

STÄRK FAMILJEN



HANDLEDNING
FÖR FÖRÄLDRAR

STÄRK FAMILJEN

HANDLEDNING FÖR FÖRÄLDRAR

Utgiven av
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Salt Lake City, Utah, USA.



"BE I ERA FAMILJER TILL FADERN
OCH ALLTID I MITT NAMN SÅ ATT ERA
[FAMILJER] KAN BLI VÄLSIGNADE."

3 NEPHI 18:21





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”	IV
Inledning	V
1. Föräldraskapets principer och tillämpningar	1
2. Förstå barnets utveckling	5
3. Kärleksfull kommunikation.....	9
4. Barnens omvårdnad	15
5. Främja tillförsikt	19
6. Övervinn ilska.....	23
7. Konfliktlösning	27
8. Undervisa om ansvarsfullt uppförande	33
9. Använd konsekvenser	37

FOTOGRAFIER AV

Förutom nedan angivna undantag är alla fotografier av Robert Casey. © Robert Casey. Kopiering förbjuden.

Sidan XIII: Christina Smith.

Sidan 4 (överst), 6: © Superstock. Kopiering förbjuden.

Sidan 10 (överst): Matt Reier.

Sidan 18 (överst): Steve Bunderson. © 2001 Steve Bunderson. Kopiering förbjuden.

Sidan 18 (längst ner): © Dynamic Graphics, Inc.

FAMILJEN

ETT TILLKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN

FÖRSTA PRESIDENTSKAPET OCH DE TOLV APOSTLARNAS RÅD
I JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA

VI, FÖRSTA PRESIDENTSKAPET och de tolv apostlarnas råd i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, förkunnar högtidligen att äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och att familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämelse.

ALLA MÄNNISKOR – män och kvinnor – är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar och har som sådan gudomliga egenskaper och förutsättningar. Att det finns olika kön är nödvändigt för den enskildes förjordska, jordiska och eviga identitet och uppgift.

I FÖRUTTILLVARON kände och dyrkade dessa söner och döttrar Gud som sin evige Fader och antog hans plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå sin gudomliga bestämelse som arvtagare till evigt liv. Den gudomliga lyckalighetsplanen möjliggör att familjebanden fortsätter bortom graven. Heliga förordningar och förbund i heliga tempel gör det möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet, och för familjer att vara tillsammans för evigt.

DET FÖRSTA BUD som Gud gav Adam och Eva gällde deras möjlighet att som man och hustru bli föräldrar. Vi förkunnar att Guds bud till sina barn att föröka sig och uppfylla jorden fortfarande gäller. Vi förkunnar vidare att Gud har befallt att den heliga fortplantningsförmågan endast skall användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru.

VI TILLKÄNNAGER att det sätt varpå människoliv skapas har bestämts av Gud. Vi bekräftar livets helgd och dess betydelse i Guds eviga plan.

MAN OCH HUSTRU har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn. ”Barn är

en Herrens gåva” (Psaltaren 127:3). Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet, att sörja för deras fysiska och andliga behov, att lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var än de bor. Män och hustrur – mödrar och fäder – kommer att stå till svars inför Gud för hur de uppfyller dessa plikter.

FAMILJEN är instiftad av Gud. Äktenskap mellan man och kvinna är en nödvändig del av hans eviga plan. Barn har rätt att födas inom äktenskapets ram, och att fostras av en far och en mor som ärar sina äktenskapslöften med fullständig trohet. Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar. Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation. Enligt gudomlig plan skall fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj. Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad. I dessa heliga ansvar är fadern och modern skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar. Handikapp, död eller andra omständigheter kan göra det nödvändigt med individuella anpassningar. Släktingar bör vid behov ge hjälp och stöd.

VI VARNAR dem som bryter mot kyskhetsbudet, som förgriper sig på maka eller barn, eller som underlåter att fullgöra sina skyldigheter mot familjen, att de en dag kommer att stå ansvariga inför Gud. Vi varnar vidare för att familjens upplösning kommer att frambringa de stora olyckor över enskilda människor, samhällen och nationer som förutsagts av forntida och nutida profeter.

VI UPPMANAR ansvariga samhällsmedborgare, regeringar och myndigheter överallt att verka aktivt för att bevara och stärka familjen som samhällets grundläggande enhet.

Detta tillkännagivande upplästes av president Gordon B. Hinckley, som en del av hans budskap vid Hjälpföreningens allmänna möte 23 september 1995 i Salt Lake City, Utah.



INLEDNING

HANDLEDNINGENS SYFTE

Kärleksfulla, dugliga föräldrar behövs för att skydda familjen mot destruktivt inflytande i samhället. President Gordon B Hinckley förkunnade: "Vårt kanske största bekymmer rör familjen. Familjer splittras över hela världen. De gamla band som knöt samman far och mor och barn brister överallt. Vi ställs inför detta mitt ibland oss själva. Det finns alltför många splittrade hem bland oss. Den kärlek som ledde till äktenskap förflyktigas och ersätts av hat. Hjärtan krossas, barn gråter."¹

Handledningen är till hjälp för dig när du deltar i kursen Stärk familjen som tagits fram av LDS Family Services [kyrkans familjetjänst]. Syftet med kursen är att främja harmoniska och kärleksfulla familjerelationer. Lektionerna har som alla andra kurser i kyrkan evangelieprinciper som dess stomme och grundval. Dessutom hjälper tillämpningsaktiviteter och sakkunniga insikter dig att införliva principer och färdigheter i ditt liv.

DELTAGANDE I KURSEN

Handledningen tar upp nio ämnen som kan hjälpa dig att stärka din familj. Läraren väljer vilka ämnen som ska betonas utifrån kursdeltagarnas behov och intressen. En del ämnen kan ta mer än en lektionsperiod i anspråk. En kurs består vanligtvis av 9 till 12 lektioner.

Läs den här handledningen noggrant och gör tillämpningsaktiviteterna till varje lektion. Lägg ner hela ditt hjärta på att lära dig materialet och utveckla dina färdigheter. Du har störst nytta av kursen om du deltar aktivt i klassen och tillämpar de lärdomar och principer du lär dig.

Delta aktivt i klassen

Kursen blir som mest meningsfull när du deltar aktivt. Du kan delta genom att förbereda dig väl innan lektionerna och genom att delta i klassdiskussioner och aktiviteter som främjar färdigheter. När du deltar lär du dig av andra kursdeltagare och du å din sida hjälper till att undervisa dem. Gör ditt bästa för att inbjuda den Helige Andens inflytande. Förvissa dig om att allt du säger är uppbyggligt. Var god följ dessa regler när du deltar i klassen:

- **Bevara förtroenden.** Personlig information som delges i klassrummet stannar där.
- **Var kortfattad.** Dina kommentarer bör vara kortfattade så att även andra kan delta.

- **Bevara en balans.** Du får tala så ofta som tiden tillåter, så länge som du ger andra klassdeltagare lika stor möjlighet.
- **Visa tålmod och vänlighet.** Var tålmodig och vänlig mot din make eller maka, dina barn och dig själv medan du lär dig nya färdigheter.
- **Ge uppmuntran.** Uppmuntra andra deltagare i klassen, och uppmuntra din make eller maka medan ni arbetar tillsammans för att stärka familjen.
- **Var förlåtande.** Alla gör misstag, även när vi har lärt oss ett nytt sätt att göra saker och ting på. Lär dig att förlåta dig själv och andra.

Du inbjuds att berätta om dina erfarenheter för klassen, men du bör inte ta upp känsliga frågor av personlig natur som kräver enskild kyrklig eller sakkunnig hjälp. Var noga med att inte genera din make eller maka, barn eller andra. Om du behöver enskild hjälp, vänd dig då till din biskop eller grensresident. Du kan också kontakta LDS Family Services [kyrkans familjetjänst] och bli hänvisad till en fackutbildad rådgivare.

Tillämpa lärdomar och principer

Du utvecklas när du tillämpar de principer du lär dig under denna kurs. President Harold B Lee sade: "Vi vet egentligen inget om någon av evangeliets principer förrän vi har erfårit de välsignelser som följer av att leva efter varje princip."²

Ju mer du använder nya färdigheter, desto bättre blir du på att utöva dem under lämpliga situationer. Sträva ständigt efter att öka din insikt i evangeliets lära och principer när det gäller barnuppfostran. Herren välsignar dig i denna rättfärdiga strävan.

LÖFTEN TILL FÖRÄLDRAR

När du lär dig de principer och färdigheter i fråga om barnuppfostran som finns i denna bok, ha då i åtanke löftena till familjer som regelbundet håller hemafton, familjebön och studerar skrifterna tillsammans.

Familjens hemafton

När kyrkans första presidentskap 1915 introducerade hemaftonsprogrammet lovade de: "Om de heliga lyder detta råd lovar vi att stora välsignelser följer. Kärleken i hemmet och lydnaden mot föräldrarna kommer att öka. Tron kommer att växa i hjärtat hos Israels ungdom, och de får kraft att bekämpa de onda inflytanden och frestelser som ansätter dem."³

Familjebön

Angående Herrens skriftliga förmaning om familjebön sade president James E Faust i första presidentskapet: "Be i era familjer till Fadern och alltid i mitt namn så att era hustrur och era barn kan bli välsignade." (3 Nephi 18:21) I våra dagar uppmanar kyrkan oss att hålla familjebön varje kväll och varje morgon ... Under sker när familjer ber tillsammans."⁴

President Gordon B Hinckley undervisade om vikten av familjebön: "Jag vet inget som mer minskar spänningar i familjen, som subtilt åstadkommer den respekt för föräldrar som leder till lydnad, som frambringar den botfärdiga anda som till stor del förhindrar de trasiga familjernas fördärv, än att be tillsammans, erkänna svagheter tillsammans inför Herren och nedkalla Herrens välsignelser över hemmet och dem som bor där."⁵

Skriftstudier i familjen

President Marion G Romney i första presidentskapet lärde att stor kraft och många välsignelser kommer de familjer till del som studerar skrifterna tillsammans: "Jag vet genom egen och av mina nära och käras erfarenheter och genom profeten Joseph Smiths uttalanden att vi kan komma närmare Herren genom att läsa Mormons bok än genom att läsa någon annan bok. Nöj er inte med att höra andra berätta om vad som finns i den. Drick själv från den gudomliga källan.

Jag är övertygad om att om föräldrar i hemmet läser Mormons bok, regelbundet och under bön, både själva och tillsammans med sina barn, kommer andan i denna underbara bok att genomsyra våra hem och alla som bor där. Vördnaden ökar, den ömsesidiga aktningen och omtanken om varandra tilltar. Stridslystnaden försvinner. Föräldrar kommer att undervisa sina barn med större kärlek och visdom. Barn blir mer mottagliga för sina föräldrars råd och följer dem bättre. Rättfärdigheten tilltar. Vårt liv och vårt hem kommer att överflöda av tro, hopp och kärlek — Kristi rena kärlek — vilket leder till frid, glädje och lycka."⁶

SLUTNOTER

1. Se *Nordstjärnan*, jan 1998, s 71.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Harold B Lee*, s 199.
3. "Editors' Table: Home Evening", *Improvement Era*, jun 1915, s 734.
4. *Liahona*, jul 2002, s 68.
5. Conference Report, apr 1963, s 128 eller *Improvement Era*, jun 1963, s 531.
6. Se *Nordstjärnan*, okt 1980, s 121.



"FÖRÄLDRAR HAR ETT HELIGT ANSVAR ATT UPPFOSTRA
SINA BARN I KÄRLEK OCH RÄTTFÄRDIGHET ...
ATT LÄRA DEM ÄLSKA OCH TJÄNA VARANDRA."

"FAMILJEN: ETT TILLKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN"





FÖRÄLDRASKAPETS PRINCIPER OCH TILLÄMPNINGAR

Behovet av kärleksfulla, dugliga föräldrar har aldrig varit större. President Gordon B Hinckley gjorde iakttagelsen att familjer "splittras över hela världen. De gamla band som knöt samman far och mor och barn brister överallt ... Hjärtan krossas, barn gråter."¹

Vilka utmaningar ställs du inför när du uppfostrar dina barn?

Hur kan du hjälpa dina barn att bli ansvariga, laglydiga medborgare som förverkligar sin gudomliga potential?

SKYDDA FAMILJEN MOT UPPLÖSNING

Många barn upplever problem som härrör från familjens upplösning, bland annat depression, ångest, uppror, misslyckande i skolan, sociala hämningar, missbruk av pornografi, omoral och drogmissbruk. Aposteln Paulus varnade för att i de sista dagarna ska många barn vara "olydiga mot sina föräldrar, otacksamma, gudlösa, kärlekslösa ... De skall älska njutning i stället för Gud." (2 Tim 3:2-4)

President Hinckley framhöll det trängande behovet av dugligt föräldraskap för att handskas med sådana utmaningar: "Min bönfallan är — och jag önskar att jag kunde säga det värtaligare — att rädda barnen. Alltför många barn lever i smärta, fruktan, ensamhet och förtvivlan. Barn behöver solljus. De behöver glädje. De behöver kärlek och omvårdnad. De behöver vänlighet, vederkvickelse och ömhet. Vartenda hem, oavsett om det är mer eller mindre påkostat, kan utgöra en kärleksfull miljö som befrämjar frälsning."²

Samhällets uppfattningar av föräldraskap

Samhällets uppfattningar av föräldraskap påverkar ofta mödrars och fäders sätt att behandla sina barn. Många föräldrar påverkas av åsikter om att barn är 1) av naturen onda och behöver stränga straff och tillrättavisningar, 2) av naturen goda och uppnår sin största potential om de lämnas åt sig själva, 3) "oskrivna blad" som föräldrarna kan forma som de vill.³ Andra föräldrar ser på barn som 4) formade av biologiska faktorer, 5) kapabla att tolka sin omgivning, utforma sitt eget beteende och förändra eller överge föräldrarnas värderingar. Även om de flesta av dessa åsikter innehåller en del sanning kan de alla, om de drivs till sin spets, missleda föräldrar och skada barnen.

Evangeliets sanningsljus

Genom uppenbarelse har de sista dagars heliga kunskap om människosläktets gudomliga natur och hur föräldrar bör uppfostra sina barn. Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum förkunnade: "Alla människor — män och kvinnor

— är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar och har som sådana gudomliga egenskaper och förutsättningar.” De lärde också: ”Barn är en Herrens gåva’ (Psaltaren 127:3). Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet, att sörja för deras fysiska och andliga behov, att lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare ... Män och hustrur — mödrar och fäder — kommer att stå till svars inför Gud för hur de uppfyller dessa plikter.”⁴

Även om miljöbetingade och biologiska faktorer påverkar ett barns utveckling, har varje Guds barn valfrihet. Äldste Neal A Maxwell i de tolv apostlarnas kворum gjorde följande iakttagelse: ”Våra gener, omständigheter och miljöer spelar förstås stor roll och formar oss i hög grad. Ändå finns här en inre zon där vi är allena rådande, såvida vi inte frånsäger oss ansvaret. I denna zon ligger kärnan av vår personlighet och vår personliga ansvarighet.”⁵

Skillnader hos barn kan kräva olika gensvar hos föräldrar, så föräldrar måste vara kloka i sitt bemötande av barnen. Brigham Young uppmuntrade föräldrar att ”studera [sina barns] karaktär och ... sinnelag och behandla dem därefter”.⁶

AUKTORITATIV BARNUPPFOSTRAN

Första presidentskapet och de tolv kворum gav nio gudomligt inspirerade principer till vägledning för fäder och mödrar i deras ansvar som föräldrar: ”Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation.”⁷ Dessa principer utgör grundvalen till det föräldrainsflytande som hjälper barn att återvända för att bo hos vår himmelske Fader.

Den främsta av dessa principer är kärlek. (Se Matt 22:36–40.) Det viktigaste du kan göra för dina barn är att älska dem på ett kristuslikt sätt. När dina barn känner och vet att du älskar dem är det troligare att de lyssnar till din undervisning, följer ditt exempel och låter sig tillrättavisas av dig. Kärlek bör vara drivfjädern och styra ditt handlande mot barnen. Att lyssna utan kärlek uppfattas som ointresse. Tillrättavising utan kärlek upplevs som orättfärdig härskarmakt. Undervisning utan kärlek är som att tala för döva öron. Familjeliv utan kärlek svältföder barnets ande och leder till olycka och relationsproblem.

De principer för barnuppfostran som lärs ut i denna kurs harmonierar med skrifterna och har stora likheter med principerna i så kallad *auktoritativ* barnuppfostran. Det är stor skillnad på denna metod och *auktoritär* barnuppfostran (som är kontrollerande, diktatorisk och saknar värme och kärlek) eller *tillåtande* barnuppfostran (föga eller ingen kontroll, föga vägledning och undervisning).

Auktoritativa föräldrar har höga förväntningar på sina barn samtidigt som de visar hög grad av värme och lyhördhet. De är kärleksfulla och stöttande. När de vägleder sina barn ”uppmuntrar de till verbalt utbyte och berättar för barnen vad som ligger bakom deras riktlinjer ... De utövar bestämd kontroll när det råder motstridiga uppfattningar mellan föräldrar och barn men hämmar inte barnen med restriktioner ... [De] vägleder sina barns aktiviteter ... och kräver av dem att de ska ... [hjälpa] till med hushållssysslor. De är villiga att konfrontera sina barn för att de ska lyda. De redogör klart och tydligt för sina värderingar och förväntar sig att barnen ska respektera deras normer.” Det är troligare att barn som uppfostras på detta sätt blir socialt välanpassade, vänliga, har självdisciplin, blir samarbetsvilliga och målinriktade.⁸

KRAFTEN I FÖRBUND

Du är inte ensam om att försöka rädda dina barn. Vår himmelske Fader har gett oss heliga förbund varigenom hans barn kan bli välsignade. När du ingår det eviga äktenskapets förbund och står fast vid dess villkor, lovar vår himmelske Fader dig evigt liv. (Se L&F 132:20.) Brigham Young lärde att barn som föds inom äktenskapsförbundet blir "rättmätiga arvingar till riket och till alla dess välsignelser och löften".⁹ Joseph Smith, Brigham Young och Joseph Fielding Smith lärde alla att barn vars föräldrar är beseglade i tempeläktenskapets förbund får extra välsignelser. Dessa välsignelser hjälper barnen att återvända till sin himmelske Fader där de förblir evigt förenade med sina rättfärdiga föräldrar.¹⁰

MÄTA FRAMGÅNGEN SOM FÖRÄLDER

En del föräldrar söker efter ett mått på hur väl de utför sina uppgifter. President Howard W Hunter gav detta råd: "En framgångsrik förälder är den som har älskat, den som har uppoffrat, den som har brytt sig om, undervisat och sört för barnets behov. Om ni har gjort allt detta och ert barn fortfarande är egensinnigt eller besvärligt eller världsligt, kan det ändå vara så att ni är en framgångsrik förälder. Kanske har till denna värld kommit barn som skulle sätta varje föräldrapar på prov under alla tänkbara omständigheter. På samma sätt finns det kanske andra som skulle bli till välsignelse och glädje för nästan varje far eller mor."¹¹

ÖVNING

Gå igenom de nio principerna för föräldraskap i tillkännagivandet om familjen och välj ut en av dem som du kan arbeta på för att stärka din familj. Sätt tydliga och mätbara mål. När du framgångsrikt har genomfört din plan, välj då en annan princip att arbeta på.

YTTERLIGARE LÄSNING

Studera följande och fundera över hur det kan tillämpas på din familj.

"Familjen: Ett tillkännagivande för världen" L&F 121:41–44

SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, jan 1998, s 71.
2. *Nordstjärnan*, jan 1995, s 57.
3. Se Craig Hart och andra, "Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship", i *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, red. David C Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), s 101–103.
4. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
5. *Nordstjärnan*, jan 1997, s 20.
6. *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young*, s 172.
7. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
8. Diana Baumrind, "Rearing Competent Children", i *Child Development Today and Tomorrow*, red. William Damon (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989), s 351–354; citat från s 353–354.
9. *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young*, s 171.
10. *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young*, s 171; *Frälsningens lära*, del 2, s 105.
11. *Nordstjärnan*, apr 1984, s 115–116.



EN GRADVIS UTVECKLING ÄR AV YTTERSTA
VIKT FÖR ATT BARNET SKA UTVECKLAS SUNT. SOM
FÖRÄLDER KAN DU VARA TILL HJÄLP GENOM ATT
BIDRA MED EN TRYGG OCH GYNNSAM OMGIVNING.





FÖRSTÅ BARNETS UTVECKLING

En del barn får problem därför att deras föräldrar har orimliga och olämpliga förväntningar på dem. Äldste Neal A Maxwell i de tolv kvorum förkunnade att "en undervisande Gud kan kräva svåra saker av sina barn", men han "befaller [aldrig] sina barn att göra sådant som är svårt utan att först bereda en utväg (se 1 Ne 3:7)".¹ Vår himmelske Fader förväntar sig inte det omöjliga av sina barn. Inte heller bör jordiska föräldrar göra det.

Är det möjligt att du förväntar dig för mycket eller för lite av dina barn?

Vilken kunskap om ett barns utveckling kan hjälpa dig att uppfostra dina barn på ett framgångsrikt sätt?

GRADVIS UTVECKLING

Skripterna talar om en ordnad utveckling i livet, även i fråga om fysisk och andlig utveckling. Johannes bar vittne om att Jesus Kristus "inte mottog fullheten från början, utan fortsatte från nåd till nåd tills han mottog en fullhet". (L&F 93:13) En gradvis utveckling är av yttersta vikt för att barnet ska utvecklas sunt. Som förälder kan du vara till hjälp genom att bidra med en trygg och gynnsam omgivning i vilken dina barn kan lära och utvecklas.

Åldersmognad är ett nyckelbegrepp som du bör ha i åtanke när dina barn växer och utvecklas. Du förhindrar många problem om du låter dem utveckla färdigheter i sin egen takt. Försök anpassa dig till varje barns behov hellre än att låta barnet anpassa sig till dina förväntningar.

UTVECKLINGSSTADIER

Social och känslomässig utveckling kan ses som en serie stadier som förekommer i vissa åldrar. Du blir mer effektiv om du förstår dem. Bli inte oroad om dina barn inte helt motsvarar dessa allmänna beskrivningar. Barn har unika personligheter och utvecklas i olika takt.²

Lära sig tillit (spädbarnsåldern)

När du känner igen och kärleksfullt reagerar på ditt nyfödda barns signaler för hunger och obehag, lär sig ditt barn att lita på dig och få förtroende för att du kommer att ge akt på hans eller hennes behov i framtiden. Ditt barn utvecklar ett starkt band till dig och känner sig tryggt i sin omgivning. Din kärlek till barnet växer likaså.

När föräldrar försummar att reagera på barnets behov känner sig barnet otryggt och oroligt och får svårt att lära sig lita på andra.



Utveckla självständighet (1 till 3 år)

Uttrycket "trotsålder" används ofta för att beskriva ett barns energiska försök att bli självständigt. Självständigt beteende börjar oftast inte förrän vid ungefär två års ålder. I den åldern börjar barnen lära sig självkontroll, vilket innefattar tarm- och blåsfunktioner, och hur de ska bemöta världen. I detta stadium lär sig barn att springa, äta själv, dricka ur ett glas, dra leksaker, öppna dörrar, klättra på möbler och tvätta och torka händerna. Vid två års ålder är de ofta oböjliga och krävande och har svårt att anpassa sig eller vänta på att få det de vill ha. De flesta går igenom detta stadium oavsett uppfostran.

Du kan hjälpa till genom att vara tålmodig, genom att låta barnet handla självständigt inom rimliga gränser och genom att ge valmöjligheter (se lektion 8) som ett sätt att förebygga maktkamp. Inse att detta är ett kortvarigt men viktigt stadium för ditt barn. Med hjälp och förståelse kan ditt barn få en känsla av självkontroll som i sin tur kan leda till en bestående känsla av självrespekt och välvilja.

Organisera ditt hem så att barnen kan springa och göra upptäckter utan att skada sig själva eller någonting annat. Njut av dem, tillbringa tid tillsammans med dem, lär dem hur de bör leka med andra och läs för dem vid sängdags. Var bestämd men kärleksfull när du tillrättavisar dem. Ett "nej" bör inte kräva en förklaring. "Därför att jag sagt det" är vanligtvis tillräckligt för ett barn i detta stadium.

Dessa tidiga utvecklingsår är en idealisk tidpunkt att påbörja andlig undervisning eftersom barnen är ivriga att lära.

Kanalisera initiativförmågan (3 till 7 år)

Under dessa år har barnen överskottsenergi och försöker lära sig att utföra uppgifter som för med sig en känsla av kompetens och anknytning till omvärlden. Barndomsfantasier är ofta överdrivna. I dem återkommer teman som makt och aggression och kan ha till följd att barnet känner sig illa till mods. Om barnet inte har möjlighet till positiva utlopp kan det känna sig maktlöst, olyckligt och ängsligt.

Vid fyra års ålder kan de flesta barn hoppa på ett ben, cykla på en trehjuling, sparka boll och gå uppför och nedför trappor utan hjälp. De börjar samarbeta när de leker, ställer många frågor och ägnar sig åt fantasilekar. De bryter ibland mot regler och trotsar föräldrarna, men är ofta förvånansvärt mottagliga om de ges rörelsefrihet.

Vid sex års ålder kan de flesta cykla, knyta skor, studsa och slå en boll och räkna till 100. Många är känsllosamma i denna ålder och ger uttryck för kärlek och motvilja i skiftande grad. De tenderar att sätta sig själva i centrum men har ingen trygg uppfattning om vem de är. De vill att det ska bli som de vill. De kan vara oförsämnda och diskussionslystna då de blir ombedda att göra någonting.

Du kan hjälpa dem genom att vara tålmodig, kärleksfull men bestämd samtidigt som du låter dem prova på saker och ting inom klart fastställda gränser. Sätt upp regler som strukturerar TV-tittande, hushållssysslor och sänggående.

Arbeta med valmöjligheter och konsekvenser för dåligt uppförande. Tillbringa tid tillsammans med dina barn, läs för dem och intressera dig för deras aktiviteter i och utanför hemmet. Se till att det finns tid för dem att upptäcka, springa utomhus och leka med andra.

Lära sig flit (7 till 12 år)

Detta stadium inleds när barnet börjar skolan och pågår fram till pubertetens början. Barnet finner nöje i inläring, i att få bra betyg och i att utveckla färdigheter, och får därmed ökat självförtroende. Barnet inträder i ett socialt sammanhang och känner sig accepterat och produktivt när det framgångsrikt kan mäta sig med andra. När barnet inte klarar av det, känner det sig ofta underlägset. Utgången av denna fas är betydelsefull. De som blir flitiga bemöter ofta livets utmaningar med optimism. De som inte blir flitiga drar sig ibland undan i självdestruktiva beteendemönster.

Vid åtta års ålder har barn en grundläggande känsla för vad som är rätt och fel. De kan vanligtvis skriva och har ofta sinne för humor. De är vanligtvis mycket aktiva och sällskapliga och har en bästa vän. De vill "utmana" alla de möter.

Vid tio års ålder börjar förpuberteten. Barn i den åldern är i allmänhet lugna, fogliga och lätta att ha att göra med. De är ofta sällskapliga, samarbetsvilliga, flitiga och hjälpsamma i hemmet. De värdesätter sina föräldrars och sina vänners åsikter. De tycker om gruppaktiviteter i kyrkan och i skolan. Vid 12 års ålder börjar många flickors pubertet. På det hela taget klarar sig dessa barn bra i hemmet och i skolan, men många upplever känslö- och beteendemässiga "berg- och dalbanor" och hoppar från barndom till pubertet och tillbaka, är ansvarsställande och ansvarslösa, testar regler och är beroende av dem. Utseendet blir viktigt. Vänskapsförhållanden kan växla plötsligt.

Du kan hjälpa dina barn att intressera sig för prestationer genom att visa intresse för deras aktiviteter och uttrycka uppskattning för väl utfört arbete. Gör gemensamma projekt och aktiviteter och hjälp dem ha framgång. Ta dig tid att lyssna och hjälpa dem att lösa problem. Undervisa dem om hur man löser konflikter. Gå på evenemang som de deltar i. Låt dem hjälpa till att skapa familjeregler, förväntningar, gränser och konsekvenser. Ge dem allt större ansvar för arbetsuppgifter. Begränsa TV-tittandet. Lär känna deras vänner, och uppmuntra dem att bjuda hem dem. Kritiser inte deras vänner.

Söka oberoende och identitet (12 till 18 år)

I och med puberteten inträder en snabb förändring av barnets kropp. Sexuella känslor kommer upp till ytan. Dessa barn vill vara jämbördiga med och oberoende av andra, särskilt sina föräldrar.

Vid 14 års ålder är de flesta barn osäkra på sig själva, sin kropp och huruvida de är accepterade. De tenderar att vara idealistiska, impulsiva och intensiva och vilja ha allting genast. De är ofta självcentrerade, lynniga och diskussionslystna. De kommer

oftare i konflikt med sina föräldrar, som de anser vara gammalmodiga. Många vill inte visa sig med sina föräldrar.

Vid 16 års ålder har de flesta flickor gått igenom puberteten och många pojkar är på god väg. De känner sig tryggare i sin identitet, men försöker fortfarande komma underfund med värderingar och trosuppfattningar och få en klarare uppfattning om vem de är. De är lyhörda för sociala normer och grupstryck. De kan fortsätta att testa regler och ifrågasätta auktoritet.

Ibland känner föräldrar sig hotade när deras tonåringar strävar efter oberoende. I stället för att känna dig hotad bör du försöka känna dig tacksam för dina tonåringars önskan att bli självständiga. Släpp kontrollen gradvis och ge dina tonåringar möjlighet att successivt ta ansvaret för sitt eget liv. Använd gränser och konsekvenser när de uppför sig på ett oacceptabelt sätt. Uppmuntra dina barn till självständigt tänkande. Försök acceptera deras egenskaper utan att bli defensiv eller avvisande. Förbli lugn och konsekvent när du konfronteras med deras känslomässiga intensitet.

Finns till hands för att lyssna och hjälpa när dina barn vill prata, och ge förslag som hjälper dem att ordna sitt liv. Ge akt på om de är ledsna och deprimerade. Lyssna på deras prövningar och utmaningar. Undervisa dem om hur man handskas med grupstryck. Bli inte sårad om dina barn inte vill vara i din närhet. Förvänta dig att de följer familjeregler. Använd omdöme när det gäller vilka regler som bör upprätthållas. Låt barnen vid behov ta konsekvenserna av sitt handlande. Förvänta inte fullkomlighet.

REALISTISKA FÖRVÄNTNINGAR

Första presidentskapet och de tolv kvorum lärde: "I föruttillvaron [antog] ... dessa söner och döttrar ... [Guds] plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå sin gudomliga bestämmelse som arvtagare till evigt liv."³ För de flesta inbegriper denna utveckling stadierna spädbarnsålder, barndom, ungdom och vuxen ålder. Som föräldrar kan ni hjälpa era barn genom dessa stadier och förbereda dem för livets utmaningar. Realistiska förväntningar och utveckling i lämplig takt bör vara de vägledande principerna under denna process. Lär känna dina barn och värdesätt dem som den unika person de är. Visa dem den kärlek som vår himmelske Fader utsträcker till oss alla.

ÖVNING

Gå igenom principerna för barnets utveckling och fastställ hur du kan tillämpa dem för att hjälpa dina barn att uppnå sin potential. Överväg ålderslämpliga aktiviteter som att läsa berättelser, leka med dem, visa intresse för vad de gör, sörja för möjligheter till inlärning, arbeta tillsammans med dem samt upprätta gränser. Utnyttja tillfällena till undervisning.

YTTERLIGARE LÄSNING

Studera följande skriftställen och fundera över hur de kan tillämpas på din familj.

Predikaren 3:1 Mosiah 4:27

SLUTNOTER

1. *Liahona*, jan 2000, s 7.
2. Visst material i denna lektion bygger på Erik H Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton, 1963), s 247–263; Frances L Ilg och andra, *Child Behavior* (New York: Harper & Row, 1981), s 12–46; Louise Bates Ames och andra, *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old* (New York: Dell, 1988), s 121–180, 318–323.
3. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.



KÄRLEKSFULL KOMMUNIKATION

Föräldrar som kommunicerar på ett kristuslikt sätt kan lättare uppfylla sitt "helig[a] ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet" och att "lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var de än bor".¹

Hur väl kommunicerar du med dina barn?

Vad kan du göra för att kommunicera mer effektivt?

VIKTEN AV GOD KOMMUNIKATION

Dålig kommunikation är ett symptom på och en orsak till problem i familjen. Arg och frustrerade föräldrar och barn kommunicerar ofta på ett destruktivt sätt. De är mindre benägna att lyssna och mer benägna att säga nedsättande och sårande saker. Och när föräldrar och barn utsätts för nedsättande och sårande budskap reagerar de ofta otillbörligt i ord och handling. Ibland krävs det att man ändrar inställning till livet, till sig själv och andra för att bra kommunikation ska kunna äga rum.

Föräldrar kan bryta destruktiva kommunikationsmönster genom att förändra sitt sätt att lyssna och reagera och därmed skapa en läkande miljö som leder till en sinnesförändring hos deras söner och döttrar.

Skadliga sätt att kommunicera

Några vanliga sätt att kommunicera som driver bort barn:

- Föreläsa, moralisera, predika, förhöra.
- Nonchalera, blidka, uppmuntra med tomma ord.
- Döma, fördöma, hota.
- Skylla på, kritisera, förlöjliga.
- Tala om egna känslor när ett barn behöver få uttrycka sina känslor.

KRISTUSLIK KOMMUNIKATION

Skrifterna säger att Jesus var *sen till att fördöma* (se Joh 8:3–11), *förlåtande* (se Luk 23:33–34), *medkännande* (se Joh 11:33–36), *omtänksam om sin familj* (se Joh 19:25–27), *villig att löna ont med gott* (se Luk 22:50–51), *kärleksfull mot barn* (se 3 Nephi 17:21–24), *uppskattande* (se Luk 7:44–48), *mån om att tjäna* (se Joh 13:4–17) och *villig att göra uppoffringar* (se Matt 26:35–45).

President David O McKay lärde: "Ingen människa kan uppriktigt bestämma sig för att i sitt dagliga liv tillämpa den lära som Jesus från Nasaret predikade utan att uppleva en förändring i sin egen natur. Uttrycket 'född på nytt' har en djupare innebörd



ORD OCH BETEENDE KAN SKADA ELLER HJÄLPA,
VÅLLA SMÄRTA OCH LIDANDE ELLER LINDRA
SMÄRTSAMMA KÄNSLOR, FRAMKALLA TVIVEL
OCH RÄDSLÅ ELLER INGJUTA TRO OCH MOD.



än många människor tror.”² När du följer Kristi lära övervinner du ineffektiva och skadliga sätt att kommunicera.

Allteftersom du förvärvar gudalika egenskaper kan du lättare hantera känslor och beteende. Du blir bättre på att reagera på ett lämpligt sätt när barnen visar bristande respekt och är oregerliga. Du blir kärleksfull i ditt samspel med barnen.

FÖRBÄTTRAD KOMMUNIKATION I FAMILJEN

Kommunikationsproblem utvecklas med tiden. Det är ofta svårt att fastställa när problemen började och vem som orsakade dem, och det gör vanligtvis mer skada än nytta att skylla på någon. Här är några principer för förbättrad kommunikation:

Löna ont med gott

Ett effektivt sätt att bryta destruktiva kommunikationsmönster är att följa Jesu exempel att löna ont med gott. Hög inte rösten när barnen skriker åt dig, tala respektfullt om dina barn är respektlösa, var resonlig när dina barn är oresonliga. Låt det få konsekvenser — på ett kärleksfullt sätt — när dina barn bryter mot familjeregler (se lektion 9).

Se till det goda hos dina barn

Uppmärksamma dina barn, särskilt när de uppför sig väl. Uppmärksamhet är en kraftfull förstärkare. Om du lyssnar till och talar med dem när de uppför sig väl, uppmuntrar du till ett sunt beteende. Dina barn upprepar troligen ett beteende som fångar din uppmärksamhet.

Ignorera ett motbjudande beteende om det är oskadligt. Om det är stötande, låt det då få konsekvenser som hindrar barnet från att få överdriven uppmärksamhet (se lektion 9).

Lyssna på dina barn

Barn uppför sig vanligtvis ordentligt när de känner att man uppskattar och respekterar dem. Du kan hjälpa dina barn att känna sig uppskattade och respekterade genom att lyssna på dem och acceptera deras känslor. Ibland har dina barn känslor som du kanske ogillar. Men dessa icke önskvärda känslor förändras ofta när barn tillåts tala om dem. Några förslag på hur man lyssnar:

Visa intresse och villighet att lyssna. Sätt dig ner och lyssna på ditt barn. Om dina ord uttrycker intresse men dina handlingar visar ointresse eller otålighet, tror barnet på kroppsspråket.

Ställ frågor som uppmuntrar ditt barn att prata. Du kan till exempel säga: ”Det verkar som om det är någonting som bekymrar dig. Vill du berätta för mig om det?” ”Hur ser du själv på det?” ”Berätta mer.”

Precisera och sätt ord på barnets känslor. Dina barn kommer att känna sig lättade om du preciserar och sätter ord på deras känslor. De vet att det finns någon som förstår dem. Du kan säga: ”Du blev sårad när Jonas inte bjöd in dig till sitt kalas, inte sant?”

Lyssna aktivt genom att upprepa det barnet säger men med andra ord. Lyssna noggrant utan att avbryta. Upprepa vid pauser i samtalet vad du tror att ditt barn säger och känner. Låt ditt barn rätta dig om du har fel. Visa respekt och inlevelse. Förvräng inte eller tillfoga något till barnets budskap.



Inta inte försvarsställning när barnet är upprört över dig

Äldste H Burke Peterson i de sjuttios kворum gav rådet: "Du kan lyssna för att förstå, inte nödvändigtvis för att hålla med."³ Om något av det barnet säger är sant, bör du erkänna det hellre än att försvara dig. Ilskan försvinner ofta när barnet kan tala om den.

Ge uttryck för dina känslor på lämpligt sätt när du är upprörd

Föräldrar gör ofta sina största misstag när de är arga. Ord talade i vredesmod kan tillfoga sår som behöver lång tid för att läkas. Otillbörliga uttryck för vrede innehåller ofta ordet *du* och kallas för du-budskap. Till exempel: "Kan *du* inte göra någonting rätt?" Sådana uttalanden är ofta nedsättande och fördömande och framkallar en försvarsattityd hos barnet.

Ett lämpligare tillvägagångssätt är att berätta hur barnets uppförande påverkar dig: "Jag blir besviken när sysslorna inte blir gjorda." Sådana budskap inriktar sig på sakfrågan utan att förödmjuka barnet. De kallas för jag-budskap eftersom de innehåller ordet *jag*. De uppmuntrar till en bättre reaktion från barnet. Barn som bemöts med respekt vill ofta själva uppföra sig respektfullt.

Tydliggör dina förväntningar

Föräldrar blir ofta förvånade när de upptäcker att deras barn inte har en klar uppfattning om vad som förväntas av dem. Förutom att formulera jag-budskap när du är frustrerad, bör du förmedla budskap som tydliggör vad du vill. Till exempel: "Jag känner mig utnyttjad när jag tar med dig till olika ställen och aldrig får något tack för det. Man bör alltid säga 'tack' när någon gör något för en. Jag behöver få höra det. Andra behöver också få höra det. Vill du försöka komma ihåg att tacka när man gör något för dig?"

Lös problem som minskar din förmåga att lyssna

En del föräldrar har en osund och orealistisk inställning och föreställningar som hindrar deras förmåga att lyssna, som till exempel följande:

- Tror att de måste lösa alla sina barns problem.
- Känner sig ansvarig att uppfostra framgångsrika barn snarare än att inrikta sig på att vara en framgångsrik förälder.
- Vill kontrollera sina barn.
- Är oengagerad och eftergiven och ger barnen stor frihet utan att tillhandahålla vägledning, riktlinjer och gränser.
- Är rädd för misslyckande och offentlig förödmjukelse.
- Tror att de (föräldrarna) alltid har rätt.
- Behöver känner sig älskad av barnen och är rädd för att bli avvisad.

Om du behöver hjälp med dessa eller andra liknande problem, rådgör då med din make eller maka, fasta och be om vägledning och gå i templet. Vid behov kan du också rådgöra med din biskop och fråga om möjligheter till hjälp av fackutbildad rådgivare.

KRAFTEN I EFFEKTIV KOMMUNIKATION

Aposteln Paulus sade: "Var ett föredöme för de troende i ord och gärning, i kärlek." (1 Tim 4:12) I sitt brev till filipperna lärde han också: "Lev nu bara på ett sätt som är värdigt Kristi evangelium." (Fil 1:27) Ord och beteende kan skada eller hjälpa, vålla smärta och lidande eller lindra smärtsamma känslor, framkalla tvivel och rädsla eller ingjuta tro och mod. När du lärt dig behärska ditt sätt att kommunicera kan du utöva ett ytterst positivt inflytande på dina barn.

ÖVNING

Välj en av principerna för förbättrad kommunikation. Gör upp en plan som du arbetar på tills du börjar behärska ditt sätt att kommunicera. Välj sedan en annan princip och arbeta på den.

YTTERLIGARE LÄSNING

Studera följande skriftställen och fundera över hur de kan tillämpas på din familj.

Ordspråksboken 15:1 Matteus 15:18 Jakobs brev 3:2 3 Nephi 27:27

SLUTNOTER

1. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
2. Conference Report, apr 1962, s 7 eller *Improvement Era*, jun 1962, s 405.
3. *Nordstjärnan*, jul 1990, s 74.



"TA HAND OM ERA SMÅ. VÄLKOMNA
DEM TILL ERA HEM OCH UPPFOSTRA OCH
ÄLSKA DEM AV HELA ERT HJÄRTA."

PRESIDENT GORDON B HINCKLEY





BARNENS OMVÅRDNAD

President Gordon B Hinckley undervisade om vikten av att vårda sig om barn: "Uppfostra era barn i kärlek, i Herrens tukt och förmaning. Ta hand om era små. Välkomna dem till era hem och uppfostra och älska dem av hela ert hjärta."¹

Denna *omvårdnad* innebär bland annat att reagera på barnets behov på ett vänligt och kärleksfullt sätt. Den omfattar att ge näring (i kroppsligt, känslomässigt och andligt hänseende), att älska, undervisa, beskydda, hjälpa, stödja och uppmuntra.

Hur bra är du på att vårda dig om dina barn?

Vad kan du göra för att bli bättre på att vårda dig om dina barn?

BEHOVET AV ATT VÅRDA SIG OM BARN

Föräldrar spelar en väsentlig roll i att förbereda sina barn för att handskas med livets många utmaningar. Barn som fått en god omvårdnad är bättre rustade för att klara av svåra tider. Något av det viktigaste föräldrar kan göra för sina barn är att ge dem en god omvårdnad.

Olyckligtvis lämnar ibland jäktade mödrar och fäder sina barn utan tillsyn. I många år har föräldrar, pedagoger och ledare i kyrka och samhälle bekymrat sig över välbefinnandet hos barn som saknar tillsyn. Av ännu större omfattning är de problem som är förknippade med äktenskapets upplösning. Mödrar och fäder i smärtsamma relationer har ofta försämrade förmåga att lugna och trösta sina barn. Barn känner ofta den smärta och förlust som är förknippad med missämja i äktenskapet. De erfar följdena av de val som andra gör och av att leva i en ofullkomlig jordisk värld. Även om en del av dessa problem tycks oundvikliga, kan många av dem förebyggas.

Föräldrar får aldrig glömma bort sitt heliga ansvar att ta hand om sina barn. President Gordon B Hinckley gav rådet: "Ta vård om och älska era barn ständigt ... Av alla de tillgångar ni har är ingenting så värdefullt som era barn."² Föräldrar kan vårda sig om sina barn på många sätt. Ett av de bästa tillfällena att vårda sig om barnen ges när barnen ställs inför svårigheter och problem.

VÅRDA SIG OM BARN I BESVÄRLIGA TIDER

I en tjugofemårsstudie av 119 familjer fann psykologen John Gottman vid University of Washington att de framgångsrikaste föräldrarna kunde hjälpa sina barn när barnen behövde hjälpen som mest: när de var ängsliga och upprörda. De framgångsrika föräldrarna gjorde fem saker — alltsammans handlade om att vårda sig om barnen — som gav deras barn en mycket bättre grundval i livet. Gottman använde uttrycket "emotionell träning" för att beskriva vad dessa föräldrar gjorde. Han fann att de barn

som fått denna emotionella träning lärde sig att förstå och handskas med sina känslor bättre, att komma överens med andra och att lösa problem på lämpliga sätt. De var också friskare, hade bättre skolbetyg, bättre relationer till vänner, färre beteendestörningar, fler positiva känslor och var i bättre emotionell balans.”³ Gottmans emotionella träning med fem steg⁴ sammanfattas nedan.

Steg 1: Var medveten om barnets känslor

De framgångsrika föräldrarna kände igen och reagerade på lämpligt sätt på sina barns känslor. Känslor är en väsentlig del av livet. Föräldrar som känner igen och accepterar sina egna känslor finner det lättare att känna igen och acceptera sina barns känslor. Barn som ser sina föräldrar handskas med besvärliga känslor lär sig ofta att handskas med sina egna känslor.

Barn bidrar ofta med ledtrådar när någonting oroar eller stör dem. De kan till exempel visa beteendestörningar, få minskad eller ökad matlust, dra sig undan, göra dåligt ifrån sig i skolan eller se ledsna ut.

Om du kan se när ditt barn är bekymrat och du har stor omtanke om honom eller henne, då har du empati. Förmåga till empati gör att du bättre kan vårda dig om din son eller dotter.

Steg 2: Betrakta känslor som ett tillfälle till närhet

Ibland undviker föräldrar att tala med ett barn som är upprört eftersom de kanske är rädda för att bli avvisade eller för att de på något sätt svikit barnet. Många föräldrar hoppas på att barnets besvärliga känslor ska försvinna. Men ofta försvinner inte dessa känslor utan hjälp. Betrakta dina barns besvärliga känslor som tillfällen till gemenskap och utveckling. Att kunna lindra ett barns besvärliga känslor är något av det mest tillfredsställande du kan göra som förälder. Barn känner sig förstådda och tröstade när vänliga och kärleksfulla föräldrar erkänner och förstår deras känslor.

Steg 3: Lyssna med medkänsla och bekräfta ditt barns känslor

När ditt barn avslöjar sina känslor kan du med egna ord upprepa vad du tror att barnet säger. Använd de lyssnarfärdigheter som lärdes ut i lektion 3. Du kan till exempel säga: ”Du är ledsen över att din kompis har flyttat.” När du undrar över något som ditt barn säger eller känner, be då om ett förtydligande. Men inträngande frågor kan få barnet att bli defensivt och sluta prata. Enkla iakttagelser fungerar ofta bättre. Du kan till exempel säga: ”Jag lade märke till att du verkade spänd när du började prata om betyg.” Vänta och låt ditt barn fortsätta. Barn är mer benägna att fortsätta att prata när de känner att de har kontroll över samtalet och har en medkännande, icke-kritisk lyssnare.

Steg 4: Hjälp ditt barn att känna igen och sätta ord på känslor

Ibland tror föräldrar felaktigt att deras barn har ord för att beskriva vad de känner i sitt inre. Men barn har inte alltid en vokabulär för sina känslor. Föräldrar som bistår sina barn med ord hjälper dem att omvandla vaga, odefinierbara, obehagliga känslor till beskrivande ord som ”ledsen”, ”arg”, ”besviken”, ”rädd”, ”orolig”, ”nervös” och så vidare. Barnen börjar känna att de har kontroll över sina känslor när de lär sig ord att beskriva dem med.

Barn som saknar ord för känslor agerar ibland ut sina känslor eller använder olämpliga uttryck som ”håll mun”, ”låt mig vara i fred” eller värre. Den bästa tidpunkten för att undervisa om känslor är när barnet upplever känslor. Några studier visar att

detta att identifiera och sätta ord på känslor "kan ha en lindrande effekt på nervsystemet och hjälpa barn att återhämta sig snabbare efter uppskakande händelser"⁵.

Steg 5: Sätt gränser samtidigt som du hjälper barnet att lösa problem

Barnets känsla av att ha kontroll ökar när föräldrarna hjälper barnet att handskas med obehagliga känslor. Barn måste lära sig att handskas med besvärliga tankar och känslor på sätt som är godtagbara och känslomässigt sunda. Du kan behöva sätta gränser för olämpligt beteende samtidigt som du hjälper barnet att lösa sina problem. Fastslå orsaken till problemet så att det går att komma fram till en lösning. Ställ frågor som: "Vad får dig att känna på det här sättet?" Tillåt inte barnet att skylla på andra när det är uppenbart att det inte är någon annans fel.

När väl orsaken har preciserats kan du fråga: "Vad tror du kommer att lösa problemet?" Lyssna noggrant på barnets svar. Erbjud några egna tänkbara lösningar för att hjälpa barnet beakta olika möjligheter. Du måste ta initiativet när det gäller yngre barn. Kanske kan det vara till hjälp att använda brainstorming när det gäller äldre barn. Uttryck förtroende för barnets förmåga att komma fram till en lämplig lösning. Låt barnet få så mycket ansvar som möjligt och hjälp det att utvecklas från beroende till oberoende. Hjälプ dina barn att i största möjliga utsträckning lösa sina egna problem och själva komma till rätta med besvikelser, leda och misslyckanden, vid behov med dig som lärare och ledare.

DET EVIGA VÄRDET AV OMVÅRDNAD

Dina barn reagerar positivt när du vårdar dig om dem med kärlek, vänlighet och lyhördhet. Denna process bör inledas tidigt och fortsätta under varje barns liv i enlighet med hans eller hennes behov.

President Gordon B Hinckley framhöll behovet av att samverka med vår himmelske Fader när det gäller att älska och vårda sig om barn: "Glöm aldrig att dessa små är Guds söner och döttrar och att ni har ett förmyndarskap för dem, att Gud var förälder innan ni blev föräldrar och att han inte har av sagt sig sin föräldrarättighet eller sitt intresse för sina små."⁶

ÖVNING

Rollspela Gottmans femstegsprocess med din make eller maka eller annan förälder. En av er kan spela barnets roll medan den andra agerar förälder. Öva i 5 till 10 minuter och byt därefter roller. Prova alltefter behov femstegsprogrammet på dina barn under den kommande veckan.

YTTERLIGARE LÄSNING

Studera följande skriftställen och fundera över hur de kan tillämpas på din familj.

Efesierbrevet 6:4

Enos 1:1

Mosiah 4:14–16

L&F 81:5

SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, maj 1998, s 26.

2. *Nordstjärnan*, jul 1998, s 65.

3. Från *Raising an Emotionally Intelligent Child* av John Gottman, Ph D, med Joan DeClaire, förord av Daniel Goleman. Copyright © 1997 John Gottman. Tryckt med tillstånd av Simon & Schuster, Inc, NY, s 16–17.

4. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s 76–109.

5. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s 100.

6. *Nordstjärnan*, maj 1998, s 26.



BARN BETRAKTAR OFTA SIG SJÄLVA EFTER HUR DE BEHANDLAS AV ANDRA, SÄRSKILT AV FÖRÄLDRAR OCH SYSKON. NÄR DE ÄR ÄLSKADE OCH ACCEPTERADE ÄR DET OCKSÅ TROLIGT ATT DE KÄNNER SIG ÄLSKADE OCH ACCEPTERADE.





FRÄMJA TILLFÖRSIKT

Barn som har tillförsikt lyckas bättre i livet. De är friskare, mer optimistiska, mer socialt välanpassade och känslomässigt tryggare än barn som saknar tillförsikt. Barn som saknar tillförsikt tenderar att vara ängsliga, osäkra, socialt hämmade, frustrerade, rädda och tenderar att misslyckas.

Hur stor tillförsikt har dina barn?

Vad kan du göra för att de ska få större tillförsikt?

VIKTEN AV ATT INGE TILLFÖRSIKT

En framgångsrik 24-åring växte upp i ett kärleksfullt hem med föräldrar som värdesatte hennes förmåga och prestationer. Hon gjorde bra ifrån sig i skolan, hade många vänner och var engagerad i många aktiviteter i kyrka och skola. När hon såg tillbaka på sitt liv, sade hon: "Jag var inte rädd för att pröva nya saker eftersom jag visste var jag stod i förhållande till Gud, mina föräldrar och mina nära vänner. Alla uppmuntrade de mig att göra mitt bästa. Den uppmärksamhet jag fick hemma var mycket viktig när jag var ung, men den blev mindre viktig allteftersom jag blev äldre och kom till insikt om att Gud känner och älskar mig. Jag vet att om jag lever rättfärdigt, i enlighet med hans plan, så kommer det som är allra viktigast att bli verklighet för mig."

De flesta föräldrar vill att deras barn ska få en sådan tillförsikt som denna unga kvinna hade. Barn har vanligtvis tillförsikt inom vissa områden men saknar tillförsikt inom andra. Ett barn kanske lyckas i skolan men känner sig extremt osäkert socialt eller kroppsligt. Ett annat barn kanske utmärker sig inom idrott men saknar studiebegåvning. Föräldrar behöver hjälpa barn att få tillförsikt inom områden där de saknar tillförsikt.

HJÄLP BARN ATT FÅ TILLFÖRSIKT

När du efterlever följande principer hjälper du dina barn att få tillförsikt.

Bemöt barn med kärlek och respekt

Barn betraktar ofta sig själva efter hur de behandlas av andra, särskilt av föräldrar och syskon. När de är älskade och accepterade är det också troligt att de känner sig älskade och accepterade. Är kärleken till dem inte förbehållslös, känner de sig ofta bara uppskattade när de behagar andra. Om de behandlas illa är det troligt att de känner sig osäkra och värdelösa.

Det kan ibland vara svårt att älska respektlösa barn. De säger och gör saker som förargar föräldrarna och får dem att känna sig misslyckade. Och föräldrarna reagerar ofta med att säga och göra saker som förstärker barnets känsla av att vara värdelöst och vilja sätta sig på tvären.

Jesus Kristus påverkade andra på ett effektivt sätt eftersom han alltid klokt valde hur han skulle bemöta dem. (Se Joh 8:11.) Kyrkans ledare och fackutbildade rådgivare kan ofta hjälpa personer som har bekymmer genom att lyssna utan att reagera, ge vägledning utan att predika och förmedla kärlek och stöd utan att förkasta. Du kan också förmedla kärlek och respekt, även när dina barn är olydiga.

Uppmärksamma dina barns goda egenskaper. Tala om för dem att du älskar och uppskattar dem. Säg aldrig någonting negativt om dem. Låt de få konsekvenser om de är olydiga, men välj dessa konsekvenser vist. (Andra lektioner i denna bok handlar om att uttrycka kärlek, lyssna, delge förväntningar, erbjuda valmöjligheter och arbeta med lämpliga konsekvenser.)

Hjälp barn att utveckla tro på Gud

Barn får större tillförsikt när de känner sig trygga i förhållandet till sin himmelske Fader och i sin förmåga att ta emot andliga välsignelser, löften och vägledning. Jesus Kristus lärde: "Allt förmår den som tror." (Mark 9:23) Ingen kan ha tillförsikt utan tro. Tillförsikt är också en följd av att man lever ett rent och dygdigt liv. Genom profeten Joseph Smith förkunnade Herren: "pryd ständigt dina tankar med dygd. Då skall din självtillit växa sig stark i Guds närhet." (L&F 121:45)

För att hjälpa dina barn att få tillförsikt till Herren bör du själv sträva efter att leva ett trofast och dygdigt liv och visa din egen tro. Dina barn lär sig bäst när du lever ett exemplariskt liv. Du bör "fostra [dina] barn i ljus och sanning" (L&F 93:40) och göra andliga aktiviteter till en del av vardagen (familjebön, skriftstudier, evangelie-diskussioner och aktivitet i kyrkan).

Hjälp barn att bli redbara

Barn har fått Kristi ljus (se Joh 1:9; Moroni 7:16; L&F 93:2) och kan skilja mellan rätt och fel. När barn lyssnar till sitt samvete och använder sin urskillningsförmåga så gott de kan, blir de mindre känsliga för andras inflytande och får större tro på sig själva och på sin förmåga att fatta goda beslut. Även om barn måste undervisas om att lyssna till kloka råd av föräldrar och kyrkans ledare, måste de också lära sig att tänka självständigt och få tillförsikt till sin egen förmåga att ta ansvaret för sitt eget liv. Denna förmåga växer allteftersom barnen mognar och gör egna erfarenheter och lär sig att följa Kristi ljus genom att göra rätta val. Föräldrar kan främja barnens utveckling genom att hjälpa dem att lära sig att utvärdera sina egna tankar och handlingar.

När barnen kommer till dig med ett problem bör du uppmuntra dem, på en nivå som barn förstår, att fundera över vad de själva anser. Ställ lämpliga frågor, till exempel: "Vad tycker du själv?" "Tycker du att du har handskats bra med problemet?" "Du har talat om för mig vad dina vänner tycker är rätt, men jag är intresserad av vad du tycker." "Vad är det rätta i den här situationen?"

När du ber barn utvärdera sitt beteende bör du göra det lugnt och utan att klandra. Om du låter sträng eller fördömande är det troligare att ditt barn inriktar sig på din reaktion än på egna känslor.

Hjälp barn att utveckla kompetens

När föräldrar har höga men realistiska förväntningar ökar i allmänhet deras barns tillförsikt till att de kan göra saker på ett framgångsrikt sätt. Denna tillförsikt kan de i synnerhet få om föräldrarna bidrar med en kärleksfull, stöttande miljö i vilken barnen kan lära sig genom att pröva sig fram — utan att man förringar eller fördömer dem om de misslyckas. Barn lär sig snabbt av motgångar om de känner sig älskade, känner att de har stöd och uppmuntras att försöka igen.

Hjälp dina barn att utveckla kompetens inom områden som är viktiga för deras framtid. Barn måste lära sig att arbeta, studera, uppnå mål, efterleva regler och komma överens med andra. När de blir kompetenta inom dessa områden så växer deras tillförsikt. Undervisa dem om arbete genom att arbeta sida vid sida med dem, särskilt när de är små. Var vänlig och tålmodig. Försök att göra arbetet roligt för dem. Uppmuntra dina barn i aktiviteter som de kan ha framgång i. Hjälp dem utveckla talanger och medfödd förmåga. Tvinga dem inte att ägna sig åt aktiviteter bara för att förverkliga dina egna ambitioner för dem, särskilt inte om aktiviteterna inte är nödvändiga för deras välbefinnande. Både de och du blir besvikna.

Uppmärksamma dina barns prestationer. Beröm dem när de gör någonting bra och beaktansvärt. Fatta dig kort och var ärlig när du ger beröm. Inrikta dig hellre på deras beteende och hur det påverkar dig än på att lovorda dem. En förälder kan till exempel säga till ett barn som kommer hem med ett bra betyg: "Det betyder mycket för mig att se dig göra så bra ifrån dig i skolan. Jag är så stolt över dig." Att säga till barnet "du är en sån snäll pojke" kan låta falskt och föga trovärdigt, särskilt om barnet inte känner sig som en sådan.

Ge barn tillfälle att tjäna andra

Tjänandeprojekt lär barnen osjälviskhet och hjälper dem att tänka på andras välbefinnande. President Spencer W Kimball undervisade om betydelsen av tjänande:

"I tjänandets underverk finns Jesu löfte att vi genom att mista oss själva kommer att finna oss själva!

Inte bara 'finner' vi oss själva vad beträffar att erkänna att vi blir ledda, utan ju mer vi på lämpligt sätt tjänar våra medmänniskor, desto större tyngd och kraft får vår själ. Vi blir mer framstående som individer av att tjäna andra. Vi får mer substans i oss när vi tjänar andra — ja, det är verkligen lättare att 'finna' oss själva eftersom det finns så mycket mer av oss att finna!"¹

TILLIT TILL HERREN

Barn får större tillförsikt när de utvecklar tro, dygd, redbarhet och kompetens. Som föräldrar spelar ni en viktig roll när det gäller att hjälpa era barn utvecklas inom vart och ett av dessa områden. Det är bäst att börja medan barnen är små.

Angående tro på Herren sade president Ezra Taft Benson: "Mitt budskap och mitt vittnesbörd är detta: endast Jesus Kristus är oförbehållsamt kvalificerad att ge oss det hopp, den tillförsikt och den styrka som krävs för att vi ska övervinna världen och höja oss över våra mänskliga svagheter. För att uppnå detta måste vi tro på honom och leva enligt hans bud och lagar."²

ÖVNING

Välj en av principerna som hjälper barnen få större tillförsikt och tillämpa den i din familj. När du börjar behärska den, välj då nästa viktiga område som du behöver arbeta på.

YTTERLIGARE LÄSNING

Studera följande skriftställen och fundera över hur de kan tillämpas på din familj.

Alma 53:20–21

Alma 56:41–48

SLUTNOTER

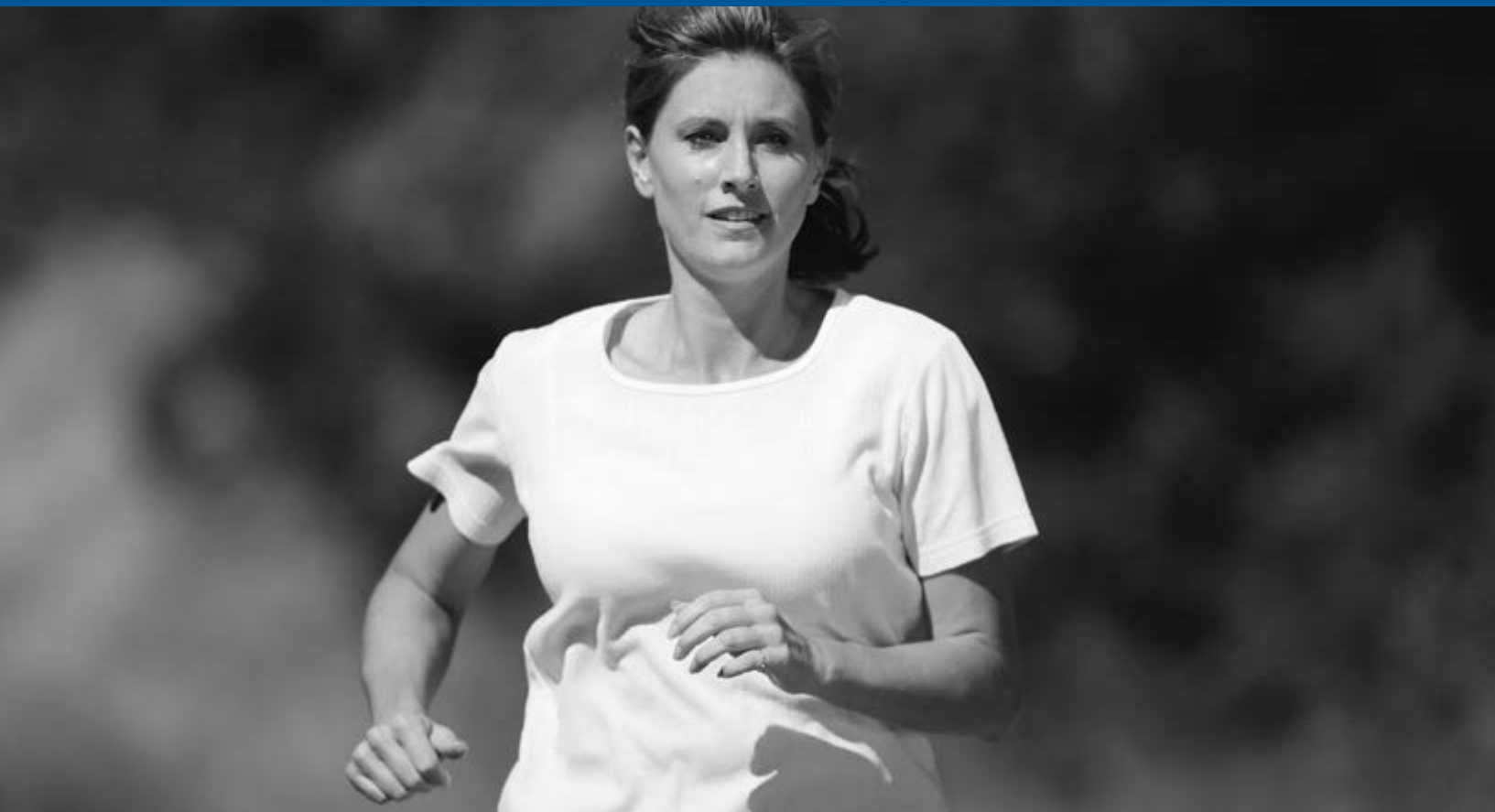
1. "There Is Purpose in Life", *New Era*, sep 1974, s 4.

2. *Nordstjärnan*, apr 1984, s 8–9.



"VEM KAN BERÄKNA DE SKADOR SOM VÅLLAS,
DJUPET OCH SMÄRTAN AV DEM, GENOM HÅRDA
OCH ELAKA ORD UTTALADE I VREDE?"

PRESIDENT GORDON B HINCKLEY





ÖVERVINN ILSKA

President Gordon B Hinckley lärde: "Vrede är ett ont och frätande ting, som dödar tillgivenheten och fördriver kärleken."¹

I vilken utsträckning kan ilska skada ditt förhållande till dina barn, din make eller maka eller andra?

Vad kan du göra för att övervinna ilska?

ILSKANS PROBLEM

De flesta föräldrar blir emellanåt arga på sina barn. Ilska kan tjäna ett syfte om den uppmärksammar föräldrar på att någonting är fel och behöver tas upp. Kloka föräldrar vidtar lämpliga åtgärder för att förhindra att små problem blir större. Ibland är problem komplexa och saknar en enkel lösning. Barn kan vara upproriska och respektlösa och om och om igen göra föräldrarna ilskna. Föräldrar får inte ge efter för denna ilska och ge igen på ett sätt som trappar upp konflikten.

Äldste Lynn G Robbins i de sjuttio beskrev ilskan som en "tankesynd som leder till fientliga känslor eller beteenden. Den är tändhatten till vreden bakom ratten på motorvägen, utbrotten på idrottsarenor och våldsamheten i hemmen."² President Gordon B Hinckley varnade för vredens tragiska konsekvenser och frågade: "Vem kan beräkna de skador som vållas, djupet och smärtan av dem, genom hårda och elaka ord uttalade i vrede?"³ Över hela världen förgriper sig ilskna föräldrar verbalt, kroppsligt och sexuellt på sina barn.

Vrede har beskrivits som "den mest förföriska av de negativa känslorna".⁴ De som blir arga tycker nästan alltid att deras vrede är berättigad. En del tycker att det är tillfredsställande och uppiggande att ge utlopp åt sitt raseri. De känner sig kraftfulla och överlägsna när de injarar skräck i andra. Men ilska är vanebildande. Den skadar dem som faller offer för dess förföriska lockelse. Ilskna föräldrar kan skrämja sina barn till lydighet, men de förändringar som blir följden är ofta tillfälliga. Det är troligare att barn som lyder på grund av tvång gör uppror senare.

ILSKANS ORSAKER

Ilska uppstår ofta när en person uppfattar någonting som ett hot, en orättvisa eller som att ha blivit illa behandlad. Ilskan stegas om personen ältar situationen i enskildhet och förstör upp den. En förälder kan till exempel tycka att ett barn som kommer hem sent trotsar föräldern med avsikt, oavsett orsak. När man blir arg förbereder sig kroppen för handling. Blodtrycket stiger, musklerna spänns, andhämtningen blir snabbare och sinnet inriktar sig på att reagera på en uppfattad provokation. I detta tillstånd är det troligare att du exploderar kroppsligt eller verbalt, även när det gäller situationer som du normalt sett inte skulle fästa avseende vid.

ÖVERVINN ILSKA

Följande principer kan hjälpa dig övervinna möjliga problem som har med ilska att göra. Läs igenom principerna och kom fram till vilka som fungerar bäst för dig.

Be

Be med verkligt uppsåt om hjälp att övervinna din ilska. Fasta och prästadömsvälsignelser kan också vara till hjälp. För att vara till störst nytta bör prästadömsvälsignelser, bön och fasta gå hand i hand med ihärdiga försök till förändring.

Lös bakomliggande problem

Samtala med din son eller dotter och kom fram till en lösning på de problem som gör dig ilsken. Föräldrar och barn kan lösa de flesta problem på ett fredligt sätt. Använd lektionerna i denna handledning om kommunikation, konfliktlösning och konsekvensbaserad uppfostran.

Ta ansvar för din ilska

Om du har problem med ditt humör måste du erkänna det och ta ansvar för det innan du kan övervinna problemet. Barn kan provocera dig, men du är ansvarig för hur du reagerar. Du kan lära dig att kontrollera din ilska och reagera på lämpligare sätt.

Känn igen din vredescykel

Om du ständigt är arg är du kanske fången i ett periodiskt återkommande beteende som består av fyra faser. Under den första fasen kanske du låtsas att du är normal, men ilskan lurar under ytan. Denna fas kan vara kort eller också fortsätta i dagar eller veckor eller längre. Under den andra fasen trappas ilskan upp. Du koncentrerar dig på förvrängda tankemönster, på tankar som gör dig arg och planerar att ge utlopp åt din ilska. Denna fas kan också pågå i dagar eller veckor. Fas tre är handlingsfasen: du exploderar och skymfar och angriper en annan person kroppsligt eller muntligt. Fas fyra består av en nedåtgående spiral. Du känner dig skyldig och skamsen och försöker skyla över ditt utbrott genom att vara "snäll". När dina föresatser sviktar upprepas cykeln.⁵

För loggbok över ilskan

En loggbok över ilskan kan hjälpa dig att handskas med ilska på ett mer konstruktivt sätt. Skriv ner vem eller vad det var som utlöste ilskan samt datum och ilskans intensitet på en skala från 1 till 10, där 1 är *lätt* ilska och 10 *häftig* vrede. Skriv ner tankarna som gav näring åt ilskan, hur du handskades med den (hur bra eller dåligt du kontrollerade den), vad som verkade hjälpa och vad du kan göra bättre nästa gång.⁶ Genom att föra loggbok över din ilska blir du mer medveten om din vredescykel. Du kan hindra ilskan på ett tidigt stadium genom att använda dig av principerna i den här lektionen.

Ta udden av tankar som provocerar fram ilska

Sök efter alternativa förklaringar till de situationer som du blir ilsken över. Ett barn som är oförskämt mot dig hade det kanske jobbigt i skolan. Ett barn som trotsar dig kanske bara känner sig accepterat av kamrater som uppför sig på ett oacceptabelt sätt. Betrakta situationer som stör dig som problem som behöver lösas, inte som hotfulla händelser som kräver en dramatisk och ilsken reaktion. Arbeta på att förändra ditt tankemönster så snart som möjligt. Människor har en tendens att bli irrationella när deras ilska närmar sig kokpunkten.

Raymond Novaco vid University of California i Irvine i USA rekommenderade att man arbetar med budskap för att ta udden av tankar som provocerar fram ilska.⁷



Sådana budskap kan till exempel vara: "Jag tjänar inget på att bli arg. Om jag blir arg, får jag betala ett pris som jag inte vill betala. Jag kan inte anta det värsta eller dra förhastade slutsatser. Jag kan resonera mig igenom det här." Repetera sådana budskap inom dig innan du blir ilsken så att de finns till hands när behovet uppstår.

Ta dig ur situationen

Bästa tidpunkten att agera är när du börjar känna att stressen ökar. När adrenalinet stiger minskar din förmåga att tänka klart och kontrollera ditt beteende. Någon som är ursinnig blir ofta irrationell, får en falsk känsla av makt som leder till aggressioner utan hänsyn till följder eller konsekvenser.

Håll uppsikt över din ilska. Tänk dig en termometer som mäter den. Om du förlorar kontrollen vid 80 grader, måste du ta dig ur situationen innan det blir så varmt. Säg till barnet: "Jag håller på att bli arg. Jag behöver tid för att lugna ner mig." Det hjälper inte att skylla på barnet genom att säga: "Du gör mig arg."

Finn avkopplande aktiviteter

Några exempel på avkopplande aktiviteter är meditation, arbete, joggning, simning, lyssna på musik, läsa en bok eller be.

Försök inte lugna dig genom att ge utlopp för din ilska eller grubbla över det som hände. Om du grubblar eller ger utlopp åt din ilska är det troligt att den förvärras. När du går igenom händelsen gång på gång i tankarna förstoras den ofta. Detsamma gäller om du ger utlopp för ilskan och i ditt sinne rättfärdigar din våldsamma reaktion.

Prata om bakomliggande känslor

Ilska uttrycks ofta i stället för att visa att man är sårad, rädd, generad eller känner sig avvisad. Vissa personer tvekar att prata om sådana känslor därför att de inte vill verka svaga eller sårbara. Men det kräver större mod att vara ärlig än att vara arg. När du pratar om de bakomliggande känslorna blir det lättare att lösa konflikter. Du upptäcker då att andra är mindre benägna att inta försvarsställning och mer villiga att lösa problemen. Din relation till familjemedlemmar förbättras.

Sök andlig förändring

När man kommer till Kristus upplever man en andlig förvandling som leder till ett fridfullt och kärleksfullt beteende. Äldste Marvin J Ashton i de tolv apostlarnas kворum förklarade att när vi verkligen har omvänt oss "blir vårt sätt att behandla

varandra fyllt med större tålmod, vänlighet, milt accepterande och en önskan att spela en positiv roll i deras liv".⁸ Ilska är då inte längre något större problem. Din biskop kan hjälpa dig att göra upp en plan för ökad andlighet.

Förebygga återfall

Du kan stoppa vredescykeln genom att förändra tankar och beteende och genom att använda andra så kallade interventionsstrategier, vilka beskrivits ovan. Dessa strategier ger alternativ till ilska, till exempel hjälp från familj, vänner, arbetskamrater, biskop eller andra. De här strategierna är mest effektiva under de första faserna av vredescykeln: låtsas att du är normal-fasen och upptrappningsfasen.

GUDS FRID

President Joseph F Smith framhöll vikten av att vara vänlig mot barn i stället för att vara arg: "Tala inte till dem i vredesmod. Gör det inte barskt och i en fördömande anda. Tala vänligt till dem ... gråt med dem om det är nödvändigt ... lätta deras hjärtan. Få dem att känna ömhet för er. Tillgrip inte prygel eller våld, utan ... nalkas dem med förnuft, övertalning och oskrymtad kärlek."⁹

Aposteln Paulus sade: "Guds frid ... övergår allt förstånd." (Fil 4:7) De som har kämpat med ilska vet hur befriande det är att ha frid, att vara fri från denna känsla. Som en person beskrev det: "Jag brukade gå omkring och känna att jag ville ge mig på alla jag mötte. Jag styrdes av ilska. När jag tillämpade evangeliets principer och när jag lärde mig att tänka annorlunda och att betrakta andra på ett bättre sätt, försvann ilskan. Nu tycker jag om att umgås. Jag har fått tillbaka mitt liv."

ÖVNING

Utarbeta en plan för att lösa problem som du har med ilska genom att använda principerna i den här lektionen. Stoppa ilskan under de tidiga stadierna av vredescykeln, innan den trappas upp. Ta andra till hjälp i din plan, till exempel familj, vänner och biskop.

YTTERLIGARE LÄSNING

Studera följande skriftställen och fundera över hur de kan tillämpas på din familj.

Ordspråksboken 16:32 Jakobs brev 1:19 3 Nephi 11:29–30 3 Nephi 12:21–22

SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 71.
2. *Nordstjärnan*, jul 1998, s 83–84.
3. *Nordstjärnan*, jan 1992, s 58.
4. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (USA: Bantam Books, 1995), s 59.
5. Se Murray Cullen och Robert E Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), s 67–70. ISBN 1-929657-12-9.
6. Förslaget att föra en loggbok över ilskan är hämtat från *Men and Anger*, s 31–32.
7. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), s 7, 95–96.
8. *Nordstjärnan*, jul 1992, s 20.
9. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph F Smith*, s 262.



KONFLIKTLÖSNING

Äldste M Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum lärde att familjen är en av Satans främsta skottavlor: "[Satan] arbetar på att driva in en kil av missämja mellan fadern och modern. Han lockar barnen att vara olydiga mot sina föräldrar ... Det är allt som behövs, för Satan vet att det säkraste och effektivaste sättet att störa Herrens verk är att göra familjerna mindre effektiva och att minska hemmets helgd."¹

I vilken utsträckning finns det konflikter i din familj?

Hur kan du bidra till att lösa konflikter i ditt hem på ett kristuslikt sätt?

PROBLEMET MED OLÖSTA KONFLIKTER

En äldre kvinna berättade sorgset om följderna av olösta konflikter i sin familj: "Vid begravningen av min sista kvarlevande bror tänkte jag på de tragiska händelser i vår barndom som förbittrade livet för mina tre bröder och drev bort dem från hemmet och från det återställda evangelium som betytt så mycket för mig. Min far, som var religiös, var krävande och stridslysten och skällde ut sina barn både offentligt och privat. När mina bröder blev äldre började de ge igen. Grälen var våldsamma och otäcka och slutade med förbannelser och knytnävsslag. Alla mina bröder lämnade hemmet i unga år och återvände sällan för att besöka sina föräldrar. Inte heller ville de ha någonting att göra med min fars religion."

Det finns många orsaker till konflikter. En del föräldrar är alltför släpphänta och ger efter för sina barns nycker tills de inte längre kan hålla ordning på dem. Andra är alltför restriktiva och provocerar barn att göra uppror. En del föräldrar överreagerar på sina barns normala behov av oberoende. En del barn kommer på avvägar och uppträder avsiktligt på ett sätt som strider mot familjens regler och normer.

Familjemedlemmar kommer närmare varandra och blir starkare när de framgångsrikt löser meningsskiljaktigheter. Om konflikter förblir olösta, förstör de familjereaktioner och vållar sorger och bekymmer.

HUR MAN LÖSER KONFLIKTER

"Föräldrar har ett heligt ansvar ... att lära [sina barn] älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var än de bor."² Att lösa konflikter ingår i denna process. Gå igenom följande principer för hur man löser konflikter och bestäm dig för vilka som kan vara till hjälp för dig.



"SATAN VET ATT DET SÄKRASTE ... SÄTTET ATT STÖRA
HERRENS VERK ÄR ATT GÖRA FAMILJERNA MINDRE
EFFEKTIVA OCH ATT MINSKA HEMMETS HELGD."

ÄLDSTE M RUSSELL BALLARD



Nalkas problem mellan föräldrar och barn med en kristuslik inställning

Visa kärlek och villighet att lösa konflikter. Var tillmötesgående och villig att kompromissa samtidigt som du upprätthåller värderingar och normer. Sträva efter att övertyga dina barn samtidigt som du vägrar att ge efter för påtryckningar. Lär ut rätta principer och varför det är nödvändigt med familjeregler. Uppmuntra dina barn att göra rätta val. Övertala dem när de är diskussionslystna. Låt det få konsekvenser (se lektion 9) om de väljer att inte lyda och vädja kärleksfullt till dem när de står i begrepp att göra allvarliga misstag.

Lyssna för att förstå

Många konflikter kan avväjas om föräldrarna lyssnar uppmärksamt och försöker förstå sina upprörda och ilska barn. Skrifterna lär: "Ett mjukt svar stillar vrede, ord som sårar väcker harm." (Ords 15:1) Ditt barns ilska upphör ofta när han eller hon känner sig förstådd. Du upptäcker kanske också att dina egna känslor och perspektiv förändras.

Undvik gräl

Föräldrar som vägrar att gräla med ett bråkigt barn upptäcker snart att stridslystnaden försvunnit. Gräl och dispyter kan inte äga rum då den ena parten vägrar att inlåta sig i dem. Glenn Latham, en sista dagars helig och föräldrapedagog, framhöll Kristi storslagna föredöme i att vägra att strida med andra, även då han blev orättvist anklagad och smädad. Glenn Latham gjorde iakttagelsen: "I min forskning om behandling av beteendeproblem har jag till min förvåning funnit att om föräldrar förblir lugna, medkännande och bestämda även när de utsätts för regelrätt trots, så kommer barnet i 97 fall av 100 att rätta sig efter den tredje uppmaningen [förälderns tredje uttalade förväntning]."³

Följ skrifternas riktlinjer för hur man tillrättavisar barn

Du kan behöva tillrättavisa ett barn "skarpt tillrättavisande, när den Helige Anden manar därtill, och därefter visande större kärlek", för att barnet ska vara förvissat om din kärlek. (L&F 121:43) Detta slags tillrättavisning bör ske sällan och med vänlighet. Ordet *skarpt* i detta sammanhang innebär inte ilsket eller kraftfullt, utan tydligt och distinkt.

Medla selektivt i konflikter mellan barn

Barn bråkar ibland med varandra för att få uppmärksamhet och få föräldrarna att ta deras parti. Sådana bråk kan försätta dig i en situation där ingen lösning känns lyckad. Kanske får du aldrig veta hur konflikten började och vad som ägde rum mellan barnen. Genom att ta parti belönar du kanske ett barn som inte förtjänar det och stöter bort det andra barnet.

Du kan ofta vara till störst hjälp genom att själv inta en neutral hållning och genom att låta barnen lösa problemet. Lyssna till varje barn och upprepa sedan med egna ord vad de sade. Påpeka sedan att de skyller på varandra i stället för att ta personligt ansvar (om så är fallet). Fråga dem hur de tror att problemet kan lösas. Lyssna till vad de säger, säg med egna ord vad de förslagit och försök att komma fram till en kompromiss. Om det inte tycks finnas någon, kom då med ett jag-budskap (se lektion 3) i vilket du uttrycker besvikelse över konflikten samt din avsikt att låta konflikten få konsekvenser (se lektion 9) om bråket inte upphör. Be dem igen att komma



med förslag och se om du kan komma fram till en kompromiss som båda barnen kan godta. Beröm dem om de samtycker till en lösning. Om inte, använd konsekvensen.

Kanske behöver du inte ens förhandla om du har någonting som barnen vill ha. Om du till exempel tar med dig barnen till en fotbollsmatch och de bråkar i bilen, kan du stanna bilen och låta dem välja: antingen slutar de bråka eller också kör du hem dem. Ofta är den minst dramatiska lösningen den mest effektiva.

ETT MÖNSTER FÖR PROBLEMLÖSNING

En del familjer har framgångsrikt använt följande mönster med fem steg för konfliktlösning, hämtat från psykologen Susan Heitlers arbeten.⁴ Mönstret fungerar bäst när familjemedlemmar förstår det och samtycker till att använda det.

Steg 1: Lägg fram din ståndpunkt

Varje person i konflikten lägger fram sin ståndpunkt eller preferens — hur han eller hon skulle lösa problemet — utan rädsla för att bli avbruten, angripen eller förlöjligad. Ibland blir en lösning uppenbar redan här, även om lösningar vanligtvis kommer vid steg 4.

Steg 2: Utforska bakomliggande intressen

Familjemedlemmar utforskar sina ståndpunkter och granskar de intressen som ligger bakom dessa ståndpunkter. De söker efter gemensamma intressen.

Steg 3: Kom fram till möjliga lösningar med hjälp av brainstorming

Varje person ger förslag på lösningar utan att bli angripen eller förlöjligad. Varje person ger också förslag på vad han eller hon kan göra för att bidra till en gemensam handlingsplan som tillgodoser allas önskemål. Varje lösning skrivs ner oavsett hur opraktisk den än kan tyckas. Denna frihet främjar det slags kreativitet som kan leda till en genomförbar lösning.

Steg 4: Välj en lösning

Efter brainstormingen gör familjemedlemmarna en plan som tillgodoser allas intressen. Såväl föräldrarnas som barnens känslor är av betydelse. Ett föräldrapar känner till exempel kanske att de bör undervisa om evangeliets principer på hemaftonen medan däremot deras barn bara vill leka lekar. För att tillgodose såväl barnets som sina egna känslor kan föräldrarna undervisa om evangeliet på ett sätt som intresserar barnet och är begripligt för honom eller henne.

Steg 5: Genomför lösningen

När familjemedlemmar genomför lösningen utvärderar de vilka justeringar som kan behövas. I vissa fall kan de behöva komma fram till en annan lösning.

ETT NYTT FÖRBUND

President James E Faust i första presidentskapet påminde oss om att Jesus Kristus under sin jordiska verksamhet introducerade ett nytt förbund som kräver av män och kvinnor att de lyder en högre lag. De skulle inte längre rätta sig efter vedergällningens lag (se 2 Mos 21:24) utan skulle vägledas av en önskan att göra gott, att vända också den andra kinden åt dem som slår dem (se Matt 5:39). De skulle älska sina fiender och be för dem som förföljer dem. (Se Matt 5:44.) De skulle söka efter och följa den Helige Andens maningar i sitt handlande mot andra.⁵

När din familj strävar efter att hålla fast vid Kristi lära och löser meningsskiljaktigheter på ett kärleksfullt och vänskapligt sätt, får ni uppleva större kärlek, frid och harmoni i era familjereationer.

ÖVNING

Välj ett mindre område där det råder oenighet mellan dig och en familjemedlem och tillämpa mönstret för konfliktlösning. När du med framgång lärt dig att använda mönstret, använd det då för att lösa en större konflikt.

YTTERLIGARE LÄSNING

Studera följande skriftställen och fundera över hur de kan tillämpas på din familj.

Kolossierbrevet 3:21

Mosiah 4:14–15

3 Nephi 12:23–24

SLUTNOTER

1. "The Sacred Responsibilities of Parenthood", *Brigham Young University 2003–2004 Speeches* (Provo: Brigham Young University, 2004), s 89.
2. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
3. *Christlike Parenting: Taking the Pain out of Parenting* (Seattle: Gold Leaf Press, 1999), s 69.
4. *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*, Susan M Heitler, Ph D. Copyright © 1990 Susan Heitler. Använt med tillstånd av W W Norton & Company, s 22–43.
5. Se "Ett bättre förbund", *Liahona*, sep 2003, s 3–6.



*"DE SOM GÖR ALLTFÖR MYCKET FÖR SINA
BARN UPPTÄCKER SNART ATT DE INTE KAN
GÖRA NÅGONTING MED SINA BARN."*

ÄLDSTE NEAL A MAXWELL





UNDERVISA OM ANSVARFULLT UPPFÖRANDE

Föräldrar har ett heligt ansvar att lära sina barn att hålla Guds bud och följa hemmets och samhällets regler.¹

Hur bra är du på att undervisa dina barn om ett ansvarsfullt uppförande?

Hur kan du mer effektivt undervisa om lämpligt uppförande?

UNDERVISA BARN PÅ RÄTT SÄTT

Herren har instruerat kyrkans medlemmar att lära sina barn att be och vara lydiga, att tro på Kristus, att omvända sig från sina synder, att låta döpa sig och ta emot den Helige Andens gåva samt att vara flitiga. (Se L&F 68:25–32.) Föräldrar ska "fostra [sina] barn i ljus och sanning" (L&F 93:40), för "ljus och sanning sky den onde". (L&F 93:37) Herren tillrättavisade en del av kyrkans första ledare för att de inte undervisade sina barn väl. (Se L&F 93:42–44, 47–48.)

En del föräldrar misslyckas med att undervisa sina barn på rätt sätt eftersom de inte förstår eller tillämpar goda uppfostringsmetoder och evangelieprinciper. Föräldrar tenderar att uppfostra sina barn på ungefär samma sätt som de själva blev uppfostrade. En del föräldrar är alltför släpphänta och andra alltför bestämmande. Många är så upptagna med andra saker att de försummar sitt ansvar att undervisa sina barn.

Rätta tiden att börja undervisa dina barn är när de är spädbarn. Ordspråksbokens författare gav rådet: "Vänj den unge vid den väg han bör vandra, så viker han ej av från den när han blir gammal." (Ords 22:6) Barn har en medfödd önskan att lära. Föräldrar kan utnyttja denna nyfikenhet och i ord och föredöme förmedla vad barnen behöver för att lyckas i livet.

Undervisa genom exempel

Äldste Delbert L Stapley i de tolv kvorum betonade värdet av att undervisa genom exempel: "En vis man, som blivit ombedd att nämna tre viktiga egenskaper som exemplifierat stora lärares liv genom tiderna och som skulle kunna vara till vägledning för nya lärare, sade: 'För det första, undervisa genom exempel. För det andra, undervisa genom exempel. För det tredje, undervisa genom exempel.'"² President Thomas S Monson i första presidentskapet förklarade att Jesus "undervisade om förlåtelse genom att förlåta. Han undervisade om medkänsla genom att visa medkänsla. Han undervisade om hängivenhet genom att ge av sig själv. Jesus undervisade genom sitt föredöme."³

Undervisa barnen genom såväl handling som ord. Du har ett gott inflytande på dem när du lär dem att leva rättfärdigt och ansvarsfullt och när ditt liv harmonierar med det du lär dem. Du kan inte undervisa om principer som du inte känner till eller förstår. Studera skrifterna och lär dig att tillämpa evangeliets principer i ditt eget liv.

Ge dina barn ansvar

Många föräldrar tenderar att skämma bort sina barn och skydda dem mot de ansvar som de själva lärt sig att ta — upplevelser som hjälpte dem bli dugliga vuxna. När föräldrar delar ut saker och tjänster åt sina barn samtidigt som de kräver föga i gengäld, förlorar deras barn motivationen för att bli självständiga och ansvarsfulla. De blir lata, själviska och njutningslystna. Äldste Neal A Maxwell i de tolv apostlarnas kvorum lärde: "De som gör alltför mycket *för* sina barn upptäcker snart att de inte kan göra någonting *med* sina barn."⁴

Lär dina barn att arbeta tillsammans med dig genom att börja när de är små och har en naturlig önskan att hjälpa till. Låt dina barn utföra rutinsysslor efter förmåga. Gemensamt arbete i familjen "kan bli till dagliga ritualer för familjekärlek och -tillhörighet".⁵

Lär dina barn att tjäna varandra. Äldste Derek A Cuthbert i de sjuttio lärde: "Visa föräldrar förser sina barn med tillfällen att tjäna i hemmet från det att barnen är små."⁶ Lär dem att göra sitt bästa och att försöka igen om de misslyckas.

Tydliggör dina förväntningar

Ibland antar föräldrar att deras barn vet exakt vad som förväntas av dem. Föräldrarna känner sig besvikna när dessa outtalade förväntningar inte uppfylls. Dina barn lär sig bättre om du:

- Har realistiska förväntningar på dem.
- Tydliggör dina förväntningar på ett kärleksfullt sätt.
- Visar genom handlingar (konsekvenser) att du menar allvar med förväntningarna.
- Berömmar dem när de gör det du bett dem om.

När du uttrycker dina förväntningar bör du:

- Klargöra för dig själv vad du vill innan du kommer med ditt önskemål.
- Välja en tidpunkt då dina barn inte är stressade, arga eller alltför upptagna.
- Vara positiv och specifik. ("När du plockar bort dina leksaker så vill jag att du lägger dem i lådan och sedan ställer lådan på hyllan.")
- Visa vad du förväntar dig, om det behövs. ("Låt mig få visa dig vad jag menar.")

När arbetet är slutfört, kom då med positiva reaktioner och berätta för barnet hur handlingen har varit till hjälp för dig och andra.

Undervisa om ansvarsfullt uppförande ett steg i sänder

Herren har för sina barns andliga utveckling föreskrivit undervisning i den grundläggande läran — *mjök* — för att förbereda dem för större ljus och kunskap — *fast föda*. (Se L&F 19:22.) På liknande sätt behöver barn få lära sig att utföra enkla handlingar som är språngbräddor till det beteende som förväntas av dem som vuxna. Barn kan stegvis behöva lära sig sådant som att respektera andra, vara hövlig, städa rummet eller arbeta i trädgården. Uppförande kan delas upp i enkla, utförbara uppgifter, alltefter barnets ålder och förmåga. Ett barn kan till exempel lära sig att plocka upp leksakerna innan det lär sig att städa ett helt rum. Med tålmod och påhittighet kan föräldrar hjälpa sina barn att bli samarbetsvilliga, hjälpsamma och ansvarsfulla individer och därmed förhindra många problem i deras mognadsprocess.

Ge valmöjligheter

Barn liksom vuxna tycker inte om att bli beordrade. Att befälla ett barn att "städa rummet genast" provocerar vanligtvis fram motstånd, till exempel "jag gör det senare". Barn är mer villiga att samarbeta om de kan välja mellan två godtagbara alternativ: "Jag skulle vilja att du plockar upp kläderna innan du går ut och leker i eftermiddag. Vill du plocka upp dem nu innan du går till skolan eller direkt när du kommer hem från skolan"? Valmöjligheterna är begränsade, men barnen kan göra ett val, vilket hjälper dem att ta ansvar.

När du låter dina barn välja så förvissa dig om att de valmöjligheter du erbjuder är godtagbara för dig. Om du till exempel säger till en äldre tonåring: "Om du inte klipper gräsmattan nu, kan du glömma att ta bilen i morgon kväll", kan barnet välja att avstå från bilen och i stället gå ut med vännerna. Barnet får vad det vill och gräsmattan förblir oklippt — inte någon godtagbar utgång för dig. Det är bättre att säga: "Du kan klippa gräsmattan i dag eller också städa garaget åt mig så att jag har tid att klippa gräsmattan." I det här fallet är båda valen godtagbara för dig, och barnet har ett val.

Valen bör inte inbegripa straff: "Om du inte klipper gräsmattan nu, har du utgångsförbud i en månad." Det här budskapet erbjuder inte något verkligt val ("Antingen gör du som jag säger eller så straffar jag dig") och provocerar fram ovilja.

Delta i familjeaktiviteter

Din undervisning förstärks när du deltar i familjeaktiviteter. Barn som arbetar och leker tillsammans med dig har lättare att ta till sig din undervisning och ditt exempel. Planera aktiviteter som är meningsfulla och roliga för alla. Också arbete kan vara tillfredsställande om det främjar goda relationer till dina barn.

VÄRDET AV ATT UNDERVISA OM ANSVARSFULLT UPPFÖRANDE

President James E Faust i första presidentskapet betonade betydelsen av att undervisa barn om ansvarsfullt uppförande: "Om föräldrar inte fostrar sina barn och lär dem lyda, kan samhället tvingas fostra dem på ett sätt som varken föräldrar eller barn kommer att uppskatta ... Utan disciplin och lydnad i hemmet bryter familjenheten samman."⁷ Större frid och lycka kommer din familj till del när du kärleksfullt lär dina barn att hålla Guds bud och följa hemmets och samhällets regler.

ÖVNING

Fundera över dina barns behov att lära sig ansvarsfullt uppförande. Välj en passande princip i den här lektionen för varje barn. När du framgångsrikt har tillämpat den, välj då en annan vid behov.

YTTERLIGARE LÄSNING

Studera följande skriftställen och fundera över hur de kan tillämpas på din familj.

5 Moseboken 6:5–7 1 Samuelsboken 3:13 L&F 68:25–29 L&F 88:77–79

SLUTNOTER

1. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
2. Conference Report, apr 1969, s 44 eller *Improvement Era*, jun 1969, s 69.
3. *Liahona*, mar 1999, s 4.
4. Conference Report, apr 1975, s 150 eller *Ensign*, maj 1975, s 101.
5. Kathleen Slauch Bahr och andra, "The Meaning and Blessings of Family Work", i *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, red. David C Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), s 178.
6. *Nordstjärnan*, jul 1990, s 9.
7. *Nordstjärnan*, okt 1983, s 74.



FÖRÄLDRAR SOM SKYDDAR SINA BARN FÖR DE NEGATIVA KONSEKVENSERNA AV DÅLIGT UPPFÖRANDE GÖR DEM EN STOR OTJÄNST OCH HINDRAR DEM FRÅN ATT LÄRA SIG VÄRDET AV LYDNAD.





ANVÄND KONSEKVENSER

Barn lär genom att göra dagliga val och uppleva konsekvenserna. De som lyder Guds bud, är flitiga och håller sig till samhällets lagar har större möjligheter att leva produktivt och framgångsrikt. De som är lata och olydiga går ofta in i vuxenlivet utan att vara förberedda för att leva framgångsrikt. I slutändan får vi alla erfara följderna av våra handlingar. De rättfärdiga får evigt liv medan däremot obotfärdiga syndare blir utkastade. (Se Matt 25:46.) Föräldrar kan använda konsekvenser på ett sätt som hjälper deras barn att lära sig ansvarsfullt uppförande.

I vilken utsträckning låter du dina barn få uppleva konsekvenserna av sina handlingar?

Hur kan du på ett effektivt sätt använda konsekvenser?

VÄRDET AV KONSEKVENSER

Presiderande biskop H David Burton gjorde iakttagelsen att "föräldrar som med framgång lyckats skaffa sig många saker ofta har svårt att säga nej till bortskämda barns krav. Barnen riskerar därför att inte lära sig viktiga värderingar som hårt arbete, fördröjd tillfredsställelse, ärlighet och medkänsla."¹ Enligt William Damon, chef för Stanford Center on Adolescence, ett forskningscenter för ungdomsfrågor, uppmuntrar många föräldrar genom sina egna handlingar till självupptagenhet och oansvarighet hos sina barn. Dessa föräldrar försöker stärka sina barns självförtroende genom att tala om för dem hur fantastiska de är utan att kräva någonting väsentligt av dem.² Detta oförtjänta beröm resulterar ofta i lata, krävande, respektlösa, självsvåldiga barn och tonåringar. Eftergivna föräldrar kräver mycket lite av sina barn och använder få eller inga konsekvenser för olydnad eller försummelse.

Föräldrar kan lära sina barn ansvarsfullt uppförande genom att använda konsekvenser. Barn som får uppleva positiva följder av ansvarsfullt uppförande har lättare för att upprepa beteendet. Föräldrar som skyddar sina barn för de negativa konsekvenserna av dåligt uppförande gör dem en stor otjänst och hindrar dem från att lära sig värdet av lydnad.

President Joseph F Smith undervisade om vikten av att göra barn ansvariga för olämpligt uppförande: "Gud förbjöde att någon av oss skulle vara så dåraktigt eftergiven, så tanklös och så ytlig i vår tillgivenhet för våra barn att vi inte vågar tillrättvisa dem då de går vilse, då de handlar fel eller hyser dåraktig kärlek till det som hör världen till i stället för det som hör rättfärdigheten till, av rädsla att stöta oss med dem."³

ANVÄND KONSEKVENSER

Följande principer hjälper dig att använda konsekvenser på lämpligt sätt. Medan du läser dem, fundera då på hur du kan använda konsekvenser effektivt i din barnuppfostran.

Uppmärksamma och beröm lämpligt uppförande

Barn tenderar att upprepa beteenden som drar till sig föräldrarnas uppmärksamhet. Enligt Glenn Latham, en sista dagars helig pedagog, "ignorerar föräldrar vanligtvis 95–97 procent av allt det riktiga och bra som barnen gör. Men om ett barn uppför sig illa är det 5–6 gånger troligare att de lägger märke till detta beteende."⁴ Om föräldrar bara reagerar på det negativa som barnen gör bör ingen förvåna sig över att barnen uppför sig illa.

Du kan förstärka ett önskvärt beteende genom att intressera dig för vad ditt barn gör och genom positivt samspel: le, visa tacksamhet eller ge en klapp på axeln. Beröm bör vara uppriktigt och inriktat på barnets beteende och dess värde för dig och andra. Till exempel: "Jag uppskattar när du hjälper mig att städa köket. Jag tycker det är roligt att göra saker tillsammans med dig och arbetet blir fortare gjort." Beröm som riktas till barn ("Du är en sådan snäll pojke") kan ge intryck av att vara oärligt eller manipulerande.

Låt barnen erfara lämpliga naturliga konsekvenser

Naturliga konsekvenser följer automatiskt på handlingar. Ett barn som till exempel inte studerar inför ett prov får vanligtvis ett lägre betyg. En äldre tonåring som åker fast för fortkörning får betala böter. Individuer lär sig snabbt av naturliga konsekvenser eftersom konsekvenserna kommer oavsett protester eller invändningar mot dem. Om föräldrar skyddar sina barn för naturliga konsekvenser genom att till exempel betala deras trafikböter, berövar de sina barn värdefulla lärdomar.

Naturliga konsekvenser kan skada ett barn som är för litet för att förstå dem. Ett litet barn måste till exempel hindras från att vidröra en het platta, gå ensam vid ett vattendrag eller leka på en trafikerad gata.

Använd logiska konsekvenser

Föräldrar bör använda konsekvenser på ett sätt som logiskt förknippas med barnets beteende. Ett störigt barn vid middagsbordet kan till exempel bli ombett att gå från bordet tills han eller hon är beredd att äta i lugn och ro. Logiska konsekvenser fungerar bäst när de är begripliga för barnet, tyder på respekt för barnet och kräver att barnet betalar ett pris. Använd dem på ett bestämt och vänligt sätt, inte ilsket för då framkallar de ovilja. Här är ett exempel: Ett barn kommer ofta för sent till middagen, så föräldrarna ställer undan maten och talar om för barnet att nästa måltid serveras på morgonen.

Du kan också använda konsekvenser som kan verka mindre logiska, som att ta bort förmånen att få titta på TV om dina barn inte har gjort sina sysslor. Sambandet har att göra med arbete och förmåner. Att titta på TV är en förmån som förtjänas genom ansvarsfullt uppförande. Ett barn som är ansvarslost kan gå miste om en förmån.

Ge barnet ansvar

Det är troligare att barn förbättrar sitt uppförande när de själva bidrar till att utarbeta hur de bör gå till väga. När du ställs inför dåligt uppförande kan du diskutera problemet med barnet — innan du använder en konsekvens — och fråga hur han

När ett barn bryter en regel kan du påminna honom eller henne om regeln och konsekvenserna. Då är det mindre troligt att barnet betraktar konsekvenserna som straff. Du kan uttrycka din medkänsla för att förmåner gått förlorade. Föräldrar har i allmänhet ett bättre förhållande till sina barn när barnen förstår och samtycker till familjens regler.

Använd gott omdöme

Vissa småhyss kräver inte konsekvenser. Det kan räcka att samtala med barnet. Ignorera ett motbjudande beteende om det är oskadligt. Barnen har lättare för att sluta med det om man ignorerar det. Uppmärksamhet kan förstärka ett negativt beteende.

TILLRÄTTAVISA MED KÄRLEK

President James E Faust i första presidentskapet undervisade om vikten av kärlek och att vara uppmärksam på olikheter hos barnen vid uppfostran: "Barnuppfostran är något så individuellt. Varje barn är annorlunda och unikt. Det som fungerar med det ena barnet kanske inte fungerar med det andra. Jag vet inte vem som är klok nog att avgöra vilken fostran som är för sträng eller för eftergiven utom barnens egna föräldrar, som älskar dem allra mest. Det är en fråga om bön och urskillning för föräldrarna. Den övergripande och underliggande principen måste helt visst vara att barnens fostran mer ska motiveras av kärlek än av bestraffning."⁵

ÖVNING

Diskutera med din make eller maka de principer för tillrättavisning som beskrevs i denna lektion och hur de kan tillämpas på era barn. Välj en av de principer som du skulle vilja tillämpa. Bestäm vem som ska tillämpa den och hur. Utvärdera efteråt er framgång i att använda principen. Välj sedan, vid behov, en annan princip att tillämpa.

YTTERLIGARE LÄSNING

Studera följande skriftställen och fundera över hur de kan tillämpas på din familj.

Galaterbrevet 6:7

Alma 3:26–27

Moses 3:17

SLUTNOTER

1. *Liahona*, nov 2004, s 98.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (New York: Free Press Paperbacks, 1995), s 19–24.
3. *Evangeliets lära*, s 236–237.
4. *What's a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), s 116.
5. *Liahona*, okt 2005, s 4–5.

KYRKANS *familjeservice*

SWEDISH



4 02366 12180 9

36612 180