

Denna text bygger på ett tidigare samverkansprojekt mellan barnpsykiatri och skola

Lekstund i stället för ständiga tillrättavisningar

När småbarnsföräldrar umgås med sina barn förekommer naturligtvis både uppmuntran och tillrättavisningar. Ibland kan det bli mycket varningar, tillsägelser och tjat: ”Sluta!”, ”Låt bli!”, ”Nej!”, ”Lugna ner dig!”, ”Vad har jag sagt om det där?” I värsta fall finns inte så mycket positiv kommunikation, det kan kännas som om man fastnat i ett helt igenom negativt mönster där barnet gör upprepade olämpliga saker som man hela tiden reagerar negativt på. Man försöker alltså genomgående styra barnet genom att i inlärnings psykologisk mening ”bestraffa” önskat beteende. med tjat och tillrättavisningar.

Ett alternativt, positivt, sätt att styra barn består i att man ”förstärker” (= belönar) önskat beteende. Vanliga sätt att förstärka är att berömma, ”Bra!”, ”Ja!”, ”Roligt!” skratta, le, visa uppskattande intresse. Ofta finns mycket att vinna på att hellre betona förstärkning än bestraffning. Både föräldern och barnet blir på bättre humör och får större lust att umgås med varandra eller, mer formellt uttryckt, relationen mellan dem blir bättre.

Speciell lekstund

En metod som kallas ”speciell lekstund” kan vara en god hjälp för föräldrar som behöver bryta ett genomgående negativt sätt och få en bättre relation med sitt barn. Metoden ingår i många föräldrastödsprogram och har visat sig kunna ge goda resultat.

”Speciell lekstund” innehåller inga konstigheter utan förekommer självklart i många varianter i många familjer utan att man behöver göra något särskilt eller ha speciella uttalade regler. Det är en naturlig samvaro som i mycket bygger på vår lust att dela med oss av sådant vi tycker om och att göra trevliga saker tillsammans. Barn är inte annorlunda än vuxna; ”Titta mamma!”

Att införa ”speciell lekstund” är helt enkelt ett sätt att få igång något mycket naturligt och i bästa fall fantastiskt givande – både för föräldrar och barn.

Regler

Man sätter av en bestämd tid varje dag som speciell lekstund. Det skall gälla speciella regler för lekstunden. Centralt är att **barnet bestämmer** innehållet och att **föräldern intresserar sig för barnets lek utan att styra den.**

Man skall låta barnet ta initiativet till leken.

Barnet kan välja att leka ensam med föräldern som intresserad åskådare eller att leka tillsammans med föräldern.

Även om ramarna för vad leken skall innehålla är vida finns givetvis gränser, Tv-tittande är t.ex. olämpligt.

Att föräldern skall styra så litet som möjligt innebär bl.a. att föräldern skall låta bli att rätta barnet eller att över huvud taget försöka vara pedagogisk. (”Bilarna skall bara köra på vägen”, ”Hästar kan inte klättra i träd”, ”Det kan inte finnas hundra kungar i landet” etc.)

Om föräldern deltar i leken skall det ske på barnets villkor.

Visa entusiasm!
Följ med i låtsaslek och rollspel!
Ha roligt!
Beröm!

Att visa ett positivt, icke kritiskt, intresse genom att vara nyfiken och ställa frågor är naturligtvis bra. Huvudsaken är att man inte är ifrågasättande.
Det kan vara bra att visa intresse också för sådant man inte själv är så intresserad av.

Sätt av en bestämd tid för lekstunden och klargör tydligt att nu är det lekstund och då gäller de speciella reglerna. Se till att ni är ostörda, stäng av telefonen och Tv:n och be övriga familjemedlemmar att inte störa. Bestäm från början hur lång lekstunden skall vara, välj en tid som maximerar chansen för att det blir en bra stund. Hellre en kort och bra stund än en som är för lång och slutar dåligt.
Det kan vara bra att ha en återkommande tid varje dag.

Att ignorera oönskat beteende

Om ens barn betar sig illa under lekstunden t.ex. genom att säga otrevliga saker bör man ignorera detta i stället för att som vanligt reagera med tillrättavisningar. Att konsekvent ignorera ett oönskat beteende kan vara mycket svårt, i synnerhet när man vant sig vid att alltid tillrättavisa. Att ignorera ett beteende består bl.a. i att man:

Undviker att se på barnet,

Undviker att le,

Är tyst,

Drar sig tillbaka en bit, ev. också vänder sig bort,

Omedelbart visar uppmärksamhet när barnet slutar bete sig illa och berömmar när barnet i stället gör något bra.

En av svårigheterna med att ignorera dåligt beteende är att det är så provocerande; man blir arg och då är det svårt att hålla tillbaka negativa kommentarer och liknande.

En annan svårighet är att ett oönskade beteendet som ignoreras ofta till en början blir mer intensivt; det gäller att vara beredd på detta och vara uthållig.

Positiva effekter

Många föräldrar som infört speciell lekstund berättar att den blivit dagens höjdpunkt, både för barnet och dem själva. Barnet trivs med föräldrarnas odelade positiva uppmärksamhet och för en förälder som kanske tvivlat på sin förmåga och upplevt sig som tjatig och negativ förbättras självförtroendet.