

Södertörns Lärcentra

Tips för dig som leder föräldragrupper

Ett gratismaterial för ny inspiration

Nils Pettersson, tel 0733-979306, e-post: nils.pettersson@s-larcentra.se
Mats Berggren, tel 070-7890474, e-post: mats.berggren@s-larcentra.se

TIPS FÖR DIG SOM LEDER FÖRÄLDRAGRUPPER

Hur gör du och dina medarbetare när ni leder föräldragrupper? Hur ger du deltagarna råd och tips? Går diskussionen trögt? Har du en plan för hur du möter båda föräldrarna? Förmodligen, men om du har en känsla av att dina grupper skulle kunna bli bättre och ge deltagarna mer men inte riktigt vet hur det ska gå till har vi lösningen - låt deltagarna lära sig själva med dig som lots! Här är tipsen:



1. Hemligheten med att ta till sig kunskap och råd.

Du lockar deltagarna att hitta sina egna svar och sanningar. Prova att vända på perspektivet: istället för att förmedla den kunskap du har, jobbar du med att ställa frågor kring ett ämne på rätt sätt. Den kunskap man själv kommer fram till har man lättare att anamma.

Läs mer under tips 1 på sidan 2

2. Hemligheten med att få gruppen att reflektera.

Du har all kunskap gruppen behöver och deltagarna i gruppen är inte säkra på vad de vill ha eller vad de behöver. Varför inte tänka annorlunda: är du säker på att det är just din information de vill ha? Tricket är att ge deltagarna möjlighet till reflektion och komma fram till sina egna sanningar. Du leder den processen. I en samtalsgrupp är egenreflektionen definitivt den bättre läraren.

Läs mer under tips 2 på sidan 3

3. Hemligheten med ett jämställt bemötande av båda föräldrarna.

Smaka på den här kommentaren: "Vad bra att du också ska vara föräldraledig." Begrunda sedan vem av föräldrarna kommentaren riktar sig till. Du behöver säkert inte tänka länge på saken. Kommentaren skulle aldrig ha fällts i ett samtal med mamman. Det är just det här som ett jämställt bemötande av föräldrarna handlar om.

Läs mer under tips 3 på sidan 4

4. Informationen om amning är viktig men ibland svår.

"När kan man börja pumpa ur?", säger den nyblivna pappan och håller sitt nyfödda barn i famnen. Känner ni igen situationen? Varför frågar pappan det, och hur svarar man? Människors strävan efter ett jämställt föräldraskap kan ibland korsa vägen för barnets behov och rättighet. Hur gör man som expert för att informera utan att ta ställning eller uppfattas som dömande?

Läs mer under tips 4 på sidan 5

FYRA TIPS FÖR DIG SOM LEDER FÖRÄLDRAGRUPPER – TIPS 1

Du lockar deltagarna att hitta sina egna svar och sanningar. Prova att vända på perspektivet: istället för att förmedla din egen kunskap, jobbar du med att ställa frågor kring ett ämne på rätt sätt. Den kunskap man själv hittar är också lättare att anamma och använda.

Hur du lägger fram kunskap och ställer frågor har stor inverkan på hur deltagarna tar till sig information, kunskap och råd. Idag är kunskapsinhämtning enkelt och det finns många kanaler. Det är kanske viktigare att sovra och hitta sin egen sanning än att få mer information. Frågan är bara hur man gör i praktiken. Här är några konkreta tips:

Tips 1: Använd din egen eller någon annans erfarenhet av problemet, berätta om lösningen och hur det gick till. På så sätt lyfter du bort frågan från deltagarna som kan ta till sig utan att behöva tala om sig själv.

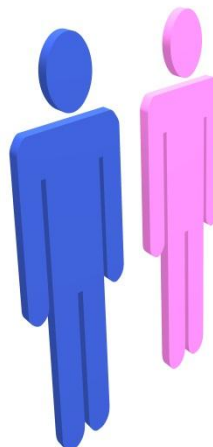
Tips 2: Anknyt till frågor eller uppgifter från förra träffen men fråga aldrig någonsin "hur det gick med det ena eller andra". Istället kan man fråga: hur valde ni att göra? Hur tyckte ni att det fungerade när ni provade hemma? Vad blev följden av att ni provade? Etc. På så sätt blir det inte några presentationskrav inkluderade i frågan.

Tips 3: Presentera det du måste informera om på lite olika sätt: diskussioner, powerpointpresentationer, skriva på blädderblock, grupparbeten (om det är lite större grupp), ge deltagarna möjlighet att presentera sina idéer och tankar med egna och korta presentationer.



FYRA TIPS FÖR DIG SOM LEDER FÖRÄLDRAGRUPPER – TIPS 2

Du har all kunskap gruppen behöver och deltagarna i gruppen är inte säkra på vad de vill ha eller vad de behöver. Varför inte tänka annorlunda: är du säker på att det är just din information de vill ha? Tricket är att ge deltagarna möjlighet till reflektion och komma fram till sina egna sanningar. Du leder den processen. I en samtalsgrupp är egenreflektionen definitivt den bättre läroaren.



Tips 1: Gör påståenden som deltagarna kan diskutera kring. Exempel: "Det är viktigt att mannen står för all service under den första tiden hemma med barnet." Eller: "Den som för tillfället är hemma tar hand om nätterna så att den som jobbar är utvilad."

Tips 2: Ge deltagarna möjlighet att själva presentera en kunskap eller information som kan vara viktiga för de andra. Kan vara en utmärkt hemuppgift. Om du vill kan du också tillhandahålla ämnen.

Tips 3: Om du har en viss kunskap som du måste delge, gör det alltid på ett sätt som inbjuder till reflektion. Istället för att säga: "Det är så här att..." kan du exempelvis säga: "Det skulle vara intressant att höra era frågor och tankar om att..." Eller: "Jag skulle vilja att ni ser lite kritiskt på det jag nu kommer att berätta, så kom gärna med invändningar, frågor och möjliga alternativ."

FYRA TIPS FÖR DIG SOM LEDER FÖRÄLDRAGRUPPER – TIPS 3

Smaka på den här kommentaren: "Vad bra att du också ska vara föräldraledig." Begrunda sedan vem av föräldrarna kommentaren riktar sig till. Du behöver säkert inte tänka länge på saken. Kommentaren skulle aldrig ha fällts i ett samtal med mamman. Det är just det här som ett jämställt bemötande av föräldrarna handlar om.

Vi utgår förstås utifrån våra invanda föreställningar. Att möta föräldrarna jämställt handlar om att i grunden se båda föräldrarna som likvärdiga, att ge deras funderingar, frågor och tankar kring barnet samma utrymme och förstås bemöta dem på ett jämlikt sätt. Här kommer några konkreta tips:

Tips 1: Fördela din information så att den gäller båda föräldrarna och så att informationspunkterna fördelar sig jämt mellan vad som kan vara intressant för respektive förälder.

Tips 2: Vi talar ofta om hur vi bemöter våra barn ur könsrollsperspektiv. För oss som leder föräldragrupper kan det vara nyttigt att reflektera över skillnader i hur vi möter mamman och pappan i föräldragruppen. Vilka frågor tar vi upp? Vilka roller ger vi respektive förälder? Hur reagerar vi på föräldrarnas svar?

Tips 3: Ge dig själv chansen att gå ifrån expertrollen och tillhandahåll istället frågor, påståenden och samtalsämnen som deltagarna själva kan ta ställning till.



FYRA TIPS FÖR DIG SOM LEDER FÖRÄLDRAGRUPPER – TIPS 4

”När kan man börja pumpa ur?”, säger den nyblivna pappan och håller sitt nyfödda barn i famnen. Känner ni igen situationen? Varför frågar pappan det, och hur svarar man? Människors strävan efter ett jämställt föräldraskap kan ibland korsa vägen för barnets behov och rättighet. Hur gör man som expert för att informera utan att ta ställning eller uppfattas som dömande?

Tips 1: Undvik, om det går, att ha information om amning om inte båda föräldrarna är med. Både mamman och pappa/partner behöver få förstahandsinfo och också att båda har möjlighet att ställa frågor.

Tips 2: Ge pappa/partner en information om barnets behov efter födseln där anknytning kan skapas på olika sätt. Ska man vara ett bra stöd för mamman när hon ammar så måste man själv ha uppgifter kring barnet som känns betydelsefulla. Kan babymassage vara något pappan lär sig bli bra på?

Tips 3: Arbeta med påståenden. Diskutera med föräldragruppen utifrån påståendena, ”Modersmjölk är det bästa för barnet de första sex månaderna” och/eller ”Det tar tid att lära sig amma” och/eller ”Pappa/partner sköter allt hushållsarbete medan mamman ammar”. Påståenden ger en möjlighet att gruppen formulerar egna svar vilket är oftast mer insiktsfullt.



KONTAKTRUTA

Vi jobbar med konkreta metoder för en jämställd föräldratutbildning och ett jämställt föräldraskap. Vi arrangerar bland annat föräldra- och pappagrupper, utbildningar och föreläsningar.

Hemsida: <http://s-larcentra.se>

e-post: info@s-larcentra.se

Det går också att kontakta oss direkt:

Mats Berggren, tel: 070-789 04 74, e-post: mats.berggren@s-larcentra.se

Nils Pettersson, tel: 0733-979306, e-post: nils.pettersson@s-larcentra.se