

Kometpatrullen rycker ut när barnen är stökiga

När barnen blir för ohanterliga rycker Kometpatrullen ut.

Men det är föräldrarna som får bakläxa av Stockholms stads egen nannyjour.

När vardagskonflikterna trappas upp rycker Kometpatrullen ut.

– Vi finns till för föräldrar som har en tuff situation hemma och som fastnat i negativa spiraler, säger Jeanette Lindström, en av sex föräldracoacher på Kungsholmen.

– Vi vänder oss till vanliga föräldrar med vanliga barn. Egentligen skulle alla gå en Kometkurs, alla föräldrar har väl barn som tjarar och vägrar lyssna.

– Vi jobbar endast med föräldrarnas beteenden, eftersom vi utgår ifrån att det är det som orsakar bråk och trots, förklarar Gunilla Hägglund, Kometpatrullen.

Fokusera på det positiva

Hon fortsätter:

– Målet är att fokusera på det som är positivt. Vi hade en mamma vars dotter bara satt still vid matbordet i två minuter. Mamman började berömma dottern för de minuter som hon faktiskt satt still och till slut satt dottern kvar vid bordet under hela midagen.

Att uppmärksamma det som fungerar och därefter ge beröm är en av nycklarna till



Gunilla Hägglund och Jeanette Lindström.

FOTO: ANNA MARTINSSON

Kometföräldrarnas framgång. Lek på barnets egna villkor är en annan.

– En av de hemuppgifter som våra föräldrar får är att bygga upp förtroendekontot med tio minuters lek om dagen.

– En annan hemuppgift gäller att förbereda barnen på

vad som ska hända. Om barnet ska stänga av tv:n säg till fem minuter innan. Påminn sedan med jämna mellanrum och avsluta med ”nu har det gått fem minuter, ska du eller jag stänga av tv:n?”

– Många föräldrar vill ha hjälp med att sätta gränser, men vi pratar mycket lite om det, säger Jeanette Lindström. Vi vet att det barnet får uppmärksamhet för kommer det att fortsätta med. Vi rekommenderar därför föräldrar att ha en eller två regler samt att bara sätta gränser när det gäller liv eller död, till exempel när barnet springer ut i gatan.

Anna Martinsson

anna.martinsson@innerstadspress.se

”En riktig Kometmamma hade stått ut”

Barn som inte vill gå in, legobitar under soffan och skrik innan maten. Vårt Kungsholmens reporter har testat kometpatrullens råd för en eftermiddag och lyckas behålla lugnet.

Barnen går på olika dagis. Hämtar lillebror först och storebror sedan. Båda är glada att se mig.

Vi kommer hem. Parkerar bilen och börjar gå mot ytterdörren med gypapåsarna med smutsiga extrakläder under armen. Tappar största killels termobyxor i gruset. Han blir arg. Lillebror sätter sig på rumpan i en vattenpöl. Jättekul.

Jag är trött och tankspridd efter en stressig arbetsdag. Skulle behöva gå in och börja med maten, men barnen vill hellre vara ute och leka.

Tänker på Kometpatrullens råd. Behåller lugnet och väntar tålmodigt. Efter 20 minuter är alla inne. Nu börjar

kaoset. Det blir köttbullar och spiralmakaroner. Tar inte mer än en kvart att göra. Lillkillen står och drar i mina byxor. Gallskriker av hunger och ilska. Han vill se vad jag gör. Vill att maten ska vara klar NU.

– Sluta, är jag på väg att skrika tillbaka.

Tänker ”Komet” och säger:

– Vad bra att du talar om att du vill ha mat. Makarorna är snart klara.

Vi äter. 1,5-åringen kastar i sig maten och vill sen ner på golvet och leka.

– Vad duktig du är som kunde sitta still så länge, säger jag och känner mig stolt över mig själv.

Får ketchup på tröjan

Treåringen, som också vill ha uppmärksamhet, petar på mig med en sked och ser trotsig ut. Jag får ketchup på tröjan. Ber honom att sluta med bestämd och vänlig röst. Han gör om samma sak igen, ännu mer utmanande.

Jag blir arg och skickar ho-

nom från bordet. Glömmer plötsligt av att jag skulle vara Kometmamma för en eftermiddag.

Leka ger förtroende

Efter maten ska förtroendekontot fyllas på med goda stunder. Alltså leker vi.

– Vad bra ni är på att bygga med lego, säger jag när tornen rasar och legobitarna försvinner in under soffan.

Helt plötsligt vill storebror ha napp och snuttefilt.

– Nej, säger jag. Det är inte kväll än. Det vet väl du som är en så stor och duktig kille.

Nu följer en halvtimme med skrik och gråt. Jag säger nej på alla sätt som går att säga nej på. Kör med avledningsmanövrar och förnuftsargument. Inget hjälper. Till slut är den vanliga, trötta Annamamman tillbaka. Storebror får sin napp och snuttefilt. Jag känner mig besviken på mig själv. En riktig kometmamma hade stått ut med tjat, gråt och skrik i en timme. I ett helt

dygn om hon hade varit tvungen.

På kvällen, när huset är tyst och barnen snusar i sina sängar, summerar jag dagen. Fyra poäng till Kometmamma, två till trötta annamamma. Rätt OK, faktiskt.

Anna Martinsson

KOMET-PROGRAMMET

- ✓ Kometprogrammet finns i alla stadsdelar i innerstan.
- ✓ Komet står för kommunikationsmetod. Metoden utgår från att föräldrarna förändrar sitt beteende så följer barnen efter.
- ✓ Metoden fungerar på barn mellan tre och tolv år.
- ✓ Enligt Kometmetoden får barnen belöningar när de gjort något bra.
- ✓ Mer information finns på www.kometprogrammet.se