

TRYGGERE: Mammaene Hege Sivertsen (til venstre) og Anette Sandberg føler de har fått en ny giv i foreldrerollen gjennom foreldre nyter nærværende voksne.

– Jeg tenker helt an

● Foreldre står på venteliste for å få gå på kurs

FORELDREVEILEDNING: – Jeg er blitt en mye roligere mamma og «tuner» meg lettere inn på ungenes kanal. Godt samspill har gitt oss en helt annen hverdag, forteller tobarnsmamma Hege Sivertsen fra Oslo.

■ KARIN LILLIAN FLADBERG
■ HILDE UNOSEN (foto)

Som høygravid, sliten mamma til Storm på halvannet år, og med samboerens 11-åring som nylig hadde flyttet inn i huset, var hun ikke i tvil da venninnen Anette Sandberg i fjor spurte om hun ville være med på foreldreveiledning under tittelen «Åtte temaer for godt samspill».

– Jeg og samboeren hadde mange utfordringer på trappene. Min første tanke var at jo, alt som kan bedre situasjonen for oss, vil jeg være med på, ler Hege Sivertsen, med lille Tindra (9 mnd) pludrende på fanget.

– Det er nesten skremmende hvordan enkle teknikker har gjort at jeg tenker,

føler og handler helt annerledes overfor ungene enn jeg gjorde før. Gevinsten er mindre konfrontasjoner og større glede og trygghet i mammarollen, forteller Hege.

Det er en virkelighetsoppfatning forskerne kan skrive under på.

ENDRET ATFERD

Norsker John Kjøbli har nylig fulgt 216 helt vanlige familier før og etter foreldreveiledning. Barnas alder varierte fra tre til 13 år. Rådgivningen var basert på en «lightversjon» av PMTO (Parent Management training), og varte i omtrent fem timer. Resultatene har forbløffet forskerne ved Atferdssenteret, tilknyttet Universitetet i Oslo:

■ Nesten halvparten av barna som deltok

(46 prosent) viste en stor og markant positiv atferdsendring umiddelbart etter at foreldrene hadde fått rådgivning.

■ En foreløpig evaluering av resultatene et halvt år etter, tyder på at den positive effekten holder seg over tid.

Familiene som deltok, hadde opplevd akkurat det samme som de fleste foreldre kjenner seg godt igjen i; trass, sinne, viljesterke barn, tøffe drakamper og gjentakende konflikter rundt påkledning, barnehagchenting, måltider, tannpuss og legging.

I likhet med for PMTO, har tilbakemeldingene fra foreldre som har deltatt i ICDP (International Child Development programme) i bydel Alna i Oslo vist at norske foreldre er sugne på matnyttig kunnskap. En rød tråd er «catch them being good» - ta ungen din i å gjøre noe rett!

– Før ble jeg irritert når Alvin (2 1/2) alltid skulle løpe rundt stativet med uteklær når jeg skulle hente han i barnehagen. Nå greier jeg å verdsette initiativet

Fortsetter på neste side ↓

erledes enn før

hans. Det handler jo om at han vil vise meg hvor flink han er til å løpe. Derfor tar vi to «æresrunder» der jeg heier ivrig, og så kan vi gå uten hyl og skrik, sier Anette Sandberg.

Som alenemamma har hun opplevd hvordan høye skuldre og dårlig tid gir henne lite å gå på.

- ICDP-kurset fikk meg til å gå i meg selv. Det er jeg som voksenperson som må møte barnet på en annen måte sånn at tida vi har sammen i en travel hverdag, blir god for oss begge, sier hun.

LANGE VENTELISTER

- Vi har nå lange ventelister med foreldre som gjerne vil på kurs. Tilbakemeldingene fra foreldrene er entydige; dette er noe de synes alle burde få tilbud om, sier Anne Haga, koordinator og leder for Fagsenteret for barn og unge i bydel Alna.

I likhet med Oslo-bydelene Østenga og Søndre Nordstrand, har Alna tatt skrittet for å satse forebyggende med et lavterskeltilbud til foreldre som ønsker det. ICDP-kurset i Alna er

ikke bare gratis - barnevakt og varm mat er en del av pakka for dem som møter opp.

- Dette er god samfunnsøkonomi. Vi mener vi forebygger psykososiale problemer blant barn og unge når vi styrker foreldrerollen. Dessuten er det lettere å fange opp familier som trenger noe mer, sier Anne Haga.

Det er også bakgrunnen for at bydelen allerede jobber med å iverksette det litt «tyngre» behandlingsprogrammet av PMTO.

Flere av de forskningsbaserte foreldreprogrammene som Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet nå anbefaler, har ifølge

forsker John Kjøbli potensiale til å hjelpe og forebygge atferdsproblemer både hjemme, i barnehagen og på skolen.

I bydel Alna er basiskurset også tilpasset foreldre som ikke behersker norsk. Kurset er allerede gjennomført på polsk, urdu og persisk. Snart skal også somaliske foreldre få tilbudet.

karin.fladberg@dagsavisen.no

«ICDP-kurset
fikk meg til å gå
i meg selv.»

Anne Haga, fagleder

