

Nutidens forældre har så travlt med at skabe den perfekte familie, at nærvarer med børnene bliver væk mellem hjemmebagte spejlboller og ture i Zoologisk have. Et pilotprojekt med forældrecoaching hjælper familierne med at skabe ro og nærvar.

At Laura Philbert, lægeph.d./ Foto: Lena Eriksen

# Forældre skal skrue ned for forventningerne

**FORÆLDRECOACHING I SØNDERBORG**  
Sønderborg Kommune finansierer et pilotprojekt om forældrecoaching tre år i alt. Projektet startede i maj sidste år. Coachmøderne foregår i samarbejdscenter i Sønderborg Kommunes Sundhedscenter. Indtil videre har cirka 20 familier modtaget coaching hos Gitte Wang eller Emma Ritz. Forældrene, der har været til coaching, har børn i aldersgruppen to til seks år, men på sigt skal forældre til skolebørn også have tilbudet.

**PEDAGOGERNE DAG**

• Gitte Wang er uddannet pædagog i 1997 og er siden blevet certificeret coach og familiecoach (en uddannelse på et halvt år). Hun arbejder som daglig pædagogisk leder i Børnemuseet ved Skole i Sønderborg.

• Emma Ritz er uddannet socialpædagog i 1994, og hun er siden blevet certificeret coach (en uddannelse på et halvt år). Hun er daglig pædagogisk leder i Idrættenscenteret på Sønderborg.

• Inge Musmann fik ideen om forældrecoaching og er leder af projektet, som børnene og Ungdomsvejret har været involveret i. Hun er dagligbudsleder for fem institutioner og for dagplejen i dagtilbudscenteret. Hun er uddannet pædagog, har diplom i ledelse og er ved at tage en master i lærings- og speciale i ledelse og organisationspsykologi på Ålborg Universitet.

**P**å overfladen ser alting rigtig ud. De har styr på karrieren, fritiden er fyldt godt ud med venner og hobbyer, hjemmet er udstyret med fladskærm og samaler i køkken. Møden er akademisk, og børnene er klædt i farverige abstrakt, præcis som den senere børnemode dikterer.

Men mange forældre er i tvivl om børneopdragelsen. De er frustrerede over hændelsen med barn, der oplærer sig kropsumuligt på treds i alle de gode intentioner.

Derfor skal foreldre lære at skrue ned for forventningerne og op for nærvarer. I hvert fald hvis det står til de tre ledere Emma Ritz, Gitte Wang og Inge Musmann, der står bag et pilotprojekt, som tilbyder coaching til forældre i Sønderborg.

Projektet har et år på bagen, og de tre ledere har erfaring, at forældrenes høje forventninger ofte sprejler børn for familiebøven.

»Forældrene er pressede med lang arbejdsdage og forventninger til, hvordan tilværelsen og familien skal se ud. Til sidst siger børnene stop og bliver umulige, fordi det sker alt for meget«, siger Emma Ritz.

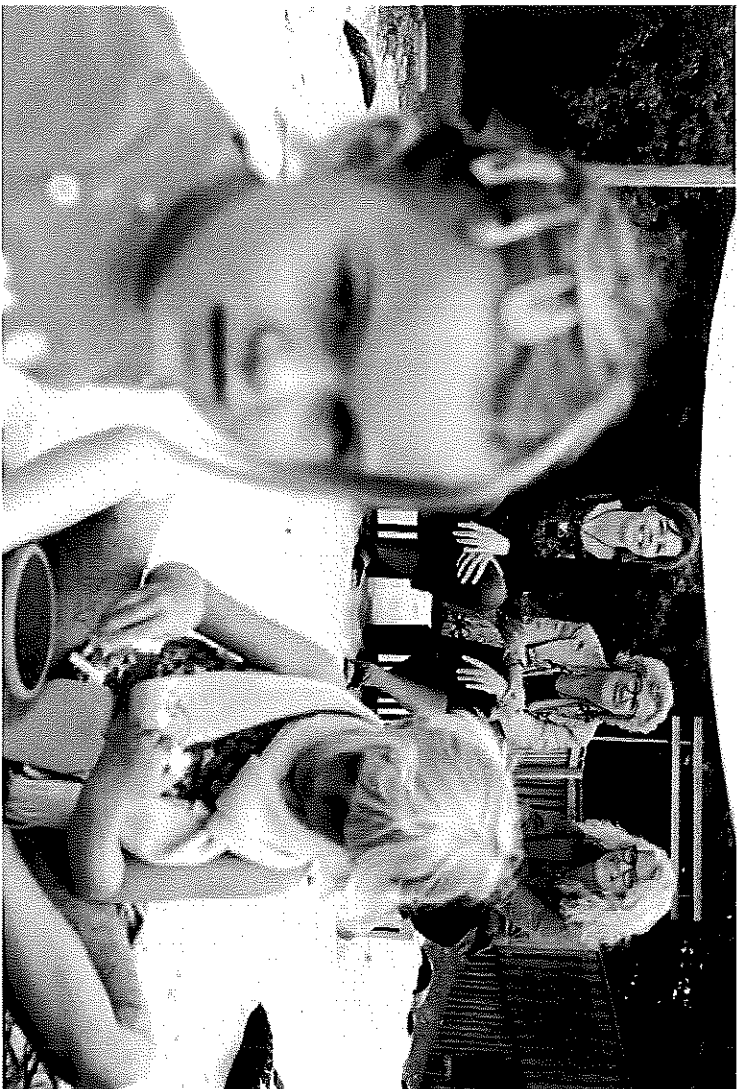
Inge Musmann fortæller, at der er et stort pres på forældre dag. De føler, at de skal have styr på nærmest alle områder af tilværelsen. »Du skal have tøj på din smuldre, dine børn, dine børns frindsaktiviteter, din påklædning, parforholdet, karrieren, fremtiden og alt muligt andet. Du skal have et indholdsrigt liv hele vejen rundt, men det er svært at løve op til. Og derfor oplever vi,

at vellyngende forældre har brug for vejledning og hjælp«, siger hun.

**VÆRDIER I FRIT TID.** De tre peger på, at forældre ikke kan bruge tidligere tiders familieformer som skablon, fordi de konstant bliver stillet over for nye valgmuligheder. Samfundet og kulturen er hastig forandring, og forældrene kan ikke nødvendigvis spejle sig i deres egne forældre og bedsteforældres måde at gøre tingene på. I stedet må de skabe deres egne værdier for familien. Og det kan medføre tvivl og usikkerhed om værdier som forældre.

»Der findes masser af blade og bøger om at være forældre, og forældrene søger det til sig. Men de mangler forskellige råd om børneopdragelse kan være forvirrende. Børn skal have løse tøjler, eller børn har brug for faste rammer – hvad er rigtig?«, fortæller Gitte Wang om de mange valgmuligheder, forældre står over for dag.

Gitte Wang oplever, at nutidens forældre ofte er i tvivl om, hvad de synes, er rimeligt, og derfor usikre på de ikke faste rammer for deres børn. Samtidig er mange bange for at sætte grænser og skabe dårlig samværet i den sparsomme tid, de tilbringer med deres børn. Når børnene ikke kan mærke, hvor grænsen går, reagerer de ved at oplære sig umuligt for eksempel ved at lægge sig ned på gulvet i brugsen, skrigende og klandrende i hovedet, mens de hamrer løs med arme og ben. En situation, som de fleste forældre nok har oplevet på et tidspunkt.



*»Nogle af forældrene synes, at det er utroligt, at de ikke selv har kunnet finde frem til løsningerne uden vores hjælp.«*

Gitte Wang, leder i Sønderborg Kommune

»Forældrene bliver ramt af deres værdier, fordi ønsket jo ikke, at deres barn oplever sig sådan. Men det er også en måde for børnene at råde forældrene op på. 'Hey, jeg er lige her! Kan vi ikke såge en lille time-out og bare være sammen?«, fortæller Gitte Wang.

**CAVNER OGSÅ PEDAGOGER.** Tanken bag coaching er, at coachen hjælper med at sætte tanker i gang – i dette tilfælde hos forældrene,

som selv skal finde løsningen på deres problem. Det har en lang, stærke effekt end alle de velmentede råd, pædagoger normalt giver i farten, fortæller de tre initiativtagere bag pilotprojektet.

Hvis forældrene ikke selv finder frem til en løsning, der passer specielt til dem, holder løsningen ikke i langden. Derfor kan gode værktøjer der er vigtige for dem.

De tre ledere peger på, at pædagoger med fordel kan lade sig inspirere af ledernes bag coaching.

I stedet for lige at tage en hurtig snak i gårdeboen, når forældrene står med et barn og er på vej videre til indkøb og madlavning, er

## FORELDRECOACHING

► det bedre at trække dem til side, når der er plads i de fyldte kalenderer.

Frem for at fortrælle dem, hvad de kan ændre, eller hvad deres børn har brug for, kan pædagogerne spørge mere åbent ind til familiens hverdag. Foreldrene skal have tid til at overveje situationen.

Samtidigt mener de tre ledere, at coaching kan frigive ressourcer til pædagogerne i dagligdagen.

Samtidigt mener de tre ledere, at coaching kan frigive ressourcer til pædagogerne i dagligdagen.

Det betyder, at pædagogerne får mere plads til at fokusere på børn med endnu større behov,» siger Emma Riis.

**HENT LIDT TIDligere.** Coachingen kan løse frem til en erkendelse af, at forældrene skal prioritere om. Hvis det er muligt, kan

de prøve at hente børnene lidt tidligere fra daginstitutionen, eller de kan udskyde afturen, til efter børnene er lagt i seng.

»Kogte af forældrene synes, at det er vigtigt, at de ikke selv har kunnet finde frem til løsningen uden vores hjælp. I virksomheden skal der måske kun små konkrete ændringer til for at skabe en bedre ramme for familien,»

siger Gitte Wang og tilføjer, at enlige forældre kan have særligt behov for at sætte ord på familiens mønstre, da de ikke har en anden forælder som sparringspartner i det daglige.

I samarbejde med coachen opretter forældrene opgaver og mål, som bliver talgør op ved samtalerne.

Coaching er hårdt arbejde, og forældre, der forventer at få svarene serveret, bliver skuffet, understreger Gitte Wang.

**LAD BØRNENE HJÆLPE TIL.** Børnene, som også kan blive inddraget i familiens coaching, oplever ofte mere leg med forældrene, Inge Mønstmann peger på, at leg ikke behøver at

være leg med for eksempel legge eller dukker.

At ordene vækser sig kan også være en måde at lege og være sammen på. I stedet for at snakke børnene som et projekt for sig kan forældre med fordel inkludere børnene mere i familiens hverdagsaktiviteter.

»Som forældre kan man godt blive stresset, hvis man skal tilfredsstille børnenes behov separat i stedet for at inddrage dem i de aktiviteter, familien alligevel skal lave. Madlavning kan sagtens være en fælles aktivitet,» siger Inge Mønstmann.

Men forældrene må væbne sig med tålmodighed, når lille Viggo skal hjælpe til med at rive gulvbrødet eller skære agurken i skiver. De skal også acceptere, at skiverne måske bliver pnikse. Ofte er det nemmest for forældrene at gøre tingene selv, så det hele glider lidt hurtigere, men børnene har godt af at deltage i aktiviteterne – om det er at fuge af bordet eller hjælpe til med vaskerøret. Samtidig er opgaverne gode for børnenes udvikling og selvtilid, mener Gitte Wang. ■

## Viden og valg forvirrer familien

Forældre kan vælge mellem strøbevis af forskellige måder at indrette familien på, og det kan skabe tvivl og forvirring. Familien må forhandle sig frem til fælles værdier, lyder rådet fra familieforsker.

Allan Westersting, jørgen@allan.dk

Der skortes ikke på gode råd og ny viden, når det kommer til børneopdragelse og indretning af familien i dag. De mange valgmuligheder gør forældre usikre på, hvordan de skal træffe de bedste beslutninger for familien, forklarer familieforsker fra Københavns Universitet Allan Westersting.

Han peger på, at coaching kan give forældre mulighed for at reflektere over, hvordan deres familie fungerer. Ved at blive klar over deres påstand får de mulighed for at ændre på familiens mønstre. Og de lærer at sortere de mange informationer og råd.

»Og, og kom til verden i 1977. Kunne man kun få politikens bogen om barnet, som var over i købet var skrevet i 1960'erne. I dag findes der hundredvis af bøger om familier med utallige bud på, hvordan forældre skaber den bedste familie,» siger han og peger på, at mange forældre derfor kommer i tvivl om, hvor de skal sætte grænserne over for deres børn.

Fædre og skrapers grænser er dog ikke en løsning på den moderne familys udfordringer, mener Allan Westersting. »Børn skal rigtig mange ting i dag, og det har ikke selv særlig meget magt over deres tilværelse. Derfor er det så lette at sætte mange grænser i børnenes liv,» siger han.

**FORHÅNDLINGSSAMTALLEN.** I dag lever medlemmerne i en familie (høj grad) adskilte liv med skole, job, familiekvæder og forskellige skemaer, fortæller familieforskeren. De kan være en stor udfordring at få plads til både individ og fællesskab i familien.

Skal familien kunne rumme de forskellige individer den består af, og samtidig udgøre et fællesskab, må familiens medlemmer forhandle sig frem til fælles værdier. Og det skal ske med respekt for hinandens grænser.

»Vores ideal om familien passer tit ikke sammen med den familie. Vi i virksomheden lever i. Ofte er vi bare ikke klar over forskellen, og det kan give problemer i forældre Allan Westersting. ■



## KONFERENCE

### Rehabilitering af hjerneskade

Optag holdes af talere fra både ud- og indland.

Få eget kendskab til metoder, resultater og lovgivning.

Torsdag den 20. september 2012, kl. 8.30 - 17.00  
Odense Congress Center · Ørbækvej 350  
5220 Odense SD · Tlf. +45 65 56 01 00

Yderligere information samt tilmelding  
www.hjernebarnet.dk

## BUPLETASKE

### WEEKENDTASKE PÅ HJUL

Nu med forbedrede gummhjul. Udråkkelig håndtag.



250 KR.

PAKKELEDD  
weekendtaske  
samlet og spar  
Pris: 500 kr.



300 KR.

RYGSEK  
Rygsekken har flere separate rum, hvor du særligt foretrækker til bærbar computer, flumindhold 35 liter. PVC-til.

WWW.BUPLDKBUTIKKEN



0 - JERNKUNSTEN/ML, TL: SP: SØNDST 2012