

Lär dig bli en supernanny för din stökiga tonåring

Stockholms stad erbjuder föräldrar en ny utbildning

STOCKHOLM. Tjat, skrik och smällande dörrar var vardag hemma hos Elisabeth och hennes två barn. Räddningen blev en ny utbildning för tonårsföräldrar som Stockholms stad står bakom.

I Stockholm har det så kallade "Kometprogrammet" funnits i tre år – men då för föräldrar till barn mellan 3 och 11 år. Tanken är att mammorna och papporna ska få lära sig experternas knep för att undvika de ständiga bråken – och hittills har tusen familjer i stan nappat.

Sparar stora summor

Enligt psykologen och utbildaren Fredrik Livheim är en försiktig uppskattning att 16 barn räddats från missbruk och bara på det har samhället sparat in minst 285 miljoner kronor.

Nu utvidgas programmet till att även omfatta tonårsföräldrar.

Tvåbarnsmamman Elisa-

beth gick en av de första kurserna.

– Utbildningen har gett mig en annan styrka och säkerhet som förälder, säger hon. Kursen har gett mig en verktygslåda med olika strategier att plocka fram så att man får andra alternativ än att tjata och bli arg.

Lärläsning för vuxna

Föräldrarna får "läxor" – exempelvis att lära sig känna igen varningssignalerna när ilskan kommer – och vid nästa lektion diskuterar gruppen hur det har gått.

Det viktigaste rådet: För att kunna kritisera måste du som förälder först "plussa". Eller som psykologen uttrycker det:

– Öppna ett "förtroende-konto". För att kunna göra "uttag" i form av gränssättning och regler måste du göra massor av "insättningar", som beröm, positiv feedback och tid tillsammans.

TT-City



Elisabeth har lärt sig en viktig sak när hon ska tala med barnen – först hissa, sedan kan du dissa. Foto: BERTIL ERICSON/SCANPIX

Så gör du – fyra råd som gör relationen bättre

- ✓ Ge mindre uppmärksamhet till det som inte fungerar. "Catch them being good" i stället.
- ✓ Tonåringar ska bryta sig fria så räkna med konflikter. Lär dig i stället känna igen dina reaktioner – och gå undan och "andas" tills du lugnat ner dig.
- ✓ Var inte rädd för att bli avvisad utan satsa långsiktigt på en bra relation: Gå på bio, bowl, bestäm att alltid äta tillsammans på söndagar till exempel.
- ✓ Var någorlunda konsekvent i dina regler.

Så anmäler du dig

Kursen består av åtta träffar på två och en halv timme. 15 av stadsdelarna erbjuder utbildningen, med start i början av februari. Det startar även kurser för småbarnsföräldrar.

Anmäl dig direkt – kurserna på vissa håll är redan fullbokade: www.kometprogrammet.se