

Föräldracirklar hos SV i Kalmar län – en möjlighet för dig!!



Vad roligt att du vill läsa i en studiecirkel!

Vi på Studieförbundet Vuxenskolan (SV) är mycket glada för det och hälsar dig hjärtligt välkommen till oss!

Det finns 3 enkla villkor

För att ha en studiecirkel hos SV i Kalmar län, ska ni:

- vara minst tre personer varje gång ni träffas
- träffas minst tre gånger
- få ihop nio studietimmar (45 minuter räknas som en timme)

Alla som är med i studiecirkeln och uppfyller villkoren får varsin bok. Att vara med är kostnadsfritt.

Att träffas

Ni kan träffas vart ni vill. Ni får gärna vara i SV:s lokaler. Men det går även bra hemma hos varandra eller på ett café, på Öppna förskolan eller varför inte träffas och ha picknick tillsammans. Det viktigaste är inte var eller hur ni träffas, det viktigaste är *att* ni träffas och diskuterar det som ni har läst.

Vi rekommenderar dock att ni träffas fler än tre gånger för att ni ska få ut så mycket som möjligt av er studiecirkel.

Ni bestämmer inriktning

Ni kan läsa i stort sett vilken bok ni vill. Denna boklista uppdateras hela tiden. Du hittar den också på vår hemsida www.sv.se/kalmarlan under fliken Föräldrar och barn. När ni bestämt vilken bok ni vill läsa kontaktar ni oss på Studieförbundet Vuxenskolan så beställer vi böckerna. När böckerna har kommit kontaktar vi er så att ni kan starta upp er studiecirkel så snart som möjligt. Ni kommer att få fylla i en närvarolista som efter avslutad studiecirkel lämnas in till Studieförbundet Vuxenskolan.

Vi hjälper dig gärna!

Har du frågor är du välkommen att kontakta oss:

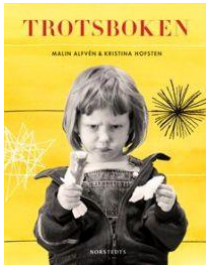
Mail: kalmarlan@sv.se

Telefon: 0771-20 20 70

Hemsida: www.sv.se/kalmarlan



Material till föräldracirklar för barn i förskoleåldern



Trotsboken

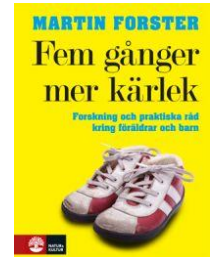
Kristina Hofsten, Malin Alfvén

"Han har kommit i trotsåldern", suckar vi föräldrar när barnet plötsligt blir avigt, trotsigt eller ilsket, ja, allmänt omöjligt. Som om det fanns en enda trotsålder! I själva verket består livet av många olika perioder av trots. Och väl är det. Trots leder till mognad och utveckling. Man kan faktiskt säga att trots och utveckling går hand i hand, att båda behövs. En favorit i bokhyllan!

Fem gånger mer kärlek

Martin Forster

Ge ditt barn fem gånger så mycket kärlek som kritik, tjat, tillsägelser och gränser - då slipper du tjattfällan! Bokens kapitel handlar bl. a om umgänge och lek, uppmuntran och tjat, lyssna och fråga, rutiner och ansvar, konflikthantering samt vanliga problem och vad man kan göra.



I huvudet på din bebis

Maria Zamore

Boken ger konkreta tips på hur du som förälder kan stimulera samspelet med ditt barn, och fakta om barnets utveckling vid olika åldrar. Genom de många föräldraberättelserna bjuder den på igenkänning kring livet med små barn.

Växa – inte lyda

Lars H Gustafsson

"Fostran är, när den fungerar, en ömsesidig process", skriver barnläkaren Lars H Gustafsson. Därför diskuterar och ifrågasätter han de nyauktoritära uppfostringsprogrammen som använts under senare år (belöningssystem, ignorering och time-out) och förespråkar en kombination av kunskaper om barns utveckling och att våga lita på sin föräldraintuition.

Leka för livet

Lars H. Gustafsson

Barnläkaren, författaren och debattören Lars H Gustafssons Leka för livet är en personligt skriven bok om lekens ursprung och betydelse och om vad som händer med leken när den möter livets allvar.



Med känsla för barns självkänsla

Petra Krantz Lindgren

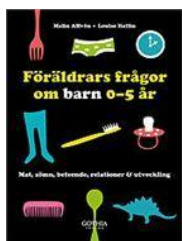
Den här boken handlar om självkänsla. Om hur den naturligt finns i våra barn, och hur vi kan handla för att uppmuntra den. Självkänsla är den plattform utifrån vilken många andra egenskaper utvecklas. Barn med sund självkänsla accepterar och gillar sig själva, de lyssnar på sina egna och andras känslor och behov, de höjer sin röst mot orättvisor, vågar gå sina egna vägar i livet, tar ansvar för sina misstag, tar kritik på ett konstruktivt sätt. Och de vet att de duger för den de är och inte för sina prestationer.



Stora boken om sjuka barn

Maria Fröjdh och Gösta Alfvén

Stora boken om sjuka barn innehåller andra delar än en traditionell barnläkarbok; hur man ger medicin, hur man förbereder och stöttar sitt barn i vårdapparaten, hur vabbandet påverkar förhållandet, hur man hanterar sin egen oro när barnen blir sjuka och hur man undviker onödig smitta i förskolan.



Föräldrars frågor om barn 0-5 år

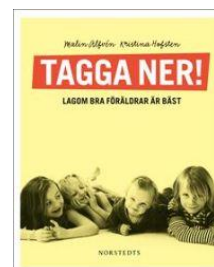
Malin Alfvén och Louise Hallin

Det här är en varm, humoristisk och allvarsam bok om barn mellan noll och fem år. Författarna, kända från radioprogrammet Knattetimmen, svarar på föräldrars små och stora frågor kring mat, sömn, beteende, relationer och utveckling.

Tagga ner

Malin Alfvén och Kristina Hofsten.

När du är på jobbet känner du att du borde vara med barnen. När du är hemma känner du att du borde jobba lite mer. Många föräldrar har dåligt samvete för stort som smått, de tycker att de inte räcker till som föräldrar och är otroligt självkritiska. *Tagga ner!* är boken som avslöjar att du faktiskt blir en mycket bättre förälder om du inte är så perfekt, utan nöjer dig med att vara en lagom bra förälder!



Livet i familjen – om det viktiga samspelet

Jesper Juul

Denna bok handlar om livet i familjen och de problem och glädjeämnen som kan och kommer att dyka upp under åren.

Ge plats för familjen – utveckla dina viktigaste relationer

Jesper Juul och Monica Øien

Är du en av dem som aldrig får tiden att räcka till både jobb och familj? Hur får man i så fall relationerna - både till partnern och barnen - att fungera? Det finns inga enkla svar på den frågan. Men *Ge plats för familjen* ger nya sätt att tänka och se på våra nära relationer som kan revolutionera familjelivet.



Allt du vill veta om barnets sömn men varit för trött för att fråga om

Anna-Maria Stawreberg

I den här boken får du hjälp av sömnexperter, forskare, barnläkare, bvc-sjuksköterskor och en mängd föräldrar som kommit en bit på vägen mot lugnare familjenätter.

Mindfulness för föräldrar

Heidi Andersen och Anna-Maria Stawreberg

Känner du ibland att du inte riktigt räcker till? Att du inte hinner vara den förälder du vill vara? Med föräldrafilosofin mindful parenting kan du lära dig att se ljuspunkterna i den där vardagen som faktisk är livet.

I boken får du inspiration och verktyg att vara i nuet och inte någon annanstans i tankarna.

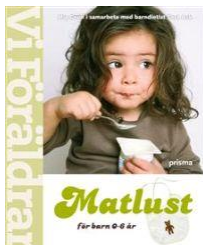


Josses barnmat

Josefine Haamer von Hofsten

Att laga barnmat är ingen vetenskap utan handlar om bra råvaror, lite köksredskap och några minuter ledig tid. Lägg till lite kunskap om konsistens, smakpreferenser och hur du hjälper ditt barns mage att komma igång, så kommer du snart att bli en fullfjädrad barnmatskock. Boken är en handbok i att laga barnmat från allra första start.





Matlust – för barn 0 – 6 år

Mia Coull i samarbete med barndietist Sara Ask

Hur väcker man matglädjen hos sitt barn? Hur vet man att barnet får i sig tillräckligt? Och hur gör man för att få barnet att prova riktig mat? Detta och mycket mer får du svar på. Boken handlar om amning, hur smaken utvecklas, att laga egen barnmat, att fostra en allätare, runda barn, allergier och mycket mer. Dessutom finns en fullmatad receptdel med goda lättlagade recept.

Ge ditt barn 100 möjligheter – istället för 2

Kristina Henkel och Marie Omicic

En bok för föräldrar och andra vuxna som är nyfikna på hur barn kan ges fler möjligheter i en könsstereotyp vardag. Författarna skriver om situationer där barn könas och görs till flickor och pojkar. Fällorna och kruxen handlar om alltifrån leksaker och kläder till vänskap och känslor. Till varje fälla finns praktiska och konkreta tips. En verktygslåda för dig som vill skapa utseendemässig, språklig, vänskaplig, känslomässig och kroppslig jämställdhet.



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

Martin Forster

Hur kan man hjälpa barn som inte vågar anta utmaningar, som inte vill prova nya aktiviteter, eller som känner sig otrygga i samspelet med kamrater? Jag törs inte men gör det ändå visar många olika vägar till trygghet och glädje hos barn.

Den onda badankan : Ditt barn och de osynliga gifterna

Katarina Johansson

Barnen är de största förlorarna i vårt massiva kemikaliesamhälle. Redan vid födseln har de upp till tvåhundra främmande ämnen i sitt blod. När Katarina Johansson fick barn började hon söka sin egen information. Hon kom fram till att det finns en hel del man själv kan göra för att minska mängden farliga kemikalier kring sitt barn. I boken delar hon med sig enkla knep och tips.



Lyhört föräldraskap

Malin Bergström

Boken för dig som vill bli en närvarande och känslomässigt lyhörd förälder. Här beskriver Malin Bergström ingående barnets första fyra levnadsår, och i fokus står samspelet mellan föräldrar och barn och hur de knyter an till varandra under de första åren i barnets liv.

Föräldracoaching med Jesper Juul

Anna-Maria Stawreberg och Jesper Juul

Under ett par års tid har Jesper Juul coachat ett stort antal svenska familjer, några med mer vardagliga problem, andra med större bekymmer. Resultatet har blivit en bok om föräldracoaching där Jesper Juul med varsam hand, men på ett rättframt sätt och med glimten i ögat, hjälper familjerna att hitta ett förhållnings sätt till vardagskaoset.

Denna lista av böcker uppdateras kontinuerligt. Har du läst en bok som du tycker ska vara med på vår litteraturlista hör av dig till oss!

Studieförbundet Vuxenskolan

kalmarlan@sv.se - 0771-20 20 70 - www.sv.se/kalmarlan



Studieförbundet
Vuxenskolan