

Replik på artikelserie i DN om föräldraträningsprogram

Hur kan vi hjälpa barn som agerar ut?

I den artikelserie som DN publicerade 29-31/1 om föräldrastödsprogram kritiserades en del av de metoder som programmen lär ut. Framför allt kritiserades metoden att bryta problematiska beteenden i nödsituationer, kallad time-out. Metoden att ignorera barnets beteenden beskrevs som mobbing. Kritikerna talar om "skamvråns återkomst" och det var också det som blev namnet på artikelserien. Vi vill med denna replik lämna några klargöranden för att återföra metoderna, time-out och ignorering till sitt rätta sammanhang.

Den uppföljning som har gjorts vid Uppsala Universitet visar att de föräldrar som har gått Kometprogrammet använder betydligt mindre av hot, skäll och fysiskt kränkande beteende än tidigare. Dessutom visar uppföljningen att föräldrar som har fullföljt Komet oftare än tidigare visar sina barn uppskattning. Uppföljningen visar också att barnen har blivit mer socialt kompetenta. Detta är viktigt eftersom många utagerande barn som lämnas utan hjälp, lätt blir utstötta av kamrater. Föräldrarna ger också tydligare signaler om vad som förväntas av barnet. Studien visade även att mängden problem i hemmet minskade med cirka fyrtio procent (Kling, Å., Sundell, K., Melin, L., & Forster, M. 2006).

Kometprogrammet är ett program som riktar sig till föräldrar som ofta har svårigheter med konflikter och bråk med sina barn. Barnen agerar ut och föräldrarna har svårt att hantera det på ett sätt som leder till att bråken minskar på sikt. Aggressivitet blir ofta ett sätt att få stopp på konflikter i stunden men som på längre sikt leder till fler och värre konflikter. Vårt främsta mål med Kometprogrammet är att hjälpa familjerna att bryta sådana onda cirklar och att hitta ett sätt att samspela med varandra som präglas av större uppmärksamhet på det som faktiskt fungerar. Det första uppdrag som föräldrarna får och som sedan fortsätter som en röd tråd genom hela programmet är att avsätta tid för att umgås med sina barn på barnens villkor. Syftet är att bygga upp en tillit i en relation som kanske har skadats av de många konflikterna. Redan genom denna åtgärd märker många familjer en stor positiv förändring. Barnet får uppmärksamhet i ett fungerande samspel och föräldrar och barn stärks i sin tilltro till sin egen förmåga att samspela med varandra. Föräldrarna uppmanas från början att visa barnet uppskattning genom beröm, kroppsspråk med mera när barnet gör bra saker. Senare struktureras detta beröm i ett poängsystem för att öka tydligheten kring vad föräldern vill att barnet ska göra istället för att fokus är på vad barnet *inte* ska göra. Metoden lärs ut som ett sätt att hjälpa föräldrarna att byta fokus från det som inte fungerar till det som fungerar.

Formar vi då inte varandra genom detta på ett manipulativt sätt? Man kan naturligtvis hävda att allt mänskligt samspel är mer eller mindre manipulativt, om man med det menar att vi påverkar varandras beteenden genom vårt eget sätt att bete oss. I den meningen kan uppfostran av barn eller samspel med andra aldrig undgå att vara manipulativ, frågan bör snarare vara på vilket sätt vi vill påverka/manipulera varandra?

Efter sju veckors arbete med att öka positivt samspel och uppmärksamhet kring barnet kommer avsnittet som i Kometprogrammet kallas för "Välja strider". Istället för "ignorera" har vi valt begreppet "välja strider" därför att det är just det som föräldrarna ska göra när barnet bråkar. Ignorera i vardagligt tal har en negativ klang åt det likgiltiga, arroganta hållet. Det vi lär ut är att

föräldrarna ska minska *tjat* och *undvika* att gå in i argumentation vid vissa beteenden som tidigare gett upphov till konflikt.

I Komet använder vi "nödbroms" och inte "time-out". När föräldern drar i nödbromsen har konflikten redan dragit igång, en konflikt som tidigare kunnat sluta våldsamt stoppas i tid genom att föräldern tar med sig barnet bort från den plats där konflikten startat. Föräldern finns hela tiden med barnet, men svarar nu med lugn och närvaro, dock utan att uppmärksamma det bråkiga beteendet eller själv gå in i konflikten.

Föräldern stoppar inte bara upptrappningen av en konflikt genom det beskrivna förhållningssättet, barnet lär sig också att det går att bli arg utan att detta får skrämmande och hotfulla konsekvenser. Själva orsaken till konflikten löser barn och förälder i lugn och ro när ilskan har lagt sig, och på detta sätt blir föräldern en modell för konfliktlösning för barnet. Att det av våra kritiker uppfattats som mobbning är mycket olyckligt. Hetty Rooth (2008) har i en kvalitativ studie intervjuat barn vars föräldrar har deltagit i Komet, hennes studie bekräftar att barnen upplever att det blir lugnare i familjen och att barnen känner sig mer förstådda och lyssnade på än tidigare. Lika olyckligt är det att Komet kopplas samman med hårdare tag i barnuppfostran när resultatet blir det motsatta.

Vi välkomnar debatten och vill bidra till att den blir mer nyanserad och mindre polariserad för att belysa hur barn med kraftfullt utagerande ska få hjälp. Föräldrastödsprogrammen har fått stor spridning och ska tåla att granskas. Vi uppfattar det som att kunskapen om vad vi faktiskt gör är begränsad hos våra kritiker. Vår önskan är att vi genom detta klargörande delvis kan avhjälpa det. Om det vi gör inte anses bra, vad är då alternativet? Hittills har våra kritiker lämnat denna fråga obesvarad. Som ansvariga för ett program som vi vet har varit till stor hjälp för många familjer med svåra konflikter kan vi inte vara tysta. Risken är att kritikerna skrämmer bort familjer och kommuner från föräldrastödsprogrammen och det utan att lämna alternativ som har vetenskapligt stöd.

Marianne Bonnert, leg. psykolog, Kometprogrammet

Monica Hammarberg, utbildare, Kometprogrammet

Erik Hellman, leg. psykolog, Kometprogrammet

Fredrik Livheim, leg. psykolog, Kometprogrammet

Kajsa Lönn, leg psykolog, Kometprogrammet

Lotta Malm, utbildare, Kometprogrammet

Anna Mautner, leg psykolog, Kometprogrammet

Ulla-Britt Sirkka, utbildare Kometprogrammet

Charlotte Skawonius, projektledare Kometprogrammet