

## Personlig sammanfattning av Mentorskursen

Veronica retar sig mest på att jag frågar hur dagen varit varje dag fast hon inte svarar. Det hon uppskattar mest med mig är när jag gör praktiska saker med henne, som att spela pingis, schack och steker pannkakor. Viveka retar sig mest på att jag förminskar stora bekymmer och inte tar dem på allvar.

### Blandade tankvärda saker

- Vårt livsmanus innehåller ofta begränsningar som vi inte är medvetna om.
- Skriva brev till sina barn kan vara ett bra sätt att nå fram vid svårigheter.

### Allmänna råd

- **Varm och nära relation är det viktigaste** för att barnen inte ska råka illa ut.
- **Engagera dig** i dina barn.
- **Gör regelbundet något – vad som helst – tillsammans.**
- **Fråga** om vart de ska, om deras kompisar osv. Försök lära känna kompisarna och deras föräldrar.
- **Berätta om dig själv**, ditt liv, dina kompisar och ditt förflutna.
- Använd de gemensamma måltiderna till något trevligt, tjata och förmana inte.
- **Lyssna uppmärksamt** när ditt barn berättar något.
- **Fråga efter barnens åsikt** i frågor som rör familjen.
- Viktigt med **gemensamma värden** i familjen.
- Vårt nej till barnet kan vara en hjälp för barnet, en hjälp att stå emot andras krav. Kan vara skönt att få skylla på mamma.

### Jagtillstånd enligt Eric Berne och Thomas Harris

- Föräldrajag (kritisk förälder, vårdande förälder)
- Vuxenjag
- Barnjag (naturligt barn, intuitivt barn, anpassat barn). Det alltför anpassade barnet inriktar sig på att uppfylla omvärldens krav i en omfattning som går ut över de egna behoven (väljer samarbete framför integritet), styrs av andra och kväver sig själv. Men viss anpassning är en förutsättning för att kunna leva med andra. Tre delar: spontana barnet, intuitiva barnet och anpassade barnet. Barnet lär sig från födseln vilka strategier det behöver använda sig av för att få bekräftelse från föräldrarna. Anpassningen beror på att den kärlek barnet får från de vuxna är beroende av hur barnet hanterar sina känslor!

Vilket jagtillstånd befinner du dig i när du kommunicerar, och vilket tillstånd är barnet i? Var medveten om bådas jagtillstånd under samtalet och försök hjälpa er båda till att kommunicera utifrån ett jagtillstånd som fungerar. Vad kan du göra för att hjälpa dig själv och barnet kommunicera från ett fungerande jagtillstånd? Hur svarar jag på barnets barnjag? När det uppstår problem, försök att själv byta till vuxenpositionen om du inte redan är där. Hur kommunicerar jag och barnet när det är körigt, vad plockar vi fram då? Transaktionsanalysens motto: **Jag är ok – du är ok!** Det är kul att leva i denna position. Men vid exempelvis bristfällig anknytning så vågar barnet inte älska andra, eller

känner sig inte själv älskat, vilket gör att barnet hamnar i någon av de andra tre positionerna, där en eller båda inte är okay.

Ett starkt vuxenjag odlas genom att du lär dig upptäcka barnet i dig och andra, samt att du upptäcker föräldern i dig själv. Sträva efter att behålla vårdande förälder, vuxen och naturligt barn.

### **Kommunikationsmönster**

Fyra mindre lyckade kommunikationsmönster som lätt gör mottagaren motsträvig och obstinat (eftersom denne inte bemöts som en likvärdig person):

- Pedagogen (ger råd, långa förklaringar, instruerar, föreläser, kritiserar, klandrar, etiketterar, moraliserar, predikar, tvingar).
- Psykologen (söker motiv, gör bedömningar, analyserar, tolkar, frågar ut, förhör).
- Strutsen (skyr konflikter, skämtar bort, undviker, avleder, lugnar, tröstar, stryker medhårs, berömmar).
- Befallaren (vill ha sin egen vilja igenom, styr och förmanar personen, beordrar, dirigerar, varnar, förmanar, hotar).

### **Aktivt lyssnande**

- Extra viktigt och värdefullt i de situationer där barnet äger problemet.
- Tala så litet som möjligt.
- Lyssna uppmärksamt och noggrant, med ögonkontakt.
- Lyssna klart, avbryt inte.
- Ställ öppna frågor – hur, när, var, vem?
- Ställ följdfrågor.
- Fråga om du uppfattat rätt. ”Menar du att...?”
- **Lyssna efter känslan bakom orden.** Historien är inte lika intressant som hur barnet känner det.
- Bekräfta, med kommentarer och frågor, att du lyssnar och att du förstått. **Bekräfta även känslan.** ”Det verkar som om du är ledsen... Det låter som om du är arg över att... Har jag uppfattat det rätt att...?”
- Be om ”kvitto” på det du säger! ”Vad tyckte du att jag sa?”
- Barn har väldigt få ord för känslor. Prata mycket känslor och ge barnet ett språk.
- Lyssna ”kreativt”.
- Värdera inte barnet eller det han eller hon säger.
- Fråga inte ”varför”.
- Använd inte ”alltid”, ”aldrig” eller ”måste”.
- Var medveten om, och hjälp barnet se, vem som ”äger” problemet.
- Kom inte med egna råd och lösningsförslag. Dessa blir inte gjorda och sänker dessutom barnets självtillit. Barnet behöver få en upplevelse av att själv ha hittat en lösning; varje gång barnet själv löser något så stärks självförtroendet.
- Hjälp istället barnet hitta egna lösningar. Be barnet om förslag på lösningar, gärna så många tänkbara som möjligt i första ledet. Vilka alternativ kan barnet se? ”Vad skulle du vilja göra åt det här?”. Uppmuntra barnets inre dialog.
- Fråga gärna när barnet ska göra det hon ska göra.

- Om ingen lösning: ”Vad tror du skulle hända om du gjorde så här?”
- Följ upp! Fråga hur det gick.
- Om någon av er inte har tid eller lust att tala om det just då så säg det. Bestäm då en senare tid och glöm inte bort det.
- Inte inför publik. Det är ett samtal mellan två personer.

### Vem äger problemet?

- Vem är mest hindrad i sina behov och önskningar?
- Vem berörs mest påtagligt?
- Vem har de starkaste känslorna?
- Vem tog först upp problemet?
- Vem måste lösa det i slutändan?

### Problemsortering i ”korgar” - korg A, korg B och korg C.

Korgtänkandet kan hjälpa till att bena ut vems problemet är, dvs vem som i första hand ”äger” problemet. Vad sorterar barnet vart? Gör lappar och sortera vart de hör!

**Korg A:** Sådant jag som förälder måste ansvara för. Ofta säkerhetsfrågor. Inte förhandlingsbart.

**Korg B:** Utrymme för förhandling, barnet kan vara med och påverka här. Barnet ska lära sig förhandling, flexibilitet och att tåla motgångar här. Saker som kan bli föremål för träning, förhandling, kompromiss, utvecklande av den kognitiva kartan. Läxor, vanor, rutiner, uppgifter, datorer m.m. hör hit. Bådas åsikt är här lika mycket värd, dvs du måste själv vara beredd att förhandla, ändra åsikt, kompromissa och ”förlora”. Uppmuntra barnet att kommunicera, komma med förslag, ge alternativa lösningar, kompromissa, modifiera. Familjens värderingar blir tydliga här, vad är viktigt för oss, hur vill vi ha det i vår familj?

**Korg C:** Områden barnet kan ta ansvar för utan din inblandning. Du låter bli att lägga dig i dessa.

### Jagbudskap

”Jagbudskap” signalerar att vi själva äger problemet, det blir inte så provocerande för barnet då. Försök alltså göra jagbudskap av problem som du själv har att hantera, särskilt när du tycker att det är ditt eget problem i första hand. Börja inte med ”du” utan med ”jag”. Tala med lugn och vänlig ton.

*Exempel på jag-budskap:*

Jag känner mig besviken när...

Det är viktigt för mig att...

Jag blir bekymrad över...

Jag känner mig sårad över...

Jag vill att du...

*Exempel på du-budskap:*

Varför kan du aldrig...

Du är så...

Kunde du inte ...

Kan du inte se att...

### *Modell för jagbudskap enligt Non-violent Communication:*

Jag har märkt att... Det är ett problem för mig att...

Jag känner mig...

Eftersom... Därför att...

Jag skulle vilja att... (positivt och konkret)

Är det okay?

### **När båda äger problemet**

- Beskriv problemet tydligt och så att båda är nöjda med problembeskrivningen.
- Brainstorma. Alla kommer med förslag, och alla förslag är lika mycket värda.
- Välj vilket förslag som låter bäst.
- Analysera detta förslag.
- Testa förslaget (bestäm under hur lång tid).
- Utvärdera.

### **Barnets känslor**

- Vi försöker skydda våra barn mot deras känslor, varvid vi istället tar in känslorna i oss själva. Barnet får då intrycket att känslor kanske är farliga.
- En central aspekt i kommunikation med barn är deras rätt till egna känslor och upplevelser.
- Hur känns ilskan (eller vad det är för känsla) i barnet?

### **Dörröppnare vid tystnad och stängt kroppsspråk**

- Vill du berätta mer?
- Jag vill höra mer om hur du känner det.
- Vill du att vi ska prata om det?
- Kan jag hjälpa dig?
- Låt oss resonera om det här.
- Du är så tyst, är det något jag kan hjälpa dig med?
- Vad var bäst/sämst idag?
- Är det något du inte sagt som du skulle vilja säga mig?
- Jag funderar över om du blev ledsen över det som hände?
- Är du rädd att jag ska bli arg på dig?

### **”Dåligt” lyssnande**

- Prata med någon annan.
- Prata om egna bekymmer.
- Ta över diskussionen.
- Inte göra något alls.

### **Inlärningsstilar**

- Hur lär sig barnet, dvs hur hjälper du bäst barnet med läxor och annat?

- Utveckla i första hand det barnet är bra på. Därmed stärks barnets självförtroende och barnet får lättare att lära sig sådant han/hon har svårare för. Låt barnet vara bra på saker och vila i sina styrkor.

### **Självbild, självkänsla, självförtroende och självsäkerhet**

Självkänsla = goda känslor för mig själv. Vad jag tänker om mig själv. Kommer från att ha blivit sedd och bekräftad som liten. Skadas av kritik. I stället för ”duktig”: ”Är du själv nöjd? Vad roligt du verkar ha. Jag blir glad när du...”

Självförtroende = en känsla av att jag kan och klarar saker.

Självsäkerhet = kompensation för brist på självkänsla. T ex tufft beteende. I botten en rädsla för att bli avslöjad som liten och svag

### **Emotionell kompetens**

1. Självkännedom. Observera, känna igen och urskilja sina känslor.
2. Förmåga att handskas med sina känslor på ett adekvat sätt.
3. Förmåga att motivera sig själv. Kunna kanalisera sina känslor. Styra sina impulser och vänta med egen behovstillfredsställelse.
4. Empatisk förmåga. Lyhördhet inför andras behov.
5. Relationskompetens.

### **Känslor eller tankar?**

”Rena” känslor kan inte ifrågasättas. De flesta ”känslor” har emellertid både en känslomässig och en tankemässig komponent. *Tankar* kring egna eller andras känslor, handlingar och motiv är något annat än själva känslan, och med dessa tankars hjälp kan ansvaret för något – t ex den egna känslan – förläggas hos någon annan och eventuellt ge skuld-känslor hos denne. Att vara ledsen är en känsla som inte kan ifrågasättas. Att säga att man är ledsen för att någon är dum mot mig är en känsla *samt* en tanke/tolkning av känslan. Tanken/tolkningen måste kunna diskuteras och ifrågasättas, däremot inte själva ledsenheten. Om tolkningen av orsaken till känslan ifrågasätts och eventuellt förändras så ändras kanske själva känslan. Det är därför viktigt för utvecklingen av den känslomässiga mognaden att kunna diskutera känslor och tolkningar av dessa samtidigt som själva känslan inte ifrågasätts.

### **Puberteten**

- Vem är jag?
- Ingen förstår mig.
- Man testar olika saker för att hitta sin identitet.
- Speglar sig i andra än föräldrarna.
- Var intresserad, lyssna, samtala när de vill prata men tala inte om hur allting är.

### **Skilj på straff och logiska konsekvenser**

*Straff:* har inget samband med beteendet, syftar till blind lydnad och framförs med argt tonfall. Att undanhålla barnet kärlek är också ett straff!

*Logiska konsekvenser:* är en naturlig följd av beteendet, hjälper barnet att lära sig ansvarsfullt beteende. Påpekas eller uppmärksammas lugnt och vänligt men bestämt.

- Ge barnet ett val:
  - Antingen... eller...-val
  - När då-val
- Be barnet om hjälp.
- Ge valalternativ du kan leva med.
- Ge valmöjligheten en gång, handla sedan.
- Vänta dig att bli satt på prov.
- Låt barnet försöka igen senare (ej långa obestämda straff/konsekvenser).

### **Negativa spiraler**

- Kritisera, fokusera på misstag och svagheter.
- Bestrafva, inge skam och skuld. Du borde...
- Förminska. Det där klarar du nog inte...
- Varför-frågor, alltid, aldrig, måste.
- Katastroftänkande, tro det värsta.
- Förvänta för mycket, perfektionism.
- Förvänta för litet.
- Överbeskydda. Du behöver inte...
- Ironi, sarkasm, förlöjligande.
- Dubbla budskap.

### **Positiva spiraler**

- Uppmärksamma små framsteg i vardagen.
- Skilj på person och prestation.
- Värdesätt ett barn för det han/hon är.
- Visa förtroende och ge ansvar,
- Uppmuntra till självständighet och egna beslut.
- Bygg starka sidor.
- Förstärk gott beteende och ignorera dåligt.
- Få barnet att känna att hon gör nytta och behövs.
- Praktisera aktivt lyssnande och Non-violent Communication.

### **Tips för att förebygga droganvändning**

- Prata med varandra.
- Håll er relation levande.
- Lyft fram det positiva.

- Var ett bollplank.
- Konflikter med tonåringar tillhör vardagen; hantera dem klokt.

*Michael Rangne*  
2009-06-11