**Förslag enkätfrågor föräldraskapsstöd**

Syftet med våra frågor är att förstå föräldrar i Göteborg bättre och se hur vi kan hjälpa föräldrar på ett bättre sätt. Alla gör sitt bästa utifrån sina förutsättningar. Dina ärliga och anonyma svar är viktiga för att vi ska kunna skapa rätt stöd där det behövs.

Det är helt normalt att familjer har olika situationer och rutiner. Om du inte bor med ditt barn hela tiden eller om ni inte träffas lika ofta, svara på frågorna utifrån de senaste två veckorna när ni har setts. Om du har flera barn, vänligen svara utifrån den situation som du upplever som mest utmanande just nu. Det är okej att svara baserat på den tid ni faktiskt har varit tillsammans. Tack för din medverkan!

(enkäten kommer att börja med en kort introduktion och ett antal frågor kring bakgrundsvariabler såsom kön)

**–**

1. Hur ofta har ditt/dina barn dröjt med att göra saker du bett om, eller inte gjort som du vill, under en typisk vecka tillsammans den senaste tiden?

*Hur hanterade du det?*

2. Gjorde förberedelser så att barnet bättre skulle klara av uppgiften (t ex lagt fram kläder som barnet ska ta på sig, påmint om hemläxor)

3. Avstod från att säga till om saker som störde dig, men som egentligen inte var så viktiga

4. Uttryckte dig lugnt, fast du kände dig irriterad eller arg

5. Hur ofta har ditt/dina barn gjort saker som irriterat eller stört dig under en typisk vecka tillsammans med ditt barn den senaste tiden?

*Hur hanterade du det?*

6. Avstod från att säga till om saker som störde dig, men som egentligen inte var så viktiga

7. Uttryckte dig lugnt, fast du kände dig irriterad eller arg

**De här frågorna handlar om att göra roliga eller trevliga saker med ditt/dina barn, som att leka, läsa högt, spela spel, eller ha en pratstund.**

under en typisk vecka tillsammans den senaste tiden*, hur ofta har du…*

8. Gett ditt barn full uppmärksamhet en stund, utan att samtidigt vara upptagen med annat?

9. Visat nyfikenhet för något som barnet höll på med (t ex tittade på en stund när det ritade eller spelade datorspel)

10. Pratat om något som barnet ville prata om (t ex om något tv-program eller något som hänt under dagen eller i livet)

11. Visade omtanke eller uppskattning, även när ditt barn inte hade gjort något särskilt (t ex en kram utan direkt anledning)

**Följande två frågor handlar om att visa uppskattning för något som ditt/dina barn gör. Det kan gå till på många olika sätt - allt från att säga något till att ge en uppskattande blick. Det handlar om att se och på något vis uppmärksamma det barnet gör.**

12. Hur ofta har ditt/dina barn gjort något du uppskattar under en typisk vecka tillsammans med ditt barn den senaste tiden?

*Vad gjorde du då?*

13. Visade ditt/dina barn att du uppskattade det hen/de gjorde

**De här frågorna handlar om hur föräldrar hanterar oro och rädsla hos barn. Det är vanligt att barn kan vara rädda för saker som mörker, att bli lämnade, att misslyckas eller att säga ifrån, och sådana rädslor kan komma och gå under uppväxten. Att hantera barns oro är inte alltid enkelt, och de här frågorna handlar om hur du har gjort i sådana situationer, även om det ibland kan kännas svårt att veta vad som är bäst.**

14. Hur ofta har ditt/dina barn varit oroligt eller ängsligt under en typisk vecka tillsammans den senaste tiden?

*Hur hanterade du det?*

15. Lät ditt barn försöka lösa situationen på egen hand utan att du la dig i

16. Uppmuntrade ditt barn att prova, göra fel och försöka igen utan att du genast hjälpte till eller tog över

17. Pratade med barnet om hens känslor

18. Hjälpte lite på traven för att barnet skulle våga

**De här frågorna handlar om hur föräldrar hanterar olika typer av bråk med sina barn. Med "bråk" menas exempelvis att barnet vägrar något, skriker, säger elaka saker, slåss eller bryter mot regler. Det är vanligt att barn beter sig utmanande, och alla föräldrar hanterar sådana situationer på sitt eget sätt. Ibland kan kännas svårt att veta vad som är rätt att göra, men svara enligt vad du kommer ihåg.**

19. Hur ofta har ditt/dina barn bråkat under en typisk vecka tillsammans med ditt barn den senaste tiden?

*Hur hanterade du det?*

20. Försökte avleda konflikt, till exempel genom att börja skoja, busa eller prata om något annat

21. Uttryckte dig lugnt, fast du kände dig irriterad eller arg

22. Visade förståelse för barnets känslor (vilket inte behöver betyda att du släppte alla krav)

23. Stod fast vid saker som ni hade bestämt, trots att barnet fortsatte att bråka

**Nu följer ett antal frågor om hur du upplever föräldraskapsstöd i Göteborg:**

1. Vet du att det finns stöd för föräldrar i Göteborg?
   * Ja
   * Nej
2. Hur har du fått veta om stödet för föräldrar?  
   (Du kan välja flera alternativ.)
   * Information från förskolan/skolan
   * Barnavårdscentralen (BVC)
   * Biblioteket
   * Sociala medier
   * Annat (Vad? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)
3. Hur vill du helst delta i föräldrastöd?
   * I grupp, tillsammans med andra föräldrar
   * Ensam, individuellt stöd
   * Träffas fysiskt
   * Delta digitalt, till exempel online
4. Vad skulle göra det lättare för dig att delta i en föräldrastödsgrupp?
   * Barnpassning under tiden
   * Hjälp med att planera tider
   * Att det är gratis
   * Annat (Vad? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)
5. Är det något annat du tycker är viktigt när det gäller stöd för föräldrar?

Några exempel på frågor om kännedom och attityder till föräldrastöd:

Hur mycket känner du till om följande typer av stöd som finns tillgängliga för föräldrar?

* Mycket
* Ganska mycket
* Ganska lite
* Inte alls
* Barnavårdscentral (BVC)
* Öppna förskolan
* Familjecentraler
* Göteborgs Stads föräldratelefoner
* Kurser om föräldraskap (”föräldragrupper”) från Göteborgs Stad

Har du hört talas om följande kurser om föräldraskap (”föräldragrupper”) som erbjuds av Göteborgs Stad?

* Har inte hört talas om
* Har hört talas om
* Har deltagit
* Alla barn i centrum (ABC) - 3-12 år
* Alla barn i centrum (ABC) - Tonår
* Trygghetscirkeln 0-6 år
* Ledarskapsträning för tonårsföräldrar
* Barn i föräldrars fokus
* Förälder i nytt land

Hur stort förtroende har du för råd om föräldraskapet som du får från följande källor?

* Mycket stort förtroende
* Ganska stort förtroende
* Ganska litet förtroende
* Mycket litet förtroende
* Vet inte
* Dina föräldrar
* Dina vänner
* Personer du följer i sociala medier
* Forum på nätet, t.ex. familjeliv.se
* Informationssidor om föräldraskap från myndigheter, regionen eller kommunen
* Böcker om föräldraskap
* Sjuksköterskor på barnavårdscentral (BVC)
* Pedagoger i förskolan
* Föräldrastödjare på familjecentraler

Skulle du kunna tänka dig att nu eller någon gång i framtiden gå en lärarledd kurs i föräldraskap i grupp tillsammans med andra föräldrar?

* Ja
* Nej

Om ja:

Vad för ämnen skulle du vilja att en sådan kurs tar upp?

* Hur man skapar bra regler kring skärmanvändning
* Hur man sätter gränser för sina barn på ett bra sätt
* Hur man hanterar yngre barn som är trotsiga, ljuger eller bråkar mycket
* Hur man skapar och upprätthåller en förtroendefull relation till sin tonåring
* Osv

Om nej:

Varför skulle du inte vilja det?  
(Välj det alternativ som bäst stämmer överens med vad du tycker.)

* Jag vill inte gå tillsammans med andra föräldrar
* Jag lär mig hellre på annat sätt
* Jag tycker att det låter svårt
* Jag tror inte att det kommer vara till någon nytta
* Osv

Exempel på samlad fråga om vad man tycker är svårt i föräldraskapet:

Hur svåra tycker du att följande delar av föräldraskapet är?

* Mycket svåra
* Ganska svåra
* Lite svåra
* Inte svåra alls
* Ingen uppfattning
* Ej aktuellt
* Att få barnen att göra saker när vi ber dem
* Att själv vara konsekvent med de regler vi har bestämt
* Att få tid till trevliga stunder där vi umgås
* Att hantera mina barn när de gör saker som gör mig irriterad
* Att hantera konflikter med mina barn
* Att visa uppskattning för mina barn när de gör något jag gillar
* Att trösta mina barn när de är oroliga eller ängsliga
* Att ha en god relation till den andra föräldern
* Att hålla mig lugn runt mina barn när jag blir arg eller stressad