

Publicerad 29 jan 2008 08:31



"Grunden är beröm, belöningar och kärleksfull samvaro. Bara om man har en god relation till barnet kan man ta till de hårda strategierna", säger kursledaren Mattias Lilja.

Belöning och nödbroms i tuff föräldraskola

Omkring 20.000 föräldrar i Sverige har under de senaste åren gått särskilda kurser i konsten att vara mamma och pappa. Natasja och Håkan hade problem med sin sons Raseriutbrott. "Tack vare föräldrakursen har jag blivit en bättre mamma", säger Natasja.

Fyraårige Kristian blev utom sig när han inte fick sina föräldrars odelade uppmärksamhet. Han gjorde nästan aldrig som mamma Natasja och pappa Håkan sade.

- Vi hade väldiga uppträden, han gav sig aldrig, berättar Håkan.

MEN SÅ FICK DE förslaget av en psykolog att anmäla sig till föräldrakursen Komet. Sedan dess har de varit med på tio träffar, och i dag är det dags för den elfte och avslutande sammankomsten.

De övriga kursdeltagarna heter Cissi, Kristina, Camilla, Åsa och Charlotta. Kursledarna Agneta Boije och Mattias Lilja börjar med att fråga hur det går med barnen.

- Jag hade en ganska jobbig pe-riod med Sebba före jul, berättar Åsa. Men vi har fortsatt med en gemensam stund varje dag. Jag försöker komma ihåg att ge honom minst fem gånger mer beröm än kritik.

- Före kursen fick Kristian fem gånger mer av kritik och tillrättavisningar än beröm och belöningar. Nu gör vi tvärtom - och det fungerar verkligen! säger Håkan.

- Jag bara lämnar Kristian när han får de där hemska raseriutbrotten. Jag skriker inte tillbaka - och då minskar hans ilska efter en stund, berättar Natasja.

- För oss gick det ganska bra till att börja med, berättar Camilla. Vi körde med Ormen, och Oskar var jätteduktig. Men nu har bråken på morgonen kommit tillbaka.

ALLA SOM GÅR en Kometkurs får lära sig Ormen, ett sätt att systematiskt belöna barnen när de gör rätt. Om de till exempel klär på sig och bors-tar tänderna i tid på morgonen får de en guldstjärna som de klistrar fast på en tecknad orm som hänger på



Mammor på föräldrakurs:
Kristina Lindh, Camilla
Andersson, Charlotta Klavemyr
och Åsa Jonsson.

kylskåpsdörren, och när de har samlat ett visst antal stjärnor på ormen får de en belöning i form av efterlängtdad leksak, en extra sagostund eller en rolig utflykt med mamma eller pappa.

- Vilka Ormenbelöningar ger ni barnen? frågar kursledarna.

- Mest gemensamma aktiviteter, svarar Kristina. Kit får välja. Vi cyklar, leker krig, målar hjälmar ...

- Åka och bada, säger Åsa. Bygga med lego eller lägga pussel tillsammans. Och när Ormen är full av stjärnor hägrar ett par Spindelmannenvantar för Sebbe.

- Vi jobbar och är borta så mycket, berättar Camilla, så vi hinner inte alltid med gemensamma aktiviteter. Då blir det en grej som belöning, en tidning eller en trisslott. Och Oskar är bra på att förhandla, så han samlade ihop flera belöningar och fick ett Playstationspel.

- Vilket mål har du med kursen, Camilla? frågar Mattias

- Att inte blir så arg på Oskar och skrika åt honom så ofta.

- Det är lätt att åka dit igen och bara se det dåliga barnet gör, säger Charlotta. Då blir det bara tjat och bråk.

EFTER FIKAPAUSEN ritar kursledaren Mattias en pyramid på svarta tavlan. Den symboliserar det goda föräldraskapet, och nere vid den breda basen skriver han "Gemensamma stunder", "Beröm", "Ormen" och "Förberedelse-uppmaning-beröm".

- Använder ni de här strategierna? frågar han.

Alla nickar jakande.

- Om ni märker att ni gnäller och skäller för mycket - då är det dags att boka in mer lektid, säger Mattias.

- Sebbe vet vad som gäller. "Mamma, nu ska vi leka", säger han - och så hämtar han klockan och tar tiden, berättar Åsa.

- Men hur förbereder ni barnen, då? undrar Mattias.

- När vi går till affären förbereder jag Oskar på att i dag handlar vi bara mat - inga leksaker. Då funkar det bättre, berättar Camilla.

- Om Oskar tjarar går jag bara vidare till nästa hylla, fortsätter Camilla, och då ger han sig.

- Avleda och byta fokus - det funkar varje dag, säger Håkan.

LÄNGST UPP I PYRAMIDEN, där volymen är som minst, skriver Mattias "Välja strider/Ignorera" och "Nödbroms/Time out". Dessa uppfostringsmetoder har fått föräldrakursernas kritiker att tala om utfrysning och skamvråns återkomst. Vissa psykologer hävdar dessutom att kurserna lär ut dressyrliknande metoder som får föräldrar att styra barnens beteende utan att bry sig om de djupt liggande orsakerna till att de bråkar.

- Bara om man har lagt grunden för en god relation till barnet genom positiv samvaro och massor av beröm kan man ta till de hårda strategierna, påminner Mattias.

Alla nickar.

- Jag jobbar hårt med att ignorera Sebbes dåliga beteende, berättar Åsa. Jag väljer mina strider med honom.

- Vi ignorerar mycket av Kristians dumheter, säger Håkan. Det har blivit mycket mindre skrik och skäll hemma, och i julas när jag var ledig i två veckor slog han mig inte en enda gång!

- I Kista centrum lade han sig ner på golvet och skrek efter godis, berättar Natasja. Jag satte mig i kaféet och skämdes.

- Och jag stod bara kvar och väntade, säger Håkan.

- **ER POJKE FICK** alltså lära sig att det inte lönar sig att tjata, konstaterar kursledaren Mattias. Pappa stod med händerna i fickorna och mamma gick och fikade!

- Man ska ju inte överge barnet när man ignorerar, påpekar Agneta. Man ska bekräfta barnets känslor men ändå stå emot.

I flera föräldraträningsprogram använder man en uppfostrings-metod som kallas Time out och som innebär att man avbryter häftiga konflikter genom att säga åt barnet att sitta på en särskild stol eller vara i ett annat rum för att lugna ner sig.

Inom Komet används en mildare variant som kallas Nödbroms. Den innebär att föräldern bara i undantagsfall lämnar barnet.

- En gång när jag sade till om Nödbroms och Oskar fick sitta i sitt rum en stund sade han: "Ni tycker inte om mig!" Det kändes inte så roligt, berättar Camilla.

- Nej ... I de där lägena gäller det att visa att man tycker om barnet - men inte barnets destruktiva beteende, säger Agneta.

- Det blir ju ännu värre om ungen får fritt utlopp för sin ilska, säger Cissi. Micke kunde riva ett helt rum, och han fick ofta ångest efter att ha skrikit och slagits - då är Nödbroms bättre.

En stund senare är kursen slut.

- Vi har verkligen haft hjälp av de här träffarna, säger Håkan. Numera när jag tillrättavisar Kristian har vi faktiskt börjat få ögonkontakt.

Gert Svensson, gert.svensson@dn.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.