



Inledning

LÄKAREN OCH MIN MAN springer ut ur förlossningsrummet med vår son. Jag ligger kvar omtumlad efter vad jag upplevde som en tuff förlossning. Barnmorskan och ett par sköterskor tar hand om mig. Min man kommer in igen med vår son på armen, inlindad i en mjuk filt. Han lägger honom på mitt bröst. Rörd till tårar tittar min man på mig. Jag får en puss och känner hur tårarna väller fram i mina ögon. Vår son tittar på oss. Jag minns blicken. Den var på något vis hemlighetsfull som om han bar på en hemlighet, en hemlighet om livet. Blicken såg på något sätt erfaren ut.

Minns du första gången du mötte ditt barns blick? Kanske är det ett ögonblick som berörde dina innersta känslor och som du minns som om det var din första kärlek. Några av er mötte ert barns blick för första gången när de redan var lite äldre, kanske på ett barnhem i ett annat land. För er läsare som drabbades av förlossningsdepression upplevde ni kanske ert första starka möte långt senare. Oavsett när man möter sitt barn första gången är det för de flesta ett omvälvande möte. Vem är denna person? Hur kommer denna person att se ut och vara?

Nu tolv år senare, när jag står vid diskbänken och diskar, kommer min tolvåring och kramar om mig och lutar huvudet mot min rygg. Det är lycka och gör mig varm ända in i själen. Eller när min andra nu tioåriga

son kommer mitt i natten och kryper ner under mitt täcke, slingrar in benen i mina ben. Eller när jag hör dem springa uppför trapporna när de kommer hem efter en skoldag. De rycker upp dörren och ropar ett glatt »Hej mamma!«. En kram. Vi sätter oss i soffan och de får berätta om sin skoldag. Vi tar en fika tillsammans. Det är inte alla dagar som jag har möjlighet att vara hemma när de kommer hem, men dessa dagar och stunder har en speciell plats i mitt hjärta. Likaså stunder när vi gör saker tillsammans. Som när vi åker skidor, badar, vindsurfar, spelar fotboll, tittar på film eller bara gör vardagssysslor som läxor eller dukar av middagsbordet. Även de stunder när de är ledsna har en speciell plats i mitt hjärta. När de möter motstånd och vi tillsammans kan prata om hur situationen kanske kan tacklas. När jag får tillåtelse att trösta och finnas där.

Jag är så oerhört tacksam för att jag har fått möjligheten att bli förälder. Det är inte självklart. Med detta följer ett ansvar som jag vill förvalta, vilket inte är lätt. Jag är inte fullärd, jag är inte perfekt och jag har inte alla svar. Jag är öppen för kunskap. Ambitionen finns. Ibland gör jag rätt. Ibland blir det fel. När det blir fel är ett förlåt mycket värt.

Är vi föräldrar medvetna om hur viktiga vi är för våra barn? När våra barn blir äldre är det lätt att tro att vi inte längre är lika viktiga, men vi kommer alltid att vara viktiga, även när barnen frigör sig och är på väg ut ur boet. Jag känner fortfarande smärtan i mitt hjärta de stunder när jag inte är nära i relationen med mina egna föräldrar, även nu när jag är vuxen. Jag upplever att jag har en mycket bra relation med mina föräldrar, men ibland uppstår det situationer där vi har meningsskiljaktigheter. Jag vet att de vill väl, ändå sårar det mig de gånger de inte möter mig med respekt.

Trots att vi är föräldrar, har vi inte svar på alla frågor. Vi behöver fråga våra barn och ta reda på hur det kommer sig att de agerar på det ena eller det andra sättet. Jag fick vara med om en underbar situation för en tid sedan. Jag åt lunch tillsammans med en mamma och hennes två

barn – en dotter på 8 månader och en pojke som är 3,5 år. Vi hade ätit upp vår soppa och skulle hämta kaffe. Mamman sa till sin son att han kunde gå och hämta en kaka. Vi såg att det enbart fanns en kaka kvar. Han kom tillbaka, satte sig och började hamra på kakan med skeden. Istället för att säga till honom att sluta hamra på kakan frågade hon sin son hur han tänkte nu? Då tittade han varmt på sin mamma och sa att det fanns bara en kaka och att han behövde dela den så att de fick en bit var. Jag blev alldeles varm i hjärtat. Det hade varit så lätt att skälla på honom, be honom att sluta hamra på kakan och tala om att så där gör man verkligen inte. Istället fann sig mamman i situationen och visade sin son respekt genom att försöka ta reda på varför han agerade som han gjorde.

Jag tror att om vi bemöter våra barn med respekt så vill de samarbeta och kommer även att bemöta andra med respekt. Jag är övertygad om att alla människor vill bli bemötta med ömsesidig respekt, såväl föräldrar och barn som medmänniskor. Kommer du ihåg en situation där du har blivit tagen på allvar och med full respekt? Kommer du ihåg känslan? En underbar och viktig känsla, eller hur? När vi blir tagna på allvar och med respekt visar vi varandra att vi betyder något. Vi känner att vi har ett värde och alla får lika stor plats, en plats av hänsyn och tolerans. Vi är närvarande, lyssnar och ser verkligen varandra.

Boken är indelad i 6 kapitel där den röda tråden är ömsesidig respekt. Kapitel 1 handlar om gränssättning, vilket står för vår värdegrund. Visst vill vi att våra barn följer vår värdegrund för att de själva vill – inte för att få en belöning eller för att en auktoritet säger så?

Emotionell coachning och bemötande behandlas i kapitel 2. En medvetenhet i emotionell coachning skapar tillit och ömsesidig respekt i relationen. Emotionell coachning ger även barnen förmågan att själv komma över motgångar.

Kapitel 3 handlar om hur vi som föräldrar kan stärka vårt barns

självkänsla. Egenskaper som utvecklar vår personlighet stärker vår självkänsla och gör vår självkänsla hållbar.

Mobbning beskrivs i kapitel 4. Hur kan vi som föräldrar förebygga mobbning? För att kunna upptäcka och förebygga mobbning behöver vi ha kunskap om vad mobbning är och vi behöver ha en gemensam värdegrund. Vi som föräldrar kan göra mycket i det förebyggande arbetet.

Boken avslutas med kapitel 5 och 6 som behandlar sömn och kost, vilka är två viktiga delar för vår hälsa och vårt välbefinnande. Hur kan vi få sömnen att fungera för alla i familjen och vilka matvanor vill vi skapa för vårt barn?

Sist finns även en referenslista över de artiklar och böcker där jag hämtat fakta och inspiration till boken, och där du som läsare kan hitta mer information kring specifika områden.

Jag hoppas att denna bok ska väcka reflektioner och bidra till att din roll som förälder blir den som du själv önskar.



GRÄNSSÄTTNING – en fråga om ömsesidig respekt

Visst vill vi att våra barn tänker själva och av eget hjärta väljer att följa hemmets och samhällets grundläggande värderingar?

I DETTA KAPITEL utgår vi från att gränssättning definierar vår värdegrund. Det finns en värdegrund i varje familj, i förskolan, grundskolan, gymnasiet, föreningar och så vidare. Värdegrunden står för hur vi vill att vi ska bemöta varandra och vad som är rätt och fel. När vi vet vad som förväntas av oss blir vi trygga och självständiga. Gränssättning kan även stå för den sociala utvecklingen. När vi får lära oss vad som är rätt och fel utvecklas vi som människor. Hot, straff eller belöningar som ges i ett bestämt mönster får oftast motsatt effekt, medan tillit och förtroende i en relation skapar eget ansvar och en möjlighet för barnet att själv vilja ta ansvar.

Kapitlet tar upp vad som händer i barnets utveckling när vi sätter gränser och vad som kan hända om vi inte gör det. Vidare beskrivs vad vi bör tänka på när vi sätter gränser, alltid med utgångspunkt i ömsesidig respekt.



EMOTIONELL COACHNING – bemötande

Kommer du ihåg en situation där du har blivit tagen på allvar och med full respekt? Kommer du ihåg känslan? En underbar känsla eller hur?

NÄR VI BLIR TAGNA PÅ ALLVAR och med respekt så visar andra att vi betyder något. Vi känner att vi har ett värde och får tillit och förtroende för andra. Emotionell coachning handlar om hur vi bemöter andra – i det här fallet våra barn. En medvetenhet i emotionell coachning gör att vi föräldrar själva kan göra ett aktivt val av hur vi vill bemöta våra barn.

John Gottmans bok, *EQ för föräldrar – hur du utvecklar känslans intelligens hos ditt barn*, blev en vändning i mitt föräldraskap. Jag blev medveten om hur jag agerade i olika situationer. Min reflektion blev att jag inte alltid agerade som jag egentligen önskade. När jag föreläser för föräldrar märker jag att många av dem upplever samma sak.

Genom att ta barnets känslor på allvar, lyssna med respekt, bekräfta vad de känner och sedan tillsammans hitta lösningar skapar vi tillit och ömse-