

AFTONBLADET

Publicerad: 2007-03-02

Tipsa en vän

Textstorlek:

1	2	3
---	---	---



Foto: MIKAEL GUSTAVSEN

Är du också en tjatmamma?

Nya kommetmetoden hjälpte Eva att få slut på det jobbiga vardagstjafset

Vad gör man när ungarna vägrar lyda?

Eva och Patrik tröttnade på att skälla, gick en föräldrakurs och fick en helt ny familjesituation.

– Nu behöver vi aldrig tjata, säger de när vi ses i Brommavillan.

Emil, 8, kommer hem från skolan, hänger snabbt upp jackan i hallen och ställer skorna där de ska stå, snyggt och prydligt.

På kylskåpet i köket hänger en lista med "ordningsregler" om han skulle glömma vad som gäller.

Men Emil glömmar inte. Han sätter sig vid bordet när det är matdags och han sitter kvar under hela middagen. På kvällen går han och borstar sina tänder efter första tillsägelsen.

Nu hänger reglerna mest där för syns skull.

Tjafs och bråk

Annat var det för ett halvår sedan.

– Då var det tjafs och bråk om allt, precis allt, säger Emils pappa, Patrik Dahlkvist.

5 komettips från Eva!

1. Avsätt tid för lek

Boka in tid för umgänge med barnet, 1-2 gånger i veckan. Låt barnet bestämma vad ni ska göra, men var noga med att han/hon vet att tiden bara är 10 minuter lång. Avbryt när tiden är slut.

2. Förbered barnet

Om maten är klar om en kvart, säg det och be barnet avsluta sin lek. När maten är klar ska barnet haft tid på sig att plocka undan och avsluta.

Samma sak gäller vid

en kamp – som ofta slutade i tårar.

Till slut visste Eva och Patrik inte vad de skulle göra.

Räddningen blev Komet, en föräldracirkel som arrangeras av kommunen.

– Det var skolan som informerade oss om Komet, vi tyckte att det lät bra och anmälde oss direkt, säger Eva Lindquist.

I höstas gick de kursen tillsammans med sex andra föräldrapar från Bromma. Vändpunkten kom nästan genast.

– I efterhand inser vi hur enkelt det är att förändra en kaotisk vardag. Allt handlar om vilja och engagemang, säger Patrik.

Viktigt med beröm

– Förut var jag rätt dålig på självklara saker som att ge beröm när barnen kom hem med en teckning. Nu vet jag hur viktigt det där berömmet är, säger Eva.

Genom Komet lärde sig Patrik och Eva att umgås med Emil på ett nytt sätt.

Två gånger i veckan avsattes egen "lektid" för Emil och en av föräldrarna.

– Det behöver inte vara några långa stunder. Att spela spel i 10 minuter räcker. Det viktiga är samvaron, att få den där lilla, lilla egna tiden ensam med en förälder, säger Patrik.

För att lyckas med förändringarna i familjen satte de gemensamma mål för Emil: att ta av skorna och hänga upp jackan, att sitta stilla och äta och att borsta tänderna utan tjat.

Guldstjärna

För varje avklarat mål belönades Emil med en guldstjärna som han själv klistrade fast på en pappersorm.

Efter ett visst antal stjärnor fick Emil dra ett av många överraskningskort. På kortet utlovades en rolig och efterlängtd aktivitet som att få "spela fotboll med pappa".

– När ormen var full fick jag göra en stor sak. Jag fick välja mellan att gå till badhus eller på bio. Då valde jag bio, berättar Emil stolt och visar upp den stjärnspäckade ormen.

Belöningar

– Ormen är ett jättebra belöningssystem eftersom barnet själv kan påverka hur många stjärnor han eller hon kan få, säger Eva.

I dag är problemen i familjen Lindquist-Dalkvist som bortblåsta, guldstjärnorna är slut och Emils jacka hänger prydligt på kroken i hallen.

– Vi rekommenderar verkligen andra föräldrar att gå den här kursen. Förändringarna man gör är små men man får jättemycket tillbaka, säger Eva och Patrik.

3. Ge beröm

Du kan aldrig berömma ditt barn för mycket. Uppmärksamma till exempel att han/hon varit duktig och hängt upp jackan i hallen.

4. Ignorera

Ignorera dåligt beteende, om det inte är skadligt. Säg "Nu ignorerar jag dig eftersom jag inte accepterar det du gör". (Göm dig bakom en tidning och bit ihop, att ignorera är SVÅRT men inte omöjligt).

5. Välj dina krig

Fundera – gör det något om barnet går till dagis i pyjamas eller tandkrämsfläckiga byxor?

Mer tips!

Gå in på www.kometprogrammet.se

► Forum Är du också en tjatmamma eller tjatpappa?

► [Sv: jag är tjatmamma](#) av whenIwas (09:28)

► [Sv: jag är tjatmamma](#) av gerdan (23:54)

► [Väck honom!](#) av Plastix (16:56)

[Åsa Passanisi](#)

Utskriftsdatum: 2007-03-26

Webbadress:

<http://www.aftonbladet.se/vss/foraldrar/story/0,2789,1011956,00.html>

Tipsa oss!

MMS & SMS: 72104

Mejla: ettan@aftonbladet.se

© Aftonbladet Nya Medier

Ring: 08 - 411 11 11