent communication: A language of life* (Vol. 3). California: Puddle Dance Press. Hämtat från [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=A3qACgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT16&dq=Nonviolent+communication+child&ots=ci0aWkmTh5&sig=05kueEUbF01u2h0g3TmwTAFnek4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Nonviolent%20communication%20child&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=A3qACgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT16&dq=Nonviolent+communication+child&ots=ci0aWkmTh5&sig=05kueEUbF01u2h0g3TmwTAFnek4&redir_esc=y#v=onepage&q=Nonviolent%20communication%20child&f=false) den 15 02 2021
- Rödström, M. (1992). *Lapsen kehitys 7-12*. Keuruu: Otava.
- Social- och hälsovårdsministeriet. (u.å.). *Fostrings- och familjerådgivningen och medlingen i familjeärenden*. Hämtat från Social- och hälsovårdsministeriet: <https://stm.fi/sv/uppfostrings-och-familjeradgivning> den 28 03 2021
- Socialvårdslag. (u.d.). 2014/1301. Hämtat från <https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20141301> den 24 03 2021
- Statistikcentralen. (2020). *Ombildade familjer 1990–2019*. Hämtat från [http://www.stat.fi/til/perh/2019/perh\\_2019\\_2020-05-22\\_tau\\_004\\_sv.html](http://www.stat.fi/til/perh/2019/perh_2019_2020-05-22_tau_004_sv.html) den 18.01.2021
- Statistikcentralen. (u.å.). *Ombildade familjer*. Hämtat från Finlands officiella statistik (FOS): [https://www.stat.fi/meta/kas/uusperhe\\_sv.html](https://www.stat.fi/meta/kas/uusperhe_sv.html)
- Suomen Uusperheiden Liitto ry. (u.å.). *Suomen Uusperheiden Liitto ry*. Hämtat från Mikä on uusperhe: <https://supli.fi/tietoa/mika-on-uusperhe/>
- Upphovsrättslagen. (u.d.). 1961/404. Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1961/19610404> den 05 03 2021
- Willamo, P. (2017). Ny familj - Nya möjligheter. i M. Andersson, K. Kianmaa, N. Isometsä, K. Sell, A. Bjaerre, C. Holm, . . . P. Willamo, *S som i skilsmässa N som i nyfamilj - Samlade berättelser* (ss. 111-122). Helsingfors: Barnvårdsföreningen i Finland rf.



GLAD	ÖVERRASKAD
SPÄND	NJUTANDE
MUNTER	OROLIG
SORGSEN	FÖRTJUST
NERVÖS	STOLT
OLYCKLIG	IRRITERAD
NEDSTÄMD	MISSTÄNKSAM
ARG	RÄDD
HÅNFULL	AVSKYENDE
FÖRBLUFFAD	ÅNGERSAM
UTTRÅKAD	IVRIG
SKAMSEN	DYSTER
NÖJD	OROLIG

---

# HUR KAN DU BEMÖTA OCH STÖDA DITT BARNNS KÄNSLOR?

---

En handbok för föräldrar i nyfamiljer  
med barn i åldern 9-12

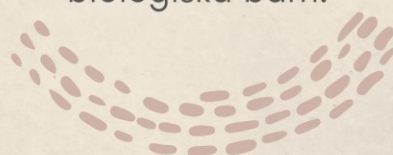
Anne-Lie Nyman, Fanny Gustafsson och Nea Weckman

YRKESHÖGSKOLAN  
**NOVIA**



Denna handbok är avsedd för dig som är förälder i en nyfamilj med barn i åldern 9-12.

Handboken riktar sig i första hand till att användas i samtal mellan dig och ditt biologiska barn.



Syftet med handboken är att hjälpa föräldrar i nyfamiljen att genom samtal stöda barnet att uttrycka sina känslor.

Tanken är att ge föräldern en ökad kunskap och förståelse för:

BARNETS UTVECKLING

BARNETS KÄNSLOR SAMT HUR DE KAN BEMÖTAS

HUR BARNET KAN STÖDAS GENOM SAMTAL

KONFLIKTHANERING OCH SAMTALSMETODER







## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Nyfamiljens utvecklingsfaser .....	1
Barnets utveckling .....	2
Nyfamiljens utmaningar .....	3 - 4
Nyfamiljens möjligheter .....	5
Barnets känslor .....	6 - 7
Bemöta och stöda barnets känslor .....	8
Stöda barnet genom samtal .....	9
Konflikthantering .....	10
Samtalsmetod 1 .....	11
Samtalsmetod 2 .....	12
Tips på vidare läsning .....	13
Källor i handboken .....	14



“

Man ska ej eftersträva  
en kärnfamilj i en  
bonusfamilj,  
ha det på klart från  
början att det är omöjligt,  
så är det enklare att  
lyckas.

---

MOA HERNGREN  
(FÄLTGUIDE FÖR BONUSFAMILJEN)

1



## NYFAMILJENS UTVECKLINGSFASER

### INLEDNINGSSKEDET .....

**Fantasy** - Utgörs av förväntningar och önskningar om familjens nuläge och framtid, både hos de vuxna men även hos barnet.

**Immersion** - Fasen där de vuxna söker barnets acceptans och förtroende. Vanligt att som förälder känna oro då barnet ännu i detta skede kan motsätta sig bonusföräldern.

**Awareness** - Fasen då känslorna som funnits i de tidigare faserna kommer upp till ytan.Handledning kan behövas för att kunna hantera situationen.

### ..... MELLANSKEDET

**Mobilization** - Livet kan kännas kaotiskt då det kantas av konflikter kring rutiner och regler. Diskussioner förs gällande hemsysslor, matvanor och sovtider.

**Action** - Fasen där åsikterna kring familjens rutiner tas till handling. Förhandlingar och överenskommelser kring rutinerna och reglerna ger familjen en struktur.

### SLUTSKEDET .....

**Contact** - Strukturer har skapats inom familjen. Familjeroller tar form och barnet kan acceptera nyfamiljen. Barnets relation till bonusföräldern utvecklas.

**Resolution** - Familjen har en stabil grund och vardagen har regelbunden rytm. Familjen har nu förmågor att lösa förekommande konflikter.





2



## BARNETS UTVECKLING



### SÄRDRAG I BARNETS UTVECKLING I ÅLDERN 9-12

Barnets tankar är mindre självcentrerade, mer flexibla och objektiva.

Barnet har ökad förståelse för orsaksförhållanden och kan uppfatta flera synvinklar.

Barnet kan beskriva sina tankar på en mer konkret än abstrakt nivå.

Självbilden omfattar positiva och negativa aspekter.

Barnet utvecklar den egna känslohanteringen samt förståelse för andras känslor.



Utvecklingen sker i en **individuell takt** och påverkas av **genetiska och samhälleliga faktorer**.

### PREPUBERTETEN



**Prepubertet** = Skedet innan puberteten, mellan barndomen och vuxendomen.

- Jämförelser med barn i samma ålder samt svårigheter med självförtroendet.
- Stereotyper kan ge en känsla av felaktighet om normen inte följs.
- Beteendemönster från tidigare trotsålder kan framkomma.
- Inre kaos hos barnet, vill ha en individualitet och frigöra sig från barndomen.

**Splitting** = Indelningar i gott och ont. Barnet kan ha kluvna tankar, känslor och beteende. Känner inte till en mittväg, har ett "endera eller" tanke sätt.

- Problematik kan uppstå i människorelationer.
- Barnet kan känna sig övergivet av föräldrarna.
- Den mer empatiska och moraliserande föräldern kan anses som ond, den lättsammare föräldern ses oftast som god

3

## NYFAMILJENS UTMANINGAR

### UTMANINGAR OCH RISKFAKTORER SOM KAN FÖREKOMMA I NYFAMILJEN:

En stor familj ökar risken att barnet inte får tillräcklig uppmärksamhet och bekräftelse.

Konflikter och bråk inom familjen.

Upprepade förändringar som t.ex. flytt eller förändringar i familjekonstellationen.

Utmaningar och risker i nyfamiljen kan få **negativa konsekvenser** för barnets välmående genom att skapa otrygghet och osäkerhet. Utmaningar och riskfaktorer i barndomen kan kopplas till **problematik senare i livet**. **Psykosociala problem** kan uppstå i ungdomen eller vuxenlivet. Barn har olika sociala samt individuella förutsättningar som inverkar på konsekvenserna av riskerna eller utmaningarna.



Desto fler utmaningar och risker desto större är risken för negativa konsekvenser.

Fler resurser ger större chans för barnet att klara sig, trots förekommande risker.

Att bilda nyfamiljen tar tid  
– alla familjemedlemmars  
viljor bör beaktas



Det kan kännas som om nyfamiljen står inför många utmaningar. Det är viktigt att komma ihåg att utmaningar förekommer i alla familjer och att även många möjligheter medföljer nyfamiljen.



4

## NYFAMILJENS UTMANINGAR

### Insider- och outsiderpositioner

**Insiderposition** = En familjemedlem får en central plats i familjen. Oftast biologiska föräldern eller ett gemensamt barn. **1**

**Outsiderposition** = En familjemedlem har en plats mer utanför familjen. Bonusföräldern och icke-gemensamma barn får oftast denna position. Kan leda till känslan av utanförskap.

### Olikheter i föräldraskapet **3**

Skillnader i föräldraskapet hos båda biologiska föräldrarna samt bonusföräldern kan orsaka utmaningar.

Föräldern och bonusföräldern kan tillsammans **lära sig av varandra** och hitta en **gemensam väg** för föräldraskapet.

### Barnets andra biologiska förälder **5**

Barnets andra biologiska förälder utanför nyfamiljen kan ha del i beslut.

Halvsyskon eller släktingar från den andra biologiska föräldern kan vara en del av barnets familj och därmed även en del av nyfamiljen.

### Barnets anpassning till förändring, bearbetning av förluster och skapandet av lojalitet **2**

Förändringarna skapar stress  
Relationen till föräldern kan kännas hotad av bonusföräldern  
Barnet kan uppleva att nya halvsyskon tar upp föräldrarnas uppmärksamhet  
En god relation till bonusföräldern kan få barnet att känna illojalitet gentemot den andra biologiska föräldern

Barnets anpassning kan främjas genom:  
**stöd för barnet att uttrycka sina känslor** samt att **barnet och den biologiska föräldern** har **kvalitetstid** tillsammans.

### Uppbyggnad av den nya familjekulturen **4**

I skapandet av den nya familjekulturen kan missförstånd uppstå till följd av familjemedlemmarnas olika bakgrunder och behov

**Viktigt** att skapa en familjekultur som känns **trygg för alla**. Syftet med familjekulturen är att skapa en **gemenskap** i familjen.



## NYFAMILJENS MÖJLIGHETER

### MÖJLIGHETER OCH RESURSER SOM KAN FÖREKOMMA I NYFAMILJEN:

Ett **mångsidigt socialt nätverk** med goda relationer.

I en stor familj får barnet träning i **sociala färdigheter**.

Relationerna kan vara **resurser** för barnet, genom att ge **stabilitet och trygghet**.

Många omsorgsfulla vuxna i barnets liv ökar sannolikheten för barnets **utveckling** och **välfärd**.

En välfungerande familj med många trygga vuxna kan fungera som ett **skydd mot utmaningar och risker** som barnet utsätts för.



Både **positiva och negativa händelser kan utvecklas till resurser** som gynnar barnet.



Ett **resursstarkt barn** har tillgång till och kan använda sig av **resurser**.

Resiliens innebär **motståndskraften att utveckla psykiska besvär**. Familjen och föräldraskapet är **viktiga faktorer** i barnets utveckling av resiliens.

En **omsorgsfull förälder är alltid en resurs** för barnet. Genom att stärka barnets resiliens **ökar chansen för barnet att utvecklas**, trots att barnet utsätts för risker och utmaningar.

**Familjeresiliens** innebär en **fungerande familj**. Exempelvis att inom familjen ha en öppen, fungerande och stödjande kommunikation samt kunna hantera svårigheter. En resiliens familj är en **stressreducerande och återhämtande faktor för barnet**.





## BARNETS KÄNSLOR

.....  
Känslorna hos barnet i prepuberteten kan vara **motstridiga**.  
Barnet kan kräva **uppmärksamhet** och **kärlek** samtidigt som hen kan kännas  
**otillgänglig**.  
.....

## KÄNSLOR GÄLLANDE SEPARATIONEN

Omständigheterna före och efter  
separationen påverkar barnet, bråk och konflikter  
kan påverka barnet negativt.

Avgörande för barnets välmående är hur föräldrarna anpassar sig  
till livet efter separationen, bland annat gällande vardagliga rutiner.

Barn i denna ålder reagerar ofta först  
med ilska.

Barnet kan känna oro över framtiden  
och förtroendet till föräldrarna kan brista.

Separationen startar en sorgprocess hos barnet som  
kan kräva bearbetning under flera stadier i barnets liv.

Barnet kan tro att hen är orsaken till  
separationen och därmed känna skuld.



7



## KÄNSLOR GÄLLANDE NYFAMILJEN

Stressen barnet kan uppleva i bildandet av nyfamiljen påverkas av den stress som kan ha uppkommit i samband med de biologiska föräldrarnas separation.

En öppen kommunikation och ett emotionellt stöd kan förebygga stress och negativa känslor som kopplas till nyfamiljen.

Barnet kan känna stress till följd av den mentala, emotionella och fysiska spänningen.

I början av nyfamiljens utveckling kan barnets känslor upplevas som kraftfulla, barnet kan drömma om kärnfamiljens återförening och känna likgiltighet gentemot bonusföräldern.

### ATT BO I TVÅ HEM

Då barnet åker till andra föräldern kan symtom som t.ex. magont uppkomma.

Vissa barn reagerar med tystnad medan andra kan bli utåtagerande.

Barnet kan behöva hjälp att uttrycka sina känslor på andra sätt.

Vid längre perioder hos ena föräldern bör kontakt upprätthållas mellan barnet och den andra föräldern. Saknaden av föräldern som barnet inte bor med kan uppkomma vilket kan kännas tungt för barnet.

Barnet behöver stöd för att vardagen i två olika hem skall fungera optimalt, liknande uppfostringsstilar och rutiner främjar anpassningen.





8

## BEMÖTA OCH STÖDA BARNETS KÄNSLOR



### DET SOCIALA STÖDET

I prepuberteten blir vänrelationerna viktigare, då behovet att frigöra sig från föräldrarna ökar.

Vängrupperna främjar barnets sociala kompetens genom kommunikation, samarbete och konflikthantering.

Barnets förmåga att hantera motgångar främjas och självkänslan kan bli bättre. Efter 9 års åldern är det vanligt att barnet öppnar upp sig för vännerna, istället för föräldrarna. Barnet behöver fortfarande stöd av föräldrarna, men vill att de visar pålitlighet och respekt.

Genom att som förälder stöda i motgångar, stärks barnets självständighet.

Det är viktigt att som förälder våga prata om känslor och stöda barnet att uttrycka dem.

Barnets välmående bör prioriteras och som förälder bör man agera om det finns misstanke om att barnet inte mår bra.





## STÖDA BARNET GENOM SAMTAL

Barnet lär sig kommunicera genom samspel med andra människor. **Barn lyssnar aktivt på vad vuxna förmedlar**, även på det som förmedlas icke-verbalt.

---

Samtal med barn i prepuberteten kan vara frustrerande. **Kommunikationssättet kan vara överflödande** och barnet kan bete sig omoget, vara högljudda och uttrycka sina känslor fysiskt.

---

Barn bildar sin realitet om en situation baserat på förälderns svar, därför är det viktigt att **inte ljuga** för barnet. Barn kan ha svårt att förstå abstrakta tankar så försök att **prata med barnet på ett konkret sätt**.

---

**Ett rakt och genuint svar** på frågor är bästa alternativet. Om föräldern inte vill eller kan svara kan hen förklara att det finns ämnen som man inte vill prata om med alla.

---

**Ställ öppna frågor** till barnet, för att skapa en mera förstående kommunikation. Föräldern kan genom **upprepning** av vad barnet säger, visa att man förstått vad barnet sagt.

### FEM SNABBA TIPS:

- **Håll dig lugn** och **ha tålamod** då du diskuterar med barnet
- Om du inte har svar på frågan, **var ärlig** och säg det
- Ställ **öppna frågor**
- Var **konkret och tydlig**
- **Lyssna aktivt** på barnet



## KONFLIKTHANTERING

De vuxna fungerar som modell för barnet, genom att ta efter sättet som de vuxna samtalar och interagerar med andra.

En trygg miljö ger barnet möjlighet att träna sociala- och emotionella färdigheter.

### DÅ EN KONFLIKT UPPSTÅR

Konflikter kan vara utmanande och det kan kännas svårt att behålla lugnet.

Om situationen känns överväldigande kan man avlägsna sig en stund för att lugna sig.

**Tala om för barnet att du går iväg en stund för att lugna ner dig.** Barnet lär sig då hur man lägger ord på sina känslor samt hur man kan hantera känslorna.

Om barnet är upprört är det ibland bäst att **lyssna** på barnet och **försöka förstå** hur barnet känner i situationen.

### EFTER EN KONFLIKT

**Då barnet lugnat sig** kan föräldern ta situationen till **diskussion**. **Försök förstå** orsaken till barnets reaktion samt berätta dina egna tankar.

Genom att **diskutera konflikten** och tillhörande reaktioner får föräldern en **värdefull inblick** i barnets tankar och känslor.

Föräldern kan **visa förståelse** för barnets känslor genom att exempelvis förklara att hen förstår att barnet blev ledset och säga förlåt.

Barn behöver träna på sin självreglering, dvs förmågan att reglera de egna känslorna och beteendet.

Genom självregleringen lär sig barnet att hantera stress, motgångar, utmaningar och impuls kontroll.



Forskning påvisar att det är viktigt att **uppmärksamma** och **berömma** det som barnet gör bra och inte lägga för mycket fokus på det negativa.



## SAMTALSMETOD 1

### GIRAFFSPRÅKET / NON VIOLENT COMMUNICATION (NVC)

NVC är en kommunikationsmetod för **konfliktlösning**.

Syftet med NVC är att **stärka förmågan att förmedla våra egna behov och att se andras behov**.

Genom att använda NVC vid konflikter formas en **lösningssinriktad dialog** i stället för argumentering.

MODELLEN NVC ÄR UPPBYGGD GENOM FYRA KOMPONENTER:  
**OBSERVATION - KÄNSLOR - BEHOV - BEGÄRAN**

#### steg ett

Observera situationen utan att döma eller på ett negativt sätt påpeka vad den andra personen gör eller säger.

#### steg två

Uttryck de känslor situationen framkallar. Vid behov kan man hjälpa varandra att identifiera sina känslor och utan att någon attackeras.

#### steg tre

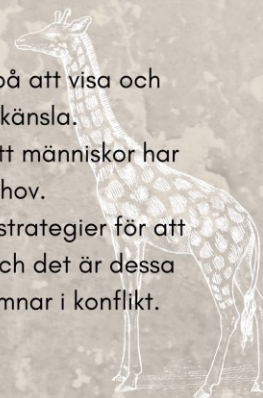
Uttryck de bakomliggande behoven som finns. Det gäller att komma fram till vilka behov som inte blivit mötta, och som sedan har gett upphov till känslorna.

#### steg fyra

Framför en konkret begäran om vad som krävs för att behoven skall bli tillgodosedda. Inga krav ställs, endast önskemål som framförs.

NVC kan delas i två delar;  
Dels att uttrycka sig själv och sina behov genom de fyra komponenterna, samt att genom de fyra komponenterna ta emot andras behov.

NVC grundar sig på att visa och att få medkänsla.  
Problemet är inte att människor har olika behov.  
Människor har olika strategier för att tillgodose behov och det är dessa strategier som hamnar i konflikt.







## SAMTAL GENOM KÄNSLOKORT

Syftet med användningen av känslkort då man samtalar med sitt barn om känslor, är att främja barnets känslofärdigheter.

Genom att öva *igenkänna*, *namnge* och *identifiera* känslor kan du som förälder stöda barnet att hantera sina känslor.

---

### VAD ÄR KÄNSLOKORT OCH HUR ANVÄNDS DE?

Korten är uppbyggda med olika känslor, en känsla för varje kort. Bland korten finns exempelvis känslorna glädje, sorg, ilska, oro och nervositet.

Korten är multifunktionella men kan användas genom att tillsammans med barnet kategorisera de känslor som barnet upplevt under dagen.

Frågor man kan reflektera över är;

Vilken känsla har uppkommit i en viss situation?

Vilka känslor tar och ger energi?

Metoden är tagen ur föreningen MIELI's handbok "Må bra tillsammans" som innehåller metoder för att öva bl.a. känslofärdigheter.

I slutet av denna handbok finns en källa till dessa känslkort, i källan finns korten som en utskrivbar bilaga.





## TIPS PÅ VIDARE LÄSNING

### BÖCKER

**Fältguide för bonusfamiljen**

Moa Hengren

**Nonviolent Communication**

Marshall B. Rosenberg

**Stora bonusfamiljboken**

Helene Arkhem

**Surviving and Thriving in Stepfamily Relationships:  
What Works and What Doesn't**

Patricia Papernow

**Uusperheen käsikirja**

Marika Rosenborg , Tarja Törmänen

**Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi**

Mari Broberg

### ELEKTRONISKT MATERIAL

**Barnvårdsföreningen i Finland**[www.bvif.fi](http://www.bvif.fi)**Monimuotoiset perheet**[www.monimuotoisetperheet.fi](http://www.monimuotoisetperheet.fi)**Suomen Uusperheiden Liitto**[www.supli.fi](http://www.supli.fi)**Uusperhe**[www.uusperhe.fi](http://www.uusperhe.fi)**MIELIS känslokort**[https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/ma\\_bra\\_tillsa  
mmans\\_liitteet.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ma_bra_tillsa_mmans_liitteet.pdf)





## KÄLLOR I HANDBOKEN

- Willamo, P. (2017). Ny familj – Nya möjligheter. i M. Andersson, K. Kiianmaa, N. Isometsä, K. Sell, A. Bjaerre, C. Holm, . . . P.
- Willamo, S som i skilsmässa N som i nyfamilj – Samlade berättelser (ss. 111-122). Helsingfors: Barnvårdsföreningen i Finland rf.
- Statistikcentralen. (u.å.). Ombildade familjer. Hämtat från Finlands officiella statistik (FOS): [https://www.stat.fi/meta/kas/uusperhe\\_sv.html](https://www.stat.fi/meta/kas/uusperhe_sv.html)
- Papernow, P. (2009). *Becoming A Stepfamily: Patterns of Development in Remarried Families*. New York: Routledge.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur.
- Rödstam, M. (1992). *Lapsen kehitys 7-12*. Keuruu: Otava.
- Nationalencyklopedin. (u.å.). Uppslagsverket. Hämtat från <https://www-ne-se.ezproxy.novia.fi/uppslagsverk/ordbok/svensk/f%C3%B6rpubertet> den 19 02 2021
- Egidius, H. (u.å.). *Psykologilexikon*. Hämtat från *Psykologiguiden*: <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=splitting> den 19 02 2021
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2016). *Det resursstarka barnet*. Vasa: Yrkeshögskolan Novia. Hämtat från <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7048-31-3> den 25 01 2021
- Broberg, M. (2010). *Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi*. Helsingfors: Väestöliitto.
- Marklund, K., Andershed, A.-K., & Andershed, H. (2012). *Nordens barn – tidiga insatser för barn och familjer*. Nordens
- Välfärdscenter. Hämtat från [http://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2018/02/1-Tidigalsatser\\_enk.pdf](http://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2018/02/1-Tidigalsatser_enk.pdf) den 01 25 2021
- Papernow, P. (2017). *Clinical Guidelines for Working With Stepfamilies: What Family, Couple, Individual, and Child Therapists Need to Know*. *Family Process*, 25-51.
- Mäkijärvi, L. (2014). *Kahden kodin lapset*. Jyväskylä: Docendo.
- Holmes, E. K., Jensen, T. M., & Shafer, K. (2017). *Transitioning to stepfamily life: the influence of closeness with biological parents and stepparents on children's stress*. *Child and Family Social Work*, 275-286. Hämtat den 17 01 2021
- Poijula, S. (2016). *Lapsi ja kriisi*. Helsingfors: Kirjapaja
- Alfvén, M., & Hofsten, K. (2004). *Skilsmässan – Om barn och föräldrar*. Stockholm: Prisma.
- Doan, M.-T., Favez, N., Tissot, H., & Widmer, E. D. (den 22 01 2015). *Coparenting in Stepfamilies: Maternal Promotion of Family Cohesiveness with Partner and with Father*. *Journal of Child & Family Studies*, 3268-3278.
- Arnö, S., Bidö, S., & Harnesk, E. (2017). *Tryggt föräldraskap*. Hämtat från *Rädda Barnen*: [https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad-kunskap/handbocker/tryggt\\_foraldraskap\\_radda\\_barnen.pdf](https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad-kunskap/handbocker/tryggt_foraldraskap_radda_barnen.pdf) den 25 01 2021
- Launonen, K. (2020). *Samspel och kommunikation*. Hämtat från *Papunet*: <https://papunet.net/svenska/information/samspel-och-kommunikation> den 25 01 2021
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2021). *Resursstarka barn*. Vasa: Yrkeshögskolan Novia. Hämtat från <https://www.novia.fi/forskning/novias-publikationsserie/serie-laromedel> den 20 02 2021
- Finto. (u.å.). *giraffspråket*. Hämtat från *ALLFO*: <https://finto.fi/ysa/fi/page/?clang=sv&uri=p28840> den 05 03 2021
- DiGrazia, T. (2016). *Light on peacemaking: A guide to appropriate dispute resolution and mediating family conflict*. New York: Business Expert Press.
- Nilsson, A.-C. (u.å.). *Giraffspråket*. Hämtat från *Interact communication*: <https://interactcom.se/giraffspraket-en-kommunikationsmetod-med-fokus-pa-kanslor-och-behov> den 15 02 2021
- Rosenberg, M. (2015). *Nonviolent communication: A language of life (Vol. 3)*. California: Puddle Dance Press. Hämtat från [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=A3qACgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT16&dq=Nonviolent+communication+child&ots=c10aWkmTh5&sig=05kueEUBF01u2h0g3TmwTAfnek4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Nonviolent%20communication%20child&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=A3qACgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT16&dq=Nonviolent+communication+child&ots=c10aWkmTh5&sig=05kueEUBF01u2h0g3TmwTAfnek4&redir_esc=y#v=onepage&q=Nonviolent%20communication%20child&f=false) den 15 02 2021
- Mieli rf. (u.å.). *Kort för känslö- och vänskapsfärdigheter*. Hämtat från *Mieli – Psykisk Hälsa Finland rf*: <https://mieli.fi/sv/julisteet-kortit/kort-for-kanslo-och-vanskapsfardigheter>
- Mieli rf. (u.å.). *Må bra tillsammans – arbetshäfte*. Hämtat från *Föreningen för Mental Hälsa i Finland*: [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/ma\\_bra\\_tillsammans\\_liitteet.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ma_bra_tillsammans_liitteet.pdf)
- Papunet. (den 22 3 2021). *Tunnetaidot*. Hämtat från *Papunet*: <https://papunet.net/materialiaa/tunnetaidot>

