



Beröm bättre än tjat

Att gå på föräldrakurs ger insikter och verktyg

Trevligare stämning i familjen blev resultatet när Gunilla Möller gick föräldrautbildningen Komet. Nu är kontakten med Adrian bättre och tjafset i princip borta.

TEXT OCH BILD EVA ANSELL

En ny termin innebär nya möjligheter, även på hemmaplan och i föräldrarollen. I stället för att bråka och tjata om allt från läxor, datorspel och kringslängda kläder, kan man använda tiden till att umgås på ett positivt sätt med sina barn. Att göra mer tillsammans

– i kombination med tydliga regler och mycket beröm för det som barnen gör rätt – kan ge en gladare och mer sammansvetsad familj.

Det vet Gunilla och Robert Möller i Tyresö utanför Stockholm, som har gått föräldrautbildningen Komet



Adrian och Gunilla Möller har fått större förståelse för varandra efter hennes föräldrautbildning.
– Tillvaron är mycket trevligare nu. Man kan faktiskt sluta tjata, säger Gunilla.

och hittat nya sätt att vara föräldrar till Adrian, 12, och Alva 11 år.

– Den största aha-upplevelsen var att det hänger på oss vuxna. När vi ändrade oss förändrades hela situationen till det bättre, säger Gunilla.

Det som fick föräldrarna att vilja ta tag i situationen var att det hade blivit alldeles för tjafsigt hemma, om både stort och smått. Det tjafsandet är i princip borta efter föräldrautbildningen. Som bonus upplever Gunilla och Robert att de fått bättre kontakt med barnen, och hela familjen känns varmare och mer omtänksam.

Kvällskurs för utveckling

Det finns flera kurser för föräldrar som vill utvecklas, en del av dem är gratis via kommunen. Föräldrautbildningen Komet är upplagd som en kvällskurs med träffar en gång i veckan. Däremellan får man i hemläxa att använda det man lärt sig.

Några grundstenar i metoden är att umgås regelbundet med sitt barn, att fokusera på det som är bra och ge mycket beröm, samt att ha tydliga regler och vara konsekvent. I centrum finns uppmärksamhets-

Komet-tipsen som gör skillnad

- Umgås regelbundet med ditt barn på hans eller hennes villkor, helst en liten stund varje dag. Lek eller gör någon aktivitet som barnet väljer och låt barnet styra. Tala om att du tycker ni har trevligt tillsammans.
- Fokusera på det som är bra och uppmärksamma sådant du vill se mer av. Ge beröm för det som barnet gör bra, till exempel att hjälpa till att duka av.
- Ignorera oönskat beteende, så länge inte någon blir kränkt eller kommer till skada. Det som inte ger någon uppmärksamhet kommer barnet att sluta med.
- Var konsekvent och överens med barnet om vad som gäller. Om man vill att barnet ska sluta tjata om glass i affären ska man förbereda barnet på att man inte kommer att köpa glass. Sedan är det viktigt att man inte någon gång ger efter för tjetat. Med tiden slutar barnet att tjata.
- Förbered barnet på vad som ska hända: "Om fem minuter ska vi ta på oss ytterkläderna och gå till skolan". Ge en tydlig uppmaning när det sedan är dags: "Nu ska vi gå". Till sist kommer beröm: "Vad bra att du kom direkt när jag sa till".
- Koppla regler till rimliga konsekvenser som både barn och vuxna vet om. T ex: barnet ska stänga av datorspelet en viss tid annars får han eller hon inte spela alls dagen efter.
- Se till att det positiva överväger i relationen. Beröm och trevlig tid tillsammans ska ha större utrymme än regler och konsekvenser.

Källa: Kometprogrammet och Inger Hanérus.

Komet för tonårsföräldrar

Relativt nytt är att det finns Kometkurser för tonårsföräldrar. Principerna är desamma som när barnen är yngre, men tonåringar görs mer delaktiga i att lösa problemen. Om ormspelet känns för barnsligt kan man upprätta ett kontrakt med tonåringen om vilka regler och konsekvenser som ska gälla i familjen.

– Samvaron är knepigare när barnen är äldre, eftersom tonåringar ska frigöra sig. Man får börja där man är. Kanske kan man ta en trevlig pratstund i bilen på väg till träningen, i stället för att sätta på radion eller tjata om läxor, säger gruppleddaren Inger Hanérus.

principen – "Det barnet får uppmärksamhet för kommer det att fortsätta med". Tanken är att det bara är det positiva beteendet som ska få näring. Man ska inte göra så stor affär av det som barnen inte gör, eller gör fel.

– Egentligen är det lite märkligt att man ska behöva gå på kurs för det är ju väldigt naturliga saker man får lära sig, inget konstigt. Men det handlar om att bli uppmärksam på sig själv. Man har kört fast i ett visst beteende och kommer inte ur det, säger Gunilla.

Hon har fått lära sig att förlänga sin stubinträd och välja sina strider.

– Nu tänker jag efter innan – är det verkligen viktigt att dra igång en diskussion om just det här? Nu börjar jag inte med att klaga på att skorna ligger huller om buller innanför dörren när jag kommer hem. Och det är skönt att kunna känna lite svalskande likgiltighet ibland, säger hon och ler.

Orm med uppdrag

Som ett led i Kometprogrammet fick Adrian och Alva spela "Ormspelet" med sina föräldrar. När barnen utförde uppdrag som föräldrarna bestämt fick de >>

» poäng i form av stjärnor, och tog sig fram längs var sin slingrande orm på en spelplan. Adrian fick poäng när han självmant stängde av TV- och datorspel en viss tid, när han gick och la sig en viss tid och när han plockade undan sina kläder. Vid ormens huvud väntade en stor belöning, ett efterlängtat besök på Gröna Lund. Det fanns också små belöningar längs vägen, som påfyllning på mobilen eller att få välja efterrätt. Alva hade sina egna uppdrag och belöningar. Inte för att hon egentligen behövde ändra på något, men för att det skulle vara rättvist.

– Vi försökte snappa upp om det var något särskilt de ville ha och ge det som belöning. Belöningarna kunde också gärna vara att man umgicks, till exempel bakade tillsammans. De behövde inte kosta något.

Avsätta tid ofta

Just att umgås är centralt i Kometprogrammet och samvaron ska bygga upp ett förtroendekapital mellan barn och föräldrar. Att åka till äventyrsbad, spela minigolf och göra utflykter är självklart roligt och uppskattat, men att umgås behöver inte alltid vara en så stor grej. Det kan räcka med att intressera sig för vad barnet pysslar med en kvart varannan dag, att be om att få testa TV-spelet eller ta en fika tillsammans.

– Det gäller att inte vara påträngande när man har så här stora barn. Man får försöka komma in med små perioder av umgänge som de inte ens tänker på, som att ta en extra sväng med flakmoppen när vi är på landet.

Det viktiga är att samvaron är på barnets villkor och att föräldern är hundra procent närvarande den stunden. Jobbtankar, sms och tvättmaskinen får snällt vänta.

– Det som ger extra mycket är att dela upp sig och göra något med bara ett barn ibland. Då kan det barnet få hela ens uppmärksamhet. Man måste inte göra allting tillsammans alla fyra, säger Gunilla.

Få igång den inre motivationen

Socionomen Inger Hanérus leder föräldragrupper i Kometmetoden i Enskede-Årsta i Stockholm. Hon säger att föräldrarna brukar fatta galoppen ganska snabbt, men en del kan ifrågasätta varför de ska ge



– Jag tycker att det var lättömt på föräldrautbildningen och intressant att höra de andra föräldrarna berätta. Det blev många skratt och bra tips, säger Gunilla Möller.

barnen en stjärna i ormspelet för sådant som borde vara självklart, till exempel att hänga upp jackan eller komma hem i tid. Vad händer då när man slutar med spelet och belöningarna upphör?

– Tanken är att man ska få igång den inre motivationen som barnen saknar. Om de får en yttre motivation i form av en stjärna så blir det roligt att göra de här sakerna. Sedan blir det självklart och en rutin, och då fortsätter de förhoppningsvis att hänga upp jackan även när spelet är slut. Man ska bara tänka på att fortsätta berömma.

En del föräldrar går vidare och gör en ny orm med nya uppdrag. På så sätt kommer man vidare och kan plocka bort fler irritationsmoment, men berömmet och samvaron ska ständigt finnas kvar. Det positiva ska alltid väga tyngre i relationen än tjat och skäll.

– Det är också otroligt viktigt att förbereda barnet på vad som ska hända. Säger man alldeles plötsligt att nu måste vi gå så får man lätt en konflikt, avslutar Inger. ■



– Det var kul med ormen och vi bråkar inte lika mycket nu, säger Adrian, 12 år.

Finns ett föräldrastödsprogram

Läs mer om olika föräldrastödsprogram på nätet, eller ring kommunen och fråga vad som finns där du bor. Några surftips:

Komet

www.kometprogrammet.se

www.kometstudien.se

COPE (The Community Parent Education Program)

www.svenskacope.se

De otroliga åren

www.familjeforum.com

Steg för steg

www.stad.org

Föräldrakraft

www.oru.se (sök på föräldrakraft)

ÖPP (Örebro Preventionsprogram)

www.oru.se (sök på ÖPP)

Källa: På rätt kurs! Broschyr från länsstyrelserna i Stockholm, Västra Götaland och Skåne.