

**Informationen om [konsultativt föräldrasamtal](#) och [samspelsbehandling](#) vänder sig till föräldrar, mor- och farföräldrar, styvföräldrar, fosterföräldrar och alla andra som har en nära relation till föräldrar och barn.**

Att vara och bli förälder är härligt - men inte lätt.

Att bli förälder innebär en stor omställning, ibland större än vad du kunnat föreställa dig.

Ibland känner man sig osäker, orolig, stressad, arg, olycklig eller nedstämd. Känslorna kan växla snabbt både hos dig och hos ditt barn.

Även om det inte är första gången du blir förälder kan du känna dig osäker och förvirrad - barn är olika.

**Så här kan det kännas ibland!**

Relationen med ditt barn har inte blivit så som du tänkt dig eller som du önskar att den ska vara.

Du har svårt att få till rutiner och regelbundenhet när ni ska gå till dagis/skolan eller vid måltider eller när barnet ska sova.

Ibland förstår du inte varför det blir som det blir mellan dig och ditt barn.

Du upplever att ditt barn reagerar starkt hela tiden och barnet låter sig inte lugnas eller tröstas.

Du upplever att ditt barn är klängigt, lättstört eller aggressivt. Det känns som en omöjlig uppgift att hantera barnets vredesutbrott eller höga aktivitet.

Självförtroendet som förälder har rasat i botten!

**Då är det viktigt att ha någon att prata med!**

För somliga finns den personen i närheten men så är det långt ifrån för alla. Ibland kan det kännas tryggt att prata med någon som man inte träffar i sin vardag utan någon som man bara pratar med om just det här problemet.

Vi som arbetar på Sundspsykologernas mottagning har långvarig erfarenhet av att arbeta med föräldrar i [konsultativt föräldrasamtal](#) och föräldrar och barn i [samspelsbehandling](#).

Om du har frågor eller önska boka tid, hör av dig till någon av [behandlarna](#).