



Byt familjestress mot
familjelycka

Med coaching kan vi skapa mer harmoni i familjelivet, säger Helena Omfors, aktuell med boken "Familjelycka med coachande föräldraskap". Här berättar hon själv om sin resa från stressad till närvarande förälder och delar med sig av några av hemligheterna bakom ett lyckat coachande föräldraskap.

Text Helena Omfors Bild Bibbi Friman

Efter sju år i Chile och Kanada, kom jag hem till Sverige i mörka november 2006. Jag var nyskild och ensamstående med två barn i åldrarna tre och fem år. För att kunna försörja oss alla tre tog jag ett heltidsarbete som rekryteringskonsult i Malmö. Det var tufft att få vardagslivet att gå ihop. Jag var stressad varje morgon när jag skulle till jobbet och lämna barnen i skolan och det var lätt hänt att mitt tålamod brast och att jag blev irriterad. Min stress smittade av sig på mina barn. När jag inte var närvarande blev barnen mer gnälliga och sökte uppmärksamhet.

På kvällen när jag nattat barnen minns jag att jag gick ut i köket och undrade vem som hade diskat. Det var jag. Där var ju ingen annan, men jag gick på autopilot, jag var inte närvarande.

NÄR JAG EN morgon gjorde min yoga och mediterade hörde jag ordet "coach" inom mig. Ingen jag kände var coach och jag visste inte alls vad det innebar. Min nyfikenhet ledde mig ut på nätet där jag hittade information om en coachutbildning, och efter att ha deltagit på en informationsträff anmälde jag mig till utbildningen.

Det viktigaste jag fick lära mig var att vara närvarande med alla mina sinnen, att lyssna aktivt och att ställa kraftfulla frågor. Eftersom jag levde ensam med barnen fick jag öva på dem. Det fungerade riktigt bra. Istället för att otåligt säga "skynda er, vi måste åka nu!" kunde jag så småningom möta dem med närvaro, tålamod och lugn.

Jag lyssnade på deras kroppsspråk, ansiktsuttryck och känslor och jag ställde frågor till dem som "vad vill du att jag gör?" eller "hur kan jag hjälpa dig?" När jag använde coachingtekniken fick

vi också fantastiska samtal. Vi kunde prata om sådant som hände i skolan, om skilsmässan, flytten och deras känslor. Jag upptäckte att det coachande förhållningssättet skapade större lugn, mer trygghet och harmoni för oss alla. Vi slapp de stressiga morgnarna, de onödiga konflikterna och jag blev bättre på att möta barnen där de var. Barn tänker inte på den tid som gått eller den tid som kommer. De njuter av ögonblicket.

I DET COACHANDE föräldraskapet låter vi barnen vara med och påverka sina egna liv, i rimlig utsträckning. Vi låter dem växa in i uppgiften. Ett skolbarn kan till exempel få välja vilken tid på dagen det ska göra läxan.

Om barn får lov att vara med och komma med förslag, lösningar, svar och idéer, stärker vi deras tro på sig själva och sina förmågor. På så sätt lär sig barnet att lyssna på sina känslor, behov, önskemål och drömmar. Vi kan inte alltid coacha våra barn fram till beslut, som föräldrar behöver vi också ge tydliga riktlinjer och visa vägen, men de kan få delta i beslutsfattande så mycket som möjligt, i den grad det känns rätt för alla medlemmarna i familjen.

Att bli lyssnad på är skönt. Det vet vi alla. De flesta av oss tycker om att få prata när någon lyssnar, helst utan att den andre börjar prata om sig och sitt.

Inom coaching pratar vi om tre nivåer av lyssnande: inre lyssnande, fokuserat lyssnande och helhetslyssnande. Den första nivån är inte coaching, men nivå två och tre är det definitivt. I den första nivån relaterar och refererar vi till våra egna tankar, känslor och upplevelser när vi lyssnar på våra barn. Det är lätt hänt att vi stannar på denna nivå

och hör det vi tror att barnet ska säga, eller det vi vill höra, samtidigt som vi gör oss själva till huvudperson i samtalen.

Nivå två, fokuserat lyssnande, innebär att behålla fokus på barnet, att medvetet lyssna och aktivt ställa frågor. Dina egna värderingar och tankar lämnas utanför.

Nivå tre, helhetslyssnande, innebär att du lyssnar efter mer än bara orden. Du kopplar på alla dina sinnen och din intuition. Du lyssnar på tonfall, röstläge, det som sägs mellan rader, och kroppsspråket. Du känner in energin i rummet, mellan er och inom barnet. Om det känns naturligt och passar in, kan du visa vad du ser att ditt barn gör med sitt kroppsspråk.

VAR UPPMÄRKSAM PÅ vad du själv projicerar på barnet. Kanske är det din egen längtan efter att bli "idol" som gör att du tycker dig se glädje i din sons ögon när ni pratar om att delta i en musiktävling. Eller din egen sorg över att bli mobbad i skolan som du projicerar på ditt barn när det berättar om sin skolsituation.

"Barn tänker inte på den tid som gått eller den tid som kommer. De njuter av ögonblicket."

Ibland kan det också vara svårt att stå i centrum, besvärande att bli sedd och obehagligt att bli lyssnad på. Om det är så för dig eller dina barn, ta det lugnt i början. Gå varsamt fram. Börja med någon minut här och där, en fråga åt gången och full närvaro en liten stund om dagen. ▶



KORT
OM
HELENA

NAMN Helena Omfors
YRKE Beteendevetare, författare, professionell coach och yogalärare.

FAMILJ Man, två barn 11 och 13, två bonusdöttrar 26 och 28.

AKTUELL MED Böckerna "Familjelycka med coachande föräldraskap" och "Min själs resa till helande".

BOR Bor på och driver kursgården Bönnarpsgård utanför Malmö.

NÅGRA TIPS FÖR ATT MINSKA STRESSEN

- Känn att du duger precis som du är.
- Ha tillit till dig själv som förälder och till din intuition.
- Ta det lugnt, det går oftast inte snabbare när vi stressar.
- Ta några djupa andetag när du känner stress. Slappna av och var närvarande.
- Sänk ambitionsnivån.
- Lyssna på din kropp och dina egna behov, var snäll mot dig själv.
- Sätt gränser för vad du orkar med – var modig och säg nej när det blir för mycket på jobbet eller med det sociala.
- Ta emot hjälp av dina barn, din partner, dina föräldrar och vänner om det går. Du behöver inte vara stark och klara allt själv.
- Lyssna på ditt inre och gör det som känns rätt för dig i relation till barnen, din partner och andra som står dig nära.
- Gör ditt bästa och släpp skuld och dåligt samvete.
- Tillåt dig att njuta här och nu.

UNDER MINA KURSER i coachande föräldraskap får föräldrar lära sig att hitta tid för samtal, skapa förtroende, vara närvarande, lyssna aktivt och ställa kraftfulla frågor.

Det där med tid och närvaro är ofta svårt. Många föräldrar är stressade och har inte så mycket tid med sina barn. Jag känner förstås igen mig.

Att ställa kraftfulla frågor kan också vara svårt. Det är ju så lätt att vi föräldrar bara säger hur det är istället för att fråga och lyssna. Eller att vi ställer slutna frågor, ”ja och nej frågor”, istället för öppna frågor.

Men efter en tid lär sig de flesta att hitta både närhet och närvaro och börjar utveckla bra samtal med sina barn. Resultatet är att det blir mycket lugnare hemma.

När min nuvarande man kom in i mitt liv fick även han delta i min coachutbildning. Vi började använda coaching i vår relation, i relation till mina barn och även i relation till hans två vuxna döttrar. Det blev färre konflikter, mindre stress och mer harmoni i alla relationer. Det



var då jag bestämde mig för att skriva min bok ”Familjelycka med coachande föräldraskap”.

I boken skriver jag om det coachande förhållningssättet, coachverktygen, övningar och exempel. Jag intervjuar även andra coachande föräldrar som delar med sig av sina erfarenheter. Boken är skriven i en coachande stil, det vill säga läsaren får svara på frågor, reflektera och hitta sitt unika föräldraskap till sitt unika barn.

Det finns mycket som används i coaching av vuxna som passar även för barn, som ritövningar, avslapp-

ningsövningar, visualiseringsövningar och även målbilder. Jag ska ge ett exempel från min bok:

”Min dotter var lite missnöjd med hur det fungerade med kompisarna i den nya skolan. Jag ställde några öppna frågor och förstod att hon inte umgicks med de barn hon önskade. Jag föreslog då en visualiseringsövning. Hon fick blunda, föreställa sig själv i skolan, nöjd med sig själv och sina kompisar. Jag sa uppmanande: ”Se att de kompisar som du vill vara med kommer till dig, de vill vara med

Start 2 oktober!

Diplomerande coachutbildning

ICF ackrediterad utbildning med möjlighet till internationell certifiering

För dig som vill bidra till människors högre medvetenhet, större välbefinnande och förverkligande av drömmar.



Helena Omfors
PCC ICF, beteendevetare,
författare, utbildare

ICF's 11 kärnkompetenser
Co-active coaching
Coachande förhållningssätt
Praktiska övningar
Coachverktyg
Samtalsteknik
Rollspel
Groov
Visualisering

Ring 0733 97 89 33
www.yourvisioncoachacademy.se



Bönnarpsgård Kursgård
Mitt i naturen 12 km från Malmö


Your Vision
Coach Academy

Några grundläggande förutsättningar för ett coachande föräldraskap

- Det grundläggande i det coachande föräldraskapet är att ha tillit till att barnet är kompetent, resursstarkt och kreativt. Att det har många egna svar och lösningar inom sig. När vi genuint tror att våra barn kan och vet – då får de en positiv inställning till sin egen förmåga.
- För att kunna vara en coachande förälder behöver vi hitta tid för samtal och närvaro. Vi kan börja med fem minuter om dagen med vartdera barnet. Det kan vara vid matningen, en stund efter skolan, på väg till skolan eller liknande.
- Närvaron är A och O. När vi är närvarande i vår kropp och alla våra sinnen tillsammans med våra barn, då känner de sig trygga. Det blir mindre gnäll när de inte behöver pocka på vår uppmärksamhet.

Vi kan lära oss att bli mer närvarande, släppa alla måsten för en stund och bara vara här och nu.

- Förtroendet är viktigt. Att våra barn känner att det är okej att prata med oss om allt, utan att vi rynkar på pannan, ser kritiska ut, blir oroliga, arga eller ledsna. Barn läser av vårt kroppsspråk mer än de lyssnar på våra ord. Det gäller därför att vara självmedveten och ha tillit till barnet samt att ställa frågor istället för att reagera.
- Aktivt lyssnande handlar om att verkligen vara närvarande och lyssna på det barnet berättar. Att uppleva det barnet säger och att lyssna på hela barnet; både ansiktsuttryck, kroppsspråk och energi. Då känner barnet sig sett, lyssnat på och känner att

det är värdefullt, intressant och prioriterat. Något som stärker egenvärdet. Vi kan också lättare stötta om vi ser att barnet mår dåligt.

- Kraftfulla/öppna frågor är frågor som börjar med: vad, vem, när, vilken, hur och vilka. När vi ställer frågor som är öppna känner barnet att det får utrymme att berätta saker. Om vi dessutom är tysta efter att vi ställt frågan, kan barnet lugnt och tryggt svara. Vi vet ju själva hur skönt det är att prata när någon lyssnar helhjärtat. Barnen gillar också att få berätta om det som varit roligt, jobbigt, svårt och spännande. Den inre oron och stressen minskar när barnen får lätta sina hjärtan. När vi föräldrar får ta del av våra barns liv kan det skapa lugn även för oss.

dig; på lektionerna, på rasterna och i matsalen. Kan du se det och känna det? ”Ja”, svarade hon. Hon blev nöjd och somnade.

Nästa dag när jag skjutsade barnen till skolan, påminde jag henne om övningen, bilderna och upplevelsen. Jag sa några uppmuntrande ord för att stärka henne i målbilden. När jag sedan hämtade på eftermiddagen frågade jag hur det hade varit. Det hade varit jättebra. Kompisarna hade kommit fram och visat sitt intresse. Känslan var positiv och så har det fortsatt.”

EFTERHAND SOM MINA barn blivit äldre har jag fått anpassa mitt coachande föräldraskap. Ibland har det känts utmanande och svårt men också lärorikt. Min dotter som nu är tretton år vill gärna lösa saker själv. Hon vill ta eget ansvar och fråga endast om hon behöver hjälp med till exempel

läxorna. Då passar det coachande föräldraskapet utmärkt. Det handlar ju om att ge barnen ansvar utifrån mognad, ålder och vilja.

Min son som är elva år har börjat prata med mig om tjejer och om vad som händer i skolan. En kväll berättade han att de andra killarna gjorde sig lustiga över en tjej i skolan. Han gillade det inte och ville att jag skulle ringa flickans mamma. ”Nu?”, frågade jag, ”klockan är halv tio på kvällen.” ”Ja”, svarade han. Han var angelägen. Mamman blev berörd och tacksam för att min son bett mig ringa. Jag frågade honom om jag även skulle ta upp det med skolan. Det ville han. Det ledde till att rektorn, lärarna och barnen hade ett allvarligt samtal dagen därpå om att visa respekt för varandra.

Jag och andra föräldrar har upplevt att stressen minskar per automatik när vi har ett coachande

föräldraskap. Verktygen och förhållningssättet gör både oss och barnen tryggare och lugnare. När barnen blir sedda och lyssnade på, minskar deras behov av att pocka på uppmärksamhet. Vi föräldrar kan då lättare känna oss tillräckliga. Det är ju ofta känslan av otillräcklighet som stressar. Att vi inte räcker till för alla runt omkring oss.

En god självkänsla kan också minska stressen. När vi förstår att vi är värdefulla bara för den vi är, vilket vi är, kan vi lyssna mer på våra egna behov. Vi kan sätta gränser för vad vi orkar. Både i pri-

vatlivet och i arbetslivet. När vi har en god självkänsla kan vi slappna av mer, ha större tillit och känna att vi duger som vi är, både i relation till oss själva, våra barn och andra. ☺

Plus mer

www.yourvisioncoachacademy.se
www.vitaforlag.com



VINN!

Free lottar ut 3 ex av boken "Familjelycka med coachande föräldraskap", i samarbete med Helena Omfors, läs mer på sidan 28. Skriv några rader om varför du är nyfiken på coachande föräldraskap. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning".

Vi fixar dina TRYCKSAKER

Vi hjälper dig med utskrifter, affischer, produktblad, kuverterade utskick, prislister, broschyrer, kurshäften med mera. Ring och berätta vad du behöver!

HOFORS

digitaltryck

Hofors Digitaltryck • 0290-76 76 87 • info@hoforsdigitaltryck.se • www.hoforsdigitaltryck.se