



GRUPPETILTAK FOR FORELDRE:

Forstå barnet ditt

På foreldrekurs lærte Douglas Nissan (33) å ta kontakt med datteren på hennes premisser. Det staket ut en ny kurs i forholdet deres, og nå er de bedre venner enn noensinne.

*Tekst: FamilieForsk/Trine Eikrem, Gun-Mette Røsand, Tonje Holt og Maren Sand Helland og Vibeke Montero
Illustrasjonsfoto: Getty Image*





DEN FØRSTE SNØ-MANNEN: Douglas og datteren Nancy (3) leker ofte sammen, og her er den første snømannen de lagde etter å ha kommet til Norge fra Syria.

Jeg lærte meg å leke med datteren min på en måte som gjør at jeg nå forstår henne bedre.

Det trengs en hel landsby for å oppdra et barn, sier et afrikansk ordtak. Før i tiden var det erfarne foreldre, svigerforeldre og tanter som dannet denne landsbyen, og som nybakte foreldre kunne gå til for råd og veiledning. I dag er vi mer overlatt til oss selv når vi skal finne ut hvordan vi skal fylle verdens viktigste oppgave – å være forelder. Det vil si at vi må finne vår foreldrestil helt på egen hånd. For alle foreldre betyr dette å prøve og feile.

De fleste av oss opplever heldigvis at vi sakte, men sikkert finner ut hva som fungerer for akkurat vårt barn. Selv om denne trykgheten kommer, er det mange foreldre som synes det er vanskelig å finne svar på de tingene de er usikre på. Internett er lett tilgjengelig, men gir samtidig så ulike svar at det ikke er lett å vite hva man skal stole på. Mange opplever derfor at det å bli med på gruppetiltak for foreldre kan gi og bidra med noe av det samme som den gamle landsbyen kunne gi og bidra med. For Douglas Nissan (33) fra Syria åpnet ICDP-kurset en ny verden som pappa.

NÆRT FORHOLD

Douglas Nissan (33) er opprinnelig kristen assyrer fra Syria og kom som flykting til Norge for tre år og åtte måneder

siden. Som et ledd i integreringsprosessen ble han invitert på ICDP-kurs (International Child Development Program) av Hamar kommune.

– Til å begynne med var jeg i tvil om kurset ville tilføre meg noe som forelder. Jeg har en annen kulturbakgrunn, og har alltid tenkt at det er viktig å balansere norsk kultur med mine tradisjoner når jeg skal oppdra mine to døtre, sier han.

Men det tok ikke lang tid før Douglas lærte seg å sette pris på kursinnholdet.

– Jeg forsto fort at jeg hadde mye å lære. Den syriske barneoppdragelsen handler i stor grad om en autoritær foreldrerolle med mange grenser. Ting forklares ikke for barn, og foreldre snakker sjelden med barna om følelser og sensitive temaer, sier han. På kurset ble det lagt vekt på den viktige kommunikasjonen mellom foreldre og barn, og særlig hvordan man som forelder kan ta initiativ til kontakt på barnas premisser.

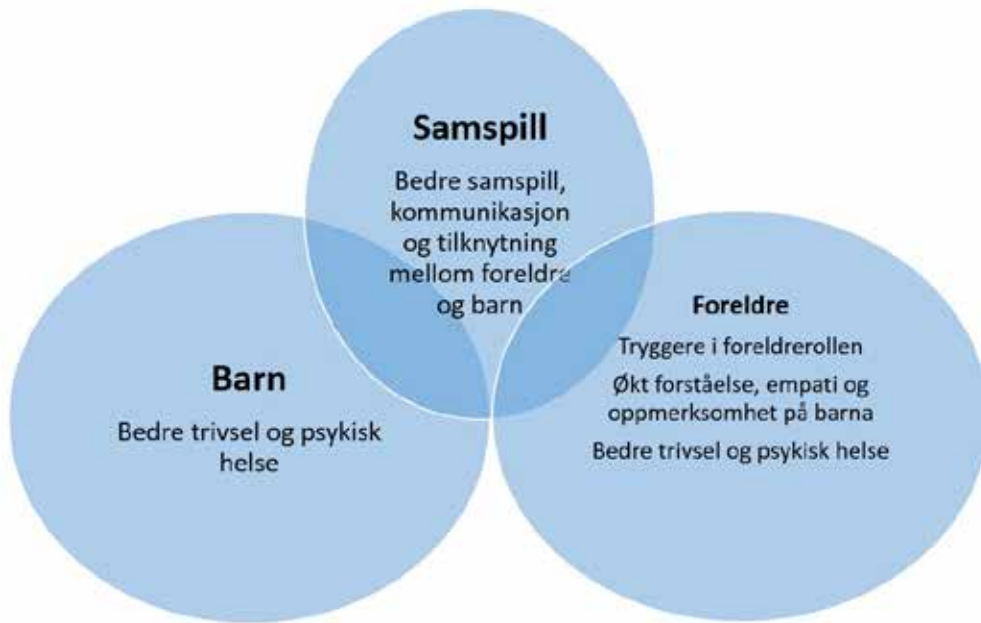
– Jeg lærte meg å leke med datteren min på en måte som gjør at jeg nå forstår henne bedre. Jeg har rett og slett blitt bedre kjent med min egen datter. Før syntes hun det var kjedelig å leke med meg, men nå inviterer hun meg med og synes det er stas med en pappa

som forstår hvordan hun vil leke, forteller han.

FRA ORDRE TIL ROS

På det tolv uker lange kurset fikk deltagerne oppgaver som de aktivt skulle utføre mellom de ukentlige samlingene. En av oppgavene var å gi barnet ros, noe Douglas ikke var vant med fra den syriske kulturen. – Vi er ikke flinke nok til å rose barna våre, og det er synd, for jeg ser nå hvor motiverende det er. Med enkle grep har vi gått fra å gi ordre til å motivere, og resultatet er overveldig. Nå pusser datteren min tenner med glede hver morgen når hun ser hvor mye ros hun får fra både min kone og meg, og når vi får besøk forteller hun alltid at hun pusser tennene alene, ler han.

Kona til Douglas har også gått på ICDP-kurs, og begge er enige om at de har lært seg viktige teknikker i barneoppdragelsen. Mye går på hvordan man forbedrer kommunikasjonen med barna, og ettersom begge ektefellene har gått på kurs, har barneoppdragelse blitt et tema som opptar dem og som de kan diskutere i hverdagen. Den eldste datteren, som snart fyller fire år, går i barnehage, og forholder seg til pedagogikken der i det daglige. På hjemmebane møter hun både norske og syriske normer, og Douglas under-



streker at det er viktig for familien hans å være åpen for å integreres.

– Det norske samfunnet er fullt av dører for dem som ønsker å integreres, og dette foreldrekurset er en av nøklene inn, sier han. Han anbefaler kurset til alle som vil ha et nært og harmonisk forhold til barna sine.

GRUPPER FOR ALLE

Gruppetiltak for foreldre er ulike tilbud som skal styrke mødre og fedre i rollen som foreldre og i samspillet med barna. Gjennom veiledning og diskusjon med andre, kan foreldre bli bedre til å se, forstå og ivareta barnas behov. Stort sett kan man finne grupper for foreldre til barn i alle aldersgrupper, men det finnes flest tilbud til foreldre med barn som ennå ikke har nådd ungdomsalderen. Foreldre kan få tilbud om foreldregrupper gjennom for eksempel helsestasjonen, familievernkontoret eller kommunens psykiske helsetjeneste.

INTUITIV FORELDREADFERD

Foreldre har en helt naturlig evne til å tolke barnets følelser og ta vare på barnet sitt med en væremåte som oppmuntrer, trygger og utvikler barnet. Dette skjer ofte ubevisst, nærmest automatisk, og vi kaller væremåten «intuitiv omsorgsadferd», eller «intuitiv forel-

dreadferd». Aller tydeligst er adferden når den retter seg mot babyer. Man kan legge merke til den når foreldre smiler sjenerøst til babyen sin, naturlig trøster babyen når den gråter, og ikke minst når foreldre snakker med babyen sin. Det er gjennomført studier som viser at foreldre, uten selv å være oppmerksom på det, snakker med babyer på en helt annen måte enn de snakker med voksne. Toneleie er hevet, stemmen er svakere, trykket på stavelsene er unike, og de snakker roligere og tar flere pauser. Når foreldre er utstyrt med denne intuitive foreldreadferden kan vi kanskje lure på om de trenger ekstra hjelp til å kommunisere med barna sine. For mye bevissthet på samspillet med barna kan kanskje bare komme i veien for det genuine, ekte og utviklingsfremmende samspillet mellom foreldre og barn?

TILTAK FOR ALLE FORELDRE

Til tross for at vi foreldre har denne innebygde evnen til å gjøre det beste

for barnet, kan vi møte på utfordringer. Ofte overrasker det oss at væremåten vår blir så annerledes enn det vi hadde forventet og forestilt oss før vi fikk barn. Uansett hvor mye vi måtte mislike det, har vi med oss tillærte mønstre fra egen

Å drøfte utfordringer og å få redskaper til å se og møte barnet på en støttende måte kan være en hjelp til å stole mer på seg selv

oppvekst som kan vise seg som reflekser i samspillet med egne barn. Mange opplever også at hverdagen snus på hodet når de får ansvar for et lite barn. For eksempel kan det være utfordrende å etablere rutiner i hverdagen, som å få barna til å sove om natten. Når barna blir eldre er det andre utfordringer som står

for tur: Hvor mye mobilbruk skal tillates, skal barnet ha ansvar hjemme, og hvordan få lekselesingen til å bli en hyggelig stund? Desto mer frustrerende kan det være når det florerer med råd som virker å fungere for alle andre, men som ikke fungerer for deg og ditt barn. I tillegg opplever noen foreldre at det er vanskelig å stole på seg selv – noe som kan gi grobunn for å tvile på om vi egentlig er gode nok omsorgspersoner. >



Gruppetiltakene tilbys vanligvis i en periode på 8–12 uker, i 1–2 timer per uke.

Gruppetiltak: Hva og for hvem?

I et gruppetiltak møtes to eller flere deltagere med en eller flere veiledere, kursholdere eller terapeuter. Ofte har deltagerne felles utfordringer, men ikke alltid. Gruppetiltakene tilbys vanligvis i en periode på 8–12 uker, i 1–2 timer per uke. De fire mest brukte gruppetiltakene for foreldre i Norge er:

- Circle of Security (COS)
- International Child Development Programme (ICDP)
- De utrolige årene (DUÅ)
- Parent Management Training (PMTO).

ICDP er det tiltaket som oftest tilbys til alle foreldre, uavhengig av behov.

I perioder hvor foreldre opplever mye grubling og usikkerhet, kan mange ha nytte av å snakke med andre foreldre i samme situasjon og få normalisert egne bekymringer. Å drøfte utfordringer og å få redskaper til å se og møte barnet på en støttende måte kan være en hjelp til å stole mer på seg selv, og til å være mer til stede for barnet i hverdagen.

Dette kan igjen forebygge at vansker og bekymringer utvikler seg. Ved å delta i gruppe kan vi rett og slett bli bedre på å dele hverdagens utfordringer med andre før de vokser oss over hodet, og vi kan få en opplevelse av å stå mindre alene i foreldrerollens utfordringer, dilemmaer og beslutninger.

INNHold OG NYTTIG HJELP

De fleste gruppetiltakene vektlegger hvordan foreldre oppfatter og møter barnet sitt. Selv om hovedfokus varierer noe, vil de fleste ta utgangspunkt i, og bygge videre nettopp på den intuitive omsorgen, kjærligheten og tryggheten som foreldre viser ovenfor barna sine, og hvordan foreldre naturlig gjenkjenner, forstår og responderer på barnets følelser. Dette handler om å hjelpe barnet til å regulere følelser, det vil si at barnas følelsesreaksjoner blir møtt

av foreldrene med ord og trøst som får barna til å forstå og til å roe seg. Hvordan foreldre kommuniserer med barna generelt, er også fokus, samt hvordan foreldre støtter og bruker tid med barna i hverdagen. Mange av gruppetiltakene vektlegger også hvordan foreldre kan sette grenser på en god måte overfor barnet. Gruppetiltakene er gjerne lagt opp som en blanding av undervisning (psykoedukasjon), utprøving, rollespill, diskusjon og tilbakemelding fra gruppeleder og de andre gruppedeltagerne.

TRYGGE FORELDRE

En fersk kunnskapsoppsummering gjennomført av Folkehelseinstituttet viser at de fleste gruppetiltak for foreldre styrker mødre og fedres foreldreferdigheter og trygghet i rollen som forelder, samt at det bedrer foreldrenes forståelse og empati for barnet. Oppsummeringen viser videre at gruppetiltakene styrker tilknytningen og samspillet mellom foreldre og barn, og at det forbedrer foreldres og barns trivsel og psykiske helse.

Brukerevalueringer viser at foreldre som har gjennomført gruppetiltakene er svært fornøyde, at de opplever det som en hjelp å få støtte og aksept fra andre deltagere, og at de ofte føler mindre skyld, skam og ensomhet. •

Gruppetiltakene tilbys i ulike tjenester i kommunene, som for eksempel på helsestasjoner, av frivillige organisasjoner, på familievernkontor og i spesialisthelsetjenesten. Dersom du ønsker å delta i en foreldregruppe, kan du ta kontakt med helsestasjonen som du er tilknyttet. Gruppetiltak som retter seg mot alle foreldre, uavhengig av behov og risikofaktorer, kalles universelle gruppetiltak. Tiltak som retter seg mot sårbare familier, for eksempel der foreldrene har psykiske vansker eller der foreldrene nettopp har skilt lag, kalles selektive tiltak. Gruppetiltak som retter seg mot familier med stor risiko for uheldig utvikling, for eksempel der barna har utviklet psykiske symptomer og plager som har vart en stund, kalles indikative tiltak. Har du eller barnet ditt vansker eller er i en vanskelig livssituasjon, er det lurt at du snakker med fastlegen din eller helsestasjonen om hvor du kan få den hjelpen nettopp du har behov for.

Kilder: Wesseltoft-Rao N, Holt T, Helland MS. Gruppetiltak og kurs for foreldre. Norsk praksis, erfaringer og effektevalueringer. Folkehelseinstituttet. Rapport Mai 2017. ISBN: 978-82-8082-844-6, ISBN (elektronisk): 978-82-8082-843-9. Tilgjengelig på www.fhi.no