

LÄSTIPSLISTA

Föräldraskap - 0-12 år & tonår

Sjukhusbiblioteken i Värmland
2026

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.

Från tjat till prat i familjer med NPF (2025)

Av David Edfelt, Cajsa Jahn & Malin Reuterswärd

Här presenteras 13 samtalsmetoder som kan användas när du samtalar med barn som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Samtalen ska vara trygga och meningsfulla och skapa en bra relation. Tydlighet och att lyssna är också viktigt för att undvika missförstånd.

Föräldrar och barn : de första nio åren (2025)

Av Moa Candil

Boken är skriven på lättläst svenska och tar upp vanliga frågor som föräldrar ställs inför. Här finns råd och information om barns behov och utveckling under de första nio åren.

Föräldrasteg vid separation: med barnet i fokus (2022)

Av Marika Ekroth & Liselotte Mässon

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.

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 Björbo

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.

Högekänsliga barn : en handbok för att förstå, stötta och lyfta ditt unika barn (2024)

Av Åsa Vikman

I boken finns avsnitt som tar upp högekänslighet och de utmaningar som högekänsliga barn kan möta. Högekänsliga barn beskrivs som mycket inlämnande och kreativa men också övertänkande och självkritiska. Särskilda avsnitt finns som utgår från barnets olika åldrar.

Kramar och ramar : om barns drivkrafter och vägen till ett föräldraskap som funkar (2025)

Av Petra Krantz Lindgren

Den här boken guidar till ett föräldraskap där tjat och konflikter ska förebyggas genom att föräldrar samarbetar med sina barn. Samarbetet ska bygga på respekt och gränser ska sättas utan att relationen mellan barn och föräldrar skadas. Boken baseras på forskning om faktorer som motiverar barn och om hur du som förälder kan stärka ditt barns självkänsla.

Känslostarka känsliga barn : en föräldraguide (2025)

Av Anna Rosengren

Boken är skriven av psykologen Anna Rosengren och handlar om starka känslor hos barn i åldern 5-11 år. Starka känslor hos barn kan ibland vara övergående och ibland är de varaktiga. Du som är förälder till ett känslostarkt, känsligt barn får här tips om hur du kan bemöta ditt barn. Boken vänder sig även till dig som möter känslostarka barn i ditt yrke.

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.

Pappalogi : handbok för pappor från produktionssex till hämtningshets (2025)

Av Manne Forssberg

Det här är en personlig skriven handbok för pappor. Här tas papparollen upp och förutom tips och råd kring vanliga utmaningar som pappor kan ställas inför så innehåller boken också intervjuer med pappor och ämneskunniga experter.

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.

Pusselfamiljens verktyg för vardagshjältar : om barn med adhd & autism och pusslet som förenklar livet (2024)

Av Petra Björkman, Cajsas Jahn & Malin Reuterswärd

Pusselmodellen är tänkt som en hjälp för att få vardagen att gå ihop för familjer som har barn som har autism, adhd eller annan neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

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

Vardag med varannan vecka : barn på deltid, känslor på heltid (2024)

Av Lisa Bjärbo & Maria Farm

Författarna tar bland annat upp barnens mående och forskning kring detta samt stressen i vardagen och den ekonomiska omställningen efter en separation.

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 ålders-anpassat, skaffar porrfilmer och med hjälp av andra vuxna kan skapa en porrfri zon runt barnen.

På tå : hjälp din tonårsdotter att navigera i det sociala livet - och hitta sig själv (2024)

Av Charlotte Bergström

En bok för dig som har en tonårsdotter och som vill veta mer om de frågor som tonårstjejer idag ställs inför. Du får tips på vad du som förälder kan göra för att stötta i svåra situationer. Boken bygger på forskning och intervjuer med tonårstjejer.

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.

Världens viktigaste samtal : en handbok till föräldrar om tonåringar och sex (2024)

Av Nathalie Simonsson

Sexualupplysaren Nathalie Simonsson hjälper dig som är tonårsförälder att hitta vägar till att prata med ditt barn om sex och relationer.

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

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

