

# Föräldraskap

0-12 år & tonår

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland

2024

# Barn 0-12 år

## **Att möta barns sorg: en handbok (2022)**

**Av Atle Dyregrov & Martin Lytje**

Ibland tvingas ett barn uppleva dödsfall eller livshotande sjukdom hos en nära anhörig. Det är då mycket viktigt att det finns vuxna i närheten som förmår ge rätt stöd. Det här är en handbok som ger konkreta råd om hur man kan stödja barnet.

## **Boken du önskar att dina föräldrar hade läst (2021)**

**Av Philippa Perry**

Detta är en bok om hur vi skapar relationer till våra barn, vad som kan bidra till ett gott förhållande och vad som kan ställa sig i vägen för det. Boken hjälper dig att undersöka den uppfostran du själv fick och hur den påverkar ditt sätt att vara förälder.

## **De kallar det trots: om att vägleda små barn genom utveckling och uppror (2022)**

**Av Malin Bergström & Clara Linnros**

Den så kallade trotsåldern är en jobbig men viktig period i små barns liv. Författarna beskriver hur man med ett lyhört föräldraskap kan hjälpa barn – och sig själv – genom dessa svajiga år.

## **Friluftsliv med barn: handbok för nybörjare i naturen (2023)**

**Av Emma V Larsson m.fl.**

Att vara ute i naturen med barn är enkelt, naturen är ju som en enda stor lekplats! Däremot känns det kanske inte alltid så enkelt att ta sig ut. Med de tips och råd denna bok ger hoppas författarna att det ska bli enklare.

## **Föräldraguide vid separation: med barnet i fokus (2022)**

**Av Marika Ekroth & Liselotte Mässing**

När föräldrarna separerar är det en stor utmaning inte bara för föräldrarna utan också för barnen. Författarna har skrivit en handfast guide som kan vara till hjälp för föräldrar att hantera konsekvenserna av en separation med fokus på barnets situation.

## **Föräldramagi: 7 steg till bra självkänsla för dig och ditt barn (2019)**

**Av Hedvig Montgomery**

Den här boken innehåller smarta och enkla råd för hur du kan bli den förälder du alltid önskat vara. Författaren delar med sig av sina 7 steg för att hjälpa föräldrar att hitta en väg mot det alla önskar: barn och vuxna som trivs med sig själva och varandra.

## **Handbok i jämställt föräldraskap (2021)**

**Av Marie Lok Björk**

När två blir tre är det lätt att tappa greppet om jämställdheten. Vi behöver syna de normer och förväntningar på hur en mamma och en pappa ska vara för att kunna hålla fast vid våra strategier för att kunna leva jämställt – även efter att barnet har kommit. Boken innehåller konkreta tips som varvas med analyser och personliga upplevelser.

## **Hej, hej vardagsmat!: en kokbok med favoriträtter, fakta och igenkänning för barnfamiljer (2022)**

**Av Sara Ask & Lisa Bjarbo**

Det här är en till hälften kokbok, till hälften föräldrapedagogik om barn och mat. Med humor, igenkänning och stor kunskap tar sig författarna an vanliga problem med vardagsmatlagningen i en familj och ger förslag på lösningar och massor av maträtter att laga nästa gång det vankas middag.

**Känn ditt barn: lyhört föräldraskap för nyblivna familjer  
Av Maria Borda & Türkan Karaman (2022)**

Det här är en modern föräldrabok om lyhört föräldraskap. Den vänder sig till nyblivna föräldrar och fokus ligger på barnets första två år. Boken tar upp bl a graviditet, förlossning, matning och sömn men även bärsjalar och babyputting.

**Lek istället för bråk: 64 lekar för en enklare och roligare vardag med barn (2019)**

**Av Lisa Malmberg**

Detta är en suverän handbok i att omvandla konfliktfyllda vardagssituationer till lustfylld lek. De 64 lektipsen är fördelade på åtta situationer varav påklädning och läggdags är två, och hjälper dig att skapa ett roligare och mindre konfliktfyllt samspel med ditt barn.

**Medvetet föräldraskap: om att möta våra barn där de är, inte där vi önskar att de vore. (2022)**

**Av Micke Gunnarsson & Caroline Bankler**

Genom ett medvetet föräldraskap kan du möta barnen precis som de är. Du blir mer lyhörd för ditt barns egentliga behov men även mer uppmärksam på dig själv och varför du gör som du gör. Boken ger många konkreta tips, råd och idéer.

**Må bra som förälder: psykologernas strategier för småbarnsåren (2019)**

**Av Helga Johansson Wennerdal & Clara Zellroth**

Den här boken riktar sig helt mot föräldrarnas mående, deras känslor och reaktioner. Författarna koncentrerar sig på allmän-giltiga problem som de flesta småbarnsföräldrar kan känna igen sig i. Personliga berättelser varvas med teorier och konkreta verktyg. Allt för att underlätta för föräldrar att må bättre under småbarnsåren.

## **Om mitt barn blir sjukt eller gör sig illa (2022)**

**Av Linda Håkansson**

Den här tunna men informativa boken ger information och råd om de vanligaste barnsjukdomarna, vaccination, hudbesvär, olyckstillbud samt när man behöver uppsöka vård. Det lilla formatet med mjuk pärm gör boken smidig att ha med sig utanför hemmet.

## **Prata känslor med barn (2023)**

**Av Reyhaneh Ahangaran**

Vi kan inte skydda våra barn mot allt svårt i livet, men det vi kan göra är att finnas där i vått och torrt. Boken ger vägledning kring prat om känslor och tankar med barn. Det kan handla om oro, ilska, ångest, skolan, när svåra saker händer m.m. Det är viktigt att hjälpa barn att sätta ord på vad som händer i kroppen och vad de känner.

## **Smart föräldraskap: stärk ditt barns lärande, fokus och kreativitet (2019)**

**Av Mattias Ribbing**

I Smart föräldraskap visar författaren hur du kan ge ditt barn de allra bästa förutsättningarna till livslångt lärande. Med roliga lekar och enkla verktyg kan du hjälpa ditt barn att själv klara läxan, hitta den egna motivationen och behålla lugnet i tuffa situationer. Boken riktar sig till föräldrar med barn i alla åldrar.

## **Tvillingboken (2020)**

**Av Susanne Nylén**

Tvillingboken innehåller allt man allt man kan behöva eller vilja veta om livet med tvillingar. Den vänder sig inte enbart till tvillingföräldrar utan även till de som själva är tvillingar eller har tvillingar i sin närhet. En innehållsrik, inspirerande och läs-  
värd bok.



# Tonåren

## **Frigörelsens tid: 13-19 år (2021)**

**Av Hedvig Montgomery**

Snart är det dags för ditt barn att ge sig ut i vuxenvärlden. Den här boken guidar dig med 7 enkla steg igenom de sista ungdomsåren. Genom att förstå vad din tonåring går igenom kan du lättare hitta din roll som stöttande förälder.

## **Hjälp din tonåring att hantera livet: även i motgång (2023)**

**Av Pia Callesen**

Många unga kämpar med mörka tankar, oro och en negativ självbild. Med hjälp av den här boken får föräldrar god vägledning i att hjälpa ungdomar att hantera svårigheter, detta genom förslag på förhållningssätt och strategier.

## **Koden till tonårshjärnan: konsten att förstå sig på tonåringen och få en bättre relation och dialog (2023)**

**Av Lena Skogholm**

Boken bjuder på en upptäcktsfärd i tonårshjärnan vilket ger en större förståelse för tonåringar och deras hjärnor. Detta kan underlätta livet både för dig som vuxen och tonåringen, er relation kan bli bättre och dialogen smidigare.

## **Lyssnar din tonåring?: samtal med förändring som mål (2017)**

**Av Liria Ortix & Charlotte Skoglund**

Boken vänder sig till föräldrar och andra närstående som vill uppnå en bättre kommunikation med sina tonåringar. Med hjälp av bl a motiverande samtal (MI), en metod som försöker stärka en människas motivation, kan kommunikationen bli bättre.





## **Men fatta då!: tonåringar i familjen (2012)**

**Av Jesper Juul**

Här guidas tonårsföräldrar i att stärka sin roll som sparringpartner och vägledare mer än rollen som traditionell uppfostrare.

## **Porrsnacket; en handbok för föräldrar (2021)**

**Av Elsa Lanz**

Miljontals gratis porrfilmer med våldsamt innehåll finns tillgängligt på nätet. Här berättar barn och unga om hur nätporren påverkar dem. Du som förälder får tips om hur du tar porrsnacket åldersanpassat, skaffar porrfilmer och med hjälp av andra vuxna kan skapa en porrfri zon runt barnen.

## **Skärmstark: handbok för vuxna om unga och skärmar (2021)**

**Av Elza Dunkels**

Författaren menar att paniken över skärmtid inte är konstruktiv utan tvärtom lämnar barn och ungdomar ensamma med att hantera den nya tekniken och de problem de möter. Ambitionen med boken är att motverka onödig oro hos vuxna och ge läsaren tankeverktyg för att kunna bli ett bättre stöd för barn och unga.

## **Älskade, förbannade tonåring: så får du kontakt med din tonåring, forskning och föräldraverktyg (2018)**

**Av Birgitta Kimber & Virginia Molgaard**

Författarna vill med denna bok ge föräldrar verktyg för att skapa en positiv och respektfull relation med, och få förtroendet att vägleda, sitt nästan vuxna barn.

MÅNDAG:  
falukorv  
TISDAG:  
falukorv  
ONSDAG:  
falukorv  
TORSDAG:  
falukorv  
FREDAG:  
pizza

Ur boken "Tagga ner!" av Malin Alfvén och Kristina Hofsten.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker. Finns även poddar att lyssna på. Gå in på - [poddtoppen.se/kategori/barn-och-familj](http://poddtoppen.se/kategori/barn-och-familj)

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## **Karlstad**

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

## **Arvika**

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

## **Torsby**

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)