



Små barn, stora känslor

Ett digitalt föräldrastöd

Elida Ottmer & Frida Lundqvist

Barn- och föräldrahälsa, Region Skåne

Nationella konferensen för MBHV-psykologer

2026-09-17

Dagens upplägg

Vad är
Små barn,
stora känslor?

Hur ser
programmet
ut?

Fungerar det?

Frågor



Vad är Små barn, stora känslor?

En **digital behandlarstödd** insats för föräldrar som upplever att det är svårt att **förstå och möta sina barns starka känslor**.



Från första bedömning till avslut

Bedömningssamtal

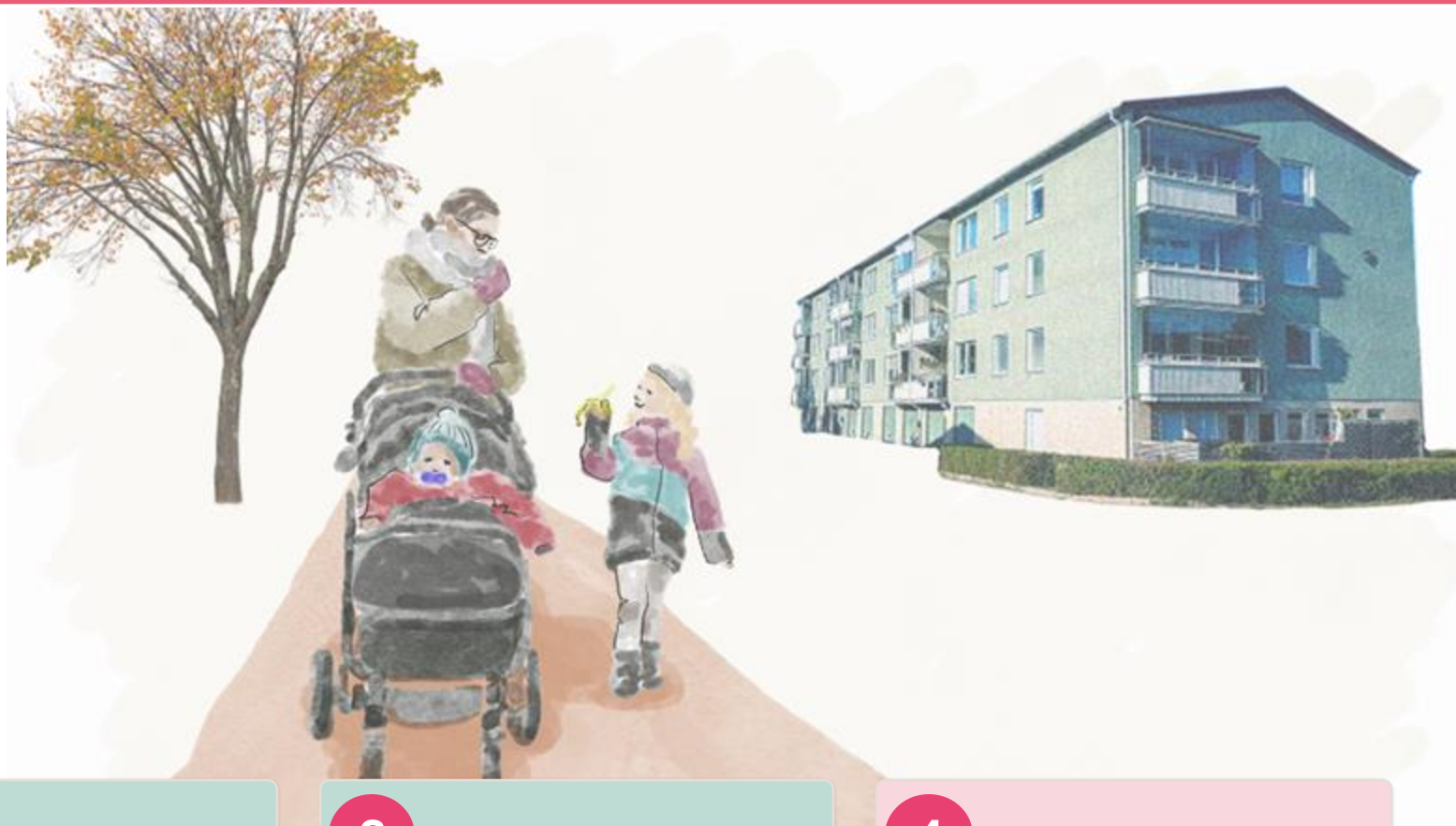
Föräldern arbetar med materialet i vardagen

Psykologen följer processen och ger feedback

Avslutningssamtal



Så arbetar föräldern i varje kapitel



1

Ta del av innehåll

Texter och filmer

2

Reflektera

Reflektionsfrågor och
quiz

3

Prova hemma

Verktyg i vardagen

4

Få återkoppling

Skriftlig feedback

Text varvas med film

Korgmodellen

I den här filmen får du lära dig om att prioritera bland de krav du ställer på ditt barn.



ANIMERADE FILMER

Föräldraförebilder

I den här filmen berättar vi om hur du som förälder påverkas av din egen uppväxt och andra föräldraförebilder du har i din omgivning.



PSYKOLOGEN FÖRKLARAR

Föräldraröster skapar igenkänning

Förälder berättar



▶ 0:00 / 0:18



"Jag märker ju hur han liksom suger åt sig när jag säger att han gör något bra. Ögonen bara lyser på honom. Och det är ju jättefint att se, men samtidigt så blir jag också lite ledsen att tänka på, ja, att han kanske inte har fått liksom så mycket av det."

Det är inte bara vi som har det kämpigt!

Frågor för reflektion

Fundera



När har du och ditt barn det bra tillsammans?

Vad gör du som förälder som bidrar till att de stunderna fungerar bra?

Fundera



Vilka situationer skulle kunna utlösa ett utbrott?

Du kan välja 1-12 svarsalternativ

- ☐ Pappa säger nej till glass
- ☐ Lillebror förstör legobygget
- ☐ Det är dags att borsta tänderna
- ☐ Favoritleksaken är borta
- ☐ Tröjan blev blöt i regnet
- ☐ Mamma delar maten i för små bitar
- ☐ Mamma delar maten i för stora bitar



Det värsta Leah vet är att ta på sig ytterkläderna på morgonen. Särskilt overall när det är vinter.

Hon blir nästan alltid arg och hennes pappa bävar inför påklädningen. Vad skulle Leahs pappa kunna prova för att underlätta situationen?

- ☐ Bestämma med Leah att de ska gå förbi lekplatsen på väg till förskolan och gunga en liten stund
- ☐ Säga att pappa och lillebror går utan Leah om hon inte klär på sig
- ☐ Leka "vem kan klä på sig snabbast"-leken
- ☐ Låta Leah själv välja om hon vill ha overall eller inte

Prova hemma

	SITUATION	FÖRE	UNDER	EFTER
BARN	Tisdag eftermiddag 16.15 Förskole- hämtning	Leker med kompis på förskolan Säger att hen inte vill gå hem	Ligger sig på golvet Striker	Vill kramas Orkar inte klä på sig själv
FÖRÄLDER		Kommer till förskolan för att hämta Säger att det är dags att gå hem	Blir irriterad Höjer rösten	Klär på barnet Skyndar till affären

HEMUPPGIFT

De fyra kapitlen

1

Barnet bakom utbrottet

FÖRSTÅ

2

Möta de stora känslorna

REGLERA

3

Ha det bra tillsammans

RELATION

4

Få vardagen att fungera

FÖREBYGGA



Barnet bakom utbrottet

Se behov, utvecklingsnivå och dagsform

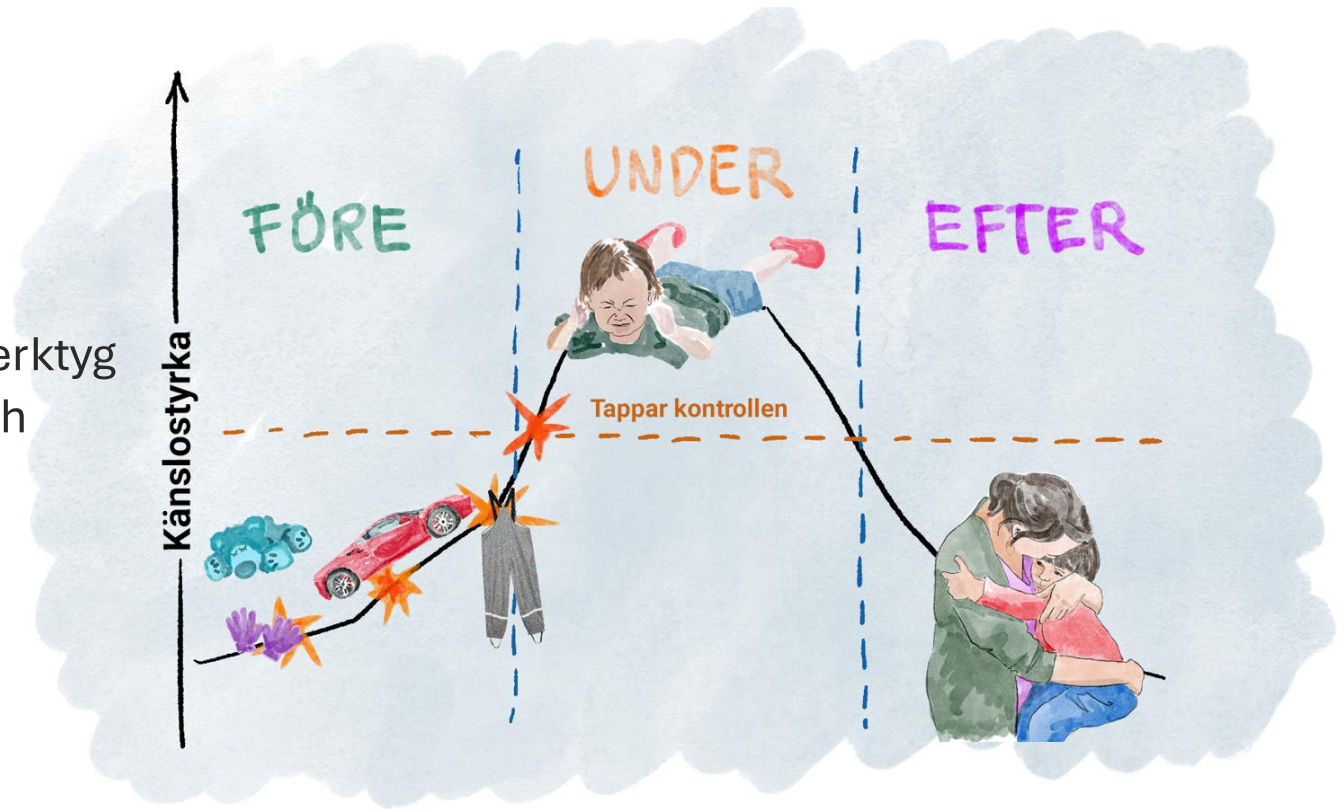
I det första kapitlet vill vi hjälpa föräldern att reflektera kring sitt barn och sig själv som förälder.



Möta de stora känslorna

Före, under och efter ett utbrott

I det andra kapitlet får föräldern efterlängtade verktyg för att förebygga utbrott, möta starka känslor och reparera relationen.



Ha det bra tillsammans

Relationen som grund

I det tredje kapitlet vill vi hjälpa föräldern att skapa fler stunder då de har det bra tillsammans med sitt barn.

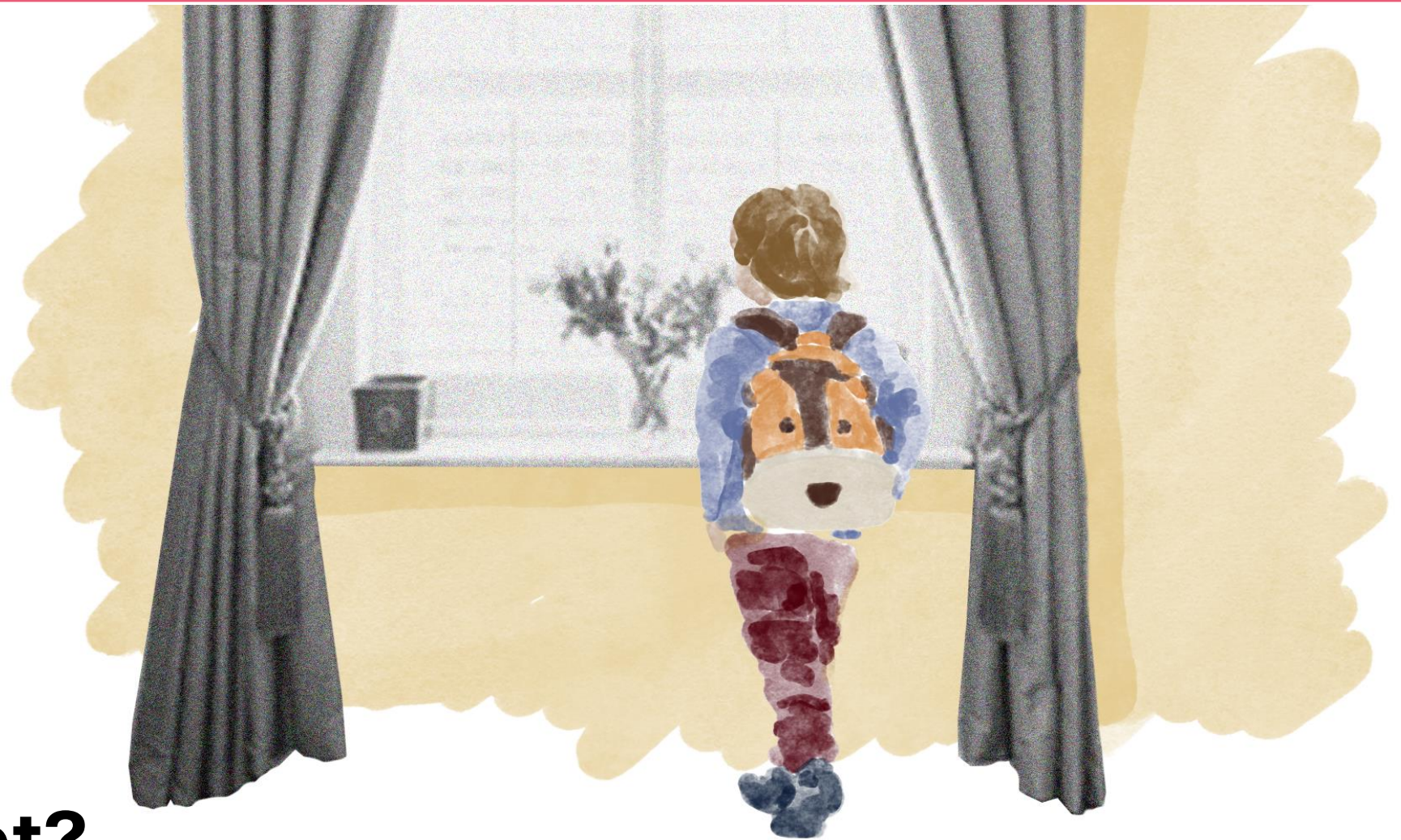


Få vardagen att fungera

Gör vardagen enklare och roligare

I det sista kapitlet vill vi stötta föräldern i att förebygga utbrott och konflikter genom kravanpassning, tydlighet och delaktighet.





Fungerar det?

Egen utvärdering och ett publicerat specialistarbete

Vad tycker föräldrarna?

Föräldrastödet “Små barn, stora känslor” har varit **hjälp**amt - 8,1 av 10

Arbetssättet i föräldrastödet “Små barn, stora känslor” har passat mig bra - 7,8 av 10

Jag har känt mig **väl bemött** och tagen på allvar - 9,1 av 10

Jag skulle **rekommendera** föräldrastödet “Små barn, stora känslor” till en vän i samma situation - 9,0 av 10



Digitalt föräldrastöd och tilltro till föräldraförmåga: en pilotstudie av Små barn, stora känslor (Åsberg, 2025)

Tre huvudfynd:

1

Tilltron till föräldraförmågan ökade

2

Barnens känsloutbrott minskade

3

Extra behandlarkontakt förstärkte effekten



Frågor





Tack!

Elida.Ottmer@skane.se

Frida.Lundqvist@skane.se

Frågor om inköp: sob@skane.se

Specialistuppsatsen av Lilja Åsberg finns på MBHV-föreningens hemsida.