

# H A R O

NUMMER 3 | 2020

PSYKOLOGEN HEDVIG MONTGOMERY

## *Varför bandet behövs*

REFLEKTION

*"För vem öppnar du ditt hjärta på vid gavel?"*

RECEPT FÖR

*tillsammansstämning*



FÖRÄLDRASKAP · FÖRNUFT & KÄNSLA

## REDAKTIONEN

### "Hur känns det?"

Denna klassiska (och ibland hånade) sportjournalistiska fråga är rätt pang på det man vill veta efter att ha följt en match eller ett lopp. Målfoton, statistik och tidsangivelser ner till tusendelar i all ära – det man vill veta (och kanske det enda som finns kvar att fråga) är ändå, *hur känns det?*

Känslor berör oss alla, atleter eller ej. I detta nummer av Haro-tidningen möter vi **psykologen Hedvig Montgomery** som menar att "känslorbetet är en väldigt stor del av att bo med barn" (läs mer på sida 3–5).

Och hur kan det kännas när småbarnstiden sedan är förbi? Om det skriver en reflekterande **Madeleine Wallin** på sida 10.

Många känslor har väckts sedan en riksdagsmotion om obligatorisk förskola för 2-åringar blev allmänt känd. Det förnuftiga i dessa tankegångar har ifrågasatts i många tidningar, och så även i denna. Läs **Lovisa Öhrmans text** på sida 6.

**Svenska Neufeld-institutets Jonas Himmelstrand** skriver att känslor har sitt eget förnuft, och att John Lock hade fel. Hur då? Det får du reda på i Neufeldspalten på sida 15.

Ja, detta och lite till finns att läsa i det här numret av Haros medlemstidning. Vi på redaktionen önskar dig god läsning, och en fortsatt god höst.

Vi ses i nästa nummer, nästa år!

## BLI MEDLEM OCH STÖD OSS!

Medlemsavgift 200kr/år  
Tidningen Haro ingår.

Betala in på Bankgiro: 797-7374 eller  
Swish: 123 569 56 89

Märk betalningen: "Ny medlem" och ditt namn.

Skicka sedan ett mail till [info@haro.se](mailto:info@haro.se) och uppge namn, adress, födelseår (endast årtal) och e-post.

Välkommen!

## INNEHÅLL

- 01 Redaktionen
- 02 Ordförande har ordet
- 03 Varför bandet behövs - Hedvig Montgomery
- 06 Jag samlar pärlor
- 07 Nyheter och på gång
- 08 Angående obligatorisk förskola
- 09 Vad jag lärt mig som pappa
- 10 Farväl älskade mammatid
- 11 Matnyttigt med Marie
- 12 Smått och Gott
- 13 Mitt val & Bokrecension
- 14 Jag gick aldrig på dagis
- 15 Neufeldspalten
- 16 Orden, tiden och platsen
- 17 Till sist Stille
- 18 Nästa nummer

**Tidningen Haro utgives av:**  
Haro, Hemmaföräldrars Riksorganisation.  
Box 737, 114 79 Stockholm

**Ansvarig utgivare:**  
Evelina Häggglund  
[evelina.haggglund@haro.se](mailto:evelina.haggglund@haro.se)

**Redaktion:**  
Evelina Häggglund  
Lina Hagström

**Webbsida:** [www.haro.se](http://www.haro.se)  
**E-post:** [info@haro.se](mailto:info@haro.se)  
**Facebook:** haroriks  
**Twitter:** HaroRiks

**Material till tidningen skickas till:** [info@haro.se](mailto:info@haro.se)  
Inskickat material kan komma att publiceras på [www.haro.se](http://www.haro.se), vårt pressrum och våra sociala medier.

**Layout:**  
Caroline Höglund

**Adressändringar:**  
Sam Bengtsson, [sam.bengtsson@haro.se](mailto:sam.bengtsson@haro.se)  
Mobilnummer: 0705-170770

Tidningen Haro är Haro, Hemmaföräldrars Riksorganisationens tidskrift. Tidningen Haro är politiskt obunden. För insänt och ej beställt material ansvaras ej. Författarna uttrycker egna åsikter som inte nödvändigtvis sammanfaller med organisationens.



# Ordförande HAR ORDET

Jag gick in i föräldraskapet med en hel massa förnuft. Med mallar och idéer på hur det skulle vara och fungera. Jag älskade att titta på *Supernanny* innan jag fick barn. Det kändes så förnuftigt och ordning och reda, som jag ju älskar. På andra sidan av föräldraskapet möttes jag dock av en hel massa känslor som jag inte riktigt hade planerat för. Känslor åt både det ena och det andra hållet, som var starkare än de någonsin varit tidigare i mitt liv. Känslor som oändlig kärlek, blandat med otillräcklighet och oro, tålmod och otålighet, frustration och överväldigande omtanke. Aldrig har känslorna varit så stora som nu, aldrig har jag utmanats så till mitt yttersta eller älskat så djupt.

Ibland brister tålmodet och all mognad flyger ut genom fönstret, som min äldsta påpekade lite snällt häromsistens. Vi pratade om en fantastisk barnbok om känslor, som han läst några sidor ur för sin yngsta syster. Jag berättade entusiastiskt om de följande sidorna, bland annat ett avsnitt om dubbla känslor. Som ett exempel sa jag att när man är liten och blir frustrerad så kanske man skriker rakt ut; man känner en känsla jättestarkt i taget. När man blir äldre och mognar mer så kan man i en situation till exempel känna sig jättefrustrerad på sin syster så man vill skrika, och samtidigt känna att man älskar henne och inte vill såra.

Att mitt i frustrationen också känna kärlek för personen som gör att känslorna blandas och man kan uttrycka sig på ett annorlunda sätt. Varpå min son sa: "Det låter som något du behöver lära dig också mamma."

Så sant som det var sagt. Ibland blir frustrationen för stor av bara livet, trötthet, stress och press och jag känner mig som det där lilla barnet som bara känner en känsla och skriker rakt ut, även om jag önskar att jag svarade sådär moget, balanserat och kärleksfullt varje gång. Tack och lov så går det att vända i kommunikationen som följer efteråt, och i det förlösande förlåtet.



Det är bra att komma in i föräldraskapet och ha idéer och planer, men viktigare är att vara öppen för att känna in den lilla personen i ens armar, och känna in ens nya roll och ansvar. Fråga dig själv vad som känns rätt för DIG! Jag insåg att det sätt jag hade tänkt var förnuftigt varken passade mig, min intuition eller min son särskilt bra, det rimmade inte för mig längre. Jag önskade absolut rutiner och ordning och reda, men mycket mer värme, förståelse och kärlek, lik min egen barndom. Jag älskar Astrid Lindgrens kloka ord: "Ge barnen kärlek, mera kärlek och ännu mera kärlek så kommer folkvettet av sig själv." Det ligger så mycket sanning i det.

Ja, det är en känslösa att bli förälder och det gäller att följa med på resan och låta sig utvecklas och läras. Man får hålla i sig. Förnuftet kan skymmas om känslorna tar över och likväl blir förnuftet förminskat utan känslorna, men ger vi plats åt dem tillsammans så kan de samverka och hjälpa både oss och våra barn genom livets upp och ned. //

Caroline Höglund  
Ordförande

Haro, Hemmaföräldrars Riksorganisationen

# VARFÖR *bandet* BEHÖVS

*Psykologen Hedvig Montgomery syns och hörs i TV, tidningar och poddar i Norge. Inkännande och med lugn professionalism framför hon sitt budskap. På senaste har även vi i Sverige fått se mer av henne genom tv-programmet Skavlan och genom att hennes böcker i serien Föräldramagi ges ut en efter en.*

*Av: Evelina Hägglund*



*Foto:*

Jag ringer upp Hedvig en varm sommardag när hennes tre söner precis ska gå och bada. Det är extra roligt att hennes äldsta, numera vuxne, son också är hemma berättar hon. De egna erfarenheterna som förälder har varit till mycket hjälp i hennes kliniska arbete med att hjälpa familjer. Hon berättar också att hon ofta delar med sig av egna erfarenheter för att skapa ett band och ett förtroende hos sina läsare.

– För att lita på och ta till sig av råd från någon behöver man få en kontakt med rösten man lyssnar till, förklarar hon.

Detta för oss rakt in på kärnan i Hedvigs budskap, eftersom samma sak gäller mellan föräldrar och barn under hela uppväxten. Det handlar om det som Hedvig kallar "bandet".

– Innan du har det bandet så kan du inte uppfostra ett barn, för att det är det bandet som gör att barnet litar på dig. Det som gör att barnet kan tåla dig som människa också, på något sätt. Det här bandet är jätteviktigt.

Hedvig förklarar vidare om det som låter abstrakt, men som hon menar inte är det. Bandet skapas genom tre delar. Den första handlar om att vara ett ställe som barnet kan komma till för tröst, något som det behövs mycket av under de närmare 20 år det tar att växa upp. Den andra handlar om att bygga en gemenskap, att göra saker tillsammans som barnen tycker om, vare sig det är att titta på TV eller äta tacos. Den tredje delen handlar om att förstå barnets känslor. Att förstå att känslorna kommer någonstans ifrån och inte kommer för att barnet vill vara elakt mot dig som förälder. Känslorna handlar om någonting som barnet behöver hjälp att förstå. Hedvig sammanfattar bandet och dess konsekvenser:

– När barn känner att det finns tröst, när de känner att det finns ett vi, ett oss, när barn känner att "Jag är en människa, det går att förstå, det går att leva med en sån som mig", då kan man göra så himla mycket fint.

**Bandet, är inte** det samma sak som anknytning? undrar kanske en del av Haros läsare. Hedvig svarar:

– Ja, absolut. Jag försöker undvika alla ord som är expert-ord. Jag tror på att inte överkomplicera. Det är inte en akademisk övning att uppfostra barn. Det är en relationell övning.

Att hjälpa barnet förstå sina känslor är något som Hedvig talar mycket om. Föräldraskapet sträcker sig över lång tid och under årens lopp är det många känslor som barnet ska lära sig hantera. Ibland har vi lite bråttom och vill att barnet ska lära sig hantera svåra känslor, till exempel aggression och svartsjuka, innan de har den neurologiska mognad som krävs. I vår iver kan vi förmedla budskap som vi inte avser:

– När vi säger till barn "Du får inte vara så där arg", då säger vi till barnet att det är något fel på det. För barnet är ju så där arg. Det är ju faktum. Och vi säger till barnet "Jag kan inte hjälpa dig". Så vi säger både att det är fel på barnet och att det inte finns någon hjälp, förklarar Hedvig.

I stället menar Hedvig att föräldrar bör tillåta alla känslor. Inga känslor är fula känslor, utan de är där av en anledning. Alla känslor ger också viktig information om vad som händer i en persons liv.

”

*Innan du har det bandet så kan du inte uppföstra ett barn, för att det är det bandet som gör att barnet lutar på dig. Det som gör att barnet kan tåla dig som människa också, på något sätt. Det här bandet är jätteviktigt.*

**Något som kan** vara viktigt att tänka på är att känslorna inte alltid kommer fram i den situation där problemet är. Ett problem i skolan kan yttra sig i ilska hemma mot föräldrarna, och vice versa. Att hantera känslor, eller ett barn överhuvudtaget, är inget man gör genom snabba lösningar:

– Det är så sorgligt när man har de där "quickfixen": så får du ditt barn att inte bli arg, så får du ditt barn att bara somna. Det finns inga snabba sätt, det tar 20 år. Och du ska hantera det med barnet och inte genom de smarta tricksen.

Hedvig berättar vidare:

– Jag får ofta frågan "Hur ger jag mitt barn en bra självkänsla?". Svaret är att du inte kan ge ett barn en god självkänsla. Men du kan hjälpa barnet att bygga en bra självkänsla, just genom att hantera svåra känslor tillsammans med barnet och inte låta barnet stå ensam i sina svåraste stunder.

Pedagogiskt ger Hedvig exempel på hur det kan se ut i olika åldrar. Fyraåringen som inte kan knäppa sin jacka. Tioåringen som har förlorat en fotbollsmatch. Fjortonåringen som upplever sin första hjärtesorg.

– Känslöarbetet är en väldigt stor del av att bo med barn, summerar Hedvig.

**En utbredd, om** än möjligtvis omedveten, syn på föräldraskap är att man ser barnen som en serie uppgifter som man måste utföra. När barnen är små finns det väldigt konkreta uppgifter man måste hjälpa dem med, och det är tydligt att barnen behöver sina föräldrar till detta. När barnen blir lite äldre, i sju- till tolvårsåldern, blir det lugnare, sett till uppgifter att göra. Barnen är i skolan och det är lätt att tänka att någon annan tar hand om dem. Men trots att barnet kan klä på sig och ta sig till skolan själva så behöver föräldrarna, som är de viktigaste vuxna för barnet, fortfarande vara intresserade av vad som händer på dagarna, hjälpa dem att lösa konflikter med kompisar och hjälpa dem att utveckla sin identitet.

Hedvig förklarar sin grundsyn:

– För mig är inte barn uppgifter, för mig är barn människor som vi ska leva tillsammans med så att de sedan kan klara sig själva.

**Eftersom Haro särskilt** företräder hemmaföräldrar frågar jag Hedvig om hennes syn på att man själv är hemma med sitt barn. Hedvig poängterar att det viktiga för henne är att barnet får sina behov tillgodosedda och inte hur omsorgen organiseras. Vad man kallar det är mycket mindre viktigt än hur man möter barnet.

– Att ha riktigt små barn i förskola är väldigt krävande. Att göra så att det inte blir för stressigt för dem, att de får vara där på sina premisser och inte göra dem till små skolbarn, som de absolut inte får vara. Det orkar de absolut inte. Det hanterar de inte.

*Vilka åldrar tänker du är ett litet barn?*

– De minsta barnen, ett till tre år, de är riktigt små. Men för mig är tre-, fyra-, fem- och sexåringar också små barn. Små barn som behöver väldigt mycket hjälp för att hantera sig själva, som behöver mycket hjälp för att få en rytm på dagen.

På samma sätt är det krävande att ha barn hemma, menar Hedvig. Det är ett jobb och kräver ett intellektuellt överskott, kunskap om och ett intresse för barn, och ork att gå ut med dem.

– Forskningen visar rätt entydigt att för barn som kommer från bra eller ok hemförhållanden så spelar inte förskola eller inte någon roll för barnens utveckling. De har en bra utveckling ändå. Förskola kan däremot utgöra en positiv skillnad för barn som kommer från förhållanden där man sliter med ekonomiska eller sociala problem. Men då krävs det också att förskolan är organiserad så att den kan bemöta barnets behov.

– Stökiga förskolor är inte bra för barn, och speciellt inte för de barn som har det dåligt hemma. Det förstärker ju sig själv hela tiden.

**Alla föräldrar har** en önskan om att göra det bästa för sina barn. Men för alla, oavsett om man är hemma med barnen eller inte, dyker ibland tvivel upp. Oftast dyker tvivlet upp efter en dålig dag när man blivit arg mer än man borde och barnen bara skriker och bråkar och man funderar på en lämplig formulering av Blocketannons för försäljning av bråkstackarna. Då säger Hedvig att det händer i alla hem. Absolut alla.

”

*Jag får ofta frågan "Hur ger jag mitt barn en bra självkänsla?". Svaret är att du inte kan ge ett barn en god självkänsla. Men du kan hjälpa barnet att bygga en bra självkänsla, just genom att hantera svåra känslor tillsammans med barnet och inte låta barnet stå ensam i sina svåraste stunder.*

– Det som skiljer de goda föräldrarna från de dåliga är att de goda föräldrarna, efter dessa situationer tänker "Det där var inte mitt bästa, jag får försöka bättre nästa gång". De dåliga föräldrarna tänker "Det där måste hon tåla, hur ska hon annars lära sig?" De går och börjar rättfärdiga sina dåliga reaktioner. Det är då vi är vid de farliga spiralerna i familjerna och då är det lätt att gå längre och bli ännu argare och ännu hårdare mot barnen. Mycket av det jag säger eller skriver, eller när jag jobbar med familjer, är att för att stoppa den spiralen. För det är inte det att saker går fel ibland, det gör det i alla familjer. Det är ok. Men vad gör föräldrarna när det går fel?

Till de som är oroliga för att vara inne i en negativ spiral och inte känner att de kan vara de föräldrar de borde vara ger hon två råd. Dels att söka input genom en bok, kurs eller podd som man tror passar familjen, och dels att börja prata med folk, till exempel personalen på Öppna förskolan eller BVC, och inte vara så rädd för det.

– Jag tror att ett av de största problemen är att vi är så rädda för att inte vara bra föräldrar att vi blir dåliga.

**Hedvig fortsätter att** berätta om föräldraskapet och utmaningarna med det:

– Det är inte alltid man orkar och det är mycket saker som kommer från ens egen uppväxt, som kanske ligger där som "blind spots". Du tål helt enkelt en del saker dåligt. Men det är ju det som egentligen är vackert, att ha kunskap om hjärnans utveckling och barnens utveckling, och att börja anpassa dig till den. Då blir du faktiskt en bättre människa själv. Du utvidgar ditt eget sätt att reagera. Du utvidgar din egen förståelse av dig själv. Du blir faktiskt bättre av det.

De nybadade sönerna har kommit tillbaka till huset och det är dags att avrunda samtalet. Det är dags att återgå till mitt eget föräldraskap med nya ögon. Genom samtalet med Hedvig har jag insett än mer att föräldraskapet är en lång resa. Det är en resa genom alla möjliga känslor hos barnen och genom de känslor som barnen triggas i mig. Det är en resa genom glädje och sorg. Men framför allt är det en resa som vi gör tillsammans.//



LÄS MER AV  
HEDVIG I  
HENNES BÖCKER!

LYSSNA MER PÅ  
HEDVIG  
(PÅ NORSKA) -  
FORELDREKODEN



# JAG SAMLAR PÄRLOR

**Första dagen** i ettan. 27 grader varmt och strålände sol. En trevande start på terminen, rutinerna från förra året letas fram i minnet.

Klädhögar på badkarskanten. Overnightoats i kylan.

Jag vet att hon behöver sova. Liksom så många andra blivande förstaklassare hade hon svårt att somna igår.

Jag gör vad jag kan för att det ska gå smidigt genom morgonen. Ibland frontalkrockar vi ändå. Vuxen som kan klockan – barn som vill leka.

**Så står vi** där och väntar, småsyskonen och jag. Tar emot och ger en kram. Det var en lång dag och hemlängtan hade kommit över den sista timmen.

Full av intryck. "Jag vill bada". Vi åker till badplatsen där vi varit så många gånger under det sommarlov som känts så oändligt. Skillnaden mellan sommarlovets 27 gradiga dagar och denna terminens första dag är också oändlig.

Själva, som sånar på några hemtjänstpersonal som tar sig ett snabbt dopp.

**En nybliven förstaklassare** ligger på en sandstrand. Solen värmer den lilla kroppen. Hon slappnar av i hela sitt väsen. En mening här, en mening där och jag svarar "jaså!" och "jaha!".

Där och då glimmar det. "En pärla till", tänker jag. Och jag är så tacksam, för att få vara med, just denna stund på denna strand.

**Vore det mer** förnuftigt att samla pensionspoäng än dessa osynliga pärlor? Enligt vissa, ja. Men värmen i bröstet när jag hittat en sådan pärla är övertygande – denna stund är meningsfull. Detta är lycka.

Jag samlar hellre pärlor än pensionspoäng i denna tid i livet. //

*Lovisa Öhrman*

”

**En nybliven förstaklassare ligger på en sandstrand. Solen värmer den lilla kroppen. Hon slappnar av i hela sitt väsen. En mening här, en mening där och jag svarar "jaså!" och "jaha!". Där och då glimmar det. "En pärla till", tänker jag. Och jag är så tacksam, för att få vara med, just denna stund på denna strand.**

"There's only one thing more precious than our time and that's who we spend it on."

Leo Christopher

# Nyheter och på gång

## VÄRVNINGSKAMPANJ

*Ge en vän ett års gratis  
medlemskap i Haro!*

Värva en vän! Den du värvar får **ett års gratis medlemskap i Haro, Hemmaföräldrars Riksorganisation** (ordinarie medlemsavgift 200 kr).

Den värvade får Haros tidning, ett och annat mailutskick, och får nästa höst ta ställning till om han eller hon vill fortsätta vara medlem (genom att i så fall betala medlemsavgiften).

Maila oss på [info@haro.se](mailto:info@haro.se) och uppge den värvades namn, adress, födelseår och e-post. Skriv "Värvarkampanj 2020" i ämnesraden. Erbjudandet gäller till årsskiftet.

### PS!

Tiden hemma med de egna barnen är av naturliga skäl begränsad. Ett engagemang för Haros frågor är dock potentiellt livslångt, och därför ser vi mycket gärna medlemmar av alla åldrar.

Du kan vara eller ha varit hemmaförälder på heltid, deltid, eller inte alls – om du sympatiserar med Haros målsättning är du välkommen som medlem.

## HAROS VISION & STRÄVAN

Haro organiserar hemmaföräldrar sedan 1981.

Vi verkar för att:

- **sprida kunskap om barns behov** och i allt stå upp för barns behov av en trygg anknytning, sund utveckling och goda möjligheter att nå sin fulla potential
- **stärka föräldrar** i deras föräldraskap som de viktigaste personerna och de första lärarna i barnets liv
- **möjliggöra barnomsorg i hemmet** genom att arbeta opinionsbildande på nationell och internationell nivå

*Visste du att Haro fyller 40 år  
nästa år? Missa inte vårt  
jubileum och riksstämma i  
Växjö 2021!*

# 40

## *Jubileum & riksstämma 2021*

1981 har ett gäng från i huvudsak Växjö tröttnat på familjepolitiken som råder – de bestämmer sig för att bilda HARO – Hemarbetandes riksorganisation, numera Haro, Hemmaföräldrars Riksorganisation. Detta ska såklart firas och därför bjuder vi in dig till Växjö för jubileumsfirande och årsmöte 2021. Datum är satt till 24–25 april.

*Med reservation för förändringar och  
hänsynstagande till då rådande situation.*

*Mer information i nästa nummer av  
tidningen.*



# ANGÅENDE OBLIGATORISK FÖRSKOLA FRÅN 2 ÅR

Läs motionen i sin helhet: Motion 2020/21:1993  
av Anna Wallentheim m.fl. (S)

**Så kom dagen** då den politiska klåfingrigheten nära på nått ända in i livmodern. Socialdemokraterna tycks tro att den förskola som gång på gång konstaterats vara i kris, står redo att ta emot varje nybakad 2 åring och bereda dem - citat: "frigörelse från klass, kön och familjebakgrund". Detta är socialism i dess renaste form.

En man boendes i ett tidigare kommunistiskt, östeuropeiskt land uttryckte: "Här är vi rädisor, röda på utsidan och vita på insidan." Men i Sverige tycks Socialdemokraterna uppträda mer som rödbetor.

**Medvetenheten om att** förslaget är drastiskt tycks finnas hos Socialdemokraterna själva. En metod som bereder väg för det ursprungliga förslaget om obligatorisk språkförskola från tre år som just nu utreds. Ett bad i isvak som föregår ett dopp i tiogradigt vatten kommer få det senare att framstå som ljummet.

Förslaget obligatorisk språkförskola från treårsåldern är inspirerat från Danmark. Där har en tvingande lagstiftning varit i funktion under ett antal år. Treåringar i utsatta områden (på danska: "ghetton") kallas tillsammans med sina föräldrar till språkkontroll hos en kommunalt anställd språkpedagog. Kontrollanten avgör huruvida barnet är i behov av mer dansk språkstimulering, och är så fallet erbjuds obligatorisk plats på språkförskola 30 timmar i veckan utan kostnad. Nekar föräldrarna, dras barnbidraget in.

**Pedagoger som kontrollanter** med i förlängningen ekonomiska straffåtgärder borgar inte för en god relation mellan personalen och föräldrarna. Varken för nyinvandrade eller föräldrar som bott länge i landet.

En god relation mellan barnens primära anknytningspersoner och förskolepersonalen utgör självklart grunden för om barnet överhuvudtaget kommer acceptera vistelsen på förskolan från första början. Och förhåller det sig verkligen som motionsförfattarna vill göra gällande, att de vill upptäcka barn som far illa – finns det ett betydligt mindre integritetskränkande alternativ, som dessutom har potential för betydligt tidigare upptäckt; obligatoriska besök vid barnhälsovården.

**Förskolan är inte**, tvärtom vad motionsförfattarna menar, till för barnen i första hand. Den är skapad utifrån samhällsekonomiska intressen. Medan föräldrarna arbetar och får de ekonomiska hjulen att snurra ska barnen ha någonstans att vara.

Hade man utifrån befintlig forskning på områdena; barns utvecklingspsykologi, neuropsykologi och anknytning försökt skapa den optimala miljön för barn att växa upp i, så hade svensk förskola kastats ut redan i ingressen.

Barn ska ha tillgång till en trygg, närvarande vuxen individ som ombesörjer barnets behov av närhet, trygghet och samspel. Om detta ska ske i grupp, ska barnen inte vara fler än 3-4 små per vuxen individ. Familjelikt, eller hur? Mardrömslikt enligt Socialdemokraterna. //

Lovisa Öhrman

HARO DEBATTERAR I SVD!

”

*"Vi önskar att det skulle finnas fler alternativ och vägar att gå när det gäller tiden med våra barn. Vi menar att vägen till ett jämlikt samhälle inte börjar i sandlådan, utan i en förälders trygga famn."*

Så skriver Evelina Hägglund och Caroline Höglund i Svenska Dagbladet, 14 oktober. Debattartikeln "Fel att göra förskola obligatorisk från 2 år" finns att läsa genom QR-koden eller på [www.svd.se/fel-att-gora-forskola-obligatorisk](http://www.svd.se/fel-att-gora-forskola-obligatorisk).



INTERVJU I NYA  
WERMLANDS-TIDNINGEN

<https://www.nwt.se/2020/10/21/lovisa-och-joseph-har-valt-att-stanna-hemma-med-barnen-sag-varningssignalerna/>



**Lovisa och Joseph har valt att stanna hemma med barnen: "Såg varningssignalerna"**

UPPDATERAD: 2020-10-25 PUBLICERAD: 2020-10-21



Skärmdump från artikeln

# VAD JAG LÄRT MIG SOM PAPPA

**Lyssna, verkligen lyssna** på era barn. Ställ rätt sorts frågor och lyssna på vad de har att säga varje gång ni har några minuter tillsammans. Du behöver veta - inte gissa vad som händer i deras liv.

Utgå inte ifrån att du vet hur dom känner bara för att du var ung en gång. Dina barn lever i en helt annan värld än den du växte upp i. När de berättar för dig vad som händer, måste du lyssna mycket uppmärksam och utan att "predika" eller döma. Försök förstå vad de tänker och upplever.

Hitta ditt eget sätt att "ansluta" till ditt barn. En del tar sitt barn på en match, en fisketur en promenad i skogen eller en middag på en restaurang. Andra kan hitta varandra genom att läsa högt ur en bok och bara prata innan läggdags. Gör vad som fungerar bäst för dig.

**En-till-en relationen bör** vara en rutinemässig del av din papparoll. Varje pappa behöver minst ett fokuserat, samtal med sina barn varje månad där man pratar om specifika saker såsom skola, vänner, känslor, kärlek, intressen och inte minst data, videospel och textmeddelanden.

Lyssna. Kom ihåg, samtal där du gör 90 procent av snacket är inte en konversation. Använd ordet "känner" så ofta du bekvämt kan i era samtal. "Hur känns det med matten i skolan, vet att den är lite svår?"

Tro inte att du måste försöka fixa allt eller lösa allt under dessa samtal. Merparten av tiden, det bästa du kan göra är att bara lyssna. Pappor som lyssnar mer än pratar får veta vad som händer i deras barns liv.

**Men ta även** tillfällen att tala och lära dina barn om sådant man skall akta sig för, hålla sig borta ifrån och varför, ge exempel och knytt ihop handlingar och konsekvenser, de lyssnar mer än vad man tror och en dag kommer du att häpnas över allt de sugit upp genom åren.

Vi hör ofta att våra barn kommer växa upp till tonåringar och inte vilja ha med oss att göra och det stämmer tyvärr till viss del. MEN, jag har funnit att dessa rutinemässiga "dater" som blivit en vana för mina barn, blir extra viktiga i tonåren och att en hamburgertallrik räcker för att få igång ett samtal en konversation som på nåt sätt blir så svårt när barnen blir tonåringar.

**Så pappor, investera,** ta tiden för en god varaktig relation med ert barn.

*Fredrik Petterson*

TEXTEN HAR TIDIGARE PUBLICERATS I HARO NR 1/2010



# F A R V Ä L

## älskade mammatid



Han gav mig två alternativ – att arbeta med lera i keramikstudion, eller åka till Snösättra för att måla graffiti. Vi bestämde oss för det senare, packade bilen full med färghinkar och spray och spenderade en heldag utomhus, målade, umgicks och arbetade sida vid sida.

Min graffiti-premiär sker alltså när jag är femtiofyra år, och utan honom, min nu trettioåttåriga son Benjamin, hade det troligen aldrig hänt.

Han är äldst i en syskonskara bestående av fyra bröder och en syster. Vi bor långt ifrån varandra, han i stan och jag på landet med min man, de två yngsta och mellansonen som tillfälligt flyttat hem. De flyttar hemifrån och kommer tillbaka vid behov och så får det vara.

**Jag sitter ensam** i mitt kök i Hyssna, det är måndag förmiddag och jag äger min dag. Tvättmaskinen låter i bakgrunden och jag uppskattar verkligen tystnaden här hemma. Lola, vår hund, ligger i korgstolen i hallen där hon har koll på allt som sker.

Här finns inga barn som konstant pockar på min uppmärksamhet och i ärlighetens namn var det länge sedan de var små. Det fanns tillfällen, ganska många, då jag önskade att den här dagen skulle infinna sig, men nu, när vissheten om att de där dagarna för alltid är förbi ser jag tillbaka på den tiden med saknad.

Tänk alla de där gångerna de ville vara nära, sitta i mitt knä, att jag skulle sjunga en av alla deras önskesånger och när de sedan somnade bredvid mig. När det vi bråkade om var petitesser och huset var fullt av liv.

**Allt försvinner obemärkt** förbi och tiden tickar hänsynslöst på. Från en dag till en annan står barnböckerna orörliga i bokhyllan och plötsligt är alla leksaker och gosedyr nerpackade och ihopklämda i lådor i ett förråd och frågan är om någon ens kommer att vilja ha dem?

Kanske är det mina egna minnen av deras barndom som ligger där som ett bevis på att det verkligen har hänt.

Yngsta barnet är nu sjutton år och snart är mitt ansvar som vårdnadshavare över och jag försöker sammanfatta den här tiden, om det nu ens är möjligt. Jag befinner mig på en plats där jag kan se tillbaka på mina barns uppväxt och min egen roll i den. Inkompleta minnen, skärvor av händelser och en slags känsla av avslut av en era i mitt liv, mammatiden.

**Den nyblivna unga** mamma som Benjamin fick jämförelsevis med den flerbarnsmamma Zackarias fick, fjorton år senare, är inte densamma. Vem var hon, förstabarnsmamman, jag minns henne knappt, hon som snart skulle fylla tjugotre år och trodde hon visste hur det var att ha barn.

Så fel det skulle visa sig vara. Kanske var jag mindre ängslig för mina äldsta barn och senare, vis av erfarenhet av allt som kan hända, mer orolig för de yngre. Man vill så gärna skydda dem från alla farligheter, samtidigt som man vet att det inte går.

**En ortoped som** vi träffade vid några tillfällen med två av barnen sa en gång till mig, "Jag har förbjudit mina barn att köra cross, rida, spela fotboll och hockey, för allt det där är livsfarligt att hålla på med. Tro mig, jag vet."

Allt det där har mina barn gjort, och skadat sig mer än en gång, mer eller mindre allvarligt, så jag höll med honom och svarade att jag kanske helst av allt hade förbjudit det också, men ibland måste man bara hålla andan och hoppas att det går bra och låta dem utsätta sig.

**Något av det** mest krävande under barnens uppväxt har varit skolan och dagen då den obligatoriska skoltiden var över, när min yngsta son slutade nian, då firade jag. Dansade runt i köket och sjöng så högt jag kunde med i "Den blomstertid nu kommer".

Vilken lättnad att slippa allt tjat om läxor och pressen jag känt över att få dem att gå trots att de ibland inte mått helt bra. Alla händelser som påverkat dem negativt och som jag inte kunnat göra något åt.

Ibland kändes det som om jag släppte iväg barnen med oskyddade hjärtan, som skadades under dagen och måste läkas ihop igen inför nästa dag. Mycket händer i skolmiljön och man önskar att ens barn lyckas gå igenom den utan några större men och med självkänslan i behåll. Nu i efterhand är jag tacksam över att jag hade möjlighet att finnas där för dem även under den tiden, som är minst lika viktig som under deras första år.

**En stor del** av vara mamma till äldre barn är att släppa taget. Låta bandet vi skapat bli tunnare och tunnare, för att slutligen upplösas helt och sedan veta att relationen består trots att vi inte längre håller varandra i handen.

Mitt uppdrag är utfört och barnen står på egna ben. De har egna liv. Deras kompetens inom många områden har för länge sedan passerat min och det är verkligen inte självklart att min argumentation är den som håller längst.

Från att ha varit en central huvudperson i mina barns liv känner jag nu tacksamhet när jag blir inbjuden att få vara med dem, och handlar det om att måla graffiti, då tackar jag ja. //

Madeleine Wallin

---

# MATNYTTIGT

med Marie

---

Praktiska tips för livet hemma med barn

---

”

*”Jag och maken går och städar och plockar för jännan. Det tar tid och skapar ibland en viss irritation. Jag inser att man inte kan begära att en 2-åring städar sitt eget rum, eller att en 5-åring tar hand om tvätthögen, men hur kan vi hitta ett sätt att hålla hemmet fint tillsammans, och göra barnen delaktiga i det?”*

Vilken bra fråga som jag tror många känner igen sig i! Jag vet inte hur många gånger jag har sagt till ett barn att nu är det dags att städa. Vips kommer tröttheten, tårarna och protesterna fram. Ibland springer de även iväg.

Som så mycket annat i familjen: när vi vill involvera barnen så börjar även detta med oss föräldrar. Barn gör som vi gör, inte som vi säger till dem att göra.

Min attityd till städning och undanplockning kommer att bli deras attityd. Vill jag verkligen det? Nej! Alltså måste jag ändra min egen attityd. Tyvärr tycker jag det är supertråkigt att städa och jag ser inte att jag kommer lyckas ändra på det. Men jag kan välja att dela min glädje och tillfredsställelse över att vardagsrummet blivit fint, köket rent, eller att hallen funkar bra igen. Det kommer påverka mina barn så att de så småningom kan känna detsamma.

**Jag behöver också** visa med mina handlingar att det här är sant. Det gör jag bäst genom att göra saker i rätt ordning. Jag städar undan i köket innan myskvällen. Tvätten i soffan viks innan vi läser en bok. Vi hänger upp våra ytterkläder innan vi sprider ut oss i resten av hemmet. Målarböckerna plockas undan innan legobitar tas fram.

För att barnen ska lära sig dessa goda vanor krävs det att jag väljer att leva dem själv, med mina saker och ansvarsområden.

**Efter alla dessa** krav på oss som föräldrar kommer nu mitt allra bästa tips. Städa och plocka tillsammans, varje dag, till glad musik, i en kvart efter middagen - utan undantag. En kvart om dagen kommer göra att den tråkiga lördagsstädningen minimeras och hemmet kommer alltid vara i ok skick att bjuda hem gäster.

Marie



## RECEPT FÖR TILLSAMMANSSTÄDNING

Samla hela familjen. Minsta barnet väljer ut sin glada favoritmusik, nästa gång är det näst minsta barnet, osv. Välj ett rum att börja i och vart ni ska fortsätta när det är klart. Sätt en timer på 15 minuter. Kör! Røj undan, sortera, dammtorka, dammsug, vik tvätten. Kom ihåg att uppmuntra och tacka familjemedlemmarna i stunden. Rör er fort så känns det mer effektivt och roligt. När timern ringer så avbryts städningen – oavsett om rummet är färdigt. Ni får fortsätta nästa dag. Avsluta med en stor och härlig gruppkram. Bra jobbat!

### OBS!

Precis som alla mina recept kan detta justeras efter omständigheterna. Städa kortare eller längre tid, kör hårt under en låt, eller välj er egen bästa tid på dygnet. Gör receptet till ert eget, men berätta gärna hur det blev. Lycka till!

# Smått & gott

## Nätshoppar?

Bli medlem i Sponsorhuset och tjäna pengar till Haro och dig själv när du handlar på nätet. Närmare 600 nätbutiker är anslutna. Skanna QR-koden för att se ett videoklipp om hur Sponsorhuset fungerar.

*"Det känns toppen att till exempel köpet av patroner till skrivaren också kan generera ett bidrag till en förening jag bryr mig om."*



## FLYTTAT?

Vänligen hör av dig till oss för adressändring! Skicka ett mail till: [registrator@haro.se](mailto:registrator@haro.se) med din nya adress!

## Samtal - Mödrar emellan

Välkommen till "Samtal - Mödrar emellan"!

Då och då bjuder vi in till ett digitalt samtalsrum för att utbyta tankar, känslor och erfarenheter kring det underbara och utmanande uppdraget att vara mamma.

Anmäl ditt intresse via [www.haro.se](http://www.haro.se), eller skicka ett mail till [malena.fornes@haro.se](mailto:malena.fornes@haro.se) så återkommer vi när vi till dig när ett nytt datum är satt. Du behöver inte vara medlem i Haro för att delta i en träff.

## Läsarrespons

"Tack Marie! Din text i förra tidningen om att laga mat tillsammans med barnen blev något av en vändpunkt för mig.

Jag insåg att jag kanske inte riktigt accepterat spill och stök och på så vis inte heller accepterat barnens medverkan i köket. Det var en nyttig insikt. Sedan dess har jag ibland fått bita mig i tungan när jag zoomar in på sölet, men överlag har tillvaron i köket verkligen berikats av barnens närvaro.

Ibland kan det vara utmanande att ha flera extra kockar i köket, men oftast har det varit en delad glädje som blivit en dubbel glädje.

Nu kan vi baka något till eftermiddagsfiket, tillsammans. Provsbakningen är höjdpunkten.

Tack Marie att du hjälpte mig upptäcka detta! Ja, alltså inte provsbakningen, utan att det går att välkomna barnen in i köket. :-)  
/ Mamma med nya instikter"

## Fråga Marie!

Nu kan du ställa dina frågor till vår alldeles egen Marie Kondo - Marie Karlsson.

Marie är hemmamamma och älskar praktiska lösningar som förenklar vardagen. Med passion för mat och smarta lösningar kommer Marie svara på frågor och ge tips för att få familjelivet att flyta smidigare.

Skicka din fråga till:  
[info@haro.se](mailto:info@haro.se)



# MITT VAL

Alexandra Ögren



**Jag var 19 år**, gravid och hade känt pappan till barnet i tre månader. Jag hade precis flyttat hemifrån och hade aldrig tänkt tanken på hur jag ville leva ett familjeliv. Det kändes långt fram i tiden och familj var inte något jag ägnat en tanke på. Vi valde att behålla embryot i min mage och flyttade ihop. Vi skulle lära oss leva med varandra och förbereda oss inför den kommande bebisen. Vi gick föräldrautbildningar, förberedelse inför förlossning och läste på om olika förskolor.

För oss fanns det ingen tanke på att välja bort förskola. Vi hade aldrig hört talas om någon som pusslade ihop familjelivet utan att lämna barnen på förskola.

**Efter föräldraledigheten fick** jag ett heltidsjobb inom förskola vilket gjorde att vi behövde förskoleplats till vårt barn. Jag minns att jag tyckte att hon var väldigt liten, men visste inte hur vi skulle lösa det praktiskt eller ekonomiskt att fortsätta vara hemma. Vi trodde då att vi behövde två inkomster för att "leva".

Vi genomförde inskolning trots att hela mitt väsen skrek att det var fel. Jag grät ofta under den här tiden. Vi fick vabba varje vecka på grund av att hon hade feber. I efterhand förstår jag att hennes lilla kropp inte orkade med förskola 45 timmar varje vecka.

På mitt arbete såg jag mitt barn i barnen på förskolan. Jag såg alla saker jag missade med mitt eget barn när jag tog hand om andras barn. Deras framgångar och motgångar blev i mina ögon likställda med mitt barns. Jag fanns inte där för mitt barn. Så när jag blev gravid med vårt andra barn bestämde jag att vårt första barn skulle vara hemma med oss på heltid. Det fanns ingen tvekan. Jag älskade att vara med mitt barn och hade aldrig en tanke på att lämna bort henne för att umgås själv med min bebis.

Folk i vår omgivning trodde att första barnet skulle missa saker som jämnåriga lär sig, att hon skulle bli socialt missanpassad eller att hon skulle bli uttråkad. Det blev precis tvärtom. Från att jag slutade jobba under graviditeten var första barnet hemma och det var helt fantastiskt.

**Jag var sammanlagt** hemma i 8 år och vi fick tre barn ihop. Med "hemma" menar jag lämna i skolan, gå ut med hunden, gå till öppna förskolan, handla, städa, tvätta, lekpark, badhus, aktiviteter, lek med kompisar, laga mat och liknande.

Under de sista två åren arbetade jag heltid på helger, kvällar och nätter och var hemma med barnen på dagtid, vilket ledde till att jag blev utbränd. Vi ville så gärna flytta till ett hus så jag stod ut. Jag fick inget andrum och jag började avsky att vara förälder. Började fundera på att separera från barnens pappa för att få en paus varannan vecka. Jag hade en så stark känsla av misslyckande om jag inte lyckades ha det minsta barnet hemma tills han fyllde tre år. Till slut köpte vi ett hus och luften gick ur. Jag kunde äntligen säga upp mig, men med en högre månadskostnad än tidigare var jag ändå tvungen att ha en sysselsättning. Jag började studera på heltid och min minsta började förskola när han var 3 år.

Trots att barnen är lite större finns stressen över barnens vistelsetid på förskola och fritids kvar. De går korta dagar de dagar jag styr över min egen tid, men det är svårt att hitta en balans där alla mår bra. Det är ohållbart i längden, men samtidigt är jag övertygad om att mycket tid på förskola/fritids är negativt. Så vad är alternativet? Jag valde att vara hemma med barnen för att det kändes rätt i magen. Jag fortsätter vända ut- och in på mig själv för att jag tror att det är tid tillsammans som är betydelsefullt i slutändan. //

## BOKRECESSION

Vad alla föräldrar borde få veta -  
Barnets första tolv år

**Författare:** Kajsa Lönn Rhodin och Maria Lalouni

**Antal sidor:** 176

**Utgivningsdatum:** september 2019

**Förlag:** Natur & Kultur

**Under min upptäcktsresa** som förälder har jag nästan blivit lite trött på alla proffs som tycker sig veta bäst hur man ska göra. Samtidigt blev jag nyfiken titeln och vad författarna tyckte att alla föräldrar borde få veta.

Författarna, båda psykologer, har gått igenom en mängd forskning och har som ambition att förmedla det vidare till föräldrar på ett lättillgängligt sätt. Jag upplever att de lyckas med det. Boken tar upp relevanta teman som närvaro, återhämtning, ramar, rädslor, skolstress och bekräftelse.

Egentligen kommer den största behållningen redan i inledningen. Efter att ha skrivit om att alla barn och föräldrar är olika och behöver olika saker skriver de om vad som är viktigast att föräldrar får veta:

"Något som många forskare världen över enats om är att en god relation till föräldrarna är den viktigaste skyddsfaktorn för barn. Skyddsfaktorer stärker barnets motståndskraft, eller "resiliens" som det heter på psykologspråk, och dämpar effekten av andra påfrestningar som ett barn kan råka ut för, till exempel skolproblem, dåligt umgänge, eller att växa upp i en familj med ekonomiska svårigheter. Allt det där spelar mindre roll om det samtidigt finns en god relation till föräldern eller föräldrarna."

Detta är också grundbulten i det som Haro vill förmedla: En god relation är det viktigaste man kan ge sitt barn. Det borde verkligen alla föräldrar få veta! //

*Evelina Hägglund*



*”Va?!”,  
hon stirrar på mig med  
halvöppen mun.  
”Gick du inte på dagis?  
Typ alla gör ju det!”*

*Alla, utom jag.*



#### **Fakta om Frida, 15 år.**

**Bor** I Umeå med mamma, pappa och två systrar. Storebror har flyttat hemifrån. Går i årskurs nio i matte/NO-klass.

**Favoritämne:** Svenska.

**Fritidsintressen:** Skriva, dansa balett, odla grönsaker, engagera mig i samhällsfrågor, laga vegansk mat.

## **JAG GICK ALDRIG PÅ DAGIS**

**När jag var** två år var det tänkt att jag skulle börja på dagis men då fick min mamma veta att hon var gravid med min lillasyster och det kändes onödigt att skola in mig på dagis när mamma ändå snart skulle vara hemma igen. Det var självklart för min mamma att hon skulle ha mig hemma med den nyfödda bebisen.

När jag var tre fick hon frågan att bli dagmamma så hon tog hand om mig, min syster och två jämnåriga flickor som blev mina första vänner.

**När folk uttrycker** sin förvåning över att jag aldrig gått på dagis känner jag mig inte alls löjlig eller som om jag har missat något. Tvärtom är jag glad över att ha fått en annorlunda barndom. Jag bryr mig inte om att vara "normal" eftersom jag vet att så som det varit för mig har fått mig att bli så som jag är idag. Det som ses som normalt idag var dessutom högst ovanligt för bara ett par generationer sedan. Det känns lite som om jag är en del av ett mer ursprungligt sätt att växa upp på och det är något jag är glad över.

Vissa kanske tänker att ett barn som inte tidigt utsätts för en stor grupp blir socialt inkompetent. Jag tycker inte alls att det behöver bli så. Barn lär sig hur man ska bete sig av vuxna. I en stor dagisgrupp med få pedagoger kan det vara svårt för barnen att få förtroende och tid med en vuxen och då kommer barnen lära sig av varandra. Barn som umgås mycket med barn blir ju just som barn. Om man är med en trygg vuxen som man ser upp till kommer barnet att ta efter den personen som i de flesta fallen är en förälder. Visst, det skulle också fungera med en dagispedagog som förebild men 2017 var det i genomsnitt *fem* barn per pedagog.

**Jag tycker inte** att jag är så beroende av jämnårigas bekräftelse, vilket kanske beror på att jag som liten inte placerades i en stor grupp där alla behandlas likadant. Inte heller bryr jag mig särskilt mycket om trender och normer. Jag brukar ha på mig kläder som jag sytt själv och vara med i klimat-aktioner på torget trots att ingen jag känner gör något sådant.

Jag känner mig väldigt självständig och jag tycker inte alls att jag är blyg. Jag har lätt att prata med både jämnåriga och äldre människor. Jag har aldrig haft ett behov av en massa vänner utan det känns som om jag har mina bästa vänner hemma, mina syskon och föräldrar. Jag har också alltid haft några goda vänner och det räcker.

Min relation till min mamma har alltid varit bra och kanske beror det på att jag inte behövde skiljas från henne vid tidig ålder. Det har nog fått mig att känna mig trygg med henne och jag vet att hon alltid kommer finnas där för mig.

**Man kanske tänker** att skolan kommer att bli svårare om man missat den "förberedelse" som dagis ger men så har det inte alls varit för mig. Jag har aldrig haft problem med skolan och jag älskar att läsa. Jag lärde mig läsa vid fyra års ålder och när jag var fem skrev jag min första berättelse: "Det sunkna säpet", om ett skeppsbrott.

Jag skulle absolut vilja ha mina egna framtida barn hemma, åtminstone under deras första år. För vissa äldre barn kan det säkert vara givande att umgås i större grupper, men jag trivdes bra hemma när jag var fem år också. Jag vet att jag kände mig trygg och det räckte. Jag vill att mina barn ska få samma trygga barndom som jag fick.

*Frida Axelsson*

## *Känslor har sitt eget förnuft – som gäller livet*

Känslor står inte särskilt högt i kurs i vår västerländska kultur. Synsättet går ända tillbaka till 1600-talet då den brittiske filosofen och läkaren John Locke ansåg att känslor var en irrationell rest från vår djuriska existens, något man bäst bortsåg ifrån. Detta synsätt lever tyvärr på många sätt kvar än idag.

Men de senaste decenniernas hjärnforskning har visat på något annat. Våra känslor kan på ytan synas irrationella, men att hjärnan har sina goda skäl. Syftet med våra känslor och instinkter är att hjälpa oss växa till vår fulla potential, och om detta misslyckas, i varje fall se till att vi överlever. Vår känslomässiga balans är helt avgörande för vårt mänskliga varande ska fungera i nära relationer, lärande, civiliserat beteende, värdegrund, mognad och växande till vår fulla potential. Men om vi inte förstår hjärnans avsikter så leder det lätt till beteendeproblem, inlärningsproblem, och bristande mognad.

Ett vanligt missförstånd är att tanken kommer först och sedan styr känslorna. Hjärnforskningen har visat att det är tvärtom gällande våra primära emotioner. Emotionerna kommer först och väcker sedan tanken – kanske. Det är inte alltid emotionerna når hjärnbarken och vi på så sätt blir medvetna om dem. Men när dessa emotioner är aktiva så driver de oss med kraft utifrån sin egen agenda. Saknar vi medvetenhet om emotionerna, eller vi har för svaga andra känslor att balansera dem med, blir resultatet ofta besvärliga, och till synes irrationella, beteenden.

**Vad har då hjärnan för "goda skäl"** att spela oss dessa spratt, spratt som gör föräldrar villrådiga, skapar problem i klassrummen och i samhälle? Jo, vår hjärna är hårdkodad att hjälpa oss att överleva. Denna medfödda hårdkodning, som vi saknar makt över, anser att vår överlevnad bäst säkras genom att vi knyter an till andra.

Långt innan hjärnforskningen visste vi att människan är ett flockdjur. Vi vet från såväl forskning som erfarenhet att människor mår dåligt utan närvaro av andra. Hjärnans emotioner driver oss till nära kontakt med andra därför den tror att detta ökar våra chanser att överleva, ett så gott skäl som något.

**Om vår hjärna** nu är hårdkodad till att se nära kontakt, anknytning, som vårt viktigaste behov, vilket är då vårt största hot? Jo, en hotad anknytning eller separation blir det största hotet. Vår hjärna kommer att reagera starkt om den upplever att våra viktiga anknytningar är hotade eller villkorade. Detta yttrar sig i emotioner av ett desperat sökande efter kontakt, av frustration, och i alarm när anknytningen hotas. Kan inte dessa emotioner lösa problemet så tar de sig andra uttryck, inte sällan besvärliga sådana.

*Det senaste decenniet har Svenska Neufeld-institutet tillgängliggjort den kanadensiske utvecklingspsykologen Gordon Neufelds kunskap om barn och ungas utveckling och lärande för en svenskspråkig publik.*

*Haro har ett långvarigt samarbete med institutet, som leds av Jonas Himmelstrand – återkommande gästskribent.*

**Dessa insikter** skapar ett nytt paradig av förståelse över barns och ungas beteende, lärande och utveckling, vilket dr Neufeld presenterar i olika aspekter på sina föredrag och kurser. Men intuitiva föräldrar och pedagoger känner ofta allt detta på sig. De har kontakt med sina omhändertagande alfa-instinkter. De vet att inget problembeteende får tillåtas bryta deras inbjudan till barnet att existera i deras närvaro. De vet att anknytningen måste bevaras, vilket inte hindrar att gränser behöver sättas, att man tycker olika ibland, och till och med kan bli sura på varandra då och då.

När barnet upplever att anknytningen är pålitlig och kan tas för given så håller sig hjärnans emotionella armé lugn. Istället använder den andra emotioner för att hjälpa barnet växa till sin fulla potential, med nyfikenhet och hunger att lära, resiliens vid motgångar, förmåga att dämpa impulser, och instinktivt förstå de civiliserade och hänsynsfulla beteenden som vi kallar värdegrund. Även denna mognadsprocess till full mänsklig potential drivs av emotioner och känslor.

**John Locke hade fel**, men det var för 400 år sedan så han må vara förlåten. Hjärnforskningen har visat att människor är emotionellt drivna varelser som behöver ha anknytningen tryggad och känslorna i balans för att fungera optimalt. Men dagens samhälle förstår sällan vare sig emotioner eller anknytning och därmed inte heller våra barn eller ens oss själva. Vi har en kamp att föra för att skapa utrymme vår medfödda emotionella mänsklighet i dagens svenska samhälle. //

*Jonas Himmelstrand  
Svenska Neufeld-institutet*





# ORDEN, TIDEN OCH PLATSEN

**För vem öppnar** du ditt hjärta på vid gavel? Vem låter du ta del av dina tankar och känslor – osminkat, ozensurerat? Tänk efter. I vilken miljö är du trygg att gråta eller hjärtligt skratta? Förhoppningsvis har vi alla minst en sådan plats, och finns den platsen är förtroende dess grund.

Företag och myndigheter mäter ibland kunders och medborgares förtroende för dem. Den där tilliten är värd allt. Snygga logotyper är inte det viktigaste. Tilliten är det. Den där svårdefinierade känslan som alla önskar att man kunde köpa för pengar. Utan den kommer kunden eller medborgaren att söka sig någon annanstans.

I somras fick jag en bok i brevlådan från Suicide Zero. En fin skrift med titeln *Livsviktiga snack* som skickas ut till föräldrar med barn i åldersgruppen 9–12 år. Jag grät när jag läste den. Läste att fler än 5 000 unga killar och tjejer försöker ta sina liv varje år. Att tre i veckan gör det.

Jag har tre barn.

"Forskningen visar väldigt tydligt att förmågan att kunna uttrycka hur man mår och känner, tillsammans med en god relation till en förälder eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna som finns i livet – faktiskt för allt från att hoppa av skolan till depression och självmord."

Jag fick också läsa föräldrarepp, olika samtalsövningar och mer statistik.

**Jag tänker på** det där förtroendet – basen i en relation. Jag tänker att kanske skulle *Livsviktiga snack* skickas med hem direkt efter förlösningen? För orden på bokens framsida: "Rusta ditt barn för livet, bara genom att prata", bär något långsiktigt i sig. Något långsiktigt, men som likväl inte tar sin början på 9-årsdagen, utan långt, ja mycket långt, tidigare.

Visst, ett spädbarn kan inte prata. Det kan knappt en ettåring. Men du vet själv att en relation är mer än bara ord. Mer än att utbyta förnuftiga tankar och mer än att du bär logotypen "vän", eller "förälder".

Jag tänker att vi har användning av orden för att uttrycka oss. Ord att lära våra barn, absolut. Men vad är orden om det inte också finns en tid och en plats där vi kan använda dem? Jag tänker att det nog inte finns några ord, inte i hela vida världen, som kan låsa upp ett hjärta. Inte utan att också erbjuda tiden. Den där tiden som får förtroendet, tilliten och tryggheten att gro.

För vem öppnar ett barn sitt hjärta på vid gavel? //

”

*Jag tänker att det nog inte finns några ord, inte i hela vida världen, som kan låsa upp ett hjärta. Inte utan att också erbjuda tiden. Den där tiden som får förtroendet, tilliten och tryggheten att gro.*



# TILL SIST *Stille*



*Leif Stille, långvarig hemmapappa, har varit med i Haro sedan starten 1981 och har följt utvecklingen av svensk familjepolitik och debatten kring den sedan dess. Han är en stadigt återkommande skribent i Haros medlemstidning.*

**Förnuft och känslor** anses ibland stå i motsatsförhållande till varandra och därmed vara oförenliga. Enligt den synen är man antingen rationell eller känslotänkande, varvid man tänker, att den rationelle genom att bara beakta fakta och föra logisk argumentation når goda resultat. Den känslotänkande tänks däremot blanda samman egna önskningar med verkligheten och därmed ha svårt att formulera relevanta problem, uppställa konkreta mål och finna relevanta medel för att uppnå det som behövs i situationen. Om detta sätt att se på förhållandet mellan förnuft och känslor är riktigt, så får det naturligtvis stora konsekvenser för ansvarsställande föräldrars förhållningssätt gentemot de egna barnen.

En ofta hörd rekommendation är, att föräldrar måste vara konsekventa i sin uppfostran, vilket vanligtvis tolkas att båda föräldrarna skall ha samma principer för uppträdande och alltid tillämpa dem strikt utan undantag, för annars skulle barnen bli förvirrade och inte veta, vilka regler de skall åtlyda. Ibland drivs dessa krav så långt, att föräldrarna, även om deras uppmaningar varit förhastade och mindre lämpliga ändå i konsekvensen namn skall vidhålla, vad som först har sagts.

En övergripande fråga är, om förnuft och känslor alltid står i en antagonistisk relation till varandra? En mer specifik fråga består i, huruvida nämnda uppfattning om "konsekvens" är den bästa i interaktionen mellan barn och föräldrar?

**För att börja** med frågan om "konsekvens", så tycks den bygga på en alltmer överspelad auktoritär uppfattning om föräldrars roll i samspelet med barnen, där föräldrarna fingeras att alltid ha rätt och de unga alltid måste lyda. En mer modern uppfostran bygger oftast på en dialog mellan barn och föräldrar, där barnen får formulera sina önskemål och föräldrarna, som inte alltid behöver vara ense vinnlägger sig om att förklara och motivera sina ståndpunkter.

Naturligtvis finns det akuta och farliga situationer, då en förälder såsom mer erfaren måste resolut ingripa och då förklaringen får anstå tills säkerhetsshotet är avvärjt. Men i all dagliga sammanhang är det mera fruktbart att ha en resonerande umgängesstil även om både barn och föräldrar måste lära sig inse vilka frågor, som är viktiga nog att dividera om, vilket inte motsäger, att det i regel är bra med rutiner och goda vanor för att hantera ständigt återkommande uppgifter. Att träna sin fingertoppskänslighet i samvaron med andra är alltid nyttigt.

**Det torde vara förnuftigt** att inse och tillämpa, att logik och formell argumentationsteori måste kombineras med emotioner för att man skall kunna ha en fullödig mänsklig livsföring. Detta innebär icke att inte skilja på fakta och värderingar utan att förstå, att känslor dels bestämmer de yttersta normativa förutsättningarna dels hjälper förnuftet att bli mer lyhört och empatiskt, vilket innebär, att en rikare verklighetsbild kan uppnås.

Genom sina känslor blir en människa mera observant och kontextsensitiv, vilket är högst väsentligt för en förälders dagliga liv med barn, där nya och ibland helt oväntade situationer uppstår, vilket det ursprungliga och hittills fungerade regelverket inte förutsett. Livets olika spörsmål är förvånansvärt ofta mer komplexa än man trott, vilket fordrar ett nyanserat och inkännande förhållningssätt. Käcka och förenklande slagord måste ständigt analyseras och preciseras utifrån nya insikter och erfarenheter.

**Förnuft och känslor** ger också tillsammans den grundläggande kunskapen, att mänskligt verbalt beteende inte endast består i att ge information och uppmaningar utan språket ger oss enorma möjligheter att utföra fantastiskt många och vitt skilda handlingar. Detta kan hjälpa oss föräldrar att inse, att det mången gång inte är den bästa strategin att envist upprepa en sanning eller tillsägelse. Ofta kräver det känslomässiga läget i stället uttryck för ömhet, tröst och oreserverad bekräftelse, vilket i det långa loppet också befordrar den instrumentella, rationalistiska effektiviteten.

För oss föräldrar är det således helt avgörande att kombinera logiska och kognitiva förmågor med förståelse och medkänsla för att vår tid med barnen skall uppnå sin fulla potential. //

*Leif Stille*

# NÄSTA NUMMER

## UTVECKLING

Har du utvecklats som förälder? Hur och varför? Har du några tankar kring barns utveckling? Dina tankar och erfarenheter kan vara givande för andra. Temat är brett och ordet fritt. Fundera och formulera gärna något till nästa tidningsnummer. Välkommen med din text till [info@haro.se](mailto:info@haro.se), senast den 15 januari.



## VILL DU HA KONTAKT MED NÅGON I DITT DISTRIKT?

HITTA DIN SAMORDNARE HÄR!

Norrboten:  
Ingrid Sandberg  
[ingrid@komsams.se](mailto:ingrid@komsams.se)

Uppland:  
Ylva Thatal  
[damei5@hotmail.com](mailto:damei5@hotmail.com)

Kalmar:  
Karin Yngman  
[karin.yngman@telia.se](mailto:karin.yngman@telia.se)

Kronoberg:  
Emma Faxén  
[emma.josefina@yahoo.se](mailto:emma.josefina@yahoo.se)

Västerbotten:  
Ann-Charlotte Carlsson  
[ac2.carlsson@gmail.com](mailto:ac2.carlsson@gmail.com)

Örebro:  
Karin Bengtsson  
[karin.bengtsson@haro.se](mailto:karin.bengtsson@haro.se)

Gotland:  
Viktoria Klint  
[solklint@telia.com](mailto:solklint@telia.com)

Södermanland:  
Lina Peters  
[peters.lina@gmail.com](mailto:peters.lina@gmail.com)

Jämtland:  
Åsa Jansson  
[asa\\_stardust@hotmail.com](mailto:asa_stardust@hotmail.com)

Stockholm:  
Julia Olsson  
[juliaz\\_m@hotmail.com](mailto:juliaz_m@hotmail.com)

Jönköping:  
Maria Wernersson  
[mejamy@gmail.com](mailto:mejamy@gmail.com)

Östergötland:  
Ida Lewald  
[ida.lewald@telia.com](mailto:ida.lewald@telia.com)

Dalarna:  
Marie Fyrby  
[marie.fyrby@telia.com](mailto:marie.fyrby@telia.com)

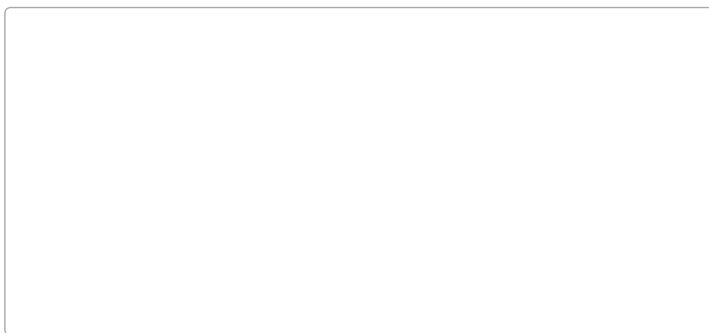
Skåne:  
Caroline Gustafsson  
[caroline84gustafsson@hotmail.com](mailto:caroline84gustafsson@hotmail.com)

Värmland:  
Marlene Augustine  
[augustin.marlene@gmail.com](mailto:augustin.marlene@gmail.com)

Gävleborg:  
Annika Sjökvist  
[johansjokvist@hotmail.com](mailto:johansjokvist@hotmail.com)

POSTTIDNING B

Returadress:  
Riksorganisationen Haro  
c/o Sam Bengtsson  
Kiselvägen 13  
70374 Örebro



”

WHEN  
LITTLE PEOPLE  
ARE OVERWHELMED  
BY BIG EMOTIONS,  
IT'S OUR JOB TO  
SHARE OUR CALM,  
NOT JOIN THEIR  
CHAOS.

L.R. KNOT

