



Första föräldrakursen blev succé



FOTON: ASA LÖVELL

Belöningsystemet Ormen är ett av de verktyg deltagarna har testat. Föräldrarna ger barnen tydliga uppdrag och belönar dem när uppdraget är utfört.

Sundbybergs stads första omgång med föräldrakurser enligt Komet-metoden blev en succé. Kursen har varit rolig och inspirerande, och med hjälp av de nya verktygen har mer än hälften av tjetat med barnen försvunnit, menar deltagarna.

■ Under hösten har Sundbybergsföräldrar från sex familjer samlats vid tio tillfällen för att gå Sundbybergs stads första föräldrakurs enligt Komet-programmet. Gruppen har bestått av en blandning av ensamstående föräldrar och par, men målet för dem alla har varit att förbättra relationen med sina barn och komma ur ett eckorrhjul av tjet och trots.

– Det har varit både trevligt och lärorikt, och det var länge sedan jag skrattade så mycket, säger *Carina*, en av deltagarna. Det

har också varit givande att träffa andra föräldrar och ta del av deras erfarenheter.

– Jag tror att vi alla är engagerade föräldrar som vill vara bra och snälla mot våra barn. Jag har framför allt lärt mig att våga stå för ett nej. Det har blivit lättare att vara konsekvent, säger *Anna*.

I media har föräldrakursen jämförts med Nanny-programmen på tv. Egentligen går de inte att jämföra – det finns paralleller, men också mycket stora skillnader, menar projektledaren *Kjell-Arne Springe*, som lett kursen tillsammans med *Kari Kamsvåg*.

– Nannyprogrammen lyfter fram olika metoder för gränsdragningar, men de missar hela grunden, tycker jag. Vi jobbar mest med hur man kan förbättra samvaron med sitt barn. Det handlar om att fokusera på sådant som fungerar och berömma barnet mycket mer, säger *Kjell-Arne Springe*.

Komet-programmet hjälper föräldrarna

att planera vardagssituationer som är svåra och därmed bli tydligare och mer förutsägbara inför sina barn.

Kursen kräver en hel del av föräldrarna, eftersom arbetet framför allt sker i hemmet. Varje vecka har de fått hemläxor. En hemuppgift har varit att försöka umgås med varje barn i tio minuter minst tre dagar i veckan – på barnets villkor. Resultatet har de skrivit ner och redovisat inför gruppen.

– Tio minuters kvalitetstid låter som en skitsak, men det är inte så lätt att få ihop, med total fokus på ett barn som har system, säger deltagaren *Thor*.

Föräldrarna har också fått lära sig och testat flera olika verktyg, bland annat belöningsystemet Ormen. Det går ut på att föräldrarna ger barnen tydliga uppdrag och belönar dem när de genomfört uppdraget.

– Ormen går också att använda i skolan, förklarar *Kari Kamsvåg*. Läraren håller då koll på att barnet genomför uppdraget. Flera av barnen till föräldrarna i den här gruppen har gjort framsteg i skolan med hjälp av den metoden.

Kursen har gett flera aha-upplevelser.

– Jag hade glömt att man kan ha så roligt med barnen, säger *Anna*. Det är som att vara barn på nytt. Inte bara vara mamma hela tiden, utan faktiskt leka med barnen. Man märker hur glada de blir när man leker med dem på deras nivå.

– För mig har samarbetet med barnen varit den största aha-upplevelsen, säger *Hasse*. Vi har till exempel ingått avtal med barnen om att de ska gå till skolan på morgonen utan knot. Det har fungerat, vilket är rätt häftigt.

En av deltagarna, *Sharareh*, påpekar att kursen passar människor från alla kulturer.

– Jag tycker att fler invandrare borde gå den här kursen för att kunna sätta reglerna i hemmet. Barnen får lätt övertaget i det nya landet. Många invandrade föräldrar tror att det är slappare i Sverige än i hemlandet och barnen kan lätt utnyttja situationen.

I januari startar två nya kurser, som redan är fyllda. Tanken är att göra kurserna till ett permanent inslag i stadens verksamhet.

– Det här är ett bra sätt att arbeta förebyggande, innan problemen blir för stora. Vi satsar på att hålla minst två grupper varje termin, säger *Kjell-Arne Springe*.

Strålande resultat med Komet

Komet är framtaget av Stockholms stad och har använts framgångsrikt i flera kommuner. Programmet bygger på att förbättra kommunikationen mellan förälder och barn. Fokus ligger på att bryta negativa beteendemönster genom att förstärka det som barnet gör bra.

Utbildningen sker i grupp med föräldrar och två gruppleadare under totalt elva gånger. Föräldrarna får konkreta förslag och övningar att pröva hemma mellan träffarna, som bygger på aktivt deltagande och innehåller mycket exempel, diskussioner och idéer för hur man kan bemöta sitt barn. Innehållet är inriktat på möjligheter och lösningar.

En studie inom Stockholms stad visar att föräldrar som gått kursen är mycket nöjda. En parallell studie visar dessutom att kursen gett effekt. Enligt studien ökade föräldrarnas förmågor avsevärt under kursen. Efter 5-10 månader var förmågorna kvar på samma höga nivå. Barnens beteendeproblem minskade också och höll i sig över tid. Dessutom ökade barnens sociala kompetens något.

Föräldrautbildningen är till för dig som



- bor i Sundbyberg
- har barn mellan 6-11 år
- tycker att det blir för mycket tjet och bråk hemma
- vill hitta ett bättre sätt att samarbeta med barnen