

## Med känsla för barns självkänsla

Petra Krantz Lindgren

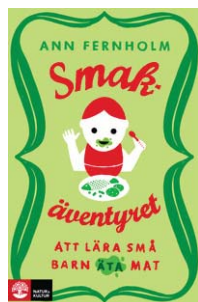
Den här boken handlar om självkänsla. Om hur den naturligt finns i våra barn, och hur vi kan handla för att uppmuntra den. Barn med sund självkänsla accepterar och gillar sig själva, de lyssnar på sina egna och andras känslor och behov, de höjer sin röst mot orättvisor, vågar gå sina egna vägar i livet, 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.



## Smakäventyret

Ann Fernholm

Hur du kan ta tillvara på din bebis nyfikenhet. Ge er ut på ett äventyr tillsammans och utforska smak och konsistens bortom det söta och flytande.



## De sju vuxensynderna

Karl Eder

Vuxensynder är tankefel hos vuxna som bidrar till att skapa frustration och konflikter med barnen istället för gemensam förståelse och en möjlighet att komma framåt. Författaren och psykologen Karl Eder hjälper dig att få syn på dina egna vuxensynder och ger dig redskapen att hantera små och stora svårigheter i vardagen på ett konstruktivt sätt.



## Fler intressanta böcker...

- Relationsrevolutionen : om mötet mellan barn och vuxna, Lars H. Gustafsson
- Det sötaste vi har, Ann Fernholm
- Leka för livet, Lars H. Gustafsson
- Föräldrars frågor om barn 0-5 år, Malin Alfvén och Louise Hallin
- Livet i familjen – om det viktiga samspelet, Jesper Juul
- Ge plats för familjen – utveckla dina viktigaste relationer, Jesper Juul och Monica Øien
- Mindfulness för föräldrar, Heidi Andersen och Anna- Maria Stawreberg
- Ge ditt barn 100 möjligheter – istället för 2, Kristina Henkel och Marie Omicic
- Jag törs inte men gör det ändå: om barns välmående och självkänsla, Martin Forster
- Den onda badankan : Ditt barn och de osynliga gifterna Katarina Johansson
- Lyhört föräldraskap, Malin Bergström

Har du tips på bra föräldraböcker? Hör av dig till oss!

# Bokcirklar för föräldrar!

En möjlighet för dig!



Öppna och läs om vårt kostnadsfria erbjudande!

**Studieförbundet Vuxenskolan**

## VÄLKOMMEN TILL OSS!

I våra bokcirklar får du som förälder möjlighet att träffa andra, läsa intressanta böcker och diskutera föräldraskap.

### Det finns tre 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 (1 studietimme=45 minuter)

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 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](http://www.sv.se/kalmarlan) under Vår verksamhet -Föräldrar-cirklar. 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:

[kalmarlan@sv.se](mailto:kalmarlan@sv.se)  
0771-20 20 70  
[www.sv.se/kalmarlan](http://www.sv.se/kalmarlan)

Googla och  
läs mer om  
böckerna på  
nätet!

## LITTERATURLISTA

### 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!



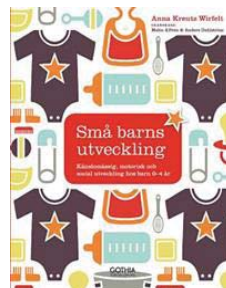
### Fem gånger mer kärlek

Martin Forster  
Ge ditt barn fem gånger så mycket kärlek som kritik, tjat, tillsägelser och gränser - då slipper du tjatfällan! 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.



### Små barns utveckling

Anna Kreutz Wirfelt  
En bok för dig som är nyfiken på vad som händer med ditt barn och hur man kan lära sig att se, upptäcka och bekräfta just det speciella barn man fått. Varför agerar och reagerar barnet på ett visst sätt? Hur kan du bäst förstå och samspeja med ditt lilla barn?



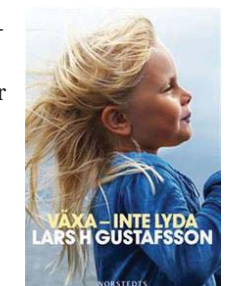
### Josses barnmat

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.



### Växa – inte lyda

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



Läs mer på  
[sv.se/  
kalmarlan](http://sv.se/kalmarlan)