

# Vil lære foreldre å danse med barnet

PSY  
KOL  
OGI



9. september ble Hedvig Montgomery tildelt Åse Gruda Skard-prisen for popularisering av psykologisk kunnskap.

Årets vinner av Åse Gruda Skard-prisen tror ikke på quick fix i barneoppdragelsen. Aller helst vil hun lære foreldrene å «danse» med barnet.

**TEKST:**

**Per Halvorsen**

**FOTO:**

**Nora Skjerdingstad**

**PUBLISERT 9. september 2021**

**EMNER**

familieterapi

barneoppdragelse

Barn og unge

Familie

Fem bøker i serien Foreldremagi. Oppimot 70 episoder av podkasten Foreldrekoden. Et utall tekster i Aftenposten: Psykologspesialist med fordypning i familieterapi Hedvig Montgomery er antageligvis det nærmeste vi kommer en riksoppdrager her til lands for øyeblikket.

– At du kaller en podkast Foreldrekoden, kan oppfattes som signal om at det finnes én kode som alle kan bruke. En kode som du har funnet?

– Nei, nei. Det finnes ikke en universalkode. Å være forelder innebærer å knekke koder

for hvordan du skal forholde deg til egne barn. Koden vil altså variere fra familie til familie, og det er det jeg inviterer til å utforske. Å oppdra barn er som å lære seg å danse. Ved å være oppmerksom på partneren du danser med, vil du bli bedre til å danse, sier hun.

**«Å oppdra barn er som å lære seg å danse. Ved å være oppmerksom på partneren du danser med, vil du bli bedre til å danse»**

### **Rom for refleksjon**

Vi møter henne syv etasjer over trikkelarmen i Bogstadveien i Oslo. Her holder prisvinneren hus sammen med syv psykologkolleger som tilbyr terapi. De gir også råd til TV-produksjonsselskaper om hvordan de skal håndterer frivillige deltagere i realityserier. Det sender en jevn strøm av alle slags mennesker inn døren. Det synes Montgomery hun lærer mye av.

– *Hva vil du med formidlingen din?*

– Først og fremst vil jeg at foreldrene skal unngå de største feilene som er skadelige for barn. Jeg vil at foreldre skal få innblikk i hva det er et barn kan og er i stand til i ulike aldre. Du kan ikke oppdra en trettenåring på samme måte som en treåring. Du må ha et forhold til den alderen barnet står i, vite litt om barns utvikling. Jeg vil jo at foreldre skal slappe litt mer av. Å leve sammen skal jo være noe av det fineste vi driver med.

– *Er det ikke nettopp ekspertenes manglende evne til å tøyse seg selv og sin egen rådgivningsiver som skaper usikkerhet og foreldrestress?*

– Føler foreldrene seg dårligere, blir de dårligere oppdragere. Derfor er det viktig å formidle budskapet på en måte som gjør at de ikke føler seg utilstrekkelige. Skape rom for refleksjon og dialog framfor enkel spørsmål-svar-kommunikasjon. Skrelle vekk alt som er vanskelig i språket. Vise fram at du ikke er alene med dette, og at det fins noen veier ut.

### **«Juger litt»**

Prisvinneren sier hun er mer opptatt av følelsen foreldrene sitter igjen med, enn å gi enkle råd.

– Kanskje jeg juger litt med titlene på bokserien og podkasten. For det finnes ikke enkle, entydige løsninger, sier hun.

Hun tror langsiktighet er et stikkord i barneoppdragelsen:

– Hvis du skjønner hvor langsomt et barn utvikler seg, blir du mer tålmodig. Hvis du skjønner hvor mye som ikke handler om deg som forelder, men om barnets egenutvikling, blir du mindre stresset og mindre opptatt av hva du gjør selv, og av at svigermor mener at «dette burde du fikse».

«Jeg har ikke samme kontroll som i terapirommet. Jeg risikerer å bli hørt for hardt...»

– *I hvor stor grad er det et dilemma ved populærformidling at den gjør komplekse forhold enklere enn de faktisk er?*

– God formidling viser jo nettopp frem kompleksiteten i de situasjonene man står oppi. Derfor er det viktig for meg å unngå overforenkling. Noe av det viktigste når du formidler til et bredere publikum, er unngå å gi råd som kan brukes skadelig. Jeg har ikke samme kontroll som i terapirommet. Jeg risikerer å bli hørt for hardt og gjøre foreldrene til dårlige dansepartnere i familielivet.

Noen råd ville hun ikke gitt uten øyekontakt med den du hun gir råd til.

– Jeg ville for eksempel ikke gitt generelle råd om å bruke sovemedisiner for barn som har problemer med å sove, sier hun.

### **Besøk av barnevernet**

Det begynte med bokserien Foreldremagi. Den ble til etter at hun hadde fått flere henvendelser fra utlendinger som hadde en sterk følelse av at de ikke hadde knekt foreldrekoden, i det minste ikke den norske, etter å ha hatt besøk av barnevernet.

– Da måtte jeg skrelle vekk kulturelle referanser og forenkle språket. Det lærte jeg vanvittig mye av.

Bøkene er blitt oversatt til flere språk. Noe av det sterkeste hun kan oppleve, er å få eposter fra utlandet fra en forelder som vil ha råd i oppdragelsen. Spørsmålene dreier seg i hovedsak om grensesetting; hva som er alternativet til straff.

– Tanken på å kunne bidra til at ett barn mindre blir slått, kan gjøre meg utrolig rørt, sier hun.

– *Hvor henter du kunnskapen fra?*

– Det går sjelden en dag uten at jeg leser en forskningsartikkel. Psykologifaget er et overflødigshorn av kunnskap. Ny kunnskap tilflyter oss hele tiden, ikke minst fra hjerneforskningsfeltet. Men det slår meg også i hvor stor grad for eksempel Jean Piaget hadde rett, sier hun.

Om årets skardprisvinner skriver juryen blant annet: «Med familien i fokus sørger hun for en nødvendig motvekt til den stadig økende individualiseringen av psykiske plager og lidelser – et individfokus som gjør særlig barn og unge sårbare. På en sober måte beskriver hun hvor vanskelig det kan være å være en familie, med stor troverdighet i rollen som kunnskapsformidler.»

Åse Gruda Skard-prisen utdeles årlig av Norsk psykologforening for arbeid som er i formidlingspioner Åse Gruda Skards ånd, og som innebærer nye måter og virkemidler for å spre psykologisk kunnskap og innsikt. De siste års vinnere er Pia von Hirsch, Maria Abrahamsen Østhassel og Johanne Refseth (2020), Dag Øystein Nordanger

(2019), Joakim Ebeltoft og Vilde Vollestad (2018), Svein Øverland (2017) og Peder Kjøs (2016).

**TEKST:**

**Per Halvorsen**, journalist

**FOTO:**

**Nora Skjerdingsstad**, redaksjonssekretær