



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland



Om konsten att hitta balansen mellan ramar och kramar



laholm.se/familjeår

Föräldracafé den 10 november 2011

- Ett arrangemang inom ramen för Familjeår 2011 i Laholm



Micke Gunnardo kommer från Västerås där han arbetar som skolkurator i ett stödteam. Han driver även Relationsfirman där han arbetar med allt från att ge stöd i parrelationer till föreläsningar.

www.relationsfirman.se

Micke inleder med kvällens tema som är "Hitta balansen mellan ramar och kramar".

- Det tas för givet att man automatiskt ska klara av föräldrarollen så fort man får barn. Själv var jag väldigt säker på barnuppfostran innan jag blev pappa!

Två föräldrar tänker inte alltid lika det kan skapa svårigheter. Ännu svårare blir det om man inte lever ihop. Till det kommer mor och farföräldrar som även dem (även om det är välment) kan ställa till det ibland, en extra vällingflaska, saft i flaskan eller nya fotbollsskor trots att föräldrarna anser att de gamla är ok. Som förälder är det många dilemman man står inför betonar Micke.

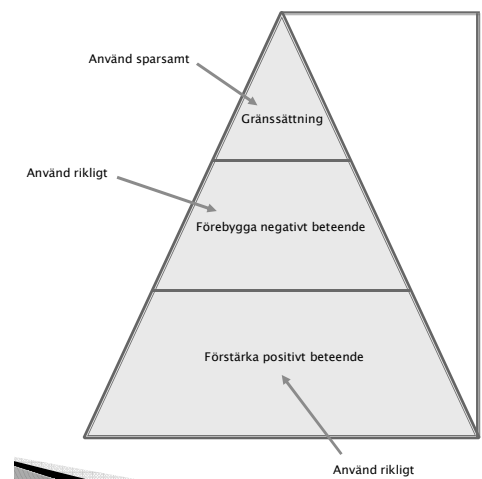
Under kvällen bjöds deltagarna in till dialog runt caféborden utifrån olika frågeställningar. Kvällens första frågeställning löd:

Fråga 1 - *Vilka svårigheter ser du i ditt gränssättande?*
- *Vad får dig att bli osäker i din roll som förälder?*

Efter en stunds diskuterande delger några vad de talat om.

- Gränser är svårt och man känner sig osäker
- När barnet blir äldre är det svårare att ha "koll"
- Att förmedla gränser på ett just sätt
- Lätt att tappa humöret när orken tryter
- Ibland är det svårt att leva upp till de gränser man satt upp

Därefter pratar Micke om tre viktiga förhållningssätt i föräldraskapet, utifrån en modell i form av en trätt i tre steg. Micke uppmanar oss att sträva efter att förstärka barns positiva beteende som nr 1. Förebygga negativa beteende i nästa steg så behöver man lägga mindre tid på gränssättning och på att hantera barns negativa beteende.



Hitta ett sätt att varje dag förstärka barns goda beteende

TID MED BARNEN - framgångsfaktor nr 1

Tid är en bristvara, arbete hem, TV, IT, mat, städ osv. Detta gör att vi som föräldrar pratar allt mindre med våra barn. Undersökningar visar att föräldrar pratar i snitt 3.5 minuter/dag med sitt barn och då ingår ej "tjat". I en annan undersökning som handlade om av vad svenskarna "skäms" för, svarade 50 % att de kände skuld för bristande tid med barnen. Många föräldrar köper saker! En svensk 5 åring har ca 500 leksaker i genomsnitt och man lägger mer är 3000 kr per barn (försäljningsstatistik). Det är få barn som lider brist på saker!

För att få en djup och nära kontakt med barnet behöver man ge av sin tid.

Fråga 2 - Vad har ni för knep för att få tid med era barn därhemma?

- Ha med barnen så mycket som möjligt
- Släng TV bilagan
- Sitt med och titta på Bollibompa
- Ha inte fullbokad varje dag
- Sagoläsning
- Kapitelböcker
- Shoppa med barnen en och en
- Mysfika
- Se en film
- Spela spel
- Gå på kulturaktiviteter
- Ha en TV fri kväll i veckan

Från sagt till gjort är steget stort! Det handlar om att prioritera.

Micke gav några exempel: Genom att ha gemensamma måltider är det mkt vunnet. Dela vardagen med varandra. Gör kvällsnattningen till något speciellt. Lägg några extra min per dag till nattningen. Tala om hur just denna dagen varit?

Viktigt att regelbundet ge stunder som visar att barnet är den viktigaste personen i ditt liv

DAGLIG DOS AV KÄRLEK - framgångsfaktor nr 2

Att vara älskad är ett måste för att trivas i livet. Är barnet osäkert visar barnet det genom att testa gränser om och om igen. Det är lättare att sätta gränser när barnet känner sig älskat .

Fråga 3 - På vilket sätt visar du att du älskar ditt barn?

Gosar, pratar, kramas, säger det, visar genom sitt handlande (ej säga ska bara...), tillmötesgå barnets signaler och tillkortakommande, hålla vad man lovat, ej lotsas lyssna utan vara mänsklig och ärlig, är man jättetrött, säg det.



Micke fortsätter ...

Hur kan vi då vara säkra på att våra barn vet att vi älskar dem? Vad kan vi göra för att fylla på barnets "kärlekstank"?

Här hänvisade Micke till boken Kärlekens 5 språk av Gerry Chapman. Boken visar på fem grundläggande sätt som kan göra att man känner sig älskad av någon.

- Kärleksfulla ord
- Hjälpsamma handlingar
- Tid för varandra
- Omtänksamma gåvor
- Fysisk beröring

Alla är flerspråkiga och det är oftast ett eller två "språk" som är vårt kärleksspråk. Hur ska jag då veta vilket kärleksspråk som just mitt barn förstår?

Micke drar några paralleller till sin egen familj och beskriver hur han har lärt sig vad de behöver...

Han sammanfattar det så här: på det sätt barnet förmedlar kärlek till andra är det sätt som barnet själv vill ha kärlek. Känns det svårt att veta så testa t.ex. i 10 dagar.

Funkar det inte så prova dig fram.

Det barn man älskar ger man mycket av sin tid

Ibland kan det kännas som om dit "slit" om förälder inte ger så mycket tillbaks. Trots det så är det så att du betyder mer än du tror och du påverkar mer än du kan ana. Lita på din magkänsla när du vägleder, när du sätter gränser. Barn har stort behov av tydliga gränser. Stäm av med andra föräldrar, hur tänker ni, hur gör ni?

Tänk efter är mitt barn moget för det ena eller det andra, lita på magkänslan även om det blir vilda protester. Låt ditt barn vara barn så länge som möjligt. Tids nog växer barnet upp.

Micke sammanfattar:

Tacka ja till den dans som ditt barn bjuder upp till

Försök att vara vaksam och lyhörd inför de initiativ till kontakt ditt barn ger dig.

Välj vilka strider du bör ta med ditt barn

Du kan/bör inte ta konflikt om allt, välj det som är viktigast.

Tillämpa framförhållning – undvik kommandon

Försök att förbereda ditt barn inför att han/hon måste avsluta alternativt börja en aktivitet.

Tillämpa valmöjligheter – undvik ultimatum

Ibland är det bra att ge sitt barn ett visst utrymme att välja/bestämma.

För vems skull

Försök att tänka efter före, vad är bäst för mitt barn och vad orkar du med just nu.

Var en vuxen förälder

Försök att alltid bemöta och förhålla dig till ditt barn som en förälder med bibehållen auktoritet och kärlek.

Tänk och handla så här:

1. Förstärk barns positiva beteende.
2. Lägg ner tid på förebygg negativt beteende.
3. Hantera barns negativa beteende och gränssättning.

Sätt fokus på det som är bra, var sparsam med gränser!

Bli medveten om prova dej fram i kärlekens 5 språk. Fyll på din partner och ditt barns kärlekstank!

Två saker du ej kan köpa dej fri ifrån som förälder är, din tid och din kärlek, avslutar Micke.

Sammanfattat av Janet Harrysson, folkhälsoutvecklare, Region Halland.