

Förfrågan och tidsbokning hos

Familjerådgivningen 0247-151 88

Telefontid Vardagar.
Av telefonsvarare framgår telefontiderna.

Det går att lämna meddelande på övriga
tider och vi ringer då upp så snart vi har
möjlighet.

Fax 0247-151 87

Mail familjeradgivningen@leksand.se
Familjerådgivningen tar emot e-post, men
eftersom säker överföring inte kan
garanteras, svarar vi via telefon

Adress Villagatan 10, 793 30 Leksand
(Mitt emot Hemköp)

Information finns också på:
www.leksand.se, sök: Familjerådgivning

När två blir tre

- några tips från Familjerådgivningen för
att må bra i sin parrelation som nyblivna
föräldrar



för boende

i **Gagnef, Leksand, Rättvik och Vansbro**

Att få barn är en stor och omvälvande förändring i livet. Hur man har det tillsammans som par påverkar alla i familjen. Några enkla tips kan vara till hjälp för att utveckla parrelationen i positiv riktning.

- Njut av varandra och ert gemensamma barn – den här tiden kommer inte tillbaka!
- Dela omsorgen om barnet och uppmuntra varandra som föräldrar.
- Visa varandra omtanke och uppskattning i vardagen, det stärker kärleksrelationen och gynnar föräldraskapet.
- Trötthet och hormonomställning gör att humöret ofta svänger. Försök ta det med tålamod och humor!
- Amning och spädbarnsvård innebär att sömnbehov och sömnmönster förändras. Försök hitta stunder till vila och lite egen tid. Avlös varandra!
- Kom överens om en arbetsfördelning hemma som båda är nöjda med. Sänk ambitionsnivån på hushållsarbetet, dra ner på aktiviteter utanför hemmet, åtminstone första tiden. Ta emot praktisk hjälp om ni kan få.
- Ge kärlek och omtanke till barnet, men spara lite till varandra. Sexualiteten kan få stå tillbaka ett tag, men kramar och vardagsömheter måste finnas kvar.
- Försök att vara föräldralediga båda två. Det är bra för barnet och för parrelationen.
- Så småningom när barnet är lite större, kan ni stjäla lite tid tillsammans, göra något roligt ihop. Bejaka varandra som partners, inte bara som föräldrar.

Nyckelfaktorer för kommunikation och konfliktlösning

En god kommunikation är en av nyckarna till ett gott förhållande. Båda kan bidra till en öppen och god kommunikation som bidrar till ömsesidig förståelse och respekt.

- Dela med dig av dina tankar i stort som smått.
- Inled ett samtal med en mjukstart – försiktigt och respektfullt.
- Uttryck dig konkret och positivt.
- Använd jag-budskap = berätta om dina egna önskningar och behov istället för att säga vad du tror att den andre tycker och tänker.
- Var lyhörd för den andres önskningar. Lyssna nyfiket och engagerat till din partner. Ställ följdfrågor om du inte förstår eller vill veta mera.
- Uttryck känslor av sårbarhet istället för kritik och anklagelser.
- Försök lugna dig själv och din partner vid konflikt eller efteråt. Om känslorna blir för starka, ta "time-out" och återkom till ämnet när känslorna lagt sig något.
- Försök lösa konflikter flexibelt och i samförstånd eller genom att kompromissa. Mindre frågor kan man behöva lägga åt sidan när ståndpunkterna inte kan mötas.
- Ta steg till försoning efter en konflikt och be om förlåtelse om du sårat den andre.
- Acceptera delad makt med din partner.