

Vad kan jag göra när mina föräldrar inte lyssnar eller förstår mig?

**Coacha dina föräldrar - visa dem vilka föräldrar du behöver!**



### Varför blir vi som vi blir?

Tabula rasa?



En klump lera?



1156

"It takes a village to raise a child"

*Okänd*




1157

### Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



1158

### Konflikter

- I varje sund familj finns konflikter.
- De konflikter som inte blir ordentligt lösta, utvecklar sig till problem - d.v.s. att de uppstår med allt kortare intervaller och tonen blir alltmer negativ. Ingen familj undgår problem.



1159

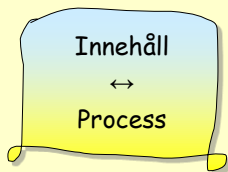
### Den sunda konflikten

Önskingar → "nej" → kamp → sorg → lugn




1160

"Familjen" är det som sker mellan familjemedlemmarna



**Innehåll:** Det vi gör, det vi talar om.

**Process:** Sättet som vi gör det på, hur vi talar med varandra.

1161

Det är processens kvalitet som avgör familjens trivsel

- Processen består bland annat av: känslor, stämningar, kroppsspråk, stämningar, tonfall, det medvetna och det omedvetna.
- Barn reagerar på processer!

1162

## 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 vanligen för att de samarbetar för mycket, inte för litet. Eller samarbetar med saker som är dåliga för dem.
- Gäller att **hitta balansen** mellan integritet och samarbete.
- Barn samarbetar **rättvänt eller spegelvänt**.
- 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!

1163

## 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 önskningar i familjen?

## Gemenskap

- Kvaliteten på de vuxnas förhållande avgör tonen/stämningen/atmosfären i familjen.
- Kvaliteten är summan av kärlek, likvärdighet, 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 **riskerar barnen känna sig som en belastning och få skuld-känslor**. Men de mår inte bra av att 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

## 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

1167

## Ny instruktion för vilsna föräldrar

1. Skapa en bra stämning i hemmet, där det är gott att vara. Hur känns det att vara med i denna flock?
2. Fokusera på att ha roligt ihop - det blir folk av odågor ända, med lite tid och tålmod.

1168

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

## När-nånting!

- Nära
- Närhet
- Näring
- Närvaro

1169

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

Jesper Juul



1170

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, härjad 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.

Variande 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".

1172

## Att vara förälder

### Kulturens syn på saken

- Gäller att lära barnen att "uppföra" sig.

### Alternativ syn

- Gäller att lära våra barn att leva och vara lyckliga i en osäker värld.

Gordon Livingston

1173

## Att vara förälder

- Den 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.
- Vårt goda exempel är det viktigaste sättet.
- Vi behöver behålla vårt goda humör och vårt intresse för andra.

Gordon Livingston

1174



"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".

1179

### Ett mer optimistiskt synsätt



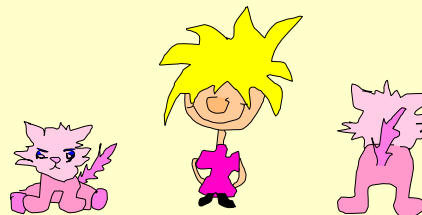
De flesta barn som får kärlek och uppmuntran växer upp till lyckliga, produktiva vuxna oavsett vilken teori de uppfostras efter.

Gordon Livingston

Är du helt säker på att det är ditt barn och inte du själv som behöver ändra sig?

1181

### Konsten att inte städa



1182

### Förslag till etisk utgångspunkt



Lev så att du aldrig behöver skämmas om något du gör eller säger blir känt runt om i världen.

"Illusioner", av Richard Bach

Bemöt och samtala med barnet som om hela världen såg och hörde er.

Modifierad från "Illusioner" av Richard Bach

1183

### 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".

1184

Skilj ut det som verkligen är viktigt från allt det andra - och bråka inte om det oviktiga

#### Viktigt

- Säkerhet
- Hälsa
- Droger
- Självkänsla
- Sinne för humor
- Framtidstro
- Mod
- Beslutsamhet
- Bry sig om andra

#### Mindre viktigt?

- Mattider
- Städat rum
- Kostslarv ibland
- Klädval



1185

Vad krävs för ett lyckligt liv?

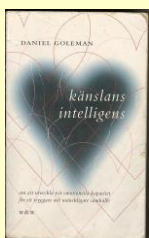
Tak över huvudet  
Mat för dagen  
Något att göra  
Något att se fram emot  
Någon att älska  
Självrespekt



1190

Vad krävs för ett lyckligt liv?

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



1191

Känslor som fungerar



Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är **rimliga och adekvata** samt **"lagom" lättväckta, starka och långvariga**.

Till detta kommer en förmåga att **uppfatta och tolka sina känslor** samt kunna **dra slutsatser av dessa** (sammanfattas ibland som självkänedom), och att kunna **reglera och uttrycka känslorna** på ett funktionellt sätt.

1192

EQ - varför har vi våra känslor?

Vår förmåga att reglera negativa känslor har mycket stor betydelse för vårt välbefinnande.

Många psykiska sjukdomar kan delvis ses som överdrivna och okontrollerbara känslotillstånd.

1193

EQ och våra barn

- Undersökningar visar att barns förmåga att hantera frustration, kontrollera sina känslor och komma överens med sina kamrater har större betydelse för hur det går för dem i livet än deras IQ.

- Detta oavsett om man mäter lön, produktivitet, yrkesmässigt status, hur man trivs med livet eller hur lycklig man är med vänner, familj och i kärleksförhållanden.

1194

## EQ och våra barn

Ett barns popularitet i tredje klass förutsäger säkrare hur barnets psykiska hälsa ska bli vid 18 års ålder än någon annan känd faktor - inklusive lärares och skolsköterskors bedömningar, skolprestationer, begåvning och psykologiska test.

1195

## EQ - om en studie från 1960-talet



1196

## EQ - "Marshmallow-testet"

- Barn, fyra år
- Två marshmallows om barnet kan vänta 15-20 minuter, eller en marshmallow direkt
- Testar förmågan att motstå en impuls

1197

## "Marshmallow-testet", 12-14 år senare

### De som kunde vänta (70 %):

- Större social kompetens
- Bra självförtroende
- Mer självständiga
- Klarade livets problem bättre
- Klarade stress bättre
- Trygga
- Pålitliga
- Välkomnade utmaningar
- Tog initiativ
- God förmåga att skjuta upp behovstillfredsställelse
- Långt bättre i skolan
- Betydligt högre poäng på SAT-testet

1198

## "Marshmallow-testet", 12-14 år senare

### De som *inte* kunde vänta (30 %):

- Undvek i långt större utsträckning sociala kontakter
- Envisa och obeslutsamma
- Lätt upprörda över motgångar
- Sämre självkänsla
- Klarade stress dåligt
- Misstänksamma och lättstöta
- Ofta svartsjuka och avundsjuka
- Ilskeutbrott vid smärre motgångar
- Ofta konflikter och bråk
- Kunde fortfarande inte skjuta upp behovstillfredsställelse

1199

## Att **förebygga** eller behandla depression hos barn och ungdomar

- Lära dem **ifrågasätta depressiva tankegångar**
- Lära dem skaffa sig **vänner**.
- Lära dem komma **bättre överens med sina föräldrar**.
- Engagera sig mer i **aktiviteter de tycker om**.
- Lära dem **grundläggande emotionella färdigheter**:
  - Hantera konflikter
  - Tänka innan de handlar
  - Ifrågasätta pessimistiska tankar

1200

## Att förebygga eller behandla depression hos barn och ungdomar

"Det barnen får lära sig i dessa grupper är att sinnesstämningar som oro, nedstämdhet och ilska inte bara drabbar en, utan att man kan stoppa dem genom att förändra sitt tänkande."

"Dessa barn verkar ha lättare att hantera de avvisanden som så ofta drabbar tonåringar. De verkar ha lärt sig detta under en avgörande period, alldeles före tonåren."

Martin Seligman

1201

## Några sätt att påverka sitt barn

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



1202

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

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

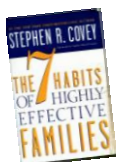
Håkan Stattin, SvD 25/5 2009

## 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.

Från 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 vanor

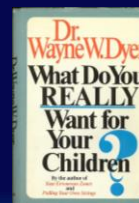
1. Regelbundna familjemöten
2. Regelbundna möten med varje enskild medlem

"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."

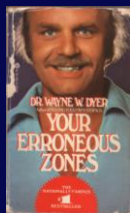


1206



## What do you really want in life?

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

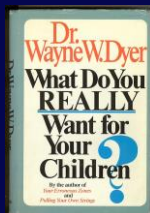


- Respekt?
- Kunskap?
- Familj?
- Vänner?
- Hälsa?
- Trygghet?

1207

## 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?



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

Hur?

"Guide, then step aside"



1209

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.



1210

## 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 - TRÖTS ALLT!
- Vårt goda exempel är det viktigaste sättet.

Gordon Livingston

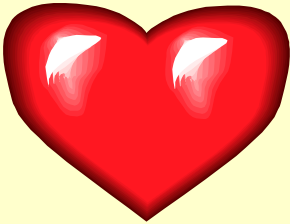
1211

## 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

"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.

Puberteten och tonåringar



Femtonåringen



1217

Most men lead lives of quiet desperation.

*e e cumming*

1218

Alla tonåringar ställer sig samma fråga:

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

Tonårsförälders två möjligheter

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

1220

"Life-saver" för tonårsföräldrar

- **Självständighetsträning**, 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 maktspråk**.
- 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!**

Barnet har två vägar att bli sig självt i förhållande till sina föräldrar - trotsåldern och puberteten

- Barnets två bästa möjligheter att **bli sig själv utan skuld och skam**.
- Barnet/tonåringen försöker då vara mer självständigt än annars.
- Inget barnet gör **emot** föräldrarna, utan för att bygga sin identitet, att bli sig självt.
- Handlar sålunda om **identitet och självständighet**.
- Utfallet beror mycket på hur vi förhåller oss till barnets **självständighetsträning**.

Puberteten

- Puberteten är en **kris gällande den egna identiteten**, och det kan inte föräldern lösa åt tonåringen.
- Konflikten är alltså **ingen maktkamp**.
- Barnet **tar nu makten över sitt eget liv**.
- När barnet når puberteten **kan man inte längre "uppfostra" det**.
- **Överlåt resten av barnets personliga ansvar** med respekt, inte som en kränkning.
- Tonåringarnas självständighetsprocess är samtidigt en hjälp till förberedelse för nästa levnadsfas för föräldrarna.
- Föräldern går nu in i en **ny roll**, som **sparringpartner**.
- Barnet talar om för föräldern när det är dags att byta roll.

Puberteten

- Det spelar fortfarande stor roll vad vi säger och tycker, men **vi kan inte uttrycka det med maktspråk**. Håll fast vid dina åsikter och värderingar, men använd inte din makt. Tonåringen har nu själv tagit makten.
- Be tonåringen berätta hur hon tänker för att komma fram till sitt beslut, dvs **uppmuntra den inre dialogen**.
- Tonåringar kan inte som de vuxna förutse konsekvenserna av sina handlingar. För att överbygga gapet är det viktigt att **vi är tydliga med vad vi tycker och känner**. Dvs hjälp tonåringen göra realistiska konsekvensanalyser av handlingsalternativen.

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi skaffar oss en **invitation**.
- Att vi **själva lyssnar**, och är beredda att höra.
- Att vi är **intresserade av deras inre dialog**.
- Att vi bemöter det barnet säger **så att barnet vill tala sanning**, hellre än att ljuga för att undkomma vår reaktion.
- Att vi inte låter tonåringen **förlora ansiktet**.
- Att vi har **något att säga, något att komma med**.
- Att vi **inte försöker bestämma**.
- **Tillit** till att barnet gör det bästa hon eller han kan.
- Att vi **visar förtroende** för tonåringen.

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi **undviker dubbla budskap**: att först säga sig vilja lyssna och sedan kritisera det man hör.
- Att vi kommunicerar genom en **ömsesidig dialog**, inte bara genom frågor.
- Att vi **aldrig stänger dörren**, vad som än händer.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är **helt okay åtminstone för en person i världen** (oss). Visa att du är den personen!
- *"Knarkande förebyggs inte genom en hållning mot knark här och nu, utan genom en relation och ett värdegivande av livet de första tio åren"* (J. Juul)

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi **respekterar dennes inre värld**, som vi inte har tillgång till.
- Det vi säger gör **djupt intryck** på våra barn, även om de inte visar det just då.
- Det gäller att hitta ett mellanläge mellan överengagemang och att strunta i. Var en fyr eller en lots.
- Ge inte order, men tala om vad du vill ha gjort.
- Du kan begära att barnet gör vissa saker, men inte att det ska gilla det.

## Tonåringen som är självförsjunken

- Ibland pågår saker inne i huvudet, stängt för omvärlden.
- "Stängt för ombyggnad".
- Respektera att du då inte har tillgång dit.
- Ej nödvändigtvis depression, kris eller behov av aktivering.
- Det vi säger under ombyggnaden går emellertid in (om vi framför det på rätt sätt), även om tonåringen på intet vis visar det eller förefaller uppskatta det vi säger.

1228

## Är det verkligen "beröm" och "belöning" vi vill ha?

Eller vill vi ha bekräftelse, uppskattning, uppmuntran, kärlek och andra uttryck för äkta känslor?

Vi vill inte vara "duktiga" - vi vill betyda något för en annan människa, vi vill beröra denne.



Alternativ till beröm: "TACK!"

## Vill du revolutionera ditt liv?

Du behöver inte resa någonstans...  
Du behöver inte byta partner...

Du kommer långt med att börja säga "tack"!

1230

## Beröm

- Är **inte kärlek**.
- Riskerar att **ersätta** äkta kommunikation, värme, kärlek och bekräftelse.
- **Måste vara äkta**, ärligt, personligt och spontant.
- Har betydelse för självförtroendet, men **gör inget för självkänslan**.
- Får inte vara **slentrian**.
- Kan vara **beroendeframkallande**.
- Skapar lätt **rädsla för kritik**.

Är ofta kort och gott en dålig vana.

1231

## Diskutera! Hur förmedlar du beröm, uppskattning och kritik på ett bra sätt?

- Relevant, det ska finnas en god anledning.
- Äkta och uppriktigt menat.
- Personligt.
- I rätt tid, det vill säga snarast.
- Kritik ges alltid i enrum men beröm gärna inför andra.

1232

## I stället för "beröm"

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

## "Lifesaver" för föräldrar när det inte går bra

- Glöm metoder, tekniker, konsekvenser, bestraffning och annat kulturellt bråte 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, oro dig inte för framtiden, planera inte hela tiden. Följ bara med nyfikenhet det som sker.
  - **Lyssna noga**, intresserat och uppmärksam 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!**

1234

## 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 ömsidig 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 **ömsidig läroprocess** med föräldern i förarsätet. På det sättet växer du som människa och barnet får en god förebild.

1235

## 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 ömsidig 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.

1236

## 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 nej**et: förmedlar förklaring, upplysning, förståelse.
- Det **personliga nej**et: 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 **lär sig barnen värdera sina egna dito**.
- Barn måste få **lära sig säga nej**, och det lär man sig i familjen.

## "Uppfostran" eller livskompetens?

- Uppfostran sker "mellan raderna" när vi lever våra liv - inte när vi "uppfostras".
- 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

## "Barnuppfostran"

- 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

### 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



## "Svåra" barn - diagnoser

- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Tvångssyndrom
- Bipolär sjukdom
- Depression
- Ångest
- Trotssyndrom
- Intermittent explosivitet
- Tourettes syndrom



1255

## "Svåra" barn - vuxnas tolkningar

### Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhetskrävande
- Olämplig uppfostran
- Bortskämd



### Förhållningssätt

- Uppmuntra medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Lära barnet vem som bestämmer"

**Din tolkning  
vägleder din  
intervention!**



1256

## Men...

Kan barnet verkligen (ännu)?

Varför skulle ett barn välja att medvetet bete sig på ett sätt som utlöser reaktioner hos andra som får barnet att bli ledset och må dåligt?

Barnet förstår inte sitt eget beteende och har inget syfte med det.

1257

## Alternativt synsätt

Barnets explosiva beteende är

- Oplanerat.
- Oavsiktligt.
- Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.



1258

## "Svåra" barn - ett annat sätt att se det

- Barnet vill inte bete sig så här, men kan inte bättre just nu.
- Barnet har ännu inte utvecklat de färdigheter som skulle behövas.
  - Flexibilitet
  - Tillräcklig frustrationströskel
  - Tillräcklig frustrationstolerans
- Barnet kan inte tänka klart vid frustration.
- Barnet reagerar på även små förändringar med extrem rigiditet.
- Ett utvecklingsproblem med grund i hjärnans funktion.



1259

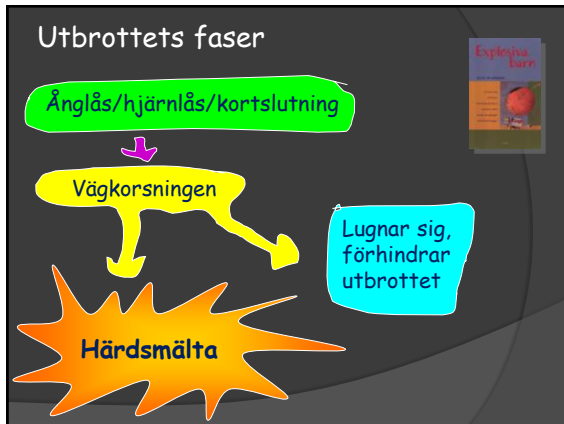
## Poängen är...

... att många oflexibla/explosiva barn kräver andra uppfostringsmetoder än andra barn.

Detta fordrar först och främst att man förstår dem och varför de gör som de gör.



1260



### En fråga

Har alla de utbrott du och ditt barn genomlevt haft någon som helst positiv effekt, eller på något vis lärt ditt barn något värdefullt?

1262