

Stresshantering – den näst viktigaste föräldrakompetensen

Många av dagens föräldrar är osäkra i sin föräldraroll och söker gärna handfasta råd hos psykologiska experter och i föräldraböcker. Problemet är att alla inte säger samma sak – så vem ska man egentligen lita på?

Den amerikanska psykologiprofessorn och grundaren av Cambridge Center for Behavioral Studies, Robert Epstein, har tillsammans med en forskarkollega jämfört tio vanliga expertråd om barnuppfostran för att se hur effektiva de egentligen är. 2 000 föräldrar fick ta ställning till 100 påståenden om sitt föräldraskap och om sina barn. Forskarna analyserade sedan svaren för att se huruvida föräldrarna praktiserade experternas råd och om dessa i sådana fall hade haft någon positiv effekt på barnens välmående och utveckling. Utifrån detta ställde Robert Epstein samman en lista med de 10 viktigaste föräldraråden för en lyckad uppfostran (se nedan).

Att den allra viktigaste föräldraförmågan var att kunna ge sina barn mycket kärlek och uppskattning är ju ganska självklart. Mer förvånade var forskarna över att den näst viktigaste aspekten av föräldraskapet var förmågan till stresshantering. De mammor och pappor i studien som uppvisade en låg stressnivå, hade också bättre relationer till sina barn och uppfattade dessa som gladare än genomsnittet.

Att vara en bra förälder handlar med andra ord inte bara om att fokusera på sina barn. Nästan lika viktigt är att ta hand om sig själv.

Så blir du en bra förälder – 10 viktigaste föräldrakompetenserna:

- 1. Kärlek och uppskattning:** Stötta och acceptera barnet så som hon eller han är, var kärleksfull och tillbringa kvalitetstid tillsammans med barnet.
- 2. Stresshantering.** Hitta olika strategier i ditt liv för att försök minska stressnivån hos dig själv och hos barnet. Avslappningsmetoder och positivt tänkande kan vara ett sätt att minska stressnivån.
- 3. Goda relationer:** Fungerande relationer med den andra föräldern. Bråka inte inför barnet och baktala inte varandra.
- 4. Självständighet:** Behandla ditt barn med respekt och uppmuntra honom eller henne att klara saker själv.
- 5. Utbildning och inläring:** Uppmuntra kunskapsinhämtning och se till att barnet ges möjlighet att lära sig nya saker.
- 6. Hantera livet.** Försök ha en stabil ekonom och framtidsplaner för familjen.
- 7. Uppfostran.** Ge mycket positiv respons till barnet. Tillrättavisa eller straffa endast som en sista utväg.
- 8. Hälsa.** Grundlägg en hälsosam livsstil hos barnet med regelbunden motion och bra matvanor.
- 9. Religion:** Stötta ditt barns andliga eller religiösa utveckling och delta i sådana aktiviteter.
- 10. Säkerhet.** Vidta lämpliga säkerhetsåtgärder så att barnet inte skadar sig. Ha inblick i barnens aktiviteter och umgänge.

Källa: Robert Epstein, *Scientific American*.