

De lär föräldrar att gräla rätt

Ständiga gräl med ungarna om sovtider och mattider. Utbrott vid dataspelet eller i matbutiken. Känner du igen dig? Du är inte ensam.

Men nu finns det hjälp att få. Komet är kursen som lär föräldrar att gräla rätt.

Ofta möter vi konflikter på samma sätt varje gång, utan att tänka oss för. Då gäller det att stanna upp och tänka: om jag har gjort så här tidigare och det inte har funkat - hur kan jag göra i stället? Komet är utbildningen som ger föräldrar redskap som fungerar på alla barn. Det handlar om kommunikation och det är den vuxne som ska ändra sitt beteende för att minska problemen.

- Det är föräldrarnas ansvar att ge barnen tillräcklig tid och uppmärksamhet. Gör man det så minskar konflikterna hemma, säger Inger Matsson som i dag startar en Kometkurs på Lombolo förskola tillsammans med Lisbedt Holmberg.

Föräldrar till sex barn deltar i kursen som omfattar elva träffar à 2,5 timmar. En ganska lång utbildning kan tyckas, men de två förskollärarna har redan lett en kurs och den gruppen hade gärna fortsatt längre.

- De var så glada för konflikterna där hemma hade minskat med 50 procent, säger Lisbedt Holmberg.

Grunden i Komet är samvaro och uppmärksamhet. En gemensam stund med barnen 10-15 minuter, tre gånger i veckan är en del av hemläxan som föräldrarna får.

- Den tiden ska man vara aktiv och göra något tillsammans med barnet. Och det är viktigt att det är barnet som väljer aktivitet, säger Inger Matsson:

- Föräldrarna som gick den förra kursen trodde att när de skulle de få svar på sina frågor och så skulle problemen vara lösta. Så är det inte. De måste själva göra jobbet och när vi gav dem redskapen så sa de: "Oj, då. Det funkar", säger Lisbedt Holmberg.

Egentligen är det hela väldigt enkelt. Det handlar om att förstärka det positiva med beröm, uppmärksamhet och belöningar - och ägna det negativa så lite uppmärksamhet som möjligt.

- Det barnet får uppmärksamhet för kommer barnet att fortsätta med, säger Inger Matsson.

Får man då bli riktigt heligt förbannad som förälder?

- Det sämsta man kan göra är att vräka ur sig allt möjligt som man senare ångrar. Barnet speglar sig i den vuxne och kommer att bete sig precis likadant, säger Inger Matsson.

- Då är det bättre att dra i nödbromsen och ta en tankestund. Gå ifrån varandra i några minuter och när båda har lugnat sig kan ni hitta nya vägar och lösa konflikten tillsammans, fyller Lisbedt Holmberg i.



Åsa Poromaa

SUSEN FÖR HUSFRIDEN. I dag startar Lisbedt Holmberg och Inger Matsson en kurs som lär föräldrar att hantera konflikter med sina barn på rätt sätt.