

Artikel från NSD, februari 2010:

Komet - räddning för föräldrar

MITT I LIVET.

Hon är ensamstående mamma och visste inte vad hon skulle ta sig till med sin revolterande dotter. Föräldrautbildningen Komet blev räddningen. Alternativet hade varit att koppla in socialen. Ensam skulle jag absolut inte ha klarat situationen, säger mamman. Hon är ensamstående mamma och visste inte vad hon skulle ta sig till med sin revolterande dotter. Föräldrautbildningen Komet blev räddningen. Alternativet hade varit att koppla in socialen. Ensam skulle jag absolut inte ha klarat situationen, säger mamman.

Per-Håkan Taavo och Hanna Westergaard är två ledare för Komet i Luleå. De beskriver utbildningen: Det är en kostnadsfri utbildning för föräldrar till barn mellan tre och elva år som vill bli bättre på att hantera bråk och konflikter. Den omfattar elva träffar på lika många veckor och varje träff har ett speciellt tema. Vid varje träff får föräldrarna lära sig en ny färdighet som de sedan ska öva hemma under veckan. När gruppen träffas igen går man gemensamt igenom hur det har gått, vad som har börjat fungera bra. Gruppen hjälps åt att hantera svårigheter och utmaningar som kan ha uppstått.

Testade gränser

Att lära sig att hantera bråk och konflikter var precis vad den ensamma mamman ville. Av hänsyn till sitt barn vill hon vara anonym. Vi kan kalla henne Anna.

- Jag hade det jättejobbigt med min tolvåriga dotter. Hon som hade hållit på med fotboll, basket, dans och varit en jätteengagerad tjej lade av med allt. Hon hängde med kompisar och började testa alla gränser. Jag visste inte hur jag skulle hantera situationen.

- Jag kunde inte alls prata med mitt barn. Det barkade åt ett håll dit jag inte ville och som ensamstående har man ingen att bolla med, säger hon.

Fokus på det positiva

Komet gav Anna de verktyg hon behövde. Hon fick till exempel lära sig att ta upp fem saker som fungerade bra med dottern innan hon tog upp en sak som fungerade dåligt. Det skulle sannolikt göra dottern mer mottaglig och så blev det. Äntligen började Anna få kontakt med sin dotter igen.

- Jag lärde mig att fokusera på det positiva och när jag var positiv mot min dotter så blev hon positiv mot mig, säger hon. Anna fick också lära sig att ställa krav på dottern på ett bra sätt och att berömma och belöna henne när hon uppfyllde kraven. Gemensamma stunder med dottern lyfter hon fram alldeles speciellt.

Intresse och öppenhet

- Jag fick lära mig att sätta mig en stund hos min dotter och fokusera på henne och ingenting annat. Det räcker med tio minuter eller en kvart åt gången. Man kan fråga hur det är, vad hon gör... Det viktiga är ett ärligt intresse och öppenhet.

- Jag fick också lära mig att släppa allt annat och ge min tid till min dotter så fort hon ville det. Under en period blev det väldigt lite städad och tvättat hos oss. Men det är det verkligen värt, säger Anna.

I dag har hon och dottern ett gott förhållande.

Ekonomiskt lönsamt

Anna hyllar Komet och förundras över att utbildningen är kostnadsfri.

Även om hon inte har så mycket pengar att röra sig med så skulle hon utan vidare ha varit beredd att betala för det som programmet gav henne - och hennes dotter. Samtidigt inser hon att det handlar om en samhällsekonomiskt mycket lönsam satsning från Luleå kommuns sida.

- Det skulle säkert ha kostat mycket mer om min dotters negativa utveckling hade fortsatt. Jag är övertygad om att jag skulle ha blivit tvungen att koppla in socialen... säger hon och berättar att Komet-metoden har blivit en ständig vägledning i familjens vardag.

Lugnare i familjen

Magnus Lindqvist är en annan förälder som har gått Komet-utbildningen - tillsammans med sin fru. Han berättar att de inte hade några svårare problem med sina barn - 6 och 4 år gamla - men att de har haft väldigt mycket glädje av det de lärt sig. Det har blivit mycket lugnare i familjen.

Han beskriver den så kallade fub-metoden som bygger på förberedelse, uppmaning och beröm.

- Vi använde den bland annat för att få lugnare hämtningar och lämningar i förskolan. Vår sexåring "klättrade efter väggarna" när han skulle hem. Vi lärde oss att förbereda honom på att vi skulle komma, uppmanade honom att vara lugn då och belönade honom när det fungerade.

Systematiskt beteende

Magnus Lindqvist lyfter fram det att ha lärt sig att uppmärksamma det positiva mycket mer än det negativa som den främsta behållningen av Komet.

- Jag och min fru har numera ett paket av systematiskt beteende i bakhuvudet. Det tar vi fram i problematiska situationer, säger han.

Han vill berätta om poängsystemet Ormen.

- Det är ett A 4-blad med en orm med nummer på. Barnet får olika uppdrag för varje nummer och när det klarar en uppgift fäster man en stjärna på rutan för den uppgiften. Så småningom får barnet en belöning. Det kan till exempel vara att gå till badhuset eller baka chokladdollar, något som barnet och föräldrarna gör tillsammans.

Litar på sig själv

Magnus och Anna ingick i två olika grupper med föräldrar till fem barn i vardera.

Anna tar upp det positiva i att träffa andra föräldrar med liknande problem som de som hon hade.

- En annan förälder i min grupp har en son i samma ålder som min dotter och hade det lika jobbigt som jag. Jag insåg att jag inte var ensam i världen om mina problem. Vi kunde utbyta erfarenheter och tips, säger Anna.

Ledaren Hanna Westergaard påpekar att det där är en viktig del i Komet.

- Föräldrarna kan stärka och lyfta varandra, säger hon.

Anna säger:

- Nu vågar jag lita på mig själv.

Viktigt att berömma

Magnus Lindqvist lyfter upp saker som hans barn numera gör utan tjat och bråk - tack vare att han och hans fru har gått Komet-programmet.

- Sitta ordentligt vid matbordet, smaka på nya maträtter, hänga upp jackan, klä på sig själv...

- De håller också sams. Tidigare slogs de mycket.

Per-Håkan Taavo påpekar vikten av att berömma barnen när de gör bra saker.

- Man ser ju hur de lyser upp och växer direkt när man ger beröm, säger han.

Anna håller med.

- Tidigare tog jag för givet att min dotter skulle göra en massa saker hemma utan att få beröm. Nu vet jag bättre, säger hon.

Av Kerstin Anttila