

LEK PÅ RAMME ALVOR

Er hverdagen preget av mas, iverettesettelser og barn som ikke hører etter? Bli bedre på å leke! Det er ekspertenes klare råd.



TEKST | **TONE E. BERG** FOTO | **HARALD SÆTERØY**

De fem siste årene har rundt 350 foreldre med barn som utfordrer litt mer enn gjennomsnittet, fått kurset «De utrolige årene» gjennom kommunene Levanger, Verdal og Inderøy.

– Mange kommer med en forventning om at de skal lære mye om grensesetting. De blir overrasket når de tre første kurskveldene er viet lek, sier Sigrid Ness.

Hun er utdannet spesialpedagog og arbeider som koordinator og veileder for programmet «De utrolige årene».

Opplegget er forskningsbasert og tar sikte på å skape gode relasjoner mellom voksne og barn ved å bruke positive strategier. Istedenfor å irettesette og fokusere på det som ikke fungerer, lærer foreldre å gi ungene tilbakemeldinger på det som er bra. Og leken står sentralt.

– **Vi er** blitt en varmere og mer positiv familie, sier Thora Fornes og Ralf Nyheim.

De deltok på kurset for et drøyt år siden. Sønnen Bendik Magnus Fornes Nyheim var da fire år. Samboerparet følte ikke at de hadde noen spesielle utfordringer, men de hadde hørt om kurset. De

var nysgjerrige og ba om å få være med.

– I ettertid innså vi at vi hadde en del å lære. Nå maser vi mindre, og vi legger lite vekt på det som er negativt. Rosen sitter derimot løst. Det kan være en liten ting som at Bendik rydder bort tallerkenen etter at han har spist. For oss voksne er det kanskje ikke så viktig, men for han kan det bety mye, forteller Fornes.

– **Mamma og pappa!** Kom da, bli med og ak!

Bendik har funnet fram sklibrettet og vil gjerne ha med foreldrene sine som passasjerer. De er ikke tunge å be, og snart befinner hele familien seg i bunnen av bakken.

Her har de vært flere ganger tidligere. Fornes og Nyheim rydder tid til å leke – nesten hver eneste dag.

– Som regel har vi en lekeøkt sammen

etter middag og før barne-TV. På kurset lærte vi at knappe ti minutter kunne være tilstrekkelig, men når vi er i gang, blir det gjerne mer. Det er jo så artig, sier Fornes og allierer seg med sønnen i en snøball-krig mot faren.

Det gjør hun lurt i, mener spesialpedagog Ness. Forskningen bak «De utrolige årene» viser nemlig at lek er viktig både for å lære språk og tenke logisk. Fantasien og kreativiteten utvikler seg, samtidig som ungene trener på problemløsning, gode vennerdigheter og å håndtere følelsene sine.

– Viktigst er det likevel å skape en god relasjon mellom foreldre og barn – sterke bånd i familien, påpeker Ness og får støtte av en annen kursholder – sosionomen Vivi-Ann Rotmo.

De sammenligner leken med en inves-



tering i «relasjonsbanken» mellom voksne og barn.

– Hvis du ikke putter noe i banken, i form av positive opplevelser, har du ingenting å ta ut i konfliktfylte situasjoner.

Den svenske undersøkelsen Rotmo og Ness trekker fram, avdekker imidlertid at de fleste foreldre leker med ungene sine uten noen form for krav eller formaninger i tre og et halvt minutt per dag.

– Mange har mye de skulle ha gjort. I en travel hverdag kan tiden føles knapp. Likevel viser forskning at foreldre som leker med barna sine i åtte minutter daglig, får barn med mindre atferdsvansker, sier Ness.

Flere foreldre har også gitt tilbakemeldinger på at når de setter av noen minutter som helt og holdent er viet lek med

■ ■ Foreldre som leker med barna sine i åtte minutter daglig, får barn med mindre atferdsvansker.

barna, får de bedre tid til andre ting fordi de ikke blir avbrutt hele tiden.

– Barn vil ha oppmerksomhet. Får de ikke positive tilbakemeldinger, søker de fort de negative, sier Ness.

Bendik Nyheim putter en stor neve med snø inn i munnen. Han smiler og ler av foreldrene som baser i alt det hvite.

Hjemme liker han aller best når mamma eller pappa er med og bygger lego. Da er det oftest han som er sjefen.

– I hverdagen har barn lite makt og få akseptable måter å uttrykke

følelsene sine på. Leken er en arena hvor de kan være på nivå med foreldrene og få minsket sine følelser av sinne, frykt og utilstrekkelighet, sier Rotmo.

På kursene lærer hun foreldrene å la ungen lede leken mens de fokuserer på det barnet trenger – uten å avbryte med korrigeringer eller spørsmål.

– Vi voksne er ofte opptatt av resultatene. Tårnet skal bli høyt og borgen være blå. Prøv isteden å bli med på den leken barnet holder på med og gjør det de ber deg om. Mange spørsmål er krevende å forholde seg til, og leken blir mindre hyggelig for både liten og stor. Vil du lære ungene dine noe konkret, kan du beskrive det dere holder på med. At du kjører en rød bil, for eksempel. Er du opptatt av å formidle følelser, kan du beskrive at nå ser barnet stolt ut – eller glad. ►►



Populære kurs: Thora Fornes og Ralf Nyheim er blant de 300 foreldrene på Innherred som har tatt foreldrekurs i regi av «De utrolige årene». Enkelte har stått et år på venteliste for å lære om lek, samspill og positiv oppmerksomhet.

◀ – Bør ikke barna få leke selv, uten innblanding fra voksne?

– Det skal de selvsagt få gjøre. Voksne bør la barn få leke i fred – både på egen hånd og sammen med andre barn. Poenget er å se verdien av leken, og verdien av at foreldrene deltar litt i den hver eneste dag. År med internasjonal forskning viser at det har hele familien igjen for – ikke minst ungene, svarer Ness.

De to veilederne er imidlertid opptatt av at foreldrekurset ikke skal være noen ferdig oppskrift på hvordan man kan få et godt familieliv. Det handler om å reflektere rundt samspillet og finne fram til det som fungerer i hverdagen.

– Har du flere barn og problemer med å finne tid til hver enkelt, kan du for eksempel sette deg ned og kommentere leken. Å lese en bok sammen, på barnets premisser, er også god lek. Mange foreldre gjør dette instinktivt, mens andre synes det er godt å få noen innspill underveis.

I Verdal blir «De utrolige årene» også innført ved alle barnehagene og skolene. Det betyr at alt personale blir kurset i prinsippene – oppvekstområde for oppvekstområde. Foreldrekurs blir kjørt hvert halvår. Ut fra søknadene, vurderer fagfolkene ved Ressurscenter for oppvekst hvem som skal få de seks foreldreparplassene i halvåret. Enkelte har fått avslag, mens andre har stått på venteliste et helt år før de har kommet med.

– Det er synd at ikke flere kan få være med på slike kurs. Det burde vært et tilbud for alle som er interessert, mener Fornes.

Familien er på vei tilbake til bilen igjen. Nyheim ler litt når han forteller hvordan han pleide å leke med gutten sin tidligere.

– Hvis Bendik kjørte en brannbil og lekte at det var et fly, kunne jeg avbryte og påpeke at han faktisk holdt en brannbil. Det gjør jeg ikke lenger. Nå har jeg vært med og fisket dinosaurer ned fra månen. Det er fantastisk hvilken fantasi gutten vår har, sier han og ser bort på sønnen. ■

■ ■ Poenget er å se verdien av leken, og verdien av at foreldrene deltar litt i den hver eneste dag.



Forskning: Spesialpedagog Sigrid Ness (til høyre) og sosionom Vivi-Ann Rotmo har bred internasjonal forskning i ryggen når de oppfordrer nordtrønderske foreldre til å leke mer med ungene sine.

RÅD TIL GOD LEK

- Rett deg etter ditt barns forslag og interesser i forhold til aktiviteter.
- Ikke still for mange krav.
- Ikke konkurrer med barnet ditt.
- Ros og oppmuntre ditt barns ideer og kreativitet – ikke kritiser.
- Vær et oppmerksomt og takknemlig publikum.
- Legg merke til ditt barns ferdigheter og hjelp barnet ditt til å føle seg viktig.
- Demp ditt ønske om å gi for mye hjelp; oppmuntre barnet ditt til problemløsning.
- Vis entusiasme for alenetiden du tilbringer med barnet ditt.
- Le og ha det moro!

DE UTROLIGE ÅRENE

Carolyn Webster-Stratton står bak «De utrolige årene». Hun har skrevet en bok for foreldre med konkrete råd til en roligere hverdag i familien. I tillegg har hun utviklet et forebyggings- og behandlingsprogram for barn med atferdsproblemer i alderen 0 til 16 år. «De utrolige årene» retter seg mot foreldre, barn og ansatte i barnehage, skole og SFO. Det bygger på internasjonal forskning og viser til dokumentasjonskrav for effekt. «De utrolige årene» er anbefalt av Helsedirektoratet som tilnærming ved forebygging og behandling av barn og unge med atferdsproblemer. Professor Willy-Tore Mørch er leder av «De utrolige årene» i Norge.

I Nord-Trøndelag har både Levanger, Verdal, Inderøy og Namsos benyttet programmet. Verdal er i full gang med å kurse ansatte i alle skoler og barnehager. Foreldrekurs kjøres jevnlig både i Levanger, Verdal og Inderøy.

Foreldrekursene foregår i grupper med rundt seks foreldrepar og går over tre-fire måneder. Tema som lek, ros og oppmuntring, belønning, gode beskjeder, naturlige og logiske konsekvenser og problemløsningsstrategier diskuteres.

For mer informasjon kan du ta kontakt med egen helsestasjon eller lese mer på nettsidene: [www.uit.no \(http://deutroligearene.uit.no\)](http://deutroligearene.uit.no)