

Föräldraskap

0-6 år

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland

2020

*”Barn lär av hur den vuxna beter sig,
inte vad den vuxna säger.”*

C G Jung

Att växa tillsammans : du och ditt barn genom livet (2017)

Av Ross W. Greene

Barnpsykologen Ross W. Greene beskriver hur man som förälder skapar en god och hållbar relation till sina barn och samtidigt understödjer positiva mänskliga egenskaper som empati, ärlighet och självständighet. Som förälder får du vägledning till ett föräldraskap som främjar relationer, förbättrar kommunikationen och hjälper barn att lära sig hantera oenigheter utan konflikt.

Bebishandboken : de 275 vanligaste frågorna på BVC (2014)

Av Lena Lidbeck & Marianne Rydin

BVC-sjuksköterskan och barnmorskan Marianne Rydin har tillsammans med journalisten Lena Lidbeck samlat föräldrarnas vanligaste frågor kring amning och flaskmatning, sömn, hygien, prickar och hud, mat, utveckling, stimulans m.m.

Boken om barn - av pappor : lättläst och vetenskaplig guide till barnets tre första år (2018)

Av Cyril Jost

Boken innehåller det där väsentliga som man behöver veta som nybliven förälder. Du får lära dig mer om till exempel amning, sömn, allergier, barnsjukdomar, skärmtid, VAB, föräldraledighet och transport med barn.

Familjehacks : tips till småbarnsföräldrar för ett enklare familjeliv (2019)

Av Katarina Byström

Författaren ser sig som en föräldrakompis som ger dig tips och lekfulla lösningar i vardagen med småbarn. Det kan till exempel vara att göra monsterspray mot mardrömmar, planera ett barnkalas eller snabba hacks på mellanmål.

Familjelycka med coachande föräldraskap (2014)

Av Helena Omfors

Författaren delar med sig av övningar, redskap och exempel som hjälper dig att skapa ett bättre liv för dig, dina barn och din partner. Du får också ta del av andra coachande föräldrars erfarenheter och familjerådgivarens tips och tankar. Läs, reflektera, samtala och prova på.

Fantasins tid : förskoleåldern: 2-6 år : 7 steg till mer harmoni för både dig och ditt barn (2020)

Av Hedvig Montgomery

Barn mellan två och sex år går igenom stora förändringar. Boken vill ge dig förståelse och de verktyg du behöver för att möta ditt barn under dessa år av förändring, känslor och vilda fantasier. Det allra viktigaste är att du alltid försöker se barnet där det själv är i utvecklingen.

Fråga barnpsykologen : 142 frågor och svar om att vara förälder (2018)

Av Malin Bergström

Till Fråga barnpsykologen, en frågespalt i tidningen Vi föräldrar, har många oroliga föräldrar skrivit och nu har en del av dessa frågor samlats i en bok. Det är frågor som Behöver man lära sin bebis att somna själv? Varför blir barn mammiga och pappiga? Vad kan man göra när man håller på att gå under av trötthet?

Fältguide för bonusfamiljen (2016)

Av Moa Herngren

Här finns det mesta som man behöver veta om man har eller är på väg in i en bonusfamilj. Författaren berättar om sina egna erfarenheter, varvat med uttalanden från familjeterapeuter, psykologer och medlemmar ur olika bonusfamiljer runt om i Sverige. Den tar upp allt från vad som gäller rent juridiskt till hur man får bonusbarn att hålla sams på fredagsmyset.

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

Av Hedvig Montgomery

Här kan du som förälder få tips på hur du kan behålla kontrollen och hantera de svåra situationer som garanterat kommer uppstå i barnuppfostran. Vad gör du när barnet skriker och vrålar på bussen? Eller när du är jättetrött men ettåringen inte vill sova? Boken täcker in hela barndomen, från 0-17 år.

Hit med flaskan (2018)

Av Emma Knyckare

Komikern och radioprofilen Emma Knyckare tar oss med på sin resa in i mammalivet. Hon skildrar alltifrån att svälla upp och inte längre få plats på spinningcykeln, till att för första gången höra sin bebis hjärtljud. Hon behandlar ämnen som kejsarsnitt, amning, abort, bonusbarn, mammakroppen och småbarnsåren.

Hjälp, vi har fått barnbarn (2016)

Av Erik Sidenbladh

En bok som handlar om hur det är att få barnbarn, skriven av mor- och farföräldrar som berättar om relationer och situationer tillsammans med barnbarnen. Här finns både råd och pekpinnar. Vad får man göra som far- och morförälder och får man lägga sig i sina barns uppfostringsmetoder?

Håll om mig, släpp mig fri : om barns anknytning till föräldrar (2019)

Av Elin Lundberg

Med utgångspunkt från anknytningsforskningen beskrivs hur man skapar en trygg anknytning för sitt barn och hur barn påverkas av nära relationer under barndomen. Vetenskapligt förankrade texter varvas med handfasta råd och tips och med exempel på berättelser från verkligheten, både från barn och föräldrar.

Jag törs inte men gör det ändå : om barns välmående och självkänsla (2013)

Av Martin Forster

En bok om hur man kan hjälpa barn som inte vågar anta utmaningar, som inte vill prova nya aktiviteter eller som känner sig otrygga i samspelet med kamrater. Författaren visar på olika vägar till gemenskap, trygghet och glädje. De viktigaste råden från forskningen illustreras i verkliga berättelser om barn som får hjälp.

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

Av Lisa Mannberg

Vad gör du när ditt barn ligger på hallgolvet och skriker och bara vägrar klä på sig? Vad finns att ta till förutom hot eller muttor? Svaret är: Lek! De 64 lektipsen är fördelade på påklädning, gå till och från förskolan, äta, tvätta sig, borsta tänder och hår, läggdags samt vardagssysslor.

Leva med barn : en bok om små barns hälsa och utveckling (13. uppl. 2016)

Av Marie Köhler m.fl.

Boken tar upp barnets omvårdnad, hälsa och sjukdomar, liksom barnets utveckling och samspelet i familjen. Föräldraskapet är ett livslångt åtagande och författarna försöker ge ett grundläggande stöd för föräldrar att bygga vidare på. Finns även på engelska ”Life with children”.



”Lite trött bara, annars bra” : hur du överlever sömnbristen under småbarnsåren (2019)

Av Mirijam Geyerhofer

Sömn är grunden till att vi kan fungera som vi ska. Boken börjar med att ta upp sömnens betydelse, sedan mer specifikt om barns sömn och sedan vad du kan göra för att underlätta för dig och ditt barn så ni får sova bättre. En bok att skratta åt när man gråter av trötthet under ändlösa vaknätter och som med hjälp av snälla metoder och goda råd kan ge lösningar och hopp.

Lyhört föräldraskap : barns utveckling och anknytning de första fyra åren (2013)

Av Malin Bergström

En bok för nyblivna föräldrar med fokus på samspelet mellan föräldrar och barn och hur de knyter an till varandra. Boken är indelad efter barns ålder och olika utvecklingssteg. Författaren är barnpsykolog och med.dr.

Med känsla för barns självkänsla (2014)

Av Petra Krantz Lindgren

Boken handlar om barns självkänsla och hur föräldrar kan uppmuntra den. Självkänsla är den plattform utifrån vilken många andra egenskaper utvecklas. Råd, övningar och situationer från levande livet, bl.a. baserade på modellerna Aktivt föräldraskap och Non violent communication samt familjeterapeuten Jesper Juuls idéer.

Miraklens tid : 0-2 år : 7 enkla steg för att överleva och kunna njuta av småbarnsåren (2019)

Av Hedvig Montgomery

Det handlar om första tiden som nybliven förälder, om amning, mat, sömn, rutiner och förskolestart, men också om trygghet, anknytning, känslor och gränssättning. Författaren som är psykolog och familjeterapeut vill visa vägen till att få nöjda barn som trivs med sig själva och sin omgivning.

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

Av Helga Johnsson Wennerdal & Clara Zelleroth

I denna bok står du som förälder i fokus, ditt mående, dina känslor och reaktioner. Exempel på utmaningar som tas upp är: slitningar i relationer, stress, oro, sömnbrist och nedstämdhet. Med hjälp av terapiformen KBT kan du som småbarnsförälder få hjälpsamma strategier och verktyg för att orka ta hand om både dig själva och ditt barn.

Pappa : dina utmaningar som man & partner (2013)

Av Jesper Juul

I vår tid är pappan förälder i lika hög grad som mamman – en person att räkna med, knyta an till och lita på. Författaren diskuterar papparollens svårigheter, men också de många glädjeämnen som hör till föräldraskapet.

Sluta skrik för fan : en bok om att leva med barn (2017)

Av Malin Haawind

Detta är en bok om livet med småbarn. Om de stoltaste ögonblicken som förälder men också (kanske framför allt) de minst stolta. Om hoten, mutorna, trugandet, bekräftelsen, närheten, ömheten och känslan av att bara vilja fly till en plats där ingen kräver något av en. Och om de allra bästa stunderna tillsammans med barnen, när allt helt plötsligt är enkelt.

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

Av Mattias Ribbing

Med roliga lekar och enkla verktyg kan du hjälpa ditt barn att själv reglera skärmanvändandet, klara läxan, hitta den egna motivationen och även behålla lugnet i tuffa situationer. Boken riktar sig till föräldrar med barn i alla åldrar.

Smarta lekar : 100 roliga och utvecklande aktiviteter för ditt barn (2016)

Av Simone Cave & Caroline Fertleman

Lekarna som beskrivs i den här boken är speciellt utvalda för att de inte bara roar barnet utan för att det samtidigt hjälper barnet att lära sig nya saker. Kreativt lekande påverkar och främjar barnets utveckling, såväl den kognitiva som den motoriska, samtidigt som den stärker bandet mellan barnet och föräldern. Så ju tidigare man börjar leka, och ju oftare, desto bättre är det!

Små barns utveckling : känslomässig, motorisk och social utveckling hos barn 0-4 år (2014)

Av Anna Kreutz Wirfelt

Boken är skriven för den nyblivna förälder som är nyfiken på sitt barn. Varför agerar och reagerar barnet på ett visst sätt? Hur kan du bäst förstå och samspela med ditt barn? Här finns den senaste forskningen om barns sociala och psykiska utveckling. Information varvas med konkreta tips och goda råd.

Stora boken om barn : att vänta och föda : barnets första sex år (8 uppl. 2016)

Av Lena Lidbeck m.fl.

Ett svenskt standardverk om barn och föräldraskap. Från graviditet till skolstart. Detta är sjunde upplagan och den är helt reviderad utifrån önskemål från de verkliga experterna – småbarnsföräldrarna. Faktagranskad av över 30 barnexperter.

Trotsboken (2015)

Av Malin Alfvén & Kristina Hofsten

Om barns olika trotsperioder fram till tonåren samt om graviditeten som också är en tid av omställning och ifrågasättande. Tanken är att trots leder till mognad och utveckling, men att man som förälder behöver handfasta råd för att kunna hantera problemen.

Twinning : allt jag lärt mig som tvillingförälder (2019)

Av Hanna Mellin

Det här är tvillingmamman och journalisten Hanna Mellins berättelse om att bli förälder till två små nya liv. Den är full av råd och tips om allt från sömn till semestrar, mental hälsa och parrelationer. Hon har också intervjuat både tvillingar och andra tvillingföräldrar om hur det är att vara eller ha tvillingar.

Vad alla föräldrar borde få veta : barnets första tolv år (2019)

Av Kajsa Lönn Rhodin & Maria Lalouni

En sak som forskare världen över har enats om är att en god relation mellan föräldrar och barn är bland det viktigaste för barns utveckling. Men hur vet man vilka råd man ska lyssna på som förälder? Denna bok ger hjälp genom att utgå från forskning och presentera sådant som visat sig fungera bra för många.

Växa – inte lyda (2013)

Av Lars H. Gustafsson

Boken vänder sig mot de senaste årens trend till bestraffningsuppfostran som kommit att bli allt vanligare sedan flera olika nannyprogram visats på TV. Uppfostran är en dialog och författaren skriver om vikten av att mötas och växa, där växandet inte bara sker hos barnet utan också hos föräldern.



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.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

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