

RUF – familjen och uppfostran

Att höja den reflektiva förmågan hos föräldrar

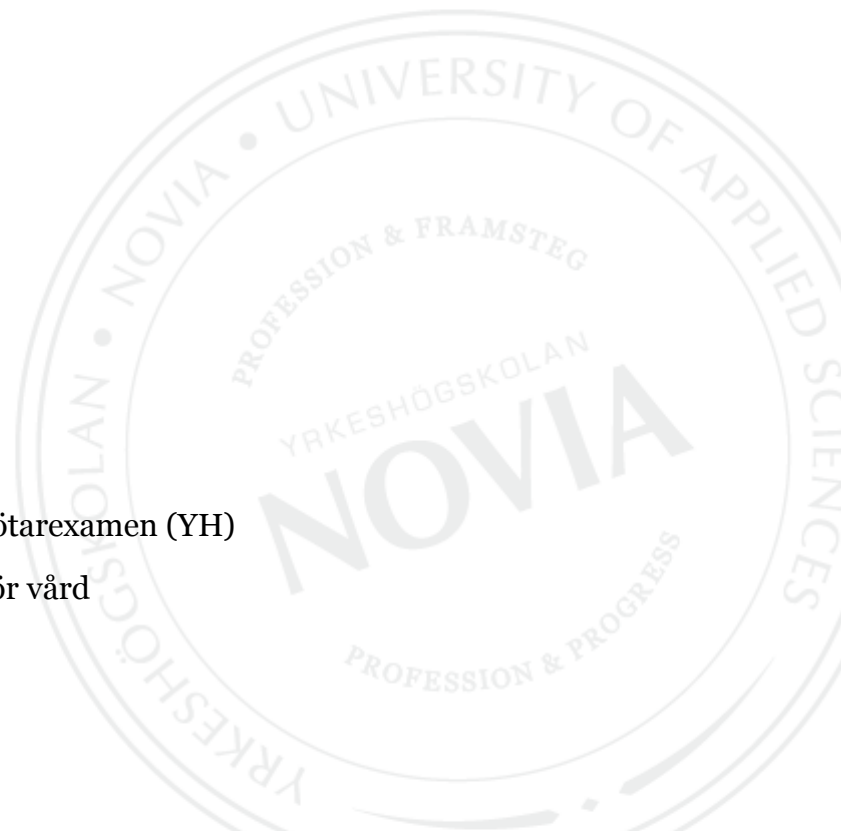
Paula Mäkelä

Emilia Nylund

Examensarbete för sjukskötarexamen (YH)

Utbildningsprogrammet för vård

Åbo 2012



EXAMENSARBETE

Författare: Paula Mäkelä och Emilia Nylund

Utbildningsprogram och ort: Vård, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Sjukskötare YH

Handledare: Christine Alm

Titel: RUF – familjen och uppfostran. Att höja den reflektiva förmågan hos föräldrar.

Datum 26.09.2012

Sidantal 40

Bilagor 1

Sammanfattning

Examensarbetet är skrivet inom projektet Familjehuset. Projektet Familjehuset har som mål att utveckla innehåll, material och modeller för att bidra till att utveckla samarbetet inom familjearbete. Syftet med detta examensarbete är att skapa reflektion och väcka diskussion hos föräldrar angående föräldraskap, uppfostran och familjen. Examensarbetet utgår från ett resursförstärkande arbetssätt och består av en teoridel och en tillämpningsdel, RUF – familjen och uppfostran. Namnet RUF står för reflektivt föräldraskap, uppfostran och familjen.

Resultatet av RUF – familjen och uppfostran, är reflektions- och diskussionskort som är utformade för att användas inom familjehusverksamhet, som ett verktyg i arbetet med föräldrar. RUF består av nio stycken textkort, som är influerade av andra funktionella metoder i form av kort som redan används inom social- och hälsovården.

Språk: Svenska

Nyckelord: Reflektivitet, föräldraskap, uppfostran, familj

BACHELOR'S THESIS

Author: Paula Mäkelä and Emilia Nylund

Degree Programme: Healthcare, Åbo

Specialization: Bachelor of Nursing

Supervisors: Christine Alm

Title: RUF – family and upbringing. To improve the reflective capacity among parents.

Date 26.09.2012

Number of pages 40

Appendices 1

Summary

This thesis is written within the project called Familjehuset. The aim of the project Familjehuset is to develop content, materials and models to help develop cooperation in family work. The purpose of this thesis is to create reflection and stimulate discussion among parents, about parenting, upbringing and family. The thesis is based on a resource-enhancing approach and consists of a theoretical part and a practical part, RUF – family and upbringing. The name RUF stands for reflective parenting, upbringing and family.

The result of the RUF – family and upbringing, is the reflection and discussion cards that are designed for use in family center work, as a tool in work with parents. RUF consists of nine text cards, and are influenced by other functional methods in the form of cards already used in social and health care.

Language: Swedish

Key words: Reflectivity, parenthood, upbringing, family

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Paula Mäkelä ja Emilia Nylund

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Hoitotyö, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Sairaanhoidtaja (AMK)

Ohjaajat: Christine Alm

Nimike: RUF – perhe ja kasvatus. Vanhempien reflektiivisen kyvyn vahvistaminen.

Päivämäärä 26.9.2012

Sivumäärä 40

Liitteet 1

Tiivistelmä

Opinnäytetyö on kirjoitettu osana projektia nimeltään Familjehuset. Familjehuset -projekti tavoitteena on luoda ja kehittää materiaalia ja menetelmiä, jotka edesauttavat ja kehittävät yhteistyötä perhetyössä. Opinnäytteen tavoitteena on luoda reflektiota ja herättää keskustelua vanhempien kesken. Keskusteluiden aiheena ovat vanhemmuus, kasvatus sekä perhe. Opinnäytetyö perustuu voimavaroja vahvistavaan lähestymistapaan ja koostuu teoreettisesta ja toiminnallisesta osasta nimeltään RUF – perhe ja kasvatus. Nimi RUF koostuu kolmesta sanasta; reflektiivinen vanhemmuus, kasvatus ja perhe.

Opinnäytetyön tulos, RUF – perhe ja kasvatus, on reflektio- ja keskustelukortit jotka on tarkoitettu käytettäväksi perhetalotoiminnassa. Kortteja käytetään välineenä työssä vanhempien kanssa. RUF muodostuu yhdeksästä tekstikortista, joihin ovat vaikuttaneet erilaiset, korttien muodossa olevat toiminnalliset menetelmät, joita käytetään sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Reflektivisuus, vanhemmuus, kasvatus, perhe

Innehållsförteckning

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Inledning..... | 1 |
| 2 | Processbeskrivning..... | 3 |
| 2.1 | Arbetsprocess | 3 |
| 2.2 | Datainsamling..... | 4 |
| 2.3 | Produktutveckling..... | 5 |
| 2.4 | Etiska val..... | 6 |
| 3 | Att arbeta med familjer | 7 |
| 3.1 | Lag, utvecklingsområden och rekommendationer..... | 7 |
| 3.2 | Familjestöd..... | 9 |
| 4 | Föräldraskap | 11 |
| 4.1 | Olika typer av föräldraskap | 12 |
| 4.2 | Mentalisering och Reflektivt föräldraskap | 13 |
| 4.3 | Utveckling och stöd i reflektiv förmåga | 16 |
| 5 | Uppfostran | 18 |
| 5.1 | Definition av uppfostran..... | 18 |
| 5.2 | Olika teorier om uppfostran..... | 19 |
| 5.2.1 | Barncentrerad teori om uppfostran..... | 19 |
| 5.2.2 | Fri uppfostran | 20 |
| 5.3 | Uppfostran ur barnets perspektiv | 21 |
| 5.4 | Gränsdragning | 22 |
| 6 | Familjen..... | 25 |
| 6.1 | Familjens uppgift..... | 25 |
| 6.2 | Familjedynamik..... | 26 |
| 6.3 | Barnets självförtroende | 28 |
| 6.4 | Barnets rädslor..... | 29 |
| 6.5 | Stress hos barn | 31 |
| 6.6 | Tid för barnet..... | 32 |
| 7 | RUF – familjen och uppfostran..... | 34 |
| 8 | Avslutande diskussion..... | 35 |
| | Källförteckning..... | 38 |

1 Inledning

I Finland mår majoriteten av barnen och familjerna bra. En del föräldrar upplever dock att de inte har de resurser som krävs för ett gott föräldraskap. Undersökningar har påvisat en förbättrad hälsa hos föräldrar som har tillgång till föräldrastöd. Det här bidrar även till en förbättrad hälsa hos barnet. (Kalland 2011, s. 48-51). Att gynna välmående hos barnet är på familjens, gemenskapens och samhällets ansvar. Barnet behöver stöd av föräldrarna, andra närstående personer och samhället genom hela sin uppväxttid. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2008, s. 4-7). Det har i forskning framkommit att föräldrar upplever att de behöver mest stöd i föräldraskap och uppfostran. De vanligaste problemen i familjerna är brist på gemensam tid, stress och äktenskapliga tvister. (Häggman-Laitila 2003, s. 601). Mannerheims barnskyddsförbund beskriver i sin årsrapport att föräldrarnas centrala uppgift är att behandla barnet som ett barn. Föräldrarna skall kunna förutspå vad de egna handlingarna har för påverkan på barnet. Detta kallas för reflektivt föräldraskap. Under vardagens stress har det visat sig att barnets synvinkel lätt glöms bort. (Puusniekka, Pajamäki & Määttä 2011, s. 6-7). Det är på grund av rapportens resultat som vi har valt att i vårt examensarbete fokusera på reflektivitet i förhållande till föräldraskap och uppfostran.

Det här examensarbetet grundar sig på projektbeskrivningen för projektet Familjehuset. Projektet har startat i samarbete med familjehuset Ankaret i Pargas, men från år 2011 fortsatt som ett fristående projekt. Projektets huvudmål är att fortsätta utvecklingen av familjehusens verksamhet på olika sätt. Projektet består av flera delmoment där vårdstuderande och socionomstuderande i samarbete med lärare utvecklar, prövar och utvärderar resursförstärkande modeller, metoder och material som skall hjälpa att utveckla barn- och familjearbetet. Med det här arbetet avser vi att öka våra teoretiska kunskaper inom ämnet samt våra praktiska kunskaper inom ett mångprofessionellt, familjecentrerat arbete. (Projektbeskrivning, 2011-2012).

Hösten 2011 slutförde vård- och socionomstuderande i projektet Familjehuset, ett slutarbete under rubriken REDI - att vara förälder. De behandlade fyra olika temaområden som utgjorde egna kapitel: en fungerande vardag, föräldraskapet startar under graviditeten, fungerande amning i vardagen och familjens inre relationer. Kapitlet om en fungerande vardag betonar betydelsen av rutiner, närvaro och lugn inom familjen. Kapitlet om föräldraskapet startar under graviditeten och behandlar anknytnings betydelse för ett gott föräldraskap, hur viktigt det är för bägge föräldrar att redan innan barnet är fött skapa sig

en bild av barnet för att förbereda sig på att bli föräldrar. Kapitlet om en fungerande amning i vardagen betonar vikten av helamning och hur fadern kan stöda modern i amningen. Det sista kapitlet handlar om familjens inre relationer och behandlar relationerna mellan föräldrar och barn samt relationer mellan syskon och baby. Slutprodukten av deras arbete var reflektionskort med olika temainriktningar. Korten är avsedda att användas av social- och hälsovårdspersonal för att stärka föräldrars och blivande föräldrars reflektiva kapacitet. (Asplund, Axén, Björklund, Fagerlund, Fri, Hagström & Jägerskiöld, 2011).

I det här examensarbetet kommer vi att utforma nya reflektions- och diskussionskort; ”RUF – familjen och uppfostran”. Bokstäverna RUF står för reflektivt föräldraskap, uppfostran och familjen. RUF är kort med frågor att reflektera över och diskutera kring. Den indirekta målgruppen för RUF är föräldrar till barn i lekåldern, men främst utvecklas korten för att användas inom familjehusverksamhet på ett resursförstärkande och familjecentrerat sätt. Målet är att RUF skall användas för att stärka föräldrarna som en sammanhållande enhet. Vi vill med RUF bidra till bättre självförtroende hos föräldrar och stöda dem i deras viktiga roll som barnets vägledare i livet. RUF – korten finns som bilaga 1 i examensarbetet. Eftersom man tidigare år fokuserat kring spädbarn har vi valt att nu fokusera på barn i lekåldern. Hädanefter i examensarbetet används endast namnet RUF då vi syftar på RUF – familjen och uppfostran.

Syftet med examensarbetet är att med hjälp av RUF väcka reflektion och diskussion hos föräldrar till barn i lekåldern. Examensarbetet är baserat på en litteraturstudie med syftet att utreda vad reflektivt föräldraskap är. Vi vill även reda ut varför det är viktigt i relationen mellan föräldern och barnet samt hur det påverkar uppfostran av barnet. Med examensarbetet vill vi öka kunskapen om ett reflektivt arbetssätt i arbetet med familjer för att i vår yrkesmässiga framtid ha ytterligare användbara verktyg. För att kunna utveckla reflektionskort behöver vi kunskap om reflektivitet. Därför lyder frågeställningarna som ställs i examensarbetet enligt följande: ”Vad är reflektivt föräldraskap och varför är det viktigt i relationen mellan föräldern och barnet?”, ”Har alla föräldrar en reflektiv kapacitet och på vilket sätt kan man utveckla den reflektiva kapaciteten hos föräldrar?”, ”Vad är uppfostran och vad innebär den?” samt ”Vad är familjens uppgift?”.

2 Processbeskrivning

I kapitlet behandlas arbetsprocessen, datainsamlingen, produktutvecklingen samt de etiska val som gjorts med tanke på familjearbete.

2.1 Arbetsprocess

På hösten 2011 inleddes projektet Familjehuset med en seminariedag där de nya projektdeltagarna fick bekanta sig med examensarbeten från åren 2010-2011. Därefter träffades deltagarna inom projektet Familjehuset för att diskutera intresseområden och formulera idéer. De ämnesval som vi gjort är ett resultat av projekthandledarnas och studerandenas idéer. Deltagarna delades in i mindre grupper utgående från intresseområden, dock med kravet att både vård och det sociala området skulle representeras i alla grupper. I dessa mindre grupper började sedan arbetet med att söka relevant litteratur inom det egna ämnesområdet samt att hitta ett syfte med arbetet och utveckla en användbar produkt. Produkten behandlas mer i kapitlet om produktutvecklingen. Förutom arbetet i små grupper har vi även haft regelbunden handledning.

RUF är en litteraturstudie och utgående från den har vi utvecklat korten som är arbetets slutprodukt. Vi har i huvudsak utgått från kriterierna för en systematisk litteraturgranskning, men vissa kriterier uppfylls inte. En systematisk litteraturgranskning skall utgå från endast primärkällor, men på grund av problem med tillgång till primärkällor har vi i vissa fall använt oss av sekundära källor. Artiklarna skall vara vetenskapliga forskningar eller studier, och det har vi beaktat. Forsberg och Wengström presenterar (enligt Axelsson 2008, s. 174) sin definition av systematisk litteraturstudie. För det första skall valet av texter vara systematiskt gjorda och metoden för urvalet definierad. För det andra skall studien innehålla en tydlig frågeställning, den skall beskriva den sökstrategi som använts för att urskilja artiklar och på vilka grunder artiklarna exkluderats eller inkluderats i arbetet. För det tredje skall en analys av artiklarnas resultat ha gjorts. (Axelsson 2008, s. 173-174).

2.2 Datainsamling

För att hitta litteratur till examensarbetet har vi använt oss av databaserna EBSCO, Cinahl, Arto, Google Scholar och Swemed +. Information har även sökts via Nelli-portalen och Theseus. Vi har också använt oss av bibliotekskatalogen Vesta samt litteratur från Pargas och Åbo stadsbibliotek. Material från Institutet för hälsa och välfärd, Folkhälsan och Social-och hälsovårdsministeriet har även sökts. Litteratur från vårdvetenskapliga tidsskrifter såsom Vård i Norden har varit viktiga i sökandet av relevanta artiklar. Vid artikelsökning har vi avgränsat sökningarna till fulltext och peer reviewed.

I kapitel tre som behandlar arbetet med familjer har vi till stor del använt oss av statliga källor såsom Hälso- och sjukvårdslagen, Social- och hälsovårdsministeriet samt Institutet för hälsa och välfärd. Vi har även använt oss av information vi hittat på Folkhälsans hemsidor. Dessa källor har valts på grund av att kapitlet handlar om vad som styr arbetet med familjen och vad man rekommenderar i arbetet med den, samt vilka tjänster familjen erbjuds.

Kapitel fyra behandlar föräldraskap, mentalisering samt reflektiv förmåga. Där har vi sökt artiklar via de olika databaserna som nämns ovan. Sökord som använts är: ”föräldraskap”, ”föräldrar”, ”reflektiv förmåga”, ”reflektiv kapacitet”, ”reflektivitet” och ”mentalisering”. Eftersom reflektivitet och speciellt reflektivt föräldraskap är ett relativt nytt begrepp var urvalet bland träffarna inte så stort. Valet av vilka artiklar som användes gjordes genom att läsa rubriken och därefter sammanfattningen.

Kapitel fem behandlar uppfostran. I detta kapitel kunde man finna mest relevant litteratur i bibliotekskatalogen Vesta samt i Pargas stadsbibliotek. Vi har även sökt litteratur från de olika databaserna. Sökord som använts i kombination med varandra är: ”uppfostran”, ”teorier”, ”gränser”, ”gränsdragning”, ”fostran”, ”vägledning” och ”barnet”. Det fanns många träffar som inte var relevanta för detta examensarbete eftersom de behandlade uppfostran i länder utanför Norden och hur man uppfostrar barnet varierar starkt mellan olika kulturer. Genom att begränsa sökningarna till Norden fick vi några träffar och för att höja relevansen i arbetet har vi stärkt texten vi använt från böcker med relevanta artiklar.

Kapitel sex handlar om familjen. Där kunde man hitta mycket bra litteratur i de olika databaserna. Sökord som använts för litteratursökning i detta kapitel är: ”familj”, ”förälder och barn”, ”barn och stress”, ”tid och barn” samt ”familjedynamik”. De mest relevanta artiklarna som vi valt att använda oss av i arbetet har vi valt ut genom att läsa rubrikerna

och sammanfattningen.

2.3 Produktutveckling

Produkten vi utvecklat, RUF – familjen och uppfostran, består av reflektionskort som skall sätta igång diskussion kring ämnena föräldraskapet, uppfostran och familjen. Utgående från den teori som behandlas i arbetet har vi tagit upp olika frågor och frågeställningar, som har som syfte att väcka reflektion och diskussion hos föräldrar inom familjehusverksamheten. Ämnena föräldraskapet, uppfostran och familjen, som lyfts fram i arbetet, är de vi önskar väcka reflektion och diskussion om. Till en början beskrivs bakgrundsinformation och teorier som behövs för att utforma RUF, och därefter beskrivs den praktiska utvecklingen. För att påvisa den teoretiska förankringen till RUF, finns alla kort insatta i texten. Utgående från litteraturen om reflektivitet, har vi formulerat frågeställningarna. Alla frågor inleds identiskt enligt följande; ”Hur tror du ditt barn upplever...”. Mer om reflektivitet finns i kapitel 4.1 och 4.2.

Kort i olika former har visat sig vara en funktionell och användbar metod inom social- och hälsovårdsbranschen. Detta är orsaken till att vi valt att göra reflektionskort som slutprodukt i vårt examensarbete. Elämän tärkeät asiat – korten, som används inom den sociala sektorn, fungerar som hjälpmedel vid t.ex. barnskyddsfall, rådgivning och familjeterapi. Korten riktar sig till både barn och vuxna, och målet med korten är att få individen att berätta sin livshistoria. Korten kan även användas vid resursförstärkande arbete och vid kartläggning av familjen. (Sosiaaliportti 2007a). En annan typ av kort som används inom den sociala sektorn är Väittämäkortit. Dessa kort är endast riktade till föräldrarna och behandlar teman som föräldraskap, uppfostran och skilsmässosituationer. Målet med dessa kort är att få föräldrarna att se situationerna ur barnets synvinkel och att få dem att fundera kring barnets upplevelser av dessa olika situationer. (Sosiaaliportti 2007b). Med andra ord kan man säga att målet med Väittämäkortit är att utveckla det reflektiva tänkandet hos föräldrar, d.v.s. samma mål som RUF har.

Konstruktivistisk vägledning är en metod som stöder RUF. Att vägleda innebär en process som genom kommunikation strävar till att ge omsorg, hopp, uppmuntran och klarhet. Vägledning är en reflektiv social verksamhet vars egentliga syfte är att hjälpa andra. Med

konstruktivistisk vägledning kan man stöda social verksamhet, så som t.ex. uppfostran. Vägledning ger impulser till att söka efter nya sociala möjligheter och sammanhang, och verksamheten fokuserar på individens möjligheter. Tidigare okänd realistisk information kan öppna nya okända möjligheter för individen. Vägledningen kan även bidra till att individen får hjälp att utvärdera problem och nya insikter kan nå inom de ramar som inrutar individens liv. Den konstruktivistiska vägledningen handlar mycket om hur människor upplever och uttrycker sig gällande sin vardag. Vid problem i vardagen försöker man via handledning finna lösningar och analysera de hinder som finns. Man arbetar med individens resurser som individen själv utvecklar till de bästa. (Vance Peavy 2000, s. 12-17).

2.4 Etiska val

Under en arbetsprocess görs ett flertal etiska val. I det här examensarbetet har vi valt att endast beakta kärnfamiljen, eftersom arbetet annars lätt skulle bli alltför omfattande. Med kärnfamilj avses två heterosexuella föräldrar och ett eller flera barn (Johansson 2009, s. 83). En annan orsak är att litteraturen och forskningarna vi använt oss av mestadels behandlar kärnfamiljer.

Godhetsprincipen är en av de grundläggande etiska principerna som gäller i alla relationer människor emellan. Godhetsprincipen strävar efter att göra gott och förebygga eller förhindra skada. (Olsson & Sörensen 2001, s. 56). Denna princip har beaktats i arbetet eftersom syftet med RUF är just att sträva till något gott och att förebygga skada. Frågorna till RUF har vi formulerat själva, och de är formulerade på ett sådant sätt att de inte skadar eller kränker någon.

I arbetet med familjer är respekten mellan de professionella och familjen viktig. I lagen om patientens ställning och rättigheter (1992/785) har patienten rätt till sådan hälso- och sjukvård som hans eller hennes hälsotillstånd förutsätter. Varje patient har rätt till hälso- och sjukvård av god kvalitet och patienten skall bemötas så att hans människovärde inte kränks och att hans övertygelse och integritet respekteras (§3, mom. 2). Målet har varit att formulera frågorna till reflektionskortet på ett sådant sätt att alla deltagare behandlas likvärdigt. Frågorna är helt och hållet baserade på den vetenskapliga text som arbetet består

av, och är inte inriktade på någon speciell människogrupp. Det är viktigt att alla föräldrar kan svara på frågorna utan att de känner att de blir värderade för sina åsikter eller erfarenheter.

I arbetet har vi strävat till att använda så mycket nationella källor som möjligt, för att tillföra arbetet största möjliga relevans. Vi har använt oss av litteratur som är tillförlitlig och som stöder vårt syfte. Texten är skriven med egna ord och är därmed inte plagierad. För att ytterligare undvika plagiat bör alla källor som har använts i arbetet uppges (Nyberg 2000, s. 35). Hänvisningar gjorda på rätt sätt till de källor man använt är också ett tecken på arbetets kvalitet och på att skribenten är insatt i sitt ämne och respekterar andra forskare inom sin bransch (Mäkinen 2006, s. 130). Även detta har beaktats i arbetet.

3 Att arbeta med familjer

Då man som professionell jobbar med familjer måste man vara medveten om bl.a. vad social- och hälsovårdslagen säger samt vad t.ex. Social- och hälsovårdsministeriet och Institutet för hälsa och välfärd rekommenderar då det gäller familjearbete. I kapitlet behandlas också Folkhälsans olika familjegrupper och vad syftet med dem är.

3.1 Lag, utvecklingsområden och rekommendationer

Enligt hälso- och sjukvårdslagen (2010/1326) skall rådgivningsverksamheten stödja föräldraskapet och familjens allmänna välbefinnande, främja barnets sunda tillväxt samt främja en hälsosam hemmiljö. Man skall även i ett tidigt stadium identifiera barnets och föräldrarnas behov av stöd, och vid behov hänvisa familjerna för vidare hjälp (§15, mom. 1).

I social- och hälsovårdsministeriets (STM) utredning Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa undersöks vad de professionella inom vården och det sociala området anser att man bör

utveckla och vad som kunde förbättras inom hälsovården. I utredningen framkom att flera rådgivningar var beredda att utveckla nätverket och det mångprofessionella arbetet. Det stora problemet och utvecklingsområdet är att flera rådgivningar har ett mindre antal personal än den rekommenderade siffran. Bristen på hälsovårdare var något större än bristen på läkare. I utredningen deltog representanter från olika grupper inom vårdarbetet så som hälsovårdare, läkare och tjänstemän. (Hakulinen-Viitanen, Pelkonen & Haapakorva 2005, s. 3-5). Centrala utvecklingsområden för att få en fungerande rådgivningsverksamhet enligt läkarna vid rådgivningen, är att öka det mångprofessionella arbetet, att arbeta mer familjecentrerat, att stöda föräldraskapet, att känna igen samt att stöda familjer som behöver specialstöd och att ingripa i ett tidigt skede. Det som orsakar behov av ett tidigt specialstöd är bl.a. trasiga familjeförhållanden, oförmåga att klara av vardagen, problem med föräldraskapet och föräldrars användning av alkohol och rusmedel. Hälsovårdarna ansåg att centrala utvecklingsområden även var att förbättra det mångprofessionella arbetet, att möjliggöra kvalitativ hälsovård, att stöda barnfamiljernas välmående och att öka uppskattningen för rådgivningsarbetet, genom att ge tillräckliga resurser för arbetet. Enligt hälsovårdarna behöver familjer ett ökat stöd i föräldraskap för att klara av uppfostran och vardagen. Familjernas komplicerade livssituationer är en utmaning för hälsovårdaren, och behovet av socialt stöd har vuxit i takt med minskat antal närstående. Hälsovårdarna skulle vilja stöda familjerna med hjälp av familjens egna resurser och genom att utveckla dessa. Hälsovårdarna har funderat kring olika metoder för att lättare känna igen problem hos familjer, eftersom man med tidigare ingripande når bättre resultat. Ledande personer inom hälsovården ansåg att utvecklingsområdet låg i att utveckla det familjecentrerade arbetet. (Hakulinen-Viitanen, m.fl. 2005, s. 98-102).

I stycket ovan framgår vad de professionella anser att bör utvecklas inom familjearbetet. Det kan konstateras att några av utvecklingsområdena stämmer in med temat för detta arbete. Här kan man se det tydliga behovet som professionella inom arbetet med barnet och familjen utlyser gällande stöd i föräldraskapet. Detta stöd skulle hjälpa familjerna att klara av uppfostran och vardagen. De professionella har även funderat kring metoder som kunde bidra att lättare känna igen problem hos familjer och därmed kunna ingripa i ett tidigare skede. Med hjälp av RUF kunde professionella vid t.ex. barnrådgivningstillfällen väcka reflektion och diskussion gällande föräldraskapet och därmed upptäcka eventuella problem i familjen. En metod som denna kan därför ses som resursförstärkande, familjecentrerad samt bidragande till den hållbara utvecklingen inom familjen.

I social- och hälsovårdsministeriets publikation Lastenneuvola lapsiperheiden tukena

beskrivs riktlinjer för hur familjehälsovården skall erbjudas i kommunerna. Riktlinjerna gäller bland annat utveckling av innehållet och metoder i barnrådgivningen samt organisering och ledning av verksamheten. Det föreslås ett familje- och resursbaserat arbetsgrepp i syfte att stöda familjer och föräldraskap samt främja barnets välbefinnande. För familjer som är i behov av extra mycket stöd rekommenderas extra besök som även kan utföras som hembesök. Idag när rådgivningsverksamheten kräver en allt större kompetens, förutsätter förebyggande och hantering av barn- och familjeproblem allt oftare ett mångprofessionellt samarbete och vådrutiner. Barnrådgivningens centrala mål är att barnets fysiska och psykiska välmående samt familjernas välmående förbättras. Ett annat mål är att nästa generation skall ha större resurser inom hälsa och föräldraskap än den tidigare generationen. En viktig uppgift som rådgivningen har, är att göra familjen medveten om sina resurser så att de vuxna på bästa möjliga sätt kan hantera föräldraskapet för att kunna ta hand om barnet och stöda dess utveckling. Rådgivningen skall stöda föräldrar att välja en trygg och säker uppfostringsmetod. Utan föräldrar kan barnets bästa i regel inte uppnås utan barnets bästa är beroende av hela familjens välmående. Med familjecentrerat arbete avses i rapporten att mödrar och fäder är rådgivningens kunder, som med sin kunskap och färdighet fungerar som experter gällande sin egen familj. (Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2004, s. 5-22).

3.2 Familjestöd

Den viktigaste formen av stöd för föräldrar i rollen som föräldrar är informella kontakter med andra människor så som släktingar, vänner och bekanta. För att öka föräldrars tillgång till informella kontakter kan man arrangera särskilda mötesplatser för dem, där de också har möjlighet att få professionellt stöd. En vanlig form är särskilda föräldragrupper. (Bremberg 2004, s. 56).

I Finland är det barnrådgivningens uppgift att främja hälsan hos barn i lekåldern och deras familjer. Enligt den förordning som styr rådgivningsverksamheten skall rådgivningen ordna 15 hälsogranskningar för barn under skolåldern. Av dem skall fem göras av läkaren och hälsovårdaren tillsammans. Hälsovårdaren gör hembesök hos familjerna före och efter förlossningen, och föräldrarna får även stöd via föräldragrupper som ordnas av

rådgivningen. Behov av särskilt mycket stöd, skall utredas med hjälp av extra träffar på rådgivningen och hembesök hos dessa familjer. En viktig del av besöken består i att ge råd angående familjens behov och barnets aktuella utvecklingsfas. Målet med hälsorådgivningen är att stöda barnets utveckling samt barnets och föräldrarnas interaktion. Man strävar också efter att stöda föräldrarnas välmående och ork i vardagen. Barnrådgivningen samarbetar vid behov med andra myndigheter så som dagvården, hemvården, barnskyddet och specialsjukvården. (Institutet för hälsa och välfärd, 2012).

I en studie utförd i Finland har man undersökt hurdan stöd familjer med små barn behöver i ett tidigt skede. Det framkommer att många familjer behöver stöd som rådgivningar inte erbjuder. Rådgivningsverksamheten i Finland har utvecklats mycket under de senaste åren. Även trots ett bredare utbud av tjänster upplever föräldrar att de inte får det stöd de behöver. Ungefär 10 % av barnen i Finland anses av sina föräldrar vara svåra att uppfostra. Hälsovårdarna har en tendens att ge information och stöd i bland annat familjehälsa, barnskötsel och familjestrukturer mer än information om familjens sociala relationer, sociala nätverk samt livssituation. Slutresultatet i forskningen är att familjer behöver stöd i föräldraskap, uppfostran och sociala relationer. (Häggman- Laitila 2003, s. 595-604).

Parents First - programmet är det första stödet för föräldraskap som är speciellt utvecklat för att stöda den reflektiva funktionen i föräldraskapet. Programmet har utarbetats och utprovats av Yale Child Study Center vid Yale University i New Haven. Man arbetar i stödgrupper som fokuserar på att ge mening åt barnets signaler. Parents First - grupperna erbjuder ett forum för föräldrar att diskutera kring föräldraskap och familjeliv, att lära sig att förstå barnet bättre, att stöda barnets utveckling samt arbeta för positiva förändringar i familjelivet. Samtidigt erbjuder grupperna ett socialt stöd för föräldrarna. I Finland har Mannerheims Barnskyddsförbund i samarbete med Folkhälsan utarbetat en familjegruppmodell utgående från Parents First – programmet, där familjer med barn träffas 12 gånger under handledning av två ledare. (Kalland 2011, s. 52). Gruppen och samtalen som är av reflektiv karaktär fungerar som ett stöd i det tidiga föräldraskapet. Med hjälp av dessa stärks samspelet och kommunikationen i familjen. Projektet heter Föräldraskapet främst och grupper inom detta projekt finns redan på 60 orter runt om i Finland på båda inhemska språken. Grupperna arrangeras antingen som en fortsättning på familjeförberedelsekurser eller som en fristående verksamhet inom det kommunala familjearbetet. (Folkhälsan, 2011).

Folkhälsan erbjuder också en verksamhet som är ett utvecklingsprojekt vid namn Familjerum, som riktar sig till familjer som behöver extra stöd i sitt föräldraskap.

Familjerum vill nå familjer som behöver stöd och handledning i vardagen. Det kan handla om familjer med ett barn som har ett utagerande beteende, sociala svårigheter eller som har svårt att anpassa sig till daghemsmiljön. Det kan också handla om barn som är försenade i sin utveckling. Målgruppen är således föräldrar som har ett barn med ett beteende som väcker oro hos dem. Tillsammans med föräldrarna försöker de professionella sträva efter en hanterlig vardag. Man kartlägger det som är svårt och det som familjen är bra på, d.v.s. det som kan förstärkas. Man koncentrerar sig på styrkorna, de bra sakerna i familjen och försöker göra dem ännu starkare, d.v.s. resursförstärkande arbete. Stödformerna som erbjuds är allt från föräldrarnas första kontakt till dialogisk familjehandledning, träning i sociala färdigheter, familjegrupperapi och familjeutvärdering. Tjänsterna erbjuds på svenska, finska och engelska. Förutom dessa ordnas också olika typer av kurser och gruppverksamhet. Till Familjerum kan man antingen komma på eget initiativ eller via remiss. (Folkhälsan, 2011).

4 Föräldraskap

Föräldraskap är mycket viktigt med tanke på barnets välmående. Föräldrarnas uppgift är att vägleda barnet och utrusta barnet med sådana färdigheter att barnet senare klarar av att stå på egna ben i livet. En förmåga till reflektivt tänkande gör att både barnet och föräldrarna får mera ut av tiden tillsammans. I kapitlet behandlas vad föräldraskap är, vilka olika typer av föräldraskap det finns, föräldraskapet sett ur ett reflektivt perspektiv samt hur föräldrar kan utveckla sin reflektiva förmåga. Frågeställningarna som besvaras i kapitlet är: ”Vad är reflektivitet föräldraskap, och varför är det viktigt i relationen mellan föräldern och barnet?” och ”Har alla föräldrar en reflektiv förmåga och på vilket sätt kan man utveckla den reflektiva förmågan hos föräldrar?”.

4.1 Olika typer av föräldraskap

Det har funnits föreställningar i alla tider om vad gott föräldraskap är. Uppfattningar om vad gott föräldraskap är, har i allmänhet nära förbindelser med uppfattningar om vad ett gott liv är. En del menar att eftersom föreställningarna varierar, måste varje enskild förälder själv välja den ståndpunkt som hon eller han ser som rätt. På detta sätt har man inte någon möjlighet att generalisera och en sådan ståndpunkt kan man kalla postmodern eller nyliberal. Ett alternativt synsätt är att det finns vissa specifika egenskaper hos föräldrarna som kan gynna barnets välfärd och utveckling. Dessa viktiga egenskaper är förmågan att känslomässigt knyta an till andra människor, föräldrarnas förmåga att visa värme mot barnet och att föräldrarna kan styra och rama in barnets beteende, d.v.s. sätta gränser. Flera undersökningar har bekräftat betydelsen av just dessa egenskaper. En del forskare som fokuserar på det genetiska arvets betydelse för barnets beteende, hävdar att uppväxtmiljön i familj, förskola och skola har ringa betydelse för beteende. Det som har mest betydelse är på vilket sätt föräldrarna förhåller sig till barnet och är med det. (Bremberg 2004, s. 48-49).

I litteraturen kan man hitta tre olika typer av föräldraskap; det auktoritära, det tillåtande och det demokratiska föräldraskapet. Det auktoritära föräldraskapet innebär interaktion, där den erbjudna värmen av föräldrarna är mycket liten och istället använder man sig av mycket kontroll. Föräldrarna försöker påverka barnets aktiviteter med hot och straff. Det här föräldraskapet innehåller ofta även orimligt hårda reaktioner över vad barnet gjort. Följderna är inkonsekventa och kan bero mer på föräldrarnas sinnestillstånd än på vad barnet egentligen gjort. (Metsäpelto, Pulkkinen & Poikkeus 2001, s. 170). Det tillåtande föräldraskapet däremot saknar kontroll och övervakning av barnet. Relationen mellan föräldern och barnet kan vara varmt eller distanstagande, den gemensamma faktorn är bristen på kontroll. Det demokratiska föräldraskapet innehåller både värme och kontroll. Föräldrarnas sätt att vara med sina barn är konsekvent och gränsdragningen sker med respekt för barnet. Gränser upprätthålls inte för att trycka ner på barnet med hjälp av extrema metoder, utan man kan säga att man handleder barnet framåt i livet. Detta föräldraskap baserar sig på bestämd handledning, att föräldern är konsekvent, har klara regler och förmedlar kärlek, värme och acceptans. (Juusola 2010, s. 15). Kvaliten i föräldraskapet är alltså beroende av en balansgång som föräldrarna måste gå mellan regler och värme. Kvaliten i föräldraskapet påverkar barnets självförtroende. (Leinonen 2004, s. 177-181). Undersökning påvisar att föräldrar vet vad gott föräldraskap innebär, och de

försöker fungera enligt det genom att vara, barnnära, sensitiva och närvarande. Då man fungerar som förälder måste man dra gränser och ha regler, diskutera med barnet och vara konsekvent. Tillåtande föräldrar, likgiltiga föräldrar eller föräldrar som har strikt disciplin utgjorde enbart en liten del av de som deltog i undersökningen. (Sevón & Rönkä 2010, s. 14-17). Utgående från texten ovan kan det konstateras att det demokratiska föräldraskapet är det mest gynnsamma för barnet och dess utveckling. Ur en reflektiv synvinkel är det demokratiska föräldraskapet att rekommendera.

Eftersom vi i stycket ovanför redogör för olika föräldratyper och hur de fungerar i sin roll som vägledare, har vi utformat RUF – kortet ”Hur tror du ditt barn upplever din balansgång mellan gränser/regler och kärlek/värme?”. Målet är att föräldrarna skall reflektera över sig själva som föräldrar och diskutera hur de går till väga då de vägleder barnet.

4.2 Mentalisering och Reflektivt föräldraskap

Som grund för reflektivt föräldraskap ligger Peter Fonagys teori om reflektiv funktion. Att kunna tänka sig in i hur en annan människa tänker eller känner kallas mentalisering. Med mentalisering avses alltså en förmåga att behålla både det egna sinnet och andras sinne i åtanke, att kunna se sig själv och andra som individer som har en egen vilja, en egen tro och egna mål. Förmågan till mentalisering är en utvecklingsmässig färdighet. Utan förmågan till mentalisering, är människan oförmögen att förutse hur hon själv reagerar och hur andra människor reagerar i en viss situation, samt att reglera egna sinnesstämningar. Förmågan till mentalisering utvecklas vid ett tidigt interaktionsförhållande mellan barnet och föräldern, men utvecklingen av denna förmåga kan likväl förhindras ifall en störning i interaktionen uppstår. En bristande förmåga till mentalisering gör att livet blir oförutsägbart och svårt att bemästra. (Larmo 2010, s. 616). Genom att se och förstå de känslor och intentioner som ligger bakom ett beteende blir det mer begripligt och förutsägbart, vilket ger oss trygghet. (Folkhälsan, 2011).

I praktiken är mentalisering en reflektiv funktion, d.v.s. en människas förmåga att beskriva en annan människas aktivitet genom det egna sinnet. Förälderns egen förmåga till mentalisering hjälper honom eller henne att se det egna barnet som en intentionell varelse,

som har en egen vilja och en egen tro. På det här sättet klarar föräldern lättare av att leva sig in i barnets tankevärld och kan svara på barnets fysiska och psykiska behov på rätt sätt, vilket ger barnet en känsla av att ha blivit sedd. I barnets minne sparas upplevelsen av föräldrarnas emotionellt reglerade, förstående attityd. Med tiden tar barnet till sig bilden av det egna tankesättet, de egna erfarenheterna och behoven, som har formats i föräldrarnas sinne, och uppnår på det sättet förmågan att reglera de egna sinnesstämningarna. På samma gång får barnet för första gången erfarenhet av hur det är att vara i interaktion med andra människor och erfarenhet av på vilket sätt han eller hon kan påverka. Vid sidan om detta uppbyggs en förnimmelse i barnets sinne om hur han eller hon fungerar i det egna livet. (Larmo 2010, s. 616-617).

Den reflektiva förmågan är ett operationaliserat begrepp av mentalisering, med vilket man kan mäta mentalisering i olika undersökningar (Pajulo 2004, s. 2544). Förmågan till reflektivt tänkande gör världen mer förståelig. Reflektiv förmåga är att kunna avläsa sig själv och andra personer i den egna omgivningen. Den involverar personliga och interpersonella komponenter som gör det möjligt för en person att utvecklas genom sociala och emotionella upplevelser. (Cohen 1999, s. 70). De brittiska psykoanalytikerna och utvecklingspsykologerna Peter Fonagy, Mary Target, Miriam Steele och Howard Steele har de senaste åren fäst allt mer uppmärksamhet vid den reflektiva förmågans definition och betydelse. Reflektiv förmåga hänvisar till en förmåga att upptäcka, förstå och sätta perspektiv på de egna erfarenheterna. På samma gång hänvisar det till en förmåga att ta emot, reglera och uppleva olika känslor fullt ut. En bra utvecklad reflektiv förmåga kännetecknas av att personen kan se på olika saker och situationer ur många olika synvinklar och sammanlänka dem med varandra. Detta vittnar om ett rikt känsloliv och förmågan att uppskatta olika nyanser av känslor människor emellan. (Pajulo 2004, s. 2544).

Det första steget i växelverkan förälder och barn emellan är föräldrarnas tolkning av barnets uttryck. Tolkingen är avgörande för vilken reaktion som sedan följer. Om exempelvis ett treårigt barn vägrar att klä på sig kan det vara uttryck för att det vill fortsätta att leka med något inomhus, men det kan också bero på att det är trött och inte orkar ge sig iväg. Föräldrarnas reaktion blir helt olika beroende av vilken tolkning föräldern gör. Förmågan att tolka ett barns beteende hänger ihop med hur väl föräldrarna känner till vad barnet gör och tänker. För ett äldre barn förutsätter det att barnet berättar vad han eller hon gör, vilket i sin tur kräver att barnet har förtroende för föräldrarna. Ett sådant förtroende utvecklas av att föräldrarna tidigare visat förståelse. Om föräldrar visar värme är chansen större att barnet

möter föräldrarna positivt, vilket i sin tur gör det enklare för föräldrarna att visa värme och så vidare. Det fungerar alltså som en cirkel. (Bremberg 2004, s. 49-50).

Det engelska ordet reflective är mycket beskrivande då man hänvisar till att reflektera och resonera. Ordet beskriver å ena sidan föräldrarnas förmåga att på rätt sätt reflektera sin egen sinnesstämning och sina egna erfarenheter till barnet, som på så sätt blir uppmärksammat och förstått. Å andra sidan hänvisar ordet till föräldrarnas förmåga att spegla de egna upplevelserna från barndomen till den för tillfället rådande situationen på ett moget sätt. (Pajulo 2004, s. 2544). Den reflektiva förmågan är viktig av flera orsaker. Den viktigaste orsaken att förespråka reflektivt föräldraskap är när föräldrarna på ett empatiskt sätt reflekterar över barnets inre upplevelser, främjar de en trygg anknytning till barnet, och på samma gång bidrar de till en stabil självkänsla hos barnet. (Cohen 1999, s. 70).

Ett begrepp som börjat användas allt mer då man talar om familjens välmående, är det reflektiva föräldraskapet. Med reflektiv förmåga avses behovet att reflektera över och förstå en annan individs tankar och funderingar. Sett ur föräldrarnas perspektiv, betyder det en förmåga att värdesätta, känna igen och begrunda, både sina egna och barnets känslor och upplevelser. En förälder som behärskar det reflektiva tankesättet, är intresserad av de bakgrundsfaktorer, som t.ex. känslor, som påverkar barnets beteende, och kan se barnet som en individ med egen vilja och egna erfarenheter redan från början. (Pajulo 2004, s. 2544).

Den reflektiva förmågan hjälper en att förstå sig själv, andra människor samt de fenomen som uppstår genom interaktionen människor emellan. På det här sättet undviker man missförstånd inom familjen vilket gör vardagen tryggare. En reflektiv förälder accepterar också att det ofta är omöjligt att exakt veta vad barnet tänker och vill, men redan en strävan efter att förstå sitt barn, är viktigt för interaktionen och barnets utveckling. (Larmo 2010, s. 616).

4.3 Utveckling och stöd i reflektiv förmåga

Människans psykiska utveckling utgörs inte bara av de genetiska faktorernas, omgivningens och situationens interaktion, utan de faktorer som förmedlar dessa har en central betydelse. Den sociala omgivningens tolkning styr de genetiska faktorernas uppkomst, och den reflektiva förmågan fungerar som en förmedlare av dessa. Den reflektiva förmågan är inte medfödd utan utvecklas i samspelet med andra människor som har en bättre utvecklad reflektiv förmåga. De tidiga människorelationernas uppgift är att erbjuda en sådan omgivning åt det nyfödda barnet, där förståelsen för de egna känslorna och för andra människors känslor kan utvecklas. (Pajulo 2004, s. 2544).

Modern kan redan i ett tidigt skede stärka barnets reflektiva förmåga genom att utsätta barnet för ett så kallat mentalt språk, genom att prata om känslor och om hur det egna beteendet påverkar andra människors upplevelser. Vid den tidiga interaktionen mellan modern och barnet, speglar modern barnets känslor och beteende tillbaka till barnet: ler mot barnet då barnet ler, ser sorgen ut då barnet gråter o.s.v. På samma gång bygger modern ut barnets erfarenhet genom att t.ex. ta barnet i famnen och trösta det, fast hon ser sorgen ut på samma gång. Att spegla barnets känslor på detta sätt kallas contingent mirroring och kan ses som en reflektiv förmåga hos modern. För barnet är moderns ansikte en spegel. Genom att se modern i ögonen, ser barnet förutom moderns också de egna erfarenheterna av en viss sak eller situation. (Pajulo 2004, s. 2544-2545).

Det är stor skillnad på människors förmåga att sätta sig in i en annan människas beteende utgående från en psykologisk grund. En mor, som har en välutvecklad reflektiv förmåga, klarar av att undvika de situationer där barnet tar till ett defensivt beteende, som t.ex. vid en osäker anknytning. Förutom detta ser hon vilka följder detta beteende har för barnet själv. En mor som har en bristfällig reflektiv förmåga, ser inte den egna andelen i att barnet känner sig otryggt, vilket bara förstärker barnets behov att ta till defensiva metoder. (Pajulo 2004, s. 2545).

Reflektivitet har en skyddande funktion eftersom vi via utvecklandet av vår egen reflektivitet kan skydda våra barn från eventuella skadliga erfarenheter vi själva har haft. Reflektivitet kan också vara befriande, eftersom det hjälper oss att förstå att det finns olika sätt att tänka och vara. Reflektivt tänkande är dynamiskt; ingenting är slutgiltigt uppnått, hela livet är framför oss i alla livets skeden. Reflektivitet ökar även förekomsten av resiliens hos människor och familjer. Resiliens innebär ett slags psykisk elasticitet, att

kunna resa sig efter svårigheter, att inte falla ihop helt utan orka resa sig igen, borsta dammet av sig och gå vidare. I litteratur förklaras resiliens som en individs positiva utveckling trots närvaro av skadliga faktorer under uppväxten. En positiv utveckling handlar om att klara av den utvecklingsuppgift som utvecklingskedet förutsätter utan svårigheter. (Kalland 2011, s. 52-53).

Det finns naturliga förutsättningar hos alla föräldrar att lära sig reflektivt föräldraskap. Dessa förutsättningar kan man stöda på ett respektfullt sätt genom att utforska verkligheten tillsammans i olika föräldragrupper. Genom att som professionell inte tro sig veta för mycket och istället ge goda råd och ställa frågor, bereder man möjlighet för föräldrarna att skapa egen kunskap om sitt barn. Detta stärker föräldrarnas självförtroende och ökar den positiva upplevelsen av att vara en kompetent förälder. (Kalland 2011, s. 52-53).

Det är betydligt viktigare att fråga och undra, än att veta. Att vara reflektiv innebär att vara tillgänglig, öppen för samarbete samt bekräftande och lyhörd för barnets behov. För att stärka sin reflektiva förmåga bör man stanna upp och observera. Man kan fråga sig själv; Vad ser jag? Vilka tankar och känslor väcks hos mig av det här eller i den här situationen? Vad tänker och känner mitt barn just nu? Vad försöker mitt barn säga mig? Hur påverkar jag och mitt barn varandra? (Folkhälsan, 2011).

Det reflektiva tankesättet är användbart i de flesta situationer i livet, så även i uppfostran av barnet. För att barnet skall lära sig att reflektera över sina känslor och bli medveten om på vilket sätt hans känslor och agerande påverkar andra människor i hans omgivning, bör barnets föräldrar ta till sig och använda sig av det reflektiva tankesättet i uppfostran. För att väcka förmågan till reflektivt tänkande hos föräldrarna och för att de skall förstå hur de skall använda sig av den reflektiva förmågan i uppfostran, konstruerar vi så kallade reflektionskort. Korten innehåller frågor om uppfostran, ställda ur en reflektiv synvinkel.

5 Uppfostran

Uppfostran handlar om att hjälpa barnet att bygga en grund bestående av hållbara värderingar, god moral och goda riktlinjer som det kan använda under ett helt liv. Ordet uppfostran gör att många ser framför sig ett gråtande barn som står i skamvrån och en sträng förälder som ger bestraffningar. Uppfostran handlar dock inte om bestraffningar, utan om att lära ut självkontroll och ge redskap för att kunna utveckla en god karaktär. (Pantley 2007, s. 15-17). Uppfostran kan ske på många olika sätt, genom att använda sig av många olika metoder och utförd av många olika människor. Dessa saker kommer att tas upp mer detaljerat i arbetet. Vi har valt att använda oss av ordet uppfostran genom hela arbetet istället för motsvarande ord såsom till exempel fostran eller vägledning. Detta val på grund av att man i litteratur oftast finner ordet uppfostran. I kapitlet om uppfostran behandlas vad uppfostran är och olika teorier om den, uppfostran ur barnets perspektiv samt gränsdragning. Frågeställningar som kapitlet besvarar är: ”Vad är uppfostran och vad innebär den?”.

5.1 Definition av uppfostran

Det finns inget direkt förklaring till ordet uppfostran. I alla kulturer i alla tider har människan uppfostrat och blivit uppfostrad. Med uppfostran avser man att hjälpa en individ att anpassa sig till samhället med hjälp av gränsdragning, att som förälder föregå med gott exempel och genom att visa kärlek till barnet. Uppfostran gör att individen klarar sig bättre i livet och inte blir en belastning för samhället. Idén med uppfostran är att rikta den så att den motsvarar samhällets normer och ideal. Uppfostran sker genom växelverkan mellan föräldern och barnet. (Ikonen 2000, s. 119). Växelverkan mellan barnet och föräldern kan stärkas ytterligare genom en höjd reflektiv förmåga hos föräldern.

Intervjuer bland föräldrar visar att de anser att det övergripande målet med uppfostran är att barnet skall klara sig utan stora problem i livet, studera, skaffa sig ett arbete och bilda egen familj och de skall leva ett ärligt och laglydigt liv. En förutsättning för att barnet skall bli goda samhällsmedborgare är trygghet. Om barnet redan från början kan känna trygghet

i familjen och har trygga relationer till andra människor har det lättare att senare i livet utveckla trygghet. Denna trygghet kan ses i form av kompetenser som kan leda till att barnet kan få en god utbildning och utveckla ansvarskänsla. (Bäck-Wiklund & Bergsten 1997, s. 115).

5.2 Olika teorier om uppfostran

Hytönen (2008, s. 8-10) refererar till Stilcock som anser att teorier om uppfostran är ett trossystem som baserar sig på fördomar som behandlar uppfostran. Stilcock nämner tre frågor som teorierna om uppfostran har som uppgift att ge svar på. Den första är till vad uppfostran behövs. Den andra är hur barnet skall uppfostras. Som sista uppgift är att ta reda på hur ansvaret för uppfostran delas mellan politiker, de professionella och föräldrarna. Det finns även problem i att använda olika teorier om uppfostran, det finns inget som säger att den ena teorin skulle vara viktigare än den andra och vem som har rätt att göra förändringar gällande teorierna. (Hytönen 2008, s. 8-10). Det finns flera olika teorier om uppfostran och här kommer vi att ta upp ett par av de olika teorierna.

5.2.1 Barncentrerad teori om uppfostran

En barncentrerad syn på uppfostran är en kombination av olika tankebanor, som har det gemensamt att man i uppfostringssituationen försöker beakta barnets eget lynne. Man vill säkra en viss ställning och ett visst sätt att behandla barnet på i uppfostringssituationen. Chung och Walsh har undersökt (enligt Hytönen 2008, s. 8-14) termen barncentrerad uppfostran från 1800-talets slut ända till 2000-talet. De konstaterar att under denna tidsperiod kan man urskilja tre faser i utvecklingen av uppfostran, som tidsmässigt delvis går ihop med varandra. Den första fasen baserar sig på Frøbels syn på uppfostran, där barnet skall få vara mittpunkten i sin egen värld. Eftersom små barn har en begränsad tankegång, förutsätter detta en vuxen persons omsorg och stöd i uppfostran. Den andra

barncentrerade fasen är att ta barnets utvecklingsfaser i beaktande. Även här sattes barnet i mittpunkten av uppfostran. Att uppmärksamma barnet, samt barnets behov undersöktes i denna fas. Sigmund Freud och Arnold Gesell lyfte under sin tid fram hur utvecklingsfaserna påverkade den barncentrerade teorin om uppfostran. Den tredje fasen kallar man för den progressiva uppfostringsperioden. Här betonar man som central punkt i uppfostran att barnet själv skall få bestämma över sina handlingar. Man börjar betona vikten av uppfostran i samhället, vilket gör att tyngdpunkten för uppfostran flyttar sig till ansvar av barnets egen aktivitet. Först såg man aktiviteterna viktiga som förberedde barnet för vad som komma skall i livet. Senare började den progressiva uppfostran betona barns livserfarenheter som grundade sig på barnets egna intressen och hobbyer. (Hytönen 2008, s. 8-14). Den barncentrerade uppfostran främjar barnets utveckling att växa och passa in i samhällets normer. Grunden för den barncentrerade uppfostran är att föräldrarna har en god relation sinsemellan och en god relation till barnet. En god relation till barnet förutsätter att föräldrarna ger barnet emotionellt stöd och att föräldrarna övervakar barnets handlingar samt att föräldrarna sätter tillräckliga gränser för barnet. (Pulkkinen 2004, s. 10).

5.2.2 Fri uppfostran

Enligt Hytönen (2008, s. 49-53) var den engelska läraren Alexander Sutherland Neill (1883-1973) mannen som introducerade den fria uppfostran. Han arbetade på en skola där han prövade fram denna metod av uppfostran. Tanken bakom teorin är att barnet skall få vara sig själv. För att lyckas med detta slopades allt ledarskap, all disciplin, all påverkan osv. Det enda som krävs är att man litar på barnet. Vanligt bondförnuft skulle ändå inte slopas, barnet fick göra vad det ville så länge det inte sårar eller skadar de andras frihet. Denna metod har blivit mycket kritiserad av flera andra forskare inom området. (Hytönen 2008, s. 49-53). Den moderna teorin om uppfostran strävar efter att stöda barnets naturliga utveckling. Därefter förutsätter man att utvecklingen av sig själv leder till en välanpassad vuxen individ. Man förutsätter att ett friskt och normalt barn inte behöver någon ledsagande, styrande och begränsande uppfostran. Man anser även att naturen är god, människan är god och det onda kommer utifrån, från samhället. Därför bör man så lite som möjligt ingripa i barnets egna naturliga utveckling. (Eskelinen 2000, s. 10-12). Dessa kan

man passa in med grundprinciperna för den fria uppfostran.

En överdrivet pessimistisk människosyn i sin tur kan leda till en hård och auktoritär uppfostran. Det eviga problemet inom uppfostran är förhållandet mellan frihet och auktoritet, barncentrering och vuxencentrering, natur och kultur. Den grundläggande och avgörande frågan är hur man skall hitta den gyllene medelvägen och finna balansen mellan styrningen inifrån och styrningen utifrån. (Eskelinen 2000, s. 10-12).

5.3 Uppfostran ur barnets perspektiv

Många finländska barn lever ett bra liv. Det som behöver vidareutvecklas i Finland, är den bristande jämlikheten bland barn och mellan barnfamiljer. En del familjer behöver betydligt tidigare olika former av stöd såsom psykiskt och ekonomiskt stöd. Genom att erbjuda utsatta familjer mer stöd kan man minska ojämlikheten mellan familjer i Finland. Barn och ungdomar i Finland upplever oro för höga prestationskrav som nuförtiden ställs på dem i ganska tidig ålder. Dessutom oroar sig finländska barn för ensamhet. Många vuxna har en mycket stressande livsrytm som även speglas i barnets vardag. Som stöd för en bra vardag för barn, är det bästa att vara omgiven av bekanta människor som ger barnet tid och uppmuntran. (Aula 2011, s. 11). Barn och unga har rätt till jämlik behandling. Faktorer som språk, etnisk bakgrund, religion, tillgångar, föräldrarnas egenskaper o.s.v. får inte påverka behandlingen av barn på daghem eller i skolor. Trots detta möter flera barn diskriminering redan på daghemmet. Barnets upplevelse av att vara ensamt och utestängt skadar barnets välfärd. Socioekonomiska skillnader framhävs redan i barndomen. Detta får inte heller påverka hur barnet blir behandlat, t.ex. på rådgivningen. På grund av inflationen har familjers socioekonomiska ställning försämrats sedan 1990-talet, och antalet fattiga barn har ökat. (Aula 2011, s. 21). I FN:s konvention om barnets rättigheter betonas föräldrarnas gemensamma ansvar för uppfostran. Barnet har rätt till att få omsorg, vård och vägledning av föräldrarna. De offentliga tjänsternas ansvar är att stöda föräldrarna att fungera som parter i uppfostran. (Aula 2011, s. 56).

Enligt barnets egen synpunkt finns det ingen oklarhet om vem dess viktigaste uppfostrare är, det är föräldrarna. Barn upplever att uppfostran är en betydande verksamhet som

påverkar dem själva. Uppfostran innehåller enligt barnet stöd, hjälp, omsorg, lyssnande, förståelse, omtanke, samvaro och närvaro. En god uppfostrare är närvarande och vill lyssna på och förstå barnet. Uppfostraren är även intresserad av barnet som en egen individ och vill lära känna det ytterligare. Att uppmuntra och vara pålitlig samt att sätta gränser är även önskvärda egenskaper hos en bra uppfostrare. Barn och unga önskar att uppfostrarna skulle visa stort tålamod och lyssna och uppmuntra istället för att skrika. Uppfostran är ingen uppgift som kan skötas på distans, det kräver att man lever och tillbringar tid tillsammans. Många barn efterfrågar mer tid tillsammans med föräldrarna. Detta ämne behandlas djupare i kapitel 6.5. Den professionella inom den förebyggande vården har som uppgift att uppmuntra föräldrarna att komma ihåg sitt eget värde, så att de kan se till att hålla familjeliv och arbete i balans, vårda sitt parförhållande och undvika att ställa för höga prestationskrav på sina barn. Barnet skall inte växa upp på egen hand, inte heller skall föräldrarna lämnas ensamma i sitt uppfostringsuppdrag. (Aula 2011, s. 56-60).

Utgående från detta kapitel om uppfostran har vi utformat RUF - kortet ”Hur tror du ditt barn upplever uppfostran i hemmet?” Målet med detta kort är att få föräldrarna att reflektera över vilka metoder de använder inom uppfostran och varför. Meningen är också att de skall reflektera över vilken metod av uppfostran som ur barnets synvinkel fungerar bäst och ger barnet den förberedelse det behöver i livet.

5.4 Gränsdragning

Uppfostran innefattar även regler och gränser. Eftersom gränser är så viktiga, kan man fråga sig vad gränser är för något. Begreppet ”gränser” kan betyda ett nej, integritet, regler, uppfostran, att pröva på något nytt, en norm, en åtskillnad, ramar, krav, hålla fast vid något, kärlek, ritualer, fysiskt straff och stöd. (Grandelius 1997, s. 239). Föräldrarnas tolkning av barnet är den mest avgörande delen i samspelet. Klara och specifika uppmaningar som är lätta att förstå som t.ex. ”Peter, plocka upp din jacka från stolen!” är bättre än diffusa ”Var nu en snäll pojke!”. En förälder som lämnar konsekventa budskap, och fullföljer det som sagts, underlättar för det fortsatta samspelet och minskar också risken för att problem skall uppstå. Tomma hot fungerar inte, eftersom barnet då lär sig att inte lita på det som sagts eller lyssna på det som föräldern säger. Ofta betyder det mer vad

föräldern gör än vad föräldern säger. Att vara konsekvent och förmedla budskap som är både begripliga och inte kombineras med våld, är särskilt viktigt. Om föräldern betar sig oförutsägbart kan detta leda till att samspelet tar skada. Ett exempel är då en förälder ibland ger med sig för att förhindra ett temperamentsutbrott och vid andra tillfällen ger hårda bestraffningar för minsta överträdelse. Om föräldrar ger barnet ett visst självbestämmande, minskar risken för senare problem. I praktiken kan detta vara att föräldern erbjuder barnet valmöjligheter. För ett barn i förskoleåldern kan det t.ex. innebära möjligheten att välja att dricka vatten eller mjölk till maten eller att välja färg på en mössa. (Bremberg 2004, s. 49-50). Om barnet känner till vilka gränser som gäller, behöver han eller hon inte pröva var gränserna går (Bremberg 2004, s. 51).

Gränsbegreppet tangerar i flera olika sammanhang både tydlighet, trygghet och begränsningar. Under det radikala 70-talet sågs uppfostran som något gammalt och auktoritärt. På senare år har man alltmer börja tala om gränssättning som någonting viktigt och som någonting som berör alla i vardagen. (Grandelius 1997, s. 237). I en dansk undersökning som Sigsgaard och Varming gjorde 1996, med drygt tusen föräldrar, framhålls det klart att majoriteten anser att gränssättning är nödvändigt och viktigt. I undersökningen angav föräldrarna att orsaken till gränsdragning bl.a. är att gränser ger trygga barn, gränser är nödvändiga för att undgå olämpligt beteende, gränser förhindrar inre kaos, att barnets utveckling kräver gränser och att vuxenlivets gränssättning nödvändiggör gränser i barndomen. (Grandelius 1997, s. 237-238).

Föräldern bör kunna vara flockens ledare och huvudansvariga, men samtidigt vara en likvärdig familjemedlem. Barnet bör veta att det i hemmet har en säker ledare som berättar vad som är rätt och vad som är fel. Ett vanligt problem är att föräldern är översnäll och tillåtande. Denna förälder vill göra precis allt för sitt barn och är rädd för alla sorts gräl. Föräldern skall visa sitt ledarskap i små vardagliga saker, så att man inte tvingas ta upp vem som bestämmer i större saker. Därför måste det finnas gränser och regler och föräldern måste kräva att barnet följer dem, enligt åldersförmåga. I lekåldern har barnet ofta olika trotsåldrar då det prövar om gränserna och reglerna faktiskt håller. I lekåldern måste man ofta begränsa allt för vilda lekar, hantera att barnet inte vill gå och sova samt att barnet har svårt att dela med sig. Ledaren i familjen skall se till att alla behandlas likvärdigt. En sådan förälder ser även till att själv behandlas jämlikt för att ge modell hur man uppskattar andra människor. (Cacciatore, Kortenniemi-Poikela & Huovinen 2008, s. 114-116). I familjen finns även outtalade, underförstådda regler som familjemedlemmarna vet om utan att någon specifikt berättat reglerna för dem. Ett exempel på en underförstådd

regel är familjemedlemmarnas förväntningar på varandra gällande kommunikation, närhet och organisation. När en familjemedlem bryter mot en underförstådd regel, är det de verbala, non-verbala och känslomässiga reaktionerna hos de övriga familjemedlemmarna, som återkopplar familjemedlemmen tillbaka till den överenskomda underförstådda regeln. (Feinauer, Larson & Harper 2010, s. 63-64).

Då man pratar om gränsdragning kan man dra paralleller till de olika föräldratyperna, som nämnts tidigare i kapitel 4.3. Det finns metoder för gränsdragning som är typiska för de olika föräldratyperna. Den auktoritära gränsdragningen fokuserar på att föräldern vet bäst, och att man inte skall förhandla med barnet. Man kan låta barnet uttrycka sin mening, men i slutändan vet ändå föräldern alltid bäst och får därmed bestämma. Gränssättning innebär här i praktiken att föräldern gör klart för barnet vilka regler som gäller och sedan skall barnet rätta sig efter dem. Naturlig gränsdragning hör till den tillåtande föräldratypen. Enligt den naturliga gränsdragningen har föräldern två uppgifter, att markera var föräldrarnas egna gränser går samt att hjälpa barnet att bygga ett eget normsystem. Det egna normsystemet skall lära barnet att av egen kraft fatta rimliga beslut baserade på de verkliga behoven. Det demokratiska gränsdragandet innefattar regler och gränser som inte skall dikteras ensidigt av föräldern, utan det finns någon form av ömsesidig överenskommelse. Denna form av uppfostran är den som närmast överensstämmer med FN:s barnkonvention. Barnet skall ses som en aktiv deltagare i familjen. Föräldrarna skall vara beredda att lyssna på barnet och barnets argument, och detta stärker barnets självförtroende. Barnet får även träning i att fatta egna beslut och även i att respektera de beslut som fattas. (Gustafsson 2010, s. 110-118).

Utgående från detta kapitel om uppfostran har vi utformat RUF - kortet ”Hur tror du ditt barn upplever uppfostran i hemmet?” Målet med detta kort är att få föräldrarna att reflektera över vilka metoder de använder inom uppfostran och varför. Meningen är också att de skall reflektera över vilken metod av uppfostran som ur barnets synvinkel fungerar bäst och ger barnet den förberedelse det behöver i livet.

6 Familjen

För att barnet skall kunna växa upp och bli självständiga individer som klarar sig själva och kan tackla utmaningarna i livet behöver det, förutom någon som visar vägen, också en plats och en omgivning där det kan känna sig tryggt. Denna trygghetszon är familjen det ingår i och hemmet det bor i. De tidigare behandlade ämnena om föräldraskap och uppfostran är byggstenar till en stor helhet, familjen. Den reflektiva förmågan behandlas i ett tidigt skede av arbetet som grund för RUF – korten, och därför är kapitlet familjen placerat som sista stora helhet i examensarbetet. Kapitlet behandlar familjen som helhet, vilken uppgift den har, familjedynamiken samt hur en bristande sammanhållning inom familjen kan leda till rädslor och ett dåligt självförtroende hos barnet. En viktig faktor för en god sammanhållning är att spendera mycket tid tillsammans med barnet. I dagens hektiska samhälle finns risken att barnet redan i tidig ålder känner symptom av stress. Hur man kan förebygga detta behandlas i kapitel 6.4. Frågeställningen som besvaras i detta kapitel är ”Vad är familjens uppgift?”.

6.1 Familjens uppgift

Familjens uppgift är att ta hand om de människor som ingår i den (Piper 1996, s. 271). Förutom detta har familjen två andra stora uppgifter, nämligen att skydda barnet och att lära det att fungera i samhället. Föräldrarna som, fungerar som vägvisare åt barnet i familjen måste komma underfund med hur de ska skydda barnet från värderingar som är skadliga. Därtill måste de hjälpa barnet att knyta kontakt med en värld som är meningsfull utanför familjen. För att kunna stå på egna ben i dagens samhälle är dessa viktiga egenskaper. (Piper 1996, s. 271-272).

Familjen skall också vara ett intimt område där känslor kan uttryckas och där man kan vara sig själv. Familjen skall vara en kärleksfull helhet där familjemedlemmarnas känslor kan förstås på rätt sätt och tolkas enligt detta. Det som bidrar till att hemmet är en stabilitetszon, är de vardagliga rutinerna, kontinuitet samt sammanhang och mening. Föräldrarnas centrala funktion är till viss del att se till barnets behov och svara på dessa,

men föräldraskapet innebär också att svara på de krav som samhället och den sociala omgivningen ställer. (Bäck-Wiklund & Bergsten 1997, s. 111-112). Barnets samspel med föräldrarna påverkar förmågan till samspel med andra människor senare i livet. Tydligast är sambandet mellan det samspelsmönster som utvecklas under barnets första 18 månader och som senare utvecklas till social förmåga. Värme mellan barn och föräldrar främjar på så sätt social kompetens. Särskilt viktigt är det att barnet får en uppfattning om att den egna personen är värdefull och att den sociala omvärlden är förutsägbar. (Bremberg 2004, s. 51).

6.2 Familjedynamik

Familjedynamik innebär hurudan stämningen är inom familjen och hur man delar upp respekt, närhet, makt och ansvar mellan familjemedlemmarna. Familjedynamiken förändras i takt med att livssituationer förändras. (Juusola 2010, s. 19-20). Relationen mellan föräldern och barnet är en del av familjedynamiken som börjar utvecklas redan då barnet är några månader gammal (Tuttle, Knudson-Martin & Kim 2012, s. 74). För att ha en god familjedynamik behövs olika byggstenar. Uppskattning är en av dessa. Att uppskatta familjemedlemmars dagliga diskussioner och aktioner genom att berömma dem med små saker gör att man stöder de andra i sin familj. Samhörighet bildas vid gemensamma positiva stunder med familjen. Det kan vara något gemensamt man gör eller ett gemensamt mål man strävar efter. Kontinuitet främjar känslan av trygghet, inte bara för barnet utan även för föräldrarna. En öppen stämning så att alla familjemedlemmar vågar vara sig själva och vågar erkänna sina misstag, är viktig. Pålitlighet innebär att man håller fast vid små saker man lovat, detta gäller såväl föräldrarna som barnet. Om barnet städar efter sig som det lovat bidrar det till att föräldrarna litar mer och mer på barnet. Empati behövs även för en god familjedynamik. Empati innebär att ha den psykiska förmågan att se saker från andras synvinkel. En empatisk människa dömer inte utan kan se både de goda och dåliga sidorna hos en annan människa. (Juusola 2010, s. 110-111). Empati är en stor del av den reflektiva förmågan.

I stycket ovan poängteras familjens samhörighet som en viktig faktor med tanke på familjens välmående. Utgående från detta har vi utformat RUF – kortet ”Hur tror du ditt barn upplever samhörigheten i er familj?”. Målet med kortet är att väcka reflektion och

diskussion kring hur man inom familjen uppskattar varandra samt hur nära kontakt man har familjemedlemmar emellan.

Förutsättningar för en god familjedynamik är att ha klara riktlinjer och en klar fördelning av uppgifter. Att ärligt kunna lyssna på barnet, vara närvarande och ha klara regler är av stor vikt. Att fördela hushållets små sysslor på alla familjens medlemmar gör att barnet i en tidig ålder får känna ansvar över något och bidrar till att det känner sig som en del av en gemensamt arbetande samhörighet. (Juusola 2010, s. 111-112). Att skapa en god stämning i hemmet är på föräldrarnas ansvar. Att upprätthålla denna stämning är däremot på hela familjens ansvar. I hemmet lär man sig grundfärdigheterna i livet. Ett trivsamt hem, där det är tryggt att vara, har alla familjemedlemmar rätt till och det är på allas ansvar att upprätthålla det. I hemmet lär barnet sig samarbete, gemensamt ansvar och empati. Det lär sig också att andra människor litar på det och det lär sig att lita på andra. Att hemmet är rent, tryggt och trivsamt bidrar till en god stämning i hemmet. Alla familjemedlemmar skall duga som de är och alla skall våga vara sig själva samt vara likvärdiga i hemmet. Det skall inte krävas för mycket av någon, men det skall krävas något av alla. Ett trivsamt hem har regler för hur man betar sig i hemmet, t.ex. när man äter och när man sover. En eller flera ledare skall finnas i alla hem. Dessa ledare bedömer hurudan stämning det är i hemmet och de ingriper om någon bryter mot reglerna i hemmet. Ett gott självförtroende baserar sig på ett gott samarbete, d.v.s. familjens välmående. (Cacciatore, m.fl. 2008, s. 72-74).

I föregående stycke behandlas arbetsfördelningen i hemmet. En jämn arbetsfördelning enligt allas förmågor bidrar till en bättre familjedynamik. Därför har vi utformat RUF – kortet ”Hur tror du ditt barn upplever arbetsfördelningen i hemmet?”. Målet med kortet är att få föräldrarna att reflektera och diskutera kring arbetsfördelningen i hemmet och att kunna kartlägga hur stor arbetsbörda det blir för de enskilda familjemedlemmarna. Om arbetsfördelningen är jämn familjemedlemmarna emellan kan det bidra till mer gemensam kvalitetstid för familjen.

För att som förälder vara respektfull mot barnet måste man känna till sina egna känslor, sitt kroppsspråk och kunna tänka reflektivt. Man måste också öppna sitt sinne för barnets och andra människors synvinklar. Föräldern skall vara empatisk mot sitt barn, men även mot sina andra medmänniskor. Detta för att barnet skall få en positiv syn på livet. Vid diskussion med barnet bör föräldern försöka upprätthålla en dialog. Att låta barnet prata och att ge utrymme för åsikter höjer barnets självkänsla. Att uppmuntra barnet till dialog gör att barnet lyssnar bättre än om föräldern pratar på, utan att ge barnet en chans att

uttrycka sig. Man kan förklara för barnet hur saker i samhället fungerar på en nivå som barnet förstår, och låta barnet ta del av saker som intresserar. (Juusola 2010, s. 19-20). Om barnet gör något som föräldrarna inte kan godkänna bör de berätta för barnet vad det gjorts för fel, och hur man som förälder önskat att barnet gjort. Detta för att barnet skall lära sig av sina misstag. (Sariola & Lastensuojelun Keskusliitto 1994, s. 6-7). Att alla i familjen får sin röst hörd är mycket viktigt för samhörigheten inom familjen. Det är också viktigt att atmosfären i familjen är sådan att var och en vågar uttrycka sin åsikt oavsett vad det gäller.

6.3 Barnets självförtroende

Imitation, hämning och spegling är oerhört viktigt när det gäller barnets förmåga att utveckla kännedom om sig själv, samt skapa ett självförtroende och en självkänsla. Självkännedom innebär att barnet utvecklar en ökad och nyanserad kunskap om vem det är och hur det fungerar i olika situationer och relationer, utifrån åldern. För att barnet ska acceptera sig själv behöver det en omgivning som accepterar och ser det för just den person det är, här och nu, och som ger barnet det stöd det behöver i att utveckla sin självkännedom. Utvecklingen av barnets självkännedom är relevant för att självkänslan ska växa och så småningom leda till ett gott självförtroende hos barnet. Ett gott självförtroende bidrar till att barnet utvecklar ett självständigt tänkande och kan stå för de åsikter det har, vilket är en väldigt viktig egenskap i vårt samhälle idag. En förutsättning för att barnet skall utveckla ett gott självförtroende, är att barnet lyckas tillräckligt ofta med det som det företar sig och då kan uppfatta sig själv som en kompetent varelse. Att känna att det duger som det är, är mycket viktigt. Att barnet får sin kompetens bekräftad handlar om att känna stolthet över vad man klarar av och har klarat av och att det finns någon som delar denna stolthet med barnet, d.v.s. föräldern. (Hedenbro & Lidén 2002, s. 62-64).

Att stöda barnets självförtroende är en svår men väldigt viktig uppgift för föräldrarna. Tyvärr kan det konstateras att trots att föräldrarna älskar, uppmuntrar och stöttar barnet genom hela barndomen, kan de inte garantera att barnets självförtroende inte får sina törnar under ungdomsåren. För att stöda barnets självförtroende bör man prata med barnet, även om saker som anses jobbiga för barnet. Det är bra att uppmuntra barnets bästa sidor och skapa en miljö där barnet kan utveckla sina talanger. Föräldrarna bör uppmuntra barnet till

kreativitet, eftersom all slags kreativ aktivitet stärker barnets självförtroende. Att ge barnet ett varmt bemötande och närhet samt att ge barnet möjlighet att känna samhörighet, trygghet och att barnet får tid av föräldrarna, är viktiga grundbehov hos barnet som i sin tur stärker självförtroendet. (Juusola 2010, s. 146-150).

Enligt Schulman finns det två metoder av uppfostran, som kan göra att barnets självförtroende blir dåligt och att barnet kan bli högfärdigt. Ett barn som är högfärdigt är ett barn som lättare stiger in i en mobbares skor. Den första metoden är att uppfostra barnet genom att sätta hårda gränser utan uppskattning och empati, detta kallas även för auktoritär uppfostran. Ett barn som blivit nedtrampat inom familjen börjar lätt trampa ned på andra barn i en grupp. Även den överbeskyddande metoden av uppfostran, som ingår i det tillåtande föräldraskapet, tillåter barnet allting och kan därför ha en negativ påverkan på barnets självkänsla. Man kan med andra ord säga att barn i denna situation blivit utan uppfostran. (Juusola 2010, s. 146-150).

Vikten av beröm och uppmuntran från föräldrarna framgår starkt i litteratur om utvecklandet av barnets självförtroende. Barn som inte behöver känna sig dåliga trots att de misslyckats med något de företagit sig, vågar försöka på nytt. Med nya försök ökar chansen att lyckas och då barnet lyckas ökar självförtroendet hos barnet. Detta är orsaken till att vi vill få föräldrarna att reflektera över den mängd beröm de ger barnet och därför har vi skapat RUF – kortet ”Hur tror du ditt barn upplever sin självkänsla?” Målet med kortet är att få föräldrarna att reflektera över hur barnet mår och hur det känner sig.

6.4 Barnets rädslor

Då barnets vardag innehåller rutiner bidrar det till stabilitet och trygghet i barnets liv. Då föräldrarna pratar med barnet, berör barnet och berömmar barnet, får barnet en bekräftelse på att det är älskat och värdefullt. Då barnet utforskar världen kommer det många nya och främmande saker och situationer emot, vilka kan orsaka osäkerhet och rädsla hos barnet. Då barnet känner rädsla är det förälderns uppgift att lugna ner barnet och få barnet att känna sig tryggt igen. För att förebygga att stora rädslor bildas skall föräldern prata med barnet om dess rädslor. Att prata allmänt om rädslor och att berätta för barnet att alla mer eller mindre har rädslor, gör saken mer naturlig. Barnet får inte bli lämnad ensam med sina

rädslor utan behöver en vuxen som kan hjälpa till att bearbeta rädslorna. (Juusola 2010, s. 42-45). Barnets rädslor är ofta ganska korta och lindriga, men man skall alltid ta barnets rädslor på allvar eftersom barnet kan känna på sig om föräldern inte gör det (Muris 2011, s. 133). Det är viktigt att lyssna på vad barnet har att berätta om hur det upplever rädslorna och vad det är som skrämmer det. Vanliga rädslor som kommer fram på rådgivningen är rädslor för mörker, djur, läkare och fantasifigurer. Ibland kan man minska på dessa rädslor genom leken. Närhet är en annan faktor som kan minska på rädslorna. Att ta barnet i handen eller i famnen i skrämmande situationer lugnar ner barnet. Om barnets lekar handlar om t.ex. olyckor, död eller andra skrämmande saker, är det ett tecken på att barnet håller på att processera sin rädsla. Om barnet börjar visa oro och känna att det bär ansvaret för hur föräldrarna skall orka eller klara av saker, är det skäl att förklara för barnet att det inte är på dess ansvar hur föräldrarna mår. Det är viktigt att påpeka att de vuxna klara sig, och att de vuxna själva bära ansvar för sin hälsa och sina liv. Barnet har rätt att leva sitt liv som just barn. (Juusola 2010, s. 42-45).

Den reflektiva förmågan är ett hjälpmedel för barn och föräldrar att förstå varandra och medför att vardagen blir mer begriplig och hanterbar. I dessa sammanhang handlar den reflektiva förmågan om att se sitt barn som en individ med egna känslor, tankar och behov. När man som förälder försöker förstå vad barnet tänker och känner istället för att reagera på det barnet gör blir det lättare att svara mot barnets behov på ett lyhört sätt. Det i sin tur gör att barnet känner sig tryggt. (Folkhälsan, 2011).

Rädslor är något alla barn känner. Det viktiga är att rädslorna inte blir alltför stora och påverkar barnets vardagliga liv på ett negativt sätt. Därför har vi utformat RUF – kortet ”Hur tror du ditt barn upplever rädslor?”. Målet med kortet är att få föräldrarna att reflektera och diskutera kring barnets rädslor och hur de kan påverka rädslorna på ett positivt sätt.

6.5 Stress hos barn

Många barn har idag tidiga symptom på stress såsom magont, huvudvärk, sömnproblem, koncentrationssvårigheter eller så att de är ledsna. Eftersom barngrupperna på daghem blivit större under de senaste åren ökar också ljudnivån och bullernivån, som i sin tur orsakar stress. För att barn skall kunna känna harmoni och trygghet behöver de få uppleva lugn och ro och inte ha allt för många vuxenkontakter samtidigt. Vardagen är för många barn fylld av stress, delvis barnets egen stress, men också föräldrarnas stress. När vardagen är stressig är det föräldrarna som måste visa barnet ett lugnt exempel. Problemet är att många vuxna själva har en så stressig livsstil att de inte hinner uppfatta hur barnet mår. (Hansson & Oscarsson 2005, s. 45-52). Då barnet är stressat är det viktigt att föräldrarna accepterar barnets eventuella behov av en överdriven närhet eller beroendekänsla till föräldrarna. Ju bättre barndomen är emotionellt säkrad, desto bättre klarar människan stress även som vuxen. (Juusola 2010, s. 102). Det som är nytt i barns och ungas liv idag är den information som sköljs över dem. De får flera olika intryck från tv, radio, dator- och videospel och internet, och får via dessa mer information än de kan bearbeta, tolka och förstå. Alla barn reagerar inte på samma sätt gällande stress. Vissa barn tål stress bättre än andra. Det vore dock bra för barnen att minska på stressen. (Hansson & Oscarsson 2005, s. 45-52).

Då barnet är stressat skall man på barnets villkor försöka prata med barnet om vad det är som stressar eller känns jobbigt samt varifrån stressen kommer. Man kan lista upp saker som är bra för att kunna väga de goda sakerna tyngre. (Juusola 2010, s. 102). Fysisk aktivitet minskar stress hos barn. Därför är det viktigt att barn får röra på sig ordentligt under dagen. Barn behöver också tid för återhämtning och därför är sömnen ytterst viktig. Utöver grundbehoven hos barn kan man även minska stress hos barn på andra sätt. Man kan göra det genom att förkorta dagarna på daghemmet och genom att minska på aktiviteter. För många barn vore det bra att på eftermiddagarna och kvällarna enbart spendera tid med sin familj. Barn behöver tid att vara ensamma med en vuxen utan att behöva konkurrera med andra barn i en grupp om den vuxnas uppmärksamhet. Livet innehåller motgångar och besvikelser, men genom att ta sig tid att visa barnet närhet, kärlek och respekt ger vi det en känsla av mening. Ett lyckligt barn är ett barn som känner sig älskat, tryggt, respekterat och behövt. (Hansson & Oscarsson 2005, s. 45-52).

Ett nöjt barn har en utstrålning som föräldern inte missar. Om barnet däremot är ledset eller stressat kan det vara svårare för föräldrarna att upptäcka det. Med en god reflektiv förmåga

är chansen större att föräldrarna upptäcker detta och kan då snabbare försöka åtgärda saken. Därför har vi utformat RUF – kortet ”Hur tror du ditt barn upplever stress i vardagen?” Målet med kortet är att väcka reflektion och diskussion kring det faktum att även barn kan uppleva stress i vardagen.

6.6 Tid för barnet

Att föräldrar inte har tid för barnet är givetvis inte barnets fel, men det är barnet som lider mest av detta. I och med att föräldrar jobbar mycket höjs även stressnivån i familjerna och gräl förekommer oftare än förut. Undersökningar har påvisat att man i Finland äter minst antal gemensamma mål mat i veckan av alla europeiska länder. Om familjen har tid tillsammans mår barnet bättre. Om man diskuterar med dem och också har tid att prata med dem bidrar detta också till barnets välmående. Detta ger en bättre relation mellan barnet och föräldern. Barn har berättat att vardagliga saker såsom att se på tv, bada bastu, leka eller gå ut och gå kan ses som gemensam tid som de njuter av. Något konkret svar på varför tiden inte räcker till för barnet finns inte. Man kan dock hitta flera olika saker som påverkar tiden med barnet, till exempel krav på hemmet, parförhållandet samt krav på arbetslivet. (Hansson & Oscarsson 2005, s. 45-52). Ju äldre barnet blir desto mindre delaktighet upplever föräldrar i Finland att de har i barnets dagliga liv (Ervér & Fahlström 2001, s. 45).

Samhället ställer upp vissa normer som familjer känner att de borde följa. Dessa är dock så många och krävande att få får ihop det tidsmässigt. Detta kan leda till en inrutad och tidspressad vardag. Som förälder skall man hinna med sitt arbete, finnas till för sina barn, ha ett fint hem, ha socialt umgänge och dessutom ha tid för sig själva och sina intressen. Som förälder måste man kunna förhandla och kommunicera med varandra för att kunna lösa situationer på bästa möjliga sätt. Problem kan uppstå när föräldrar har för lite tid barnet och detta kan resultera i bristande kontakt inom familjen. Barnet kanske hellre vänder sig till vänner eller andra vuxna än sina föräldrar då de har viktiga frågor eller bekymmer. För att få barnets förtroende krävs att relationen till dem är nära så att de känner att de vågar anförtro sig till den vuxna. Att bygga upp denna relation kräver både tid och närvaro av den vuxna. Kvalitetstid och kvantitetstid är begrepp som kan användas

för den gemensamma tiden som familjen spenderar. För att uppnå hög kvalitet i umgänget med sina barn krävs mycket tid, alltså kvantitet. För att uppnå en god relation som innefattar tillit och god kontakt till sina barn krävs vardagsgemenskap. Det man definierar som kvalitetstid är ofta speciella saker man gör tillsammans med familjen, t.ex. åker och badar tillsammans. All tid som spenderas med familjen kan inte vara kvalitetstid utan man fyller vardagen med kvantitetstid. En mor eller far som bara ger kvalitetstid till sitt barn är oftast inte en förälder som barnet vill anförtro sig åt. (Hansson & Oscarsson 2005, s. 45-52). Ett enkelt sätt att ge barnet den tid det önskar är att ta vara på alla situationer som barnet kommer till föräldern. Stanna upp, lyssna och diskutera med barnet. Detta resulterar även i att barnets självförtroende ökar. (Cacciatore, m.fl. 2008, s. 58-59).

Föräldrarna måste på förhand fundera på hur olika beslut påverkar barnet och hela familjen. Gällande arbetsmarknadsförhandlingar måste det ges ett värde åt föräldrars uppfostringsuppdrag. Även föräldrarnas arbetsgivare påverkar barnets liv. Små barn önskar sig kortare vårddagar och mer tid med sin familj. Uppfostran av barn kan inte ske på distans, utan den kräver tid och närvaro av föräldrarna. En bra interaktion mellan förälder och barn skapar välmående i vuxen ålder. (Aula 2011, s. 11-15). Som familj är det viktigt att se till att det finns utrymme för oväntade händelser. Som familj kan det vara viktigt att ställa sig frågan; "Hur ser vår situation ut nu, vilka behov har uppstått och vad skall vi göra för att anpassa oss till vår situation?" Det är viktigt att kunna prioritera saker. Det är också viktigt att försöka hitta lösningar som passar den specifika situationen, t.ex. kan föräldrar fundera över om de skulle klara sig ekonomiskt om den ena skulle arbeta mindre, och hur länge i så fall? Den essentiella frågan är; Hur skall man prioritera inom familjen så att både barn och vuxna har det bra? (Hansson & Oscarsson 2005, s. 52-54).

Brist på tid är ett aktuellt tema. Speciellt familjer med flera barn kan ofta ha svårt att få tidtabellen att gå ihop. För varje enskilt barn är det viktigt att få spendera tid ensam med föräldrarna. Därför har vi utformat RUF – kortet "Hur tror du ditt barn upplever mängden tid ni spenderar tillsammans?" Målet med kortet är att få föräldrarna att reflektera och diskutera kring hur mycket tid de spenderar med barnet, och om man kunde spendera mer tid tillsammans och hur i sådana fall.

7 RUF – familjen och uppfostran

Resultatet av examensarbetet är reflektions- och diskussionskort, RUF – familjen och uppfostran, som finns insatta i textdelen. RUF innehåller nio stycken textkort med frågor som alla inleds identiskt enligt följande, ” Hur tror du ditt barn upplever...”. Motiveringen till varför frågorna ställs så här är att examensarbetet fokuserat på att stärka den reflektiva förmågan hos föräldrarna. Korten är indelade i tre kategorier; föräldraskapet, uppfostran och familjen, som innehåller frågor om respektive kategori. Korten är lila med en vit textruta i mitten, och är av storleken 10 x 15 cm.

RUF används för att väcka reflektion och diskussion hos föräldrar inom familjehusverksamhet, och kan användas enskilt eller i grupp. Meningen är att korten skall väcka diskussion om föräldraskapet, uppfostran, familjelivet och fram för allt om barnet. RUF lämpar sig att användas inom barnrådgivningsverksamhet eller vid familjeträffar och familjecaféer i familjehuset. Det bör dock alltid finnas en professionell med då RUF korten används, eftersom korten kan väcka frågor och funderingar hos föräldrarna. Korten kan ändå inte användas på fel sätt, alla reflekterar på olika sätt och har olika erfarenheter. Frågorna har inga rätt eller fel svar utan det är upp till den professionella som ställer frågan att leda diskussionen åt olika håll. RUF är utvecklat att fungera resursförstärkande genom att väcka diskussion och reflektion hos föräldrarna som även kan leda till positiva förändringar i förhållandet till barnet.

Under arbetets gång medan vi har läst litteratur inom ämnesområdet, har de frågor som nu finns på RUF – korten stigit fram. Den långa arbetsprocessen har behövts för att utveckla rätta och välformulerade frågor. Under den tid vi arbetat med slutarbetet har vi lärt oss mer och därmed har också frågorna ändrat. Vi har tillsammans diskuterat det vi lärt oss och samtidigt formulerat vår produkt. I arbetet har det kommit fram att den reflektiva förmågan inte är någonting en människa föds med, utan det är något man utvecklar genom hela livet, även i vuxen ålder. Att utveckla reflektionskort med målet att väcka och aktivera den reflektiva förmågan hos föräldrar är därför motiverat.

8 Avslutande diskussion

Syftet med arbetet var att reda ut vad reflektivt föräldraskap är, varför det är viktigt i relationen mellan föräldern och barnet samt hur det påverkar uppfostran av barnet. Med detta som bakgrund ville vi utveckla diskussionskort med målet att skapa reflektion hos föräldrar angående föräldraskapet, hur de vill uppfostra sina barn samt om familjelivet.

Frågeställningarna som vi ställde i början av arbetsprocessen var: vad är reflektivt föräldraskap och varför är det viktigt? ”Har alla föräldrar en reflektiv förmåga och på vilket sätt kan man utveckla den reflektiva förmågan hos föräldrar?” Vad är uppfostran och vad innebär den? Hur påverkas uppfostran av reflektiviteten? Vilka uppgifter har familjen? Att få svar på dessa frågeställningar och därigenom få en bredare teoretisk kunskap om reflektivitet inom föräldraskapet, var en förutsättning för att kunna utveckla reflektionskorten RUF – familjen och uppfostran.

Med hjälp av relevant litteratur i form av böcker, statliga publikationer och vetenskapliga artiklar inom det aktuella ämnesområdet har vi uppnått vårt syfte och fått svar på våra frågeställningar. Reflektivt föräldraskap har vi inte hittat speciellt mycket information om i böcker, utan det har varit lättare att hitta vetenskapliga artiklar om ämnet. I sökandet av litteratur om uppfostran har böcker däremot varit av större vikt. I kapitlet om familjen har fördelningen mellan böcker och artiklar varit rätt så jämn.

I kapitel fyra som behandlar föräldraskapet är frågeställningarna ”Vad är reflektivt föräldraskap, och varför är det viktigt i relationen mellan föräldern och barnet?” ”Har alla föräldrar en reflektiv förmåga och på vilket sätt kan man utveckla den reflektiva förmågan hos föräldrar?” Med reflektiv förmåga avses en förmåga att förstå en annan individs tankar och funderingar. Ur föräldrarnas perspektiv betyder det en förmåga att värdesätta och begrunda, både sina egna och barnets känslor och upplevelser. Det betyder också en förmåga att på rätt sätt kunna reflektera över sin egen sinnestämning och sina egna erfarenheter till barnet, som på detta sätt får en känsla av att ha blivit uppmärksammat och förstått. Begreppet reflektivt föräldraskap hänvisar även till en förmåga att på ett moget sätt kunna spegla de egna upplevelserna från barndomen till den för tillfället rådande situationen. Den viktigaste orsaken att förespråka reflektivt föräldraskap är att det främjar en trygg anknytning till barnet, vilket bidrar till en stabil självkänsla hos barnet. För att utveckla sin reflektiva förmåga kan föräldern reflektera över frågorna som RUF innehåller, eftersom de är formulerade ur en reflektiv synvinkel. Föräldern kan också ställa sig frågor

som ”Vilka tankar och känslor väcker den här saken/situationen hos mig och vilka tankar och känslor väcker det hos mitt barn?

I kapitel fem, som behandlar uppfostran är frågeställningen ”Vad är uppfostran och vad innebär den?”. Målet med uppfostran är att hjälpa en individ att anpassa sig till samhället. Detta görs med hjälp av gränsdragning, att som förälder föregå med gott exempel och genom att visa kärlek till barnet. Med uppfostran strävar man till att rikta den så att den motsvarar samhällets normer och ideal. Uppfostran sker genom växelverkan mellan föräldern och barnet, och den kan ytterligare stärkas genom en höjd reflektiv förmåga hos föräldern. För barnet kan uppfostran betyda hjälp, omsorg, förståelse, omtanke, samvaro och att någon lyssnar på det. Att vara närvarande, lyssna på och försöka förstå barnet är viktigt för att barnet skall känna sig tryggt. Uppfostran innebär även regler och gränser.

I kapitel sex som behandlar familjen är frågeställningen ”vad är familjens uppgift?”. Familjens centrala uppgift är att ta hand om de människor som ingår i den. Familjen har också som uppgift att skydda barnet och att genom föräldrarna lära dem att fungera i samhället. Föräldrarna som fungerar som vägvisare inom familjen måste komma underfund med hur de ska skydda sina barn från värderingar som är skadliga och hur de skall få sina barn att knyta kontakt med en meningsfull värld utanför familjen. För att senare i livet kunna stå på egna ben är dessa viktiga egenskaper.

Tillförlitligheten i arbetet har lidit av att vi inte haft möjlighet att testa och utvärdera RUF i verkligheten. Testningen av RUF skulle ha gett oss mycket värdefull information om kortens funktion och hur de möjligtvis kunde utvecklas och förbättras. Vi har ändå skapat en så hög nivå av tillförlitlighet som möjligt genom att ha teoretiskt förankra RUF. Korten ingår dessutom i texten, vilket visar att korten stöds av teorin. RUF är ett verktyg för familjehusverksamhet och till verksamheten hör förebyggande och hälsofrämjande arbete vilket stöder hållbar utveckling. Målet med resursförstärkande arbete är att bidra till en hållbar utveckling. Enligt oss kan RUF användas bäst vid individuella rådgivningsbesök, men även i både mindre och större föräldragrupper inom familjehusverksamhet.

När vi blickar tillbaks till projektets början är vi överens om att processen varit mycket lärorik. Eftersom vi i inledde projektet i en grupp på fyra kan vi nu konstatera att arbetet i par är betydligt enklare med tanke på gemensamma målsättningar och praktiska arrangemang. Våra erfarenheter av att förbinda sig till examensarbetet är positiva och vi upplever att båda parter insatser har varit likvärdiga. Stödet man fått av den andra har varit mycket betydelsefullt under arbetsprocessen, man har kunnat diskutera kring känslor och tankar. Trots att vi varit ense om det mesta har vi även haft motgångar. Dessa

motgångar har ändå inte hindrat examensarbetet från att fortgå. Mycket tid har satts på att strukturera upp arbetet och att hitta den röda tråden.

Det vi kunde gjort annorlunda är att arbeta mer jämfördelat över hela examensarbetsprocessen. Under våren blev examensarbetet åsidosatt på grund av privata angelägenheter. Detta ledde till att vi var tvungna att processera och utveckla examensarbetet i en mycket snabb takt under hösten. Trots detta upplever vi att arbetet är väl utarbetat och vi är nöjda med produkten. I RUF har vi beaktat föräldraskapet, uppfostran och familjen endast ur kärnfamiljens perspektiv. En utvecklingsidé av RUF kunde vara att skriva med någon annan typ av familj i fokus, exempelvis regnbågsfamiljer, nyfamiljer, ensamstående föräldrar, adoptivfamiljer och mångkulturella familjer. RUF kunde också vidgas till att omfatta nya teman med reflektivt föräldraskap som utgångspunkt.

Källförteckning

- Asplund, N., Axén, L., Björklund, A., Fagerlund, D., Fri, M., Hagström, J. & Jägerskiöld, J. (2011) *REDI - att vara förälder*.
- Aula, M K. (2011). *Barnets rätt till uppfostran- familjecentrets roll i främjandet av en uppfostringskultur som respekterar barnet*. Ingår i M.Kekkonen, M.Montonen & R.Viitala (red.) *Familjecenter i Norden – en resurs för barn och familjer*.
- Axelsson, Å. (2008). *Litteraturstudie*. Ingår i: M. Granskär & Höglund-Nielsen, B. (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Bremberg, S. (red) (2004). *Nya verktyg för föräldrar, förslag till nya former av föräldrastöd*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Bäck-Wiklund, M. & Bergsten, B. (1997). *Det moderna föräldraskapet, en studie av familj och kön i förändring*. Falun: Natur och Kultur.
- Cacciatore, R., Kortenniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: WSOY
- Cohen, J. (1999). The First "R": Reflective Capacities. *Educational Leadership*, 70-75.
- Ervér, M-A. & Fahlström G., (2001). Det är en pärs...det är jobbigt att ha barn, ändå är det det bästa som finns, Fokusgrupper om stöd i föräldraskap. *Vård i Norden* 21 (3), 43-46.
- Eskelinen, A. (2001). *Våra barn – allas ungar*. Helsingfors: Fontana media.
- Feinauer, I., Larson, J. & Harper J. (2010). Implicit Family Process Rules and Adolescent Psychological Symptoms. *The American Journal of Family Therapy* 38 (1), 63-72.
- Folkhälsan (2011). *Reflektivt föräldraskap*. <http://www.folkhalsan.fi/startsidea/Var-verksamhet/Barn--familj/Familjens-relationer/Foraldraskap/> Hämtat: 30.4.2012.
- Grandelius, B. (1997). *Att sätta gränser*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Gustafsson, L. (2010). *Växa - inte lyda*. Stockholm: Norstedts.
- Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M. & Haapakorva, A. (2005). *Äitiys – ja lastenneuvolatyö Suomessa*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Hansson, J. & Oscarsson, C. (2005). *Lyckliga barn. En bok om föräldraskap*. Västerås: Forma Publishing Group AB.
- Hedenbro, M. & Lidén A. (2002). *Att bygga en familj*. Stockholm: Liber AB.

- Hytönen, J. (2008). *Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Häggman-Laitila, A. (2003). Early support needs of Finnish families with small children, *Journal of Advanced Nursing*, 41(6), 595-606.
- Ikonen, R. (2000), Mitä se on se 'kasvatus'?, *Kasvatus* 31(2), 118-129.
- Institutet för hälsa och välfärd. (2012). http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neurolat/lastenneuvola. (hämtat: 23.4.2012).
- Johansson, T. (2009). *Familjeliv*. Malmö: Liber Ab.
- Juusola, M. (2010), *Vahvaksi rakastetut lapset*. Helsinki: Otava.
- Kalland, M. (2011). *Betydelsen av socialt stöd och reflektiv kapacitet för föräldraskapet*. Ingår i M.Kekkonen, M.Montonen & R.Viitala (red.) *Familjecenter i Norden – en resurs för barn och familjer*, 48-55. Köpenhamn: Oy Fram Ab.
- Larmo, A. (2010). Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. *Duodecim*, 126, 616-622.
- Leinonen, J. (2004). Vanhemmuus lapsen kasvu ympäristön osana, *Psykologia*, 03 (4), 176-195.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2008). *Hyvinvointiohjelma*. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Metsäpelto, R-L., Pulkkinen, L., Poikkeus, A-M. (2001). A Search for Parenting Style: A Cross-Situational Analysis of Parental Behavior. *Genetic, Social and General Psychology Monographs* 127 (2), 169-192.
- Muris, P. (2011). Further Insights in the Etiology of Fear, Anxiety and Their Disorders in Children and Adolescents: The Partial Fulfillment of a Prophecy. *Institute of Psychology, Erasmus University Rotterdam*, 20 (1), 133-134.
- Mäkinen, O. (2006). *Tutkimuseetiikan ABC*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nyberg, R. (2000). *Skriva vetenskapliga uppsatser och handlingar med stöd av IT och Internet*. Lund: Studentlitteratur.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2001). *Forskningsprocessen – Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.
- Pajulo, M. (2004). Vauvan tunnetila ja sen säätely. Äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. *Duodecim* 120, 2543–2548.
- Pantley, E. (2007). *Uppfostran utan gråt, Om samspelet mellan barn och föräldrar*.

Stockholm: Prisma.

Pipher, M. (1996). *Rädda familjen*. Falun: AiT Scandbook.

Projektplan Familjehuset (2011-2012).

Pulkkinen, L. (2004). Koti on kasvun paikka. *Tiedepolitiikka 4 (2)*, 7-14.

Puusniekka, A., Pajamäki, T. & Määttä, L. (2011). *Vanhempainpuhelimen ja nettikirjepalvelun vuosiraportti 2011*. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Sariola, H. & Lastensuojelun Keskusliitto (1994). *Kekseliäs kasvatus*. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto.

Sevón, E. & Rönkä, A. 2010. Vanhemmuus ei ole hukassa, vaikka välillä tuulee vastaan. *Terveystieteiden aikakauslehti 10 (9)*, 14-17.

Social- och hälsovårdsministeriets publikationer (2004:13). Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille.

Sosiaaliportti (2007a). Elämän tärkeät asiat – kortit. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/elamantarkatasiatkortit/> (hämtat: 22.9.2012).

Sosiaaliportti (2007b). Väittämäkortit. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/vaittamakortit/> (hämtat: 22.9.2012).

Tuttle, A., Knudson-Martin, C. & Kim, L. (2012). Parenting as Relationship: A Framework for Assessment and Practice. *Family Process 51 (1)*, 73-89.

Vance Peavy, R. (2000). *Konstruktivistisk vägledning – teori och metod*. Stockholm: TRINOM förlag ab.

Finlands författningssamling

Hälso- och sjukvårdslag 30.12 2010/1326 www.finlex.fi (hämtat 15.8.2012)

Lagen om patientens ställning och rättigheter 17.8 1992/785 www.finlex.fi (hämtat 21.9 2012)

Hur tror du ditt barn
upplever din
balansgång mellan
gränser/regler och
kärlek/värme?

Hur tror du ditt barn
upplever uppfostran
i hemmet?

Hur tror
du ditt barn
upplever gränserna
i er familj, och vilka
gränser upplever
du som förälder
som viktigast?

Hur tror du ditt
barn upplever
samhörigheten
i er familj?



Hur tror du ditt barn
upplever
arbetsfördelningen
i hemmet?

Hur tror du ditt barn
upplever sin
självkänsla?

Hur tror du ditt
barn upplever
rädslor?

Hur tror du
ditt barn
upplever stress
i vardagen?

Hur tror du ditt
barn upplever
mängden tid ni
spenderar
tillsammans?

