

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Psykologmedverkan i föräldragrupp – en studie av
förebyggande insatser.**

Elin Knutsson

Examensarbete 30 poäng
Psykologprogrammet
Vårterminen 2008
Handledare: Tomas Tjus,
Birgitta Wickberg

Innehållsförteckning

Inledning.....	2
Syfte och frågeställningar.....	4
Teori.....	4
Anknytningsteori.....	4
Affektteori och känslomässig utveckling.....	6
Självutveckling.....	8
Emotionell reglering.....	9
Metoder för lärande.....	10
Metod.....	12
Instrument.....	12
Deltagare.....	12
Tillvägagångssätt.....	12
Tema inre dialog – ha tråkigt.....	13
Tema gränssättning.....	14
Resultat.....	15
Enkätundersökning.....	15
Föräldrträffen.....	19
Diskussion.....	22
Teman i förhållande till teori.....	23
Föräldrarnas uppfattning.....	24
Pedagogiken och hur psykologen lär ut.....	26
Avslutande kommentarer.....	27
Referenser.....	28
Bilaga.....	29

Psykologmedverkan i föräldragrupp - en studie av förebyggande insatser

Elin Knutsson

Sammanfattning. Uppsatsen är en utvärdering av en psykologmedverkan i föräldragrupper för förstagångsföräldrar inom mödra- och barnhälsovården. Psykologen insats består i att tala om viktiga aspekter av barns känslomässiga utveckling vilket sker med hjälp av två teman, som benämns *inre dialog – ha tråkigt* och *gränssättning*. En enkätundersökning och inspelning på ljudband av det psykologen talade om gjordes, för att fånga deltagarnas upplevelse och beskriva psykologens arbetssätt. Resultatet av enkäten redovisades i form av beskrivande statistik och ljudbandsinspelningen analyserades med kvalitativ ansats. Psykologinsatsen var uppskattad av deltagarna, de två teman ansågs som viktiga. Det var främst psykologens expertkunskap och det hon kunde erbjuda gruppen som värdesattes. Dessutom hade alla diskuterat innehållet i föräldraträffen med sin partner.

Ämnet till föreliggande undersökning initierades av en mödra- och barnhälsovårdspsykolog som önskade en utvärdering av sina insatser i föräldragrupper, så kallad föräldrautbildning. Denna erbjuds alla förstagångsföräldrar i den kommunen där psykologen arbetar. Det finns tre barnavårdscentraler (BVC) knutna till mödra- och barnhälsovården i kommunen. På BVC håller BVC-sjuksköterskorna i föräldragrupperna och de träffas vid ett antal tillfällen. Vid det sista tillfället medverkar psykologen för att tala utifrån två teman om barns psykiska utveckling, det finns även utrymme för föräldrarna att ställa frågor och diskutera med varandra. Vid det tillfället har föräldrarna barn i åldern runt åtta till nio månader.

I föräldragrupperna ska de blivande och nyblivna föräldrarna få stöd i föräldraskapet. Stödet ska enligt SOU 1997:161 utgå ifrån att förmedla kunskap men också stärka föräldrarnas trygghet och kompetens i föräldrarollen under både graviditet och barnets uppväxt. Målet för föräldrautbildningen är att ”*erbjuda möjligheter till kontakt, gemenskap och diskussion för föräldrar emellan samt att föräldrar ska kunna påverka sin egen situation*” (SOU 1997:161, s.100-101). Föräldrautbildning har funnits från det att

mödrahälsovården byggdes upp på 1930-talet. Då handlade det främst om information med ett medicinskt syfte att minska dödligheten bland mödrar och barn. Från 1970-talet hade fokus ändrats till stödåtgärder åt psykologiska och sociala aspekter i födandet och föräldraskapet, då bjöds också män in att delta i föräldragrupsverksamhet (SOU 1997:161).

För mödra- och barnhälsovårdpsykologer i Västra Götalandsregionen formuleras i verksamhetsidén att psykologerna mål är att ”*främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa hos blivande föräldrar och föräldrar med barn i förskoleåldern*” (Verksamhetsbeskrivning för Mödra- och barnhälsovårdpsykologer i Västra Götalandsregionen, 2006). Psykologen inom mödra- och barnhälsovården ska arbeta med förebyggande insatser bland annat genom föräldrastöd i grupp.

Psykologen som önskade utvärderingen har sedan sex år tillbaka vid ett tillfälle gått in i föräldragrupper för förstagångsföräldrar. De första två åren var det under mer förutsättningslösa former. Det handlade då främst om att presentera sig som psykolog och att svara på föräldrarnas frågor vilka ofta rörde sig kring sömn och mat. Grupptillfällena kunde skilja sig mycket från varandra beroende på vad föräldrarna frågade och psykologen uppfattade det som att arbetet skulle underlättas om det fanns mer struktur och form på insatsen i föräldragrupperna.

Efterhand växte två teman fram, vilka rörde barnets känslomässiga utveckling och hur föräldern kan stödja barnet i att uppleva känslor samt att nå kompetens i att ta hand om en del obehagliga känslor. Ett tema benämns *inre dialog- ha tråkigt*, där psykologen tar upp vikten av att bejaka impulser och känslor och stödja barnet i att upptäcka sin inre värld. Det andra temat handlade om *gränssättning* och hur föräldern tidigt kan sätta gränser för barnet på olika sätt. Dessa två teman skulle presenteras på ett lättillgängligt sätt för föräldrarna. Det var viktigt att föräldrarna kunde relatera till dessa teman och att de väckte deras intresse.

Den teoretiska grunden initialt i föräldragrupperna, främst psykodynamisk teori, gav inte tillräcklig grund för förståelse utan komplettering utifrån affektteori, evolutionspsykologi och neuropsykologi har varit nödvändig. I temat *ha tråkigt – inre dialog* finns också en viktig samhällelig och kulturell aspekt med, det vill säga att se med kritiska ögon på de normer som råder där vardagen är full av aktiviteter för föräldrar och deras små barn.

Den teoretiska kunskapen introduceras utifrån exempel i vardagssituationer för att det ska bli lättförståeligt för föräldrarna, diskussionen i gruppen kan sedan gå vidare till en mer teoretisk nivå.

Föräldrarna ställer emellanåt frågor om relationen till barnet och sitt föräldraskap. Psykologens förhållningssätt är att poängtera för föräldrarna att de har genuin kunskap om sitt barn och att det är viktigt att lita på lösningen som man som förälder själv har. Om föräldern är osäker och rädd inför en situation kan det påverka samspelet och det är viktigt att föräldern blir stärkt i sitt sätt att vara. I vissa fall fungerar inte detta förhållningssätt och då handlar det ofta om svårigheter som relationsproblem hos föräldrarna, hur de ska relatera till sitt barn, eller svårigheter inom det neuropsykiatriska fältet hos barnet.

Psykologens egen uppfattning om behovet av psykologinsats i föräldragrupper var att det uppskattades både av föräldrarna och BVC-sjuksköterskorna. Men psykologen ställde sig frågande inför hur föräldrarna upplevde det hon talade om och om de kunde relatera till det eller använda det i sitt föräldraskap. Psykologen menade att hon talade om ungefär samma

saker varje gång och utgick från sina teman. Ibland blir det diskussioner och ibland inte. Psykologen funderade även på hur innehållet i det hon talade om uppfattades av deltagarna i föräldragrupperna då strategin att gå ut brett och generellt kunde innebära en risk för missuppfattning.

Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen var att beskriva och utvärdera den metod psykologen använde sig av vid förmedlandet av utvecklingspsykologisk kunskap och teori till deltagarna i föräldragrupperna och att fånga deltagarnas erfarenheter av föräldrträffen.

Frågeställningar:

- Hur förmedlades teori till deltagarna i föräldragrupperna? Skedde detta på ett tydligt och lättförståeligt sätt som de alla kunde relatera till?
- Uppfattade föräldrarna att de ämnen psykologen tog upp var viktiga och relevanta för dem som föräldrar, både i dagsläget och längre fram?
- Har föräldrarna integrerat det som presenterades av psykologen på föräldrträffen i sitt eget föräldraskap?
- Vad fick föräldrarna för uppfattning av föräldrträffen då psykologen deltog?

Teori

Nedan följer en redogörelse för att teoretiskt belysa de ämnen psykologen tar upp i arbetet med föräldragrupper. Anknytningsteori kan ge en förståelse för den evolutionära grunden i tidigt anknytningsbeteende och betydelsen av det nyfödda spädbarnets kompetens och dess beroende av omgivningen.

Vikten av att lära barnet reglera inre känslotillstånd belyses genom affektteori och teori om affektreglering. Självutvecklingen beskriver relationen och kommunikationen mellan det lilla barnet och föräldern och vad barnet upplever av sig själv och andra. Den teoretiska grunden för gränssättning baseras på affektiv kommunikation och betydelsen av tidiga implicita minnen som lagras på en mer omedveten nivå. Slutligen redovisas olika teoretiska begrepp för lärande som kan användas i föräldragrupper.

Anknytningsteori

Eftersom spädbarnet inte kan klara sig själv alls utan är helt beroende av sin omgivning under en lång period efter födelsen har barnet enligt teorierna om anknytning ett antal medfödda beteenden och förmågor för att säkra beskydd från omgivningen.

Bowlby förenade psykoanalytisk och evolutionär teori för att beskriva och förklara mekanismerna bakom anknytningsbeteendet. I stort sett alla barn har innan ett års ålder etablerat ett starkt känslomässigt band till i alla fall en föräldrafigur (Bowlby, 1969).

Den evolutionära grunden i anknytningsteorin försöker förklara hur beteenden hos människan idag vittnar om en tid då människan levde som nomad. Modern hade inte något bo att lämna ungen i där denne kunde vara trygg utan var tvungen att ständigt bära med sig sitt barn. På det följer att barnet var ständigt nära modern och separation från henne innebar livsfara. Barnets skrik var signaler som utgjorde en strategi för att komma nära modern igen (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander 2002).

Anknytningen mellan förälder och barn är ett medfött system som tar sig uttryck i beteenden, som exempelvis leende som får föräldern att närma sig barnet och gråt som väcker obehag hos föräldern och får det att reagera och plocka upp barnet. Föräldern har dessutom ett förprogrammerat system att reagera på barnets beteende och därmed etableras anknytningen (Bowlby, 1994).

Barnets mål med anknytningsbeteendet är att vara fysiskt nära en person som kan ge beskydd och beteendet syftar även till att bevara en viss grad av närhet. Behovet och strävan mot fysisk närhet övergår sedan till att känna en mer psykologisk form av närhet till föräldern. Målet är ett tillstånd eller en känsla och därför blir anknytningspersonens beteende och svar på barnets strävan avgörande för hur anknytningen utvecklas (Fonagy, 2007).

I början av barnets liv handlar anknytningsbeteendet mycket om olika affektuttryck till följd av fysiologiska behov för att sen bli till mer varierande former av interaktion med föräldern. Utvecklingen av hjärnan förändrar också karaktären på anknytningen. Enligt Siegel (1999) (ref till i Havnesköld & Risholm Mothander, 2002) är frontalloberna i hjärnan hos det nyfödda barnet inte tillräckligt utvecklade för att koppla en affekt, till en erfarenhet så att det blir till ett minne. Det är först efter barnet är ett halvår som det kan basera sitt beteende på minnen och därmed känna igen just sin förälder som anknytningspersonen. Men även innan dess har barnet med sig upplevelserna av dessa tidiga bemötanden på olika affektuttryck. Vilket lagrats i det implicita minnet som inbegriper icke-medvetna reaktionssätt och en förståelse av verkligheten (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Anknytningen rymmer alla former av beteende där barnet håller sig nära eller är i kontakt med någon som kan vara ett skydd mot faror i omgivningen. Medvetenheten om att den personen är tillgänglig och skyddande skapar trygghet och därmed motivation att upprätthålla relationen. Tryggheten möjliggör också utforskande då ett visst avstånd kan accepteras eftersom anknytningspersonen fungerar som *en trygg bas* som finns kvar att återvända till vid fara (Bowlby, 1994).

Det är således två olika beteendesystem, *närhet* och *avstånd* som barnet växlar emellan vilka följer den kognitiva och motoriska utvecklingen och som möjliggör för barnet att upptäcka, lära sig och utveckla egen kompetens. Närhet och avstånd blir också viktiga för individens framtida känslomässiga utveckling och följer med under hela livet i relationer med andra människor (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Det sätt som föräldern har reagerat på barnets signaler är avgörande för hur barnet sedan som vuxen reagerar på sitt eget barns beteende. Därmed förmedlas reaktionssätt mellan generationer (Bowlby, 1994).

Bowlby (1973) (ref till i Broberg et al, 2006) menade att spädbarnet baserat på samspelet med föräldern skapar inre mentala modeller, så kallade *inre arbetsmodeller* för hur föräldern förväntas bete sig i olika situationer. En förutsättning för detta är att barnet i den kognitiva utvecklingen uppnått vad Piaget (1955) (ref till i Broberg et al, 2006) benämner *objektpermanens*, förståelsen att objekt fortsätter att existera även om de inte finns i synfältet för stunden och *objektkonstans*, vilket innebär en förståelse för att objekt och personer har stabila egenskaper.

De inre arbetsmodellerna är representationer både av andra och av självet, centralt i detta är upplevelsen av anknytningspersonens tillgänglighet främst i situationer där fara hotar. Eftersom fara aktiverar anknytningssystemet är forandet av inre arbetsmodeller särskilt aktivt då. Den inre arbetsmodellen av självet formas genom upplevelsen av anknytningspersonens tillgänglighet då barnet blir skrämt. Möjligheten till utforskande balanseras av att föräldern inte heller signalerar överdriven fara och därmed hämmar barnets utforskande (Broberg et al, 2006).

Inre arbetsmodeller har betydelse för barnets förmåga att själv kunna reglera olika känslotillstånd. Om barnet har positiva trygga inre arbetsmodeller av sig själv och föräldern där föräldern är tröstande kan det plocka fram bilder av föräldern och trösta sig själv vid olika situationer och reglera sitt emotionella tillstånd utan att föräldern behöver vara fysiskt närvarande (Broberg et al, 2006).

Ett barn som upplever anknytningen som otrygg använder inte föräldern på det sättet utan tänker bort denne eller måste befinna sig nära hela tiden eftersom det saknas inre arbetsmodeller där föräldern tröstar. En konfliktfylld form av anknytning uppstår då barnet har fått motstridiga bemötande från föräldern, emellanåt tillgänglighet och emellanåt avvisande. Då har barnet inte kunnat bygga upp sammanhållna inre arbetsmodeller utan föräldern väcker både en känsla av att vilja ha närhet men samtidigt är rädsla förknippat med relationen. Barnet får då svårt att finna en strategi för emotionell självreglering då det inte är möjligt att vara beredd på vad som ska ske (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Sammanfattningsvis är det viktigt att barnet har upplevt att föräldern varit tillgänglig och svarat på barnets affektuttryck och känslor. Så att barnet känner närhet och en känslomässig trygghet men också vågar ha ett visst avstånd till föräldern för att upptäcka och utveckla egna färdigheter. För att på det sättet skaffa sig erfarenheter av världen men också att förstå och kunna ta hand om sina känslor.

Affektteori och känslomässig utveckling

Tomkins (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002) poängterade affekternas betydelse som primära motivationskrafter hos människan och som förstärkande av upplevelsen i skeenden och situationer. Affekterna kan fungera oberoende men också tillsammans med kognitiva processer, är medfödda och fungerar som en förbindelselänk mellan kroppen och psyket. Med det menas att affekterna kan ge vägledning i vad som händer i kroppen. Damasio (2002) använder begreppen *primära* och *sekundära* känslor som liknar beskrivningen av affekter på många sätt. Känslorna är förknippade med olika fysiologiska

reaktioner i kroppen och har en avgörande betydelse för att kunna fatta rationella och övertänkta beslut. Medvetenhet om självet är förankrat i strukturer i hjärnan där det subjektiva medvetandet övervakar kroppstillståndet och värderar känslor utifrån om de är förknippade med lust eller olust. Att vara medveten är att känna och känslorna fungerar som en länk mellan inre kroppsliga tillstånd och yttvärlden och är en vägledning för att tillgodose behov som uppkommer till följd av att vara en individ (Damasio, 2002; Solms & Turnbull, 2005).

Vid födseln är affekterna ett system som är icke-verbalt och utvecklas sedan med hjälp av bland annat språket till förmågan att värdera och tänka kring affekternas mening och betydelse. En ledtråd för att identifiera affekterna är ansiktsuttryck vilket också är en aspekt av känslan, inte bara ett uttryck för den (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002)

Affekterna betraktas som nedärvda och universella men alla kan inte observeras hos det lilla barnet förrän en viss tid efter födseln. Åsikterna kring vid vilken ålder ett visst affektuttryck visar sig går isär. Glädje, det sociala leendet, kan visa sig redan vid sex till åtta veckors ålder, ilska från tre till fyra månaders och rädsla från sju månaders ålder (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Affekterna kan förklaras som medfödda drivkrafter och av betydelse i barnets utveckling. Senare i livet kopplas affekterna mer medvetet samman med situationer och objekt och tänkandet och värderandet kring affekter möjliggörs.

Intresse är en affekt som ger spädbarnet lust att upptäcka och försöka klara av en uppgift vilket är centralt i den psykiska utvecklingen. Affekten både sätter igång upptäckandet och att uppnå det eftersträvade inger en positiv upplevelse, vilket är en belöning som uppmuntrar till fortsatt intresse att utforska (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Intresse är också en positiv signal i det medfödda sökbeteendet vilket är påtagligt hos små barn. Det är från början inte riktat mot något specifik objekt utan ett generellt sökbeteende. Sedan kopplas det till minnessystem och medvetenheten om vad man söker tar form. Hos det nyfödda barnet slås söksystemet på när något behov, som hunger, uppkommer och då fungerar föräldern som länken vilken formulerar och tolkar vad barnet behöver och tillfredsställer dessa behov. Barnets behov får inte försummas men barnet måste också få utrymme att verkligen känna efter vad som fattas. Föräldern bör inte för snabbt dra slutsatser om vad barnet behöver för att dess behov ska tillgodoses (Solms & Turnbull, 2005). Det handlar om finstämd kommunikation mellan barn och föräldrar där affekterna ger vägledning till förståelse.

Affekten skam fyller en viktig funktion då det gäller barnets sociala utveckling, att lära sig vara med andra. Skam är obehagligt och därför gör man allt för att undvika den, på det sättet fungerar den socialt reglerande. Skamaffekten utlöses då barnet är i positiv affekt och undersöker något och avbryts med en skarp tillrättavisning eller nej. Barnet reagerar då med att slå ned blicken för att gömma sig eller le på ett blygt och undergivet sätt. Främlingsrädsla som utvecklas runt det första halvåret är en form av skamaffekt. Genom att skam signalerar undergivenhet och är den därför aggressionssänkande hos motparten och kan hos denne väcka en vilja till förlåtelse och tolerans (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Affekten rädsla kan märkas hos barnet tidigt. Den ökade rörligheten då barnet börjar krypa leder till fler situationer där barnet kommer ifrån anknytningspersonen vilket ger

upphov till rädsla, barnets kognitiva förmåga att uppfatta fler farligheter har också betydelse (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Vid sidan av medfödda känslreaktioner, *primära känslor*, som exempelvis att små barn reagerar med rädsla på plötsliga höga ljud, är rädslor förknippade med erfarenhet något som etableras snabbt hos det lilla barnet och skapar en permanent förbindelse i det implicita minnet. Vilket fyller en funktion då det gäller att hålla sig borta från farliga situationer och företeelser (Damasio, 2002; Solms & Turnbull, 2005). Erfarenheten lagras i det implicita minnet där det inte blir möjligt att medvetet återkalla eller reflektera kring minnet. Då minnesspårn aktiveras i liknande situationer blir upplevelsen mer än känsla eller varseblivning. Sammankopplingen av affekten och situationer och objekt får en omedveten karaktär och det är inte möjligt att erinra sig den ursprungliga händelsen.

Det som varit ändamålsenligt för skydd av faror kan också bli problematiskt i vissa situationer, exempelvis att reagera med oproportionerlig rädsla och ångest inför vissa företeelser. Minnesspårn kan aldrig försvinna men reaktionen kan inbegripa ett mer flexibelt handlande. När frontalloberna växt sig till under de första levnadsåren, får barnet förmågan att systematiskt koppla samman situationer och objekt med de primära känslorna och genom medvetenhet om känslan och vad den är en reaktion på kan andra förhållningssätt än det som uppfattas som farligt undersökas (Damasio, 2002; Solms & Turnbull, 2005).

Affekterna är medfödda, motiverar till att upptäcka världen och ger viktig information om omvärlden och individens inre tillstånd. För det lilla barnet är affekterna påtagliga för att kommunicera med omvärlden. Det är viktigt att förstå vad olika affekter betyder och att kunna hantera dem på ett ändamålsenligt sätt. Detta sker i utvecklingen och möjliggörs med hjärnans tillväxt och i samspelet med andra.

Självutveckling

Stern (1991) har i sin teori om självutveckling ansatsen att beskriva spädbarnets upplevelser av världen och sociala relationer med andra i omgivningen. Baserat på data från både det observerade och det kliniska spädbarnet formuleras en hypotes om barnets inre subjektiva upplevelsevärld. Stern använder begreppet främst begreppet känsla och gör ingen egentlig distinktion mellan affekt och känsla.

Enligt Stern (1991) har barnet redan från början en upplevelse av ett själv som skiljt från andra och centralt för barnet är att knyta sociala band till andra. I det poängteras betydelsen av affektiv kommunikation mellan barnet och föräldern.

Kommunikationen är en form av samspel där föräldern tolkar barnets upplevelse bakom olika beteenden, genom att tillskriva ett leende en mening påverkas barnets subjektiva upplevelse av sig själv i interaktion med föräldern Redan här tillskriver föräldern spädbarnet intentioner genom att exempelvis uttrycka; ”du vill att mamma ska komma”. Föräldern samspekar på det sättet med barnet och ligger något före i utvecklingen genom att relatera till barnet som att det har förmågan att förstå innebörden i det som sägs (Havnesköld, 1992).

Vid två månaders ålder är det möjligt att se en förändring hos spädbarnet, det märks i det intensiva sociala samspelet i form av leende, jollrande, blickkontakt och en tydlig preferens för mänskliga ansikten och röster. Barnet strävar här efter att knyta känslomässiga band med andra (Stern, 1991; Havnesköld, 1992)

De kliniska problem som uppkommer vid den här tiden handlar ofta om problem i samspelet mellan förälder och barn, barnets signaler till mamman går inte fram. Spädbarnet har en förmåga och kompetens att vägleda föräldern i vad det behöver, föräldern måste bara kunna uppfatta och tyda barnets signaler (Havnesköld, 1992).

Känslan av ett *subjektivt själv* framträder vid sju till nio månaders ålder och förmågan till psykisk närhet och *intersubjektivitet* grundläggs. Barnet visar tecken på förståelse för att en subjektiv upplevelse kan delas med andra. Föräldern är en känslomässigt viktig person som kan vägleda barnet i att reglera sina känslor inför olika företeelser. Tecken på förmågan till intersubjektivitet märks då barnet kan dela uppmärksamheten med någon annan, som att titta i riktning mot det föräldrarna pekar på och inte på föräldrarnas finger (Stern, 1991).

Utvecklingen av språket och förmågan att symbolisera möjliggör ytterligare upplevelser av självet, ett verbalt själv tar form. Barnet får nya sätt att vara med och relatera till andra. Språket möjliggör ett inre privat själv och ett socialt själv, där upplevelserna inte alltid överensstämmer (Havnesköld, 1992).

Som enligt anknytningsteori strävar barnet efter att knyta band till föräldern. I självutvecklingen är barnets subjektiva upplevelse av sig själv och relationen till föräldern viktig och utvecklingen sker genom att nya förmågor läggs till existerande. Spädbarnet är kompetent och har tidigt förmågan att relatera och kommunicera med föräldern, och på det sättet ge uttryck för sina behov.

Emotionell reglering

Emotionell reglering har sin grund både i psykoanalytisk teori och kognitiv teori. Thompson definierar emotionell reglering (ref till i Sonnby-Bergström, 2005) ”Emotionell reglering består av en persons externa och interna processer för att medvetandegöra, värdera och modifiera emotionella reaktioner, speciellt deras intensitet och varaktighet, för att kunna uppnå sina mål.”(Thompson, 1994, s.26-27).

En tidig kommunikationsform mellan spädbarnet och föräldern är att känna av och svara på varandras affekter. Det är då föräldern bekräftar det barnet känner och ska lära barnet att stå ut med även obehagliga känslor. Föräldern kan ta stöd i sina erfarenheter att urskilja olika känslor i en situation och kan då visa att denne förstår barnet men också tolka en situation på annat sätt, exempelvis att något som väcker rädsla hos barnet inte är farligt. Det blir en strävan mot att få en förståelse för sina egna känslor och få en känsla av ett sammanhållet själv (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Kommunikationen mellan barnet och föräldern som fram till när barnet är sex till nio månader främst haft formen av imitation tar nu ett steg ytterligare. Stern (1991) beskriver hur det sker genom *affektintoning*. Föräldern ser på barnets beteende vilket känslotillstånd som kan ligga bakom och föräldern utför en handling som inte är en ren imitation men som ändå motsvarar barnets beteende. ”Imitation svarar på ren form; intoning svarar på känslan”

(Havnesköld, 1992, s. 63) Dessa kommunikationsformer kan också ses som ett kontinuum där imitation respektive intoning är ytterligheterna (Havnesköld, 1992). Det kan vara en matchning mellan barnets rörelse och föräldrarnas röstläge där barnet kan läsa av föräldrarnas respons som ett svar på sitt eget beteende. Matchningen handlar om det inre känslotillståndet mer än beteendet (Stern, 1991).

Stern (1991) formulerar känslan av att vara med någon annan som att föräldern blir för barnet en *självreglerande annan* och reglerar barnets grad av upphetsning vid interaktion. En del i föräldrarnas roll är även att tolka vilken typ av affekt barnet upplever, exempelvis om ett beteende är roat eller ilsket. Minnen av olika situationer kan väckas till liv vid andra situationer som liknar den ursprungliga. Föräldern behöver inte vara närvarande, och det är inte betydelsefullt om denne är det eller inte, eftersom barnet ändå har sina minnen och representationer av att vara med andra med sig som blir en hjälp i att reglera olika känslotillstånd.

Affektintoningen och att föräldern har bekräftat och hjälpt barnet att förstå sina känslor är viktigt för att barnet ska kunna integrera olika affektillstånd under utvecklingen. Föräldrarnas reaktioner på olika beteende och känslouttryck ger barnet vägledning i vad som är acceptabelt att uttrycka. Föräldrarna kan förmedla att svåra känslouttryck som ilska och ledsnad inte gillas eller är farliga och bör kontrolleras. Genom spänningar i musklerna som märks bland annat på ansiktsuttrycket kan barnet kontrollera affekterna vilket sedan övergår i mer avancerade psykiska försvar (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Brister i förmågan att integrera affekterna i självet leder till ökad sårbarhet för psykisk ohälsa. Föräldern måste ha fungerat som en tillräckligt god självreglerande annan för att barnet inte ska känna att vissa affekter är outhärdliga och för att barnet längre fram ska ha förmågan att uppleva sina känslor (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Barnet har tidigt förmågan att på en grundläggande nivå reglera sina känslor. Buss och Goldsmith (1998) har studerat hur emotionell reglering sker genom beteendestrategier. De förenar två olika sätt att se på emotionella uttryck, de både uttrycker ett inre känsloläge men fungerar också reglerande för det inre tillståndet, vid ilska eller rädsla fungerar skrik och ansiktsuttryck som en signal till föräldern att barnet behöver hjälp att bli av med den obehagliga känslan. Men emotionen fungerar också så att den får barnet att själv agera i situationen och för att undvika det obehagliga och därmed sänka intensiteten. Detta stöder att själva uttrycket för känsloläget är en del av känslan.

Som nämnts har även inre arbetsmodeller betydelse för att kunna reglera sina känslor och emotioner. Det handlar också om att de biologiskt grundade affekterna får en mer medveten karaktär vid hjärnas tillväxt och det är möjligt för barnet att hitta strategier för reglering. Sterns teori beskriver hur detta går till i samspelet med föräldern och att det sker redan tidigt i barnets liv.

Metoder för lärande

Lärande definieras enligt Marton & Booth (2000) som förändringar i den rådande kunskapsstrukturen där förändringen sker med tiden. Det kan handla om att lägga till mer

detaljerad kunskap men detaljerna måste kunna fogas till redan rådande kunskap. En förutsättning för lärandet är att det som ska läras har en koppling till det redan erfarna. Lärandet förutsätter att det som lärs ut ger mening. Marton & Booth (2000) poängterar den interaktiva processen i lärandet, omvärlden och individens kunskapsmassa påverkas av varandra. Det handlar om att inte se individen som enbart en mottagare av kunskap utan även som en påverkare av kunskapsmassan i omvärlden. Enligt Svedberg (2003) utvecklas kunskap i samspelet mellan individen och omvärlden. Lärandet sker i ett professionellt och socialt sammanhang och för att lärandet ska föras framåt och utvecklas behövs medel som teorier, pedagogiska metoder och förhållningssätt. Det är samspelet mellan dessa komponenter som avgör läroprocessens resultat.

Enligt Svedberg (2003) är undervisarens främsta uppgift att skapa ett *lärandeum*, ett meningsfullt sammanhang för att individen ska kunna lära in det som lärs ut. I ett lärandeum är individens erfarenheter betydelsefulla och förmågan att använda dem för att på egna villkor kunna vara samspela och vara en del i lärandeprocessen. På det sättet sker kunskapsutvecklingen på ett meningsfullt sätt.

Marton & Booth (2000) talar om *relevansstruktur* som en motiverande kraft i lärandet, det handlar om att erfara något på ett mer komplext sätt och att lärandesituationen finns i ett relevant sammanhang. Variation och att urskilja aspekter som inte tidigare varit medvetna för lärandet framåt. Lärandet är också ett sökande efter mening, att förstå något och att se på det från en ny synvinkel och därmed förändras. Verkligheten finns där och kan uppfattas som självklar. För att förändra kunskapsstrukturen måste det självklara ifrågasättas och man måste reflektera över andra aspekter.

Fossum (2007) använder begrepp som *empowerment* och *self-efficacy* för att beskriva framgångsrika strategier för kommunikation mellan den som lär ut och mottagaren av insatsen. Empowerment handlar i grunden, såsom pedagogen Freire introducerade begreppet, om att parterna som kommunicerar med varandra är jämlika och kan lära av varandra. Vilket skiljer sig från ett traditionellt biomedicinskt förhållningssätt där kommunikation sker åt ett håll, vårdgivaren ska informera, övertyga och motivera. Empowerment handlar om att förhandla, ta reda på hur motivationen och förmågan till förändring ser ut hos vårdtagaren. Self-efficacy är en viktig del i det, att tro på den egna förmågan till förändring och att lyfta fram i vilka situationer den tilltron finns. Fokus på vad som kan förändras och tilltron till den egna förmågan fungerar som motiverande.

Föräldragrupperna är utformade utifrån begreppet empowerment, individen har själv förmåga att söka den information som behövs men det initiativet måste också stärkas. I föräldragrupperna lär flera vuxna nytt tillsammans. För att lära sig bör det nya vara knutet till ett sammanhang och undervisningen bör vara anpassad till individens livssituation. Att använda de kompetenser och erfarenheter som personen har är en viktig motivationsfaktor.

Fossum (2007) nämner hur self-efficacy kan tillämpas inom barnhälsovården för att stärka föräldrarnas känsla av kompetens, hur sköterskan kan lyfta fram och visa att hon sett vad föräldern specifikt är bra på i samspelet med barnet och inte bara göra allmänna uttalanden. Det kan också handla om att fråga om sådant som kan bli svårt i framtiden och vad föräldrarna kan göra för att hantera det.

Ellström (2005) använder begreppet erfarenhetsbaserat lärande. Att lära av erfarenheter förutsätter att individen har tillgång till begrepp och kunskap som möjliggör att lära av erfarenheter. Kunskap och begreppsförståelse möjliggör förmågan till att reflektera, tolka

och identifiera det som lärs ut och därmed ta emot och lära av ny kunskap och nya erfarenheter.

Ellström (2005) talar också om lärandets dubbelhet vilket är två aspekter av erfarenhetsbaserat lärande, reproduktivt lärande och utvecklingsinriktat lärande. Att växla mellan rutin och reflektion leder fram till läroprocessen. De rutiner och stabila handlingsmönster personen har är nödvändiga men det utvecklingsinriktade lärandet möjliggör ett ifrågasättande och kritiskt tänkande kring rutiner. Individerna försöker att hantera komplexa problem och situationer genom att ifrågasätta existerande sätt att göra och därmed finns möjlighet att utvecklas i lärandet.

Metod

För att få en insyn i psykologens arbetssätt i föräldragrupperna genomfördes en intervju med psykologen, där syftet var att beskriva psykologinsatsen i föräldragrupperna. Deltagande genomfördes vid två föräldragruppstillfällen och vid ett av dessa tillfällen dokumenterades det som sades på träffen genom inspelning på ljudband. Intervjun och deltagande vid föräldraträffar användes som grund för att beskriva psykologens arbetssätt och för att utforma en enkät.

Instrument

En enkät konstruerades (se bilaga) baserad på intervjun med psykologen och de frågeställningar kring arbetet i föräldragrupper som framkom utifrån intervjun. Enkäten bestod av 31 frågor med svarsalternativ, på vissa frågor fanns möjlighet för deltagarna att utveckla sina svar eller kommentera. Förutom bakgrundsdata som ålder, kön och yrke byggde enkäten på följande områden; intryck av föräldraträffen, om innehållet diskuterats med partner och med andra, förändringar i sättet att vara föräldrar, vikten av de två teman idag och i framtiden, önskemål om andra ämnen, hur det psykologen talade om kändes igen, råd och bekräftelse, möjligheten att ställa frågor och förstå svaren, förväntningar, vad som uppfattades som mest givande och benägenheten att kontakta en psykolog i framtiden.

Deltagare

Deltagarna i enkätstudien bestod av föräldrar som deltagit i föräldragrupper under januari och februari 2008. Enkäter skickades ut till 19 föräldrar i tre föräldragrupper, en från varje BVC-mottagning. Sammanlagt svarade 14 personer (74%) på enkäten. Resterande fem personer (26%) besvarade inte enkäten. Deltagarna vid föräldragruppstillfället då träffen spelades in på ljudband var psykologen, en kollega till psykologen, sju föräldrar och deras barn. Alla informerades om att en inspelning skulle ske.

Tillvägagångssätt

I de två föräldragrupperna där deltagande genomfördes informerades föräldrarna om enkäten under själva träffen. Alla deltagande föräldrar, totalt elva personer, gav sitt medgivande till att delta i undersökningen och lämnade ut sina adresser och telefonnummer. Enkäterna skickades per post med svarskuvert en vecka efter föräldrträffen. Totalt tio personer besvarade enkäten varav tre efter påminnelse vilket gjordes per telefon två veckor efter enkätutskick. Då undersökningsgruppen bedömdes som för liten förmedlade psykologen adresser till föräldrar i ytterligare en grupp. De fick enkäten cirka 1,5 månad efter föräldrträffen. Av dessa åtta personer besvarade fyra personer enkäten. Enkätdata redovisas som frekvenser i form av hur svaren fördelades.

Inspelningen från föräldrträffen transkriberades och en analys med kvalitativ ansats gjordes för att beskriva interaktionen mellan psykologen och deltagarna på föräldrträffen och psykologens sätt att presentera sin kunskap. Olika meningsbärande teman identifierades.

Nedan följer en metodbeskrivning av de teman psykologen använder sig av i föräldragrupperna och hur hon talar kring dessa teman.

Tema inre dialog – att ha tråkigt

Syfte med temat *inre dialog - ha tråkigt* är att förmedla en motbild till de tendenser som finns i samhället där idealet är att man alltid ska aktivera sig. Redan när barnet är litet finns ett utbud av gruppaktiviteter som föräldern och barnet kan delta i. Den känslomässiga utvecklingen hos barnet lyfts fram, vilken inte främst sker genom aktiviteter utan genom att låta känslor och relationer få plats. Det handlar om att låta även svåra känslor få komma fram och för barnet att förvärva en kompetens att själv ta hand om dessa känslor.

Att kunna vända sig inåt och föra en inre dialog är viktigt för att bära och reglera känslor och den förmågan grundläggs redan då barnet är väldigt litet. Det ledde till utarbetandet av temat, inre dialog eller att ha tråkigt där ett konkret och tydligt förmedlande till föräldrarna var målet, dels hur barnet bygger upp förmågan att reglera sina känslor dels hur föräldern ska ge barnet möjlighet till detta.

Idag är det enligt psykologen en utmaning för föräldrarna att välja bort aktiviteter och det är oftast ingen risk att barn blir understimulerade. Då barnens hjärnor ännu inte är fullt utvecklade för att ta emot all stimulans från yttervärlden hävdar hon att de snarare behöver skyddas än aktiveras.

Ett exempel brukar presenteras som ska tydliggöra det psykologen vill lyfta fram. Syftet med exemplet var att väcka intresse hos deltagarna och att göra förmedlandet tydligt och konkret.

Föräldern kan börja med detta när barnet är 3-4 år och det kommer till föräldern och hävdar att det inte har något att göra. Om man som förälder då ger barnet tid att känna hur det är att ha tråkigt och inte genast agerar för att sysselsätta barnet får barnet dels en möjlighet att känna känslan att ha tråkigt och dels en chans att på egen hand lösa den

frustration som det innebär. Genom att vända sig inåt och föra en dialog med sig själv kan idéer formas. Tanken att ”bygga med lego vore kul” kommer upp, nästa steg blir, ”var är legot?” och om barnet inte hittar legot blir ett försök till lösning att fråga föräldern. Det handlar om att vända sig inåt och föra en inre dialog och att vända sig utåt mot omgivningen och tala om vad man skulle behöva för att bli av med den obehagliga känslan.

Hos de flesta barn är det obehagligt att ha tråkigt men inte farligt och att lösa det på egen hand skapar en känsla av kompetens hos barnet. Detta är aktuellt även för föräldrar till små barn. Redan vid 8-9 månaders ålder brukar föräldrar höra på barnets skrik om det handlar om hunger, trötthet eller om barnet har tråkigt. Om föräldern då inte agerar direkt när barnet uttrycker att det är uttråkat utan ger barnet lite tid och chans att känna av känslan och att kanske lösa den på egen hand läggs grunden redan där till kompetens att hantera känslor.

Tema gränssättning

En väg att tala om gränssättning med föräldrar till barn i åldern åtta till nio månader var att presentera temat som en pedagogisk idé enligt psykologen.

Den teoretiska grunden för temat gränssättning var inspirerat av neuropsykologi och evolutionspsykologi. Det handlar om att skapa ett minne av hur föräldern ser ut när denne sätter en gräns, en gräns som inte är förhandlingsbar. Det är viktigt för identitetsutvecklingen och är en trygghet för barnet då gränsen visar att föräldern bryr sig och har uppsikt över barnet. Att lära barnet hur man ser ut vid gränssättning kan man börja med när barnet har nått objektkonstans.

Det gäller att hitta ett lämpligt tillfälle att öva på detta, föräldern får inte vara för trött utan känna att det finns ork och tålamod att lära ut något nytt. Ett scenario är utgångspunkt: Barnet har börjat krypa och är på väg till en blomkruka och börjar gräva i denna. För föräldern gäller det att behålla lugnet och ha tålamod så att barnet lär sig hur föräldern ser ut vid gränssättande. Det pedagogiska är att föräldern inte är för arg utan att det är en lärandesituation. Föräldern säger ”nej” och ser ”taggig” ut i ansiktet vilket är affektuttryck för arg och bestämd. Meningen är att barnet ska lära sig att när föräldern har det ansiktsuttrycket är något förbjudet. Barnet kan le vilket är en spontan reaktion på ett argt ansiktsuttryck och leendet är ett försök att sänka aggressiviteten. Då är det viktigt att föräldern inte ler tillbaka utan behåller sin min. Ibland förstår inte barnet direkt och då får föräldern upprepa sig och föräldern kanske måste lyfta bort barnet för att göra det tydligt.

Det poängteras också att utgångspunkten är att relationen mellan förälder och barn ska vara bra för båda och barnet får exempelvis inte rycka föräldern i håret som en reaktion på sin frustration. Genom att förmedla sådana exempel på gränssättning, vilket föräldrar automatiskt använder sig av i vardagen, blir de medvetna om vikten av gränssättning. Många känner igen det i hur de egna föräldrarna agerade i liknande situationer och då blir temapresentationen en väg att medvetandegöra något de flesta redan gör och försäkra dem om hur viktigt det är i relation till barnet. Att bli arg och reagera samt gränssätta sitt barn är något positivt, då det visar att man har en relation till barnet.

Resultat

Enkätundersökning

Intryck av föräldrträffen.

Åtta personer svarade att föräldrträffen hade gjort ett intryck på dem. Av dessa ansåg större delen att det som handlade om barnet, det vill säga barns utveckling och relationen till barnet, hade gjort mest intryck på dem. Endast en person svarade att det som rörde sig kring att vara förälder hade gjort mest intryck. Sex personer svarade nej på frågan om föräldrträffen hade gjort ett intryck på dem (tabell 1).

Tabell 1

Föräldrarnas synpunkter på vad som hade gjort mest intryck under träffen med psykologen.

	Antal personer (n=14)
Barns utveckling	4
Vara förälder	1
Relation till barnet	3
Inget intryck alls	6

Diskuterat innehållet i föräldrträffen..

Alla föräldrar hade diskuterat innehållet i föräldrträffarna med sin partner (tabell 2). Det var sex personer som hade diskuterat innehållet ganska eller väldigt mycket. Nio personer svarade att de hade diskuterat något eller ganska mycket med andra. Fem personer hade inte alls diskuterat med andra (tabell 2).

Tabell 2

I vilken grad föräldrarna hade diskuterat innehållet i föräldrträffen.

	Med partner	Med andra
--	--------------------	------------------

	Antal personer (n=14)	Antal personer (n=14)
Inte alls	0	5
Något	8	7
Ganska mycket	5	2
Väldigt mycket	1	0

Förändringar i sättet att vara förälder.

På frågan om personerna efter föräldrträffen ändrat på något i sitt sätt att vara föräldrar ansåg sig tre personer ha ändrat något i sitt föräldraskap. Frågan hade svarsalternativen ja eller nej och en uppmaning att vid ja-svar beskriva vad som hade förändrats. Någon uttryckte en större säkerhet, "När man får bekräftat att något man gör är bra utvecklas man med det." Vikten av att det kan vara bra att ha tråkigt nämndes, att sätta gränser togs också upp och att ett stöd i gränssättning kunde vara att veta mer om vad ens barn förstår. "Fått veta mer om vad hon (min dotter) förstår i dagsläget, hur jag ska uttrycka mig vid gränssättning t ex.

Teman gränssättning och inre dialog – ha tråkigt.

Alla föräldrar mindes tema *gränssättning och inre dialog – ha tråkigt*. En majoritet instämde i att det var viktigt för dem som föräldrar idag och alla instämde i att det skulle bli viktigt och relevant i framtiden (tabell 3-4).

På påståendet "gränssättning är viktigt för mig som förälder idag" instämde tio personer helt eller till stor del i (tabell 3). Vikten av gränssättning i framtiden instämde fem personer i till stor del och nio personer instämde helt (tabell 3).

Tabell 3

Till vilken grad deltagarna instämde i att gränssättning är viktigt.

	Idag Antal personer (n=14)	I framtiden Antal personer (n=14)
Instämmer inte alls	1	0
Instämmer till viss del	3	0
Instämmer till stor del	5	5
Instämmer helt	5	9

På påståendet om temat *inre dialog – ha tråkigt* är viktigt idag, svarade tio personer att de instämmer till stor del eller helt, två personer svarade att de inte alls instämmer (tabell 4). Hur viktigt temat kan tänkas bli i framtiden instämde tio personer helt till, tre personer instämde till stor del och en person instämde till viss del (tabell 4).

Tabell 4

Till vilken grad deltagarna instämde i att temat inre dialog – ha tråkigt är viktigt.

	Idag Antal personer (n=14)	I framtiden Antal personer (n=14)
Instämmer inte alls	2	0
Instämmer till viss del	2	1
Instämmer till stor del	5	3
Instämmer helt	5	10

Önskemål om andra ämnen som psykologen kunde ha tagit upp.

Tio personer uttryckte inga önskemål om andra ämnen som kunde ha behandlats på föräldrträffen, medan fyra personer angav förslag på vad psykologen kunde tagit upp mer. En person önskade att psykologen hade talat om trotsåldern och hur man kunde förstå den. Några önskade fler tillfällen eller mer tid för psykologen då föräldrträffens innehåll ansågs vara mycket intressant och användbart. Ämnet sömn var också ett önskemål på vad psykologen kunde ha tagit upp.

Nya ämnen för deltagarna.

Av det psykologen talade om ansåg sju personer att en hel del var nytt, en person svarade att det mesta var nytt för dem och sex personer svarade nej på frågan om något var nytt för dem. Alla kände igen något av det som talades om på föräldrträffen.

Sammanhang som berörda ämnen kändes igen ifrån.

På vilket sätt deltagarna kände igen det som berördes varierade. Flera svarsalternativ var möjliga och några personer angav flera alternativ, två personer angav alla och sex personer angav enbart ett alternativ. De flesta, nio svar handlade om att deltagaren kände igen det från hur de är mot sitt eget barn. Sju av svaren angav att det var igenkännligt från diskussioner med andra föräldrar, sex personer angav att de hört talas om det och tre personer kände igen det från hur de egna föräldrarna agerade i sitt föräldraskap (tabell 5).

Tabell 5

De sammanhang det berörda kändes igen ifrån.

	Antal svar (n=25)
Hur man är mot sitt barn.	9
Hört talas om det, allmänt eller via media.	6
Diskuterat det med andra föräldrar.	7
Så gjorde mina egna föräldrar.	3
Kände inte igen det	0

Psykologdeltagande i föräldragrupper.

Elva personer instämde helt till vikten av att en psykolog medverkar i föräldragrupper vid något tillfälle, resterande tre svarade instämmande till viss del eller stor del.

Psykologens sätt att tala.

Alla instämde till stor del eller helt i att psykologen talade på ett lättbegripligt sätt. Tio personer instämde helt och fyra personer instämde till stor del.

Råd och bekräftelse.

Hälften ansåg sig ha fått användbara råd till att hantera olika situationer med barnet, sex personer ansåg sig ha fått råd till viss del och en person inte alls.

Bekräftelse på att det man gör som förälder ansåg hälften av deltagarna att de fått, sex personer till viss del och en person inte alls.

Frågor till psykologen.

Nio personer instämde helt till att det fanns möjlighet att ställa frågor till psykologen och fyra personer instämde till stor del medan en person ansåg att det endast stämde till viss del. Svaren var lätta att förstå enligt föräldrarna, alla utom en instämde till stor del eller helt till att svaren var lättbegripliga (tabell 6).

Tabell 6

Frågor till psykologen.

	Ställa frågor Antal personer (n=14)	Lätförståeliga svar Antal personer (n=14)
Instämmer inte alls	0	0
Instämmer till viss del	1	1
Instämmer till stor del	4	6
Instämmer helt	9	7

Kontakta BVC-psykolog i framtiden.

Alla kunde tänka sig att kontakta en BVC-psykolog i framtiden om ett behov uppstod, nio personer var övertygade om att de skulle göra det.

Förväntningar.

Blandade svar gavs på hur väl föräldrträffen överensstämde med förväntningar innan. En person svarade att det inte alls överensstämde, sex personer svarade att det överensstämde något och tre angav respektive svar ganska mycket och väldigt mycket.

Mest givande.

Föräldrarnas uppfattning om vad som ansågs som mest givande rörde främst psykologens expertkunskap. Endast en person ansåg att diskussionen i gruppen var mest givande, fem personer uppskattade möjligheten att ställa frågor till psykologen mest och sex personer svarade att det psykologen talade om var mest givande för dem (tabell 7). En person hade fyllt i alla alternativen och en person hade fyllt i de två alternativen som berörde möjligheten att ställa frågor och det psykologen talade om.

Tabell 7

Deltagarnas uppfattning om vad som var mest givande. (Två svar ogiltiga.)

	Antal personer (n=12)
Diskussionen i gruppen	1
Frågor till psykologen	5
Det psykologen talade om	6

Föräldrträffen

Som ett komplement till enkäten och för att få underlag till att beskriva den metod psykologen använder för att förmedla teoretisk kunskap i föräldragrupperna gjordes deltagarobservationer vid två tillfällen av föräldrträffar. Vid ett av dessa tillfällen spelades det som sades in på ljudband, därifrån är citaten hämtade. I den första gruppen deltog fem mammor och i den andra fyra mammor, en pappa och ett föräldrapar. Alla deras barn var närvarande och var ganska aktiva i rummet. Psykologen inleder med en kort presentation av mödra- och barnhälsovården och erbjuder sig att dra sina två teman och uttrycker möjligheten att ställa frågor.

Deltagarnas aktivitet.

Ungefär hälften i respektive grupp var aktiva genom att de kommenterade det psykologen talade om eller ställde frågor. Då deltagarna tog upp egna ämnen var det oftast på något sätt kopplat till det psykologen hade nämnt, det kunde röra sig kring tendenser i samhället som att föräldrar överbeskyddar sina barn, hur man ska hantera sömn och hur man ska förhålla sig till sitt aktiva barn. Psykologen använde sin teoretiska kunskap för att svara på frågor på

ett brett och upplysande sätt. Mycket av svaren förklarades med hjälp av evolutionsteori. Exempelvis förklarades barns sätt att sova i korta sömncykler enligt teorin att det var evolutionärt ändamålsenligt att inte vara omedveten om omvärlden långa stunder.

Stärka föräldrarnas kompetens.

Psykologen lade fokus på att stärka föräldrarna i sin kompetens genom att ta upp hur föräldraskapet idag ses som något komplicerat som nästan kräver utbildning. Det viktiga är att bli stärkt i det man känner och känna sig trygg i det man som förälder gör och inte sträva mot att bli den ”perfekta” föräldern. Då en förälder tog upp ämnet sömn betonade psykologen föräldrarnas egen kompetens och förmåga att hitta en metod för hur man ska få barnet att sova. Det är också viktigt att föräldrarna och familjen utifrån sina egna värderingar kommer fram till hur man uttrycker känslor som ilska i sociala sammanhang samt har ett eget konsekvenssystem för beteende som inte är acceptabelt.

Psykologen betonade föräldrarnas roll och betydelse för barnets känslomässiga utveckling. Små barn kan inte kontrollera sina impulser och där har föräldrarna en viktig roll i att hjälpa barnet med detta.

Hur innehållet i teman är aktuella över tid.

Psykologen hade utgångspunkten att föräldrarna kan använda sig av det som beskrivs i de två teman genom att reflektera över dess innehåll i flera olika situationer som spänner över tid och barnets utveckling. Detta nämndes med temat gränssättning, psykologen betonade att man gränssätter sitt barn redan tidigt på olika sätt i den dagliga interaktionen. Detta följer sedan barnets utveckling i olika former, där det för föräldrarnas del handlar om att gränssätta beteende hos barnet som är skadligt för denne själv eller omgivningen. Nyttan av att gränssätta redan tidigt är att det lägger grunden för att i framtiden vara tydlig med att vissa saker kan barnet inte förhandla om, vilket kan innebära en trygghet. Detta kanske blir mest tydligt i tonåren då föräldern representerar gränsen, då innebär det både en trygghet och ger en möjlighet, som ett steg i frigörelsen och identitetsutvecklingen, att sätta sig emot. Även då det gäller att lära barnet att ta hand om obehagliga känslor är det något som finns med tidigt men tar olika form beroende på barnets kognitiva utveckling. Detta tydliggjorde psykologen genom att ge exempel på att barnet upplever den obehagliga känslan av att ha tråkigt redan tidigt och signalerar det genom skrik och redan då kan föräldern genom att inte direkt svara på signalen ge barnet tillfälle att ta hand om känslan på egen hand. Psykologen uttryckte det som:

”För barnen är det verkligen en kompetens och förmåga att kunna ta hand om även en del av sina obehagliga känslor.”

Teman och deltagarnas reaktioner på dessa. Psykologen frågade deltagarna efter att ha talat om ett tema om det kändes igen. En kommentar efter temat ha tråkigt – inre dialog var:

”har inte ens tänkt på det. Han sysselsätter sig själv hela tiden. Det känns inte som de har tråkigt.”

Deltagarna kunde beskriva tecken på att barnet har tråkigt, ”kastar grejer” och ”går och drar en i benen” och vad man då gör för att barnet ska upphöra med beteendet. Ovanstående citat och deltagarnas övriga kommentarer gav uttryck för att det är svårt att inte sätta igång och sysselsätta barnet då det är uttråkat eftersom det verkar som både föräldern och barnet har svårt att stå ut med den känslan. Några bad om förtydliganden om varför man ska ha tråkigt och uttryckte tveksamhet kring detta.

Psykologen: ”För framtidens föräldrar är det en stor utmaning att välja bort.”

Förälder: ”Vad menar du med, välja bort?”

Psykologen: ”Allt kul man kan göra alla aktiviteter [...]”

Förälder: ”Vad ska man göra då?”

Psykologen: ”Kunna säga nej, idag gör vi ingenting. [...] så här små barn behöver inte så mycket aktiviteter, de behöver relationer. [...]”

Förälder: ”När vi varit hemma flera dar märker man att man behöver åka iväg och få lite miljöombyte. Blir rastlös.”

Psykologen poängterade att alla barn är olika i hur mycket stimulans eller lugn de behöver, men det är föräldrarnas uppgift att lyssna och känna av barnets behov och att kunna ge utrymme för en paus i det hektiska vardagslivet.

Övergången från temat inre dialog till temat gränssättning skedde vid ett av gruppstillfällena genom att en förälder ställde frågor kring att säga ifrån till barn i aktuell ålder. Psykologen förmedlade till deltagarna hur de ska förhålla sig till gränssättning i den åldern utifrån vad barnet förstår.

Psykologen: ”Det går ju inte att uppfostra så här små barn. De gör det de är designade att göra, utforska världen och förstå så mycket som möjligt. Små barn går bara på impulser och tänker inte så mycket, kan inte det än.”

Förälder: ”Man försöker förklara och så.”

Psykologen: ”Det är ingen idé. Jag tänker ju mindre barn ju kortare meningar. Så här små barn, räcker det med nej. Jag kan ta min gränssättningsmodell.”

Förälder: ”När kan man börja säga ifrån?”

Psykologen: ”Gränssätta tror jag man gör redan när barnet är ett par månader på ett plan. [...] Säga ifrån med en föreställning om att man vill att barnet ska förstå vad man vill, det är inte lönt.”

Här förklarade psykologen med hjälp av dialogen med en deltagare vad gränssättning kan vara och vad barnet har förmågan att förstå. Det som poängterades var att begränsa barnet men att inte kräva att det ska förstå. Föräldern ska lära barnet vad det inte får göra men barnets hjärnor är inte tillräckligt utvecklade för att förstå varför. Kommentarer på temat handlade om att det är något som man gör utan att reflektera över det och det fanns ett medhåll i vikten av att sätta gränser, att det är oundvikligt för föräldern och måste hanteras.

Tendenser i samhället.

Psykologen framhävde vikten av att tillåta känslor och låta dem komma till uttryck. I samband med temat gränssättning tog psykologen vid ett av gruppstillfällena upp skillnaden mellan gränssättning och uppfostran och nämnde de så kallade nanny-programmen på TV.

Uppfostran handlar mer om att lära barnet om sociala sammanhang menade psykologen och poängterade skillnaden mellan känslor och beteende och att detta betraktas och hanteras på samma sätt i programmen. Psykologen hävdade att det handlar om att bekräfta vad barnet känner men visa att alla beteenden inte är acceptabla.

”Jag förstår att du är jättearg men du får inte slåss. Om du slåss kan du inte vara här med de andra barnen”

Psykologen menade att det handlar om den känslomässiga utvecklingen, att lära barnet att uttrycka känslor på ett ändamålsenligt sätt med andra.

”Det barnen behöver är ju att få tillgång till och förstå alla sina känslor, få vara både glad och ledsen och besviken, nöjd och missnöjd.”

Barn måste exempelvis få vara arg med andra men behöver få hjälp att finna strategier för att uttrycka ilska på ett sätt som är lämpligt i sociala sammanhang. Här påpekade psykologen att varje familj har sina värderingar kring det här, det är något varje familj måste komma fram till ett förhållningssätt kring. En förälder tog upp vad som upplevdes som en tendens i samhället, att skydda sina barn mot obehag och besvikelse. Psykologen svarade genom att ta upp vikten av att få känna alla känslor och att inte föräldern agerar direkt för att skydda barnet utan hjälper barnet att förstå och hantera detta. Det är också viktigt att barnen får utrymme att lösa en del på egen hand vilket bidrar till en god självkänsla.

Diskussion kring samhällsfenomen fanns med i båda grupperna, det handlade bland annat vad som är ideala barn i dagens samhälle och att alla barn och föräldrar inte passar in i den formen. Det var främst mellan psykologen och en eller två deltagare diskussionen fördes.

Diskussion

Syftet med undersökningen var att utvärdera en psykologinsats i föräldragrupper riktade mot förstagsångsföräldrar inom mödra- och barnhälsovården. Med enkätundersökning och dokumentation av föräldraträffen var ansatsen att fånga deltagarnas uppfattning och användning av psykologens kunskap. Eftersom psykologens metod inte fanns dokumenterad och liknande insatser inte fanns beskrivna eller utvärderade i någon tidigare undersökning var det också viktigt att beskriva själva arbetssättet, hur psykologen försökte förmedla teoretisk kunskap till deltagarna i föräldragruppen på ett sätt så alla kunde förstå och som var tillräckligt brett så att alla kunde ta till sig kunskapen och integrera den i sitt eget föräldraskap.

Inom ramen för den här undersökningen var det inte möjligt att undersöka om psykologens insats i föräldragruppen hade någon effekt för individens psykiska hälsa i framtiden. Det som var möjligt att undersöka var hur föräldrarna, enligt egen utsago, uppfattade och använde psykologens insats. Föräldrarna som deltog i föräldraträffarna ansåg att det psykologen talade om var viktigt för dem och deras barn både i nuläget och i framtiden. Psykologens deltagande uppskattades i hög grad, undersökningen visade också

att deltagarna hade diskuterat innehållet i träffen med andra, främst sin partner. Vilket kan tyda på att de integrerat det i sitt eget föräldraskap.

Möjligen är det vissa grupper av föräldrar som tar till sig det som diskuteras på föräldraträffarna. En väg att undersöka detta var att fråga om yrke i enkäten, för att göra en jämförelse mellan olika utbildningsnivåer och uppfattningen om föräldraträffen. Då urvalet i slutändan inte var så stort bedömdes det inte relevant att göra den jämförelsen.

Anledningen till bortfallet på fem personer i urvalsgruppen kan vara att i två av grupperna i undersökningen genomfördes deltagande och deltagarna informerades om undersökningen och att enkäter skulle skickas hem till dem, där var bortfallet en av elva personer. I den tredje gruppen genomfördes inte deltagande och observation och där var bortfallet fyra av sammanlagt åtta personer. Troligen bidrog dessa faktorer till att bortfallet skilde sig åt mellan grupperna. Det kan också ha att göra med att de två grupperna med hög svarsfrekvens var mer nöjda med föräldraträffen och därför mer benägna att svara på enkäten.

Temat i förhållande till teori

Fokus i vad psykologen vill förmedla handlar om barns känslomässiga utveckling, att lära sig uttrycka affekter och känslor på ett ändamålsenligt sätt, och föräldrarnas roll i att ge sitt barn stöd i detta.

Temat *gränssättning* var möjligen mer aktuellt än temat *inre dialog – ha tråkigt* för föräldrarna, då exemplet utgick från barn i aktuell ålder. Det lilla barnet har en utvecklingsuppgift i att förstå vad de olika affekterna som känns i kroppen har för mening, att lära sig hantera känslorna för att känna kompetens. Barnet kan på ett tidigt plan känna igen det universella uttrycket för ilska men måste dock lära sig att koppla känslan till en kognition eller situation och få minnen av hur föräldern ser ut vid gränssättning. Eftersom barnet inte ens är ett år i exemplet med gränssättning, får minnet en omedveten karaktär, det blir som psykologen benämner det, ett ”kroppsminne”. Ett implicit minne som upplevs som en känsla hos barnet vilket aktualiseras vid situationer där föräldern gränssätter. Det är i anknytningstermer en inre arbetsmodell som bidrar till en känsla av stabilitet och förutsägbarhet. Vilket är nödvändigt för att våga upptäcka världen och lära sig nya saker under överseende av en beskyddande förälder. Då hjärnan utvecklas uppnås förmågan enligt Damasio (2002) att kunna reagera mer flexibelt i olika situationer och att ifrågasätta det mer känslostyrda och automatiska reaktionssättet. Då får personen en möjlighet att ifrågasätta och få något av sin vilja igenom. Men föräldrarnas gräns finns kvar som ett omedvetet minne som ger en känsla av trygghet.

Temat *inre dialog – ha tråkigt* var ett sätt att konkret och tydligt beskriva vikten av att tillåta känslor att upplevas och att barnet då utvecklar en förmåga att integrera sina känslor i självet. Som psykologen uttrycker det är grunden i självkänsla att kunna reglera affekter på egen hand för att känna säkerhet och kompetens.

Föräldern fungerar i Sterns (1991) termer som en självreglerande annan; föräldern tolkar meningen i olika känslouttryck och lugnar eller ökar intensiteten i affektuttrycket. Känslan av att ha tråkigt behöver inte vara svår att lösa på egen hand för barnet. Det psykologen

ville framföra handlade om att inte omedelbart agera så fort en obehaglig känsla dyker upp utan tillåta att affekter och känslor får utrymme mellan barnet och föräldern så att föräldern kan visa barnet att de är uthärdliga.

Psykologen budskap, att alla känslor får uttryckas men alla beteenden kan inte accepteras av omgivningen, förtydligades genom att hon relaterade till ett aktuellt ämne; olika idéer om uppfostring vilket förmedlas i media och finns uttryckta på olika sätt i samhället. Där är både känslor och beteende som ogillas något som barnet ska få konsekvenser för. Föräldern har dock en viktig roll i att lära barnet att uttrycka känslor på ett sätt som inte är destruktivt mot dem själva eller omgivningen.

Från sju till nio månaders ålder kan en förändring i barnets sociala förmågor märkas. Barnet börjar få förmågan att binda samman affekter och minnen och har etablerat en stark anknytning till minst en förälder. Inre arbetsmodeller möjliggör att barnet kan ha ett visst avstånd till föräldern men ändå känna trygghet i detta. Då föräldrarna i grupperna har barn i åldern från åtta månader och uppåt kan det ses som en relevant tid att börja tala om detta. Exemplet som psykologen använder utgår däremot från äldre barn, då det är mer påtagligt vad föräldrarna konkret kan göra i olika situationer. Barnet börjar då i högre grad få tillgång till det verbala språket och därmed förmågan att kunna resonera med sig själv men också vända sig till omvärlden för att fråga om olika saker. Fördelen med att använda scenariot är dock att det blir tydligt och lättförståeligt beskrivet.

Det är många aspekter som är viktiga för individens framtida psykiska hälsa. Formen på insatsen är att inom mödra- och barnhälsovården arbeta förebyggande och förutsätter förmodligen en tillräckligt trygg anknytning, att samspelet mellan barn och föräldern fungerar och att föräldern har förmågan att relatera till olika känslotillstånd. Om så inte är fallet är individuella insatser mer lämpliga.

Eftersom det är allmänna förebyggande insatser som psykologen arbetar utifrån har hon försökt lägga det på en nivå så att deltagarna förstår vad hon säger och för att de ska se det som intressant och tankeväckande. De två teman fångar långtgående aspekter både ur ett aktuellt samhällsperspektiv och hur biologiska och evolutionära faktorer påverkar människor. Beskydd och gränssättning har haft en evolutionär betydelse för att skydda mot faror, tidigare mer konkreta faror, och nu mer faror av annat slag, som att inte uppleva känslomässig trygghet.

Föräldrarnas uppfattning

För att få en uppfattning om vad deltagarna i föräldraträffarna hade för åsikter och upplevelser av träffen gjordes en enkätundersökning. Ytterligare en källa till information var att lyssna till interaktionen mellan psykologen och deltagarna på föräldraträffarna. Att alla som svarade på enkäten mindes de två teman *gränssättning* och *inre dialog – ha tråkigt* och dessutom diskuterat innehållet i träffen med sin partner tydde på att det hade gjort någon form av intryck. Deltagarna uppfattade det som redogjordes inom ramen för de två teman som mindre viktigt idag än det skulle bli i framtiden, men det var ändå en klart övervägande majoritet som såg det som viktigt även i barnets nu aktuella ålder. Möjligen handlar denna skillnad om att föräldrar med barn som är knappt ett år gamla inte anser ämnena aktuella ännu. Det kan vara ett konstruktionsfel i enkäten då i frågan nämndes

temat och föräldrarna kan i minnet ha återkallat just det exemplet psykologen presenterade och inte själva diskussionen runt omkring.

Den tveksamheten som kunde märkas i gruppen då psykologen talade om temat *inre dialog - ha tråkigt* kunde inte märkas i lika hög grad i enkätundersökningen. Möjligen fokuserade man på själva exemplifierandet och kunde inte riktigt förstå det under träffen.

Av föräldrarnas kommentarer under träffen kan utläsas att temat inte är riktigt aktuellt för dem ännu, då barnen agerar ut känslan av tråkighet och har ännu inte den kognitiva förmågan att resonera kring den. Föräldrarna beskriver mer vad barnet gör när det är uttråkat vilket tyder på att det tolkas konkret.

Alla deltagare hade diskuterat innehållet i föräldraträffen med sin partner vilket visade att träffen fått en plats hos båda föräldrarna, det vill säga att den i föräldraparet som inte medverkade också fått ta del av innehållet. Det tyder också på att föräldrarna i någon grad använt sig av och bearbetat de intryck de fick vid föräldraträffen. Diskussionsbenägenheten både i gruppen och efter gruppstillfället kan ses som ett mått på intresset för de här frågorna, både det som fanns innan och det som väcktes i samband med träffen.

Deltagarna i undersökningen var överens om psykologens tydlighet och de ansåg också att psykologen talade på ett lättbegripligt sätt. Det kunde även noteras under föräldraträffen att det inte var någon som ställde frågor eller kommenterade på ett sådant sätt att man kunde dra slutsatsen att deltagarna hade missuppfattat det som sades. Alla deltagarna kände igen något och det var många som kände igen det från just sin egen föräldraroll. En förutsättning för erfarenhetsbaserat lärande (Ellström, 2005) är att det som lärs ut ska hänga ihop med de tidigare erfarenheter individen har för att denne ska kunna ta till sig kunskapen. Det är viktigt att hitta en balans mellan igenkännande och nya inslag för att deltagarna ska kunna lära. Det psykologen kan sägas göra är att tydliggöra meningen i mycket av det som föräldrarna gör automatiskt och öppna upp för reflektion kring det.

Det var stor variation på svaren om träffen överensstämde med förväntningarna innan. Frågan gav egentligen ingen relevant information eftersom de förväntningar som kan ha funnits före träffen inte undersöktes. Det hade varit intressant och relevant att ta reda på hur föräldrarna blivit informerade om syftet med psykologens medverkan och om de hade byggt upp förväntningar utifrån det.

Psykologens medverkan var uppskattad. De flesta deltagarna ansåg att det var viktigt att psykologen deltog i föräldragrupperna vid något tillfälle. Vad det var som gjorde det angeläget är inte möjligt att utläsa lika tydligt. Då det gällde i vilken grad psykologen ansågs ha gett användbara råd respektive bekräftelse instämde runt hälften av föräldrarna i detta. Möjligen var frågorna i enkäten för specifika, föräldrarna kan inte svara direkt vad föräldraträffen konkret gett dem utan att det handlar om mer övergripande förståelse för barns utveckling, vad de förstår vid den åldern och på vilket sätt föräldern är viktig i den känslomässiga utvecklingen.

Möjligen uppskattades just det att psykologen har en expertkunskap. Att ha tillgång till en person som genom sin professionella grund har mycket kunskap om barns psykiska utveckling ser många som en möjlighet till att få viktig kunskap.

De ämnen som psykologen talade om och möjligheten att ställa frågor sågs som mest givande vid föräldraträffen, vilket tyder på att det var den psykologiska kunskapen som deltagare i föräldragrupperna uppskattade mest. Det kan också ha att göra med att

diskussionen rörde sig mellan deltagare och psykolog, där psykologen svarade på frågor och kommenterade deltagarnas inlägg.

Endast drygt hälften av deltagarna i undersökningen angav att föräldrträffen hade gjort ett intryck på dem vilket är motsägelsefullt med tanke på att alla i någon grad ansåg psykologens deltagande i föräldrträffar som viktig. Alla deltagare ansåg också att de teman psykologen presenterade var viktiga idag eller i framtiden. Möjligen beror resultatet på hur frågan var formulerad och hur begreppet intryck tolkas då det kan var oklart vad som avses med det. En faktor som kan ha haft inflytande är också att frågan kom tidigt i enkäten så föräldrarna kunde möjligtvis inte direkt dra sig till minnes tankar och uppfattningar om föräldrträffen.

Frågan om psykologens medverkan kom i slutet av enkäten då deltagarna genom frågorna hade fått ämnena aktualiserade för sig igen och kunde utifrån det återskapa sin uppfattning om psykologens deltagande. Vilket troligen kan ha bidragit till den positiva uppfattningen.

Det finns en risk med det här arbetssättet då något tema kan upplevas som otydligt och vagt. Temat *gränssättning* är troligen mindre oklart än temat om *inre dialog – ha tråkigt*. Gränssättning märktes i föräldragrupperna som mer angeläget och det var ingen som reagerade frågande inför det, det är troligen mer allmängiltigt och accepterat. Dessutom är barnen i åldern då detta börjar bli påtagligt som något att förhålla sig till som förälder och exemplet utgick från barnen i aktuell ålder.

Pedagogiken och hur psykologen lär ut

Erfarenheten av föräldraskapet och att ha en ingång där föräldrarna kan känna igen sig utifrån egna upplevelser skapar ett klimat för att lägga till detaljer till rådande kunskaper, något som Marton och Booth (2000) definierar som lärande.

Motivation är också en viktig del i att ta till sig kunskap. I föräldragrupperna antas motivationen hos föräldrarna vara intresset för sina barn och att de ska få det bra.

Det Svedberg (2003) uttrycker med att skapa ett lärandeum, ett meningsfullt sammanhang att lära ut, förekommer i föräldragrupperna då ämnena handlar om något som är högst aktuellt för alla och deltagarna har en gemensam erfarenhet, att precis ha blivit föräldrar. De två teman används som pedagogiska verktyg för att förmedla teoretisk kunskap och väcka till diskussion.

Ellström (2005) lyfter fram lärandets dubbelhet, det vill säga att genom erfarenhet lär man sig rutin, men genom att undersöka och ifrågasätta rutinen kan man utvecklas kunskapsmässigt. I föräldragrupperna ges möjlighet att föra in andra dimensioner och sanningar för att på det sättet utvecklas i sitt föräldraskap. Exempelvis är gränssättning säkert något som de flesta föräldrar känner igen och använder. Psykologen förklarade i en dialog med en förälder vad barnet förstår i en sådan situation och vad det inte förstår.

Det psykologen gör är också att ta upp betydelsen av gränssättning inte bara i stunden då man förbjuder barnet att ägna sig åt en farlig aktivitet utan betydelsen av det i längden. Genom att lyfta fram att det är en läroprocess för barnet som kan användas i många situationer i framtiden blir det tydligare och mer motiverande att lära barnet.

Föräldragrupperna bör utgå från principen av empowerment (Fossum, 2007) det vill säga deltagarnas motivation och tilltron till att de själva kan ta initiativ till att söka den kunskap de behöver. Men det initiativet måste också stärkas. Psykologen kommer in i föräldragrupperna och erbjuder deltagarna att ta del av sin kunskap, vilket sker genom att hon säger till gruppen att de har möjlighet att ställa frågor men också genom att fråga om de är intresserade av att höra hennes två teman. Erbjudandet kan ses som att ta ett steg bort från undervisningsrollen och istället införliva hos deltagarna en känsla av att de har förmåga att själva avgöra vilken ny kunskap de behöver. Deras erfarenheter är viktiga, och får ta plats i gruppen bland annat genom att psykologen frågar om det hon talat om känns igen.

Psykologens två teman har som syfte att stärka initiativet till att söka efter kunskap och förhoppningen är att de ska väcka reflektion och diskussion. I vilken grad psykologen gör det är svårt att avgöra, några deltagare ställer frågor medan andra lyssnar. Genom formuleringen av gränssättningstemat som en pedagogisk idé får det en prägel av att det är en idé och inte en sanning. Psykologen tar också här ett steg från undervisningsrollen och uttrycker en idé förankrad i teori om barnets identitetsutveckling.

Psykologen har också ansatsen att poängtera vad föräldrarna kan göra för att gynna barnets känslomässiga utveckling, genom att ge konkreta exempel och knyta an till samhällsliga aktuella företeelser. Det handlar om att stärka föräldrarnas kompetens och påpeka familjens egna värderingar som viktiga för att utarbeta normer kring olika beteenden och ageranden.

Formen på psykologinsatsen ger en förutsättning att förmedla kunskapen till många. En föräldragrupp senare i barnens ålder kanske inte skulle nå ut till alla dessa föräldrar eftersom det då inte blir ett lika naturligt steg som när föräldraträffen är en del av föräldragrupsverksamheten riktad till alla förstagångsföräldrar.

En annan faktor som kan försvåra formen på insatsen är att det emellanåt blir ofokuserat med barnen som deltar eftersom de rör sig runt i rummet och tar mycket uppmärksamhet. Men det bidrar å andra sidan med en rätt stämning eftersom det faktiskt är barnen som är i fokus under träffen.

Avslutande kommentarer

Det är inte möjligt i den här undersökningen att verkligen mäta om syftet med föräldraträffar följs upp, om det fungerar preventivt för framtida psykisk hälsa. Det som går att få en uppfattning om är hur föräldrarna, enligt egen utsago, uppfattar och använder psykologens insatser.

Föräldrarna lämnade i enkätundersökningen ett gott omdöme om träffarna och uppskattade att få ta del av psykologens teoretiska kunskap. De två temana uppfattades som viktiga för föräldrarna och deras barn både i dagsläget och i framtiden, dock i högre grad i framtiden. Utifrån resultaten kan frågan ställas om det kan vara mer fördelaktigt att ha dessa former av föräldragrupper när barnen är lite äldre. Kanske hade det blivit mer av diskussion i gruppen då när berörda teman är mer aktuella.

Det hade varit intressant att gå vidare med att göra intervjuer med föräldrarna som deltagit. Intervjuerna hade kunnat göras en tid senare med syfte att ta reda på vilket intryck som fanns kvar av träffarna och om eller hur psykologens teman hade bearbetats hos personen och integrerats i det personliga föräldraskapet. Intervjuerna hade eventuellt gett en fördjupad förståelse för föräldrarnas åsikter och kanske fångat den upplevelsemässiga aspekten. Detta kunde ge viktig kunskap om föräldragruppernas syfte verkligen följs upp.

Genom att intervjua föräldrarna är det möjligt att få en bild av hur och om de kan ha använt sig av det psykologen talade om under föräldraträffen. Kan föräldrarna beskriva hur de har med sig den kunskap om barns känslomässiga utveckling som psykologen förmedlade och hur det finns med i relation till barnet?

Referenser

- Bowlby, J. (1969) *Attachment and loss*. London: Hogarth.
- Bowlby, J. (1994) *En trygg bas. Kliniska tillämpningar av bindningsteorin*. Stockholm: Natur och kultur.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P. (2006) *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Natur och kultur.
- Damasio, A., R. (2002) *Känslan av att leva*. Stockholm: Natur och kultur.
- Ellström, P-E. (2005) *Erfarenhetsbaserat lärande i dagligt arbete – innebörder och förutsättningar*. www.swenurse.se/admin/Document/PE_Ellström.pdf
- Fonagy, P. (2007) *Anknytningsteori och psykoanalys*. Stockholm: Liber.
- Fossum, B. (red.). (2007) *Kommunikation. Samtal och bemötande i vården*. Studentlitteratur.
- Goldsmith, H., H. & Buss, K., A. (1998) Fear and anger regulation in infancy: Effects on the temporal dynamics of affective expression. *Child development*. 2, 359-374.
- Havnesköld, L. (1992) *Daniel Sterns teorier om självutveckling – en introduktion*. Stockholm: Liber.
- Havnesköld, L. & Risholm Mothander (2002) *Utvecklingspsykologi. Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Marton, F. & Booth, S. (2000) *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Stern, D., N. (1991) *Spädbarnets interpersonella värld. Ur ett psykoanalytiskt och utvecklingspsykologiskt perspektiv*. Stockholm: Natur och kultur.
- Solms, M. & Turnbull, O. (2005) *Hjärnan och den inre världen. En introduktion till psykoanalysens neurovetenskapliga grunder*. Natur och kultur.
- Sonnby-Borgström, M. (2005) *Affekter, affektiv kommunikation och anknytningsmönster. Ett bio-psyko-socialt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- SOU 1997:161. *Stöd i föräldraskap. Betänkande av utredningen om föräldrautbildningen*. Stockholm: Socialdepartementet.
- Svedberg, L. (2003) *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*. (3:e upplagan) Lund: Studentlitteratur.
- Verksamhetsbeskrivning för Mödra- och barnhälsovårdspyskologer i Västra Götalandsregionen. (2006)

1. **Kön:** man kvinna

2. **Ålder:** _____ år

3. **Är du förstagångsförälder?** ja nej

4. **Ditt spädbarns ålder:** _____ mån

5. **Vad har du för yrke ?** _____

Nedan följer frågor och påståenden som handlar om enbart det tillfälle då en psykolog från BVC deltog i föräldragruppsmötet. Frågorna och påståendena handlar endast om den gången och inte övriga tillfällen med föräldragruppen. Kryssa i det svar som överensstämmer bäst med vad du anser.

6. **Deltog även din partner vid det tillfället då psykologen medverkade i föräldraträffen?**

ja nej

7. **Var det något psykologen talade om eller som ni diskuterade i gruppen vid föräldraträffen som gjorde intryck på dig?**

ja nej (var vänlig fortsätt med fråga 9)

8. **Om ja, (ange det som gjorde *störst* intryck på dig) handlade det om,**

barnets utveckling hur det är att vara förälder relationen till barnet

Något annat _____

9. **Kände du igen något av det som psykologen talade om på föräldraträffen? (Fler än ett alternativ är möjligt att kryssa i.)**

Ja, jag kände igen det i hur jag är mot mitt barn

- Ja, jag har hört talas om det, allmänt eller via media
- Ja, jag har diskuterat det med andra föräldrar
- Ja, så gjorde mina egna föräldrar
- Nej, jag kände inte igen det

10. Var det något som psykologen tog upp som var nytt för dig?

- nej
- ja, en hel del
- ja, det mesta

11. Psykologen talade på ett lättbegripligt sätt.

- instämmer inte alls
- instämmer till viss del
- instämmer till stor del
- instämmer helt

12. Jag har diskuterat innehållet i föräldraträffen med min partner.

- inte alls
- något
- ganska mycket
- väldigt mycket

13. Jag diskuterat med andra (ej partner) om vad psykologen tog upp vid föräldraträffen?

- inte alls
- något
- ganska mycket
- väldigt mycket

14. Hur väl tycker du att föräldraträffen överensstämde med de förväntningar du hade inför träffen?

- inte alls
- något
- ganska mycket
- väldigt mycket

15. Var ”gränssättning”, t.ex att lära barnet hur man ser ut när man säger nej, något som psykologen talade om?

- ja
- nej (var vänlig och fortsätt med fråga 18)

16. Det som togs upp avseende gränssättning är viktigt för mig som förälder idag.

- instämmer inte alls
- instämmer till viss del
- instämmer till stor del
- instämmer helt

17. Det som berördes inom temat gränssättning blir viktigt för mig som förälder, då mitt barn är äldre.

- instämmer inte alls
- instämmer till viss del
- instämmer till stor del
- instämmer helt

18. Var temat ”varför det är bra att låta barn ha tråkigt ibland”, något som psykologen talade om?

- ja
- nej (var vänlig och fortsätt med fråga 21)

19. Det som togs upp inom temat ”ha tråkigt” är viktigt för mig som förälder och mitt barn idag.

- instämmer inte alls
 instämmer till stor del
- instämmer till viss del
 instämmer helt

20. Det som berördes inom temat ”ha tråkigt” blir viktigt för mig som förälder och mitt barn längre fram, då mitt barn är äldre.

- instämmer inte alls
 instämmer till stor del
- instämmer till viss del
 instämmer helt

21. Jag fick användbara råd om hur jag som förälder kan göra i olika situationer med mitt barn.

- instämmer inte alls
 instämmer till stor del
- instämmer till viss del
 instämmer helt

22. Jag fick bekräftelse på att det jag gör som förälder är bra.

- instämmer inte alls
 instämmer till stor del
- instämmer till viss del
 instämmer helt

23. Det fanns möjlighet att ställa frågor till psykologen.

- instämmer inte alls
 instämmer till stor del
- instämmer till viss del
 instämmer helt

24. De svar psykologen gav på frågorna kunde jag förstå.

- instämmer inte alls
 instämmer till stor del
- instämmer till viss del
 instämmer helt

25. Jag anser att det är viktigt att en psykolog medverkar i föräldragruppen vid något tillfälle.

- instämmer inte alls
 instämmer till stor del
- instämmer till viss del
 instämmer helt

26. Jag önskar att psykologen hade tagit upp andra ämnen.

- ja
 nej

27. Om ja, vilka ämnen kunde det varit _____

28. Jag kan tänka mig att i framtiden, om behov uppstår, kontakta en BVC-psykolog kring frågor som rör mitt barn.

- instämmer inte alls
 instämmer till stor del
- instämmer till viss del
 instämmer helt

29. Har du ändrat något i ditt sätt att vara förälder efter föräldraträffen med psykologen?

ja

nej

30. Om ja, beskriv gärna vad det skulle kunna vara _____

31. Vad tycker du var mest givande under föräldraträffen?

att det blev en diskussion i gruppen

möjligheten att ställa frågor till psykologen

det psykologen tog upp och talade om