



KONSENTRERTE SMÅ DAMER: Ingeborg og Johanne synes det er artig å tegne. Det blir mange fine tegninger til pappa og mamma når de setter i gang.

Pappa er ikke hjemme akkurat nå, men du kan gjerne få nummeret hans av meg.

En over middels høflig ung kar tar telefonen første gang vi tar kontakt med Jørn Isaksen. Tenkte jeg det ikke, han har særs veldresserte unger.

Hjemme i et hus på Kapp møter vi en hel familie som er i full gang med å organisere en vanlig ettermiddag. Håndballtreninger og foreldremøter tar mye av tida, og denne familien er på mange måter som alle andre familier. Bortsett fra en ting kanskje. Far i huset, Jørn Isaksen, har nettopp gitt ut bok. Og ikke hvilken som helst bok. Han har, sammen med medforfatter Are Karlsen fra Horten, gitt ut ei bok som er skrevet for å gi mammaer og pappaer noen praktiske råd og tips i hverdagen, slik at oppdragerrollen kan bli litt hyggelig, og litt mindre kjeftede og strebete.

Jørn Isaksen er utdannet vernepleier, men har i mange år jobbet som veileder og stipendiat for Sykehuset Innlandet. Han har de siste 15 åra hjulpet foreldre og barn med å få hverdagen til å fungere bedre. Vi foreldre gjør ifølge Isaksen en hel del i løpet av en dag som faktisk ikke fungerer. Med enkle «knep», kan tingene mange opplever som vanskelige kanskje bli både lettere og ikke minst hyggeligere i «heimen».

– Om foreldrene klarer å takle dagligdagse utfordringer på en god måte, så blir det jo hyggeligere, sier han.

Og det er jo de fleste av oss enige i. Kan vi unngå diskusjoner og stadige tilbakevendende situasjoner om påkledning, spising (eller mangel på det), hyling etter is i butikken og andre mer eller mindre kjente

situasjoner for de fleste dødelige foreldre, så blir det jo trolig litt hyggeligere.

De fleste foreldre er opptatt av rollen sin, og ønsker å gjøre en god jobb med ungene sine. Det er likevel ikke slik at det vi tror er lurt og smart, alltid er det. En strategi som Isaksen er opptatt av, er at istedenfor å kjefte for noe negativt barnet gjør, så gi heller mange positive tilbakemeldinger rundt det barnet gjør som er bra. Dette er rett og slett å benytte seg av positiv forsterkning, det som settes fokus på blir det mer av.

– Vær raus med rosen, råder Isaksen bestemt.

– Gi alltid minst fem ganger så mange positive som korrigerende kommentarer i løpet av en dag.

– Gi barnet gode forklaringer, lek og le med barnet ditt, innfør gode rutiner.

«Yeah right», kan noen hver si i en hektisk hverdag. Vi koser og klemmer og kjenner på den dårlige samvittigheten i salig blanding, de fleste av oss.

– Tid med ungene er viktig – nok tid. Isaksen snakker om at det ofte er sånn at ungene savner foreldre og voksenkontakt. Det er ikke alltid sikkert at alle planene er så viktig. Noen ganger kan en snu planen i gangen, og bli hjemme isteden. Kanskje det blir det hyggeligste for store og små innimellom, bare å bli i sofaen og prate og drikke kakao.

– Hvordan er du selv som pappa?

– Jeg liker å tro at jeg er en raus far. Jeg bruker mye tid med ungene, og det er hverdagene som er de beste sammen med dem.

Når vi stiller sønnen Andreas (11) det samme spørsmålet, svarer han:

– Pappa er veldig grei. Og mellomstreng, sier han og smiler lurt.

– Hvorfor tror du at du har svarene da? spør vi den ferske bokutgiveren.

– Disse tingene er dokumentert, de virker!

Isaksen og Karlsen er opptatt av at teoriene i boka er forankret i dokumentasjon som viser at det finnes effektive måter å oppdra unger på. Selv om noen kanskje kan få snev av «bikkjevalp»-tanken når en setter seg inn i atferdsteorier, så er det ifølge stipendiaten mye dokumentasjon på at dette er en god måte å jobbe med barn på. Mange av oss har sett Nanny-seriene på tv, og kjenner igjen noen av metodene som benyttes der.

– Målet med boka er å hjelpe foreldre til å gjøre de grepene som virker, det vil kunne medføre en mer positiv utvikling, og mer fornøyde barn og foreldre. Verre er det ikke, sier stipendiaten.

I likhet med de fleste omsorgspersoner, merker også Isaksen at det ofte blir disse hersens følelsene som forstyrrer oss. Og heldigvis er det mange av dem. Men ofte velger foreldre strategi på bakgrunn av hva de tror er effektivt eller på bakgrunn av hva de mener er riktig, uavhengig av om det faktisk har noen effekt på barnets handlinger og oppførsel.

– Vi føler så mange ting for ungene, og overfører dette til situasjoner i hverdagen. I tillegg kommer våre egne behov oppi alt. Ofte vil en se at barn som mottar mye mas i liten grad bryr seg om det, og ikke bedrer atferd på bakgrunn av masingen. I disse tilfellene er masing lite virkningsfull og dermed heller ikke å anbefale. Det sammen vil kunne gjelde for kjefting, forteller Isaksen.



PÅ KNE FOR DATTEREN: Johanne (6) er stort sett blid og glad. Når verden går imot henne er det godt å ha en pappa og søke trøst hos.

Boka «Foreldrelappen», ligger nå ute i alle landets bokhandlerkjeder, og den er kommet i et foreløpig opplag på 4000. Og det er et rimelig ambisiøst opplag faktisk.

– Forlaget tror på oss, og mener dette er en bok som mange kan kjøpe. Alle som er i relasjoner til små barn kan ha glede av den, sier Isaksen.

– Blir det flere bokutgivelser da?
– Vi får se, men det er slett ikke umulig. Når vi realiserer denne drømmen så er alt mulig, sier han smilende.

Da gjenstår det å se om pedagogpappaen på Tøten har suksess med boka si, og selger godt under årets juletrær til foreldre rundt omkring i landet. Da kan det jo bli en riktig hyggelig jul, både for forfatteren og familiene som tar rådene på alvor. Kanskje slipper noen unna uten de helt store utfordringene i høst og vinter også, når for eksempel kravene til varmere klær og tynne dresser og ull som stikker kommer snikende. Tidlig på morgenen når minste-

jenta helst vil gå i turndrakta si med strutteskjørt på, eller poden vil være Spiderman, og klokka allerede er litt for mye...

– Det er altså ikke så lett å være en god omsorgsperson, å finne løsninger som fungerer i en hektisk hverdag. Men så er det neimen ikke så lett å være liten i en travel verden heller.



Tekst: **Anne Marte Zetterwall**
redaksjonen@oa.no



Foto: **Henning Gulbrandsen**
henning.gulbrandsen@oa.no



Et godt hjelpemiddel

FORELDRELAPPEN:
Are Karlsen
og Jørn Isaksen
Publicom



Enhver forelder har vel i perioder dratt seg i håret i fortvilelse over eget barn og egne ferdigheter som barneoppdrager. Når ungene hylar, ikke vil høre eller på andre måter utfordrer ens tålmodighet, er boka «Foreldrelappen» et godt hjelpemiddel å ha i huset. Forfatterne Are Karlsen og Jørn Isaksen, som begge har bakgrunn fra barne- og ungdomspsykiatrien, har skrevet en lettlest og oversiktig bok med tips og råd til hvordan man kan takle hverdagen som foreldre.

Boka er bygget opp i fire deler hvor forfatterne i den første delen presenterer 12 velkjente råd. Det er blant annet å rose barnet mer enn du gir det korrigerende tilbakemeldinger, tilbringe tid sammen med barnet, være konsekvente, ha gode rutiner, gi barnet oppgaver, leke med barnet og være et forbilde. Hver av de 12 rådene er fulgt opp med forklaringer på hvorfor akkurat det rådet er viktig, og hvordan foreldre kan følge rådet.

I hvert kapittel blir leserne dessuten gitt eksempler på riktig reaksjon og «feil» reaksjon. På denne måten gjør forfatterne det enkelt for leserne å forstå og dermed lære hva en bør gjøre. I andre del av boka viser forfatterne andre metoder og strategier foreldre kan benytte for å oppnå ønsket atferd hos barnet, og i del tre er det gitt en rekke konkrete eksempler på dagligdage utfordringer og hvordan disse kan løses på en god måte. Siste del av boka er viet til dagens forelderrolle i forhold til barnehage, skole, fritidsaktiviteter og TV, data og spill.

«Foreldrelappen» er absolutt en bok å anbefale både til foreldre, besteforeldre og andre som jevnlig omgås barn. Det er en lett bok å lese, ved at forfatterne benytter et enkelt språk, samt hyppig bruk av avsnitt, mellomtitler og eksempler. Leserne kan raskt velge seg ut de temaene som er mest aktuelle for dem, og boka kan dermed benyttes som et oppslagsverk i hverdagen ettersom barna vokser til og utfordrer foreldrene på stadig nye arenaer.

Kristin Stavik Moshagen