



FOTO: FELIPE MORALES

Martin och Heidi Cervall med sina tvillingar Tuva och Saga samt yngsta dottern Freja. Martin och Heidi leder kurser som är baserade bland annat på mindfulness, konsten att vara medvetet närvarande tillsammans med sina barn.

## Lyssna fram ditt barns egen kraft

Publicerad: 11 juni 2007, 00.00. Senast ändrad: 17 oktober 2007, 09.26

**Små Öron Vi tror att vi lyssnar till våra barn. Men många typiska sätt att kommunicera, som att ge råd, lösningar, tröst, beröm och så vidare kan sätta stopp för en genuin dialog, säger psykologen Thomas Gordon. Hur ska man göra då? Ja, det är inte helt enkelt. Ett aktivt lyssnande är ingen metod, utan snarare en attityd.**

**Jag har en** bekännelse att göra: Trots att jag haft två egna bebisar och varit en relativt ansvarstagande pappa lärde jag mig aldrig till fullo förstå spädbarns språk. Många nätter bar jag valhänt på en skrikande unge utan att veta vad jag skulle ta mig till.

När barnen väl började prata tyckte jag det blev mycket lättare att vara pappa. Nu kunde vi ju kommunicera med ord, och därmed lättare förstå varandra. Med tiden har jag förstått att detta var en illusion.

**Jag har inte** varit en usel lyssnare, men definitivt en dålig sådan, slår min 18-åriga dotter fast. Min något yngre son vill inte uttala sig i denna fråga – eller i några andra frågor heller, han håller sina tankar för sig själv. Antar att jag därmed fått IG i ämnet lyssnandets konst.

När jag läser psykologen Thomas Gordons klassiska bok Parent Effectiveness Training (Three Rivers Press, utkom första gången 1970) blir jag än mer övertygad. Han räknar upp tolv olika sätt att bemöta barns sätt att försöka göra sig hörda och bli förstådda – tolv sätt som effektivt sätt sätter stopp för all vidare kommunikation. Det kan vara allt från att ge skarpa direktiv eller goda råd till att skämta bort barnets känslor (se faktaruta). Jag har använt mig av alla dessa tolv sätt, på grund av trötthet, irritation, rädsla, bristande empati och så vidare – eller i all välmening.

**Thomas Gordon tröstar** läsaren med att säga att föräldrar inte är några gudar, men varnar oss också för att tro det. Bara uppfattningen att det exempelvis borde vara möjligt att alltid visa upp en enad föräldrafront, att alltid vara konsekvent och kärleksfullt accepterande gör samspelet svårare. Det blir lättare om vi är ärliga mot oss själva och mot barnet och accepterar att vi blott är människor.

För att lära mig mer om konsten att lyssna till barn åker jag ut till trebarnsföräldrarna Heidi och Martin Cervall. De leder kurser i föräldraskap, kurser som är baserade bland annat på Gordons syn på

barnuppfostran och på mindfulness, konsten att vara medvetet närvarande tillsammans med sina barn. Sjuåriga tvillingarna Saga och Tuva är i skolan, men lilla Freja tultar runt på uteplatsen där vi slagit oss ned och gör sitt bästa för att få all uppmärksamhet.

**När jag noterar** att Martin och Heidi valt att bosätta sig i en lantlig miljö ute på Tyresö, för sina barns skull, och att de också bor nära släkt och vänner, känner jag mig klart underlägsen. Här har vi de perfekta föräldrarna! Men paret Cervall försäkrar att också de har sina fel och brister.

–Martin är kanske perfekt, tålmodig och närvarande med barnen, men jag är otålig och orkar inte med stök och oljud, säger Heidi.

**Detta gör hon** också klart för barnen, berättar Heidi. Hon och Martin har olika gränser för vilka lekar och vilket bus de tål. När barnen är med Heidi får de acceptera att de måste vara lite lugnare. Ett barn som inte lär sig att ta hänsyn till andra blir odrägligt, säger hon.

Acceptans är ett nyckelord för Martin och Heidi, liksom för Thomas Gordon. Barn måste lära sig acceptans, och som förälder är det förstås omöjligt att acceptera allt beteende. Men vi måste göra vårt bästa att, genom vårt beteende, vårt kroppsspråk och våra ord, visa att vi accepterar barnet. Ett barn som inte känner sig accepterat känner sig förstås också oälskat och vill inte tala med oss.

**Låter det svårt** och rörigt? Ja, det kan det vara, säger Martin Cervall. Då kan det underlätta om man först reder ut "vem som äger problemet". Är det föräldern eller barnet?

Heidi Cervall ger ett exempel: På morgnarna blev det förut ofta bråk om vilka kläder Saga och Tuva skulle ha när de gick till förskolan, ända tills Heidi insåg att klädfrågan var barnens problem.

–**Jag ville bestämma**, därför att jag hade mina åsikter om vad som passade och var snyggt, därför att jag bekymrade mig om vad andra vuxna skulle tänka om oss föräldrar och därför att jag var orolig för att barnen skulle bli mobbade om de var klädda "fult". Men när jag gav upp den hopplösa kampen, och visade respekt för barnens egen vilja, har de på egen hand lärt sig vad som är acceptabelt.

Andra problem ägs av föräldrarna. Det kan exempelvis vara när Heidi ber barnen sänka ljudnivån, för att hon inte står ut med stojet, eller när Martin säger att han inte vill leka med dockor, för att han tycker det är tråkigt. Ibland sätter föräldrarna givetvis också upp regler därför att de vet mer än barnen, som att barnen måste gå och lägga sig tidigt eller inte gå över vägen utan en vuxens sällskap.

**När föräldrar anser** att problemet är deras gäller det att på ett så respektfullt sätt som möjligt få barnen att lyssna. När problemet är barnens gäller det för föräldrarna att kunna lyssna.

I enlighet med Thomas Gordon skiljer Martin och Heidi Cervall på passivt och aktivt lyssnande. Passivt lyssnande, att vara helt tyst och bara lyssna, eller att nicka instämmande och humma, kan vara helt okej ibland. Men ofta är ett aktivt lyssnande bättre. Om ett passivt lyssnande öppnar dörren till barnens inre så håller ett aktivt lyssnande dörren öppen.

**Typiska situationer när** ett aktivt lyssnande är värdefullt är när sonen med sitt kroppsspråk ger uttryck för besvikelse för att han inte fick vara med i fotbollsklubbens A-lag, när dottern säger att hon vill hoppa av gymnasiet, när sonen plötsligt slutat leka med bästa kompis, när dottern klagat på att hon är för tjock, eller för smal, eller har en ful näsa och så vidare.

Som uttrycket i sig avslöjar innebär ett aktivt lyssnande en aktivitet från mottagarens sida. Men det är inte den vanliga aktiviteten, att man kommer med en värdering, en åsikt, ett råd, gör en analys eller något annat som medför att barnets känslor och tankar förringas, nedvärderas och stoppas. Istället ska man lyssna med all den empatiska förmåga man har, och med respekt för barnets suveränitet, och försöka avkoda det barnet sagt, och sända tillbaka den avkodningen för att se om den stämmer, berättar Martin Cervall.

**Om 16-åriga Stina** exempelvis säger att hon inte vill äta middag, kan man bekräfta det hon sagt, istället

för att börja predika om vikten av att äta tre måltider om dagen. Får hon den bekräftelsen kanske hon avslöjar att hon känner sig för stressad. Då kan man påpeka att hon verkar orolig för någonting. Den goda gissningen leder då möjligen till att hon berättar vad som skrämmer henne.

–När man berättar om det aktiva lyssnandet för föräldrar är det många som tycker att det verkar onaturligt. Och det kan bli, falskt, tomt, mekaniskt. Men man måste förstå att aktivt lyssnande inte handlar om en teknik, utan om en attityd, säger Heidi Cervall.

**Ska man lyckas** med att lyssna aktivt, och därmed skapa en djup och äkta relation till barnet och få barnet att växa, ja då måste man vilja lyssna till henne, man måste vilja hjälpa henne, man måste acceptera hennes känslor, tro att hon har en egen kapacitet att hantera sina känslor och lösa de problem som är hennes, och man måste förstå att hon är en person som är skild från dig, en unik person som har sin egen identitet och som vill leva sitt liv.

---

**ANDERS HAAG**

08-13 51 92

[anders.haag@svd.se](mailto:anders.haag@svd.se)

[Fler artiklar](#) | [Blogg](#)

