



Varierande mål för "uppfostran"

Förr

Nu

- Uppföra sig.
- Växa upp, bli oberoende.
- Bli framgångsrik, "lyckad", klara sig bra i samhället.
- Självförtroende.
- Självkänsla.
- Vara sig själv och tycka om sig själv, "lycklig".

745

Några sätt att påverka sitt barn

- Övergrepp.
- Uppfostran som maktkamp.
- Fullgöra sina grundläggande skyldigheter.
- Lära dem värderingar och beteenden vi funnit vara viktiga.
- Vårt sätt att leva vårt vuxna liv!

746

All forskning och alla teorier från 30-talet och framåt talar om två saker:

- Föräldrarna ska vara **varma** - positiva, peppa, tycka om, ge mycket pussar och kramar.
- Föräldrarna ska ha någon form av kontroll och sätta **gränser**.

Håkan Stattin, SvD 25/5 2009

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.

Ur min personliga sammanfattning av Mentors kurs för Föräldrar

Familjen - ett flygplan?

Var är ni nu?

Survival

↓

Stability

↓

Success

↓

Significance


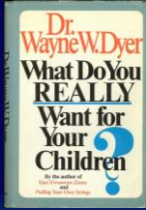
"The key is in having a clear vision of your destination, a flight plan and a compass."

Två avgörande varor

- Regelbundna familjemöten
- Regelbundna möten med varje enskild medlem

"I would love for my children to always have the ability to enjoy life."

"I want my children to value themselves."

"I would love for my children to always have peace of mind."

750

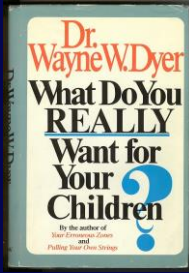
What do you really want for your children?

Ett självständigt barn som är flygfärdigt när det är dags, och som har de inre förutsättningarna för att vara lycklig och tillfreds med sitt liv?

What do you really want for your children?

- I want my children to have peaceful lives.
- I want my children to be self-reliant.
- I want my children to be free from stress and anxiety.
- I want my children to celebrate their present moments.
- I want my children to experience a lifetime of wellness.
- I want my children to be creative.
- I want my children to be risktakers.
- I want my children to fulfill their higher needs and to feel a sense of purpose.


752



"I would love for my children to always have the ability to enjoy life"

Hur?

"Guide, then step aside"



753

Hur?

"Model, don't teach."
"Guide, then step aside."

Men...

Jag kan inte lära ut vad jag inte **vet**.
Jag kan inte lära ut vad jag inte **kan**.
Jag kan inte lära ut vad jag inte **har**.
Jag kan inte lära ut vad jag inte **är**.



754

Att vara förälder

- Viktigaste uppgiften är att förmedla en känsla av optimism till de unga. En övertygelse om att vi kan bli lyckliga mitt bland all ovisshet och alla förluster som livet innehåller.
- Vi behöver behålla vårt goda humör och vårt intresse för andra - TROTS ALLT!
- Vårt goda exempel är det viktigaste sättet.

Gordon Livingston

755

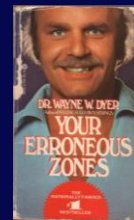
Skolans och uppfostrans mål är karaktärsdanning?

"En amerikansk ungdom i puberteten är ensam med sin far fem minuter om dagen. Det räcker inte för att fadern ska hinna överföra den klokhet och de värderingar som är nödvändiga för att ett civiliserat samhälle skall fortleva."

"Att kartlägga lyckans dynamik". Artikel av Mihaly Csikszentmihalyi, SvD 12/11 1995

What do you really want in life?

- Pengar?
- Ägodelar?
- Prestationer?
- Karriär?
- Status?
- Ära och berömmelse?

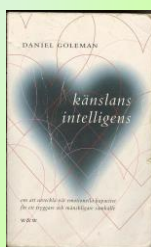


- Respekt?
- Kunskap?
- Familj?
- Vänner?
- Hälsa?
- Trygghet?

757

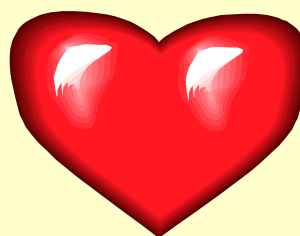
Vad krävs för ett lyckligt liv?

Förmåga att förstå och hantera sina och andras känslor på ett ändamålsenligt och effektivt sätt - "EQ"



758

"Inte ett ord om kärlek"



Viktiga övergripande värden för samspelet med andra



Likvärdighet
Autenticitet
Integritet
Självkänsla
Personligt ansvar
Socialt ansvar
Gemenskap



Vad menas med att "älska" ett barn?

Om jag

- behandlar barnet likvärdigt (dess tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets integritet
- stöttar barnets personliga ansvarstagande och utvecklingen av dess självkänsla
- själv är äkta och autentisk i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

God självkänsla

Jag är viktig och värd att ha det bra!

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

De flesta hämtar sin känsla av värde från andras värdering av dem

- Yrkesmässigt: hur högt upp i hierarkin jag tagit mig.
- Idrott och andra sociala arenor: hur bra mina prestationer är i jämförelse med mina medtävlare.
- Ekonomiskt: yttre tecken på status och framgång, hur lyckad fasad jag visar upp.
- Socialt: hur pass väl jag anpassar mig till andras normer och förväntningar, hur väl jag samarbetar.
- Emotionellt: hur lycklig jag ger sken av att vara.

Sammanfattningsvis utgår andras värdering av mig från olika former av jämförelser.

Stephen R. Covey

Att ha problem är inget problem

Välbefinnande och trygghet har inget med ett problemfritt liv att göra.

Inre trygghet och självförtroende kommer av att veta att vad livet än bjuder på...

...så kan jag hantera det!

Den likvärdiga relationen

Subjekt



Subjekt

I den likvärdiga relationen utgör patientens tankar, känslor och förståelse av sig själv en likvärdig del av gemenskapen.

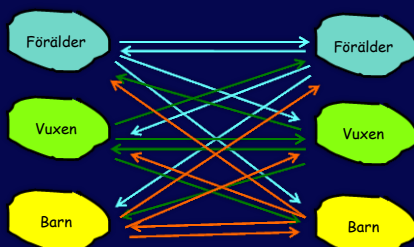
Patienten och hans inre värld behandlas med samma allvar som min egen.

Den andre har rätt att bemötas likvärdigt

Ej ovanifrån
Ej objekt
Ej offer
Ej synd om

767

Vilka "jagtillstånd" är det som möts just nu?



"Jagtillstånd"

1. Förälder
 - Imitationer av *andras* känslor, tankar och handlingar.
 - Värderingar och vad vi lärt oss om hur allt ska vara.
 - Två "delar"
 - Dömande och kritisk.
 - Stödjande, empatisk, vårdande och omhändertagande.
2. Vuxen
 - Förälder och barn integreras i en förnuftig helhet.
 - Här och nu, kan förutsättningslöst iaktta inre och yttre verklighet, förnuft och rationalitet.
3. Barn
 - Minnen av tidigare egna upplevelser.
 - Fungerar emotionellt, intuitivt och spontant.
 - Här uttrycker vi våra känslor, hur vi mår, våra önskningar.

Eric Berne och Thomas Harris

Några icke helt likvärdiga kommunikationsmönster

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

Från Mentors föräldrakurs

Vi vill varken ha beröm
eller metoder

-
Vi vill ha äkta kontakt
och närande relationer



Vi vill inte heller bli föremål för
"beteendemodifierande" tekniker
och metoder eller andra former av
manipulativt objektivisering.

Vi vill vara en värdefull människa i en
äkta relation!

Alternativ till beröm:

"TACK!"

"För många människor synes det otänkbart att det skulle vara möjligt att leva utan att kritisera och dirigera alla omkring oss."

Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".

774

Finns det något alternativ till beröm och kritik?

- **Var nyfiken - vem är barnet och vart är han/hon på väg?**
- Lyssna, var intresserad och autentisk, odla en jämlik relation där båda har samma värde.
- **Ha en smula förtröstan - tror du verkligen att du är det enda som står mellan barnet och avgrunden?**
- **Resonera, föreslå, förankra - men jämbördigt och med respekt för barnet.**
- **Behandla barnet som du skulle din bästa vän.**

Fritt efter Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".

775

Finns det något alternativ till beröm och kritik?

- **Var nyfiken - vem är det här barnet, och vart är han/hon på väg?**
- Lyssna, var intresserad och autentisk, odla en jämlik relation där båda har samma värde.
- **Ha en smula förtröstan - tror du verkligen att du är det enda som står mellan barnet och avgrunden?**
- **Resonera, föreslå, förankra - men jämbördigt och med respekt för barnet.**
- **Behandla barnet som du skulle din bästa vän.**

Fritt efter Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".

776

I stället för "beröm"

- Genuin och autentisk kontakt.
- Ta på allvar, visa respekt.
- Lyssna empatiskt, se och bekräfta.
- *Ge och ta emot information.*
- Tyck om personen. Lyft fram det positiva, ha fördragsamhet med det negativa.
- Bry dig på riktigt och visa att du vill personen väl.
- *Ge uppmuntran.*
- Visa din uppskattning.
- Visa din tacksamhet över medarbetarens insatser.
- Känn stolthet över att ha denne som medarbetare.
- Visa tillit och förtroende.

Integritet och samarbete

- **Många barn samarbetar för mycket, inte för litet!** Och mår dåligt, därför att de samarbetar med sådant som inte är bra för dem.
- **Många av oss vuxna samarbetar också för mycket!** Hur har du det på jobbet? Med din partner? Med dina vänner?
- **Vårt ansvar är att ta hand om vår egen och barnens personliga integritet, så att de lär sig att själva ta hand om sin integritet - med gott samvete!**

778

Integritet och samarbete

- Integritet = egna gränser och behov.
- **Barn väljer samarbete, inte integritet.**
- Barn samarbetar om vad som helst, till vilket pris som helst.
- De som mår dåligt gör det för att de samarbetar för mycket, ej för litet. Eller samarbetar med saker som är dåliga för dem.
- Barn samarbetar **rättvänt eller spegelvänt.**
- Det gäller att **hitta balansen** mellan integritet och samarbete.
- Vårt ansvar är att **ta hand om barnens personliga integritet så att de lär sig att själva ta hand om sin integritet - med gott samvete.**

779

Några frågor

1. Begär du att ditt barn ska lyda dig, *men* absolut inte göra som kompisarna vill?
2. Vad innebär det för utvecklingen av barnets integritet?
3. Om du vill hjälpa ditt barn att utveckla och värna sin integritet - en inre röst som säger om det kompisarna vill är bra eller inte, och som hjälper barnet att följa denna röst - hur måste du då bemöta ditt barn och hans önsningar i familjen?

Lathund för föräldrar

- Barn som har det bra behöver mycket litet "uppfostran".
- De behöver däremot vuxna som
 - tar dem på allvar
 - bemöter dem med respekt, som likvärdiga medmänniskor
 - sätter gränser för sig själva
 - tar ansvar för stämningen i hemmet
 - stöttar utvecklingen av barnets självkänsla, integritet och personliga ansvar
 - inte gör barnen till sitt livsprojekt

781

Istället för "uppfostran", "lydnad", "gränser" ...?

När-nånting!

- Nära
- Närhet
- Näring
- Närvaro

782

"Lifesaver" för föräldrar när det inte går bra

- Glöm metoder, tekniker, konsekvenser, bestraffning och annat kulturellt bräte vi överöses med.
- **Pröva istället att under en månads tid bara vara med ditt barn**, utan förutfattade meningar om hur barnet ska vara som barn eller hur du ska vara som förälder
 - **Var helt närvarande** med ditt barn. Tänk inte bakåt, oroa dig inte för framtiden, planera inte hela tiden. Följ bara med nyfikenhet det som sker.
 - **Lyssna** noga, intresserat och uppmärksamt på barnet.
 - **Lyssna efter barnets känslor** och bekräfta dem.
 - **Värdera inte**, bedöm inte, beröm inte.
 - Behandla barnet som en **likvärdig** medmänniska.
 - **Visa respekt** och ta barnet på allvar.
 - **Visa att du tycker om att vara med ditt barn!**

783

Skilj på ansvar och skuld

- **Föräldrar gör som regel sitt bästa (liksom barnen).**
- Många föräldrar upplever av och till, att det bästa inte är gott nog. Det finns ingen anledning att känna skuld över det. **Det är bara en möjlighet att ta ansvar och ändra sin egen insats.**
- **Föräldraskapet är en ömsesidig inlärningsprocess**, där de vuxna måste lära sig av barnet och av varandra, och där barnet lär av de vuxna.
- Livet tillsammans med barn är en ömsesidig läroprocess med föräldern i förarsätet. På det sättet växer du som människa och barnet får en god förebild.

784

Familjens roll - skilj på ansvar och skuld

- Utgångspunkten är inte att skapa perfekta eller riktiga föräldrar.
- **Skilj på ansvar och skuld.**
- **Föräldrar gör som regel sitt bästa (liksom barnen).**
- **Livet tillsammans med barn är en ömsesidig läroprocess med föräldern i förarsätet.** På det sättet växer du som människa och barnet får en god förebild.
- **De absolut bästa föräldrar som barn kan ha, är de som tar ansvar för de fel som de gör på vägen i denna inlärningsprocess** efterhand som de upptäcker dem. Det finns ingen anledning att känna skuld över det. Det är bara en möjlighet att ta ansvar och ändra sin egen insats.
- Det är ingen konst att vara lycklig - konsten är att veta vad man ska göra i perioder då man inte är det.

785

Gemenskap

- Kvaliteten på de vuxnas förhållande avgör tonen/stämningen/atmosfären i familjen.
- Kvaliteten är summan av kärleken, likvärdigheten, ömsesidig respekt och omsorg om varandras integritet.
- Kärlek är
 1. Intresse för, och omsorg om, den andres egenart, gränser och behov.
 2. Att lära sig omsätta sina kärleksfulla känslor i kärleksfulla handlingar.

Från Livet i familjen av Jesper Juul

Gemenskap

Om man signalerar att de vanliga familjeuppgifterna är ett nödvändigt ont som man måste klara av innan man kan börja leva det egentliga livet **risikerar barnen känna sig som en belastning och få skuldkänslor**. De får inte känna sig som ännu en av föräldrarnas "uppgifter". **Se till att barnen känner att de berikar föräldrarnas liv!**

Från Livet i familjen av Jesper Juul

Gränser och "curlingföräldrar"

- Var tydlig med egna behov och **personliga gränser**.
- Vad man säger nej till är inte så viktigt, däremot **hur och varför** man gör det.
- Det **intellektuella nejet**: förmedlar förklaring, upplysning, förståelse.
- Det **personliga nejet**: jag säger nej till dig eftersom jag måste säga ja till mig själv; mina gränser, känslor och värderingar.
- Måste hitta åter till **lusten att säga ja**, och inte säga ja av plikt-känsla.

Gränser och "curlingföräldrar"

- Utan **autentisk balans mellan "ja" och "nej"** utvecklar barn inte sina sociala känslor och sin empati, och vuxna klarar inte övergången från förälskelse till kärlek.
- "Nej" ibland gör att barnet får en **mer realistisk uppfattning** om sin plats.
- När vi visar våra egna gränser och behov **lära sig barnen värdera sina egna dito**.
- Barn måste få **lära sig säga nej**, och det lär man sig i familjen.

Alla tonåringar ställer sig samma fråga:

Hur kan jag leva mitt liv,
utan att mina föräldrar
blir ledsna eller
bekymrade?

790

Tonårsförälders två möjligheter

1. Sparringpartner.
2. Sitt ner, njut av stunden, det här är resultatet!

791

"Life-saver" för tonårsföräldrar

- **Självständighetstraning**, inte trots.
- Det de gör, gör de **för sig själva**, inte **emot dig**.
- Tonåringen **tar nu makten över sitt eget liv**.
- Överlåt resten av **barnets personliga ansvar med respekt**.
- Du går nu in i en **ny roll, som sparringpartner, lots och fyrtorn**.
- Var tydlig med vad **du tycker och känner**, men använd **inte maktsspråk**.
- Uppmuntra tonåringens **inre dialog**.
- Visa **tillit och förtroende** för tonåringen.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är helt okay åtminstone för en person i världen. **Visa att du är den personen!**

Familjerådgivning eller familjeterapi borde vara det första folk med bekymmer möter. Istället har det blivit en "specialitet".

Jesper Juul



793

Ett exempel på målformulering hos familjerådgivaren

- Klimatet, stämningen, den känslomässiga atmosfären är det viktigaste - inte den yttre ordningen. Hur känns det att vara med varandra i vår familj?
- Alla ska få vara med och bestämma spelreglerna, vad som ska göras och hur.
- Mer kärleksfullt förhållande, trots en pressad vardag.
- Lättsammare och roligare förhållande, trots samma vardag.
- Var och en tar fullt ansvar för sitt humör och för de signaler man förmedlar till andra.
- Barnen ska få en bra och positiv bild av hur det är att vara vuxen - inte en ständigt trött, pressad, härdad och missnöjd förebild.
- Barnen ska få en annan bild av ett förhållande mellan man och kvinna, med mer värme, glädje och kärlek.
- Barnen ska slippa drabbas av föräldrarnas stress.

"Uppfostran" eller livskompetens?

- Uppfostran sker "mellan raderna" när vi lever våra liv - inte när vi "uppfostar".
- Subjekt <-> subjekt: Fokus på existens. Barn trivs här.
- Subjekt <-> objekt: Fokus på beteende. Barn trivs inte här.
- Föräldrar lär egentligen ut *livskompetens*.
- Prata om livet, inte om beteendet.
- Beteendeterapeutiska metoder fungerar bra för de vuxna en tid, men inte för barnet.

Tack till Jesper Juul

"Uppfostran" eller livskompetens?

- Vad vill vi? Vad är syftet, målet, drömmen?
- *Målet är maximal mental hälsa och psykosocial kompetens.* Trivas med sig själv och andra, kunna gå in i meningsfulla relationer i olika delar av sitt liv.
- "Lycklig" är ett destruktivt mål. Jfr Strindberg: "Ja, barn! Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke, men kraft att bära ditt öde, önskar jag."
- Barns symtom är en invitation att fundera över, se och besöka det barnets värld - skola, familj, vänner.

Tack till Jesper Juul

"Barnuppfostern"

- Föräldraskap handlar om *ledarskap* och kräver
 - Personlig auktoritet
 - Autenticitet
 - Närvaro
 - Förmåga att träffa personliga val
 - Förmåga att initiera dialog
- Autister tar bara emot äkta vara - spela inte terapeut.
- Det viktigaste en förälder kan göra är att gå i likvärdig dialog med sitt barn.
- Utan gränser blir barnen föräldralösa.
- När föräldern tar kommandot blir barnet lugnt.
- Barn tål inte föräldrar som bara ägnar sig åt dem.

Tack till Jesper Juul

Dialog

- Det viktigaste en förälder kan göra är att gå i likvärdig dialog med sitt barn.
- Många föräldrar har ingen dialog.
- Ställer istället frågor, blir förhör.
- Dålig dag på dagis är okay. Lyssna och ha en dialog!
- Man måste göra sig *tom* före mötet, så att man är förutsättningslös och inget vet när man sitter tillsammans. Den andre känner sig då tagen på allvar.
- "Jag vill prata med dig" - inte fråga om barnet vill prata med dig.

Tack till Jesper Juul

Dialogbaserat föräldraskap

- Kräver "bara" viljan och förmågan att bemöta den andre utan plan och strategi. Det är individen som är arbetsgivaren, inte samhället.
- Brist på förtroende mellan föräldrar och barn det största problemet f n.
- *Förvänta dig inget* av dina barn, men säg vad du vill. Med *en mening* eller mindre.
- "Vi vill att du tar över ansvaret för..."
- Visa öppet vem du är, vad du tycker och vad du vill.

Tack till Jesper Juul

Psykoterapi

- Forskningen visar att ur klientens synvinkel är det avgörande att bli sedd, hörd och tagen på allvar. Vi kan då börja ta ansvar för oss själva.
- "Behandlingsplan" är antiterapeutiskt.

Tack till Jesper Juul

Barns integritet och gränser

- Barns svåraste erfarenhet är att inte kunna säga ja och nej på rätt sätt i rätt läge.
- Kan då inte ta ansvar för sig själv, klarar inte relationer osv.
- Man kan inte säga ja och vara snäll ett helt liv. Man blir då sjuk i 40-årsåldern.
- Vi har fått lära oss att inte säga sanningen till de vi tycker om.
- Lär barnen sätta och värna sina gränser, att säga nej.
- Standardrådet vid problematiskt beteende är att "sätta gränser". Dumt! Föräldrar vill ha makten (men kallar det inte så).
- Dialog är ett bättre alternativ. Inget avtal, lyssna och lär, utnyttja inte politiskt. Berikar relationen, som är *annorlunda* efteråt.

Tack till Jesper Juul

Tips för föräldrar

- Hur kan jag leda min familj utan att kränka någon?
- Att leda handlar inte bara om att få min vilja igenom. Hur får jag en *relation* till den jag leder?
- Det finns inget generellt svar, ingen metod. Men om vi sätter oss ner och pratar kan vi kanske hitta ett svar som stämmer för *vår* familj.
- "Konstruktiv osäkerhet" -> börjar undersöka och ta reda på vad som behövs.
- Sträva inte efter konstant lycka.
- *Nöjd* med sitt liv, inklusive konflikter och annat som ingår, är ett klokare mål.
- Njut av de barn du har, som de är.

Tack till Jesper Juul

Tips för föräldrar

- Stärk barnets självkänsla:
 - Beröm inte självklara saker.
 - Beröm riskerar skapa uppblåst ego.
 - *Personligt* förhållningssätt till barnen viktigt.
 - Intressera dig för vem barnet är.
 - Ge personlig feedback.
 - Låt barnet betyda något för dig, och visa det.
 - Visa förtroende för barnet.
 - Låt bli att "uppfostra" dygnet runt.
 - Barnet lär sig då om sig själv.

Tack till Jesper Juul

Tips för föräldrar

- Min relation till mitt barn är *mitt* ansvar!
- "Vad gör jag för fel" är inte en orimlig utgångspunkt vid problem i familjen.
- Problem i relationen till barnet är alltid föräldrarnas ansvar till 100 %.
- Den som har makten (chef/förälder) har väldigt stor makt över hur vi mår!
- Barn tar makten om inte föräldrarna tar den.
- Regler kan inte lösa konflikter och problem.
- Ömsesidigt lärande - lär av vart barn hur du är förälder till just detta barn.
- Skräddarsy en lösning för just denna familj.
- Barn vill inte vara föräldrarnas "projekt".
- "Förstör inte ungen, låt henne vara ifred" (Astrid Lindgren).

Tack till Jesper Juul

Tips för föräldrar

- För många val gör barnet frustrerat.
- "Vad vill jag?" - inte "Hur gör man?"
- "Vem är du?" - inte "Så här gör vi". Efter 20 minuters umgänge med barnet utifrån denna fråga lugnar sig barnet.
- Barn som bara får vad de har lust till får inte vad de behöver.
- Barn behöver se att det finns och är normalt med konflikter.
- Men var varsam med *orden*, som kan kränka och skada.
- Bråka inte *om* barnen i deras närvaro.
- Om vi inte kan bråka konstruktivt måste vi söka hjälp.

Tack till Jesper Juul

"Gränssättning"

- Avgränsa dig själv, inte barnet!
- Det är inte egocentriskt att visa vem man är.
- Utan denna gränssättning förlorar föräldern all ork, samt relationen till sin partner.
- Grunden för empatiutveckling, barnet lär sig då att även andra har behov.
- Frustrationen utvecklar barnets empatiska förmåga och dess sociala kompetens.
- Barn samarbetar lätt om man bara säger vad man verkligen vill. De vill se sina föräldrar lyckliga och gör lätt för mycket för att göra dem det.

Tack till Jesper Juul

"Gränssättning"

- Barnet hela tiden i centrum: lär sig inte att man inte kan få obegränsat med uppmärksamhet.
- Barnet behöver lära sig att tåla ett avvisande och hantera motgångar.
- Var inte rädd för starka känslor hos barnet. Barn behöver träna på olika känslor och på hur livet är.
- Barnet skaffar sig härigenom livskompetens.
- Även föräldern måste lära sig stå ut med att ibland göra barnet ledset. Barn kan inte bara ha "positiva" känslor.

Tack till Jesper Juul

"Gränssättning"

- Föräldrar tror lätt att de inte får ha känslor eller vara olyckliga. Blir då "barnvänliga", spelar förälder, saknar autenticitet vilket gör barnen tokiga. De försöker "väcka" föräldrarna. Testar inte gränser utan är på jakt efter sina föräldrar - vilka är de egentligen? Var därför mer sann med ditt barn (och mot dig själv) så lugnar sig barnet. "Äntligen!"
- Vissa barn kan man inte säga "du måste" till. Blir nej. Erbjud istället.

Tack till Jesper Juul

"Gränssättning"

- Curling -> barnet får inte träna på livet. Blir ensamt, utvecklar ingen livskompetens, lär sig inte hur viktigt det är att ta sig själv på allvar, kan då inte fungera i någon relation, riskerar att själv bli en dålig förälder.
- Curling ofta självupptaget, man vill inte kunna bli kritiserad som förälder.
- Curlingbarn och projektbarn upplever som livets mening att bekräfta föräldern.

Tack till Jesper Juul

"Gränssättning"

- Ensamhet är ett villkor för alla människor. Frågan är bara när i livet man upptäcker att det är så.
- Barn som tar mycket plats: säg ja till dig själv och dina behov. "Nu kan jag inte". Blir då inte aggressivt.
- Stökigt barn: Gör inget med barnet. Ta i stället timeout med din partner och diskutera hur ni kan sätta gränser för er själva i relationen just nu.
- Är detta ett barn som inte trivs i familjen? A4-familj: minst ett barn som inte vill vara med i den.
- "Svårt barn"? Detta är det barn vi har!

Tack till Jesper Juul

"Skolbåten" - vad sker i det som synes ske?



2016-10-23

Michael Rangne

811

"Skolbåten" - vad sker i det som synes ske?



Utbildning, träning, inlärnning

Fostran?

Personlighetsutveckling??

Karaktärsdanning???

- Det diskuteras mycket vad som hör till skolans uppgifter. Min poäng är att det spelar ingen roll vad vi anser om den saken, SKOLAN KAN INTE LÅTA BLI ATT PÅVERKA BARNENS PERSONLIGHET OCH KARAKTÄRSUTVECKLING I NÅGON RIKTNING. För personligheten utvecklas i relationer, och ingen skola kan eller bör undvika relationer med barnen. Fostran har i praktiken alltid varit en av skolans funktioner.
- Så frågan är inte OM vi ska påverka barnen utan HUR vi gör det och vad vi förmedlar i den processen.

812

"It takes a village to raise a child"

Okänd



813

Skolans roll och uppgifter

- Utforma skolan så att risken för utanförskap och skolmisslyckanden minskas.
- Skolan måste utgå från de elever som faktiskt finns där, inte från en idealbild av hur elever borde vara.
- Fokusera mer på elevernas resurser och kompetenser än deras svårigheter och misslyckanden.
- Tidigare och säkrare upptäcka och diagnosticera inlärningsvårigheter och missanpassning till följd av depressioner, personlighetsstörningar, neuropsykiatriska funktionshinder och socialt belastande faktorer.
- Se eleverna i stort som medarbetare och inte som presumtiva fiender.

Lars H Gustavson, skolläkare, Läkartidningen nr 48 2007

"Att lära för ett misslyckat liv"

"Utbildningsmyten är en illusion. Utbildning är ingen garanti för någonting, trots att vi idag krampaktigt vill tro att den är nyckeln till lycka för våra barn."

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

Att lära för ett misslyckat liv

"Den moderna bildningsmodellens stora misstag är optimismens tyranni, den tyranniska skenbilden att allt kommer att bli okej - bara ni anstränger er och studerar flitigt!"

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

"Att lära för ett misslyckat liv"

"Den moderna bildningsmodellens stora misstag är optimismens tyranni, den tyranniska skenbilden att allt kommer att bli okej - bara ni anstränger er och studerar flitigt! Den sanna mänskliga komedin ... Du måste uppnå framgång! - kräver föräldrar som inte själva gjort det. Du måste uppnå framgång! - kräver lärare som själva är fränskilda, utan stölar, knäckta, förödmjukade av rektorer och föräldrar."

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

Att lära för ett misslyckat liv

En riktigt värdefull kultur är en sådan som kan lära människor att handskas med nederlag. Ty livet är en vandring från nederlag till nederlag.

Leszek Kolakowski

Att lära för ett misslyckat liv

En riktigt värdefull kultur är en sådan som kan lära människor att handskas med nederlag. Ty livet är en vandring från nederlag till nederlag.

Leszek Kolakowski

Ty människan måste på något vis förverkliga sig själv också i det ofullgångna livet. Man får bara inte beröva henne denna chans genom att förödmjuka henne.

Stefan Chwin

"Att lära för ett misslyckat liv"

"Hur bör man förbereda en ung människa som just påbörjat sin resa? Hon - liksom vi alla - kommer ju säkert någon gång i livet att svikas av någon hon älskar, bli lurad av någon hon litar på, bli förödmjukad av någon hon öppnat sig för; bli avvisad, avskedad, hjälplös och förnedrad. Sådant är ju vårt liv. **Ett delvis lyckat äktenskap, delvis lyckade barn, ett delvis lyckat hem...** Vilken gåva bör förmedlas för att hon ska komma ur alltsammans oskadd?"

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

"Att lära för ett misslyckat liv"

"I slutänden förlorar alla på illusionen om det lyckliga livet. **Skam, skuld, misslyckandekänslor, avund, verklighetsflykt, resignation, förtvivlan, likgiltighet, fientlighet** mot de man tror är framgångsrika följer av att man jämför sig med det lyckotillstånd man tror är normen. Alla döljer sina halvlyckade liv för sina närmaste varvid relationen vilar på falska grundvalar och äkta närhet och kontakt omöjliggörs."

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

Barn behöver krav och utmaningar

Alla ungdomar måste få känna att deras lycka och välbefinnande i livet beror på dem själva, på ett gott bruk av deras egna resurser, inte på hjälp och skydd från deras föräldrar. Det är tveksamt om en tyngre förbannelse kan läggas på en människa än ett totalt tillgodoseende av alla hennes behov, utan egen ansträngning, eftersom det inte lämnar något över för förhoppningar, önskemål eller kamp.

Samuel Smiles, 1858

Skolans uppgifter

- Varken föräldrar eller lärare är särskilt bra på att lära de unga att uppskatta rätt saker.
- Eleverna behöver individuellt anpassade lektioner för att få lagom höga krav på sig och därmed möjlighet att uppleva flow och undvika ångslan och uttråkning.
- Utveckla barnens förmåga att känna lust i arbetet.
- Skapa en miljö som tillåter eleverna att lära, växa och leva livet av hjärtats lust.
- Hjälpa barnen finna utmanande mål och aktiviteter.
- Lära barnen vad lycka är och hur man uppnår den.
- Lära barnen att sträva efter lyckan och att fokusera på stimulerande och berikande uppgifter, i stället för att bara lära dem att springa runt i ekorrhjulet.

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

Barn behöver krav och utmaningar

- Utmaningar, kamp och svårigheter är nödvändiga inslag i ett känslomässigt rikt liv.
- Föräldrar kan ha svårt att skilja på utmaning och lidande.
- Många föräldrar vill skydda sina barn från all smärta och begår misstaget att möta deras minsta önskan och låta dem slippa alla utmaningar.
- Barn som berövas utmaningar och påfrestningar får aldrig lära sig att kämpa för något och får aldrig uppleva den "flow" som uppstår när man framgångsrikt hanterar en lagom stor utmaning.
- Ge barnet privilegiet att få anstränga sig!

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

Lycka och utbildning

Drunkningsmodellen

- Lättnad avlöser obehag.
- Vi förväxlar lättnaden när obehaget är över med lycka.
- Bygger på en önskan att slippa en negativ upplevelse.
- Grundar för ett liv i ekorrhjulet.
- Ofta för höga krav i botten, som skapar ångest och längtan efter befrielse.

Kärleksmodellen

- Själva lärandet, processen, är det roliga och viktiga.
- Allt på vägen mot målet ger glädje, lust och mening.
- Aktiviteten i sig är belöande.
- Förutsätter lagom stora krav, för att möjliggöra "flow" och undvika uttråkning respektive ångest.
- Lämnar plats för fördelar både i nuet och längre fram.

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

Lycka och utbildning

- Föräldrar som vill ha lyckliga barn måste själva tro att lyckan är den yttersta valutan.
- I skolan borde barnen uppmuntras att ägna sig åt sådant som ger mening och nöje.
- När skolan prioriterar resultat och prestationer framför kärleken till lärandet förstärker man ekorrhjulsmentaliteten och hindrar barnen i deras emotionella utveckling.
- "Emotionell intelligens" är raka motsatsen till ekorrhjulsmentaliteten.
- Barnen lär sig då att känslomässig belöning är mindre viktig än den sorts prestationer som andra kan se och bekräfta.

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.