STÄRK FAMILJEN

LÄRARHANDLEDNING

STÄRK FAMILJEN

LÄRARHANDLEDNING

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

Riktlinjer för läraren V

1. Föräldraskapets principer och tillämpningar 1

2. Förstå barnets utveckling 11

3. Kärleksfull kommunikation 23

4. Barnens omvårdnad 33

5. Främja tillförsikt 45

6. Övervinn ilska 55

7. Konfliktlösning 69

8. Undervisa om ansvarsfullt uppförande 79

9. Använd konsekvenser 89

Tillägg 99

FOTOGRAFIER AV

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

Sidan XII: Christina Smith.

Sidan 12 (överst): © Superstock. Kopiering förbjuden.

Sidan 22 (överst): Matt Reier.

Sidan 44 (överst): © Steve Bunderson. Kopiering förbjuden.

Sidan 44 (nederst): © Dynamic Graphics, Inc.

© 2006 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Tryckt i Tyskland. Engelskt original godkänt: 8/02. Godkänt för översättning: 8/02. Översättning av *Strengthening The Family: Instructor's Guide*. Swedish. 36613 180 ISBN 978-91-86881-62-7

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 bestämmelse.

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 förjordiska, 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 bestämmelse som arvtagare till evigt liv. Den gudomliga lycksalighetsplanen 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.

(The Family: A Proclamation to the World [Letter-Size] Swedish) 10/95 (10/95) Printed in Germany 35602 180

RIKTLINJER FÖR LÄRAREN

Äktenskap och familj är instiftat av Gud. (Se L&F 49:15.) Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum har sagt följande angående äktenskap och familj: ”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.”[1]

Starka, stabila familjer är en nödvändighet i dessa sista dagar för att föräldrar och barn ska kunna motstå de frestelser och utmaningar som de ställs inför. President Gordon B Hinckley sade följande om vår tid: ”Familjen splittras över hela världen. De gamla band som knöt samman far och mor och barn brister överallt … Hjärtan krossas, barn gråter. Kan vi inte bättre än så? Naturligtvis kan vi det.”[2]

Denna kurs har tagits fram för att tillmötesgå behovet av bättre barnuppfostran och starkare familjer. Den innehåller evangelielärdomar och färdigheter för föräldrar som hjälper fäder och mödrar att framgångsrikt uppfostra sina barn. När föräldrar lär sig och under bön tillämpar evangeliets lärdomar och färdigheter och samarbetar med Gud i uppfostrandet av hans barn, välsignar och hjälper han dem i deras ansträngningar. (Se 3 Nephi 18:20–21.)

Använd den här handledningen tillsammans med handledningen för föräldrar. Den innehåller tilläggsmaterial som hjälper dig att hålla lyckade lektioner.

Flera av förslagen i denna inledning och i tillägget har hämtats från *Principles of Parenting*, en serie böcker skrivna av H Wallace Goddard, vilka publicerats av Alabama Cooperative Extension Service.[3]

Hur kursen ska hållas

Kursen är tänkt för grupper med 20 eller färre deltagare och hålls av fackutbildade vid LDS Family Services [kyrkans familjetjänst] eller av frivilliga i församlingar och stavar. En vanlig kurs består av 9 till 12 lektioner. Lektionerna är vanligtvis 90 minuter långa. *Stärk familjen: Handledning för föräldrar* innehåller nio ämnen som kan användas i gruppsammankomsterna. Även om du väljer de ämnen som du tycker bäst tillgodoser gruppmedlemmarnas behov, bör lektion 1, ”Föräldraskapets principer och tillämpningar” utgöra ämnet för den första lektionen i kursen. En del ämnen kan kräva två eller fler lektioner för en grundlig genomgång.

Tänk på följande när du håller kursen:

- Följ riktlinjerna för fastställda gruppavgifter om kursen sponsras av LDS Family Services. Om kursen sponsras av en stav eller församling ska avgiften enbart täcka materialkostnader. Deltagarna ska betala avgiften i början av kursen så att de uppmuntras att närvara.
- Uppmuntra gifta par att besöka lektionerna tillsammans när så är möjligt. De principer de lär sig är av störst värde då båda föräldrarna förstår och tillämpar dem. Principerna kan leda till splittring om den ene inte är involverad eller inte ger stöd. När bara en förälder kan närvara, förvissa dig då om att den förälder som inte deltar stöder makens eller makans deltagande i kursen och är lyhörd för ny information om barnuppfostran.
- Håll reda på hur många lektioner som varje deltagare närvarar vid genom att föra en närvarolista varje gång ni träffas. (Se s 102 i tillägget.)
- Kontakta LDS Family Services närmaste filial om du har några frågor om hur man håller kursen. Adresser och telefonnummer finns på **www.lds.org**.

ANNONSERING OM KURSEN

När du informerar om kursen, beskriv då vilken nytta föräldrar kan ha av att delta. En lista över fördelarna med att lära sig föräldraskapets principer och färdigheter — till exempel ökad enighet och kommunikation inom familjen eller större förmåga att lösa konflikter utan ilska — gör mer för att motivera föräldrar att delta än en förteckning över vilka ämnen som ska tas upp.

Föräldrar får undervisning om hur de kan lyssna på sina barn på ett sätt som gör att barnen vill uttrycka personliga känslor. De blir undervisade om hur de kan bli bra på att uttrycka sina egna känslor, även när de är irriterade på sina barn. Föräldrar lär sig också hur de kan undervisa sina barn om ett ansvarsfullt uppförande, lösa konflikter samt främja tillförsikt och sund utveckling. De lär sig hur de kan vidta disciplinära åtgärder som hjälper deras söner och döttrar att uppföra sig på ett ansvarsfullt sätt. De får större uppskattning för den eviga betydelsen av familjerelationer och vad det innebär att vara framgångsrika föräldrar.

Föräldrar som tillämpar de principer och färdigheter som lärs ut i kursen skapar en bättre i miljö i hemmet i vilken Herrens Ande kan vistas. De får lyckligare och mer harmoniska relationer.

Du kan använda informationen på sidan 100 i tillägget för att informera andra om kursen.

KVALIFIKATIONER FÖR ATT FÅ HÅLLA KURSEN

Denna kurs kan hållas av en vuxen person som har utvecklat goda färdigheter i relationer och har gott kunnande i barnuppfostran. Nycklar till effektiv undervisning inbegriper lyhördhet för andra och uppskattning av familjelivets helgd.

Den viktigaste kvalifikationen för att få hålla denna kurs ligger i din personliga förberedelse för att ta emot Andens vägledning. Herren sade: ”Och Anden skall ges till er genom trons bön, och om ni inte får del av Anden skall ni inte undervisa.” (L&F 42:14) De flesta har haft erfarenhet av att kämpa sig igenom en lektion då tankarna verkat osammanhängande och budskapet gått förlorat på grund av ointresserade deltagare. Jämför dessa erfarenheter med tillfällen då Anden varit närvarande, då information

och intryck dykt upp i sinnet, då orden har flödat och Anden förmedlat sanning till hjärtan och sinnen.

EFFEKTIV UNDERVISNING

Du är mest effektiv som lärare när du söker inspiration och förmedlar din egen kunskap, dina egna tankar och upplevelser och din egen personlighet till klassen. Ta dig tid att fundera över ditt liv och begrunda hur du kan använda dina erfarenheter när du undervisar och förstärker begreppen i denna kurs. Lägg ner hela din själ i undervisningen. Då finner du stor glädje i utbytet med klassdeltagarna.

Varje deltagares mångfald av upplevelser är en stor tillgång för dig när du håller kursen. Var medveten om det ansvar som varje förälder har för sin familj och förmedla din kunskap och sakkunskap såsom Anden vägleder dig. Du bör också förstå att ditt ansvar är att öppna dörren för nya möjligheter, inte tvinga kursdeltagarna att göra allt på ditt sätt. Klassen är ett gemensamt projekt eftersom du och klassdeltagarna delger varandra tankar och insikter och erbjuder stöd.

När du delger din kunskap, din expertis och dina insikter, uppmuntra då klassdeltagarna att tänka på egna erfarenheter och starka sidor. Hjälp dem fastställa principer som kan hjälpa dem förbättra sig, och uppmuntra dem då de utvecklar färdigheter för att kunna tillämpa dessa principer. När du tillämpar samma färdigheter stärker du din förmåga som lärare.

Du kan organisera din presentation genom att fundera över vad enskilda klassdeltagare behöver lära sig om det ämne som du undervisar om. Fråga dig själv: ”Vad behöver klassdeltagarna lära sig i dag?” Du kommer troligen fram till en eller två huvudtankar. Fundera därefter vilka stödjande tankar som kan hjälpa klassdeltagarna att förstå huvudtanken. När du har identifierat en huvudtanke och stödjande tankar, bestäm dig då för hur du bäst kan framföra dem. Följande undervisningsstrategier kan vara till hjälp för dig vid din planering.

Använd berättelser för att illustrera en princip

Som inledning på en lektion kan du skriva upp huvudtanken eller -principen på skrivtavlan och återge en berättelse som illustrerar den. Berättelser är effektiva eftersom de kan beröra hjärtan och förändra liv. De kan illustrera abstrakta principer och göra dem lättare att förstå. Livet utgörs av berättelser, och människor kommer lätt ihåg berättelser och de principer de undervisar om.

Frälsaren undervisade kraftfullt med hjälp av berättelser. Försök att hålla berättelserna du återger så korta och enkla som möjligt. Var noga med att inte återge alltför många personliga berättelser. De kan inkräkta på din familjs integritet och dessutom stöta andra.

Klassdeltagarna kan ha svårt att relatera till personliga berättelser om du ger intryck av att din familj är fullkomlig. Alltför många sådana berättelser kan få klassdeltagarna att misströsta om sin egen förmåga att ändra sig. Om det är lämpligt kan du även återge några berättelser om problem och svårigheter du själv haft. Förklara vad du har lärt dig av dessa upplevelser när du återger berättelserna. Var positiv och förklara vad du har gjort för att bli bättre. Om du återger berättelser som tar upp alltför många problem, kan din trovärdighet minska och deltagarna få intryck av att principerna du undervisar om inte fungerar.

Rollspel

När du har undervisat klassdeltagarna om hur man tillämpar en princip kan du underbygga principen med rollspel. Det bästa rollspelet börjar ofta med att du säger: ”Vad händer oftast i den här situationen?” Låt några agera ut den. Klassen kan sedan diskutera vilka misstag föräldrar gör i dessa situationer. Efter diskussionen kan du säga: ”Nu gör vi rollspelet igen, och den här gången ska vi tillämpa principen som vi har pratat om. Sedan ska vi se vad som fungerade och var ytterligare förbättringar behöver göras.”

Denna undervisningsmetod är ofta ett bra sätt att hjälpa föräldrar lära sig principer och förändra sitt beteende.

- Undervisa om en princip och hur den kan tillämpas i en uppfostringssituation.
- Inbjud någon att göra ett rollspel om ett typiskt beteende.
- Diskutera rollspelet och hur föräldrar kan tillämpa principen i denna situation och i andra liknande uppfostringssituationer.
- Inbjud någon att genom ett rollspel visa en bättre tillämpning av principen.
- Diskutera rollspelet och hur uppfostringsmetoden kan förbättras.
- Fortsätt rollspelet och diskussionen tills föräldrarna vet hur de kan tillämpa principen på ett effektivt sätt.[4]

Förvänta inte av deltagarna att de tillämpar principerna på ett perfekt sätt. De upptäcker kanske att de gör en del saker bra, men att de behöver förbättra sig inom andra områden. Dessutom kanske de inser att de inte behöver vara fullkomliga på en gång, att de kan förbättra sig med tiden. När du upptäcker sådant som de gör bra, så påpeka det. Andra klassdeltagare vill kanske göra ett rollspel om samma situation senare under lektionen eller också välja en egen situation. Deltagarna kan fortsätta att öva en princip tills de förstår vilka färdigheter de behöver lära sig.

Om klassdeltagarna inte känner sig väl till mods med att rollspela, kan du i stället diskutera med dem om hur man tillämpar principen i en mängd olika situationer, antingen i personliga situationer eller i situationer som inbegriper par som de känner (utan att röja information som avslöjar vilka paren är eller hänge dig åt skvaller).

Hur man leder och styr en gruppdiskussion

Gruppdiskussion är ett värdefullt undervisningsredskap. När du inbjuder till diskussion visar du att du sätter värde på andras kunskap och erfarenhet och att du inte känner det som om du måste känna till svaren på varje problem. Du visar också att utmaningar kan lösas på många sätt. Förlita dig på Anden i din undervisning och inse att Anden också inspirerar andra. Fråga klassdeltagarna vad de tycker. De har nytta av att höra många olika tankar och förslag.

En del klassdeltagare känner att de med en gång kan delta i klassdiskussioner. Andra är mer reserverade och har en tendens att inte uttrycka sina åsikter och insikter. Kursen är mest meningsfull för dem om de har möjlighet att delta. Andra klassdeltagare har också nytta av deras insikter. Skapa en trygg atmosfär i klassrummet genom att visa respekt för samtliga klassdeltagare. Visa att du sätter värde på varje persons åsikt och erfarenhet, och låt inte någon göra sig lustig över något som andra säger.

Följande riktlinjer kan hjälpa dig inbjuda till och styra deltagande i klassen och göra atmosfären i klassrummet trygg för klassdeltagarna.

1. Upprätta fasta regler som gör att alla känner att de kan delta. Ta med följande:
   - ***Bevara förtroenden.*** Personlig information som delges i klassrummet stannar där.
   - ***Var kortfattad.*** Deltagarnas kommentarer bör vara korta och koncisa.
   - ***Bevara en balans.*** Klassdeltagarna får tala så ofta som tiden tillåter, så länge som de ger andra klassdeltagare lika stor möjlighet.
   - ***Visa tålamod och vänlighet.*** Deltagare behöver tid för att lära sig och införliva nya färdigheter. Föräldrar bör vara tålmodiga och vänliga mot varandra och mot sig själva.
   - ***Ge uppmuntran.*** Deltagarna bör uppmuntra varandra då de tillämpar kursinformationen i hemmet.
   - ***Var förlåtande.*** Alla gör misstag, även när vi har lärt oss ett nytt sätt att göra saker och ting på. Varje deltagare behöver förstå hur viktigt det är att förlåta sig själv och andra.*
2. Ställ frågor som inbjuder till olika åsikter hellre än ett enda rätt svar. Du kan till exempel fråga: ”Vad anser ni är några av de viktigaste egenskaperna hos en god far eller mor?” i stället för ”Vilken är den viktigaste egenskapen …?” Personer är mer villiga att utbyta tankar när de vet att du inte bara är ute efter ett enda svar.
3. Respektera vad var och en har att säga. Skriv gärna en kort sammanfattning över varje kommentar på skrivtavlan och visa att du uppskattar det som sades. Sök efter tillfällen att ge uppriktiga komplimanger, till exempel ”det var verkligen bra sagt”. Tacka dem som har uttryckt sin åsikt även när det de sade kanske var diskutabelt.
4. Styr taktfullt över frågor till andra när en person tycks dominera en diskussion. Detta kan ibland vara svårt eftersom en del deltagare vill prata i detalj om de problem de ställs inför. De kan ha en god avsikt med detta, men du bör inte låta dem ta upp viktig undervisningstid eller beröva andra föräldrar chansen att berätta om sina erfarenheter. Lyssna noggrant och låt känslor komma till uttryck, men flytta fokuseringen till andra medlemmar i gruppen. Du kan säga ungefär så här: ”Det låter som om det har varit en utmaning för dig. Jag tycker det är intressant att höra hur de principer och färdigheter som ni har lärt er under den här lektionen är till hjälp för er. Vem mer har någon situation eller utmaning att berätta om?” eller: ”Du har tagit upp några svåra frågor som kanske lämpar sig bättre vid en senare lektion.”
5. En del deltagare kanske rekommenderar ett oacceptabelt beteende. I stället för att fördöma ett sådant tillvägagångssätt och orsaka förlägenhet kan du hjälpa personen att hitta en annan lösning. Du kan säga: ”Det låter som en verklig utmaning. Jag kommer att ta upp detta ämne senare och delge några tankar som kanske kan vara till stor hjälp för dig. Gruppen har säkert också en del att säga om det.” Debattera inte med klassdeltagarna om olika tillvägagångssätt.
6. När deltagarna känner sig trygga, uppskattade och respekterade, kan du hjälpa dem att bli mer lyhörda för sina barns känslor. När de berättar om sina erfarenheter kan du ställa frågor som: ”Om du var ditt barn i denna situation, hur

* Färgad text anger information som finns i *Stärk familjen: Handledning för föräldrar.*

skulle det ha känts då?" "Vad kan ditt barn ha tänkt?" Eller: "Varför kan den här situationen ha varit svår för honom [eller henne]?" Ställ de här frågorna i en icke anklagande ton. När personer kopplar samman sina barns känslor med sina egna upplevelser kan de förstå sina barn bättre.

7. Ställ frågor som hjälper dig att utvärdera deltagarnas behov. Led diskussionen på sätt som är relevanta för deras behov. Anpassa programmet och tillämpningsaktiviteterna efter deras förmåga.
8. Hjälp föräldrarna upptäcka situationer i vilka de beter sig olämpligt eller ineffektivt. Låt dem diskutera och skriva upp en plan för hur de kan reagera annorlunda i dessa situationer.
9. Använd lämplig humor och var entusiastisk och energisk.
10. Dela upp lektionstiden i många olika aktiviteter — inbjud till gruppdiskussion, återge en berättelse eller ha en gruppaktivitet för att hålla tempot uppe.
11. Tacka deltagarna i slutet av varje lektion.

Följ ett schema

Diskussioner kan ibland bli så dynamiska och intressanta att du kan ha det svårt att gå vidare till nästa aktivitet. När klassdeltagarna väl förstått en princip och vet hur man ska tillämpa den, kan ytterligare diskussioner ta tid i anspråk som du behöver till andra aktiviteter. Styr in diskussionen på ett annat spår eller gå vidare till nästa aktivitet när det är dags att göra det.

Ett schema som skrivs på tavlan kan ibland hjälpa till att hålla tempot uppe. Schemat kan vara så detaljerat eller så allmänt som nödvändigt. Du kan till exempel skriva:

19:00 till 19:15 — Genomgång av tidigare begrepp och tillämpningsaktiviteter

19:15 till 19:30 — Behovet av uppfostran och sätt att uppfostra

19:30 till 19:45 — Steg för att hjälpa föräldrar uppfostra sina barn

19:45 till 20:30 — Övning av uppfostringsfärdigheter[5]

Om du är redo att gå vidare till nästa punkt på schemat och klassdeltagarna fortfarande vill diskutera föregående ämne, kan du peka på schemat och säga: "Ni har jättebra tankar och insikter. Vi kan kanske diskutera dem senare. Men låt oss nu gå vidare till nästa ämne." Men om du känner att klassdeltagarna skulle ha nytta av ytterligare diskussioner om ett ämne, kan du ändra schemat.

Använda medier

När det är lämpligt kan du välja korta avsnitt från CD:s, DVD:s eller videokassetter för att hjälpa dig undervisa om begrepp och fokusera klassdeltagarnas uppmärksamhet. Det rekommenderas att du använder medier som har godkänts av kyrkan. Korta avsnitt är bättre än längre när det gäller att behålla deltagarnas intresse. Förvissa dig om att du inte bryter mot upphovsrättslagar. Om du har frågor om detta kan du ringa Church Intellectual Property Office på 001-801-240-3959.

Var ett exempel på det du undervisar om

Syftet med denna kurs är att lära ut effektiva färdigheter och uppmuntra föräldrar att använda dessa färdigheter till att skapa en varm och gynnsam miljö för sina barn.

Klassrumsmiljön ger dig en god möjlighet att vara såväl ett exempel på detta som att undervisa om principer, attityder och färdigheter i ett bra föräldraskap. Lär fäder och mödrar att vara milda och vänliga genom att bemöta dem vänligt. Var känslig, medkännande och omtänksam, särskilt när deltagarna behöver styras in på andra banor. Var bra på att kommunicera. Somliga träffar sällan någon som lyssnar uppmärksamt på dem. Sättet du behandlar dem på kan vara lika viktigt som informationen du ger. Ditt positiva exempel kan hjälpa dem förändra sättet de relaterar till familjen.

En del klassdeltagare kan då och då bli frustrerade eller till och med arga och fientliga. Ditt sätt att bemöta dem kan vara avgörande för vad dessa klassdeltagare får ut av kursen. När du bemöter dem med vänlighet visar du prov på god förmåga att lyssna och lösa problem. Låt inte någon som är arg ta över eller dominera samspelet i klassen.

INLED OCH AVSLUTA KURSEN

Dessa förslag hjälper dig att inleda och avsluta kursen på ett effektivt sätt.

Hur du kommer igång

Du kan göra följande för att på ett smidigt sätt komma igång med den första lektionen:

- Om klassdeltagarna inte känner till byggnaden kan du sätta upp skyltar som visar vägen till klassrummet och till toaletterna.
- Ta med dig exemplar av *Stärk familjen: Handledning för föräldrar* till deltagarna. Du kan också ha namnbrickor och pennor framme så att klassdeltagarna kan göra namnbrickor och ha dem på sig tills alla lärt sig varandras namn.
- Om kursen sponsras av LDS Family Services [kyrkans familjetjänst], ger du deltagarna filialens telefonnummer så att de kan ringa dit om de har några frågor.

Ta 15 till 30 minuter i början av varje lektion till att gå igenom begreppen och tillämpningsaktiviteterna som presenterades i den föregående lektionen.

Uppföljning och utvärdering

Du kan göra följande under den sista lektionen:

- Dela ut exemplar av Utvärdering av kursen (se s 103 i tillägget) och låt varje deltagare fylla i den.
- Uppmärksamma deltagares ansträngningar och framsteg. (Det finns ett intyg på sidan 104 i tillägget som du kan använda.)

SLUTNOTER

1. ”Familjen: ”Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, okt 2004, s 49.
2. *Nordstjärnan*, jan 1998, s 71.
3. Parent Educator Training: A Guide for Instructors, *”Principles of Parenting”*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
4. Översikten hämtad från ”Parent Educator Training”, s 8.
5. Hämtat från ”Parent Educator Training”, s 6.

"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"

LEKTION ETT

FÖRÄLDRASKAPETS PRINCIPER OCH TILLÄMPNINGAR

Lektionsmål

Hjälp föräldrarna att under lektionen:

- Förstå sin heliga roll som sina barns uppfostrare.
- Förstå evangelieprinciper som utgör grunden för barnuppfostran.
- Känna igen åsikter i samhället som vilselett föräldrar och skadat barn.
- Förstå hur förbund kan hjälpa föräldrar rädda sina barn.
- Bli medvetna om trossatser som visar hur de kan mäta sin framgång som föräldrar.

Skydda familjen mot upplösning

Behovet av kärleksfulla, dugliga föräldrar har aldrig varit större. År 1997 gjorde president Gordon B Hinckley 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]

Satan angriper familjen eftersom den är en väsentlig del av Skaparens plan för sina barns lycka och frälsning. Herren har undervisat oss om hans skydd mot Satans angrepp: ”Jag har befallt er att fostra era barn i ljus och sanning” (L&F 93:40), ty ”ljus och sanning skyr den onde”. (L&F 93:37)

President Hinckley framhöll det trängande behovet att stärka, älska och beskydda barnen: ”Min bönfallan är — och jag önskar att jag kunde säga det vältaligare — 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]

Lyckliga, harmoniska hem är till välsignelse för föräldrar och för barn, sådana hem utgör också en förberedelse för evigt liv. Förvisso är ”evigt liv familjeliv hos en kärleksfull Fader i himlen och med våra förfäder och våra efterkommande”.[3]

Samhällets uppfattningar av föräldraskap

Föräldrars beteende påverkas ofta av uppfattningar i samhället enligt vilka barn är 1) av naturen onda, 2) av naturen goda, 3) ”oskrivna blad”, 4) formade av biologiska faktorer eller 5) kapabla att tolka sin omgivning, utforma sitt eget beteende och förändra eller överge föräldrarnas värderingar.

- ***Av naturen onda.*** Somliga har trott att barn är av naturen onda på grund av Adams och Evas fall. De hävdar därför att barn behöver stränga straff, för att ”piska djävulen” ur dem. Föräldrar som har denna uppfattning visar sällan ömhet mot sina barn och kan till och med tycka att vänlighet är skadligt. Kanske finns varianter av detta tänkande hos somliga föräldrar som misshandlar sina barn.[4]
- ***Av naturen goda.*** En annan uppfattning är att barn är av naturen goda och motiverade, ”bara för att bli fördärvade av ett fördärvat vuxensamhälle”. Den franske filosofen Jean-Jacques Rousseau påstod att om barn ”lämnades åt sig själva skulle de uppnå sin högsta potential”. Följaktligen försöker föräldrar låta dem lära sig av egen erfarenhet och göra det de själva har lust till. Humanistiska psykologer som Carl Rogers och Abraham Maslow hade liknande uppfattningar.[5]
- ***”Oskrivna blad.”*** John Locke framförde synpunkten att barn är oskrivna blad, att de varken är onda eller goda. Barn, lärde han, är till största delen formade av sina erfarenheter. Behavioristpsykologer, till exempel John B Watson och B F Skinner, hade en liknande uppfattning och påstod att föräldrar kan betinga eller forma ett barn till vilken person de vill genom att kontrollera och förändra omgivningen.[6]
- ***Biologiska.*** Detta perspektiv, som blev alltmer framträdande under 1900-talet, omfattar teorier om evolution, anlag och biologi. Dessa teorier framhåller att barnet är mer än ett oskrivet blad vid födelsen och att tidiga skillnader mellan personer i viss mån kan förklaras av biologiska faktorer. Många versioner av detta perspektiv är deterministiska och tenderar att minska betydelsen av personlig valfrihet.
- ***Konstruktiva.*** Det konstruktivistiska perspektiv som förespråkades av den schweiziske psykologen Jean Piaget och andra inriktar sig på den enskildes förmåga att tolka — eller till och med utforma — sin omgivning. Mer än andra uppfattningar erkänner den valfriheten och anser att den enskilde kan förändra effekterna av biologisk och miljöbetingad påverkan. Men den kan inte förklara var denna förmåga kommer från, inte heller hjälper den en förälder eller ett barn att veta vad som är rätt eller fel. Förespråkare för denna teori tror att barn gör sin egen tolkning av det som de lär sig. Följaktligen påstår de ofta att barn naturligt nog och oundvikligen förkastar eller ändrar de värderingar som de blir undervisade om av sina föräldrar och andra.

De flesta eller samtliga av dessa synpunkter innehåller ett visst element av sanning. Även om till exempel barn är rena och oskyldiga har människan en fallen natur, och faktorer som har att göra med miljö, biologi och personlig valfrihet påverkar alla vårt liv på jorden. Men utan den kunskap som kommer från Gud når inte någon av dessa uppfattningar — eller en kombination av dem — fram till sanningen.

Det viktigaste är att inget av dessa perspektiv erbjuder stabila riktlinjer för moraliskt handlande. Föräldrar som ser sina barn som av naturen onda söker efter och ser det värsta hos dem, till och med misstolkar och fördömer oskyldiga handlingar. Dessa föräldrar kan känna sig berättigade till vilken slags uppfostran som helst, hur skadlig den än är, på grund av deras känsla av moralisk överlägsenhet. Åsikten att människan är ett oskrivet blad bortser inte bara från barnets valfrihet genom att påstå att han eller hon enbart är en produkt av omgivningen, den undviker också moralisk vägledning. Föräldrar som ser sina barn som av naturen goda kanske känner föga behov av

att vägleda och tillrättavisa dem eftersom de accepterar allt beteende som av sig självt kommer ur jaget. Med ett sådant perspektiv kan föräldrar tolerera och godta beteenden som tidigare ansågs avvikande eller olämpliga.

Föräldrar som tror att biologiska faktorer styr beteendet kanske främjar en atmosfär i vilken barnen känner att de inte är ansvariga för sina handlingar. Föräldrar med en konstruktivistisk inställning erkänner sina barns förmåga att fatta medvetna beslut, men de kan inte erbjuda någon måttstock för vad som är rätt eller fel annat än vad som är accepterat i samhället. När barn överger föräldrarnas värderingar till förmån för kamraters värderingar, anses de ofta resonera på en högre nivå. Enligt denna uppfattning kan vilken grupp som helst definiera sina egna normer för vad som är rätt eller fel.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FASTSTÄLLA UPPFATTNINGAR AV BARN

Be gruppens medlemmar fundera över några av de uppfattningar de har som påverkar hur de ser på och relaterar till barn. Be dem skriva ner sätt som de behandlar sina barn på (positiva eller negativa), även sådant som de vill ändra på. Be dem sedan skriva ner de uppfattningar som kan påverka deras handlingar.

EVANGELIETS SANNINGSLJUS

Genom uppenbarelse har de sista dagars heliga kunskap om människosläktets gudomliga natur och hur föräldrar bör uppfostra sina barn. I tillkännagivandet om familjen förkunnade första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum:

”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 …

’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.”[7]

Skrifterna framhåller att barn är rena och oskyldiga till följd av Jesu Kristi försoning. Profeten Mormon lärde att ”Små barn är alltså friska, ty de kan inte begå synd. Därför är Adams förbannelse borttagen från dem”. (Moroni 8:8) Men ”synden föds i deras hjärta när de börjar växa upp”. (Moses 6:55) President David O McKay sade: ”Människan har en tvåfaldig natur — den ena är besläktad med det jordiska eller animaliska livet, den andra, det andliga livet, är besläktad med det gudomliga. Människans kropp är den boning i vilken anden vistas.”[8] Det är föräldrarnas ansvar att inse det gudomliga i sina barn och att lära dem att leva rättfärdigt och välja det rätta. (Se L&F 68:25.)

Varje Guds andebarn är unikt. Varje ande inträder i en jordisk kropp som är unik i sin genetiska sammansättning. Följaktligen har varje barn en egen personlighet med egna talanger, önskningar och förmågor. Även föräldrar, syskon och andra påverkar barnen i deras utveckling.

Vetenskaplig forskning hävdar att biologiska egenskaper påverkar ”barnens läggning och sinnelag”, däribland deras ”tendens till … blyghet, sällskaplighet, impulsivitet … energinivå … [och] till att vara känslobetonad”. Dessutom är det sant att

barn i viss mån ”väljer, modifierar och till och med skapar sin egen miljö i enlighet med sina biologiska anlag”.[9] Ett sällskapligt barn söker till exempel efter tillfällen att umgås med jämnåriga, medan däremot ett blygt barn undviker sammankomster. Båda barnen förstärker beteendemönster som kan komma att bestå i vuxen ålder.

Även om miljöbetingande och biologiska faktorer påverkar ett barns utveckling, har vart och ett av Guds barn valfrihet. Äldste Neal A Maxwell i de tolv apostlarnas kvorum gjorde följande iakttagelse: ”Naturligtvis har våra gener, omständigheter och omgivningar en mycket stor betydelse, och de formar oss i hög grad. Men ändå kvarstår det en inre zon i vilken vi är enväldiga såvida vi inte abdikerar. I denna zon ligger kärnan i vår personlighet och i vår personliga ansvarighet.”[10]

Skillnader hos barn kan kräva olika slags bemötanden från föräldrarna. Livliga barn kan provocera fram föräldrabekymmer, ytterligare regler och ökad tillsyn. Blyga barn behöver kanske inte lika mycket övervakning eller uppmärksamhet. Dessutom reagerar barn på likartade uppfostringsmetoder i enlighet med sitt unika perspektiv. Ett ängsligt barn kan till exempel uppfatta en befallning från en förälder som hotfull. Barnet kanske pliktskyldigast rättar sig efter den men känner sig hjälplöst och är rädd. Ett annat barn kan uppfatta samma befallning som en utmaning och reagerar med trots eller vägran att lyda.

Föräldrar måste vara kloka i sitt bemötande av barnen. Brigham Young uppmuntrade föräldrar att ”studera [barnens] karaktär och deras sinnelag och behandla dem därefter”.[11]

Auktoritativ barnuppfostran

På samma sätt som barn skiljer sig åt i karaktär och sinnelag har föräldrar olika sätt att uppfostra sina barn. En del metoder fungerar bättre än andra. Föräldrar tycker ofta att det är till hjälp att under bön studera olika metoder för barnuppfostran för att avgöra vilken som fungerar bäst och vad som tycks vara mindre effektivt.

Tre sätt att uppfostra barn

Hur man väljer att uppfostra barn hamnar ofta i en av dessa kategorier: auktoritärt, tillåtande och auktoritativt.[12]

Auktoritärt. ”Auktoritära föräldrar försöker forma, kontrollera och utvärdera barnets beteende och inställning i enlighet med en fastställd uppförandenorm.” I sina försök att styra barnets uppförande inbjuder dessa föräldrar inte barnet till en diskussion om regler och förväntningar ”eftersom de anser att barn bör acceptera föräldrarnas ord om vad som är rätt och riktigt”. Dessa föräldrar värdesätter sträng kontroll över sina barns beteende och visar sällan värme. De uppmuntrar sällan sina barn att uttrycka sina känslor eller synpunkter, särskilt i disciplinära situationer.[13]

Tillåtande. Tillåtande föräldrar skänker vanligtvis sina barn värme och kärlek men har inte mycket att bjuda på när det gäller vägledning eller riktlinjer. De ”försöker uppträda på ett sätt som inte är bestraffande utan accepterande och bejakande … De framställer sig själva som resurser som deras barn kan använda efter egen önskan, inte som pådrivande personer med ansvar att forma eller förändra sina barns fortgående eller framtida beteende. De låter sina barn sköta sig själva så långt som möjligt, undviker att utöva kontroll och insisterar inte på att deras barn ska lyda utifrån definierade normer.” Dessa föräldrar ”undviker användandet av maktspråk”, men försöker kanske styra sina barns beteende på mindre uppenbara sätt. De undviker konfrontationer.[14]

Auktoritativt. Auktoritativa föräldrar visar samma höga förväntningar på sina barn som auktoritära föräldrar, men de visar också en 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”. Dessa föräldrar ”utövar bestämd kontroll när det råder motstridiga uppfattningar mellan föräldrar och barn men hämmar inte barnen med restriktioner. Auktoritativa föräldrar är krävande på så sätt att de vägleder sina barns aktiviteter med fast och konsekvent hand och kräver av dem att de ska bidra till att familjen fungerar genom att hjälpa till med hushållssysslor. De är villiga att konfrontera sina barn för att uppnå konformitet. De redogör klart och tydligt för sina värderingar och förväntar att barnen ska respektera deras normer.” I sin årtiondelånga forskning har psykologen Diana Baumrind funnit att barn som vuxit upp i auktoritativa hem ofta har social kompetens och självdisciplin och är samarbetsvilliga, vänliga och målinriktade.[15]

De principer för barnuppfostran som lärs ut i denna kurs har stora likheter med den auktoritativa metoden. Detta tillvägagångssätt är mest i överensstämmelse med skrifterna och kyrkans ledares lärdomar.

Enligt denna norm ska föräldrar undervisa och vägleda sina barn genom övertalning, tålamod och kärlek. (Se L&F 121:41–44.) De är villiga att diskutera sina beslut med barnen och förklara skälen till dessa beslut. De är också beredda att tillrättavisa sina barn när Anden manar dem att göra det, samt ge dem den vägledning som de behöver.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FASTSTÄLL DITT SÄTT ATT UPPFOSTRA BARN

Be föräldrarna fundera över deras sätt att uppfostra barn. Stämmer det överens med ett av de tre sätt som beskrivits ovan (auktoritärt, tillåtande eller auktoritativt) eller är det en kombination av de tre sätten? Beaktar deras sätt deras barns unika egenskaper? Strider deras sätt mot evangeliets principer? Behöver deras sätt förändras? Låt dem skriva ner eventuella förändringar som kan behöva göras och arbeta på att förbättra sitt sätt att uppfostra barn.

Principer för framgångsrikt föräldraskap

Första presidentskapet och de tolvs kvorum gav nio 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.”[16] Föräldrar kan undervisa om och tillämpa dessa principer på många sätt.

- ***Tro.*** Föräldrar bör lära sina barn att tro på Jesus Kristus och använda sin växande tro på evangeliets principer till att styra sitt personliga liv. (Se Matt 17:20; Hebr 11:6; 3 Nephi 18:20; L&F 68:25.)
- ***Bön.*** Barn bör lära sig att be enskilt och tillsammans med familjen. Barn kan tidigt lära sig om bönens kraft. (Se Enos 1:1–5; Mosiah 27:8–14; Alma 34:17–27; 37:37; 3 Nephi 18:21.)
- ***Omvändelse.*** Föräldrar bör erkänna, bekänna och överge synder så att de kan få den Helige Andens vägledning. De kan hjälpa sina barn förstå och tillämpa dessa principer. (Se Alma 34:33; 3 Nephi 9:22; Moroni 10:32–33; L&F 6:9; 58:42–43.)

- ***Förlåtelse.*** Föräldrar kan vara exempel på förlåtelse genom att förlåta sig själva, sin make eller maka och sina barn för brister. (Se Matt 6:14–15; Ef 4:32; Mosiah 26:29–31; L&F 64:8–10.)
- ***Respekt.*** Familjemedlemmar bör lära sig att respektera varandra. Föräldrar och barn kan lära sig att vara artiga och vänliga och sätta stort värde på varandra. (Se Mark 9:42; L&F 121:41–46.) Föräldrar bör försöka rensa bort kritiska tankar och ord om varandra och om sina barn.
- ***Kärlek.*** Föräldrar ska älska sina barn på det sätt som beskrivs av Paulus, Alma och Mormon — med tålamod, vänlighet, mildhet, osjälviskhet och ödmjukhet. (Se 1 Kor 13; Alma 7:23–24; Moroni 7:45–48.)
- ***Medkänsla.*** Föräldrar kan visa medkänsla för varandra och för sina barn. De bör sörja över de motgångar som familjens medlemmar drabbas av och sträva efter att förstå och stödja dem när de har det svårt. (Se Rut 1:11–17; Sak 7:8–10; Luk 15:11–32.)
- ***Arbete.*** Arbete i familjen ger barnen tillfällen att lära sig att uppskatta arbete och att känna tillfredsställelse över det de uträttar (se L&F 42:42; 58:27–28), särskilt om föräldrar och barn arbetar tillsammans. Arbetet bör anpassas efter barnens ålder och förmåga så att de kan känna att de lyckats och får självförtroende.
- ***Sund rekreation.*** Familjer stärks och får ny kraft när familjemedlemmar deltar i sunda och roliga aktiviteter tillsammans.

Den förnämsta av dessa principer är kärlek. (Se Matt 22:36–40; 1 Kor 13:13; Moroni 7:46.) Det viktigaste föräldrar kan göra för sina barn är att älska dem på ett kristuslikt sätt. När barn känner och vet att de är älskade är det troligare att de lyssnar till sina föräldrars undervisning, följer deras exempel och låter sig tillrättavisas av dem. Kärlek bör vara drivfjädern till och styra föräldrars uppförande.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: NIO PRINCIPER FÖR FRAMGÅNGSRIKT FÖRÄLDRASKAP

Be föräldrarna fundera över hur väl de följer dessa nio principer i sitt personliga liv och i familjelivet. Vad gör de som tycks fungera? Vilka principer kan de bli bättre på att följa för att stärka sig själva och sina familjer? Låt dem välja en princip och fastställa hur de kan bli bättre på att följa den. När de på ett framgångsrikt sätt börjat förverkliga denna princip kan de välja en annan som kan vara till hjälp för deras familjer. Rekommendera att de fortsätter att arbeta på principerna så länge det behövs.

Evangeliets norm för barnuppfostran

Herren gav genom profeten Joseph Smith råd som sätter normen för föräldrainflytande:

”Ingen makt, intet inflytande kan eller bör göra sig gällande i kraft av prästadömet utom genom överbevisning, långmodighet, mildhet, saktmod och oskrymtad kärlek,

genom godhet och sann kunskap, som storligen utvidgar själen, utan skrymteri eller svek,

skarpt bestraffande ibland när den Helige Anden driver därtill och därefter visande större kärlek mot honom, som du bestraffat, att han icke må hålla dig för fiende,

att han må erfara, att din trofasthet är starkare än dödens band.” (L&F 121:41–44)

Enligt denna norm ska föräldrar undervisa och vägleda sina barn genom övertalning, tålamod och kärlek. De är villiga att diskutera sina beslut med sina barn och förklara skälen till dessa beslut. De ger sina barn den vägledning de behöver och tillrättavisar dem när Anden vägleder dem att göra det. När föräldrar har tillrättavisat sina barn visar de ännu större kärlek för att deras barn ska veta att de älskar dem.

KRAFTEN I FÖRBUND

Föräldrar är inte ensamma i sina försök att rädda sina barn. Vår himmelske Fader har gett oss heliga förbund varigenom hans barn kan bli välsignade. När par ingår det eviga äktenskapets förbund och håller fast vid dess villkor lovar Fadern dem evigt liv. (Se L&F 132:20.) Joseph Smith, Brigham Young och Joseph Fielding Smith lärde alla att barn vars föräldrar är beseglade genom tempeläktenskapets förbund får extra välsignelser, vilka hjälper dem att återvända till sin himmelske Fader.[17] Brigham Young sade att barn i detta äktenskapsförbund blir ”rättmätiga arvingar till riket och till alla dess välsignelser och löften”.[18]

Ibland kommer barn på avvägar. Äldste Orson F Whitney i de tolv apostlarnas kvorum vädjade till föräldrar att inte tappa hoppet om dessa vilsegångna barn:

”Ni föräldrar till de egensinniga och självsvåldiga! Ge inte upp. Förskjut dem inte. De är inte helt förlorade. Herden kommer att finna sina får. De var hans innan de blev era — långt innan han anförtrodde dem i er vård, och er kärlek till dem kommer inte ens i närheten av hans kärlek till dem. De har blott förirrat sig bort från rättfärdighetens stig på grund av okunnighet, men Gud ser med barmhärtighet på okunnigheten. Endast den fullkomliga kunskapen medför fullkomlig ansvarighet. Vår himmelske Fader är långt mer barmhärtig, oändligt mycket mer kärleksfull än de allra främsta av sina tjänare, och det eviga evangeliets kraft att frälsa mäktigare än vårt begränsade sinne kan förstå.

Profeten Joseph Smith förklarade — och aldrig har han lärt en mer trösterik lärosats — att trofasta föräldrars eviga beseglingar och de gudomliga löften som givits dem för modigt arbete för sanningens sak, skulle inte bara frälsa dem själva, utan likaledes deras avkomma. Även om några av fåren kanske irrar bort sig har Herden ögonen på dem, och förr eller senare kommer de att känna … den gudomliga Försynen … sträcka sig efter dem och föra dem tillbaka till fårahuset. De kommer att återvända antingen i detta liv eller i nästa. De måste betala det de är skyldiga rättvisan, de kommer att få lida för sina synder, och kanske vandra på en törnbeströdd stig. Men om denna till sist leder dem, precis som den ledde den ångerfulle förlorade sonen, till en kärleksfull och förlåtande faders hjärta och hem, kommer den smärtsamma upplevelsen inte att ha varit förgäves. Be för era obetänksamma och olydiga barn; håll fast vid dem med er tro. Fortsätt hoppas, fortsätt förtrösta, tills ni ser Guds frälsning”.[19]

President James E Faust i första presidentskapet gav detta förtydligande av äldste Whitneys undervisning:

”Det finns en princip i detta uttalande som vi ofta inte lägger märke till och det är att de fullständigt måste omvända sig och ’lida för sina synder’ och ’betala det de är skyldiga rättvisan’ …

Trofasta föräldrars beseglingskraft kan endast göra anspråk på egensinniga barn under förutsättning att de omvänt sig och genom Kristi försoning. Egensinniga barn som omvänt sig kommer att åtnjuta frälsningen och alla dess välsignelser, men upphöjelse är något mycket större. Den måste man helt och håller göra sig förtjänt av.

Frågan om vem som kommer att upphöjas är något som endast Herren med barmhärtighet kan avgöra.

Det rör sig om bara några få som genom upproriskhet och onda gärningar 'syndat så stort att de inte längre äger förmågan att omvända sig'. (Alonzo A Hinckley, Conference Report, okt 1919, s 161) Den domen måste också överlämnas åt Herren. Han säger till oss: 'Jag, Herren, förlåter den jag vill förlåta, men av er krävs det att ni förlåter alla människor. (L&F 64:10–20)"[20]

I samma tal sade president Faust att människan inte kan förstå "vilket bestående inflytande rättfärdiga föräldrars beseglingsband har för deras barn". Han lärde att vi kanske "har större tillgång till hjälp än vi anar" för att föra tillbaka egensinniga barn till deras himmelske Fader, bland annat inflytandet av älskade anförvanter på andra sidan slöjan.[21] Profeterna framhåller att förmågan att rädda barn är störst när föräldrar ingår förbund och sedan håller de löften de gett.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: GÅ IGENOM FÖRBUNDEN

Förbund är viktiga rättesnören för uppförande. Vi ingår förbund när vi döps och konfirmeras, när vi tar emot prästadömet, när vi tar emot begåvningen och när vi vigs. Varje förbund, om det hålls, stärker den enskilde i relationerna till familjens medlemmar. När kyrkans medlemmar till exempel håller sitt dopförbund att "sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst" (Mosiah 18:9), upphör självviskheten och betydelsen av andras ofullkomligheter minskar.

Be föräldrarna skriva ner de förbund de har ingått med Herren och hur dessa förbund bör påverka dem i umgänget med deras barn. (Sidan 10 innehåller en förteckning som kan kopieras och delas ut till klassdeltagarna.)

MÄT 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 sörjt 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."[22]

President Faust lärde att goda föräldrar är "de som kärleksfullt, uppriktigt och under bön försökt lära sina barn genom exempel och undervisning att 'be och att vandra rättrådigt inför Herren'. (L&F 68:28) Detta är sant även om några av våra barn är olydiga eller världsliga … De föräldrar är framgångsrika som har gjort uppoffringar och kämpat för att göra det bästa de kan under sin egen familjs omständigheter."[23]

Föräldrar som framgångsrikt uppfostrat sina barn bör visa hänsyn och takt mot dem som tycker att de har misslyckats. Föräldrar som känner sig framgångsrika bör vara tacksamma och inte skrytsamma på ett sätt som får andra föräldrar att känna sig ännu mer misslyckade. President Faust gav rådet:

"Det är mycket orättvist och ovänligt att döma samvetsgranna och trofasta föräldrar därför att några av deras barn gjort uppror eller kommit bort från föräldrarnas undervisning och kärlek. Lyckliga är de föräldrar som har barn och barnbarn som är

till tröst och belåtenhet. Vi borde visa omtänksamhet mot dessa värdiga, rättfärdiga föräldrar som kämpar och lider på grund av olydiga barn.

En av mina vänner brukade säga: 'Om du aldrig har haft några problem med dina barn, så vänta bara.'"[24]

Angående de föräldrar som tror att de misslyckats, sade president Spencer W Kimball: "Med avseende på svårigheter [med familjemedlemmar], kom ihåg att ni endast kan misslyckas då ni misslyckas med att försöka!"[25] Föräldrar bör inte fördöma sig själva när problem uppstår och misstag görs, utan försöka lära sig av dem och sträva efter att göra bättre ifrån sig. Föräldraskap är ett fortlöpande ansvar, också när barnen lämnar hemmet och uppfostrar egna barn. Föräldrar bör aldrig tappa hoppet om sina barn. De bör fortsätta att älska dem, be för dem och klokt använda varje tillfälle till att hjälpa dem.

President Faust erbjöd denna tröst: "Till de förkrossade föräldrar som har varit rättfärdiga, flitiga och alltid bett i sin undervisning av sina olydiga barn, säger vi att den gode Herden vakar över dem. Gud känner till och förstår er djupa sorg. Det finns hopp. Hämta tröst från Jeremias ord: 'Ditt verk skall få sin lön' och era barn kan 'vända tillbaka från sina fienders land.' (Jer 31:16)"[26]

SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, jan 1998, s 71.
2. *Nordstjärnan*, jan 1995, s 57.
3. Dallin H Oaks, *Nordstjärnan*, jul 1995, s 88.
4. 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.
5. Se "Proclamation-Based Principles", s 103.
6. Se "Proclamation-Based Principles", s 102.
7. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
8. Conference Report, apr 1967, s 6 eller *Improvement Era*, jun 1967, s 24–25.
9. "Proclamation-Based Principles", s 104–105.
10. *Nordstjärnan*, jan 1997, s 20.
11. *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young*, s 172.
12. Se Diana Baumrind, "Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior", i *Child Development*, dec 1966, s 889–892.
13. Diana Baumrind, "Rearing Competent Children", i *Child Development Today and Tomorrow*, red William Damon (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989), s 353.
14. Baumrind, "Rearing Competent Children", s 354, 356.
15. Baumrind, "Rearing Competent Children", s 353–354.
16. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
17. Se Conference Report, apr 1929, s 110; *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young*, s 171; *Frälsningens lära*, del 2, s 105.
18. *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young*, s 171.
19. Conference Report, apr 1929, s 110.
20. *Liahona*, maj 2003, s 61–62.
21. *Liahona*, maj 2003, s 62.
22. *Nordstjärnan*, apr 1984, s 115–116.
23. *Liahona*, maj 2003, s 61.
24. *Liahona*, maj 2003, s 67.
25. *Nordstjärnan*, apr 1981, s 7.
26. *Liahona*, maj 2003, s 68.

HUR FÖRBUND STYR BETEENDEN

Kyrkans medlemmar ingår ofta förbund med Herren. Följande lista anger vad kyrkans medlemmar lovar att göra när de ingår förbund med Herren. De som håller dessa förbund får välsignelser, bland annat den Helige Andens sällskap, vilket stärker dem i det dagliga livet.

Det potentiella inflytandet hos dessa förbund är oerhört. Om så föräldrar bara håller fast vid dopförbundet kommer de att kunna lösa många problem som uppstår i deras familjer.

Dopet

(Se 2 Nephi 31:17–21; Mosiah 18:8–10; L&F 20:37; Trosartiklarna 1:4.)

- Ta på sig Jesu Kristi namn.
- Stå som vittne om Jesus Kristus.
- Alltid hålla buden.
- Bära varandras bördor, sörja med dem som sörjer, trösta dem som behöver tröst.
- Vara villiga att tjäna Gud livet ut.
- Omvända sig från synder.

Sakramentet

(Se 3 Nephi 18:28–29; Moroni 4; 5; L&F 20:75–79; 27:2; 46:4.)

- Förnya dopförbund.
- På nytt bestämma sig för att ta på sig Kristi namn, alltid minnas honom och hålla hans bud.

Prästadömets ed och förbund

(Se MB Jakob 1:19; L&F 84:33–44; 107:31.)

- Ära kallelser genom att trofast fullgöra plikter inom prästadömet.
- Undervisa om Guds ord och flitigt verka för att främja Herrens avsikter.
- Vara lydig, skaffa sig kunskap om evangeliet och leva i enlighet med denna kunskap.
- Tjäna andra och arbeta på att bli till välsignelse för dem.

Tempelbegåvningen

”Förordningarna i denna begåvning inbegriper vissa förpliktelser för den enskilde, till exempel att ingå förbund och lova att strängt iaktta lagen om dygd och kyskhet, att vara kärleksfull, barmhärtig, tolerant och ren, att ägna både talanger och materiella ägodelar åt att sprida sanningen och förädla människorna, att hängivet tjäna sanningens sak samt att på alla sätt söka bidra till de stora förberedelserna så att jorden blir beredd att motta sin Konung, Herren Jesus Kristus.” (James E Talmage, *Herrens hus*, s 86–87)

Celestialt äktenskap

- Älska sin make eller maka och förbli honom eller henne och Gud trogen i all evighet.
- Leva på ett sätt som bidrar till ett lyckligt familjeliv och arbeta på att bli till välsignelse för maken eller makan och barnen.
- ”Var[a] fruktsamma och föröka [sig] och uppfyll[a] jorden!” (1 Mos 1:28)

LEKTION TVÅ

FÖRSTÅ BARNETS UTVECKLING

LEKTIONSMÅL

Hjälp föräldrarna att under lektionen:

- Förstå betydelsen av att ge barnen kunskap och lära ut färdigheter när barnen i sin utveckling är mogna att lära sig dem.
- Förstå barn- och ungdomsårens utvecklingsstadier.
- Vara uppmärksam på varningssignaler som tyder på att barnet kan ha utvecklingsproblem.

GRADVIS UTVECKLING

En del barn får problem därför att deras föräldrar har orimliga och olämpliga förväntningar på dem. Äldste Neal A Maxwell i de tolvs 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 Nephi 3:7.)”[1] Vår himmelske Fader förväntar sig inte det omöjliga av sina barn. Inte heller bör jordiska föräldrar göra det.

Ibland har föräldrar orealistiska förväntningar på sitt barn därför att de inte vet vad de ska förvänta sig av barnet under olika stadier av dess utveckling. President N Eldon Tanner, som verkade som rådgivare i första presidentskapet, gjorde iakttagelsen att barn ”vill motsvara deras förväntningar som har fått ansvaret att leda deras liv”.[2] När barn är ur stånd att motsvara sina föräldrars orealistiska förväntningar, känner de sig ofta misslyckade. Dessa barn känner sig otillräckliga eller tror att de är onormala och till besvikelse för andra och därmed värdelösa. Långsiktiga följder kan inkludera mindervärdeskomplex, osäkerhet, ångest och depression och en försämrad förmåga till empati.

Skrifterna talar om en ordnad utveckling i livet, även i fråga om kroppslig 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 på rätt sätt. Vid vissa tider i sin utveckling blir barn kroppsligt, intellektuellt och psykiskt redo att tillägna sig nya färdigheter som till exempel att lära sig gå, tala och äta själv. I stället för att driva på sina barn att göra saker innan de är redo, kan föräldrar sörja för en trygg och gynnsam miljö som främjar barnets inlärning och utveckling.

Forskning visar att kroppslig och intellektuell förmåga ofta utvecklas under vissa stadier, men varje barn är unikt. Biologiska faktorer, lynne, uppfostran och miljö

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.

påverkar alla barnets utveckling. Föräldrar bör inte oroa sig om det tar lite längre tid för ett barn att lära sig vissa saker, och de bör inte bli överdrivet entusiastiska om ett barn tycks ligga en aning före i sin utveckling. Sådana skillnader är ofta kortvariga och har föga att göra med ett barns långsiktiga förmåga. Ett bättre sätt är att glädja sig åt varje barns gradvisa utveckling.

Mognad att lära

Åldersmognad är ett nyckelbegrepp som man bör ha i åtanke när barn växer och utvecklas. Föräldrar förhindrar många problem om de låter barn utveckla färdigheter i sin egen takt. De bör försöka anpassa sig till varje barns behov hellre än att låta barnet anpassa sig till föräldrarnas förväntningar.

Barn börjar till exempel bli mogna att lära sig gå vid ungefär ett års ålder. Föräldrar kan vara uppmärksamma på tecken att barnet är redo att lära sig gå. Barnet kanske reser sig upp mot en möbel och står och går samtidigt som det håller sig fast vid möbeln. Föräldrar kan leka med barnet genom att hålla det upprätt och låta barnet ta ett steg eller två. Denna lek kan å ena sidan hjälpa barnet att lära sig gå snabbare än det skulle göra utan hjälp. Men om barnet å andra sidan inte förmår bära upp sin egen vikt är denna lek inte till någon hjälp och kan göra barnet besviket och orsaka kroppslig skada. Barn har inga långsiktiga fördelar av att gå i förtid. De börjar gå när de är redo.

Potträning bör inledas när barnet är känslomässigt och kroppsligt redo för den. Att förvänta sig att barn är torra vid två års ålder kan vara att begära det omöjliga av dem. Barn börjar visa att de är redo när de kan förstå enkla saker som föräldrar ber dem om, till exempel när de börjar ta av sig smutsiga blöjor och när de imiterar det som de ser sina föräldrar göra på toaletten.[3] En del barn som är tre år och äldre saknar kroppslig mognad att sova en hel natt utan att kissa i sängen eller gå på toaletten. Föräldrar som förstår och accepterar denna kroppsliga omognad tar sängvätning med jämnmod. När föräldrar reagerar ilsket eller upprört riskerar de att förstärka det icke önskvärda beteendet. I stället bör de vara lugna och tålmodiga. Barnet kommer så småningom att lära sig kontrollera sin blåsa.

På samma sätt bör inte föräldrar förvänta sig att en fyraåring ska lära sig cykla utan stödhjul. De flesta barn i den åldern saknar koordination att lära sig denna färdighet. Vid sex eller sju års ålder kan de flesta barn cykla på en cykel i rätt storlek och utan stödhjul.

Föräldrar kan bäst lära sina barn att hjälpa till i hemmet när barnen visar intresse för att hjälpa till, att kasta en boll när barnen vill kasta boll eller kamma dem när barnen själva börjar vilja göra det. Föräldrar har också större framgång om de försöker göra någonting roligt av dessa inlärningserfarenheter. De bör slösa med uppmuntran och uppskattning för sina barns försök. Om föräldrar förväntar sig alltför mycket alltför tidigt, blir barnen ofta besvikna och mister intresset för att lära sig ett nytt beteende.

UTVECKLINGSSTADIER

Social och känslomässig utveckling kan ses som en serie stadier som förekommer i vissa åldrar. Det är viktigt att varje stadium avslutas framgångsrikt för att barnet ska utvecklas sunt. Den information som ges om utvecklingsstadier i denna lektion utgör endast en allmän vägledning. Barn utvecklas i sin egen takt och tidig utveckling är inte något tillförlitligt mått på framgång senare i livet. Föräldrar som lär

känna och älskar sina barn som individer har bästa förutsättningarna att hjälpa dem utvecklas till mogna och dugliga vuxna.[4]

Lära sig tillit (spädbarnsåldern)

Omtänksamma föräldrar reagerar på sitt nyfödda barns behov. De uppmärksammar tecken på hunger och obehag. Den vanligaste signalen för obehag är gråt. Föräldrar kan vara till hjälp genom att hålla barnet, ge ömhet och tillgodose barnets kroppsliga och känslomässiga behov. De bör trösta barnet tillräckligt länge för att barnet ska lugna ner sig och känna sig tryggt.

När föräldrar känner igen och kärleksfullt reagerar på sitt nyfödda barns signaler för hunger och obehag, lär sig deras barn att lita på dem och få förtroende för att föräldern kommer att ge akt på hans eller hennes behov i framtiden. Barnet utvecklar ett starkt band till föräldern och känner sig tryggt i sin omgivning. Förälderns 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. En förälder som ofta lämnar ett oroligt barn till den andra föräldern har mycket mindre möjlighet att skapa ett tryggt band till barnet.

Barn till ointresserade föräldrar känner sig ofta ovälkomna, oälskade och oförmögna att acceptera sig själva som värdefulla personer. Barn som växer upp med sådana känslor har ofta svårt i relationer och är alltför beroende av att andra accepterar dem. De vänder sig ibland till andra alternativ för tillfredsställelse, till exempel omåttligt TV-tittande, tvångsätande, sexuell njutning eller drogmissbruk.

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 omfattar 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 hur de blir uppfostrade.

I detta utvecklingsstadium tenderar barnen att göra sin självständighet gällande vid måltider, vid sängdags och vid potträning. Barn är ofta nyfikna på kroppsdelar, vilket är normalt. Detta är en bra tidpunkt för föräldrar att lära barnen lämpliga namn på könsorganen.

Trotsåldern kan vara givande om föräldrar har rätt inställning. Föräldrar kan hjälpa till genom att vara tålmodiga, genom att låta barnet handla självständigt inom rimliga gränser och genom att ge valmöjligheter (se lektion 8) som ett sätt att förebygga maktkamp. De bör inse att detta är ett kortvarigt stadium men viktigt för deras barn. Med hjälp och förståelse kan deras barn få en känsla av självkontroll som i sin tur kan leda till en bestående känsla av självrespekt och välvilja.

Föräldrar bör organisera sitt hem så att barnen kan springa och göra upptäckter utan att skada sig själva eller någonting annat. Föräldrar bör njuta av sina barn, tillbringa tid tillsammans med dem, lära dem hur de bör leka med andra och läsa för dem vid sängdags. De bör vara bestämda men kärleksfulla när de tillrättavisar dem. Ett ”nej” bör inte kräva en förklaring. ”Därför att jag sagt det” är vanligtvis tillräckligt.

När föräldrar tillrättavisar barn i detta utvecklingsstadium är det oftast en god idé att ignorera dåligt uppförande eller att arbeta med konsekvenser.

Dessa tidiga utvecklingsår är en idealisk tidpunkt för ökad andlig undervisning.

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 eller ängsligt.

Vid 4 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 ägna sig åt fantasilekar.

Barn i denna ålder tenderar att berätta långa historier och till och med tro på sina egna fantasier. De blir ibland oregerliga och trotsar sina föräldrar. De kan slåss, sparkas, ha sönder saker, chockera med sitt språk eller rymma. De är ofta förvånansvärt mottagliga om föräldrarna tydligt förmedlar vad de förväntar sig, utan att vara alltför stränga, och ger sina barn en viss rörelsefrihet.

Vid sex års ålder kan de flesta cykla, knyta skor, studsa och slå en boll och räkna till 100. Dessa barn är vanligtvis aktiva och ivriga att göra saker. Deras känsloliv är ibland stormigt, och barn i detta stadium ger ofta 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 oförskämda och diskussionslystna då de blir ombedda att göra någonting.

Många barn i detta stadium har mardrömmar. De kan ibland inte välja mellan två ting eftersom de vill ha båda. Det är viktigt för dem att få igenom sin egen vilja.

Föräldrar kan hjälpa dem genom att vara tålmodiga, kärleksfulla men bestämda, samtidigt som de låter dem utprova saker och ting inom klart fastställda gränser. Föräldrar bör sätta upp regler som strukturerar TV-tittande, hushållssysslor och sänggående. De bör tillrättavisa dem kärleksfullt och vänligt och arbeta med valmöjligheter samt konsekvenser för dåligt uppförande. Föräldrar bör tillbringa tid tillsammans med sina barn, läsa för dem och intressera sig för deras aktiviteter i och utanför hemmet. De bör se till att det finns tid för deras barn 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 inlärning, i att få bra betyg och i att utveckla färdigheter, och får därmed ökat självförtroende. Barnet inträder i ett bredare 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 kan barn vanligtvis skriva. De har ofta sinne för humor. De kan skilja mellan rätt och fel. De är vanligtvis mycket aktiva och sällskapliga och har en bästa vän. De vill ”utmana” alla de möter.

Barn i denna ålder tycker i allmänhet om att hjälpa till med hushållssysslor, vilket inger dem en känsla av att de är betydelsefulla och kan uträtta något. De tycker inte om att bli beordrade men tillmötesgår i regel sina föräldrars önskningar.

Vid tio års ålder har förpuberteten börjat. 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 tolv års ålder börjar många flickors pubertet. På det hela taget klarar sig dessa barn bra i hemmet och i skolan, men många upplever känslo- och beteendemässiga ”berg- och dalbanor” och hoppar från barndom till pubertet och tillbaka, är ansvarskännande och ansvarslösa, testar regler och är beroende av dem. Utseendet blir viktigt. Vänskapsförhållanden kan växla plötsligt.

Kroppsliga förändringar är viktiga och signalerar för dessa barn att de börjar likna sina jämnåriga. Fixering vid utseendet ger några av dessa barn, särskilt flickor, ätstörningar (anorexi eller bulimi). De flesta av dessa barn inriktar sig på fortsatta vänskapsrelationer till personer av samma kön. Men plötsliga förändringar i dessa vänskapsförhållanden förorsakar ofta sårade känslor.

Föräldrar kan hjälpa sina barn att intressera sig för prestationer genom att visa intresse för deras aktiviteter och uttrycka uppskattning för väl utfört arbete. Föräldrar bör göra gemensamma projekt och aktiviteter med sina barn och hjälpa dem ha framgång. De bör ta sig tid att lyssna och hjälpa dem att lösa problem och undervisa dem om hur man löser konflikter. Föräldrar bör så ofta de kan gå på tillställningar som barnen deltar i.

Föräldrar bör låta barnen hjälpa till att skapa familjeregler, förväntningar, gränser och konsekvenser. De bör ge dem allt större ansvar för arbetsuppgifter och begränsa TV-tittandet.

Föräldrar behöver vara särskilt medvetna om mediernas inflytande på deras barn under dessa år. Modetidningar kan ge en ung flicka en felaktig uppfattning om skönhet. Videospel kan påverka barn till våld och omoral. Föräldrar bör samtala med sina barn om de uppfattningar barnen får av medierna och vid behov tillrättalägga dessa. Föräldrar bör också lära känna sina barns vänner och uppmuntra barnen att bjuda hem dem. Föräldrar bör inte kritisera sina barns vänner.

Under dessa år är det troligare att barnen tar emot hjälp från föräldrarna än när de är äldre. Föräldrar bör betrakta problem och utmaningar som möjligheter att erbjuda hjälp. Det är ytterst viktigt att vårda sig om barnen. (Se lektion 4.) Föräldrar bör ofta uttrycka kärlek till sina barn, uppmuntra dem och berömma dem för deras prestationer. Samtidigt som de uppmuntrar sina barn att vara flitiga bör de se till att de inte tar på sig för mycket. Mål bör vara realistiska och uppnåeliga och inte inkräkta på viktiga familjemål och förväntningar.

Föräldrar bör uppmuntra sina barn att i rimlig omfattning ha intressen och vänskapsrelationer utanför hemmet. De bör respektera sina barns privatliv och ha realistiska förväntningar på att barnen rättar sig efter regler.

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. Samtidigt uppskattar de den trygghet och det välbefinnande som råder i ett stabilt hem.

Under dessa år ser barnen sig själva bli vuxna och börjar undra hur och var de passar in i samhället. Deras huvudsakliga uppgift i detta utvecklingsstadium är att finna sin identitet och plats i vuxensamhället.

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 är gammalmodiga.

I denna ålder har puberteten kommit i gång för nästan alla, och för en del flickor har den avslutats. Barn i denna ålder ser på sina jämnåriga för att få veta vad som är socialt acceptabelt uppförande. Även om de ofta undviker att ses offentligt tillsammans med sina föräldrar, älskar de fortfarande föräldrarna innerst inne och känner samhörighet med sin familj.

Vid 16 års ålder är de flesta ungdomar i allmänhet mer avspända och känner sig bättre till mods när de är tillsammans med familjen. 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 grupptryck. 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 sig hotade bör de försöka känna sig tacksamma för sina tonåringars önskan att bli oberoende. De bör släppa kontrollen gradvis och ge sina tonåringar möjlighet att successivt ta ansvaret för sitt eget liv. Gränser och konsekvenser kan fortfarande användas när de uppför sig på ett oacceptabelt sätt.

Barn bör uppmuntras att tänka självständigt. Föräldrar bör försöka acceptera sina barns egenskaper utan att bli defensiva eller avvisande. De bör förbli lugna och konsekventa när de konfronteras med sina tonåringars känslomässiga intensitet.

Föräldrar bör finnas till hands för att lyssna när deras barn vill prata och ge barnen förslag som hjälper dem att ordna sitt liv. De bör ge akt på om barnen är ledsna och deprimerade. De bör lyssna på deras prövningar och utmaningar. De bör undervisa dem om hur man handskas med grupptryck.

Föräldrar bör inte känna sig sårade om deras barn inte vill vara i deras närhet. Likväl bör de förvänta sig att barnen följer familjens regler, dock utan att förvänta fullkomlighet. De bör använda omdöme när det gäller vilka regler som bör upprätthållas och vid behov klokt arbeta med konsekvenserna.

I detta utvecklingsstadium blir osäkra ungdomar unga vuxna som har självförtroende och en känsla av identitet, mening och inre ledning. Tonåringar får självförtroende om de känner sig accepterade, att de duger till och är förberedda för framtiden.

Ungdomar som känner sig odugliga och oaccepterade är ofta förvirrade och osäkra på sig själva, sin roll och sitt värde i samhället. De kan se sina föräldrar som ett hinder för sitt oberoende. Dessa tonåringar kan vara respektlösa, otacksamma, rebelliska och trotsiga. En del försöker känna samhörighet genom att identifiera sig med grupper, gäng eller tonårshjältar.

TECKEN PÅ SOCIALA OCH KÄNSLOMÄSSIGA PROBLEM SAMT UTVECKLINGSPROBLEM

Följande varningstecken kan tyda på utvecklingsproblem eller sociala och känslomässiga problem. Ett barn som har något av dessa tecken eller symptom kan behöva specialisthjälp av en barnläkare eller fackutbildad rådgivare.

Två års ålder

- Kan inte gå.
- Kan inte bilda meningar på två ord eller använda åtminstone 15 ord.
- Tycks inte veta hur man använder vanliga föremål, till exempel kam, kopp eller sked.
- Kan inte dra en leksak som har hjul.

Fyra år

- Visar varningstecken eller symptom från en tidigare åldersgrupp.
- Dreglar ständigt.
- Talar otydligt.
- Kan inte förstå enkla instruktioner.
- Visar föga intresse för andra.
- Har stora svårigheter att skiljas från modern.
- Leker inte låtsaslekar.

Sex år

- Visar varningstecken eller symptom från en tidigare åldersgrupp.
- Kan inte cykla på en trehjuling.
- Kan inte göra ett överarmskast.
- Gråter och klamrar sig fast vid föräldrarna när de går.
- Visar inget intresse av att umgås eller leka med andra barn.
- Är oförmögen att behärska sig när det blir argt eller upprört.
- Vill inte klä på sig, gå till sängs eller gå på toaletten.
- Är hyperaktiv till den grad att det påverkar skolarbetet.
- Kan inte komma överens med andra barn, saknar vänner.
- Kissar eller gör på sig i sängen.
- Är sjukligt överviktig.
- Har återkommande mardrömmar.
- Är alltför aggressiv (bråkar eller slåss).
- Verkar mycket ängslig.

Åtta år

- Visar varningstecken eller symptom från en tidigare åldersgrupp.
- Kan inte klockan.
- Undviker eller gör dåligt ifrån sig i skolan.
- Är ofta olydig, motsträvig eller uppkäftig.

Alla åldrar

- Kan inte tala på förväntad nivå (har begränsat ordförråd eller använder fel tempus, kan inte komma ihåg ord, bilda meningar eller uttala riktigt; stammar).
- Är oförmögen att ta hand om sig själv på förväntad nivå.
- Är oförmögen att skapa relationer till andra (saknar ögonkontakt, ansiktsuttryck och delaktighet i intressen som ingår i sociala relationer).
- Verkar inte kunna lyckas i skolan.
- Är oförmögen att arbeta eller delta i fritidsaktiviteter på förväntad nivå.
- Visar otillräcklig förmåga att följa hälso- och säkerhetsråd.
- Kan inte läsa, skriva eller räkna på förväntad nivå.
- Kan inte gå, krypa, sitta, kasta, fånga eller springa på förväntad nivå.
- Har svårt att koncentrera sig, verkar inte lyssna, utför inte anvisningar, har svårt att samla sig, blir lätt distraherad eller är glömsk.
- Kan inte sitta stilla, vrider och skruvar på sig, lämnar sin plats i klassrummet, springer eller klättrar hela tiden, pratar oavbrutet, slänger ur sig svar på frågor, avbryter eller tränger sig på.
- Tappar humöret eller säger emot, trotsar vuxnas önskemål.
- Är ofta arg och förbittrad, ger andra skulden för egna misstag.
- Mobbar, hotar andra eller hamnar i slagsmål.
- Förstör egendom, stjäl eller bryter mot regler.
- Är grym mot djur och människor.
- Tvingar andra till sexuella handlingar.
- Äter inte rätt, lyckas inte gå upp i vikt eller går ner kraftigt i vikt.
- Har tics (återkommande plötsliga, snabba kroppsrörelser eller läten).
- Ängslas eller våndas när det är eller vet att det kommer att vara hemifrån utan föräldrarna.
- Är deprimerad (har bland annat följande symptom: är ledsen eller nere, finner inget nöje i att göra saker och ting, drar sig undan, känner sig skyldig och värdelös, är håglös, har svårt att tänka och koncentrera sig, saknar energi, går i självmordstankar).
- Visar tecken på ångest (är spänd, ängslig, panik- och skräckslagen, tycks ana en annalkande katastrof, har andnöd eller smärtor i bröstet).

REALISTISKA FÖRVÄNTNINGAR

Första presidentskapet och de tolvs 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.”[5] För de flesta inbegriper denna utveckling stadierna spädbarnsålder, barndom, ungdom och vuxen ålder. Föräldrar kan hjälpa sina barn igenom dessa stadier och förbereda dem för livets utmaningar. Realistiska förväntningar och utveckling i lämplig takt bör vara de vägledande principerna under denna process. Föräldrar bör lära känna sina barn och värdesätta dem

som den unika person de är. Genom att göra detta visar de barnen den kärlek som vår himmelske Fader har till oss alla.

Reagera på beteenden

Det är troligare att föräldrar som värdesätter sina barn och lär känna dem som individer kan reagera lämpligt på sina barns beteende. De kan bättre undervisa sina barn om rätta principer.

Barn gör ofta sådant som föräldrar kanske inte tycker om, som att suga på tummen, klättra och överdriva. Sådant beteende hör ibland samman med utvecklingsstadier och försvinner när barnen mognar. Om föräldrar är medvetna om att barn växer och utvecklas, känner de sig mindre skyldiga och oroliga när barn gör sådana saker. Dessutom kan de då reagera mer effektivt.

Föräldrar förstärker ibland ett oönskat beteende genom att straffa, förlöjliga eller kritisera barnet. Med ett sådant känslomässigt intensivt fokus riktar man onödig uppmärksamhet på beteendet och provocerar barnet att känna sig illa till mods, att vilja trotsa eller får det att bli överdrivet nyfiken på beteendet. En extrem reaktion på till exempel tumsugning kan ibland få barnet att hålla fast vid beteendet. Men om föräldrar tar lätt på beteendet eller ignorerar det, är det troligare att barnet överger det när det inte längre fyller någon funktion.

Alltför stark betoning på vad som är ett lämpligt beteende för en viss ålder kan också onödigt förstärka det och uppmuntra barnet att upprepa det till ytterlighet, till och med på mindre säkra sätt. Föräldrar som till exempel gör stor affär av ett litet barns försök att klättra (”han är så söt när han gör det”) kan uppmuntra till ett beteende som kan äventyra barnets säkerhet.

Tonåringar drar sig ofta undan familjelivet och är kritiska mot föräldrar. Föräldrar som tar detta personligt och känner sig avvisade och försöker utöva kontroll kan provocera barnet att göra uppror, och därigenom hämmar de hans eller hennes utveckling i detta stadium. Men om föräldrar tar barnets beteende som det kommer utan att oroa sig i onödan, ger de barnet möjlighet att klara av detta stadium av ungdomen. I allmänhet får föräldrar större acceptans från barnen då dessa närmar sig vuxen ålder.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FÖRÄNDRA OREALISTISKA FÖRVÄNTNINGAR

Be föräldrarna att med hjälp av informationen i denna lektion diskutera med varandra eller annan förälder om hur deras förväntningar står i relation till deras barns nuvarande utvecklingsnivå. Be dem skriva ner förväntningar de har som kan skapa problem. Låt dem diskutera hur de kan reagera på sina barn på sätt som är mer lämpliga för barnens utvecklingsstadium. Be dem skriva ner vilka förändringar de behöver göra. Be dem genomföra dessa förändringar under den kommande veckan och redogöra för sina erfarenheter vid nästa gruppmöte.

Lär känna varje barn

Bästa sättet för föräldrar att lära känna sina barn — deras sympatier och antipatier, deras förhoppningar och farhågor — är att tillbringa tid tillsammans med dem. Familjer kan tillbringa tid tillsammans varje dag i familjebön och skriftstudium. De

kan arbeta tillsammans och ha enkla och trevliga samtal. Föräldrar kan ordna gruppaktiviteter för familjen som att gå till parken, bygga en trädkoja, ta en åktur, vandra, plantera och sköta en trädgård, spela spel eller leka lekar. Ofta är det de mest givande aktiviteterna som kostar minst.

Föräldrar bör tillbringa tid med varje barn enskilt, och ofta låta barnet välja de aktiviteter som de ska göra tillsammans. Samtalen under dessa aktiviteter bör vanligtvis kretsa kring barnets intressen.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: PLANERA GEMENSAMMA AKTIVITETER

Be föräldrarna göra en brainstorming om sunda aktiviteter som de kan göra tillsammans som familj eller med enskilda familjemedlemmar. Be dem skriva ner allting som de kommer på och göra listan så lång som möjligt. Be dem att inhämta förslag från familjemedlemmar vid en hemafton eller vid annan lämplig tidpunkt. Uppmana dem att välja en eller två aktiviteter från denna lista som de ska göra varje vecka under den kommande månaden.

SLUTNOTER

1. *Liahona*, jan 2000, s 7.
2. Conference Report, okt 1977 eller *Ensign*, nov 1977, s 43.
3. Se William Sears och Martha Sears, *The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby from Birth to Age Two* (New York: Little, Brown & Company, 1993), s 536.
4. Viss information i denna lektion är hämtad från Erik H Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton, 1963), 247–263; Frances L Ilg och andra, *Child Behavior* (New York: Harper & Row, 1981), s 12–46; och Louise Bates Ames och andra, *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old* (New York: Dell, 1988), s 121–180, 318–323.
5. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, okt 2004, s 49.

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

LEKTION TRE

KÄRLEKSFULL KOMMUNIKATION

LEKTIONSMÅL

Hjälp föräldrarna att under lektionen:

- Inse betydelsen av god kommunikation och vilken inverkan dålig kommunikation har.
- Bli medveten om och förhindra destruktiva sätt att kommunicera med sina barn.
- Lära sig kommunikationsteknik och -färdigheter som stärker relationerna i familjen.

VIKTEN AV GOD KOMMUNIKATION

Kommunikation omfattar varje tanke, känsla, handling eller önskan som förmedlas verbalt och icke-verbalt mellan föräldrar och barn. Det är omöjligt att inte kommunicera. Som president Spencer W Kimball sade: ”Vårt uttryckssätt, vårt röstläge, våra rörelser, våra tankar förråder oss.”[1] Våra handlingar och ord förmedlar vilka vi är, hur vi känner inför saker och ting och vad vi har blivit. Även vår vägran att tala är ett budskap till andra, oavsett om de förstår budskapet rätt eller inte.

Dålig kommunikation är ett symptom på och en orsak till problem i familjen. Arga 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. 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 nedbrytande 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.

  ”Det har jag sagt dig tusentals gånger. Kan du inte få in det i din skalle att …”

  ”Du borde skämmas! Titta nu vad du har gjort!”

  ”Varför i all världen gjorde du det?”

- Nonchalera, blidka, uppmuntra med tomma ord.

"Lugna ner dig. Det finns ingen anledning att bli upprörd."

"Jag gör som du vill."

"Du ska se att det grejar sig. Många har haft det mycket värre."

- Döma, fördöma, hota.

"Felet med dig är …"

"Det blir aldrig något av dig."

"Gör om det så kommer du inte kunna sitta på en vecka."

- Skylla på, kritisera, förlöjliga.

"Det är helt och hållet ditt eget fel."

"Du går mig på nerverna!"

"Jag står inte ut med att du gnäller på det där sättet."

- Tala om egna känslor när ett barn behöver få uttrycka sina känslor.

"Jag vet precis hur du känner dig. När jag var i din ålder, då …"

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: STOPPA SKADLIGA SÄTT ATT KOMMUNICERA

Be föräldrarna fundera över hur följande skriftställen kan tillämpas på dem:

- *"Det som går ut ur munnen kommer från hjärtat, och det gör människan oren." (Matt 15:18) Fråga föräldrarna vilka tankar, attityder och önskningar som påverkar deras sätt att kommunicera med familjemedlemmar.*
- *"Om någon inte felar i sitt tal, är han en fullkomlig man som också kan tygla hela sin kropp." (Jak 3:2) Be föräldrarna fundera över hur väl de handskas med sina känslor för att undvika att såra, särskilt när deras barn gör sådant som de inte tycker om.*

Be klassdeltagarna skriva ner olämpliga sätt att kommunicera på som de har använt sig av. Denna lista hjälper dem att komma ihåg att inte upprepa dessa sätt. Instruera dem att det första steget till förbättrad kommunikation är att inse vad de har gjort fel och därefter sluta med att säga och göra sådant som är destruktivt. Uppmuntra dem att vara ihärdiga i att göra denna förändring, även om deras barn fortsätter att bära sig illa åt.

Kristuslik 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".[2]

Om det inte finns ett hänsynsfullt, medkännande utbyte av information, är det föga troligt att värderingar och övertygelser överförs till barnen. Barns villighet att lyssna och tala beror ofta på den atmosfär för kommunikation som föräldrar skapar i hemmet.

Som Frälsare och Återlösare är Jesus Kristus vårt exempel: "Jag är vägen och sanningen och livet. Ingen kommer till Fadern utom genom mig." (Joh 14:6) Som den enda fullkomliga person som har levt på jorden utgör han det fullkomliga exemplet på hur personer bör vara och hur de bör kommunicera med varandra.

Skrifterna vittnar om att Jesus var:

- ***Sen till att fördöma,*** som med kvinnan som hade gripits för äktenskapsbrott. (Se Joh 8:3–11.)

- ***Förlåtande,*** som när han bad Fadern förlåta dem som korsfäste honom. (Se Luk 23:33–34.)
- ***Medkännande,*** som när han grät tillsammans med Maria och Marta över Lasarus död. (Se Joh 11:33–36.)
- ***Omtänksam om sin familj,*** som när han sörjde för sin mor medan han hängde på korset. (Se Joh 19:25–27.)
- ***Villig att löna ont med gott,*** som när han läkte örat på en av dem som grep honom. (Se Luk 22:50–51.)
- ***Kärleksfull mot barn,*** som när han välsignade dem. (Se Matt 19:14–15; 3 Nephi 17:21–24.)
- ***Uppskattande,*** som när han lovordade kvinnan som smorde honom med olja. (Se Luk 7:44–48.)
- ***Mån om att tjäna,*** som när han tvättade sina lärjungars fötter och lärde dem att tjäna varandra. (Se Joh 13:4–17.)
- ***Villig att göra uppoffringar,*** som när han sonade för världens synder. (Se Matt 26:35–45.)

Effektiv kommunikation är en naturlig följd då män och kvinnor utvecklar de kristuslika egenskaperna tro, hopp, barmhärtighet och kärlek, att ha blicken endast på Guds ära, dygd, kunskap, måttlighet, tålamod, broderlig kärlek, gudsfruktan, ödmjukhet och flit. (Se L&F 4:5–6.) President David O McKay sade: ”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 än många människor tror.”[3] När föräldrar följer Kristi lära, övervinner de ineffektiva och skadliga sätt att kommunicera. Allteftersom de förvärvar gudalika egenskaper blir de bättre på att hantera personliga känslor och reagera på andras uppförande. De blir bättre på att reagera på ett lämpligt sätt när barnen visar bristande respekt och är oregerliga.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: BEDÖMA KVALITETEN PÅ ER KOMMUNIKATION

Be klassdeltagarna fundera över hur de skulle besvara följande frågor (utan att avslöja sina svar för klassen):

- *Tror dina barn att du är intresserad av vad de har att säga?*
- *Är du intresserad av deras aktiviteter, mål och prestationer?*
- *Känner de att de kan tala med dig om sina personliga problem och behov?*
- *Kan de ställa känsliga frågor utan att bli kritiserade eller tillrättavisade?*

Om de svarade ja på alla frågor, är det troligt att deras barn lyssnar till och accepterar de rättfärdiga värderingar och övertygelser som föräldrarna undervisar om. Föreslå att föräldrarna diskuterar sina svar hemma för att se om deras make eller maka eller barn håller med om deras svar.

En persons motivation att genomföra en plan ökar vanligtvis så snart som planen är utformad. Be föräldrarna skriva ner en eller två saker som de vill göra annorlunda för att följa Frälsarens exempel då de kommunicerar med sina barn. Rekommendera att de talar om för sin make eller maka och sina barn vad de ska göra.

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. I stället för att peka ut den skyldige bör föräldrar inrikta sig på att bli bättre på att kommunicera.

De kommunikationsprinciper och -färdigheter som lärs ut i denna lektion är särskilt användbara då barnen är upprörda och behöver någon att prata med. Psykologen John Gottman framhöll att föräldrar som på ett lämplig sätt samspelar med sina barn när dessa har det svårt, utövar ett livsavgörande inflytande på barnen och hjälper dem att styra sina känslor bättre och hantera sina relationer till andra.[4] Föräldrar kan lära sig och framgångsrikt tillämpa effektiva kommunikationsprinciper och färdigheter. När de gör det med en uppriktig önskan att lyssna och förstå, blir samspelet med barnen tätare och kvalitativt bättre. Följande principer hjälper föräldrar att förbättra kommunikationen med varandra och med deras barn.

Löna ont med gott

Ett effektivt sätt att bryta destruktiva kommunikationsmönster är att följa Jesu exempel att löna ont med gott. Föräldrar bör inte höja rösten när barnen skriker åt dem, de bör tala respektfullt om deras barn är respektlösa, vara resonliga när deras barn är oresonliga. Låta det få konsekvenser — på ett kärleksfullt sätt — när deras barn bryter mot familjeregler (se lektion 9).

Att vara kristuslik innebär inte att föräldrar ger efter för orimliga krav. Tvärtom, det innebär att ta itu med problem i stället för att undvika dem. När föräldrar är tålmodiga och kärleksfulla reagerar de flesta barn på ett positivt sätt till slut. Ibland äger förändringar av beteenden inte rum förrän barnet är övertygat om att föräldrarna är uppriktiga i sin önskan att förbättra relationen. Därför måste föräldrar envist fortsätta sina ansträngningar att kommunicera på ett lämpligt sätt, oavsett hur deras barn handlar.

Se till det goda hos barnen

Föräldrar bör uppmärksamma sina barn, särskilt när de uppför sig väl. Uppmärksamhet är en kraftfull förstärkare. Om föräldrar lyssnar till och talar med sina barn när de uppför sig väl uppmuntrar de till ett sunt beteende. Barn upprepar troligen ett beteende som fångar föräldrarnas uppmärksamhet. Föräldrar bör ignorera ett motbjudande beteende om det är oskadligt. Om det är stötande eller destruktivt, bör föräldrarna låta det få konsekvenser som hindrar barnet från att få överdriven uppmärksamhet (se lektion 9).

Lyssna på barnen

Barn uppför sig vanligtvis ordentligt när de känner att man uppskattar och respekterar dem. Föräldrar kan hjälpa sina barn att känna sig uppskattade och respekterade genom att lyssna på dem och acceptera deras känslor. Ibland har barn känslor som föräldrar kanske ogillar. Men dessa icke önskvärda känslor förändras ofta när barn tillåts tala om dem.

Ett barns ilska mot en förälder övergår ofta fort till kärlek om barnet tillåts tala om vad det känner utan att föräldrarna fördömer barnet. Att lyssna på ett barns besvärliga känslor är ett sätt att tillhandahålla en känslomässig första hjälp. Barn blir

frustrerade och förvirrade när föräldrar bortser från eller förnekar deras känslor. De kanske till och med lär sig att misstro dessa känslor. I synnerhet små barn är beroende av att deras föräldrar hjälper dem att komma till klarhet med dem.

Äldste Russell M Nelson i de tolvs kvorum gav detta råd: ”Tiden att lyssna är när någon vill bli hörd. Barn är till naturen ivriga att berätta om sina upplevelser, alltifrån glädjens triumfer till sorgens prövningar. Är vi lika ivriga att lyssna? Om de försöker uttrycka sin ångest, kan vi då lyssna oförbehållsamt när de berättar om chockartade händelser utan att själva bli skrämda? Kan vi lyssna utan att avbryta och utan att vara snara till domar, som sätter stopp för vidare samtal. Dialogen kan hållas öppen genom en lugnande försäkran om att vi tror på dem och förstår hur de känner sig.”[5]

Följande principer hjälper föräldrar att bli bättre på att lyssna:

Visa intresse och villighet att lyssna. Om föräldrarnas ord uttrycker intresse för vad ett barn säger men deras handlingar visar ointresse eller otålighet, tror barnet på kroppsspråket. Föräldrar bör lägga åt sidan andra saker som de kanske ägnar sig åt och koncentrera hela sin uppmärksamhet på sina barn. I stället för att stå upp och se nedåt på sina barn, vilket ger uttryck för makt och överlägsenhet, bör de försöka kommunicera i ögonhöjd med dem. De bör vara medvetna om sitt kroppsspråk. Gärningar säger mer än ord.

Ställ frågor som uppmuntrar barnet att prata. Föräldern kan till exempel säga: ”Det verkar som om det är någonting som bekymrar dig. Vill du prata om det?” ”Hur ser du själv på det?” ”Berätta mer.” Frågor bör ställas i avsikt att stötta och inte på ett påfluget sätt, för att barnen inte ska uppleva det som ett förhör.

Precisera och sätt ord på barnets känslor. Barn känner sig lättade om föräldrar preciserar och sätter ord på deras känslor. De vet att det finns någon som förstår dem. En förälder kan säga: ”Du blev sårad när Jonas inte bjöd in dig till sitt kalas, inte sant?” En del barn växer upp utan att få hjälp att sätta ord på sina obehagliga känslor. (Se lektion 4 för ytterligare information om hur man preciserar och sätter ord på känslor.)

Lyssna aktivt genom att upprepa vad barnet säger men med andra ord. När ett barn har bekymmer och vill prata, tror en del föräldrar efter att ha hört några ord att de förstår problemet och avbryter för att ge råd. När föräldrar inte ger barnet hela sin uppmärksamhet blir det ofta frustrerat.

Föräldrar bör lyssna noga utan att avbryta. Vid pauser i samtalet kan de upprepa vad de tror att barnet säger och känner och ge barnet möjlighet att rätta dem om de har missförstått någonting. De bör visa respekt och inlevelse och avhålla sig från att förvränga eller tillfoga något till barnets budskap.

Att på detta sätt återge med egna ord kallas reflektivt eller aktivt lyssnande. Det är ett effektivt sätt att visa barn att deras föräldrar bryr sig om och förstår vad barnet tänker och känner, som i dessa två exempel:

Ett barn kommer in i rummet, kastar en bok på bordet och blänger ilsket på föräldern.

Förälder: ”Du är arg på mig. Jag har gjort någonting som du inte tycker om.”

Ett barn kommer hem från skolan och är missmodigt.

Barn: ”Jag gjorde verkligen bort mig på kemin i dag. Provet var fruktansvärt svårt.”

Förälder: ”Du är orolig över att inte ha klarat provet.”

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: LYSSNA AKTIVT OCH ÅTERGE MED EGNA ORD

Be föräldrarna öva tillsammans eller med annan förälder de tekniker för effektivt lyssnande som beskrivits ovan. Den ena av dem är barnet medan den andra är föräldern. Betoningen bör ligga på att lära sig att återge med egna ord eller lyssna aktivt. Låt föräldrarna öva 5 till 10 minuter och därefter byta roller. Be dem diskutera hur det kändes att ha någon som lyssnade till dem på detta sätt. Be dem ge varandra förslag på hur de kan förbättra sig. Be dem avsätta tid hemma för fortsatt övning tills de känner att de behärskar dessa tekniker och deras barn tycker att det de säger låter naturligt.

Inta inte försvarsställning när barnet är upprört. Föräldrar finner det särskilt svårt att lyssna när barnet är argt på dem. De flesta föräldrar vill att deras barn ska tycka om dem och känner sig avvisade och hotade och att de måste försvara sig när de blir kritiserade.

I stället för att inta försvarsställning bör de vara öppna och lyssna för att försöka förstå. Dessutom bör de erkänna allt det som barnen säger till dem som är sant. Även om beskyllningar är överdrivna finns det vanligtvis en gnutta sanning i dem. (En förälder kan till exempel säga: ”Jag misstog mig och du är arg på mig. Jag borde inte ha …” Om föräldern först och främst tänker på att försvara sig, slutar det troligtvis med att föräldern grälar med barnet. Även om föräldern utgår som segrare ur diskussionen, kan relationen ha tagit skada, och föräldern går miste om en chans att vara till hjälp. Barn kan vanligtvis skingra ilskan när de får möjlighet att tala om den med en förälder som lyssnar uppmärksamt.

Rådet från äldste H Burke Peterson i de sjuttios kvorum kan vara till hjälp: ”Kom ihåg att du kan lyssna för att förstå, inte nödvändigtvis för att hålla med.”[6]

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: REAGERA UTAN ATT INTA FÖRSVARSSTÄLLNING

Be klassdeltagarna öva sig med sin make eller maka eller annan förälder i att lyssna väl. Den ena av dem är barnet medan den andra är föräldern. Be dem inrikta sig på att lära sig att reagera utan att inta försvarsställning. Låt dem öva 5 till 10 minuter och därefter byta roller. Be dem diskutera hur det kändes att ha någon som lyssnade till dem på detta sätt. Be dem ge varandra förslag på hur de kan förbättra sig. Be dem fortsätta att öva hemma tills de behärskar dessa tekniker och deras barn tycker att det de säger låter naturligt.

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 barnen.

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

Jag-budskap är riktigare än du-budskap eftersom de uttrycker vad föräldern känner inför ett barns uppförande. (”Jag blir upprörd när …”) Det är svårt för ett barn att diskutera med en förälder som säger: ”Jag blir upprörd och besviken när man tar bilen utan att fråga.” Men om föräldern säger: ”Du är en tjuv” (ett du-budskap), tycker barnet att förälderns bedömning är orättvis och överdriven. Barnet kan vilja börja diskutera med föräldern. Och vad värre är, barnet kan tro på förälderns bedömning och agera i enlighet med förälderns beteckning av barnet.

Jag-budskap uppmuntrar till en bättre reaktion hos barnet. När ett barn hör en förälder utbrista: ”Jag är förtvivlad över att min favoritvas ligger i skärvor på golvet”, är det troligare att han eller hon känner sig ångerfull och vill gottgöra det än om föräldern säger: ”Din klumpiga idiot! Titta nu vad du har gjort.” Barn som bemöts med respekt vill ofta behålla den respekten. Barn som blir illa behandlade är ofta förbittrade. De känner sig värdelösa och bryr sig föga om att hjälpa föräldern känna sig bättre till mods.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: ÖVA JAG-BUDSKAP

*Låt klassdeltagarna öva jag-budskap med sin make eller maka eller annan förälder. Ett sätt att strukturera ett jag-budskap är att dela upp det i tre delar. Föräldern kan: 1) säga hur han eller hon känner sig (arg, irriterad, nervös och så vidare), 2) förklara varför han eller hon är upprörd samt 3) beskriva hur beteendet påverkar honom eller henne. Till exempel: ”**Jag är upprörd över** apelsinsaften på vardagsrumsgolvet **eftersom** jag nu måste låta tvätta mattan och det är dyrt.” Den ena av dem är barnet medan den andra är föräldern. De kan öva genom att diskutera någonting som ett av barnen gör som oroar dem. När de har övat i 5 till 10 minuter byter de roller och övar i ytterligare 5 till 10 minuter. Be dem ge varandra förslag på hur de kan förbättra sig.*

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, bör föräldrar förmedla budskap som tydliggör vad de förväntar sig. 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?”

Modern som sade detta säger att hennes dotter, som nu är vuxen, fortsätter att uttrycka sin uppskattning för det som hon gör för henne. Naturligtvis reagerar inte alla barn som dottern gjorde. Det kan behövas både upprepningar och andra lämpliga åtgärder som beskrivs i senare lektioner.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: UTTRYCK DINA FÖRVÄNTNINGAR PÅ BARNET

Be föräldrarna öva jag-budskap men med detta tillägg — efter jag-budskapet bör de klart och tydligt säga vad de förväntar sig av barnet. En förälder kan till exempel säga till ett barn som städat slarvigt i garaget: ”Jag blir besviken när du säger att du har städat i garaget och jag ändå finner saker som fortfarande inte är på sin plats. Det ser ostädat ut! Och det kan vara farligt. Andra kan snubbla på saker som ligger på golvet. Så här vill jag att du ska göra: Plocka upp verktygen och lägg dem på sin plats på hyllorna. Ta sedan bort gräsklipparen och de andra sakerna som är på golvet. Sopa golvet och

ställ sedan tillbaka sakerna på rätt plats." Be den ena föräldern vara barnet och den andra föräldern. När de har övat i 5 minuter ber du dem byta roller och öva i ytterligare 5 minuter. Be dem ge varandra förslag på hur effektiva dessa budskap var och om de var lämpliga.

Lös problem som minskar förmågan att lyssna

Ibland har föräldrar 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. I synnerhet små barn behöver sina föräldrars hjälp för att lösa problem. Äldre barn behöver också hjälp ibland. Men alla barn måste lära sig att lösa somliga problem på egen hand. Man får självförtroende genom att möta och klara av livets utmaningar och problem. Föräldrar bör finnas till hands som en resurs när problemen överstiger deras barns förmåga.
- Känner sig ansvarig att uppfostra framgångsrika barn snarare än att inrikta sig på att vara en framgångsrik förälder. (Gå igenom definitionen av en framgångsrik förälder i lektion 1.)
- 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.
- Tro att de (föräldrarna) alltid har rätt.
- Behöver känna sig älskad av barnen och är rädd för att bli avvisad.

Om föräldrar behöver hjälp med dessa eller liknande problem, bör de rådgöra med sin make eller maka, fasta och be om vägledning, gå i templet. Vid behov kan de också rådgöra med sin 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 föräldrar behärskar sitt sätt att kommunicera kan de utöva ett ytterst positivt inflytande på sina barn.

Äldste L Lionel Kendrick i de sjuttios kvorum undervisade om vikten av att vara kristuslik då man kommunicerar med andra:

"Vad vi säger visar sig i vår uppsyn. Därför måste vi vara noga med inte bara *vad* vi kommunicerar utan även *hur* vi gör det. Själar kan stärkas eller skadas av det budskap vi förmedlar och sättet på vilket vi gör det …

Kristuslik kommunikation uttrycks i kärleksfulla toner snarare än i högljuddhet. Sådan kommunikation är avsedd att vara till hjälp och inte till att såra. Den binder oss samman snarare än driver oss från varandra …

Det största kravet … är att fylla hjärtat med kristuslika känslor för alla vår himmelske Faders barn. När vi utvecklar denna omsorg om andras tillstånd kommer vi att kommunicera med dem så som Frälsaren skulle göra. Då värmer vi deras hjärtan som kanske lider i tysthet … Då kan vi göra deras färd gladare genom det vi säger till dem."[7]

SLUTNOTER

1. Conference Report, apr 1954, s 106.
2. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
3. Conference Report, apr 1962, s 7 eller *Improvement Era*, jun 1962, s 405.
4. Från *Raising an Emotionally Intelligent Child*, 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.
5. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 22.
6. *Nordstjärnan*, jul 1990, s 74.
7. *Nordstjärnan*, jan 1989, s 19, 20.

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

PRESIDENT GORDON B HINCKLEY

LEKTION FYRA

BARNENS OMVÅRDNAD

LEKTIONSMÅL

Hjälp föräldrarna att under lektionen:

- Förstå vikten av att vårda sig om sina barn.
- Vara medveten om olika sätt att vårda sig om barn.
- Lära sig och tillämpa det femstegsprogram som kallas ”emotionell träning”.

BEHOVET AV ATT VÅRDA SIG OM BARN

President Gordon B Hinckley uppmuntrade föräldrar att vårda sig om sina 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]

Omvårdnad innebär bland annat att reagera på barnets behov på ett vänligt och kärleksfullt sätt. Det inbegriper att ge näring (i kroppsligt, känslomässigt och andligt hänseende), att älska, undervisa, beskydda, hjälpa, stödja och uppmuntra.

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 försämrad förmåga att undervisa, lugna och trösta sina barn. Barn känner ofta den smärta och förlust som är förknippad med missämja i äktenskapet. Även om inte deras föräldrar skiljer sig erfar barnen följderna 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.

Skrifterna ger oss grundsatserna för omvårdnad av barn. Psalmisten förklarade föräldrars och barns gudomliga ursprung: ”Ni är gudar, ni är alla den Högstes söner.” (Ps 82:6) Paulus lärde att människor ”är Guds barn”. (Rom 8:16) Gud har överlämnat sina barn i deras jordiska föräldrars vård. Föräldrar har det heliga ansvaret att hjälpa sina barn att återvända till hans närhet. Paulus rådde föräldrar att ”fostra och förmana [barn] i Herren”. (Ef 6:4) Herren gav en liknande uppmaning genom profeten Joseph Smith: ”Jag har befallt eder att fostra edra barn i ljus och sanning.” (L&F 93:40)

Nutida profeter bekräftar denna skriftenliga sanning. Första presidentskapet och de tolvs kvorum har högtidligt förkunnat: ”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.”[2]

Föräldrar får aldrig gömma bort sitt heliga ansvar att ta hand om sina barn. President Gordon B Hinckley rådde föräldrar: ”Ta vård om och älska era barn ständigt … Av alla de tillgångar ni har är ingenting så värdefullt som era barn.”[3]

Sätt att vårda sig om barn

Det finns många olika sätt att vårda sig om barn, bland annat:

- Undervisa barnen om frälsningens sanna lärdomar. President Ezra Taft Benson framhöll att rättfärdiga fäder i Mormons bok lärde sina söner ”’den evige Gudens stora plan’ — fallet, försoningen, pånyttfödelsen, uppståndelsen, domen, det eviga livet. (Se Alma 34:9.) Enos sade, att han visste att hans far var en rättvis man, ’ty han hade undervisat mig om sitt språk och likaså i Herrens fostran och förmaning’. (Enos 1:1)”[4]
- Främja andlig utveckling genom skriftstudier, bön, hemaftnar och deltagande i kyrkans aktiviteter.
- Se till att barnen har mat, kläder och tak över huvudet.
- Tala med och lyssna på barnen på ett kristuslikt sätt.
- Undervisa om lämpligt uppförande.
- Använda konsekvenser för dåligt uppförande.
- Visa kärlek, respekt och tillgivenhet.
- Vara ett gott exempel.
- Undervisa om värdet av arbete och tillhandahålla tillfällen till arbete.
- Undervisa om ekonomisk disciplin och lära barnen att sköta sin ekonomi, bland annat att betala tionde och att spara.
- Tillhandahålla roliga och sunda fritidsaktiviteter.

Ett av de bästa tillfällena att vårda sig om barnen ges när de ställs inför svårigheter och problem.

VÅRDA SIG OM BARN I BESVÄRLIGA TIDER

När människor ställs inför problem behöver de ibland hjälp av andra — någon som lyssnar, någon som räcker ut en hjälpande hand, ett förslag från en pålitlig vän. President Spencer W Kimball förklarade att ”det vanligtvis är genom andra personer som [Gud] tillgodoser våra behov”.[5] När barn har problem behöver de i synnerhet hjälp av sina föräldrar eftersom deras föräldrar, mer än någon annan, bör ha sina barns bästa för ögonen. Föräldrar bör vara sina barns bundsförvanter, deras vänner i nöden. Föräldrar har möjlighet och skyldighet att tillgodose sina barns behov. Det sätt på vilket föräldrar reagerar på sina barns behov påverkar ofta barnens känsla för vår himmelske Fader och hans villighet att älska och hjälpa dem.

Angående mödrars uppgift att vårda sig om barnen, sade äldste Russell M Nelson i de tolvs kvorum: ”När hennes … barn … kommer hem efter en dag, märkta av den bistra verkligheten i världen, kan en kärleksfull kvinna säga: ’Kom till mig. Jag skall ge er ro.’ Vilken plats hon än befinner sig på kan bli en helig plats, ett skydd undan livets stormar. Den blir ett skydd tack vare hennes förmåga att fostra och älska på ett villkorslöst sätt.”[6] Detta uttalande är också tillämpligt på fäder.

I en tjugoårsstudie 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 dessa föräldrars aktiviteter. 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.”[7] Gottmans emotionella träning med fem steg[8] beskrivs nedan.

Steg 1: Var medveten om barnets känslor

De framgångsrika föräldrarna i Gottmans studie 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 föräldrar kan se när ett barn är bekymrat och de har stor omtanke om barnet, då har de empati och är medkännande. Förmågan till empati gör att föräldrar bättre kan vårda sig om sina barn, vilket framgår av följande exempel.

JAKOB

Fyraårige Jakob kom in i rummet för att titta på TV tillsammans med sin mamma och två syskon. Innan han satte sig ner stod Jakob några ögonblick framför en stol och pratade med sin syster Katarina. Under samtalet kom Philip, en äldre bror, in i rummet, tog bort stolen som stod bakom Jakob och satte sig ner. Jakob såg inte det utan satte sig ner — och ramlade i golvet. Händelsen var oavsiktlig men lustig. Alla utom Jakob skrattade. Förödmjukad sprang han till sitt rum, stängde in sig i garderoben och började gråta. Kort därefter knackade hans mor lätt på garderobsdörren och öppnade den. Hon knäböjde bredvid honom, kysste honom på kinden och sade: ”Jag vet att du är sårad. Förlåt mig för att jag skrattade. Jag älskar dig.” Hon reste sig och gick.

Åratal senare mindes Jakob fortfarande händelsen som en av de viktigaste händelserna under sin barndom. Ömhetsbetygelser var sällsynta i hans familj, men vid det tillfället kände han sig förstådd och älskad vid en tidpunkt när han behövde det som mest. Han glömde det aldrig.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: LÄGG MÄRKE TILL KÄNSLOR

Be föräldrarna att under den kommande veckan skriver ner vilka känslor de upplever vid olika tidpunkter varje dag. Dessa anteckningar hjälper föräldrarna att öka sin medvetenhet om den mångfald av känslor de erfar. De kan göra anteckningarna när de i slutet av varje dag tänker tillbaka på vad som hänt den dagen eller allteftersom känslorna kommer under dagens lopp. Ett annat tillvägagångssätt är att skriva ner sina känslor vid bestämda tidpunkter, till exempel efter varje måltid. Förutom att skriva ner sina känslor, bör de skriva ner hur starka dessa känslor var och de tankar eller händelser som förknippades med dem. När de lär sig att känna igen, uttrycka och analysera sina känslor ökar de sin förmåga att hjälpa sina barn att göra detsamma.

Steg 2: Betrakta känslor som ett tillfälle till närhet och undervisning

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 deras barns besvärliga känslor ska försvinna. Men ofta försvinner inte dessa känslor utan hjälp. Föräldrar bör betrakta sina barns besvärliga känslor som tillfällen till gemenskap och utveckling. Att kunna lindra ett barns besvärliga känslor är något av det mest tillfredsställande som de kan göra som föräldrar. Barn känner sig förstådda och tröstade när vänliga och kärleksfulla föräldrar erkänner och förstår deras känslor.

KARL

Det var en vacker, varm lördagsmorgon. Oscar tyckte att det var härligt att leva och såg fram emot att tillbringa dagen tillsammans med sin familj. Efter lördagens sysslor hade han planer på att gå på picknick med barnen i stadsparken. Familjen tyckte om dessa utflykter eftersom det fanns så mycket att göra. När Oscar föreslog att barnen skulle skynda sig på med sysslorna. lade han märke till att hans 11-årige son Karl verkade arg. Karl såg trotsigt på sin pappa, vände sig om och gick. Oscar blev förvånad och bekymrad. Karl var vanligtvis plikttrogen. Oscar frågade om de kunde ha ett litet samtal med varandra.

Oscar: Du såg arg ut när jag började prata om sysslor. Är det någonting som bekymrar dig?

Karl: (Tvärt.) Nej, jag ska göra dem. Oroa dig inte för det.

Oscar: Du låter upprörd. Vad är det som hänt? (Lyssnar aktivt, inbjuder barnet att tala.)

Karl: Som om du skulle bry dig om det. Allt du bryr dig om är att sysslorna blir gjorda. Så jag gör dem.

Oscar: Visst vill jag att sysslorna ska bli gjorda, men det är inte det enda jag bryr mig om. Jag bryr mig också om dina känslor och vad det är som bekymrar dig. Du är arg på något och det låter som om det skulle kunna vara på mig. Jag skulle gärna vilja veta vad det rör sig om. (Lyssnar utan att inta försvarsställning, tydliggör.)

Karl: Jag tycker inte om din lista över vem ska göra vad — det är det som irriterar mig. Hur kommer det sig att jag måste göra de värsta sysslorna mycket oftare än alla andra? Det är inte rättvist.

Oscar: Du måste inte göra dem oftare än de andra. Jag gjorde listan så att alla gör lika mycket, förutom Mia och Anna förstås. De är för små för att arbeta utomhus.

Karl: Det stämmer inte som du säger. Jag måste göra mer än de andra.

Oscar: Du tycker att jag är orättvis mot dig med avsikt. (Lyssnar utan att inta försvarsställning.)

Karl: Ja.

Oscar: Visa mig vad du menar. (Karl visar sin pappa att hans namn verkligen står oftare på listan än hans bröder. Oscar är förvånad och bekymrad.) Du har rätt. Jag gjorde ett misstag. Förlåt mig. Jag ska ordna det på en gång. (Lyssnar utan att inta försvarsställning, erkänner ett fel.)

Oscar ändrade listan och gav sin son ledigt från sysslor veckan därpå. Karl var inte längre arg och snart rådde det god stämning igen.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FRÅGA OM KÄNSLOR

I tillämpningsaktiviteten under steg 1 blev föräldrarna ombedda att skriva ner de känslor de erfar under den kommande veckan. I den här tillämpningsaktiviteten ber du dem att också skriva ner vad deras barn tycks känna under samma tidsperiod. Föreslå att de närhelst det är lämpligt berättar för varje barn om sina intryck för att se om de stämmer. Påminn dem om att använda principerna för god kommunikation. Låt dem beskriva sina upplevelser under nästa lektion.

Steg 3: Lyssna medkännande och bekräfta barnets känslor

När ett barn avslöjar sina känslor, kan föräldrar med egna ord upprepa vad de tror att barnet säger genom att använda de lyssnarfärdigheter som lärdes ut i lektion 3 och som åskådliggjordes i samtalet mellan Oscar och Karl. Föräldern kan till exempel säga: ”Du är ledsen över att din kompis har flyttat.” När föräldrar undrar över något som deras barn säger eller känner, kan de be om ett förtydligande. Men inträngande frågor kan få barnet att bli defensivt och sluta prata. Enkla iakttagelser fungerar ofta bättre. Föräldern kan till exempel säga: ”Jag lade märke till att du verkade spänd när du började prata om betyg.” Föräldern bör därefter vänta och låta barnet 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.

ANDREA

Sara lade märke till att hennes sjuåriga dotter Andrea verkade bekymrad när hon kom hem från skolan. Sara försökte förstå varför.

Sara: Du ser inte glad ut. Vad är det som hänt?

Andrea: Jag vill inte gå till skolan mer.

Sara: Tycker du inte om skolan?

Andrea: Det är inte skolan, det är Frida och Emma. De tycker inte om mig och säger elaka saker när de ser mig. Jag vet inte varför. Jag har inte gjort dem någonting.

Sara: De har sårat dig och du vet inte varför.

Andrea: Jag vet att de inte tyckte om när jag blev vän med Maria. De vill ha henne för sig själva. Nu försöker de få henne att inte vara min vän längre.

Sara: Det skulle säkert såra dig. Därför är du orolig över att de försöker få Maria att inte vara din vän längre.

Andrea: Det som sårar mig mest är att de inte tycker om mig. Vad gör det dem om jag är vän med Maria? Hon kan fortfarande vara tillsammans med dem. Jag har inte gjort dem någonting. (Börjar gråta.)

Sara: (Kramar sin dotter utan att säga någonting, svarar sedan.) Jag skulle också känna mig sårad och ledsen. Det är alltid svårt när man känner att någon avvisar en.

Andrea: Vad ska jag göra?

Sara: Det är en svår fråga. Jag måste fundera på det. Vad tycker du att du kan göra?

Andrea: Jag har redan försökt att vara snäll mot dem. Men de bara skrattar och grimaserar åt mig. Kanske jag bara ska strunta i dem. Maria sade åt mig att strunta i dem eftersom de bara är ohyfsade. Hon sade att hon fortfarande är min vän. Men jag avskyr när någon inte tycker om mig.

Sara: Det är inte lätt, eller hur?

Andrea: Jag vill att alla ska tycka om mig.

Sara: En sak som har hjälpt mig är att inse att jag inte kan vara alla till lags. Oavsett vem du är och vad du gör, kommer det alltid att finnas någon som inte tycker om det du gör. Det bästa är att försöka att vara vår himmelske Fader till lags genom att göra det du känner är rätt och vad du tror att han skulle vilja att du gjorde. Om du gör det, spelar det inte så stor roll om andra tycker om dig.

Andrea: Då fortsätter jag att vara trevlig mot dem, och jag ska försöka att inte bry mig om att de är elaka mot mig.

Sara: Låter det bra tycker du?

Andrea: Jag tror det. Jag vet att jag mår bättre av att bara kunna tala om det.

Sara: Låt mig få veta hur det går. Jag hejar på dig.

Andrea: Tack, mamma.

I detta exempel hjälpte Sara sin dotter att känna sig bättre till mods inför ett problem i skolan. Även om Andreas kamrater fortsätter att vara elaka mot henne, kommer hon troligtvis att se annorlunda på situationen och inte bli så djupt sårad. Hon kommer att känna att hennes mamma förstår och stöttar henne. När hon inriktar sig på att göra det som hon känner är rätt mer än att bli omtyckt av andra, är det troligt att hennes självkänsla ökar.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FÖRMÅGA ATT LYSSNA

Låt klassdeltagarna öva sig i förmågan att lyssna tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder. Den ena av dem är barnet medan den andra är föräldern. Barnet ska framställa ett problem samtidigt som föräldern använder god lyssnarförmåga för att förstå det. När de har övat i 5 minuter låter du dem byta roller och öva i ytterligare 5 minuter. Efteråt ber du dem ge varandra förslag på hur de kan förbättra sin kommunikationsförmåga.

Steg 4: Hjälp barnet 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.

Den bästa tidpunkten för att undervisa om känsloord är när barnet upplever känslor. Mamman som ser sin dotter gråta därför att hennes vän ska flytta kan

säga: ”Du måste verkligen känna dig ledsen. Ni har varit så nära vänner.” När flickan hör detta känner hon sig inte bara förstådd utan har nu också ett ord som beskriver vad hon känner.

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 upprörande händelser”.[9] Barn som saknar ord för känslor agerar ibland ut sina känslor eller finner olämpliga uttryck som ”håll mun”, ”låt mig vara i fred” eller ännu värre, som i följande exempel.

TOMAS

Tomas föräldrar gick med honom till psykologen efter hans senaste raserianfall. De hade hoppats att deras sjuårige son skulle ha vuxit ifrån sina utbrott. Men dagen innan hade Tomas fått ett raserianfall när hans mamma hade vägrat att köra honom till hans kamrat David. Tomas skrek för full hals, kallade sin mamma fula saker och sparkade i väggen. När psykologen frågade Tomas vad han kände när hans mamma vägrade att göra som han ville, svarade han: ”Jag vet inte.” När han blev tillfrågad om hur han kände sig när han gjorde det som han tyckte mest om, gav han samma svar. Ytterligare frågor visade att Tomas inte hade någon vokabulär för att uttrycka sina känslor.

Berättelsen om Tomas kunde ha varit annorlunda om han hade kunnat beskriva sina känslor tydligt och riktigt. Att hjälpa ett barn att sätta ord på sina känslor är ingen garanti för att barnet ska uppföra sig mer ansvarsfullt. Men det är mindre troligt att barn agerar ut sina känslor när de kan tala om dem. Och när barn beskriver sina känslor kan föräldrarna lättare trösta dem och lindra deras känslomässiga smärtor.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: SÄTTA ORD PÅ KÄNSLOR

Be klassdeltagarna öva på att sätta ord på känslor tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder. (Du kan göra fotokopior av listan över känsloord på sidan 43 och ge dem till föräldrarna.) Den ena av dem är barnet medan den andra är föräldern. Barnet bör tänka ut en problemsituation eller använda en av de situationer som skildras nedan. Föräldern bör lyssna uppmärksamt och identifiera och sätta ord på känslor. När de har övat i 5 minuter låter du dem byta roller och upprepa aktiviteten i ytterligare 5 minuter. Efteråt ber du dem att tala om för varandra hur väl de identifierade och satte ord på varandras känslor.

SITUATION 1:

Therese, 16, kommer hem för att prata med en av sina föräldrar. En av hennes vänner har beskyllt henne för att sprida lögner om henne. Therese kunde inte övertyga sin vän om att hon var oskyldig och nu vill inte hennes vän ha någonting med henne att göra. Andra tonåringar bevittnade diskussionen. Therese känner sig ensam och bortstött. Hon förstår inte varför konflikten har uppstått.

SITUATION 2:

Pelle, 12, var hos sin pappa över helgen. När Pelle var där tillbringade hans far en stor del av tiden med att kritisera sin exfru, Pelles mamma. Han bad också Pelle att inte lyssna på sin mamma eller göra någonting som hon bad honom om. När Pelle kom hem var han arg, sårad, ledsen och förvirrad. Han älskar båda sina föräldrar.

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 socialt godtagbara och känslomässigt sunda. Föräldrar kan behöva sätta gränser för olämpligt beteende samtidigt som de hjälper barnen att lösa sina problem.

RUBEN

Ruben, 12, missade en luftboll, vilket kostade hans lag segern och en plats i mästerskapen. När han gick av planen ropade en av hans lagkamrater: "Bra gjort!" Ruben, som redan kände sig eländig som det var, sprang bort till honom, grabbade tag i honom och försökte kasta honom i marken. Rubens pappa kom genast springande från sin plats på läktaren och drog bort sin son, höll fast honom och sade: "Jag vet att du är arg och sårad, men vi får aldrig skada andra. Låt oss gå hem och komma fram till ett bättre sätt att handskas med det här."

I stället för att skälla eller predika kan pappan i det här exemplet använda tillfället till att komma närmare sin son genom att lyssna medkännande, erkänna Rubens känslor och hjälpa honom upptäcka andra sätt att hantera besvärliga situationer. Det hjälper Ruben att känna sig förstådd, uppskattad och att bättre kunna handskas med sina känslor.

Om föräldrar inte vet orsaken till ett barns problem, bör de först ställa frågor för att fastslå orsaken så att det går att komma fram till en lösning. Föräldrar bör ställa frågor som: "Vad får dig att känna på det här sättet?" De bör inte tillåta barnet att skylla på andra när det inte är någon annans fel.

När väl orsaken har preciserats kan föräldrar fråga: "Vad tror du kommer att lösa problemet?" De bör lyssna noggrant på barnets svar. De kan erbjuda några tänkbara lösningar för att hjälpa barnet beakta olika möjligheter. Föräldrar måste ta initiativet när det gäller yngre barn. Kanske kan det vara till hjälp att använda brainstorming när det gäller äldre barn. När föräldrar och barn använder brainstorming bör de inte betrakta någon lösning som alltför dum eller olämplig. Kritik hämmar den kreativa processen och föräldrar och barn kan välja lämpliga lösningar senare. Föräldrar bör uttrycka förtroende för barnets förmåga att komma fram till en lämplig lösning. De bör låta barnet få så mycket ansvar som möjligt och hjälpa det att utvecklas från beroende till oberoende.

Ibland är det till hjälp om barnet kan tänka på andra tillfällen i livet då han eller hon löste problem på ett framgångsrikt sätt. Vad gjorde barnet då för att hantera dem? Kan samma tillvägagångssätt användas på nuvarande problem? Ytterligare förslag på problemlösning finns i lektion 7.

Nästa del av steg 5 är att utvärdera de möjliga lösningarna. Föräldrar kan behöva ställa dessa eller liknande frågor till barnet:[10]

"Är den här lösningen rimlig?"

"Kommer den att fungera?"

"Är den säker?"

"Hur kommer du förmodligen att känna dig?"

"Hur kommer lösningen att påverka andra?"

”Kommer lösningen att hjälpa eller såra någon?”

”Visar lösningen respekt för alla inblandade?”

När de har funderat över konsekvenserna av varje lösning, bör föräldrarna hjälpa sitt barn att komma fram till vilken lösning som är bäst. Föräldrar bör erbjuda lösningar och vägledning. Barnen behöver sina föräldrars visdom och erfarenhet. Föräldrar kan berätta om sina egna erfarenheter av att lösa liknande problem. De kan berätta för sina barn om de val de gjorde och vad de lärde sig av dem.

Om ett barn tycks ha bestämt sig för att pröva en lösning som föräldrarna tror kommer att misslyckas, kan de ändå tillåta att detta sker, om följderna är oskadliga och inte kommer att belasta barnet med stora problem. Något av det viktigaste vi kan lära oss i livet lär vi oss genom misslyckanden. Utan att efteråt säga: ”Vad var det jag sa”, bör föräldrarna hjälpa barnet att komma fram till en ny lösning.

Föräldrar kan likna relationen till sina barn vid ett bankkonto. Föräldrar investerar i relationen genom att bemöta barnen på ett lämpligt sätt, respektera deras begränsningar, lyssna till deras tankar och känslor, leda dem igenom deras problem och kärleksfullt tillrättavisa dem. Varje handling som utförs med vänlighet, kärlek och respekt är en insättning på relationskontot. När bemödanden att lösa problem misslyckas och ett barn tycks beslutet att göra ett allvarligt misstag, kan föräldrarna göra ett uttag om de har investerat tillräckligt. Ett uttag inbegriper att be barnet göra någonting som är viktigt för föräldern. Om en son till exempel vill tillbringa helgen med tvivelaktiga vänner, kan föräldrarna be honom att inte göra det. Det är troligt att han rättar sig efter föräldrarna om de har gjort tillräckliga insättningar på kontot.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: TILLÄMPA FEMSTEGS-PROGRAMMET

Be föräldrarna öva det femte steget tillsammans eller med annan förälder. (”Sätt gränser samtidigt som du hjälper barnet att lösa problem”.) Den ena av dem är barnet medan den andra är föräldern. De kan använda en av situationerna i tillämpningsaktiviteten ”Sätt ord på känslor” på sidan 39 eller också skapa en egen. När de har övat i 5 minuter låter du dem byta roller och upprepa aktiviteten i ytterligare 5 minuter. Efteråt ber du dem tala om för varandra vad de gjorde bra och vad de kan göra för att förbättra sig.

Be deltagarna pröva femstegs-programmet på något av sina barn under den kommande veckan. Be dem att efteråt skriva ner samtalet med barnet så detaljerat som möjligt. Be dem rapportera om sin erfarenhet under nästa lektion.

Riktlinjer för hur man sätter sig in i barns problem

Föräldrar undrar ibland i vilken omfattning de ska blanda sig i ett barns problem. Följande principer kan vara till hjälp.

- Föräldrar har ett ansvar att hjälpa sina barn. (Se Mosiah 4:14–15; L&F 68:25; 93:40.)
- Barn som kan skilja mellan gott och ont är ansvariga för hur de använder sin valfrihet. (Se 2 Nephi 2:27; Moroni 7:12–17; L&F 58:27–29.)
- När barn närmar sig vuxen ålder måste de lära sig att ta hand om sig själva. Som vuxna ska de vara oberoende och tillgodose sina egna ”sociala, känslomässiga, andliga, fysiska eller ekonomiska” behov.[11]

En viktig del av föräldraskapet är att hjälpa barn att utvecklas från beroende till oberoende. Föräldrar kan hjälpa sina barn att bli oberoende genom att lära dem rätta principer så att barnen kan lära sig att styra sig själva på ett rättfärdigt och ansvarsfullt sätt. Om föräldrar tar över barnens problem så betungar de sig själva på ett onödigt sätt samtidigt som de berövar sina söner och döttrar möjligheten att lära sig ansvar och oberoende. En allmän regel är att barnen ska lösa sina egna problem och själva komma till rätta med besvikelser, leda och misslyckanden, vid behov med föräldrarna som lärare och ledare.

Ibland kan föräldrar behöva ta initiativet till problemlösning. Föräldrar bör ta initiativet när barnet är alltför litet, oerfaret eller omoget för att handskas med problemet. Föräldrar bör också ingripa när barnet hotar dem, stjäl eller förstör egendom eller hotar andra. I dessa fall kan föräldrar vara till hjälp genom att konfrontera dem med deras dåliga uppförande. Jag-budskap, vilka beskrevs i lektion 3, är ett bra sätt att diskutera dåligt uppförande. (Om båda föräldrar är närvarande, bör de använda ”vi” i stället för ”jag”.) Föräldrar kan också hjälpa sina barn att ta ansvar genom att ge dem valmöjligheter (diskuteras i lektion 8) eller genom att använda konsekvenser (diskuteras i lektion 9).

DET EVIGA VÄRDET AV OMVÅRDNAD

Barn reagerar positivt då föräldrar vårdar sig om dem med kärlek, vänlighet och lyhördhet och tillämpar de förslag som ges i denna lektion alltefter behov. 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 avsagt sig sin föräldrarättighet eller intresse för sina små.”[12]

SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, maj 1998, s 26.
2. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, okt 2004, s 49.
3. *Nordstjärnan*, jul 1998, s 65.
4. *Nordstjärnan*, nr 2 1986, s 28.
5. ”Små handlingar av tjänande”, *Nordstjärnan*, dec 1976, s 1.
6. *Nordstjärnan*, jan 1990, s 20.
7. Från *Raising an Emotionally Intelligent Child* by 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.
8. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s 76–109.
9. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s 100.
10. Se Gottman, *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s 108.
11. Spencer W Kimball, *Nordstjärnan*, apr 1978, s 121.
12. *Church News*, 1 mar 1997, s 2 eller *Nordstjärnan*, maj 1998, s 26.

KÄNSLOORD

Allvarlig
Anspråkslös
Arg
Avspänd
Avundsjuk
Avvisad
Barnslig
Bedrövad
Begeistrad
Beklagansvärd
Bekväm
Bekymrad
Beroende
Besatt
Besinningslös
Beskyddande
Bestört
Besviken
Besvärad
Besynnerlig
Betrodd
Botfärdig
Chockerad
Defensiv
Deprimerad
Desperat
Distraherad
Dum
Dyster
Dålig
Effektiv
Eländig
Energisk
Enfaldig
Ensam
Entusiastisk
Exalterad
Extatisk
Fascinerad
Feg
Fientlig
Foglig
Fridsam
Frustrerad
Fåfäng
Fånig
Fängslad
Förargad
Förberedd
Förbittrad
Förbryllad
Förfärad
Förkrossad
Förnedrad
Förorättad
Förrådd
Förstående
Förtjust
Förtretad
Förtvivlad
Förundrad
Förvirrad
Förödmjukad
Generad
Glad
Gladlynt
God
Grinig
Hedrad
Hemsk
Hemsökt
Hjälplös
Hjälpsam
Hungrig
Hämmad
Hämndlysten
Hänförd
Hänryckt
Häpen
Hätsk
Högtidlig
Ilsken
Imponerad
Inkompetent
Inspirerad
Intresserad
Irriterad
Isolerad
Ivrig
Kall
Klipsk
Kompetent
Kraftlös
Kränkt
Kuvad
Kylig
Känslig
Kärleksfull
Lat
Likgiltig
Lugn
Lycklig
Lyckosam
Långtråkig
Lättad
Lättsam
Löjlig
Medkännande
Medlidsam
Melankolisk
Missbelåten
Missgynnad
Misslynt
Missnöjd
Misstrodd
Modig
Modlös
Munter
Mållös
Naiv
Nedtyngd
Nere
Nervös
Nyfiken
Någotsånär
Nöjd
Obekväm
Obekymrad
Oerfaren
Oförberedd
Oförsonlig
Oförstådd
Olustig
Olycklig
Omruskad
Optimistisk
Oroad
Orolig
Osäker
Otillfredsställd
Otillräcklig
Otrygg
Otålig
Oviktig
Ovänlig
Ovärdig
Oälskad
Panikslagen
Paralyserad
Pessimistisk
Plågad
Provocerad
Påstridig
Rasande
Rastlös
Retad
Ringaktad
Road
Rådlös
Rädd
Rörd
Sentimental
Sjuk
Självisk
Självmedveten
Självömkande
Skakad
Skraj
Skräckslagen
Skrämd
Skyldig
Skärrad
Slutkörd
Småsint
Sorgsen
Spänd
Stolt
Stressad
Ställd
Störd
Stött
Sur
Svartsjuk
Sviken
Sårad
Tacksam
Tillfredsställd
Tillförlitlig
Tillintetgjord
Tillitsfull
Tolerant
Tom
Trakasserad
Trög
Trögtänkt
Tveksam
Tvungen
Underbar
Undergiven
Underlig
Uppjagad
Uppmuntrad
Uppretad
Upprymd
Upprörd
Uppskakad
Uppskattande
Ursinnig
Utkörd
Utled
Utmattad
Utnyttjad
Utom sig
Uttråkad
Uttröttad
Varm
Vemodig
Viktig
Vild
Villrådig
Virrig
Vred
Välvillig
Vänlig
Värdelös
Värdig
Vördnadsfull
Ångerfull
Åsidosatt
Äcklad
Ängslig
Ödmjuk
Ömkansvärd
Ömtålig
Önskad
Övergiven
Överlycklig
Överlägsen
Övervältigad

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.

LEKTION FEM

FRÄMJA TILLFÖRSIKT

LEKTIONSMÅL

Hjälp föräldrarna att under lektionen:

- Förstå varför det är viktigt för barn att ha tillförsikt.
- Förstå hur barn kan få tillförsikt.
- Veta hur de kan hjälpa sina barn att få större tillförsikt.

VIKTEN AV ATT INGE 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.

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 kan lyckas i skolan men känna 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. De bör uppmärksamma och respektera sina barns intressen, talanger och förmågor.

HJÄLP BARN ATT FÅ TILLFÖRSIKT

Det finns mycket som föräldrar kan göra för att hjälpa sina barn få tillförsikt. De kan bemöta sina barn med kärlek och respekt. De kan hjälpa dem att få tro på Gud och bli redbara. De kan hjälpa dem att utveckla kompetens inom områden som är viktiga för deras välbefinnande. De kan be dem hjälpa dem att tjäna andra.

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.

Föräldrar underskattar ibland den inverkan som deras handlingar har på sina barn. Ibland fäller annars kärleksfulla föräldrar tanklösa kommentarer som undergräver barnens självförtroende och egenvärde. En mamma som hade en benägenhet att kritisera sade till sin son i förskoleåldern: ”Din näsa ser verkligen för rolig ut.” Nästan ett halvt sekel senare avslöjade sonen för sina syskon vid en familjesammankomst att han hade skämts för sin näsa i hela sitt liv på grund av det mamman hade sagt. Hans syskon var förvånade eftersom de inte kunde se någonting ovanligt med hans ansikte.

Äldste H Burke Peterson i de sjuttio betonade kärlekens kraft när det gäller att förändra människors liv: ”De som har det självförtroende som man får om man känner sig älskad kan bestiga omöjliga berg. Fängelser och andra anstalter, till och med våra hem, är fyllda av dem som är svältfödda på tillgivenhet.”[1]

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 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. Föräldrar kan också förmedla kärlek och respekt, även när barn är olydiga. De kan bemöta ett respektlöst barn med vänlighet, beveka dess hjärta och hjälpa barnet att få frid och självförtroende i en orolig värld.

Negativa relationer kan läkas då åtminstone en person är villig att bryta kretsloppet och löna ilska med vänlighet och en intelligent reaktion. Här följer några förslag för föräldrar.

Hitta sätt att förmedla kärlek och respekt. Föräldrar bör hitta sätt att förmedla kärlek och respekt, även när deras barn är olydiga. Föräldrar kan göra det utan att släta över ett olämpligt uppförande. Faktum är att när föräldrar älskar sina barn så bryr de sig tillräckligt mycket om dem för att ingripa när barnen är olydiga. Andra lektioner inriktar sig på hur föräldrar kan älska och uppfostra sina barn: genom att lyssna och tala med dem, vårda sig om dem, hjälpa dem att lösa problem, redogöra för förväntningar, ge dem valmöjligheter och använda naturliga och logiska konsekvenser. Allt detta bör göras i kärlek, inte i vrede. Kärlek är den styrande princip som bör motivera och vägleda alla föräldrar i deras umgänge med barnen. Föräldrar kan förmedla kärlek och respekt till ett olydigt barn på många sätt.

- De kan vara uppmärksamma på tillfällen då barnet uppför sig väl och berömma honom eller henne: ”Jag uppskattar verkligen att du hjälper mig med hushållsarbetet”, ”jag är stolt över dig för att du hjälper din lillasyster”. Föräldrar bör akta sig för att gå till överdrift och säga för mycket, för då låter de oärliga och minskar verkan av berömmet.

- De kan uttrycka tillgivenhet: ”Stefan, jag vill att du ska veta att jag älskar dig och är glad över att du tillhör vår familj.”
- De kan visa fysisk tillgivenhet. Ibland kan en klapp på axeln eller armen och ord som förmedlar tillgivenhet vara till stor hjälp, till exempel: ”Det var roligt att prata med dig.” Föräldrar bör inte bli sårade eller reagera negativt om barnet verkar irriterat över denna ömhetsbetygelse. Beröringen och det föräldern säger kan betyda mer för barnet än han eller hon är villig att erkänna.

Säg aldrig någonting negativt om barnen. Om föräldrar har sagt negativa saker om sina barn, bör de genast sluta med det och bestämma sig för att aldrig göra det igen, oavsett hur arga de blir eller hur berättigade till det de känner sig. När det är nödvändigt med en tillrättavisning kan föräldrar göra det utan att använda negativa, nedsättande ord. De negativa ord som föräldrar säger har en tendens att förbli i barnens minne och påverkar deras syn på sig själva och sitt uppförande. Tanklösa ord som till exempel: ”Kan du inte göra någonting rätt?” eller ”Du är så dum”, kan ha bestående verkan. Också välmenande men negativa kommentarer kan vara till skada, till exempel: ”Dan gör sitt allra bästa, men han är inte lika begåvad som Henry.”

ROBERT

När Robert började på high school fick han underkänt i de flesta ämnen. Han stannade ofta hemma från skolan (båda föräldrarna var yrkesverksamma och borta under dagen), började röka och använda droger och åkte fast för snatteri. Han hade slutat gå i kyrkan redan i 14-årsåldern. Han grälade ofta med sin far och det gick till och med så långt att han hotade honom.

Roberts biskop utsträckte en kärleksfull och hjälpande hand och uppmuntrade honom att sluta med droger och ändra sig. Robert började reagera positivt. Han slutade röka, slutade gräla med sina föräldrar och började komma till sakramentsmötet. En dag sade hans pappa i ett anfall av ilska — pappan hade egna problem att kämpa med: ”Varför lägger du inte av med det där skådespeleriet och slutar låtsas att du är någonting som du inte är?” Även om Robert inte svarade var han förkrossad. Från och med det ögonblicket återföll han till sitt tidigare beteende. Biskopen kunde inte längre påverka honom att komma till kyrkan.

Var ett gott föredöme för barnen. Föräldrar bör anstränga sig att vara lyckliga. De bör försöka tycka om sig själva och utan skryt eller högmod tala respektfullt om sina personliga möjligheter och sin förmåga. Om föräldrar har problem som gör det svårt för dem att göra detta, behöver de lösa dessa problem så att de inte vidarebefordras till barnen. De bör vid behov söka hjälp. En deprimerad tonåring berättade att hennes mamma alltid hade talat öppet om sin otillräcklighet och sin avsky för sig själv. ”Jag drog slutsatsen att om mamma inte var tillräckligt bra kunde jag aldrig någonsin bli bättre eftersom jag var en del av henne.” Ibland är det de barn som tycker minst om sina föräldrar som blir mest lik dem. Föräldrars exempel har ett stort inflytande på barnen, också då det tycks som om barnen avvisar dem.

Visa intresse för barnen och bry sig om dem. Det kan vara svårt för föräldrar att visa intresse och omtanke om deras barn är olydiga och avvisande. Men det är mödan värt. En far som hade allt annat än gott ställt köpte biljetter till en ishockeymatch eftersom hans son, som hade hoppat av skolan och hade drogproblem, älskade ishockey och skulle följa med honom. Sonen hade nyligen skrivits ut från ett behandlingshem för missbrukare och kämpade med att hålla sig borta från droger. Upplevelsen blåste nytt liv i deras relation och gjorde det möjligt för pappan och sonen att samtala om gemensamma intressen och bygga upp ett gott förhållande.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FÖRBÄTTRA FAMILJERELATIONER

Be föräldrarna att under bön fundera över eventuella problem de har i sitt umgänge med barnen. Be dem fundera över frågor som:

- *Hur mycket älskar du ditt barn?*
- *Tycker du om att göra saker tillsammans med honom eller henne?*
- *Uppmuntrar du ditt barn att utveckla sina talanger?*
- *Har du svårt att umgås med ditt barn när han eller hon är upprörd?*
- *Bortser du från ditt barns besvärliga känslor eller försöker du hjälpa honom eller henne att övervinna dem?*
- *När du är upprörd över ditt barn eller besviken, säger du då elaka, sarkastiska eller nedsättande saker?*
- *Uppmärksammar du de bra saker som ditt barn gör?*
- *Berömmer du ditt barn ofta utan att förvänta dig någon motprestation?*

Be föräldrarna att tillsammans med sin make eller maka eller andra föräldrar utforska olika sätt att visa större kärlek och respekt för barnen. Be dem skriva ner sin plan för hur de ska förmedla större kärlek. Be dem att följa planen under de kommande veckorna och vid behov anpassa den då de utvärderar resultaten.

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.

President Gordon B Hinckley sade att dygd ”är den enda vägen till ett liv utan ånger. Den samvetsfrid som den i så rikt mått ger är den enda personliga frid som är ren och oförfalskad”. Han sade också:

”Den nutida uppenbarelsens röst ger ett löfte — ett oöverträffat löfte som följer på en enkel befallning:

Så här lyder befallningen: ’Pryd alltid dina tankar med dygd.’ Och här är löftet: ’Då skall du hava ett frimodigt medvetande inför Gud …

Den Helige Anden skall vara din ständige ledsagare … ditt herradöme skall vara ett evigt herradöme, och det skall utan tvångsmedel strömma till dig från evighet till evighet.’ (L&F 121:45–46)

Jag har haft förmånen vid olika tillfällen att få tala med Förenta staternas presidenter och betydelsefulla personer i andra regeringar. Efter varje sådant tillfälle har jag tänkt på hur givande det är att ha ett frimodigt medvetande inför makthavare. Och sedan har jag tänkt på hur underbart det skulle vara att kunna stå med tillförsikt — oförskräckt och utan att behöva skämmas — inför Gud. Detta är det löfte som ges till varje dygdig man och kvinna.”[2]

Barn får en sådan tillförsikt när de lär sig att leva trofast och dygdigt. För att hjälpa barn att få tillförsikt till Herren, bör föräldrar själva sträva efter att leva ett trofast och dygdigt liv och visa sin egen tro. Barn lär sig bäst när deras föräldrar lever

ett exemplariskt liv. Föräldrar bör ”uppfostra [sina] barn i ljus och sanning” (L&F 93:40), och göra andliga aktiviteter till en del av vardagen (familjebön, skriftstudier, evangeliediskussioner och aktivitet i kyrkan).

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FRÄMJA TRO HOS FAMILJEMEDLEMMAR

Be deltagarna tillsammans med sin make eller maka diskutera de andliga aktiviteter som äger rum i deras hem och fundera över dessa frågor:

- *Vilka aktiviteter gör ni redan som främjar tro och tillförsikt?*
- *Vad behöver ni göra för att försäkra er om att dessa aktiviteter fortsätter i framtiden?*
- *Vilka förändringar behöver göras för att hjälpa era barn att utveckla tro och tillförsikt?*
- *Finns det inflytanden i ert hem som är skadliga för tro och tillförsikt, till exempel droger, alkohol, pornografi, grovt språk och beteende eller negativa och destruktiva media?*
- *Hur får ni bort dessa inflytanden?*
- *Hur blir ni själva frimodiga inför Herren?*
- *Lever ni som ni lär när ni vägleder era barn?*
- *Ber ni konsekvent och ihärdigt om hjälp att vägleda era barn?*

Be deltagarna skriva ner vad de kan göra för att öka tron och tillförsikten hos familjens medlemmar.

Hjälp barn att bli redbara

Barn har fått Kristi ljus (se Joh 1:9; Moroni 7:16; L&F 93:2) och kan när de har uppnått ansvarig ålder 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 lär sig att lyssna till inre maningar. Föräldrar kan uppmuntra till utveckling genom att hjälpa sina barn lyssna till egna självvärderande tankar och leva i samklang med det Kristi ljus som finns inuti dem.

Vid ett tillfälle förde de skriftlärda och fariseerna en äktenskapsbryterska till Jesus och frågade om hon skulle stenas såsom lagen föreskrev. Jesus uppmanade dem att döma efter sig själva: ”Den som är utan synd må kasta första stenen på henne.” (Joh 8:7) När dessa skriftlärda och fariséer utvärderade sitt eget beteende hade de inte något att säga och ”överbevisade av sitt eget samvete” (King James Version), ”gick de därifrån, den ene efter den andre” (v 9).

När en person uppför sig på ett sätt som han eller hon anser vara acceptabelt, är självvärderande tankar positiva och leder till självuppskattning och tillförsikt. När en person uppför sig på ett oacceptabelt sätt blir följden i allmänhet självförakt och förlust av självrespekt.

Här är några exempel som illustrerar självvärdering:

RONALD, REBECKA OCH KALLE

Ronald löser en svår matteuppgift. Hans självvärdering är positiv: "Jag kan det här. Jag kan få bra betyg i det här ämnet." Hans tillförsikt ökar.

Rebecka tar till en lögn. Lögnen får henne att framstå i en fördelaktig dager inför vännerna, som till och med ger henne en kram. Hon känner sig tillfälligt uppåt men har dåligt samvete. Hennes självvärderande tankar är negativa: "Jag ljög. Det var fel att göra det. De fick en bättre uppfattning om mig, men alltsammans var en bluff." Hennes tillförsikt och självkänsla minskar.

Kalle vägrar att vara med om att göra sig lustig över Tom, en handikappad klasskamrat. Kalles vänner börjar frysa ut honom från gruppen. Kalle känner sig sårad, men han vet också att han gjort det rätta. Hans självvärderande tankar är positiva.

När barnen kommer till en förälder med ett problem bör föräldern uppmuntra dem, på en nivå som barn förstår, att fundera över vad de själva anser och över de andliga maningar de får. Föräldern kan ställa 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 föräldrar ber barn utvärdera sitt beteende, bör de göra det lugnt och utan att klandra.

I följande exempel hjälpte en mamma sin dotter att fundera på vad hon i grund och botten trodde på och låta sig ledas av det.

GERTRUD

Gertrud, 14, och hennes vän Jenny började undvika Annika och försökte frysa ut henne i villaområdet och skolan. Annika kände sig sårad och utstött. Gertruds mamma lade märke till vad som hände och ställde sin dotter inför situationen.

Mamma: Jag är bekymrad för dig och Annika. Vad är det som pågår?

Gertrud: Hon tror att hon är populärast i skolan. Vi sätter henne bara på plats.

Mamma: Och hur gör ni det?

Gertrud: Jenny och jag undviker henne. Och om vi träffar henne så pratar vi inte med henne. Det är allt.

Mamma: Har hon gjort er något?

Gertrud: Inte direkt. Vi tycker bara inte om henne. Hon kan gå och se mallig ut i skolan men inte här.

Mamma: Gertrud, jag är nyfiken. Vad tycker du om dig själv när du behandlar henne på det sättet?

Gertrud: *(Defensivt.)* Tja, hon förtjänar det. Någon måste sätta henne på plats.

Mamma: Men du sade att hon inte har gjort dig något. Jag skulle vilja veta vad du tycker om att behandla någon illa bara därför att du inte råkar gilla henne.

Gertrud: Det känns bra, och dessutom har jag ingen lust att prata om det.

Mamma: Okej, om du inte vill. Jag hoppas att du ska fundera över det lite mer. Jag älskar dig, men jag har problem med det du säger.

Följande kväll kom Gertrud till sin mamma.

Gertrud: Du hade rätt. Jag tycker inte om mitt sätt att vara. Du hjälpte mig att se mig själv och jag tyckte inte om det jag såg. För att vara ärlig är jag avundsjuk på Annika. Hon har en massa vänner i skolan. Om jag bara hade hälften så många … Jag

vet att det inte är något skäl att vara elak mot henne. Jag gick till henne och bad om ursäkt. Det känns mycket bättre. Tack för att du hjälpte mig.

Även om inte alla barn reagerar på det här sättet, när du ber dem utvärdera sitt beteende kan det vara ett effektivt sätt att hjälpa dem att leva i samklang med det de tror på och förväntar sig av sig själva. Att hjälpa dem att bedöma sitt eget uppförande är ofta mycket effektivt eftersom bedömningen inte kommer från föräldern.

När föräldrar framkallar självvärdering på ett strängt och fördömande sätt, kan barnet i stället för att se sina egna fel komma att inrikta sig på föräldrarnas överdrivna och olämpliga beteende. Eller också reagerar barnet med onödigt starka skuldkänslor och självförebråelser.

Föräldrar bör vara försiktiga med att uppmuntra barn till självvärdering som har anlag för att vara överdrivet självkritiska. Föräldrar måste noggrant vägleda dessa barn då de utvärderar sig själva. En självvärdering ska vara riktig och inte en följd av felaktigt tänkande hos barnet på grund av depression eller skadliga livserfarenheter.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: HJÄLP BARN ATT UTVÄRDERA SITT UPPFÖRANDE

Be deltagarna att under bön fundera över de frågeställningar och utmaningar som deras barn ställs inför och hur de som föräldrar försöker hjälpa dem. Tycker de att de bedömer sina barns handlingar och kommer med lösningar utan att se någon förändring i sina barns uppförande? Om så är fallet, föreslå då att de hjälper sina barn att utvärdera sina egna handlingar på det sätt som beskrivs ovan, utan att föräldrarna anklagar eller fördömer dem. Be dem att tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder diskutera hur de kan göra detta och rollspela vad de kan säga och göra.

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 motgång om de känner sig älskade, känner att de har stöd och uppmuntras att försöka igen. De behöver också veta att vår himmelske Fader älskar dem även när de gör misstag.

Föräldrar behöver hjälpa sina 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. Föräldrar bör undervisa dem om arbete genom att arbeta sida vid sida med dem, särskilt när de är små. Föräldrar bör vara vänliga och tålmodiga och försöka göra arbetet roligt för dem. De bör uppmuntra sina barn i aktiviteter som de kan ha framgång i och hjälpa barnen att utveckla talanger och medfödd förmåga. Föräldrar ska inte tvinga sina barn att ägna sig åt aktiviteter bara för att förverkliga föräldrarnas egna ambitioner för barnen, särskilt inte om aktiviteterna inte är nödvändiga för deras välbefinnande. Både föräldrar och barn blir besvikna.

Föräldrar bör uppmärksamma sina barns prestationer och berömma dem när de gör någonting bra och beaktansvärt.

Här följer några riktlinjer för hur beröm ska ges. Föräldrar bör:

- Vara ärliga. Barn genomskådar och stöter bort falska komplimanger.
- Inrikta sig på beteendet och hur det påverkar föräldern. Till exempel: ”Jag uppskattar när du är här tillsammans med oss och vi kan tala lugnt utan att bråka med varandra. Det betyder mycket för mig.” Föräldrar bör undvika att koncentrera sig på barnet genom att säga saker som: ”Du är en sådan snäll pojke (eller flicka).” Barnet kanske inte känner sig som en snäll person och tycker att komplimangen är falsk och insmickrande.
- Fatta sig kort. Det är bättre med några få ord än med många. Föräldrar som inte slutar prata gör barnet förläget och det som kunde ha varit en positiv upplevelse för barnet blir någonting negativt.
- Göra det slumpmässigt. Att berömma ett barn för allt det gör kan minska värdet av föräldrarnas ord. Att inte alls ge beröm gör barnet svältfött på den tillgivenhet det så väl behöver. Att ge beröm slumpmässigt har störst inverkan. Föräldrar bör förvissa sig om att de uppmärksammar de betydelsefulla saker som deras barn gör.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FRÄMJA KOMPETENS

Be deltagarna diskutera tillsammans med sin make eller maka eller andra föräldrar hur de kan främja kompetens hos sina barn. Föräldrar kan hjälpa sina barn att lära sig arbeta, genomföra projekt som är viktiga för dem, få bra betyg i skolan, bli duktiga i idrott och välja, arbeta på och utmärka sig inom områden som intresserar dem. Be föräldrarna att ta fram, skriva ner och genomföra en plan för att hjälpa sina barn att utveckla kompetens. Uppmuntra dem att förstärka sina barns framgång genom att uppmärksamma och berömma.

Ge barnen 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!”[3]

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: BIDRA MED TILLFÄLLEN ATT TJÄNA

Be deltagarna diskutera tillsammans med sin make eller maka eller andra föräldrar om behovet av att ge barnen tillfällen att tjäna. Låt dem utforska möjligheter och bestämma sig för en aktivitet som är lämplig för deras familjemedlemmar. Be dem planera in en tid då de tillsammans med sina barn ska genomföra aktiviteten.

TILLIT TILL HERREN

Barn får tillförsikt när de utvecklar tro, dygd och redbarhet. Föräldrar kan också ingjuta tillförsikt i sina barn genom att älska och respektera dem, genom att hjälpa dem utveckla kompetens och genom att ge dem tillfällen att tjäna andra.

President Ezra Taft Benson sade följande om att tro på Herren: ”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.”[4]

SLUTNOTER

1. Conference Report, apr 1977, s 103 eller *Ensign*, maj 1977, s 69.
2. Conference Report, okt 1970, s 66 eller *Improvement Era*, dec 1970, s 72, 73.
3. ”There Is Purpose in Life”, *New Era*, sep 1974, s 4.
4. *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

LEKTION SEX

ÖVERVINN ILSKA

LEKTIONSMÅL

Hjälp föräldrarna att under lektionen:

- Bli medvetna om de förödande följderna av okontrollerad ilska för familjens medlemmar.
- Förstå hur ilska uppstår och behovet av att ta ansvar för problem med humöret.
- Lära sig sätt att kontrollera och övervinna vrede.
- Ta fram en plan som förhindrar återfall så att problem med humöret inte återkommer.

ILSKANS PROBLEM

President Gordon B Hinckley lärde: "Vrede är ett ont och frätande ting, som dödar tillgivenheten och fördriver kärleken."[1] Satan försöker egga till vrede och orsaka stridigheter i familjer. (Se 2 Nephi 28:20; 3 Nephi 11:29; Moroni 9:3.)

JACK

Jack kokade av ilska när han såg sin son Bengt, 15, komma stoltserande in i rummet och grabba tag i Stefans (11) nacke och flytta honom från fåtöljen framför TV:n. "Du sitter på min stol, dumskalle!" sade han hotfullt. Stefan ryckte till av smärta och sade svagt: "Det är inte din stol." Bengt gav Stefan en örfil med baksidan av handen när Stefan flyttade sig bort från honom. Bengt sjönk ner i stolen, tog upp fjärrkontrollen och bytte till en rockmusikkanal och skruvade upp ljudet. Månader av ilska vällde upp inom Jack. Svetten trängde fram i hans panna. Hans armar började rycka och skaka. Jag står inte ut med det här, tänkte han. Han saknar inte bara respekt för andra utan trotsar också mig med avsikt. Han vet att jag inte tål ett sådant uppförande. Ursinnig rusade Jack fram till Bengt, vred om hans arm och skrek: "Vem tror du att du är egentligen? Du har inte respekt för någon. Du tänker bara på dig själv." Medan han drog bort Bengt från stolen, skrek Jack: "Gå upp på ditt rum. Jag vill inte ens se dig." Bengt ryckte loss sin arm och gick långsamt och trotsigt ut genom ytterdörren och slängde igen den bakom sig.

Några dagar senare berättade Jack och hans hustru om händelsen för en rådgivare på LDS Family Services [kyrkans familjetjänst]. "Jag blev så arg på ungen att jag inte kunde tänka klart", beklagade han sig. "Jag kan inte tala med honom på ett civiliserat sätt. Ibland säger jag saker som jag sedan ångrar. Problemet blir allt värre."

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 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 de tragiska konsekvenserna av vrede 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 på sina barn verbalt, kroppsligt och sexuellt. Varje år rapporteras miljontals fall av påstådd barnmisshandel till myndigheterna.

Vrede har beskrivits som ”den mest förföriska av de negativa känslorna”.[4] De som blir arga tror 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 injagar skräck i andra. Men ilska är vanebildande. Den skadar dem som faller offer för dess förföriska lockelse och dem som blir ilskna.

Ilskan kan hanteras felaktigt på tre sätt: genom aggression, internalisering och passivt-aggressivt beteende.

Aggression. Ilska uttrycks genom fysiskt våld (slå, sparka, daska till, smiska, dra i hår och öra), känslomässig och verbal misshandel (skrika, kasta glåpord, svära, hota, beskylla, förlöjliga, manipulera, förringa), sexuella övergrepp (incest, ofredande, sexuella trakasserier) samt kontroll och dominans.

Internalisering. Ilskan är riktad mot det egna jaget, vilket leder till självförebråelser, depression eller självdestruktiva handlingar (alkoholism, drogmissbruk, självmordsförsök, självstympning).

Passivt-aggressivt beteende. Ilskan uttrycks genom indirekta handlingar (långsamhet, oansvarighet, envishet, sarkasmer, oärlighet, lättretlighet, missnöje, kritik, förhalande).

Ilskna föräldrar kan skrämma sina barn till lydnad, men de förändringar som blir följden är ofta tillfälliga. Det är troligare att barn som lyder på grund av tvång gör uppror senare.

Vredens pris

Det är mindre troligt att en förälder reagerar på ett barn med ilska när priset verkar alltför högt. Många föräldrar blir dessvärre arga på sina barn därför att de vet att priset för deras ilska är ringa. Det är mycket troligare att de far ut mot sina barn än att de riktar sin ilska mot en vän, en arbetsgivare, en polis eller en respekterad ledare i kyrkan. Men det långsiktiga priset för att låta dåligt humör gå ut över barnen överväger möjliga fördelar. I detta pris ingår:

- Förlust av Anden.
- Förlorad respekt (för sig själv och av familjemedlemmar).
- Förlorad vänskap och gemenskap.
- Förlorat självförtroende.
- Skuldkänslor och ensamhet.
- Spända relationer.

- Fysiska skador på sig själv eller andra.
- Barn som är rädda för snarare än älskar sina föräldrar.
- Barn som gör uppror, råkar i dåligt sällskap och lämnar hemmet i unga år.
- Barn som misslyckas i skolan.
- Ökad risk för depression, dålig hälsa, missbruk och arbetsrelaterade problem.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: INSE ILSKANS PRIS

Ilskna föräldrar förnekar ibland eller tonar ner följderna av sin ilska. Genom att vara fullt medvetna om priset kan de få större motivation att övervinna problem med humöret. Efter att ha lagt fram ovanstående information om ilskans pris, ber du klassdeltagarna skriva ner vad deras ilska kostar dem. Om så behövs kan du ta några minuter till att hjälpa dem att upptäcka detta pris.

När föräldrarna är färdiga med sin lista föreslår du att de ofta tittar på den för att påminna sig själva om följderna av att agera ut sin ilska. När de lär sig att kontrollera sin ilska och punkterna på deras lista inte längre är tillämpliga, kan de börja stryka dem — en glad påminnelse om att de gör framsteg.

ILSKANS ORSAKER

En del föräldrar använder ilska som ett sätt att skrämma och kontrollera sina barn, för att känna sig överlägsen och slippa handskas med problem. Ilska kan bottna antingen i högmod och självviskhet, som till exempel då en person misslyckas med att få igenom sin egen vilja, eller i brist på ödmjukhet (tålamod då man ställs inför en provokation). En del personer blir arga när de är frustrerade, sårade eller besvikna.

Ilska uppstår ofta när en person uppfattar någonting som ett hot, en orättvisa eller som att hon eller andra blivit illa behandlade. Hotet kan vara kroppsligt eller känslomässigt. Personen kan till exempel vara rädd för misshandel, förödmjukelse eller förlorad respekt för sig själv eller andra. I det inledande exemplet kände Jack att andras uppfattning om honom stod på spel: att han var en god far som kunde styra sina barn. Han var orolig över att andra skulle anse honom vara en maktlös och ineffektiv förälder.

Förvrängd varseblivning

Den fara vi upplever är ofta oriktig. Alltför ofta är ilska en följd av att en person felaktigt bedömer andras avsikter: ”Han försöker såra mig.” ”Hon hindrar mig från att få det jag vill ha.” ”Han bryr sig inte om mina känslor.” ”Han utnyttjar mig.”

Somliga blir arga utan att tänka sig för. Denna typ av ilska är ofta svårkontrollerad eftersom den uppstår så snabbt. I andra situationer stegras ilskan långsamt: en person känner sig hotad, orättvist eller illa behandlad. Ilskan stegras också om personen ältar situationen ensidigt och förstorar upp den.

När en person uppfattar någonting som ett hot och blir arg, förbereder sig kroppen för handling. Blodtrycket stiger, musklerna spänns, andhämtningen blir snabbare och sinnet inriktar sig på att reagera på vad personen uppfattar som ett hot eller dålig behandling. Denna stridsberedskap kan utlösas i en enda explosiv verbal eller kroppslig reaktion på det uppfattade hotet. Eller också kan den byggas upp långsamt

allteftersom personer upplever en följd av provokationer. Tankarna som framkallar ilska blir allt fler tills personen slutligen exploderar över en situation som han eller hon normalt sett inte skulle ha fäst avseende vid.

Dessa kroppsliga förändringar är en nyckel till hur man kontrollerar ilska. Bästa tidpunkten för en förälder att handla är när han eller hon känner ökad stress. Föräldern kan försöka få ytterligare information om det uppfattade hotet för att bättre förstå det. En ökad insikt kan försvaga känslan av fara och minska möjligheten att ilska uppstår. Negativa tankar som framkallar ilska kan ersättas med mer positiva och lugnare tankar om personen betraktar den stressiga situationen på ett positivare sätt. Föräldern kan överväga mer produktiva sätt att reagera på hotet eller orättvisan, en reaktion som löser problemet i stället för att trappa upp det.

En stressad förälder kan också undvika situationer som skapar ännu mer stress tills han eller hon är mer avspänd och herre över situationen. Därefter kan föräldern arbeta på att utan ilska lösa situationen.

ÖVERVINN ILSKA

Följande principer kan hjälpa föräldrar att övervinna problem som har med ilska att göra. Be föräldrarna att försöka komma fram till vilka principer som fungerar bäst för dem.

Be

Föräldrar bör be med verkligt uppsåt om hjälp att övervinna sin ilska. Psalmisten skrev att Herren ska rädda den som ber till honom ur livets stormar: ”Men de ropade till HERREN i sin nöd och han förde dem ut ur deras trångmål. Han stillade stormen och böljorna omkring dem tystnade. De gladdes över att det blev stilla, och han förde dem till den hamn dit de ville.” (Ps 107:28–30) Fasta och prästadömsvälsignelser kan också vara till hjälp för att övervinna ilska. Prästadömsvälsignelser, bön och fasta bör gå hand i hand med egna försök till förändring.

Lös bakomliggande problem

Föräldrar bör samtala med sina barn för att komma fram till en lösning på de problem som gör föräldrarna ilskna. De flesta problem kan lösas på ett fredligt sätt. Till hjälp kan föräldrar gå igenom lektion 3 (”Kärleksfull kommunikation”), lektion 7 (”Konfliktlösning”) och lektion 9 (”Använd konsekvenser”). När föräldrar tar itu med problem bör de tala med sina barn på samma respektfulla sätt som de skulle tala med en arbetsgivare, en vän eller ledare i kyrkan.

Ta ansvar för sin ilska

Föräldrar som har problem med sitt humör måste erkänna det och ta ansvar för det innan de kan övervinna problemet. Även om barn provocerar sina föräldrar är föräldrarna ansvariga för hur de reagerar. De kan lära sig att kontrollera sin ilska och reagera på lämpligare sätt.

En del ursäktar sin ilska med att det tillhör deras kultur. Somliga föräldrar ursäktar till exempel att de slår sina barn med att det är vanligt i den etniska grupp de tillhör. Sådana handlingar är inte godtagbara för vår himmelske Fader. Äldste Richard G Scott i de tolv apostlarnas kvorum lärde att medlemskap i Guds familj går före kulturell identitet:

”Din himmelske Fader bestämde att du skulle födas i en särskild släktlinje från vilken du erhöll ditt arv av ras, kultur och dina traditioner. Denna släktlinje kan ge ett rikt arv och stora anledningar att glädjas. Ändå har du ansvaret att avgöra om det finns någon del i detta arv som måste överges på grund av att det motarbetar Herrens lycksalighetsplan …

Ingen familj kan bestå på lång sikt under fruktan eller tvång, sådant leder till stridigheter och uppror. Kärlek är grunden till en lycklig familj.”[5]

När den enskilde väl har insett och erkänt ett problem kan han eller hon omvända sig och börja övervinna problemet.

Känn igen vredescykeln

Om en förälder ständigt är arg är han eller hon kanske fången i ett periodiskt återkommande beteende som består av fyra faser. Beteendevetare har gett olika namn på faserna i vredescykeln, men de väsentliga delarna är desamma. Nedan följer en sammanfattande översikt av den cykel som beskrivits av Murray Cullen och Robert E Freeman-Longo, som forskat i vrede.[6] Personer kan bäst kontrollera sin ilska under de första faserna av cykeln, innan den fysiologiska upptrappningen äger rum.

Låtsas vara normal-fasen. Allt tycks löpa friktionsfritt, men ilskan lurar under ytan och påverkar personens sätt att tänka och handla. Händelser eller situationer kan snabbt utlösa invanda och förvrängda tankemönster. Personen rationaliserar och rättfärdigar detta felaktiga perspektiv.

Upptrappningsfasen. När personen koncentrerar sig på det förvrängda tankemönstret börjar han eller hon att känna sig hotad och börjar reagera ilsket. I personens tankar återkommer gång på gång bekanta teman som ”hon bryr sig inte om vad jag som förälder säger” eller ”det är bara jag som arbetar här, han hjälper aldrig till”. Kroppsliga signaler visar att personen börjar bli arg (spändhet, stelhet, bultande hjärta, snabb andhämtning, orolig mage eller att man känner sig varm över hela kroppen). Personen fantiserar och planerar att ge utlopp åt sin ilska och ägnar sig kanske åt vanebildande beteenden som ger näring åt den (drog- och alkoholmissbruk, äta eller arbeta omåttligt).

Handlingsfasen. Personen ger utlopp åt sin ilska genom att skrika åt och skymfa andra och angripa dem fysiskt eller sexuellt. Eller också vänds ilskan inåt genom självförebråelser, självmordsförsök eller alkohol- och drogmissbruk.

Nedåtgående spiral-fasen. Personen känner sig skyldig och skamsen. Försvarsmekanismer inställer sig och personen försöker skyla över ilskan genom att göra någonting vänligt för att visa att han eller hon är en snäll person. Personen bestämmer sig för att kontrollera sitt humör. När föresatserna sviktar påbörjar personen ”låtsas vara normal”-fasen på nytt.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: KÄNNA IGEN DIN VREDESCYKEL

Ge deltagarna var sin kopia av blanketten ”Känna igen min vredescykel”, som finns på sidan 65. Be deltagarna att fylla i de tomma textfälten. Informera dem om att denna aktivitet hjälper dem att känna igen sin vredescykel, om de har problem med humöret.

För loggbok över ilskan

Genom att föra loggbok över sin ilska blir en förälder mer medveten om sin vredescykel.[7] Föräldern kan lära sig att hindra ilskan på ett tidigt stadium genom att använda sig av principerna i den här lektionen.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FÖR LOGGBOK ÖVER ILSKAN

Be föräldrarna att föra loggbok över sin ilska närhelst de blir arga under den kommande veckan. (Ett exempel på en sådan logg finns på sidan 66. En tom logg finns på sidan 67. Gör en kopia av exemplet och tre eller fyra kopior av det tomma bladet till varje gruppmedlem.) Denna övning hjälper deltagarna att bli medvetna om hur de tänker, känner och reagerar när situationer utlöser deras vrede. De kan bli medvetna om beteendemönster som de behöver förändra. Anteckningarna hjälper dem också att börja tänka och handla på sätt som kan leda till bättre resultat.

Ta udden av tankar som provocerar fram ilska

Föräldrar bör söka efter alternativa förklaringar till det beteende som de blir ilskna över. Ett barn som är oförskämt mot dem hade det kanske jobbigt i skolan. Ett barn som trotsar dem kanske bara känner sig accepterat av kamrater som uppför sig på ett oacceptabelt sätt. Föräldrar bör betrakta situationer som stör dem som problem som behöver lösas och som tillfällen att komma närmare sina barn, inte som hotfulla händelser som kräver en dramatisk och ilsken reaktion.

Om föräldrar försöker göra någonting åt sina ilska är tidpunkten avgörande. När en person blir höggradigt ilsken blir han eller hon irrationell. När ilskan närmar sig den nivån bör personen avlägsna sig från situationen och försöka lugna ner sig.

På samma sätt som idrottsmän och musiker tränar och övar dag efter dag för att kunna prestera i bestämda situationer, kan föräldrar förbereda sig för att reagera på ett lämpligt sätt när de hamnar i situationer som kan göra dem arga. Raymond Novaco vid University of California i Irvine i USA föreslog att man bör lära sig att känna igen första början av en ilsken reaktion och ersätta förvrängda tankemönster med positiva budskap av typen ”jag klarar av det här”, vilket främjar ett riktigare synsätt på situationen.[8] I lugna ögonblick kan de i tankarna upprepa dessa och liknande budskap: ”Hur kan jag lösa det här problemet? Jag blir upprörd, men jag vet hur jag ska ta itu med det. Jag kan handskas med den här situationen. Jag vet hur jag ska styra mitt humör. Jag kan behålla mitt sinne för humor.”

Vid en faktisk provokation kan personen arbeta med dessa och liknande budskap: ”Vad vill jag få ut av det här meningsutbytet? Jag tjänar inget på att bli arg. Om jag blir arg, får jag betala ett pris som jag inte vill betala. Jag behöver leta efter det positiva. Jag kan inte anta det värsta eller dra förhastade slutsatser. Min ilska är en signal att det är dags att jag börjar ge mig själv anvisningar. Jag kan resonera mig igenom det här. Jag kan behandla den här personen med respekt.”

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: ARBETA MED INLÄRDA POSITIVA BUDSKAP

Be klassdeltagarna beskriva typiska situationer de ställs inför som provocerar fram ilska. Be dem skriva ner positiva budskap som hjälper dem att undvika att bli arga i dessa situationer och att med hjälp av dessa positiva budskap öva sig i att reagera på situationer som kan göra dem arga. De kan visualisera varje sådan provokativ situation samtidigt som de i tankarna upprepar de positiva budskapen. De bör göra denna övning flera gånger om dagen tills de införlivat det nya sättet att tänka. Denna repetition i tankarna förbereder dem att reagera på lämpliga sätt när de ställs inför situationer i det verkliga livet.

Ta sig ur situationen

Bästa tidpunkten att agera är när föräldrar börjar känna att stressen ökar. De kan lära sig att ha uppsikt över sin ilska. Ett sätt att hålla uppsikt över sin ilska är att tänka sig en kökstermometer som mäter den. Om de förlorar kontrollen vid 80 grader, måste de ta sig ur situationen innan det blir så varmt. De bör säga 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 eller läsa en bok. Föräldrar ska inte försöka lugna sig genom att ge utlopp åt sin ilska eller grubbla över det som hände. Om de grubblar eller ger utlopp åt sin ilska, är det troligt att den förvärras. När de går igenom händelsen gång på gång i tankarna förstoras den ofta. Detsamma gäller om de ger utlopp åt ilskan och i sitt sinne rättfärdigar sin våldsamma reaktion.

Tacksamhet och en strävan att se det goda hos sina barn kan hjälpa föräldrar att stilla sin vrede. Ett annat sätt att lugna ner sig är att följa det råd som president Boyd K Packer i de tolvs kvorum gav då han föreslog att icke önskvärda tankar skulle ersättas med psalmer: ”När musiken börjar och orden formar sig i dina tankar, kommer de ovärdiga [tankarna] att smyga sig i väg skamset. Det ändrar hela stämningen på den scen där dina tankar uppträder. Eftersom [musiken] är upplyftande och ren, kommer de låga tankarna att försvinna.”[9]

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.

När individer lugnt pratar om bakomliggande känslor, börjar de tala om det som verkligen stör dem. Då är det inte länge bara en fråga om ilska. När de pratar om de bakomliggande känslorna blir det lättare att lösa konflikter.

Det krävs större mod att vara ärlig än att vara arg. När föräldrar pratar om bakomliggande känslor upptäcker de ofta att deras barn är mindre benägna att inta försvarsställning och mer villiga att lösa problemen. Relationen mellan familjemedlemmarna förbättras.

En del har svårt att känna igen och uttrycka de känslor som hör ihop med deras ilska. Det kan vara till hjälp för dem att tillsammans med sin make eller maka utforska varför de är arga och söka orsaken till denna ilska bortom barnets uppenbart dåliga uppförande, till exempel oro över att misslyckas som förälder eller över att barnet inte ska lyckas. När föräldern väl känner igen och erkänner de bakomliggande känslorna, kan han eller hon prata om dem med maken eller makan eller barnet i stället för att ge uttryck för ilska.

BIRGIT

Varje gång Birgit var med på aktiviteter efter skolan fruktade hon mammans ilskna reaktion. Efter att ha gått en kurs i föräldraskap började mamman prata om de känslor som hörde ihop med hennes ilska. "Jag är rädd för att du ska bli med barn som min mamma blev när hon var tonåring. Hon vara bara barnet när hon fick mig", sade hon. "Jag vill inte att det ska hända dig." Birgit försäkrade mamman om att hon var fast besluten att leva efter kyskhetslagen. Mamman kände sig lugnad och kunde nu stödja Birgits aktiviteter.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: KÄNN IGEN BAKOMLIGGANDE KÄNSLOR

Be klassdeltagarna att försöka känna igen och sätta ord på sina bakomliggande känslor när de blir arga. Uppmana dem att erkänna och prata om dessa känslor. Genom att göra det kan de lättare befria sig från sin ilska samtidigt som de lär sig att reagera på lämpligare sätt.

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 kvorum förklarade att när vi verkligen har omvänt oss "blir vårt sätt att behandla varandra fyllt med större tålamod, vänlighet, milt accepterande och en önskan att spela en positiv roll i deras liv".[10] Ilska är då inte längre något större problem.

Mormons bok beskriver en "mäktig förändring" i hjärtat till följd av omvändelse och lärjungeskap — en benägenhet att alltid göra gott. (Se Mosiah 5:2.) Paulus skrev att Andens frukt är "kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet och självbehärskning". (Gal 5:22–23) Mormon gav följande råd, vilket kan tillämpas på dem som försöker övervinna sin ilska: "Be till Fadern av allt ert hjärta att ni må vara fyllda av denna kärlek som han har utgjutit över alla som är hans Sons, Jesu Kristi, sanna efterföljare, så att ni kan bli Guds söner, så att vi, när han visar sig, skall bli lika honom, ty vi skall se honom sådan han är." (Moroni 7:48)

Då individer förändras andligen är de inte längre lika arga, och de får större tilltro till sin förmåga att kunna kontrollera sin ilska. För att komma i gång med denna process och få den att fortsätta, kan de:

- Läsa i skrifterna varje dag och använda det de lär sig i sitt dagliga liv.
- Be dagligen om hjälp i livets alla aspekter, bland annat problem med humöret.
- Omvända sig och söka tillgång till försoningens läkande kraft.
- Rådgöra med biskopen vid behov.

- Sätta personliga mål för att övervinna problem med humöret och sedan arbeta på och övervinna ett problem i sänder.
- Be att de ska kunna se på sina nära och kära och andra i sin omgivning som Herren ser på dem.
- Förnya förbund och dyrka Gud i templet och på kyrkans möten.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: ÖKA ANDLIGHETEN

Be deltagarna skriva ner någonting som de kan göra för att öka sin andlighet och komma närmare Frälsaren. Be dem ägna detta ämne noggrann eftertanke och bön och vid behov samtala med sin biskop eller make eller maka.

Förebygg återfall

Återfallsprevention är den process som syftar till att avbryta vredescykeln genom att tankar och beteende förändras och genom att andra så kallade interventionsstrategier som personen utvecklar kommer till användning. Dessa strategier ger alternativ till en upptrappning av ilskan. Återfallsprevention och interventionsstrategier kan inbegripa hjälp från familj, vänner, arbetskamrater, en biskop eller en lärare. Återfallspreventionen sker vanligtvis under vredescykelns två första faser: låtsas vara normal-fasen och upptrappningsfasen. Personen lär sig att känna igen och reagera på riskfaktorer (händelser eller känslor som utlöser vrede) på sätt som avbryter cykeln och förebygger återfall. Här följer ett exempel på hur en person kan förebygga återfall.

Låtsas vara normal-fasen. Personen erkänner sitt problem med humöret men handskas med det på ett sunt sätt. Han eller hon är medveten om vad som utlöser ilskan och använder strategier för att handskas med den, som till exempel att undvika högrisksituationer, att koppla av eller dra sig undan. Personen arbetar aktivt på att lösa de konflikter och problem som leder till ilska.[11]

Upptrappningsfasen. Personen använder nya strategier för att begränsa ilskans intensitet. Han eller hon rättar till eller ersätter negativa tankar med positiva budskap (”jag kan klara av det här” eller ”jag kan finna andra lösningar på det här problemet”). Han eller hon erkänner de smärtsamma känslor som ligger bakom vreden och inser att dessa icke-aggressiva känslor är normala. Personen upphör med vanebildande beteenden, däribland att fantisera om att agera ut beteenden och planera att ge utlopp åt ilskan. Han eller hon talar ut om problemen, eller skriver om dem om det inte går att förändra situationen. Personen frigör energi genom fysiska aktiviteter och bygger upp sitt självförtroende genom att göra någonting som han eller hon tycker om.[12] Personen strävar också efter andlig pånyttfödelse.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: TA FRAM EN PLAN FÖR ÅTERFALLSPREVENTION

Be deltagarna använda översikten på sidan 68 för att ta fram en plan för hur de kan förebygga ett återfall i ilska. Se till att var och en får ett exemplar av översikten. Diskutera hur förslagen i denna lektion kan tillämpas på översikten av planen för återfallsprevention. Föreslå att de under den kommande veckan under bön söker hjälp såväl av Herren som av familj och utvalda vänner då de tar fram och genomför sin plan.

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.”[13]

Personer som tillämpar principerna och förslagen i denna lektion kan lära sig att övervinna sin ilska i stället för att behärskas av den. Här följer ett exempel på hur en person övervann sin ilska:

”Jag brukade gå omkring och känna att jag ville ge mig på alla jag mötte. Jag styrdes av ilska. Jag kunde inte prata med min hustru och mina barn utan att explodera. Människor undvek mig. Jag hatade mig själv, och jag hatade dem. Det kändes ofta som om jag ville slå någon — vem som helst. Jag fick raserianfall vid minsta provokation. Slutligen sökte jag hjälp. Genom rådgivning kunde jag prata om en massa saker som under lång tid hade stört mig — problem som hade med min ilska att göra. Jag lärde mig att tänka annorlunda och att betrakta andra på ett bättre sätt. Jag tillämpade evangeliets principer på mitt problem — bön, skriftstudier, förlåtelse. Jag började trivas bättre med mig själv. Med tiden försvann min ilska och jag kände att jag åter hade kontroll över mitt liv. Nu kan jag umgås med min familj. Nu kan jag umgås med andra. Det känns som om jag fått tillbaka mitt liv.”

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. De föräldrar som ilskan haft i sitt grepp kan slita sig loss från detta problem och erfara sinnesfrid.

Föräldrar bör inte glömma bort eller undervärdera betydelsen av den Helige Andens kraftfulla inflytande. När de söker hjälp från Herren kommer den Helige Anden att trösta, stödja och vägleda dem i att hantera och övervinna ilska. (Se Joh 14:26–27; L&F 8:2–3.)

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. *Nordstjärnan*, okt 1998, s 89.
6. Se *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), s 67–70. ISBN 1-929657-12-9.
7. Förslaget att föra loggbok över ilskan är hämtat från *Men and Anger*, s 31–32.
8. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), s 7, 95–96.
9. ”Inspiring Music—Worthy Thoughts”, *Ensign*, jan 1974, s 28.
10. *Nordstjärnan*, jul 1992, s 20.
11. *Men and Anger*, s 70–71.
12. *Men and Anger*, s 72–74.
13. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph F Smith*, s 256.

KÄNNA IGEN MIN VREDESCYKEL

Beskriv vilka typiska situationer som utlöser din ilska (till exempel, min make eller maka grälar på mig, bankkontot är övertrasserat, hemmet är ostädat):

Beskriv tankar eller ursäkter som ger näring åt din ilska (till exempel, min make eller maka bryr sig bara om sig själv, min make är helt ansvarslös):

Beskriv de känslor som ligger bakom din ilska (till exempel, ringaktad, utnyttjad, ignorerad):

Beskriv de fysiska signaler som visar att du håller på att bli arg (till exempel, svettiga handflator, ökad hjärtfrekvens, spändhet, retlighet):

Beskriv vad du gör som ger näring åt din ilska (till exempel, ältar oförrätten, vägrar att prata om det, dricker alkohol):

Beskriv hur du ger utlopp åt din ilska (också ditt allra sämsta beteende):

Beskriv vad du tänker, känner och gör efter att ha gett utlopp åt din ilska (till exempel lättnad, skuld, sorg, ånger):

EXEMPEL PÅ LOGGBOK ÖVER ILSKA

Begärda upplysningar	Situation A	Situation B
Datum och vem eller vad som utlöste ilskan:	19/10 Gräl med maken.	20/10 Barnen uppförde sig illa.
Ilskans intensitet:	Lätt Häftig 1 2 3 4 5 6 7 8 (9) 10	Lätt Häftig 1 2 3 4 (5) 6 7 8 9 10
Tankar som förstärkte ilskan:	Han är en idiot. Bryr sig inte om mig.	Barnen lyssnar aldrig. Respekterar mig inte.
Känslor som låg till grund för ilskan:	Oälskad, ignorerad, ouppskattad.	Utnyttjad, ignorerad.
Hur jag hanterade ilskan:	Skrek åt honom. Kallade honom idiot.	Bad dem lugnt att gå till sitt rum tills de kunde uppföra sig.
Vad jag tänker när jag är ilsken:	Han förtjänar att bli straffad. Han sårade mig. Jag ger bara igen med samma mynt.	De var bara barn. De försökte inte trotsa mig.
Hur jag lyckades kontrollera ilskan:	Ingen Stor 1 (2) 3 4 5 6 7 8 9 10	Ingen Stor 1 2 3 4 5 6 7 8 (9) 10
Vad som var till hjälp:	Ingenting jag gjorde hjälpte. Det jag gjorde, gjorde saken värre.	Tog en paus. Tog en promenad ochpratade därefter med barnen.
Undertryckte, gav utlopp åt eller skingrade ilskan:	Undertryckte mina känslor efter mitt utbrott.	Pratade ut om mina besvikelser.
Vad jag ska göra bättre nästa gång:	Inte reagera. Lugna ner mig innan jag börjar tala.	Ingenting. Gjorde bra ifrån mig den här gången.

Hämtat från Murray Cullen och Robert E Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), s 33–34. ISBN 1-929657-12-9.

LOGGBOK ÖVER ILSKA

Begärda upplysningar	Situation A	Situation B
Datum och vem eller vad som utlöste den:		
Ilskans intensitet:	Lätt Häftig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Lätt Häftig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tankar som förstärkte ilskan:		
Känslor som låg till grund för ilskan:		
Hur jag hanterade ilskan:		
Vad jag tänker när jag är ilsken:		
Hur jag lyckades kontrollera ilskan:	Ingen Stor 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ingen Stor 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vad som var till hjälp:		
Undertryckte, gav utlopp åt eller skingrade ilskan:		
Vad jag ska göra bättre nästa gång:		

Hämtat från Murray Cullen och Robert E Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), s 33–34, 117. ISBN 1-929657-12-9.

MIN PLAN FÖR ATT FÖRHINDRA ÅTERFALL

NORMAL-FASEN

Vad som utlöser ilskan:	Räddningsstrategier:

Vad jag ska göra för att lösa problem som utlöser ilska:

UPPTRAPPNINGSFASEN OCH STRATEGIER SOM KAN ANVÄNDAS

Vad som utlöser ilskan:	Räddningsstrategier:

LEKTION SJU

KONFLIKTLÖSNING

LEKTIONSMÅL

Hjälp föräldrarna att under lektionen:

- Förstå att meningsskiljaktigheter är oundvikliga och att familjer som löser konflikter kommer närmare varandra och blir starkare.
- Lära sig sätt att handskas med konflikter i hemmet.
- Förstå hur man löser meningsskiljaktigheter på ett fredligt sätt.

PROBLEMET MED OLÖSTA KONFLIKTER

Äldste M Russell Ballard i de tolv apostlarnas kvorum 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]

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 olika 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 för 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 familjerelationer och vållar sorger och bekymmer bland familjemedlemmarna.

”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

HUR MAN LÖSER KONFLIKTER

Under sin verksamhet bland nephiterna fördömde Frälsaren dem som är stridlystna:

”Den som är stridslysten är icke av mig utan av djävulen, som är fader till oenighet och som uppeggar människornas hjärtan, så att den ene tvistar med den andre i vrede.

Se … min lära är att sådant skall upphöra.” (3 Nephi 11:29–30)

Jesus sade att människorna bör lösa sina meningsskiljaktigheter innan de kommer till honom:

”Om du därför kommer till mig, eller önskar komma till mig, och kommer ihåg att din broder har något emot dig —

gå då bort till din broder och förlika dig först med din broder. Och kom sedan till mig med helhjärtat uppsåt, och jag skall ta emot dig.” (3 Nephi 12:23–24; se också 3 Nephi 12:9.)

Dessa lärdomar är tillämpliga på föräldrar och deras sätt att relatera till sina barn. I tillkännagivandet om familjen gav första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum på nytt Frälsarens recept för framgångsrik barnuppfostran: ”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.”[2]

Gå igenom med föräldrarna följande principer för hur man löser konflikter.

Nalkas problem mellan föräldrar och barn med en kristuslik inställning

I sin uppgift som föräldrar bör fäder och mödrar tillämpa Frälsarens lära och visa kärlek och villighet att lösa konflikter, vara tillmötesgående och villiga att kompromissa samtidigt som de upprätthåller värderingar och normer, strävar efter att övertyga sina barn samtidigt som de vägrar att ge efter för påtryckningar. Föräldrar bör lära ut rätta principer och varför det är nödvändigt med familjeregler. De bör uppmuntra sina barn att göra rätta val, övertala dem när de är diskussionslystna, låta det få konsekvenser om de väljer att inte lyda (se lektion 9) och vädja kärleksfullt till dem när de står i begrepp att göra allvarliga misstag.

Lyssna för att förstå

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

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: LYSSNA FÖR ATT FÖRSTÅ

Be deltagarna tänka på ett tillfälle då ett barn ville gräla hellre än att lyssna på dem. Låt dem med hjälp av kommunikationstekniken som beskrivs i lektion 3 göra ett rollspel om hur de kan lyssna på barnet i stället för att gräla med honom eller henne. Den ena av dem är barnet medan den andra är föräldern. Låt dem öva i fem minuter och därefter byta roller så att båda får möjlighet att öva sig i att lyssna. Låt dem diskutera vad

de lärde sig efteråt. Hur kändes det när någon lyssnade på dem? Hur svårt var det för dem att lyssna när barnet ville göra något som inte var önskvärt? Be dem öva sig i att lyssna på sina barn under den kommande veckan, särskilt när deras barn vill gräla.

Undvik gräl

En av de grundläggande principerna för konfliktlösning i hemmet är så enkel att den ofta förbises. Den inbegriper att leva i enlighet med Kristi högre lag och avstå från att strida. 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. ”Kristus är det fullkomliga exemplet på att inte smäda, inte ens då han utsattes för grymma och oberättigade angrepp. Då man spottade på honom, knuffade, slog, hånade, förkastade, förnekade och till och med korsfäste honom (Matt 26:67–70 och 27:29, 35), smädade han inte igen. Han slog inte tillbaka. Trots att han kunde ha nedkallat ’mer än tolv legioner änglar’ (Matt 26:53), ’smädade han inte igen’. Han var ofta, nästan ständigt, utsatt för smädelser, från allra första början till slutet av sitt liv, till och med av dem som led med honom: ’Också de som var korsfästa tillsammans med honom smädade honom.’ (Mark 15:32) … Ju större godheten är, desto mer tycks den dra till sig smädare — och desto mindre tycks den smäda igen. Detta är det föredöme föräldrar bör försöka efterlikna när de blir ’slagna’ av oregerliga barn. ’Smäda inte igen!’”[3]

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 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].”[4]

En del föräldrar tycker kanske att en fridsam reaktion (att inte ge svar på tal) ger barnen övertaget, tillåter dem att vinna meningsutbyten och ger dem kontroll över familjangelägenheter. Så är inte fallet. Kristus stod modigt inför sina plågoandar, alltid med full behärskning av sin reaktion och försökte aldrig att fly undan. Han älskade dem och såg deras okunnighet. Han till och med vädjade till sin Fader att förlåta dem. (Se Luk 23:34.)

I andra lektioner går föräldrarna igenom sätt att förmedla förväntningar, att ge sina barn möjlighet att välja mellan godtagbara beteenden och att använda konsekvenser som man kommit överens om i förväg när deras barn inte lyder. När barn vill ifrågasätta kan föräldrar upprepa sina förväntningar på ett vänligt och kärleksfullt sätt och välbetänkt påminna sina barn om de konsekvenser som de redan kommit överens om. När föräldrar har gjort detta finns det inte mycket för deras barn att bråka om.

Barn styrs ofta till stor del av det som pågår runtomkring dem. Något av det viktigaste för dem är föräldrarnas uppmärksamhet. Enligt Glenn Latham är ”föräldrarnas uppmärksamhet den *viktigaste* kraften eller konsekvensen i formandet av barns beteende”.[5] När barn misslyckas med att dra till sig negativ uppmärksamhet genom att vara diskussionslystna, lugnar de vanligtvis ner sig och övergår till ett mer socialt acceptabelt uppförande.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: VÄGRA ATT STRIDA

Låt deltagarna tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder diskutera hur de utan att strida kan ta itu med en konfliktfylld situation i sin familj. Hur kan de på ett positivt sätt förmedla sina förväntningar på sina barn utan stridigheter så att barnen klart förstår vad som förväntas? Hur kan de berätta för sina barn om konsekvenserna av dåligt uppförande? Hur kan de uttrycka sin kärlek? Ge dem några minuter till att öva sig i vad de kan säga och hur de kan säga det. Be dem pröva sitt tillvägagångssätt under den kommande veckan.

Följ skrifternas riktlinjer för hur man tillrättavisar barn

Föräldrar kan ibland behöva tillrättavisa ett barn ”skarpt tillrättavisande, när den Helige Anden manar därtill, och därefter visande större kärlek mot honom” för att inte barnet ska uppfatta dem som fiender. (L&F 121:43) President James E Faust klargjorde att den Helige Anden driver en person att tillrättavisa med skarphet ”endast undantagsvis” och att ”tillrättavisningar bör utdelas med mildhet och i ett försök att övertyga den tillrättavisade om att det är för hans eget bästa”.[6] Äldste Neal A Maxwell i de tolvs kvorum lärde att *ibland* betyder ”genast”,[7] vilket antyder att tillrättavisningen bör äga rum strax efter överträdelsen så att den blir förstådd. Ordet *skarphet* i detta sammanhang innebär inte ilsket eller kraftfullt utan tydligt och distinkt. Kloka föräldrar följer ofta upp ett intensivt samtal med ett barn genom att uttrycka sin kärlek till barnet, genom att visa lämplig fysisk ömhet och ibland låta barnet få delta i en trevlig aktivitet.

Medla selektivt i konflikter mellan barn

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

Föräldrar kan ofta vara till störst hjälp genom att själva inta en neutral hållning och genom att låta barnen lösa problemet. Föräldrar kan göra detta genom att använda god kommunikationsteknik, som i följande exempel (se även lektion 3).

JOHAN OCH VIKTOR

Pappa kom in i rummet när Johan, 12, och Viktor, 9, låg och brottades på golvet och skrek åt varandra. Viktor började gråta och Johan kallade honom för barnunge. Pappa gick emellan och drog pojkarna ifrån varandra.

Pappa: Vad försiggår här?

Johan: Det var Viktor som började.

Viktor: Nej. Det var du som började.

Pappa: Så ni beskyller båda varandra för att ha börjat problemet. *(Ger dem ansvaret att lösa problemet.)* Vad tycker ni att vi ska göra för att lösa det?

Viktor: Säg åt Johan att låta mig vara i fred.

Johan: Låta dig i fred? Jag då? Vem var det som tog mina kort och strödde ut dem över hela golvet? Låt bli mina saker så kommer vi överens.

Pappa: *(Förblir neutral, lyssnar intensivt.)* Viktor, du påstår att Johan började, och Johan, du säger att Viktor började när han tog dina kort utan att fråga.

Viktor: Och vem var det som tog min cd utan att fråga?

Pappa: Ni beskyller båda varandra för att ta saker utan att fråga. Låt mig fråga er igen, vad behöver hända för att det här problemet ska bli löst?

Johan: Säg åt Viktor att han inte ska vara så barnslig.

Viktor: Vem är det som är barnslig nu?

Pappa: *(Förbereder sig för att använda en logisk konsekvens.)* Det låter som om ni vill fortsätta att bråka med varandra. Det är kanske bäst att ni går till era rum tills ni är beredda att lösa det här problemet.

Johan: Jag är beredd.

Viktor: Jag också.

Johan: Säg åt Viktor att han måste fråga först innan han lånar mina saker.

Viktor: Johan frågar aldrig mig innan han tar mina saker. Han måste också fråga.

Pappa: Så ni vill båda att den andre ska fråga innan han lånar någonting. Stämmer det?

Johan: Ja.

Viktor: Jag antar det.

Pappa: Jag tycker om det förslaget. Är ni båda nöjda med det?

Johan och Viktor: Ja.

I det här fallet fungerade medlingen eftersom pappan lyssnade utan att ta parti och fick barnen att samarbeta när det gällde att föreslå och genomföra en lösning. Hotet om konsekvenser tycktes motivera barnen att leta efter en lösning på sitt problem. Även om det visade sig att det inte behövdes någon konsekvens, hade en sådan intervention varit på sin plats om barnen hade fortsatt att bråka.

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

En del föräldrapedagoger förespråkar att man ber barnen gå ut och bråka och att inte återvända förrän de har löst konflikten. De menar att om man berövar barnen de vuxnas uppmärksamhet, tappar de snart lusten att bråka. Det må vara sant, men barn bråkar av fler orsaker än att fånga de vuxnas uppmärksamhet. Risken med att låta barn lösa sina egna konflikter är att det starkare barnet kan misshandla det svagare barnet både känslomässigt och fysiskt. Föräldrar bör ge akt på kung Benjamins befallning till sitt folk: ”Inte heller kommer ni att tillåta att [barnen] … slåss och grälar med varandra.” (Mosiah 4:14)

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: MEDLA I KONFLIKTER

Låt deltagarna tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder tänka på och diskutera situationer i familjen där två eller fler av barnen hamnar i konflikt med varandra. Be dem diskutera hur de kan tillämpa förslagen på medling i konflikter. Vilka problem kan de komma att ställas inför då de använder detta tillvägagångssätt? Hur kan de ta itu med dessa problem? Be dem söka efter tillfällen att använda metoden på sina barn under den kommande veckan. Be dem redogöra för sina erfarenheter under nästa lektion.

ETT MÖNSTER FÖR PROBLEMLÖSNING

En del familjer har framgångsrikt använt följande mönster med fem steg för konfliktlösning, hämtat från psykologen Susan Heitlers arbeten.[8] Mönstret fungerar bäst när familjemedlemmarna förstår det och samtycker till att använda det.

Steg 1: Lägg fram ståndpunkt

Varje person 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.

EXEMPEL

Pappa vill att familjen ska börja ha hemafton regelbundet. Mamma är nöjd med att inte ha hemafton. Alfred, 15, vill spela fotboll med sina kamrater på måndagskvällarna. Maria, 10, vill ha hemafton.

Steg 2: Utforska bakomliggande intressen

Familjemedlemmar utforskar sina ståndpunkter och granskar de intressen som ligger bakom dessa ståndpunkter.

Pappa delger sin andliga övertygelse att familjens hemafton kan vara till välsignelse för deras familj. Han är också bekymrad över att inte lyda kyrkans ledare när de har undervisat om betydelsen av detta program i så många år.

Mamma såg under sin uppväxt hur familjen grälade varje gång de försökte ha en familjekväll tillsammans. Hon vill inte att hennes barn ska vara med om någonting liknande. Även om hon vill följa profeternas råd är hon rädd för att familjens hemafton ska orsaka fler konflikter än det är värt.

Alfred säger att han tycker det är viktigt att vara med sina kamrater och att han inte har någon större lust att delta i en andlig aktivitet tillsammans med familjen.

Maria säger att hon vill göra det som profeten har bett hennes familj att göra.

Under denna fas bör familjemedlemmarna söka efter gemensamma bakomliggande intressen.

Familjemedlemmarna märker att de alla bryr sig om varandra och vill att familjen ska vara lycklig och harmonisk. De har alla i åtminstone någon grad en önskan att delta i aktiviteter som stärker familjen, även om de inte är överens om vilka dessa aktiviteter bör vara.

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.

Familjemedlemmarna skriver ner följande möjliga lösningar:

- Ha hemafton varje måndagskväll före fotbollen.
- Besluta att inte ha hemafton.
- Ha hemafton men låt dem slippa som inte vill delta.
- Ha hemafton varje söndagskväll.
- Ha en aktivitetskväll utan ett andligt budskap.
- Ha hemafton men låt deltagandet i andliga aktiviteter vara valfritt.

Steg 4: Välj en lösning

Efter brainstormingen utvärderar familjemedlemmarna varje förslag och gör en plan som tillgodoser allas intressen. Eftersom lösningen i allmänhet kräver ett flertal komponenter för att tillgodose alla familjemedlemmars intressen, bör familjen hellre skapa ”en uppsättning lösningar än att bara … finna *lösningen*”.[9]

Såväl föräldrarnas som barnens känslor är av betydelse. Ett föräldrapar känner till exempel kanske att de bör undervisa om evangeliets principer på familjens hemafton medan däremot deras barn bara vill leka lekar. För att tillgodose såväl barnets känslor som sin egna känslor kan föräldrarna undervisa om evangeliet på ett sätt som intresserar barnet och är begripligt för honom eller henne.

När planen är färdig kommer familjen överens om vem som ska göra vad och deltagarna lovar att göra sin del för att genomföra planen.

Efter att ha utvärderat varje förslag beslutar sig familjen för att ha hemafton på söndagskvällarna varje gång Alfred spelar fotboll kvällen därpå. Föräldrarna skulle föredra att alltid ha hemafton på måndagen, men inte till priset av sonens frånvaro.

Alfred är villig att vara med på hemaftonens evangelielektioner bara han inte själv behöver hålla dem. Mamma är nöjd med planen, i synnerhet som hennes barn vill vara med på hemaftnarna. Pappa har ansvaret att organisera och leda hemaftnarna. Pappa, mamma och ibland Maria ska turas om att hålla lektionerna.

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 annorlunda lösning.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: ANVÄNDA MÖNSTRET FÖR PROBLEMLÖSNING

Ge deltagarna 5 till 10 minuter att diskutera tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder ett konfliktområde inom deras familj som kan lösas med hjälp av mönstret för problemlösning. Be dem diskutera hur de kan presentera mönstret för familjen och få barnen att delta i att lösa problemet med hjälp av detta mönster. Be dem pröva mönstret tillsammans med sin familj under den kommande veckan. Be dem rapportera hur det gick vid nästa lektion.

ETT NYTT FÖRBUND

President James E Faust i första presidentskapet framhöll att Jesus Kristus under sin jordiska verksamhet introducerade ett nytt testamente — ett nytt och bättre förbund som kräver av män och kvinnor att de lyder en högre lag. Individer (däribland föräldrar) 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.[10]

”I ett älskat hem”

President Thomas S Monson berättar en gripande berättelse som understryker vikten av att lösa meningsskiljaktigheter som kan förstöra familjesolidariteten:

”Det finns familjer som består av mödrar och fäder, söner och döttrar som genom någon tanklös kommentar har isolerat sig från varandra. En sådan tragedi kunde med knapp nöd avstyras för många år sedan i en ung mans liv. För att skydda hans identitet ska jag kalla honom Jack.

I hela sitt liv hade Jack och hans far haft många allvarliga gräl. En dag, när han var sjutton år, hade de grälat extra mycket. Jack sade till sin far: ’Det här är droppen som får bägaren att rinna över. Jag reser hemifrån i morgon och kommer aldrig mer tillbaka.’ Sagt och gjort, han gick hem och packade sin väska. Hans mor tiggde och bad att han skulle stanna, men han var alldeles för upprörd för att lyssna. Han lämnade henne gråtande i dörröppningen.

Han skulle just gå genom trädgårdsgrinden när han hörde sin far ropa på honom: ’Jack, jag vet att jag har stor skuld i att du reser. Jag är verkligen ledsen över detta. Jag vill att du ska veta att om du någon gång vill komma hem igen, så är du alltid välkommen. Och jag ska försöka bli en bättre far för dig. Jag vill att du ska veta att jag alltid kommer att älska dig.’

Jack sade ingenting utan gick till busstationen och köpte en biljett till en avlägsen plats. När han satt på bussen och såg landskapet passera mil efter mil, började han tänka på vad hans far hade sagt. Han började inse hur mycket kärlek det hade krävts av fadern för att göra som han gjort. Pappa hade bett om ursäkt. Han hade bett honom komma tillbaka och orden ’jag älskar dig’ ringde i Jacks öron.

Det var då han insåg att nästa steg var hans. Han visste att enda sättet för honom att finna samvetsfrid var att visa samma mognad, godhet och kärlek mot sin far, som denne visat mot honom. Jack steg av bussen. Han köpte returbiljett och åkte hem igen.

Han kom fram strax efter midnatt, gick in i huset och tände lyset. Där, i gungstolen, satt hans far, med händerna för ansiktet. När fadern tittade upp och såg Jack reste han sig och de kastade sig i armarna på varandra. Jack sade ofta: ’De sista åren jag bodde hemma var bland de lyckligaste i mitt liv.’

Vi skulle kunna säga att här fanns det en pojke som över en natt blev en man. Här fanns det en far som genom att kväva sin häftiga vrede och lägga band på sin stolthet räddade sin son från att hamna i den stora skaran av förlorade själar som är en följd av uppbrutna familjer och splittrade hem. Kärlek var det band som höll dem samman, det balsam som helade. Kärlek som så ofta förnams och så sällan uttrycktes …

Det är vårt ansvar, ja till och med vår högtidliga plikt, att räcka handen åt dem som … avvikit från familjekretsen.”[11]

När familjer håller fast vid det nya förbund som Frälsaren introducerade och löser meningsskiljaktigheter på ett kärleksfullt och vänskapligt sätt, får de uppleva större kärlek, frid och harmoni i sina familjerelationer.

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 66.
4. *Christlike Parenting*, s 69.
5. *Christlike Parenting*, s 67.

6. *Nordstjärnan*, apr 1981, s 65.
7. *Nordstjärnan*, jul 1993, s 76.
8. *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.
9. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage* (California: New Harbinger Publications, 1997), s 202.
10. Se ”Ett bättre förbund”, *Liahona*, sep 2003, s 3–6.
11. *Liahona*, nov 2003, s 58.

LEKTION ÅTTA

UNDERVISA OM ANSVARSFULLT UPPFÖRANDE

Lektionsmål

Hjälp föräldrarna att under lektionen:

- Förstå hur de ska undervisa sina barn om ansvarsfullt uppförande.
- Veta hur de ska tala om för sina barn vad de förväntar sig av dem.
- Förstå vad det innebär att undervisa sina barn ett steg i sänder.
- Veta hur de ska ge valmöjligheter för att hjälpa sina barn att uppföra sig ansvarsfullt.

Vikten av att undervisa barnen på rätt sätt

Föräldrar har ett heligt ansvar att lära sina barn att hålla Guds bud och följa hemmets och samhällets regler.[1] Herren har instruerat föräldrar 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.) Han tillrättavisade en del av kyrkans första ledare för att de inte undervisade sina barn på rätt sätt. (Se L&F 93:42–44, 47–48.) Föräldrar ska ”fostra [sina] barn i ljus och sanning” (L&F 93:40), eftersom ”ljus och sanning skyr den onde”. (L&F 93:37)

En del föräldrar misslyckas med att undervisa sina barn på rätt sätt. 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. Andra är så upptagna med andra saker att de försummar sitt ansvar och möjligheten att undervisa sina barn. En del föräldrar har förvrängda uppfattningar om barn och betraktar dem antingen som av naturen goda utan behov av undervisning och tillrättavisning eller av naturen onda och i behov av straff. En del föräldrar misslyckas med att undervisa sina barn eftersom de inte ville ha barn till att börja med. Dessa barn löper ofta fara att utsättas för känslomässig misshandel och försummelse.

Herren förväntar sig att föräldrar ska ta sin uppgift att undervisa på allvar. Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum kungjorde: ”Män och hustrur — mödrar och fäder — kommer att stå till svars inför Gud för hur de uppfyller [sina] plikter.”[2]

Tillämpningsaktivitet: fastställ och upphör med dåliga föräldravanor

Be deltagarna fundera över relationen de har till sina barn och vad det som barnen ser dem göra har för följder för barnen. Undervisar de sina barn om lämpligt uppförande

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

ÄLDSTE NEAL A MAXWELL

genom regler och exempel? Uppför de sig själva olämpligt genom att till exempel svära, ljuga, behandla familjemedlemmar illa, vara ohövliga, diktatoriska, själviska eller oärliga? Om de är ett dåligt föredöme ber du dem fundera över priset för sitt uppträdande och hur det kan påverka barnens beteende i framtiden. Föreslå att de beslutar sig nu för att upphöra med det olämpliga beteendet. Be dem att skriva ner en eller två förändringar som de kan göra och att de beslutar sig för att göra dessa förändringar.

Undervisa barn

Rätta tiden att börja uppfostra barn är när de är spädbarn. Barn har en medfödd önskan att lära. Bandet mellan föräldrar och barn "utvecklas gradvis under veckor och månader" efter barnets födelse i deras upprepade samspel med varandra, och de lär sig att anpassa sig till "varandras unika sätt att vara".[3] Förhållandet mellan föräldrar och barn skapar idealiska förutsättningar för tillägnande av kunskap och färdigheter. Barn börjar förstå och tillgodogöra sig föräldrarnas sätt att göra saker och ting genom att se och lyssna, till och med innan deras språkförmåga har utvecklats. När barnen har lärt sig tala ställer de frågor som hjälper dem att få upplysningar om världen. Föräldrar kan utnyttja barnens nyfikenhet och i ord och föredöme förmedla vad barnen behöver för att lyckas i livet.

De kanske mest avgörande åren i en persons liv är då han eller hon är som mest sorglös och obekymrad om framtiden: barndomen och tonåren. Under dessa formbara år får barnen värderingar, attityder och vanor som styr deras beteende under resten av livet. Föräldrar har den underbara möjligheten att undervisa sina barn om rätta värderingar och ansvarsfullt uppförande på ett sätt som inbjuder till samarbete snarare än uppror.

Följande principer hjälper föräldrar att undervisa sina barn.

Undervisa genom exempel

En av de största utmaningarna och möjligheterna som föräldrar har är att undervisa sina barn på ett sådant sätt att barnen vill följa sina föräldrars råd. President David O McKay beskrev exemplet som "det bästa och effektivaste sättet att undervisa".[4]

Äldste Delbert L Stapley i de tolvs 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.'"[5] 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."[6]

Biskop H David Burton, kyrkans presiderande biskop, förkunnade att föräldrar kan vägleda sina barn genom att vara ett rättfärdigt exempel. "Vi måste förvissa oss om att våra liv är i ordning. Hyckleri har aldrig fungerat och det fungerar inte i dag heller. Det krävs av oss att vi ska leda i rättfärdighet och att vi ska uppmuntra våra familjer att följa vårt exempel. Led familjen på hemaftonen. Led familjen i studier av skrifterna. Ge prästadömsvälsignelser. Var en ledare när det gäller att hålla personliga böner och familjeböner."[7]

”Exempel … blir minnen som vägleder vårt liv”, sade äldste Robert D Hales i de tolv apostlarnas kvorum.[8] Dina barn kommer att minnas det föredöme du var för dem mer än något annat du gör eller säger.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: UNDERVISA GENOM EXEMPEL

Be deltagarna ta några minuter tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder och diskutera vilka förändringar i uppförandet de skulle vilja se hos sina barn. Be dem rannsaka sig själva för att se om de kan göra några förändringar i sitt eget uppförande som kan vara ett lämpligt föredöme för och påverka deras barn. Be dem skriva ner vad de tänker göra.

Ge barn ansvar

Många föräldrar tenderar att skämma bort sina barn och skydda dem mot de ansvar de själva lärt sig att ta — upplevelser som hjälpte dem att bli dugliga vuxna. När föräldrar delar ut saker och tjänster till sina barn samtidigt som de kräver föga i gengäld, förlorar deras barn motivationen för att bli självständiga och ansvarsfulla. De blir lata, självviska och njutningslystna. Äldste Neal A Maxwell i de tolvs apostlarnas kvorum lärde: ”De som gör alltför mycket *för* sina barn upptäcker snart att de inte kan göra någonting *med* sina barn.”[9]

Äldste Joe J Christensen i de sjuttio förklarade att alltför stor eftergivenhet mot barn försvagar dem och berövar dem värdefulla insikter:

”I våra dagar växer många barn upp med snedvridna värderingar eftersom vi som föräldrar är alltför slapphänta mot dem. Vare sig vi är välbärgade, eller vi i likhet med de flesta har en blygsammare inkomst, försöker vi som föräldrar ofta ge barnen allt de önskar, och på så sätt berövar vi dem välsignelsen av att kunna se fram emot, längta efter, något de inte har. Något av det viktigaste vi kan lära våra barn är att försaka. Omedelbar njutning brukar göra människor svaga. Hur många verkligt stora personer känner du som aldrig behövt kämpa? …

Någonstans längs vägen är det viktigt för våra barns karaktärsutveckling att de lär sig att ’jorden fortfarande kretsar runt solen’ och inte runt dem. Vi borde hellre lära våra barn att fråga sig: Hur kan världen bli en bättre plats för att jag finns här?”[10]

Äldste Christensen varnade för att om barn inte lär sig att arbeta så lämnar de hemmet illa förberedda för yttervärlden. Han sade: ”Även i det vi gör tillsammans i familjen måste det finnas balans mellan arbete och lek. Några av mina mest minnesvärda upplevelser från min uppväxttid handlar om när vi som familj lärde oss spåntäcka ett tak, bygga ett staket eller arbeta i trädgården. För att det inte bara ska bli arbete och ingen lek, har det för många av våra barn blivit nästan bara lek och mycket litet arbete.”[11]

Föräldrar bör lära sina barn att arbeta tillsammans med dem genom att börja när de är små och har en naturlig önskan att hjälpa till. Föräldrar bör låta sina barn utföra rutinsysslor efter förmåga.

Kathleen Slaugh Bahr vid Brigham Young-universitetet och hennes kollegor säger att familjemedlemmar stärks av att arbeta sida vid sida och att detta binder dem samman i bestående relationer:

”När familjemedlemmar arbetar sida vid sida i rätt anda uppstår ur dessa gemensamma dagliga erfarenheter en grundval av omtanke och åtagande. I de alldagligaste

göromålen, som att laga mat eller tvätta, finns det stora möjligheter för oss att knytas till dem vi tjänar och till dem med vilka vi tjänar …

Varje utförande av en uppgift är en ny inbjudan till alla att inträda i familjekretsen. De alldagligaste göromålen kan bli till dagliga ritualer för familjekärlek och tillhörighet."[12]

Föräldrar bör också lära sina barn att tjäna andra. Äldste Derek A Cuthbert i de sjuttio lärde: "Visa föräldrar förser sina barn med tillfällen att tjäna i hemmet från det barnen är små."[13] Närhelst möjligt bör föräldrar arbeta sida vid sida med sina barn och sträva efter att göra aktiviteter roliga.

När barn tar på sig ansvar bör föräldrar trösta dem om de inte lyckas i sina ansträngningar och uppmuntra dem att försöka igen. President Thomas S Monson lärde: "Vårt ansvar är att stiga från medelmåttighet till kompetens, från misslyckande till prestation. Vår uppgift är att få fram det bästa hos oss själva. En av de största gåvor Gud gett oss är glädjen att försöka igen, för inget misslyckande behöver vara slutgiltigt."[14]

Tillämpningsaktivitet: Lär barnen att vara ansvarsfulla

Be deltagarna tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder diskutera huruvida de ger sina barn tillräckligt med arbetstillfällen för att de ska lära sig flit. Har deras barn möjligheter att tjäna andra? Är de motiverade att göra sitt bästa av de uppgifter som de får? Be föräldrarna diskutera om de behöver upprätta en plan för att hjälpa sina barn lära sig att ta på sig större ansvar. Be dem skriva ner och följa upp sina planer på att undervisa om ansvarighet.

Tydliggör förväntningar

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

En del föräldrar tvekar att be sina barn göra sysslor eller förändra sitt beteende i rädsla att barnet ska säga nej eller tycka illa om dem eller avvisa dem för att de frågat. När föräldrar misslyckas med att förmedla sina förväntningar kan detta leda till att det uppstår en barriär av frustration och ovilja, vilket skapar ett känslomässigt avstånd mellan dem och barnet. Tydligt formulerade förväntningar röjer undan osäkerhet och besvikelse och stärker därigenom förhållandet mellan föräldrar och barn.

Samtala med föräldrarna om dessa principer för hur de ska förmedla sina förväntningar:

- ***Klargör för dig själv vad du vill.*** Förvissa dig om att dina förväntningar är rimliga. Ha ett enskilt samtal med din make eller maka i förväg om förväntningarna, hur ni ska framlägga dem och vilka konsekvenserna blir om barnet inte lyder. Om ert barn inte är samarbetsvilligt ska ni om möjligt båda vara närvarande när ni framlägger era förväntningar.
- ***Välj en bra tidpunkt för att framlägga era önskemål.*** Diskutera era önskemål när barnet är känslomässigt och kroppsligt redo, inte när han eller hon är stressad, arg eller upptagen med någonting annat. Familjeråd eller hemaftnar är ofta idealiska.
- ***Var positiv och specifik.*** I stället för att vara negativ eller tala i allmänna ordalag ("Vad stökigt det är här. Vill du vara snäll och städa!"), var positiv och speci-

fik: ”Christina, när du diskar vill jag att du sköljer av tallrikarna innan du stoppar in dem i diskmaskinen, för då blir de renare och diskmaskinen håller längre.”

- ***Visa vad du förväntar dig.*** Visa vad du förväntar dig utan att utföra arbetet för barnet. Du kan till exempel hjälpa barnet att skölja av tallrikarna riktigt, ställa dem i diskmaskinen och torka av diskbänken.
- ***Slösa med positiva reaktioner.*** När arbetet är färdigt kan du säga: ”Bra! Exakt så ska det göras.” Tala om för barnet vilken nytta du och andra har av det de gör. ”Det känns bra för mig när tallrikarna är rena. Vårt hem känns fridfullare när det är rent och snyggt.”

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: KOMMUNICERA FÖRVÄNTNINGAR

Under den föregående tillämpningsaktiviteten blev föräldrarna ombedda att planera hur de kunde hjälpa sina barn att lära sig att ta på sig ansvar. Låt deltagarna diskutera med sin make eller maka eller annan förälder hur de kommer att förmedla sina förväntningar till sina barn genom att använda ovanstående förslag. Den ena av dem är barnet medan den andra är föräldern. När de har övat i fem minuter låter du dem byta roller och öva i ytterligare fem minuter. Be dem diskutera hur det var att delge förväntningar och hur det kändes att ges dessa förväntningar. Föreslå att de om nödvändigt planerar in ytterligare övningstid tills de båda känner sig nöjda med sitt sätt att förmedla förväntningar. Be dem tillämpa vad de har lärt sig tillsammans med sina barn under veckan. Be dem rapportera om sina erfarenheter under nästa lektion.

Undervisa om ansvarsfullt uppförande ett steg i sänder

Herren har för sina barns andliga utveckling föreskrivit undervisning i den grundläggande läran — *mjölk* — 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 språngbrädor 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 läras att plocka upp leksakerna innan det lär sig att städa ett helt rum. Med tålamod och påhittighet kan föräldrar hjälpa sina barn att bli samarbetsvilliga, hjälpsamma och ansvarsfulla individer och därmed förhindra många problem i deras mognadsprocess.

CAMILLA

Camilla, en energisk fyraåring, tyckte om att gå och handla med sin mamma. Ständigt plockade hon ner saker från hyllorna, krävde att få röra och ta med sig dem, och fick ett raserianfall när hennes mamma satte stopp för det. Mamman, som ville att Camilla skulle uppföra sig ansvarsfullt, skällde på henne och varnade henne, dock utan att lyckas förändra dotterns uppförande.

Efter att ha talat med en mer erfaren mamma prövade hon ett nytt tillvägagångssätt som innehöll ett flertal undervisningssteg. Första steget var att tala om problemet på ett vänligt och kärleksfullt sätt: ”Camilla, jag vill att du ska följa med när jag går och handlar, men jag tycker inte om när du tar saker från hyllan. Jag tycker inte heller om att du börjar du skrika när jag lägger tillbaka dem.” Därefter tydliggjorde hon sina förväntningar: ”Du får följa med mig och handla när du hjälper mig. Om du tar saker eller

bråkar, måste jag gå hem med dig, och då får du inte följa med mig nästa gång. Du får inte ta någonting om jag inte ber dig att hämta det åt mig. Jag vill vara säker på att du har förstått det, så kan du berätta för mig vad det är jag har sagt." När Camilla hade upprepat det sade mamman: "Berätta för mig vad som kommer att hända om du tar saker eller bråkar." När barnet förstod förväntningarna och konsekvenserna av att inte lyda och samtyckte till dem, fick hon tillåtelse att följa med och handla igen.

I nästa undervisningsfas tog mamman med sig Camilla på en kort tur till affären. De skulle bara köpa en eller två saker. När mamman såg Camillas önskan att hjälpa till, ville hon leda hennes önskan i rätt riktning och tillät Camilla att hjälpa till att välja en sak i affären och hålla i den. Rätt beteende uppmärksammades med beröm. När Camilla hade lärt sig att uppföra sig ordentligt vid korta besök, fick hon följa med på längre besök. Mamman fann bra sysslor åt henne, som att välja mellan två sorters flingor, välja det äpple som såg godast ut eller hålla mammans handväska medan hon lade en sak i vagnen. Mamman slösade med positiva reaktioner när dottern var till hjälp.

Vid ett tillfälle fick Camilla ett raserianfall. Mamman gick hem med henne så fort som möjligt. Utan ilska, utan att vilja hämnas, sade hon: "Jag är ledsen för att du valde att bära dig illa åt i affären i dag. Nästa gång jag går och handlar får du stanna hemma med en barnvakt. Om du tror att du kan följa reglerna när vi går och handlar så ska vi försöka igen, okej?" Det dröjde inte många veckor förrän Camilla uppförde sig väl när de gick och handlade.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: SUCCESSIV UNDERVISNING

Be deltagarna välja en eller flera omfattande beteendeförändringar som de redan har iakttagit hos sina barn (från tidigare tillämpningsaktiviteter). Be dem tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder diskutera hur de kan dela upp aktiviteten i successivt ökande svårighetsgrad. Föreslå att de bestämmer vad de bör förvänta sig att barnet gör under varje inlärningssteg och hur man bäst förmedlar dessa förväntningar till barnet. Be dem redogöra för sina planer för gruppen om de vill ha synpunkter.

Ge valmöjligheter

Barn liksom vuxna tycker inte om att bli beordrade. Att befalla ett barn att "städa upp 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 föräldrar låter sina barn välja, bör de förvissa sig om att de valmöjligheter de erbjuder är godtagbara också för dem själva. Om till exempel en förälder 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 föräldern. 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 föräldern, och barnet har ett val.

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

Nedan följer några tänkbara valmöjligheter för olika situationer.

- En 11-åring börjar stanna uppe allt senare på kvällen, har svårt att komma upp på morgonen och vill att hans mamma ska köra honom till skolan. Föräldern kan säga: ”Du kan gå upp så tidigt att du hinner med bussen eller också kan du gå till skolan.” (Denna valmöjlighet kan bara ges om skolan inte ligger alltför långt bort och det är säkert att gå dit till fots.)
- En åttaåring dröjer med att diska. Föräldern kan säga: ”Du kan diska nu eller också i kväll medan vi andra tittar på TV.”
- En tonåring har på musiken för högt. Föräldern kan säga: ”Du kan lyssna på ditt rum med dörren stängd eller också kan du använda dina hörlurar. Jag kan inte föra ett samtal eftersom din musik är för hög.”

Barn är inte alltid ivriga att godta förändringar som kräver av dem att de ska uppföra sig på ett ansvarsfullt sätt. Var beredd på att de till exempel säger: ”Det är inte rättvist” eller ”Varför måste jag göra det här?” ”Andra föräldrar tvingar inte sina barn att göra det” eller ”Du bryr dig inte om vad jag tycker, för då skulle du inte ha bett mig att göra det här.” Föräldrar bör inte låta sig manipuleras av sådana kommentarer. De måste vara konsekventa i fråga om valmöjligheter. Beakta följande exempel.

MARTIN

Martin satte sig ner framför datorn, en kvällsrutin som nyligen hade börjat gå före hans hushållssysslor. I ett familjeråd några månader tidigare hade familjemedlemmarna varit överens om att sysslorna skulle göras först, men återigen struntade han i regeln. Hans pappa gav honom en valmöjlighet:

Pappa: Martin, du får använda datorn i kväll när du har gjort dina sysslor, eller om du vill göra dem i morgon kan du använda datorn efteråt, när du har gjort sysslorna.

Martin: Jag gör sysslorna när jag är klar med datorn. Jag har inte tid nu.

Pappa: Det är möjligt att det är så. Men du får använda datorn *efter* det att du har gjort dina sysslor.

Martin: Ja, men jag måste skicka ett mejl. En av mina kompisar väntar på att jag ska höra av mig.

Pappa: Det är säkert sant. Desto viktigare att komma ihåg att göra sysslorna så snart du kommer hem från skolan. Jag tycker inte om att se dig besviken. Men sysslorna behöver göras. Du minns att vi diskuterade den här regeln på ett familjeråd och du gick med på att följa den. Du får gärna använda datorn när du har gjort dina sysslor.

Martin: Det är inte rättvist. Jag sade ju att jag skulle göra sysslorna senare. Jag har andra saker jag behöver göra just nu.

Pappa: Det är möjligt att det är så, men du får använda datorn *efter* det att du har gjort dina sysslor.

En förälder kan behöva upprepa valmöjligheten ett flertal gånger och bör göra det utan att bli arg. Barnet blir troligtvis snart trött på att höra budskapet och gör vad som begärs om han eller hon vet att föräldern menar allvar.

När föräldern ger valmöjligheter bör han eller hon inte inta försvarsställning eller diskutera. Om barnet vill ifrågasätta beslut, kan föräldrarna ta notis om hans eller hennes kommentarer och kanske säga: ”Det kan mycket väl vara sant”, och därefter upprepa valmöjligheterna. Allt går lättare om man har kommit överens om reglerna i förväg.

Om ett barn vägrar att lyda efter att ha getts valmöjligheter, bör föräldern använda en konsekvens (se lektion 9) som hör logiskt samman med det olämpliga beteendet. Om konsekvenser används på rätt sätt är de begripliga och hjälper barnen att lära sig att uppföra sig ansvarsfullt. Om konsekvensen är oproportionerlig eller inte har något samband med förseelsen, kan den upplevas som orimlig, domderande och överdriven, vilket kan framkalla ilska, förbittring och protester hos barnet.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: GE VALMÖJLIGHETER

Be föräldrarna tänka på problem med uppförandet som de vill att deras barn ska rätta till. Be dem sedan tänka på och skriva ner valmöjligheter som de kan ge för att hjälpa sina barn lösa dessa problem. Be dem att ge barnen dessa valmöjligheter under den kommande veckan alltefter behov.

Delta i familjeaktiviteter

Föräldrarnas undervisning förstärks när de deltar i familjeaktiviteter. Barn som arbetar och leker tillsammans med föräldrarna har lättare att ta till sig deras undervisning och exempel. Föräldrar bör planera aktiviteter som är meningsfulla och roliga för alla. Både arbete och lek kan vara tillfredsställande om föräldrar främjar goda relationer till sina 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 familjeenheten samman.”[15] Större frid och lycka kommer familjer till del när föräldrar kärleksfullt lär sina barn att hålla Guds bud och följa hemmets och samhällets regler.

SLUTNOTER

1. Se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, okt 2004, s 49.
2. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, okt 2004, s 49.
3. Martha Farrell Erickson och Karen Kurz-Riemer, *Infants, Toddlers, and Families: A Framework for Support and Intervention* (New York: The Guilford Press, 1999), s 55.
4. Conference Report, apr 1959, s 75.
5. Conference Report, apr 1969, s 44 eller *Improvement Era*, jun 1969, s 69.
6. *Liahona*, mar 1999, s 4.
7. *Liahona*, jul 2000, s 48.
8. *Nordstjärnan*, jan 1994, s 8.
9. Conference Report, apr 1975, s 150 eller *Ensign*, maj 1975, s 101.
10. *Liahona*, jul 1999, s 10.
11. *Liahona*, jul 1999, s 10.
12. Kathleen Slaugh 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.
13. *Nordstjärnan*, jul 1990, s 9.
14. *Nordstjärnan*, jul 1987, s 61.
15. *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 ATT LÄRA SIG VÄRDET AV LYDNAD.

LEKTION NIO

ANVÄND KONSEKVENSER

LEKTIONSMÅL

Hjälp föräldrarna att under lektionen:

- Förstå värdet av positiva och negativa konsekvenser för godtagbart eller icke godtagbart uppförande.
- Känna till skillnaden mellan naturliga och logiska konsekvenser och hur och när de används till att styra beteende.
- Veta hur logiska konsekvenser bäst används.
- Förstå hur timeout används som en slags konsekvens.

VÄRDET AV KONSEKVENSER

Barn lär sig 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. Slutligen 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 sätt som hjälper deras barn att lära sig ansvarsfullt uppförande.

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 handlingar till självupptagenhet och oansvarighet hos sina barn.[2] Dessa föräldrar försöker stärka sina barns självförtroende genom att tala om för dem hur fantastiska de är utan att egentligen kräva någonting väsentligt av dem.[3] 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.

President Joseph F Smith undervisade om vikten av att göra barn ansvariga för olämpligt uppförande: ”Gud förbjude att någon av oss skulle vara så dåraktigt eftergiven, så tanklös och så ytlig i vår tillgivenhet för våra barn att vi inte vågar tillrättavisa dem då de går vilse, då de handlar fel och hyser dåraktig kärlek till det som hör världen till i stället för det som hör rättfärdigheten till, av rädsla att stöta oss med dem.”[4]

DANIEL

Daniel var en intelligent men upprorisk tonåring. Samtidigt som hans far, en rik affärsman, ledde kyrkans möten på söndagarna körde Daniel ofta berusad genom staden. Han hade totalkvaddat två bilar. Efter varje krock köpte hans far en ny bil åt honom.

Daniels far trodde att han hjälpte sin son när han gav honom vad han ville. Daniel tycktes testa om det fanns några gränser för hans uppförande. Eftersom han inte fann några, fortsatte han att överträda Guds lagar och trotsa samhällets regler. Några år senare fälldes Daniel för ett grövre brott och dömdes till fängelse. En tid efter sin frigivning begick han självmord. Även om det är omöjligt att exakt veta vad det var som bidrog till denna sista självdestruktiva handling, var det uppenbart för dem som kände honom att han som barn hade skyddats mot konsekvenserna av sitt dåliga uppförande.

Utmaningen att uppfostra barn i besvärliga tider

En del föräldrar försöker påverka sina barns uppförande genom frikostighet och eftergivenhet. Daniels far var en sådan person. Han trodde att han bäst kunde visa sin kärlek genom att ge Daniel vad han än ville ha. Han var rädd för att om han sade nej till något som Daniel ville, skulle sonen bli arg eller tro att han inte var älskad. Men ju mer Daniels far gav, desto mer tycktes Daniel förvänta sig och desto mindre tacksam blev han för det han fick.

Vad Daniel behövde var föräldrar som hade verklig omtanke om honom. För att kunna utvecklas till en ansvarskännande vuxen behövde Daniel gränser och ansvar. Han behövde föräldrar som sade nej till hans otillbörliga önskemål och som lät honom ta konsekvenserna av sina dåliga val.

Många föräldrar ställs inför stora svårigheter med sina söner och döttrar. Kyrkans ledare och sakkunniga är djupt bekymrade över den väg många barn har slagit in på. Äldste Jeffrey R Holland sade följande angående skildringen av hur Frälsaren välsignade de små barnen i 3 Nephi 17:

”Vi kan inte exakt känna till de känslor Frälsaren hade under denna känslofyllda stund, men vi vet att han var ’bekymrad’ och att han ’suckade inom sig’ över de nedbrytande inflytanden som alltid omger de oskyldiga barnen. Vi vet att han kände ett stort behov av att be för och välsigna barnen. …

Ibland ter det sig som om en sjö av frestelser och överträdelser håller på att dränka dem … Och ofta verkar åtminstone en del av dessa krafter som är i rörelse vara omständigheter som vi inte har någon kontroll över.”[5]

Många barn ställs regelbundet inför droger, alkohol, pornografi och sexualitet. Frestelserna är svåra. De som saknar föräldrars ledning, andliga värderingar och konsekvenser för dåligt uppförande ger ofta efter för frestelsen.

Ansvarsfulla föräldrar tillhandahåller vägledning, regler och disciplin samtidigt som de visar kärlek och omtanke. I sådana föräldrars hem verkar regler vettiga och konsekvenser hör logiskt samman med brott mot regler. Barn i en sådan miljö lär sig av sina misstag och känner att konsekvenser är rättvisa, även om de inte alltid är så förtjusta i dem.

ANVÄND KONSEKVENSER

Följande principer hjälper föräldrar att veta hur de på ett lämpligt sätt kan använda konsekvenser i uppfostran.

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."[6] Om föräldrar bara reagerar på det negativa som barnen gör, bör ingen förvåna sig över att barnen uppför sig illa.

Föräldrar kan förstärka ett önskvärt beteende genom att intressera sig för vad sina 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 föräldrar 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 ett 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. Individer lär sig snabbt av naturliga konsekvenser eftersom konsekvenserna kommer oavsett protester eller invändningar mot dem. Om föräldrar beskyddar 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.

Men föräldrar kan låta små barn få uppleva lindrigare naturliga konsekvenser, som att till exempel en leksak går sönder om de trotsigt slår den mot trottoaren eller att en filtpenna torkar ut om de vägrar att sätta på locket. I dylika fall kan barn bäst dra lärdom av konsekvenser om de har undervisats om reglerna och inser de naturliga konsekvenser som blir följden av att bryta mot reglerna.

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 lugnt. Logiska konsekvenser fungerar bäst när de:

- Är begripliga för barnet.
- Tyder på respekt för barnet.
- Kräver att barnet betalar ett pris.

Föräldrar bör använda dem på ett bestämt och vänligt sätt, inte ilsket för då framkallar de ovilja. Till 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.

Konsekvensen tycks rimlig för barnet (den hör ihop med barnets beteende) och kräver att barnet får betala ett pris (en missad måltid för att ha kommit för sent till middagen). Även om barnet kanske inte tycker om konsekvensen, visar konsekvensen respekt för

barnet om den används av kärleksfulla föräldrar som är varken hämndlystna eller fördömande. Konsekvensen står i rimligt förhållande till brottet mot reglerna.

Föräldrar kan också använda konsekvenser som kan verka mindre logiska, som att ta bort förmånen att få titta på TV när deras 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 ansvarslöst kan gå miste om en förmån.

När föräldrar tänker låta ett barn få ta konsekvenserna, bör de inrikta sig på att ha kontroll över sitt eget beteende snarare än att försöka kontrollera sitt barns beteende. Föräldrar bör tala om för barnet vad de tänker göra, inte vad barnet kommer att göra, vilket ligger utom deras kontroll. De kan till exempel säga till en upprorisk tonåring: "Att få använda familjens bil är en förmån som vi ger till familjemedlemmar som gör sina sysslor. Om du väljer att inte göra dina sysslor, står bilen inte till ditt förfogande."

I samtliga fall bör konsekvenser användas på ett vänligt och kärleksfullt sätt. Beakta uttalandet i Läran och förbunden 121:41–42: "Ingen makt och inget inflytande kan eller bör göra sig gällande … utom genom överbevisning, genom långmodighet, genom mildhet och ödmjukhet och genom uppriktig kärlek, genom välvilja och ren kunskap som storligen skall utvidga själen, utan hyckleri och utan svek."

CHRISTER

Christer var ett egensinnigt och impulsivt barn, en upptågsmakare. Under de första åren av hans liv anade föräldrarna att de nog skulle få svårigheter med honom när han blev äldre. De undervisade honom kärleksfullt om evangeliet och om respekt för familjens och samhällets regler. Likväl hade Christer svårt att hålla sig till dessa normer. Vid nio års ålder stal han pennor och en kortlek i en affär i en stad som låg några mil från platsen där de bodde ute på landet. Christers mor upptäckte sakerna och bad om en förklaring. Christer erkände att han hade stulit dem.

Christers far återvände med honom och de stulna varorna till affären. Han sade åt Christer att berätta för affärsföreståndaren vad han hade gjort, återlämna varorna, be om ursäkt och acceptera vilka konsekvenser chefen än skulle fordra. Christer, som var skuldmedveten och ångerfull, gjorde som han hade blivit tillsagd. Föreståndaren lyssnade uppmärksamt och tackade honom för att han erkände och för att han återlämnade varorna. Han sade att han hoppades att Christer hade lärt sig en viktig läxa men vidtog inga ytterligare åtgärder. Under de två följande veckorna lämnade Christers föräldrar honom hemma när de åkte in till staden. De bad honom tänka på vad han hade gjort och försäkrade honom om att de skulle ta med sig honom till staden igen och ge honom möjlighet att visa att han kunde lyda lagen.

Senare följde en rad problem: han slogs med syskonen, rökte, drack, kom hem sent på kvällen, skolkade. I vartenda fall använde Christers föräldrar logiska konsekvenser för att hjälpa honom att dra lärdom av sitt dåliga uppförande. När han närmade sig 18-årsåldern upphörde problemen. Christer tjänade som missionär, gick ut college, gifte sig i templet och blev en ansvarskännande pappa. Vid ett flertal tillfällen tackade han sina föräldrar för de tillrättavisningar han fick, vilka hjälpte honom att bli en ansvarskännande, laglydig vuxen.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: ANVÄND KONSEKVENSER

Be deltagarna tillsammans med sin make eller make eller annan förälder diskutera de situationer som beskrivs nedan. Be dem besluta vilka konsekvenser som skulle vara

lämpliga för det dåliga uppförandet och ha i åtanke att konsekvenser är mer effektiva när de har en direkt anknytning till det dåliga uppförandet. Diskutera sedan deras svar i gruppen.

SITUATION A

Din 3-åriga dotter får ett raserianfall när du hindrar henne från att hälla mjölk på köksgolvet.

SITUATION B

Din 8-årige son stör primärklassen. Läraren kommer till dig för att få hjälp.

SITUATION C

Din 14-årige son mobbar och trakasserar sin 9-årige bror. Det sker när du inte är hemma. 9-åringen kommer gråtande till dig.

SITUATION D

Du upptäcker att din 17-åriga dotter, som är ute sent på kvällarna med sin pojkvän, har p-piller.

Ge barnet ansvar

När föräldrar ställs inför dåligt uppförande är det ofta klokt att diskutera problemet med barnet — innan de använder en konsekvens — och fråga hur han eller hon tänker rätta till det. Frågan är viktig eftersom det gör det möjligt för barnet att bidra till att lösa problemet. Det är troligare att barn förbättrar sitt uppförande när de själva bidrar till att se hur de bör gå till väga. Om ett barn vägrar att delta i ett sådant samtal, bör föräldrarna fortsätta med konsekvensen.

Låt konsekvenserna sköta undervisningen

När föräldrar använder konsekvenser reagerar barn ibland med ilska och vill diskutera saken. Barnen lär sig allra mest om du inte säger så mycket utan fortsätter med konsekvenserna. Om det finns ett klart samband mellan brottet mot reglerna och konsekvensen, känner barnet sig ansvarigt och lär sig av erfarenheten. Men om föräldrarna använder en konsekvens och sedan diskuterar den med barnet, kommer barnet att inrikta sig på att vinna diskussionen och glömmer bort skälet till konsekvensen. Inte heller fungerar det att skrika och moralisera, för det framkallar bara ovilja hos barnet. Föräldrar bör låta konsekvenserna sköta undervisningen.

Ett exempel på att konsekvenser undervisar ges i följande exempel med ett fyraårigt barn och hans föräldrar.

Mamma: Det är dags att plocka upp. Några goda vänner kommer om några minuter.

Sonen: Jag vill inte. Jag vill titta på tecknad film.

Pappa: (Lugnt.) Du kan plocka upp leksakerna nu eller också plockar jag upp dem. Om jag plockar upp leksakerna, får du inte se dem igen dem förrän du har jobbat lite extra för att få tillbaka dem. Vad väljer du?

Sonen: Du ska plocka upp dem.

Pappan plockar lugnt upp leksakerna och lägger dem i en väska, som han ställer in i förrådet. Följande dag:

Sonen: Var är mina leksaker?

Pappa: Jag lade undan dem.

Sonen: Jag vill leka med dem.

Pappa: Minns du i går när vi bad dig plocka upp dem och du inte ville det? De är borta precis som jag sade.

Sonen: Men jag vill ha tillbaka dem. Jag vill leka med dem.

Mamma: *(Respektfullt.)* Det är jag säker på. Det är dina favoritleksaker.

Sonen: Jag vill ha tillbaka dem. Ge mig dem.

Mamma: *(Medkännande.)* Vi ser att du inte mår så bra. (Gör en paus, som om hon funderar på vad hon ska göra.) Kanske vi kan komma på några sysslor som du kan göra så att du förtjänar att få tillbaka dem. Skulle du vilja det?

Sonen: *(Skriker ilsket.)* Jag vill inte förtjäna dem. Ge mig dem genast.

Pappa: Vet du vad, när du kan prata lugnt, utan att skrika eller bli arg, ska vi se om vi kan hitta något sätt för dig att förtjäna att få tillbaka dem. Men just nu har vi andra saker att tänka på.

Föräldrarna går sin väg. En timme senare kommer sonen till pappan och erbjuder sig att göra några sysslor för att få tillbaka sina leksaker. Under de dagar som följer lyder han villigt när han blir ombedd att plocka upp efter sig.

Detta exempel illustrerar många fördelar med att arbeta med logiska konsekvenser.

- Barnet lär sig att föräldrar menar vad de säger.
- Barnet upplever följderna av oansvarigt beteende.
- Konsekvenserna undervisar barnet om att det måste vara ansvarskännande för att få ha sådana förmåner som till exempel att leka med leksaker.
- Genom att förbli lugna lär föräldrarna barnet att man löser problem fredligt och med samarbetsvilja och inte genom att försöka manipulera andra med raserianfall.
- Föräldrarnas lugn gör att barnets olämpliga beteende fortfarande är i fokus. En utskällning eller ett gräl skulle ha riktat uppmärksamheten på föräldrarna.
- Genom att vägra att gräla förhindrar föräldrarna att barnet säger emot och förebygger vredesutbrott.

Nästa exempel visar hur bestraffning kunde ha hindrat en ung kvinna från att dra viktig lärdom av sina felsteg. När föräldrarna visade kärlek och hjälpte henne i stället för att stöta bort henne, kunde dottern inrikta sig på de naturliga konsekvenserna av sitt beteende.

MARIA

Maria, 17, var gravid i andra månaden. Hon insåg att hon inte längre kunde vänta med att berätta för sina föräldrar om sin graviditet. En abort var otänkbar, också ett äktenskap med barnets far Nils. Maria visste att hennes föräldrar skulle bli upprörda. Hon såg framför sig deras ständiga besvikelse, skäll, ovänlig behandling, avståndstagande och tusentals "vad var det jag sa". De hade just ätit middag. Maria var rädd och illamående, nästan kräkfärdig. Ändå tog hon mod till sig och sade: "Mamma och pappa, det är någonting som jag måste berätta för er. Jag är med barn."

Som väntat blev föräldrarna chockade, arga och besvikna. Hur kunde hon göra något sådant? Hade deras undervisning varit förgäves? Hade hon ingen moral, inga principer? Varför hade hon inte lyssnat på dem när de varnade henne för att tillbringa så mycket tid med Nils?

Men sedan skedde någonting oväntat. Ilska och upprördhet avlöstes av kärlek och medkänsla. Mammans ögon fylldes av tårar. Hon omfamnade Maria. "Det måste kännas hemskt för dig", sade hon. "Jag är så ledsen för att det här hände. Jag är ledsen för att vi reagerade så häftigt. Hur kan vi hjälpa dig?" Pappan lade armarna om dem och sade: "Maria, vi älskar dig. Vi ska göra allt vi kan för att hjälpa dig igenom det här." Maria brast i gråt, överväldigad av den kärlek och det stöd hon upplevde.

Inte långt därefter kom Maria till insikt om en annan aspekt. Hon hade oroat sig i veckor över sina föräldrar och hur de skulle reagera. Hon hade sett framför sig ständiga diskussioner, hur föräldrarna fördömde och avvisade henne, ja, hon hade flera gånger övervägt att rymma hemifrån. Men nu var denna oro borta. Någonting ännu mer skrämmande började gå upp för henne. Vad hade hon gjort mot sig själv? Vad skulle hon ta sig till? Hur skulle det gå för det barn som växte i henne? Var fanns den frid och lycka som hon en gång hade haft som aktiv medlem i kyrkan? När hon tänkte tillbaka på det insåg hon att det varit lättare att oroa sig för sina föräldrar och klandra dem för att de i hjärtat var så elaka, känslolösa, oförsonliga som hon trodde att de var. Nu visste hon att hon hade haft fel. Hon hade bara sina egna problem att fundera över. Det var svårt att se verkligheten som den var. Nu visste hon åtminstone att hennes föräldrar skulle stödja henne.

Använd timeout

Timeout är en konsekvens som är mycket effektiv för barn från tre till åtta års ålder. Den inbegriper att flytta ett barn från en störande situation till ett annat rum eller område där barnet inte får uppmärksamhet.

Timeout är till särskilt stor hjälp för barn som lätt blir distraherade. Den är inte till hjälp för destruktiva barn som utkämpar en maktkamp med sina föräldrar. Sådana barn kan vara alltför upprörda för att sitta på en stol eller stanna i ett rum. Om de tvingas lyda kan de skada eller förstöra egendom eller möbler.

Timeout lär barnet ett kontrollerat, icke våldsamt sätt att handskas med problem. När föräldrar använder timeout bör de förbli lugna och vänliga och tänka på att ”ett mjukt svar stillar vrede”. (Ords 15:1) Avskildhet bör vara den enda konsekvensen.

Timeout bör inte användas av arga föräldrar om den innebär att de släpar barnet till rummet. När föräldrar får raserianfall och säger saker som sårar barnet, lär de ofrivilligt ut och förstärker olämpligt beteende. Paulus vädjade till kyrkans medlemmar: ”Reta inte upp era barn.” (Kol 3:21)

Ge föräldrarna följande anvisningar för att hjälpa dem att på ett effektivt sätt använda timeout. Föräldrar bör:

1. Tala om för barnet i förväg vilket uppförande som förväntas av honom eller henne och vilket uppförande som inte tillåts. Berätta för barnet om timeout och hur den konsekvensen kommer att användas.
2. Då ett barn uppför sig illa, tala om för barnet lugnt och kortfattat varför han eller hon ska gå till timeout. Välj bara det värsta barnet gjorde hellre än att räkna upp varje brott mot familjereglerna. (”Du får stanna i rummet i tre minuter för att du slog din bror.”)
3. Be barnet fundera över sitt uppförande och hur han eller hon kan rätta till det. Föräldrar bör också tala om för barnet att de efter timeouten kommer att be honom eller henne om en lösning på problemet. (Föräldrar bör inte använda timeout på ett barn som saknar slutledningsförmåga.)
4. Låta barnet förbli i timeout utan att prata i minst och förslagsvis det antal minuter som är lika med barnets ålder (en femåring tillbringar fem minuter i timeout). Ställ tiduret då barnet blivit tyst.
5. Komma till platsen där barnet tillbringar timeout när barnet varit tyst under den angivna tiden. Föräldrar bör inte ta notis om barnet om det försöker få uppmärksamhet genom att gråta eller skrika.

6. Be om barnets lösning på problemet innan de tillåter honom eller henne att lämna sin timeout. I en del situationer kan det vara till hjälp att låta barnet visa hur han eller hon tänker uppföra sig för att inte problemet ska återkomma. Om lösningen är tillfredsställande, kan föräldrarna tillåta barnet att förena sig med familjen. Om barnet inte är redo att lyda, kan föräldrarna låta honom eller henne upprepa aktiviteterna som beskrivs under punkt 3, 4 och 5.
7. När barnet väl lyder, tacka barnet för att ha gjort det han eller hon blev ombedd att göra. Senare bör föräldrarna söka efter tillfällen att visa sin erkänsla för gott uppförande och komma med positiva reaktioner och försöka visa än större kärlek enligt orden i Läran och förbunden 121:43.

Många föräldrar föredrar ett rum för timeout där det finns minimala möjligheter till distraktion eller förstörelse (ingen TV, inga leksaker, böcker eller andra föremål som barnet kan sysselsätta sig med eller förstöra). Om det inte finns ett sådant rum, kan föräldrarna kräva av barnet att det sitter i eller på en stol i samma rum eller inom synhåll i ett angränsande rum. En del föräldrar har funnit timeout vara framgångsrikt när barnet tillåts läsa, lyssna till musik, gå ut och gå eller hållas av föräldern. Barnets individuella behov bör avgöra vad som är bäst.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: ANVÄND TIMEOUT

Be klassdeltagarna att tillsammans med sin make eller maka eller annan förälder diskutera hur timeout kan användas på barn. Under vilka omständigheter skulle de använda den? Vilket slags olämpligt uppförande kan kräva timeout? Skulle de använda timeout för varje brott mot familjereglerna eller bara för mycket dåligt uppförande? Vem skulle genomföra denna konsekvens? Vilket rum skulle de använda? Vad skulle de säga till ett barn när de använder timeout? Be dem skriva ner sina svar. Be dem att pröva timeout under den kommande veckan om behovet uppstår. Be dem beskriva sina upplevelser under nästa lektion.

Kom i förväg överens om regler och konsekvenser

Föräldrar har i allmänhet ett bättre förhållande till sina barn om barnet förstår och samtycker till familjens regler och konsekvenser. Familjeråd, hemaftnar och personliga intervjuer är utmärkta tillfällen att samtala med barnen om familjens regler, skälet till dem samt konsekvenserna av att inte lyda dem. När ett barn samtycker till en regel och därefter bryter den, kan föräldrarna påminna honom eller henne om regeln och konsekvenserna. Föräldrar kan uttrycka sin medkänsla för att förmåner gått förlorade. Då är det mindre troligt att barnet betraktar konsekvenserna som straff, vilket följande exempel visar.

Mamma: Kommer du ihåg vad vi kom överens om när det gäller lördagskvällar och vad konsekvensen blir om du bryter mot reglerna?

Dottern: Ja. Jag ska vara hemma vid midnatt annars får jag inte gå ut nästa lördagskväll.

Pappa: Så vad innebär det?

Dottern: Jag får inte gå ut nästa lördagskväll.

Mamma: Precis. Vi vet att du planerade att gå på konsert. Det känns verkligen tråkigt att du inte kan gå. Det lät så kul.

När föräldrar och barn väl diskuterat och kommit överens om familjeregler, är det onödigt med ytterligare diskussioner och förhandlingar i det ögonblick barnet bryter

mot dem. Det kan uppmuntra barn att försöka manipulera föräldrarna så att de inte behöver ta på sig ansvaret för sitt uppförande. Även om föräldrar vanligtvis bör använda de konsekvenser som man kommit överens om, bör de vägledas av sunt förnuft och göra anpassningar då ny och relevant information kommer fram.

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 negativt beteende.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: ANVÄND KONSEKVENSER

Under lektion 8 blev deltagarna ombedda att fastställa beteendeproblem som de skulle vilja se sina barn rätta till (se tillämpningsaktivitet om att ge valmöjligheter, på sidan 87). I denna tillämpningsaktivitet ber du deltagarna att tänka på logiska konsekvenser för varje beteende som de fastställde. Men innan de gör detta ber du dem att först diskutera huruvida de vidtagit andra lämpliga åtgärder för att ta itu med beteendeproblemen, som till exempel att klargöra förväntningar, undervisa om lämpligt uppförande, få barnens samtycke till regler och konsekvenser, ge uttryck för sin oro när de ser uppförandeproblem, fråga barnet hur han eller hon kommer att lösa problemet och ge valmöjligheter. Låt sedan deltagarna fundera över och skriva ner tänkbara logiska konsekvenser för beteendeproblemen. Be dem att under den kommande veckan vid behov börja använda de konsekvenser som de kommit fram till.

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.”[7]

Det viktiga ansvar som föräldrar har för sina barns uppfostran kan inte nog betonas. Som avslutning på kursen kan det vara värt att delge detta uttalande av president Faust som understryker vikten av undervisning och av att vara goda föräldrar:

”Få utmaningar är större än att vara en god förälder, men samtidigt är det inte mycket som kan erbjuda större möjligheter till lycka. Säkerligen kan inget viktigare arbete utföras i denna värld än att hjälpa våra barn att bli gudfruktiga, lyckliga, ärliga och produktiva. Föräldrar kan inte finna större glädje än när barnen hedrar dem och deras undervisning. Det är föräldraskapets härlighet. Johannes vittnade: ’Ingenting gläder mig mer än att höra att mina barn lever i sanningen.’ (3 Joh 1:4) Att undervisa, uppfostra och utbilda barn kräver enligt min åsikt mer intelligens, intuitiv förståelse, ödmjukhet, styrka, visdom, andlighet, uthållighet och hårt arbete än någon annan uppgift vi kan få i livet. Detta gäller i synnerhet när den moraliska grunden för heder och anständighet uppluckras omkring oss. För att vi ska få ett framgångsrikt hem måste värderingar förmedlas, och det måste finnas regler, normer och bestämdhet. I många samhällen får föräldrarna föga stöd för sin undervisning och sitt uppehållande av moraliska värderingar. Ett antal kulturer håller på att göra sig av med nästan alla värderingar, och många ungdomar i dessa samhällen håller på att bli moraliska cyniker.

När hela samhällen förfaller och mister sin moraliska identitet och så många hem splittras, är det bästa vi kan göra att lägga större vikt vid undervisningen av den kommande generationen — våra barn. För att kunna göra detta måste vi först och främst stödja barnens viktigaste lärare. Dessa är främst föräldrarna och andra släktingar. Den bästa omgivningen bör vara hemmet. På något sätt måste vi anstränga oss än mer att stärka våra hem, så att de blir helgedomar till skydd mot den osunda, genomträngande moraliska rötan omkring oss. Harmoni, glädje, frid och kärlek i hemmet kan bidra till att ge barnen den inre styrka som krävs för att klara av livets svårigheter.”[8]

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 19–20.
3. *Greater Expectations*, s 22–24.
4. *Evangeliets lära*, s 236–237.
5. *Liahona*, maj 2003, s 85.
6. *What's a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), s 116.
7. *Liahona*, okt 2005, s 4–5.
8. *Liahona*, okt 2005, s 3–4.

TILLÄGG

STÄRK FAMILJEN

KURS FÖR FÖRÄLDRAR

Utarbetad av LDS Family Services

VAD HAR JAG FÖR NYTTA AV DEN HÄR KURSEN?

Den här kursen erbjuder praktisk hjälp åt föräldrar och bygger på evangeliets grundval. Den har utarbetats för att hjälpa dig:

- Förstå de evangelieprinciper som utgör grunden för föräldraskap.
- Förstå barnets utveckling och ha realistiska förväntningar på dina barn.
- Lära dig att kommunicera mer effektivt med din make eller maka och dina barn.
- Veta hur du kan hjälpa dina barn igenom besvärliga tider.
- Veta hur man ger barn självförtroende.
- Lösa problem med ilska som hindrar dig från att vara en effektiv förälder.
- Lösa konflikter mellan föräldrar och barn.
- Förstå hur man lär barn att uppföra sig ansvarsfullt.
- Använda konsekvenser i barnuppfostran.
- Främja en bättre hemmiljö där Herrens Ande kan vistas.

VEM KAN DELTA I KURSEN?

Kursen är till särskilt stor nytta för föräldrar som har problem och svårigheter med sina barn. Föräldrapar bör gå på kursen tillsammans för att förstärka de färdigheter de får lära sig och för att förhindra oenighet i syn på barnuppfostran. Denna kurs är också till stor hjälp för ensamstående föräldrar.

HUR LÄNGE VARAR KURSEN?

Kursens längd kan variera beroende på deltagarnas behov. Den består i allmänhet av nio lektioner, en lektion i veckan. Varje lektion är på cirka 90 minuter.

VAD FÖRVÄNTAS AV MIG OM JAG DELTAR?

Du bör delta i varje lektion. Du kommer att få och bli ombedd att studera *Stärk familjen: Handledning för föräldrar.* Handledningen innehåller kursmaterial och tillämpningsaktiviteter som stärker din förmåga som förälder. Du kommer att bli att ombedd att besvara ett frågeformulär i slutet av kursen för att hjälpa till att utvärdera dess effektivitet. Det krävs inte att du uppger ditt namn. All information är konfidentiell.

VAD KOSTAR KURSEN?

En avgift på _____ tas ut för att täcka omkostnader.

NÄR OCH VAR KOMMER KURSEN ATT HÅLLAS?

Nästa Stärk familjen-kurs är planerad för _____,
med början på _____ klockan _____

HUR ANMÄLER JAG MIG TILL KURSEN ELLER FÅR MER INFORMATION?

Ring _____
eller _____ på LDS Family Services, _____.

VEM KOMMER ATT HÅLLA KURSEN?

En representant för LDS Family Services eller någon som utsetts från församlingen eller staven.

FÖRBEREDELSELISTA

Det finns många små detaljer som bidrar till en framgångsrik kurs. Använd nedanstående kontrollista för att förhindra att de förbises.

Följande utrustning är reserverad:

- ❑ mikrofon eller ljudsystem
- ❑ videos eller DVD:s
- ❑ talarstol
- ❑ overheadprojektor
- ❑ tv och video eller dvd-spelare
- ❑ skrivtavla
- ❑ krita
- ❑ blädder- och skrivblock
- ❑ filtpennor
- ❑ papper
- ❑ pennor
- ❑ annat: _____

- ❑ Allt nödvändigt material för deltagare har kopierats och sorterats.
- ❑ Rummet har reserverats.
- ❑ Rummet har iordningställts för förväntat antal deltagare.
- ❑ Extra stolar finns tillgängliga.
- ❑ Toaletter är rena och lätta att hitta. (Om inte har pilar satts upp.)
- ❑ Luftkonditionering eller värme är vid behov påslagen.

STÄRK FAMILJEN
KLASSLISTA

Kursbörjan: _____

Plats: _____ Lärare: _____

	Namn	Telefon	Adress	Barnens ålder	Närvaro 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

UTVÄRDERING AV KURSEN

Tack för att du har deltagit i vår föräldrakurs. Du har lagt ner din tid på att få kunskap och färdigheter som hjälper dig att bli en bättre förälder. Vi vill gärna veta om kursen har hjälpt dig uppnå detta mål. Var vänlig besvara det här frågeformuläret. *Ange inte ditt namn.* Vi vill att du ska kunna svara ärligt på frågorna utan att behöva vara rädd för att avslöja vem du är. Med din hjälp kan vi förbättra framtida föräldrakurser.

Ringa in det svar i varje spalt som bäst beskriver hur det går för dig nu jämfört med hur det gick innan du började kursen.

	Hur det går för mig nu:			**Jämfört med före kursen går det nu:**		
A. Tar mig tid att lyssna på mina barn	Dåligt	Sådär	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
B. Kan hantera föräldraskapets påfrestningar	Dåligt	Sådär	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
C. Vårdar mig om mina barn i känslomässigt hänseende.	Dåligt	Sådär	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
D. Hjälper mina barn att ta personligt ansvar	Dåligt	Sådär	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
E. Älskar och visar mina barn att jag älskar dem	Dåligt	Sådär	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
F. Använder konsekvenser utan ilska eller grymhet	Dåligt	Sådär	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
G. Löser konflikter mellan föräldrar och barn	Dåligt	Sådär	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
H. Hjälper mina barn att få större tillförsikt	Dåligt	Sådär	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
I. Har realistiska förväntningar på mina barn	Dåligt	Sådär	Bra	Sämre	Likadant	Bättre

1. Inom vilka områden har föräldrakursen varit till störst hjälp för dig?

_____

_____

2. Inom vilka områden behöver du fortfarande hjälp för att bli bättre som förälder?

_____

_____

3. Hur kan kursen förbättras?

_____

_____

4. Vad tyckte du om eller inte tyckte om i lärarens sätt att undervisa?

_____

_____

5. Hur många kurslektioner läste du?

   Ange på en skala från 1 till 5 hur dessa lektioner varit till hjälp för dig.

   Inte varit till hjälp — Till stor hjälp

   1 2 3 4 5

6. Gjorde du tillämpningsaktiviteterna till varje lektion? ____Ja ____Nej

   Ange på en skala från 1 till 5 hur dessa tillämpningsaktiviteter varit till hjälp för dig.

   Inte varit till hjälp — Till stor hjälp

   1 2 3 4 5

STÄRK FAMILJEN

Härmed intygas att

_____

har slutfört kursen

Stärk familjen

som anordnats av

LDS Family Services

_____ _____

FÖRESTÅNDARE LÄRARE

_____

DATUM

KYRKANS familjeservice

SWEDISH
4 02366 13180 8
36613 180