

Innehåll:

1. Åsa blev coachad per telefon (familjen Åsa och Felicia)
 2. Råden vi fick funkade (familjen Urban, Karin, Sebastian och Jenny)
 3. Så mycket kostar det.
 4. Välj coach med omsorg.
 5. Några övningar – coacha dina småbarn.
- =====

Åsa blev coachad per telefon

**Alla kan inte vara med i Nanny-tv och få hjälp med familjens problem.
Åsa Abel fick i stället föräldracoaching i en telefongrupp på
torsdagkvällar när Felicia 3 år hade gått och lagt sig.**

– Det fungerade över förväntan och jag slapp skaffa barnvakt!

– För ett halvår sedan hade vi aldrig kunnat sitta så här och prata för då hade Felicia hängt över mig hela tiden, säger Åsa.

I Lidingö kommun där Åsa och Felicia Abel bor ser man då och då anslag om föräldracoaching, att man kan träffa en grupp föräldrar en gång i veckan och diskutera familjens problem. Åsa hade aldrig tid att delta.

– Men så ringde en kompis som på en Göteborgskonferens hade lyssnat till en vettig coach och fått veta att hon hade grupprådgivning för föräldrar per telefon!

Det var inte med någon större förväntan som Åsa började i telegruppen.

– Men jag tänkte att jag ändå måste göra något för att lösa situationen hemma. Jag hade problem med att Felicia sade nej till precis allt och att hon ibland var ofattbart tjatig och gnällig.

Tillsammans med coachen Kristina Dabrowska-Haugsand och sju andra föräldrar pratade Åsa en timme från kl 21.00 under åtta torsdagar.

– Hemma kände jag mig sliten mellan hushållssysslorna och Felicias ständiga krav på uppmärksamhet. Jag skulle göra saker åt henne hela tiden och visste inte hur jag skulle klara av att säga nej. Som ensam vårdnadshavare är det svårt att få pauser för återhämtning. Kristina och gruppen fick mig att inse att jag måste hushålla med krafterna.

Telegruppen hade olika teman varje gång och mellan gångerna hemläxor.

Efter ett av telemötena började Åsa öva sig i att göra saker tillsammans med Felicia under vissa koncentrerade stunder när hon endast lyssnade till sin dotter, utan att göra annat samtidigt. Sedan skulle hon ägna sig en stund åt hushållet och försöka få Felicia att förstå att det var nödvändigt men att mamma snart komma tillbaka och prata.

– Det blev ingen omedelbar framgång men efter ett tag började Felicia förstå att jag såg hennes behov och respekterade henne och då började hon respektera mitt behov av att få laga mat eller städa.

Just kvällen då gruppen hade diskuterat hur man lyssnar på sitt barn banade vägen för att Åsa fick ett nytt förhållningssätt till Felicia. Och en händelse hon berättar stämmer till eftertanke.

Det var en morgon när Felicia satt i vagnen utanför garaget och Åsa som vanligt körde ut bilen. Den här dagen råkade Åsa köra bilen några meter förbi Felicia innan hon stannade. Hon råkade titta på dottern när hon körde förbi och såg en blick i flickans ögon som hon inte tidigare uppmärksammat. Det var skräck hon såg. Skräcken för att bli lämnad kvar om bilen åkte iväg.

– Jag insåg plötsligt att Felicia trodde att jag skulle åka ifrån henne. Så jag klev ur bilen och satte mig på huk bredvid vagnen och förklarade att jag aldrig skulle åka ifrån henne. Då slängde hon sig om halsen på mig och började storgråta men från den dagen var hon aldrig orolig när jag körde ut bilen ur garaget.

Problemet med att flickan gnällde mycket varje dag efter dagis uppmärksammades också av telegruppen. Åsa fick rådet att prata lite extra med daghemspersonalen för att höra mer ingående vad Felicia gjort under sin dag och vad som hänt.

– Sedan kunde jag ställa ledande frågor om vad jag misstänkte inte kändes bra för Felicia – och hon blev på allt bättre humör när vi åkte hem från dagis på eftermiddagarna.

Annat som diskuterades var ansvar och stöd.

– Man får skilja mellan vilket stöd man ger ett litet barn och vilket man ger ett större. Och när det gäller ansvar så ska man ge ett litet barn mindre ansvar. Barnet får välja mellan sked eller gaffel när hon äter – inte om hon ska äta över huvud taget. Väljer hon att inte äta får hon inget annat, möjligen vällingen en halvtimme tidigare än vanligt. För jag tror inte att så här små barn har ett långsiktigt orsakstänkande 'vad händer om två timmar'.

Åsa har noterat att Felicia börjat ta mer ansvar än tidigare i takt med att mamman låtit henne göra det. Flickan plockar upp leksakerna från vardagsrumsgolvet när de blir för många och när en väninnan var på besök, de skulle gå ut och hon ville hjälpa Felicia på med kläderna sade flickan: "Jag kan hjälpa mig själv."

Men frågan är varför man som förälder ska behöva coachning från en speciell rådgivare. Kan man inte få hjälp från andra föräldrar och vänner?

– Föräldrar kan alla bli men för att vara en god förälder måste man träna. Jag vill inte helt och hållet tillskriva just den här telekursen att klimatet i vår lilla familj blivit bättre, men den lärde mig helt klart att mycket beror på mig själv. Att det går att hitta sätt att komma förbi konflikter. Att man måste lära sig mer hela tiden. Det här var ett steg på vägen – ingen frälsning men en stor pusselbit på vägen till att bli en bättre mamma. Jag vill ge en eloge till Kristina som coachade oss. Hon var inte så fokuserad på kursinnehållet att hon glömde oss som individer utan hon delade generöst med sig av sina erfarenheter och kunskaper. Hon var också väldigt bra på att fördela ordet trots att vi var så många och kom med många kloka reflektioner.

Åsa tycker det är lätt att som förälder gå i baklås när problemen upprepas hela tiden.

– Då är det bra med någon som ser det hela utifrån. Man kan prova tips man får av både den professionella coachen och övriga deltagare. Kanske blir det inte perfekt med en gång men det blir något annat som innebär mindre gnäll och bråk i familjen.

Text: Catarina Berggrén

Råden vi fick funkade

Urban, 42, fick föräldracoaching i en annan telegrupp. Han och familjens problem var ett ständigt högt tempo med aktiva barn, aldrig en lugn stund. Sonen Sebastian tog med sig tempot till skolan när han började ettan vilket ledde till mycket bråk. Hans äldre syster Jenny gick i trean.

– I och med telefoncoachningen fick vi möjligheter att tänka efter hur vi uppförde oss som föräldrar i stället för att skälla när ungarna bråkade. Det var den stora grejen. Oftast funkade de råd vi fick av Kristina.

Urban hustru Karin, 41, deltog i samma telegrupp vilket Urban tycker var utmärkt framför allt beträffande läxorna.

– Det var skönt att inte behöva förklara hela tiden varför vi som föräldrar borde göra på ett visst sätt i vårt umgänge med barnen. I och med coachningen började vi behandla barnen annorlunda och ganska snart blev det en lugnare stämning hemma. Därmed fick vi också kraft att ta tag i de problem som barnen hade i skolan och vi orkade ställa krav på skolan så att det till sist blev en bra situation även där. I dag mår hela familjen mycket bättre.

När telegruppen började höras fick alla vara lite anonyma. Endast deltagarnas förnamn, liksom barnens förnamn och ålder, stod på deltagarlistan. När kursen avslutades fick de som ville dela med sig av övriga person- och mejluppgifter.

– Bra med ett så pass neutralt forum till en början! Det var fint att ingen i gruppen kände oss speciellt mycket utan att vi verkligen kunde diskutera igenom de problem vi hade i familjerna.

Både Urban och Karin har med intresse följt Supernannys på Kanal 5 i tv.

– Men barnen som är med i tv är faktiskt snäppet värre än vad vi upplevde att våra barn var när det var som värst här hemma, säger Urban i telefon.

Text: Catarina Berggrén

Fotnot: Urban, Karin, Sebastian och Jenny heter egentligen något annat.

Så mycket kostar det

Priset för coachning beror på coachen. Kristina Dabrowska Haugsand tar 1.950 kronor inklusive moms för telegruppcoachning åtta gånger à 60 minuter. I priset ingår också boken "Parent as Coach" av Diana Haskins och en timmes individuell telefoncoachning. Var och en som deltar i telemötena betalar vanlig telefonkostnad till ett 08-nummer."

Välj coach med omsorg

Vem som helst kan kalla sig för coach. Det finns inga krav på utbildning inom området. Så gör du en "kvalitets-koll" av den coach du funderar på att kontakta.

På www.nordiccoaches.org kan man gå in och läsa på svenska om enskilda coacher i Sverige. Webbplatsen tillhör det nordiska coachnätverket Nordic Coach Federation (NCF) som startades för några år sedan av Johan Tandberg och ett par kollegor. NCF är underställd paraplyorganisationen International Coach Federation (ICF) i USA.

Coachnätverken är öppna för alla som skriver under på det internationella branschförbundets etiska regler så man behöver inte ha någon utbildning för att bli medlem. Men många coacher strävar efter att uppnå en certifiering (ges av ICF). För att få den lägsta certifieringen krävs minst 60 timmars utbildning och 250 timmars dokumenterad kundcoachning. Certifieringarna går under förkortningarna ACC, PCC och den högsta som är MCC. Endast en handfull av de svenska coacherna har sådana certifieringar

En del av dem som inte är certifierade marknadsför sig som "diplomerad coach" och det gäller även flera av dem som utbildar blivande coacher i Sverige och utomlands.

– Självklart finns det även bland dessa coacher många som är duktiga. Talang lyser alltid igenom, men om du vill arbeta inom ett område professionellt så tror jag det ligger i ditt egenintresse att ständigt vidareutveckla dig själv och din kår.

För att få en minsta gemensam nämnare för coachutbildningar har ICG initierat ett samarbete mellan de större skolorna.

Johan Tandberg tycker det är viktigt att man kollar coachen man fått kontakt med. Här är hans tips:

1. Välj din coach med omsorg. Ni ska göra en lång resa tillsammans. Tacka därför ja till en gratis provcoachning innan du bestämmer dig.
2. Titta på coachens webbplats, vilken bakgrund har coachen? Finns en certifiering? Om inte – var (vilken skola) har coachen utbildat sig?
3. Gör din egen kontroll och hitta den utbildningsfilosofi som stämmer överens med det du tycker är viktigt för en coach.

4. Hör med dem som fått coachning tidigare hur coachen lyckats med dem.

5. Är coachen med i något branschförbund?

Text: catarina berggrén

Några övningar – coacha dina småbarn

Övningarna är utformade av coachen Kristina Dabrowska Haugsand, som hjälpte de båda familjerna att coacha sina barn.

1. Undvik generaliseringar

När barnet kommer till dig och visar en av sina målningar ge det mycket specifikt gensvar. Säg exempelvis "ooo, vilka fantastiska färger, jag gillar din färgskala. Jag gissar att den röda bollen är en sol, stämmer det? Det känns varmt på din bild, det känns sommar. Har du lust att berätta vad du ser själv, vad föreställer din bild?"

Säg aldrig "vad fint du har målat, du är en riktig artist!". Sådana ord betyder ingenting, du avslöjar bara ditt bristande intresse. Barnet kommer inte tillbaka lika gärna.

2. Sök ögonkontakt

Sök ögonkontakt med ditt barn vid alla möjliga tillfällen. Upplev kvalitetstid, sitt tyst med ditt barn, var tillsammans här och nu, le med ögonen. Var still och närvarande, observera skiftningar i barnets stämning, var nyfiken på ditt barn, på dess unika egenskaper och kvalitéer.

3. Tid att fundera

När barnet gör något du inte gillar och ingen av dina metoder verkar fungera för att sätta stopp på det, ta barnet till något lugnt ställe t ex en soffa i ett annat rum och be barnet att lugna ner sig och fundera lite, 3-5 min. Var tyst själv. När tiden har gått och barnet lugnat ner sig berätta för det vad du inte gillade i hans beteende, vad han skulle ha kunnat göra annorlunda.

Det kan ta någon vecka innan metoden "går hem" hos barnet, den kan väcka häftiga protester, men det kan vara värt besväret. Så småningom kanske barnet själv går till den speciella platsen i lägenheten och "funderar".

4. När ditt barn leker

Var i närheten och berätta för honom eller henne då och då vad du ser att han gör. Du visar intresse, barnet känner sig sett och viktigt, du är närvarande och delaktig utan att avbryta eller störa leken.

5. När ditt barn pratar

Ägna det ditt fulla intresse, håll ögonkontakt, uppmuntra hans berättelse med ditt kroppsspråk, ord, ställ öppna nyfikna frågor. Hjälプ inte till genom att fylla luckorna i hans meningar, stressa inte, ha tålamod. På så sätt visar du att även det lilla barnets känslor och tankar är viktiga.