

Lek og ledelse

ANMELDT AV

Elin Austlid

PUBLISERT 5. januar 2008



Egil Launes og Knut Halfdan Svendsen | **Foreldrehjelpen** Oppdragelse som virker
Cappelen, 2006 | 144 sider

Foreldre etterspør råd og veiledning i barneoppdragelsen som aldri før. Det viser både spalter i avisene, info på nettet og foreldreveiledningsbøker. Forfatterne av denne boka er de to psykologene som ble kjent gjennom TV 2-programmet «I de beste familier», og boka er et resultat av det nære og lærerike samarbeidet deres under innspillingen av programmet sommeren 2005.

Med denne boka ønsker forfatterne å vise hvordan foreldrerollen kan styrkes. De gir konkrete råd i barneoppdragelsen og vil derved gi hjelp til selvhjelp når problemer oppstår. Deres faglige råd bygger på egne erfaringer som foreldreveiledere og på psykologisk tenkning og forskning. Målgruppen er foreldre med barn i alderen 1–10 år.

Som teoretisk basis har de behandlings- og rådgivningsmodellen fra Parent Management Training – Oregon-modellen (PMTO). Denne modellen, som er et evidensbasert behandlingsprogram for familier med barn med alvorlige atferdsproblemer, er beskrevet i Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 42, 587–597. Metoden er også tenkt anvendt på lavterskelnivå som et kortvarig lettere tilbud i kommunene, og forfatterne viser hvordan dagligdagse utfordringer for småbarnsfamiliene kan løses.

I sin veiledning til foreldre legger de vekt på det positive i samspillet mellom barna og foreldrene, og nøkkelordet er ros og gode tilbakemeldinger. De anbefaler et tankevekkende «eksperiment» for foreldre ved å be dem om å telle hvor ofte de gir ros til barnet sitt i en avgrenset tidsperiode, og legge merke til hvordan positive tilbakemeldinger kan fremme godt samarbeid og forebygge konflikter. På nettstedet www.foreldrehjelpen.no til de to forfatterne er diskusjonen i gang om hvorvidt ros er bra for barn! Jeg vil anbefale kolleger å gå inn på nettstedet og delta i debatten!

Boka er godt pedagogisk tilrettelagt med praktiske eksempler som foreldre lett kan gjenkjenne, og korte oppsummeringer etter hvert tema. Boka tar for seg tre hovedområder: I første del formidles informasjon om barne- og utviklingspsykologi. Stikkord er samarbeid, tilknytning, empati, følelser og temperament. Ulike foreldrestiler er beskrevet, med anbefaling om måter å oppdra og kommunisere med barn på. I del to får foreldre generelle råd om hvordan de kan forebygge problemer i barneoppdragelsen. Stikkord her er kjærlighet, lek, ledelse, husregler, gode beskjeder og sist, men ikke minst, betydningen av å gi positive tilbakemeldinger til barnet. I den tredje bolken gir de råd om hvordan konkrete problemer kan løses. De har valgt ut typiske problemsituasjoner som foreldre erfaringsmessig oftest spør om i foreldreveiledningen. Denne delen blir innledet med betydningen av at barn har god folkeskikk og lærer noen grunnleggende måter å forholde seg til andre mennesker på. Her blir foreldrene oppfordret til å være gode rollemodeller, være reale og passe på å ivareta barnas verdighet ved ikke å «ta» dem hardt i andres påhør. Dette er en viktig påminnelse når mange krever mer grensesetting i barneoppdragelsen!

Deretter følger kapittelet «Forandring», om en rekke problemsituasjoner som kan oppstå i familiene, og praktiske råd om hvordan en kan skape endring. Problemene de har valgt ut, er de som foreldrene oftest tar opp i møtet med psykologene. Det handler om alt fra rydding på rommet, sjenerte barn, frekke barn og søskensjalousi til barn som lyver – eller stjeler. Det står også om barn og søvnvansker. Siden mange foreldre sliter med å få barna til å sove og ofte ber om søvnveiledning på helsestasjonene, savner jeg en bredere tilnærming til dette problemet i boka. Både barn og voksne trenger nok søvn, og det kan gå på helsa løs dersom søvnproblemene varer over tid. Mange foreldre trenger å få kunnskap om søvnmønster både hos barn og voksne. Før foreldre får konkrete råd, er det nødvendig å kartlegge barnets søvn ved å be dem føre dagbok i en periode. Det er også viktig å utelukke sykdom som allergier o.a. Det er ikke få foreldre jeg har møtt som har «prøvd alt», er utslitte og føler seg mislykket etter prøving og feiling over lang tid. De rådene som er gitt i boka, passer for mange, men ikke for alle. I dette siste kapittelet om problemer savner jeg også et avsnitt avslutningsvis med en oversikt over hvor foreldre kan henvende seg dersom hjelp til selvhjelp ikke er nok for å løse problemene.

På helsestasjonene kan foreldre få veiledning. Noen har også knyttet til seg psykologer. Håpet er at mange psykologer etter hvert vil jobbe i kommunehelsetjenesten og gi tidlig hjelp til foreldre som strever i barneoppdragelsen. Denne boka gir kunnskap om god

formidling og folkeopplysning, som er en så viktig del av helsefremmende og forebyggende virksomhet.

Derfor kan den med fordel leses ikke bare av foreldre, men også av fagfolk som trenger tips om kunsten å dele psykologi med andre.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 1, 2008, side

ANMELDT AV

Elin Austlid