

Petra Krantz Lindgren

Kramar och ramar

Om barns drivkrafter och vägen
till ett föräldraskap som funkar



Bonnier Fakta

Innehåll

1. Ett föräldraskap som funkar	9
På föräldrars önskelista	13
Skapa goda förutsättningar	15
2. Självbestämmandeteorin: Motivation	17
När motivation saknas – amotivation	20
Motivationens olika former	22
– Konsekvensorienterad motivation och den	
viktiga internaliseringen	22
– Den medfödda, upplevelseorienterade motivationen	29
Vilken motivation är bäst?	32
Motivation i vardagen	35
3. Självbestämmandeteorin:	
Grundläggande psykologiska behov	38
Kompetens	39
Samhörighet	41
Självbestämmande	44
Behov är olika ...	46
... men alla människor har samma grundläggande	
psykologiska behov	47
Förebyggande föräldraskap i fokus	48
Innan du läser vidare: Några ord om dåligt samvete	50
4. Fyll på barnets kompetensflaska	52
Förstå barnets förmågor	53
Verklighetsanpassa dina förväntningar och ta ansvar när	
det blir fel	64
Hjälp barnet att lära sig nya färdigheter	68
Skapa trygghet och förutsägbarhet inför aktiviteter	70
Ta hänsyn till barnets energinivå	72

Barn lär sig bättre av att få veta när de har gjort rätt	75
Vägled i stället för att kritisera	77
Gör det lätt att göra rätt! Om vikten av struktur och rutiner	78
Ge tydliga instruktioner	80
Ge återkoppling med högt informationsvärde	83
Visa tilltro till barnets kompetens	85
Stötta barnets egen problemlösning – i stället för att ge råd	88
När barnets mod sviker: Förståelse före lösning	94
Sammanfattningsvis: Kompetensflaskan	97
5. Fyll på barnets samhörighetsflaska	100
Tillsammanstid	101
Undvik att bjuda in med armbågen: ”Vill” i stället för ”kan”	103
Var uppmärksam på barnets inbjudningar till kontakt	106
Det går att mötas i hushållssysslor också	108
Samtala om det som engagerar och berör	110
Ställ frågor och ta steget över tröskeln till barnets inre värld	112
Gör barnet sällskap i känslan	114
Värna samhörigheten i konfliktfyllda situationer	125
Gå från förklaring till förståelse	134
Var uppmärksam på att alla frågor inte är frågor	138
Bra nog är det bästa för ditt barn	140
Reparera kontakten	142
Sammanfattningsvis: Samhörighetsflaskan	146
6. Fyll på barnets självbestämmandeflaska	149
Bestämmer du över något som barnet egentligen kan bestämma över själv?	152
Erbjud valmöjligheter	155
Ibland är det rätt att lämna över ansvar – även om barnet inte verkar moget	157
Sortera konflikterna och prioritera de viktigaste	161
Lös problem tillsammans med barnet	164
Förklara och sätt personliga gränser	185

Tillåt negativa reaktioner på dina beslut	188
Låt barnet bestämma över sina känslor	190
Sammanfattningsvis: Självbestämmandeflaskan	194
7. När det ändå blir konflikt	197
Därför funkar inte de vanliga föräldrametoderna	200
– Barn lär sig dåligt när de har starka obehagliga känslor	202
– Det är skillnad på att muta sig själv och att muta någon annan	208
8. Exempel 1: De stressiga morgnarna	211
Mitt i konflikten: Ta sig ur situationen med bibehållen respekt	211
Efter konflikten: Förstå vad som hände och varför	214
Vägen vidare: Förebygg så att samma problem inte uppstår igen	223
Hur gick det sedan?	228
9. Exempel 2: Den otacksamme hotellgästen	230
Mitt i konflikten: Ta sig ur situationen med bibehållen respekt	230
Efter konflikten: Förstå vad som hände och varför	232
Vägen vidare: Förebygg så att samma problem inte uppstår igen	241
Hur gick det sedan?	252
10. Till sist	255
Efterord	259
Referenser	261
Slutnoter	267
Exempel på behov	270

1. Ett föräldraskap som funkar

”Ett föräldraskap som *funkar*, det är vad vi skulle behöva hjälp med.” Föräldrarna i paret jag hade mitt emot mig var trötta och frustrerade. Deras liv med tre barn mellan 3 och 16 år var präglad av tjat, konflikter och svåra situationer. Gemenskap och samarbete gjorde bara sällsynta gästframträdanden i familjen.

Äldsta barnet som alltid varit lite blyg och försiktig, ”en klassiskt duktig flicka” enligt föräldrarna, hade under senaste året fått nya vanor. De tidigare fina skolresultaten hade ersatts av frånvaromeddelanden, betygsvarningar och mejl från bekymrade lärare. Föräldrarnas inledande ilska hade övergått i oro. Flickan sov dåligt och hade svårt att komma upp på morgnarna, hon hade slutat med teatern som tidigare varit så viktig för henne och hade numera nästan alltid sin uppmärksamhet riktad mot det som hände i mobilen. Båda föräldrarna hade försökt prata med henne, men upplevde inte att de nått fram: ”Hon säger bara att vi inte fattar och att vi ska lämna henne ifred, men det går ju inte när vi ser att hon mår dåligt!”

Om relationen till äldsta barnet präglades av oro var irritation och ilska mer framträdande känslor när det gällde mellanbarnet, en 12-årig pojke. ”Han gör ingenting som är det minsta jobbigt utan sju påminnelser och två hårda tillsägelser. Ingenting! Vi bråkar med honom varje dag.” Föräldrarna tyckte inte att det var orimliga krav de ställde: Göra läxor, ta hand om sin rena tvätt, bära tillbaka disk till köket, packa upp den blöta handduken efter idrottslektionerna och tvätta bilen någon gång ibland (den som han blev skjutsad i till alla handbollsträningar). ”Det känns pinsamt bara att säga det, men han betar sig som en bortskämd skitunge”, sa pappan. ”Ofta undrar jag om han över huvud taget

bryr sig om oss och det gör mig helt förtvivlad.” Mamman fortsatte: ”Det känns som att vi har testat allt! Vi har förklarat att vi måste hjälpas åt, vädjat, hotat, straffat och mutat. Vi har gått igenom hela verktyglådan. Jag har ingen aning om vad vi ska göra, jag vet bara att vi inte kan ha det så här längre.”

I barnaskaran fanns också en 3-åring. ”Henne har vi inte lyckats förstöra ännu”, sa mamman. ”Hon är som vilken 3-åring som helst, trotsig ena stunden och alldeles underbar nästa.” Hon log, men jag såg att det fanns sorg i hennes ögon. Det är smärtsamt att umgås med tankar på att man inte är en tillräckligt bra förälder. (Det är också meningslöst eftersom de allra flesta föräldrar gör så gott de kan utifrån den kunskap och de förutsättningar de har.)

”Det känns som att vi varje dag, hela tiden, försöker packa tre bläckfiskar i en nätkasse. Ibland får vi ordning på några av alla bläckfiskarmar, men då är det genast några andra som faller ur. Det skulle vara så skönt om påsen var hel, eller i alla fall hade färre hål. Ett föräldraskap med färre hål – ett som funkar – kan du hjälpa oss med det?”

Liknelsen var ny för mig, men frågan hade jag fått många gånger förut. Jag svarade, som alltid, med en motfråga: ”Vad menar ni med ’funkar’?” Det kan låta som att jag märker ord, men frågan är viktig – helt avgörande faktiskt – eftersom den handlar om vilka mål som föräldrarna har. Om man inte vet vad man vill uppnå blir det svårt att avgöra vad som fungerar.

Föräldrarna såg ut att fundera. Vad ville de egentligen? Pappan började: ”Alltså, helst av allt vill jag bara slippa oro och tjafs! Jag är riktigt less på att oroa mig och allt bråk står mig upp i halsen.”

”Jag kan förstå det”, sa jag. ”Både oro och konflikter suger energi och glädje ur livet. Hur skulle vardagen se ut om ni slapp det? Jag försöker förstå vad ni vill uppnå, bortom det som ni vill undvika.”

Pappan nickade: ”Jag vill att barnen ska må bra! Så klart. Vara glada och tro på sig själva. Tycka om sig själva. Det är hemskt att se ett barn må dåligt, ha ångest och kasst självförtroende, så som vår dotter har.”

Mamman föll honom i talet: "Jag skulle vilja få möjlighet att hjälpa till också. Att hon öppnade sig och ville prata med oss. Att hon kände att hon kan lita på oss och att hon vet att vi älskar henne, även om hon hamnat i knipa eller till och med har gjort något dumt. Det gäller förstås för alla tre barnen, men jag tänker extra mycket på henne nu, eftersom hon mår så dåligt."

"Okej", sa jag och försökte mig på en summering: "När ni säger att ni vill ha ett föräldraskap som funkar så menar ni att ni vill att barnen ska må bra, tro på och tycka om sig själva?" Föräldrarna nickade instämmande och jag fortsatte: "Och så är ni måna om bra relationer med barnen. Ni vill att de ska lita på er kärlek och veta att de alltid är älskade – även när de gör sådant som ni inte tycker om – och att de ska ha förtroende för er och berätta när de har problem?"

"Ja", sa pappan. "Men jag skulle också bli glad om barnen, framför allt de stora då, ville umgås med oss. Om de gillade vårt sällskap, åtminstone ibland."

"Visst vore det fint om barnen gillade vårt sällskap, men som läget är nu skulle jag vara nöjd om de bara respekterade våra önskemål." Mamman suckade innan hon fortsatte: "Vi bor ihop! Jag vill att barnen ska vara hyggligt 'väluppfostrade', om du förstår vad jag menar? De behöver lära sig vad som är okej och inte okej att göra. Jag vill att de ska vara omtänksamma och snälla. Att de tar ansvar och visar respekt. Både för att vi i familjen ska stå ut och för att de ska funka i sociala sammanhang och, så småningom, på en arbetsplats."

"Det där att bete sig bra i sociala sammanhang är viktigt!" Pappan lutade sig ivrigt framåt när han pratade. "Att kunna passa tider, fråga hur andra mår, höra av sig om man blir sen, vänta på sin tur, inte avbryta. Det finns en miljon grejer barnen måste lära sig för att kunna umgås med andra på ett bra sätt."

"Och samtidigt behöver de också lära sig att stå upp för sig själva när de umgås med andra." Nu var det mamman som pratade. "De måste kunna sätta gränser och säga ifrån när något

inte känns rätt. För annars kommer de ju inte att må bra.”

Pappan tog vid igen: ”Om vi fortsätter med ordet ’uppföstran’ så tycker jag att det är viktigt att barnen lär sig tänka framåt också. Alla våra barn går väldigt mycket på lust. De gör det de känner för och skiter i resten. Att 3-åringen gör det kan jag köpa, men de två stora ... Det blir problem när de inte tänker längre än näsan räcker: stannar uppe sent på kvällen, äter godis i stället för riktig mat, spelar tv-spel och kollar på mobilen i stället för att göra läxorna. Jag fattar att det känns skönt i stunden att göra så, men långsiktigt blir det ju riktigt dåligt för dem.”

Här gjorde jag en ny sammanfattning: ”Så utöver att ni vill att barnen mår bra och har fina relationer till er verkar ni också vara överens om att de behöver lära sig hur deras handlingar påverkar andra människor: vilka sociala normer man behöver följa för att bli omtyckt, passa in i en grupp och i samhället? Och så vill ni att de ska gå mindre på lust och tänka mer på vad som är bra på lång sikt? Har jag fattat rätt?”

Föräldrarna tittade på varandra och nickade: ”Ja, fast lust är ju en bra grej också!” Pappan kliade sig på hakan innan han fortsatte: ”Jag har tänkt mycket på det där med att hitta sin grej och att köra på den i livet. När jag var tonåring ville jag egentligen utbilda mig inom musik. Men ingen uppmuntrade mig. Tvärtom. Alla tyckte att jag skulle läsa teknik och få ett ’riktigt’ jobb. Och jag fick ett riktigt jobb, ett bra jobb till och med. En del skulle nog säga att jag har lyckats. Men jag tror att jag hade blivit lyckligare och mer tillfreds om jag hade lyssnat lite mindre på mina föräldrar och lärare och lite mer på min egen lust – det jag själv tyckte var roligt och stimulerande och där jag kunnat få utlopp för min kreativitet. Så även om det är bra att tänka långsiktigt är lust också viktigt. Jag tror verkligen att man behöver ha det i sitt liv. I lagom mängd, förstås.”

Mamman vände sig till mig och skrattade: ”Det låter som att vi önskar oss regnbågsfärgade enhörningar, va? Är det här ens möjligt?”

På föräldrars önskelista

Regnbågsfärgade enhörningar eller inte. Den här mamman och pappan är långt ifrån ensamma i sina önskningar. Jag möter många föräldrar som uttrycker ungefär samma längtan. De vill att deras barn:

1. mår bra

Alla föräldrar jag möter vill att deras barn ska må bra, kroppsligt förstås, men också psykiskt. De vill att barnen ska ha en sund självkänsla, vara trygga i sin egen identitet, och ha tillit till sina egna förmågor. De är också måna om att barnen ska ha energi och vilja att sträva mot sina egna mål och sätta upp sina egna gränser för vad de kan acceptera (utan att samtidigt kränka andra). Om barnen inte mår bra – känner ångest, är deprimerade, självskadade, agerar ut eller får kroppsliga symtom – väcker det inte sällan känslor av oro och maktlöshet hos föräldrar. Ibland kan det till och med skapa en upplevelse av att vara misslyckad i sitt föräldraskap.

2. har bra relationer till sina föräldrar

Alla föräldrar vill ha en bra relation till sitt barn. På en direkt fråga – Hur ser en bra relation ut? – svarar de flesta ungefär så här: ”Jag vill att mitt barn ska veta att jag älskar henne – precis som hon är.* Jag vill att hon ska gilla mitt sällskap och känna att hon alltid kan komma till mig om hon har problem, att hon litar på att jag hjälper och stöttar henne. Och så vill jag förstås att hon ska tycka om mig och respektera det som är viktigt för mig. Att vi lyssnar på och bryr oss om varandra, det är viktigt.”

* Jag har genomgående i boken valt att skriva om barnet som ”hon” när det inte framgår av sammanhanget vilken könsidentitet barnet har.

3. förstår och följer viktiga sociala normer

För att trivas och må bra – och för att människor i omgivningen ska trivas och må bra – behöver man lära sig att förstå och följa samhällets oskrivna regler. Barn behöver lära sig hur man ska ”bete sig”, som en del föräldrar uttrycker det. Det handlar om sådant som att visa omtanke, hjälpa andra, uttrycka sina egna gränser utan att vara otrevlig, hålla det man lovat, vänta på sin tur, dela med sig, be om lov innan man lånar andras saker och lyssna på vad andra har att säga (även om man inte är intresserad). Det handlar också om att sköta sin hygien, hålla ordning på sina grejer och passa tider. Om man bryter mot den här typen av sociala normer kommer det att få negativa konsekvenser, både för en själv och för andra människor. Alla sociala normer är förstås inte bra, en del kan (och bör) ifrågasättas. Men de är ändå bra att känna till, så att man själv kan välja hur man vill förhålla sig till dem.

4. agerar långsiktigt, i stället för att bara göra det som känns bra i stunden

För att utvecklas optimalt behöver barn lära sig att tänka på och agera med omsorg om sin egen framtid. Mycket kan kännas lustfyllt och rätt i stunden, men ge negativa konsekvenser på lång sikt. Det kan till exempel handla om att skrolla på mobilen, äta skräpmat, stanna uppe sent på kvällen och använda alkohol och droger. Det finns också sådant som kan ta emot att göra, men som ändå är bra för barn att ha gjort: plugga till prov, träna och borsta tänderna är bara några exempel.

5. hittar det som är lustfyllt, intressant och utmanande och låter det vara en del av livet.

Många vuxna upplever, precis som pappan i samtalet jag just återgav, att de tappat bort det lustfyllda i livet. Grejerna som kändes så roliga och intressanta när de var barn och unga. Det blev så när de lyssnade för mycket på andras åsikter och på sina egna tankar om

vad man "borde" göra. Nu står de mitt i livet och saknar känslan av äkta engagemang och ett utlopp för kreativitet. Så vill de inte att det ska bli för det egna barnet. De vill att barnet ska få möjligheter att hitta, och låta sig drivas av, det som känns lustfyllt, stimulerande och utmanande, ända in i vuxenlivet. Inte uteslutande förstås, men som en viktig och värdefull del av tillvaron.

Skapa goda förutsättningar

Om du också känner igen dig i de önskningar jag beskrivit har du öppnat rätt bok! För det korta svaret på frågan om dessa mål är möjliga att nå är *ja*. Det längre svaret, som handlar om hur man gör, kommer du att få när du fortsätter läsa. Jag kommer att berätta hur vi föräldrar – med bibehållen respekt för både barnen och oss själva – kan öka chansen att våra barn mår bra, har tillitsfulla relationer med oss och utvecklas optimalt. Som du ser har jag numrerat målen på listan. Det är för att kunna återkoppla till dem i den kommande texten. På så sätt blir det lätt för dig att se hur det jag skriver relaterar till målen.

Jag vill gärna betona orden *öka chansen* som jag precis använde. Eftersom alla barn – och alla föräldrar – är unika finns det inget som *garanterar* att vissa handlingar ger ett visst utfall. Det bästa man kan göra är därför att försöka skapa goda förutsättningar för barn att må bra och utvecklas optimalt. I den här boken kommer jag att berätta hur de förutsättningarna ser ut och vad du som förälder kan göra.

I de två följande kapitlen berättar jag om de vetenskapliga utgångspunkterna för det jag skriver om. Forskningen om den så kallade självbestämmandeteorin har kommit till flera riktigt spännande och viktiga slutsatser! Jag kommer att sammanfatta

dem och sedan tar vi med oss den kunskapen in i resten av boken där jag berättar, konkret och med tydliga vardagsexempel, hur man gör för att få ett ”föräldraskap som funkar”. Även om boken vänder sig till föräldrar kan också andra – pedagoger, mor- och farföräldrar och andra viktiga vuxna i barns liv – ha glädje av att läsa den. Det mesta av det jag skriver om är viktigt i alla mänskliga relationer.

Reflektionsfrågor

Vilka är de största utmaningarna i ditt föräldraskap, just nu?

Vilka mål har du i ditt föräldraskap? Försök formulera vad du vill uppnå och inte bara vad du vill undvika.