



LUNDS
UNIVERSITET

Socialhögskolan

Finnes: Osäkra föräldrar med osäkra barn

Sökes: Säkra experter i risksamhället

Helena Isaksson

Kandidatuppsats (SOPA63)

Aktuell termin (VT 2018)

Handledare: Mikael Bengtsson

Abstract

Author: Helena Isaksson

Title: Finnes: Osäkra föräldrar med osäkra barn Sökes: Säkra experter i risksamhället

Supervisor: Mikael Bengtsson

Assessor: Rikard Eriksson

This study is about understanding how contemporary, popular experts in parenting and children's behavior advises insecure parents how to deal with scared anxious children. The studies empiricism is retrieved from books, parenting sites and newspapers. The analysis and results is based on a method where the empiricism is studied from a problems perspective, analyzed in categories that answers questions about character, cause, consequences and so on.

This is also a study in how these experts advice treatment in a perspective of modern parenting theory where the family and society are changing. From the Swedish “kärnfamilj” to different kind of families with one or to parents and new partners and so on. Change from a society where the most important task is to produce and develop, to a society where the most important task is to maintain what we have and protect the society from different risks.

Most of the experts only relate the problem to the children and their family, and most of them think that Cognitive behavioral therapy in different ways is the solution. If the fear tends to be abnormal the experts proposes child psychiatry but if the fear is normal, the parents get all sorts of advice, such as conversations and listening to the child, carefully approach the fear and facing the fear together.

Key words: scared and anxious children, parenting a scared child, parenting expert, parental advisor, risk society, modern parenthood

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	3
Inledning.....	5
Problemformulering	6
Syfte	8
Frågeställningar	8
Begreppsdiskussion.....	9
<i>Rädsla</i>	9
<i>Oro</i>	9
<i>Föräldraskap</i>	9
<i>Auktoritärt föräldraskap</i>	9
<i>Demokratiskt föräldraskap</i>	10
<i>Kognitiv beteende terapi</i>	10
Tidigare forskning	11
Föräldraskap och internet	12
Barns rädslor	12
Mamma barn	13
Auktoritärt eller Demokratiskt föräldraskap	13
Teori	14
Socialkonstruktivism.....	14
<i>Socialkonstruktivism och föräldraskap</i>	14
Det moderna föräldraskapet	15
Individualisering och livsplan	16
<i>Individer och familj</i>	16
Risksamhället	17
<i>Framtiden</i>	17
<i>Framtidens familj</i>	17
Metod	19
Sociala problem som perspektiv	19
Problemperspektiv.....	20
Kvalitativ metod.....	21
Metodens tillförlitlighet.....	22
<i>Trovärdighet</i>	22
<i>Pålitlighet</i>	22
<i>Överförbarhet och möjlighet att styrka och konfirmera</i>	22
<i>Förförståelse</i>	22

Etik	23
Urval.....	23
Presentation av föräldrarådgivarna.....	25
Analys och resultat	27
Hur rädslan blir ett problem	27
<i>Så här ser den ut</i>	27
Rädslans spretiga rötter	28
När rädslan inte längre är normal	31
Räcker inte samtal i hemmet så finns alltid BUP.....	32
<i>Fysiska lösningar</i>	35
Säkra experter och osäkra föräldrar.....	36
Experten säger ”Backa undan”.....	37
Avslutande diskussion.....	40
Referenslista	42
Bilaga	46

Inledning

Jag sitter på mitt kuratorskontor en helt vanlig måndag. Telefonen ringer och en mycket försiktig röst presenterar sig som förälder till en pojke i årskurs 4. Föräldern berättar att idag är pojken hemma från skolan för han har så ont i magen. De har varit på vårdcentralen och det finns inget fel på pojkens mage. Föräldern säger att pojken blir ledsen och gråter när han ska cykla iväg till skolan och han kan inte säga varför han blir ledsen. Föräldern tror inte att det är något som hänt i skolan men kan heller inte förstå varför pojken blir så ledsen. Föräldern vill att jag ska prata med pojken och se om jag kan komma fram till vad som är fel.

Det här är ingen ovanlig beskrivning av ett ”ärende” som kommer till mig som skolkurator. Föräldrar vet inte vad som händer med barnen och vet inte hur de ska göra. De önskar att ”någon annan” kan göra något, eftersom det smärtar att se sitt barn så ledsen och hela tiden finns otillräcklighetskänslan närvarande, curlar jag för mycket, är jag för hård, har vi för lite tid tillsammans, tjuvar jag för mycket, behövs mer regler?

Problemformulering

Att vara förälder har nog aldrig varit och är inte alltid lätt och självklart. Förutsättningarna att som förälder ge barnen det de behöver, önskar och vill är inte varken rättvisa eller självklara. Enligt Bäck-Wiklund & Bergsten (1997) kan man se familjen som en social konstruktion. Bilden av familjen och föräldraskapet har förändrats genom tiden men speciellt de senaste 50 åren. I takt med att samhället har förändrats har även möjligheterna att förändra familjebilden och föräldraskapet moderniserats. Den typiska kärnfamiljen med far, mor och barn som länge kännetecknade begreppet ”familj” är idag utbytt mot flera nya familjeformer. I och med det blir även föräldrarollernas självklarhet utbytt och ifrågasatt. För många är det konkreta livspusslet med boende, ekonomi, arbete tillsammans med skola, fritids, aktiviteter och kompisar tillräckligt svårt att få till, menar Bäck-Wiklund och Bergsten. Det finns de som menar att samhällets utveckling leder till mer osäkra föräldrar eftersom förändringarna sker så snabbt. Lägg där till att alla är olika individer med olika känslomässiga behov. Alla individer utvecklas men barnen självklart mest. Ibland behöver de mycket föräldrastöd och ibland är de nästan självgående. Svenska föräldrar har gått från ett tämligen auktoritärt föräldraskap till ett mer demokratiskt föräldraskap vilket ställer höga krav på föräldrarna. Det är betydligt svårare att vara demokratisk i sitt föräldraskap när man inte är i balans både som vuxen och som barn, betonar Bäck-Wiklund och Bergsten (1997).

I den svenska välfärdsmodellen finns vissa möjligheter till stöd. När barnet är fött har föräldrar möjligheten att besöka barnavårdscentralen (BVC) varannan vecka för att mäta och väga barnet och få lite föräldrastöd. Så växer barnet och så även tiden mellan besöken på BVC. När barnet är i 4-5årsåldern får föräldrar oftast en kallelse, en eller två gånger per år. Sista besöket är när barnet är 5 år, därefter tar elevhälsovården över (Sveriges landsting & regioner 2018). Första gången träffar skolsköterskan barnet tillsammans med föräldern men sedan kommer det inga fler kallelser till föräldrarna utan bara information. Efter att barnet fyllt 6 år har samhället således sett till att barnen får sin del av den medicinska kontrollen och utbildningsdelen genom skolan och elevhälsovården (Halmstads kommun 2016). Föräldrarna däremot har efter att barnet börjat förskoleklass ingen självklar ”föräldrastödjare” i samhället. Samhällsnyttan (oftast skola, förskola, socialtjänst) brukar erbjuda föräldrastöd bland annat genom föräldragrupper, som har ett övergripande utbildande syfte. Men det är inte dit föräldrar i första hand vill eller ska vända sig för att ens barn blir ledsen när han ska cykla till skolan.

När socialt arbete diskuteras på samhällsnivå är det många som vill trycka på vikten av det förbyggande och främjande arbetet. I praktiken utspelar sig dock mycket socialt arbete när ”skadan redan är skedd”. I frågor kring barns rädslor och föräldraskap hamnar vi inom flera områden av socialt arbete. Enligt socialstyrelsen (2010) kan konsekvenserna av en stor oro och kraftiga rädslor kan vara isolering, hindrande av vardagen och så vidare, då blir det ofta ett ärende för en professionell inom socialt arbete. Vidare är tankarna kring hur vårt förändrade samhälle påverkar föräldraskapet och även barns oro och rädslor i allra högsta grad relevant för ämnet socialt arbete.

Utifrån de skiftande familjeförhållanden som finns idag och den till synes stressiga vardag som många västerländska familjer lever i måste barnen på ett eller annat sätt påverkas av detta. Kanske är det svårare att vara förälder idag då det finns så många mer krav och måsten än föräldruppdraget. Vi lever idag i ett samhälle som är upptaget med risker, menar Ulrich (2000), ett risksamhälle. Det finns risker med att bemöta barnens rädsla och oro på fel sätt och det finns risker med att inte bemöta barnens rädsla och oro. I föräldrarnas osäkerhet framträder också rädda och osäkra barn, men är barnens uppvisade rädsla och oro ibland ett symptom på osäkra och stressade föräldrar?

När barnet uppvisar rädslor eller oro som får så negativa konsekvenser i livet att de upplevs som svårhanterliga behöver föräldrarna i många lägen söka hjälp utanför hemmet. Kanske har föräldrarna tillgång till en äldre generation som kan bidra med erfarenhet och kunskap, eller så finns det andra föräldrar i umgängeskretsen som kan hjälpa till. Enligt Plantin & Daneback (2010) är Google ett redskap som ett stort antal föräldrar vänder sig till för att finna svar, och genom Google hamnar man i handböcker för föräldraskap, tidningar om familjeliv, bloggar, tv-klipp och möter ett antal experter med diverse olika budskap, och erfarenheter. Det är möjligt att råden och stödet föräldrarna får när de vänder sig till experterna skiftar, det kan vara råd som syftar till att förändra barnet, föräldern, familjen eller hela samhället.

Syfte

Syftet är att förstå hur populära föräldrarådgivare beskriver barns rädsla/oro i samtida media, samt hur det beskrivs att föräldrar skall bemöta den samma, med utgångspunkt i ”det moderna föräldraskapet”.

Frågeställningar

- Hur beskrivs och diskuteras bakomliggande faktorer till barns rädsla och oro?
- Hur beskrivs rädlans/orons uttryckssätt?
- Hur beskrivs det rekommenderade bemötandet från föräldrarna?
- Vem eller vilka skall förändras?
- Hur förhåller sig experternas råd till teorierna om det moderna föräldraskapet?

Begreppsdiskussion

För att förklara vissa begrepp som återkommer i undersökningen presenteras här ordförklaringar och ”fenomensförklaringar”. När det gäller känslor så har i stort sett varje individ ett eget förhållande både till själva ordet och till fenomenet. Därför kan det vara bra att hitta en beskrivning som kan förklara den utgångspunkt som ligger till grund i uppsatsen.

Rädsla

Redan i problemformuleringen nämndes att rädsla och oro en av våra grundkänslor. Här nedan följer Nationalencyklopedins förklaring.

Rädsla, känsla av obehag som kan variera i styrka från mild oro till skräck, och som utlöses av ett hot som kan vara omedelbart och konkret eller bestå av en farhåga att något eller någon kan skada en (jämför fobi). Rädsla är en av människans fundamentala känslor (se även emotion), vars funktion är att skydda oss från faror i omgivningen. Att rädsla är en normal del av livet och kan upplevas på olika sätt framgår av att ordet har många synonymer. (NE, 2018)

Hwang & Nilsson (2011) beskriver rädsla som fullt normalt i vissa situationer. Det är, precis som beskrivs här ovan, ofta en reaktion på ett konkret hot. Allt eftersom vi blir äldre och får mer kunskap revideras vad vi upplever som ett konkret hot. Ett litet barn kan till exempel vara rädd för doktorn då barnet förknippar doktorn med sjukdom och smärta.

Oro

Oro och rädsla påminner i mångt och mycket om varandra men oro pågår ofta under en betydligt längre period och kan därför växa och förvärras över tid. Oro uppstår ofta inför framtida händelser medan rädsla är mer i stunden. Ett barn kan oro sig för ett läkarbesök under en lång tid och därför växer oron till ett slags utbrott då själva avfärden till läkaren skall ske och oron övergår i rädsla menar Forster (2013).

Föräldraskap

Kortfattat kan man säga att föräldraskap betyder att vara förälder, det vill säga att man är far eller mor till ett barn.

Auktoritärt föräldraskap

Ett auktoritärt föräldraskap betyder att det är föräldrarna som bestämmer över barnen, vilket inte får ifrågasättas. Det kan förekomma bestraffning om barnet inte lyder föräldrarna. Det kan förekomma ett avstånd mellan barn och förälder både känslomässigt och fysiskt (Hwang & Nilsson 2011).

Demokratiskt föräldraskap

Ett demokratiskt eller auktoritativt föräldraskap syftar till att föräldrarna sätter tydliga gränser för barnet men har samtidigt en öppen en dialog med barnet och uppvisar stor värme och kärlek. Föräldraskapet ska domineras av en demokratisk grundsyn och uppmuntra barnets självständighet. Det demokratiska föräldraskapet innefattar en skyldighet att förklara "världen" för barnet (Hwang & Nilsson 2011).

Kognitiv beteende terapi

KBT är en terapiform som grundar sig i idéerna kring att våra tankar, känslor och beteenden går hand i hand. Det brukar beskrivas med en triangel där tanken är det ena hörnet, beteendet nästa och känslan det tredje hörnet. I förhållande till rädsla och oro menar man att genom att känna igen de känslor, tankar och beteenden som är kopplat till rädslan och oron kan man även lära sig att förändra sitt sätt att tänka och agera. Därigenom kan man även minska oron och rädslan som är en känsla (Dugas & Robichaud 2018).

Tidigare forskning

Då undersökningen handlar om föräldraskap kopplat till barns rädsla och oro har intentionen varit att hitta tidigare forskning som behandlar detta. Det har inte varit helt lätt att hitta någon forskning som inriktar sig på hur föräldrar bemöter barns rädsla och oro. Däremot finns det en hel del forskning som utgår från en viss rädsla, till exempel finns en forskning inom sjukvården, gällande sprutor, smärta och undersökningar. Det finns även psykologisk forskning som utgår från de mer djupgående rädsorna och fobierna. Det var ännu svårare att hitta kopplingar mellan föräldraskap och barns rädslor och oro. Det finns vissa utvecklingsteorier där ibland anknytningsteorin som särskilt betonar tryggheten under det första levnadsåret och som förklarar och beskriver barns agerande utifrån den tidiga anknytningen, enligt Broberg et al. (2006). Inte heller inom anknytningsteorin kunde några direkta kopplingar mellan föräldraskapet och barns ”normala” rädslor/oro dras. Däremot konstaterar man inom anknytningsteorin att en otrygg anknytning under de första levnadsåren kan ge svårigheter vidare i livet. Bland annat kan en osäkerhet och ökad oroskänsla bli en följd av en otrygg anknytning som spädbarn, menar Broberg et al. (2006). Sedan finns det ett annat forskningsområde som mer rör föräldraskapet och familjen. Hur det har förändrats över tid och hur det påverkar föräldrar och barn idag. Genom att föra ihop de här två forskningsområdena, det vill säga forskning om rädsla/oro och föräldraskapets förändring har jag hittat, för uppsatsen intressant material.

Jag har sökt tidigare forskning via Stadsbiblioteket i Halmstad, Högskolebiblioteket i Halmstads sökmotor ”One –search” samt via Lunds universitetsbiblioteks, sökmotor LUB-search. Jag har använt bland annat sökord som: ”barns rädsla och föräldraskap”, ”barnuppfostran och rädslor”, ”rädda, oroliga barn”, ”föräldraskap”, ”parenting an anxious child ”. För att öka säkerheten gällande vetenskaplighet har jag valt att filtrera med verktyget ”peer-reviewed”.

Föräldraskap och internet

En svensk studie som på många sätt utgår från samma grundtankar som den här uppsatsen har Lars Plantin och Kristian Daneback (2010) gjort, det är en studie kring föräldraskap och internet. De resonerar inledningsvis kring hur föräldraskapet har förändrats under de senaste årtiondena och innebörden av det. Bland annat skriver de att dagens föräldrar i sin osäkerhet inte alltid har möjlighet eller känner sig bekväma i att fråga sina föräldrar eftersom det finns stora skillnader i dagens föräldraroller och i förra generationens, däremot har föräldrarna en stor mängd information att tillgå via internet. De har intervjuat 18 mödrar som använde internet som stöd i sitt föräldraskap. Den här studien rörde mödrar med små barn och eller graviditet, och det primära urvalet utgick från mödravårdscentralen. Frågeställningarna handlade om till vad, var och varför de använde internet som blivande eller nyblivna föräldrar. Studien visade att i perioder var mammorna väldigt aktiva i sitt informationssökande medan i andra perioder var behovet mindre. Studien visade att i de forum och communitys som mammorna vistades kunde de söka både kunskap från expertis och mer praktisk erfarenhet. Studien visar att många mammor känner ett stort behov av att diskutera med andra föräldrar eller blivande föräldrar istället för att bara ta del av all den föräldrainsformation som finns. Plantin och Daneback (2010) har beskrivit det så här.

Den stora mängden av tillgänglig information kring föräldraskapet, informationens generella karaktär och den ofta splittrade expertkunskapen visade sig alltså bidra till att många föräldrar istället söker råd från andra föräldrar. (Plantin & Daneback 2010 sid 185)

Barns rädslor

I en stor studie som är gjord i England bland ungefär 10000 barn i åldrarna 5-16 år, undersökte forskarna barns rädslor. Undersökningens första skede var en enkät och sedan intervjuades föräldrarna. Den undersökte vilka rädslor som barnen upplevde och hur det var fördelat utifrån familjens härkomst. Den var intressant utifrån slutsatserna som forskarna gjorde och det stora antalet barn som deltagit. Forskarna menar att även om de flesta barn inte behöver professionell hjälp så kan många vara hjälpta av föräldrar eller andra vuxna i sin närhet som kan ingripa. I den här studien diskuterar man även risken med att inte möta barnens rädsla och oro. Om inte rädslan behandlas kan den övergå i mer fobiska tillstånd vilka i sin tur kan leda till att personen utvecklar depression och missbruksproblematik. Det kan även leda till att personens mentala hälsa gör att dennes vardag blir begränsad och

problematisks, då det kan vara svårt att sköta ett arbete, leva i en relation och så vidare (Meltzer et al. 2008)

Mamma barn

Ytterligare en studie som är gjord i USA undersökte mammors förhållningssätt till sina barn där barnen uppvisar oro. Undersökningen är gjord på 87 videoinspelade samtal mellan en mamma och hennes barn i åldern 10-12 år. Den undersökningen visar att det finns ett samband mellan hur mammornas bemötande av barnen är i samtal kring något som kan väcka oro och barnens upplevda oro. Studien visar att föräldrar som har oroligare barn var mer kontrollerade, visade mindre värme och samspelade mindre med sitt barn under samtalet. Således kan föräldrastöd som riktas mot att uppmuntra till samtal och samspel kring känslor mellan barn och föräldrar leda till mindre oroliga barn, enligt Brumariu and Kerns (2015).

Auktoritärt eller Demokratiskt föräldraskap

I en studie som är gjord i Indien och omfattar 146 elever med en snittålder på 12,71 år har forskarna fokuserat och undersökt kön i förhållande till oro och på auktoritärt eller demokratiskt föräldraskap.

Studien visar att flickor är överrepresenterade när det kommer till ökad oro och att det auktoritära föräldraskapet i alla fall inte bidrar till att minska oron hos barnen. I den föregående studien från USA belystes moderns psykologiskt kontrollerande beteende i samtalet med barnen. Kanske kan det hänga ihop med ett mer auktoritärt föräldraskap vilket i så fall visar att en nyckel till samspelet mellan ett oroligt barn och föräldern är det känslomässigt stöttande samtalet mellan förälder/barn (Bakhla et al. 2013).

Teori

Den här uppsatsen utgår ifrån flera teorier då de kompletterar varandra och hjälper till att belysa fenomenen barns rädsla och föräldrars osäkerhet. Uppsatsen stöttas upp av socialkonstruktivismen, teorier kring risksamhället, teorier kring individualisering och teorier om det moderna föräldraskapet. Sammantaget ger det teoretiska glasögon som hjälper till att se fenomenet ur ett både individuellt och samhällsperspektiv.

Socialkonstruktivism

Socialkonstruktivismen utgår från att kunskap är socialt och kulturellt konstruerad (Wenneberg 2010). Det har sin utgångspunkt i språket och samspelet mellan människor, även tiden och kulturen är avgörande för socialkonstruktivismen (Wenneberg 2010). Denna teori är vanlig att luta sig på inom samhällsvetenskapen och flera välkända sociologer har fört fram den här teorin, bland annat har Berger & Luckmann med sin ”The Social Construction of Reality” avsevärt ökat uppmärksamheten kring teorin. Enligt socialkonstruktivismen kan man endast se fenomen genom någons subjektiva ögon. Det kan ställas i motsats till att man utger sig för att göra en objektiv observation av ett fenomen vilket är mer typiskt för de naturvetenskapliga teorierna. Ett exempel som kan förtydliga är att inom socialkonstruktivismen menar man att inom könen finns det biologiska skillnader på man och kvinna, men vad som är manligt och vad som är kvinnligt är något som är socialt skapat.

Socialkonstruktivism och föräldraskap

Enligt socialkonstruktivismen kan man se familjen, föräldraskapet och uppfostran som sociala fenomen och begrepp, istället för bara en biologiska och naturliga. Även i det fallet går det att applicera exemplet med kvinnligt och manligt som beskrevs ovan. Det är kvinnan som bär barnet, föder och ammar det men vad som utöver det ingår i moderns respektive faderns roll är ett socialt skapat begrepp (Bäck-Wiklund & Bergsten 1997).

Socialkonstruktivism och språk

Det finns enligt socialkonstruktivismen ett samband mellan kunskap och språk. Det är genom språket vi förmedlar, tolkar och förstår världen vilket leder fram till kunskap. Således utgör även språket en stark maktfaktor, vilket påverkar oss människor att göra våra val och ”styra” oss i samhället. Socialkonstruktivismen förespråkar ett ifrågasättande av de ”sanningar” och den verklighet som det uppfattas att människan lever i, enligt socialkonstruktivismen ska inte det naturliga tas för självklart utan undersökas och ifrågasättas. Som tidigare beskrivits är

rädsla/oro en av våra grundkänslor som människan rent biologiskt har fått för att överleva. Det socialkonstruktivismen skulle kunna ifrågasätta är hur individen handlar och uppvisar rädsla samt vad som framkallar den samma. Precis som tidigare nämnts så kan man säga att grunden i rädsla är biologisk men rädsla är ett socialt begrepp.

Det moderna föräldraskapet

Vad som krävs för att vara en god och bra förälder har sett olika ut över tid och ser även olika ut i världen idag. Barnens grundläggande behov ser dock likadana ut överallt och har så gjort under mycket långt tid. De behöver i vanliga fall, inledningsvis, mat, sömn och närhet. Det är när vi kommer till de mer diffusa behoven och de äldre barnen som föräldraskapet ser olika ut. Det auktoritära och det demokratiska föräldraskapet har tidigare beskrivits, men det finns många fler ”stilar”. De biologiska delarna blir således färre och färre vilket kan antyda att den sociala påverkan i föräldraskapet blir större och större.

Bäck-Wiklund & Bergsten (1997) har resonerat om det moderna föräldraskapet och hur föräldrarollen och familjebegreppet har förändrats. ”Föräldraskapets krav är inte bara att förstå sitt barns behov och önskningsar, det är också att svara emot de krav som samhället och den sociala omgivningen ställer.” (Bäck-Wiklund & Bergsten 1997, sid 111). Den offentliga kontrollen är oftast hälsovården men även till viss del förskolorna, den informella kontrollen kan vara via föräldrar och andra i bekantskapskretsen. Den offentliga kontrollen ser i stort ett likadan ut runt om i landet men är inte tvingande utan ett erbjudande som de allra flesta tar. Den informella kontrollen kan se väldigt olika ut beroende på det sammanhang som upplevs. Vidare handlar mycket om vilken bild föräldrarna har av barnet. De skriver bland annat att dagens föräldrar inte har några föräldraförebilder som direkt kan appliceras på dem eftersom förutsättningarna ser annorlunda ut idag. Det bidrar till en större osäkerhet i föräldrarollen och ett större sökande utanför den närmsta kretsen och det är där behovet av experter kommer. I Plantin och Danebacks (2010) artikel som tidigare redovisades skriver de bland annat följande om de råd och den information som föräldrar får via internet.

Råden växlar även mellan olika experter samtidigt som mycket av informationen har en stark betoning på faror (Beck, 2000). Dagens föräldrar har därför kommit att karaktäriseras i termer av en ökad individualisering, osäkerhet, reflexivitet och riskmedvetenhet (Bäck-Wiklund & Johansson, 2003; Beck, 2000).

Individualisering och livsplan

Giddens (2005) skriver att människorna i västvärlden genomgått en stor förändring i sitt sociala sammanhang under den senare tiden. Han beskriver hur vi gått från det lokala till det globala. Han menar att människorna ges en massa val och genom dem kan skapa vårt individuella liv. Genom alla dessa val får vi rutiner som i sin tur skapar en livsstil.

Globaliseringen gör att vi får tillgång till och inblick i miljöer runt om i världen. Med all den här tillförseln av information och intryck och alla dessa val som finns att göra i vardagen behövs en livsplanering. Livsplaneringen eller livsplanskalendern som Giddens (2005) benämner den är vårt sätt att inför framtiden planera in viktiga val och händelser som kommer ske. Livsplanskalendern fungerar även som en minnes och erfarenhetsbank för att kunna genomarbeta tidigare händelser.

Individer och familj

När två individer med individuella livsplaner får barn och blir en familj förändras allt. Alla de individuella rutinerna och de saker som fanns i livsplaneringskalendern förändras.

Spädbarnets behov måste ställas först och det som tidigare funnits i framtidsplaner kan bara anas men nuet är allt för påtagligt för de flesta. Barnet är helt beroende av sina föräldrar och att de tar ansvar för det. Det innebär att det individuella ansvaret ökas till att även omfatta ett totalt ansvar för barnet vilket innebär att barnet blir som en del av sina föräldrars identitet och begränsar valmöjligheterna, som Giddens tidigare beskrev var så viktiga för individualiteten (Giddens 2005). De nya föräldrarnas valmöjligheter styrs nu av barnets behov eftersom de är ansvariga för, och en nödvändighet för, barnets överlevnad. ”Barnet gör sig självt till sina föräldrars livsplan” (Bäck-Wiklund & Bergsten 1997 sid 107). När inte den individuella livsplanen längre håller så skriver Bäck-Wiklund & Bergsten (1997) att föräldrarna istället kan tänka att barnet blir den individuella planen. De kallar det att barnet blir föräldrarnas görbarhetsprojekt. Föräldrarna ansvarar för att barnet blir den individuella plan som de inte längre kan ha för sig själv. De menar att den bild som samhället och media ger till föräldrar och framförallt mödrar visar hur en bra förälder skall vara och hur ett bra barn ska vara. Idag är barnen välplanerade och en produkt av ett aktivt val som föräldrarna gör. Det innebär att redan under graviditeten får föräldrarna en ständig input kring vad som krävs och vad som är bra. Allt ifrån materiella ting som babyskydd, blöjor och barnvagnar till en trygg uppväxtmiljö med möjligheter att växa upp och få ett bra liv enligt Bäck-Wiklund & Bergsten (1997).

Risksamhället

Ulrich Beck är en tysk sociolog som skrivit flera böcker under ämnet risksamhället. Hans utgångspunkt är att vi i vårt samhälle agerar utifrån risker och därmed bygger upp och lever i en slags skydds och försvarssamhälle (Beck 2000). Det avspeglar sig även i föräldraskapet där trygghet och skydd är två mycket centrala begrepp. Beck (2000) skriver mycket om risksamhället utifrån ett ekologiskt perspektiv och vår rädsla för till exempel kärnkraftsolyckor och den globala miljöförstörelsen. I takt med att samhället har förändrats från att utvecklas och producera för att överleva och ett ständigt driv framåt och förbättring menar Beck att vi nu inriktar oss på bevarande och skyddande.

Framtiden

Beck beskriver att framtidens utveckling och formning ligger i ”mikroelektroniken, gentekniken och informationstekniken” (Beck 2000). Han menar att det inte är i politikens händer drivkraften och framåtandan finns utan i forskningslaboratorier och hos de chefer som finns där. Vid en sådan framtidsutveckling menar Beck att det finns stora och allvarliga risker då politikerna i nuläget agerar som marionetter åt forskningen och belyser den positiva utveckling som sker men inte vill eller kan ta ansvar för de konsekvenser och den maktförflyttning som forskningsvärlden genom sin kunskap besitter. Han skissar därför på alternativa vägar för samhället att gå. Han pratar till exempel om en tillbakagång till industrisamhället utifrån att människorna i samhället upplever en så stark oro att de söker efter en stark ledning som kan ge den säkerhet som önskas. Han pratar även om en demokratisering av den teknisk-ekonomiska utvecklingen vilket kan leda till att det politiska system vi har idag förändras och att det istället blir en öppen och gränslös demokrati med grundläggande rättigheter som utgångspunkt. Han beskriver även en framtidsbild där demokratins gränser försvinner och det han kallar subpolitiken får större makt, till exempel behövs då starka objektiva domstolar, en objektiv och stark mediakår. För att det skall fungera krävs en motpol som ifrågasätter, granskar och ger alternativ (Beck 2000).

Framtidens familj

Med samhällets förändringar kommer även familjens och individens förändringar. Vi lever idag i en mellantid där det fortfarande finns ramar från industrialismens dagar med kärnfamiljen och den hemmavarande modern som grundsten. Samtidigt skiljer sig vart tredje föräldrapar och båda föräldrarna arbetar i större utsträckning vilket innebär att man förlitar sig på välfärdssamhällets barnomsorg istället (Bäck-Wiklund & Bergsten 1997). Föräldrar lämnar mycket ansvar och makt för sina barn åt samhället. I risksamhället där alla har en tendens att

vända sig och luta sig mot diverse olika experter blir det en naturlig konsekvens att göra så även som förälder. Det kan tyckas bli en något paradoxal företeelse där ett orosfyllt barn söker trygghet i sin förälder som i sin tur söker trygghet i en expert som är skapad i ett samhälle som fokuserar på att eliminera risker.

Metod

Uppsatsens metod är kvalitativ och empirin är offentliga samtida texter. Som analysverktyg har Håkan Jönssons modell ”Att studera sociala problem som perspektiv” använts (Jönsson 2008). Det har varit en krånglig och tidskrävande process att välja metod för undersökningen. I diskussion med handledaren har slutsatsen dragits att flera olika metoder hade fungerat för att göra den här undersökningen, uppfylla syftet och få ett svar på frågeställningarna. Metoder som föreslagits och diskuterats är diskursanalys och kvalitativ innehållsanalys, vilka båda är metoder som är vanliga vid textanalyser, men inget av dem har känts helt rätt. Rätt, med anledning av en rädsla att hamna i en situation där både problemet, syftet och frågeställningar anpassas efter metoden och inte tvärt om.

Sociala problem som perspektiv

Handledaren tipsade om Håkan Jönssons working paper ”Att studera sociala problem som perspektiv” (2008) vilket upplevdes som träffsäkert utifrån uppsatsens syfte och frågeställningar. Jönsson (2008) beskriver ett problem som många studenter känner igen nämligen att i ett sökande efter en teori och metod som kan passa in på det som ska undersökas, blir lätt teorin som ett parallellt textstycke och inte en genomgående del av hela arbetet. Han beskriver en analysmetod som utgår från ett problemperspektiv och menar att den ansatsen befinner sig i den socialkonstruktivistiska traditionen som beskrivits kortfattat under avsnittet teori. De frågor som Jönsson förespråkar att studenter använder i analysarbete förenar sociala problem, teori och empiri då de både ger svar på de faktiska funderingar som finns kring problemet och är grunden i de frågeställningar som socialkonstruktivismen utgår ifrån (Jönsson 2008). De texter som tagits fram gällande föräldrastöd kommer således att analyseras med hjälp av kategorier som baseras på de svar som ett antal frågor ger. ”Med det avses förklarande ”paket” av resonemang om problemets orsaker, omfattning, lösningar, samt illustrationer såsom metaforer, typexempel och slagord som olika aktörer använder.”

(Jönsson 2008 sid 8). Utifrån syfte och frågeställningar passar den här analysmodellen bra. Den innehåller frågeställningar som även hittas i diskursanalysen till exempel kring roller och språk men fokuserar som sagt mer på problemet. Här presenteras den tabell som Jönsson tagit fram som utgångspunkt i analysmodellen (Jönsson 2008 sid 9).

Tabell 1: Problemperspektiv – en modell i tabellform

Problemkomponent	Frågor
Karaktär	Vad för slags problem är det? Hur anses det vara besläktat med andra problem? Har problemet någon ”kärna”, någon bärande idé? Hur ser avgränsningarna ut?
Orsaker	Vilka orsaker anges? En eller flera sammanhängande? Voluntaristiska eller deterministiska förklaringar till problemet? Talas det om omoral och skuld?
Konsekvenser och omfattning	Hur sker skadan? Anses problemet vara litet och avgränsat eller stort? Ett hot? Hanterbart eller ohanterligt?
Historia och utveckling	Hur beskrivs uppkomst, upptäckt, utveckling och framtid/prognos?
Lösningar	Vilka förslag till lösningar ges och vem anses vara lämplig och/eller ansvarig att lösa problemet? Alla? Den som bär problemet? Experter?
Drama och roller	Vilka är problemets huvudsakliga aktörer? Förekommer (dramatiserande) utpekanden av offer/stackare, skurkar, räddare, publik?
Illustrationer och exempel	Förekommer metaforer och bärande begrepp, typfallsberättelser, slagord, ikoner?

Utifrån Jönssons analysmetod och med hjälp av uppsatsens frågeställningar samt några av Jönssons frågeställningar är texten uppdelad, kategoriserad och analyserad. Det blev sex kategorier som även innehåller underkategorier. Varje kategori innehåller exempel från empirin och kopplingar till teorin.

Problemperspektiv

Analysarbetet innehåller meningar och fragment i texterna som svarar på frågorna nedan. Det blev ett så stort antal meningar i flera kategorier att svaren på frågorna fick delas upp i ytterligare kategorier vilka presenteras med vissa exempel här i analysdelen. Som ett genomgripande tema visade sig två starka begrepp i texterna, normal rädsla och onormal rädsla. Det blir som en skiljelinje kring de här begreppen i flera av kategorierna som återkommer vid upprepade tillfällen i analys och resultatdelen.

- Karaktär:** Hur beskrivs rädlans/orons uttryckssätt På vilken nivå diskuteras problemet, som barnets, familjens, samhällets?
- Orsaker:** Beskrivs och diskuteras bakomliggande faktorer till barns rädsla och oro, i så fall hur? På vilken nivå diskuteras detta?
- Konsekvenser:** Är oron/rädslan hanterbar? Vem, eller vilka drabbas och hur?
- Lösningar:** Hur beskrivs det rekommenderade bemötandet från föräldrarna? Hur förhåller sig experternas råd till teorierna om det moderna föräldraskapet?
- Drama och roller:** Vem eller vilka skall förändras? Vem är huvudpersonen? Finns det goda och onda?
- Illustrationer:** Vilka bärande begrepp finns? Vilka starka uttryck och metaforer finns?

Kvalitativ metod

Den här undersökningen har en kvalitativ ansats. Bryman (2016) skriver att om det svar som huvudsakligen söks ska tas fram med hjälp av orden och inte med hjälp av siffror så är det den kvalitativa forskningsstrategin som bäst lämpad. Svensson & Ahrne (2015) skriver att kvalitativa forskningsmetoder handlar om att forskaren med hjälp av något av sina sinnen skaffar sig den kunskap som behövs för sin samhällsvetenskapliga forskning. Det vanligaste inom samhällsvetenskapen är att använda sinnena syn och hörsel. Inom den kvalitativa forskningsansatsen kan man till exempel införskaffa sig data genom intervjuer, observationer, fokusgrupper eller texter och dokument. Kvalitativ metod kan även förklaras genom att ställas mot den kvantitativa metoden. Inom kvalitativ forskning använder man generellt sett inte statistik för att redovisa det empiriska materialet eller datan. Istället använder man sig oftare av olika modeller för att tolka och analysera materialet, vilket innebär att det kan vara knepigare med trovärdigheten och hur studien kan sättas i perspektiv till annat än just det som studien undersökt. Det innebär att forskarens arbete också ser annorlunda ut och kan genom närheten till personerna som intervjuas eller observeras både på gott och ont göra så man själv får en mer subjektiv roll i forskningen. Det kan även finnas en något större flexibilitet i arbetet

med den kvalitativa studien då man kan göra lite fler justeringar under resans gång (Svensson & Ahrne 2015).

Metodens tillförlitlighet

Begreppen validitet och reliabilitet är betydligt svårare att sätta in i förhållande till en undersökning utförd med kvalitativ metod än en med kvantitativ metod. Enligt författarens tolkning är det även där de har sitt ursprung. Kortfattat kan författaren/forskaren ställa sig frågan, om denne mäter det den vill mäta och hur noggrann mätningen är? Det finns alternativa sätt att undersök validitet och reliabilitet, som är mer applicerbara på kvalitativ forskning. Begreppen trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och en möjlighet att styrka och konfirmera är mer användbara (Bryman 2016).

Trovärdighet

Då den här studien inte innehåller någon direktkontakt med andra personer så finns det ingen att återkoppla till för att se om författaren förstått rätt, trovärdigheten granskas i huvudsak av handledare och opponerande studenter.

Pålitlighet

I undersökningen kommer författaren försöka vara så transparent i arbetet som möjligt för att metoder och tillvägagångssätt ska kunna granskas. Därför finns all litteratur både elektronisk och i bokform angiven så det går att verifiera. Kategorierna som plockas ut ur texterna kommer även ligga som en bilaga för att både trovärdigheten och pålitligheten ska öka. Under uppsatsarbetet har även en diskussion kring källorna och metoden funnits mellan min handledare och mig.

Överförbarhet och möjlighet att styrka och konfirmera

Överförbarheten är svår att avgöra då den här studien går mer på djupet i ett mycket begränsat antal experters texter. Det är därför svårt att säga om man vid en annan tidpunkt eller i ett annat sammanhang kan använda sig av studien. Möjligheten att styrka och konfirmera är kanske det svåraste då ingen människa är objektiv, men även här anser jag att transparensen är viktig och en tydlighet kring urval och kategorisering samt processen i analysen.

Förförståelse

Då författaren varit yrkesverksam i området barn och familj både inom socialtjänst och skola finns en annan förförståelse och kännedom kring området än hos många andra föräldrar. Nu är det inte i egenskap av yrkesperson som författaren gör den här studien men naturligtvis finns

ändå kunskapen och erfarenheten där. Det är ytterligare en anledning till att urvalet inte skall grunda sig på expertis som vänder sig till yrkesutövare så som skolpersonal eller personal inom socialtjänsten, utan den expertis som föräldrar först stöter på och som är populärast. I analysarbetet har det varit till stor hjälp att använda den metod kring kategorisering som använts då det blivit mindre av ”fri tolkning” och mer av konkreta svar på frågor.

Etik

Etiska överväganden handlar om att undersökningen inte får ske på någon negativ bekostnad av det eller de man undersöker och som deltar (Bryman 2016). Bryman (2016) beskriver att de krav som finns är, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Eftersom informationen är hämtad från offentliga källor så är inte det empiriska materialet av särskilt känslig karaktär. Författarna och publicisternas önskan är att andra ska läsa och ta del av materialet. Personerna som i huvudsak förekommer är i viss mån offentliga personer som skrivit de här texterna utifrån sin profession och inte som privatpersoner, vilket även det gör det mindre känsligt enligt Bryman (2016). Utifrån studiens syfte och de råd som i vissa fall har personer skrivit in och ställt frågor men de är helt anonyma för mig och beskrivs endast som ”orolig mamma” eller liknande. Även om artiklarna och böckerna är offentliga har inget samtycke inhämtats från dem att använda deras material ej heller från de anonyma föräldrarna. Bryman (2016) resonerar kring om elektronisk kommunikation är offentlig eller privat och lyfter bland annat upp om informationen är känslig eller inte och huruvida lösenord krävs eller ej. Här kan även en mycket aktuell aspekt gällande General Data Protection Regulation (GDPR) läggas in då det krävs ett aktivt samtycke för registrering och hårdare krav kring personuppgiftshantering på internet enligt datainspektionen (2018) vilket ska stärka privatpersoners integritetsskydd på internet. De texter som hämtats på internet till uppsatsen är endast hämtade på sidor där det inte krävs lösenord och är publicerade innan den nya personuppgiftslagen trädde i kraft.

Urval

Då syftet var att förstå hur populära föräldrarådgivare beskriver barns rädsla/oro i samtida media, samt hur det beskrivs att föräldrar skall bemöta den samma, med utgångspunkt i ”det moderna föräldraskapet” började sökandet av via Adlibris och Bokus. De har aktuella försäljningslistor över de mest sålda böckerna om föräldraskap. Av topp 10 är det tre böcker som riktar sig till båda föräldrarna och till barn som är över 6 år. De böcker som toppar handlar om graviditet och barnets första levnadsår. Utifrån det resultatet påbörjades istället en

annan riktning mot att fokusera mer på de här författarna och då upptäcktes att de finns med i flera mediala sammanhang som experter. När urvalet väljs ut så specifikt för undersökningen kallas det ett målstyrt urval enligt Bryman (2016). En av de vanligaste sökmotorerna idag är Google, och med sökord som ”min 10-åring är rädd” eller ”Hur ska jag hantera mitt barns oro” kom ytterligare träffar. Träfflistan på Google ger svar från psykologguiden, familjeliv, Vi föräldrar, dagstidningar men även 1177 hamnade i toppen. Med resultatet från Google blev det tydligt att den information som 1177 ger kring barns rädsla och oro är populär och även om den är av lite annan karaktär än de övriga fyller den en viktig funktion. De träffar som kommer från mediala kanaler har ofta en expert som informerar och svarar på frågor. De författare som skrivit de populäraste böckerna återfinns även som experter i de olika mediala kanalerna. Därför centreras sökandet kring de experter som förekommer mest men även 1177. Den information som 1177 ger ut är även den skriven och granskad av experter. Det finns flera andra möjligheter att göra urvalet och ändå nå resultat och svar på frågeställningarna. Till exempel kunde ett sätt vara att försöka få en spridning i professionaliteten hos experterna eller gjort ett urval efter arbetsplats, även det hade varit ett målstyrt urval men åt ett annat håll vilket Bryman (2016) beskriver är en möjlighet med målstyrt urval. Då syftet är att analysera det som lättillgängligt och samtida så föreföll ett urval efter popularitet vara det mest passande. Urvalet är även relaterat till mängden information som behövs för att kunna göra en etiskt försvarbar undersökning. Det finns inga exakta siffror kring mängden utan det måste avgöras i tillräckligheten för att göra en analys och tidstillgången, därav ytterligare en anledning till vikten av transparens (Bryman 2016). De namn som förekommer på Adlibris och bokus men även i flertalet dagstidningar samt bloggar är:

Bo Hejlskov Elvén, Psykolog och författare

Martin Forster, psykolog och forskare.

Petra Krantz Lindgren, Beteendevetare och författare.

Jenny Klefbom, psykolog och författare

Malin Alfvén, Psykolog och författare

Presentation av föräldrarådgivarna

Bo Hejlskov Elvén, Psykolog och författare

Bo Hejlskov Elvéns material kommer inte att användas. Det material som är mest lättillgängligt oavsett om det är böcker eller via internet riktar sig mest till föräldrar och pedagoger som har arbetat eller arbetar med barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, så som autism eller liknande. Han skriver mest om lågaffektivt bemötande, vilket säkert även kan passa för barn med oro/rädslor men det är inte de känslorna som tas upp. Det var därför väldigt svårt att analysera och använda det materialet utan att det skulle bli allt för mycket tolkningar och ”fantiserande” från författarens sida.

Martin Forster, psykolog och forskare

Forster har ett brett utbud av texter, i den här studien är det i första hand Fosters (2013) bok, ”Jag törs inte men gör det ändå” om barns välmående och självkänsla som används. Forster framställs som en specialist på rädda och oroliga barn. Hela boken handlar mer eller mindre om barns rädsla och oro samt föräldrarollen och bemötandet av den samma. En annan av Forsters böcker ligger även till grund för en föräldrautbildning som ges i många kommuner i Landet.

Petra Krantz Lindgren, Beteendevetare och författare

Petra Krantz Lindgren är mest känd för sin bok ”Med känsla för barns självkänsla”. Hon har inte skrivit om rädsla som ett eget fenomen utan skriver mer om övergripande om hur föräldrar skall agera i förhållande till barnen och i rollen som förälder. Det finns dock gott om exempel i hennes bok och blogg som är handledande för barn som är oroliga och rädda.

Jenny Klefbom, psykolog och författare

Klefbom har man kunnat se i TV4 som deras expert på barn och familjeproblem. Hon har tillsammans med sin kollega skrivit boken ”Tonåringar-om livet med nästan vuxna barn”. Hon finns även som expert på siten Psykologguiden och det är därifrån det mesta av hennes material som används kommer.

Malin Alfvén, Psykolog och författare

Alfvén har bland annat skrivit ”Trotsboken” och skriver mycket på temat barn som trotsar. Hon arbetar även som expert på siten och i tidningen ”Vi föräldrar” och det är därifrån det mesta av materialet är hämtat.

1177

Informationen som finns på 1177 är skriven av:

Bengt Grandelius, psykolog, familjerådgivare, Gotlands kommun

Tor Lindberg, barnläkare, professor em. i barnmedicin

Ingela Lindberg, förskollärare, lekterapeut

Den informationen som använts handlar om barnets utveckling i åldrarna 6-12 år. De informationsdelar som använts handlar om, sinnen, känslor och inläring.

Analys och resultat

Hur rädslan blir ett problem

I den här första kategorin målas bilder av barns rädslor upp och texterna berättar hur ett barns rädsla kan te sig och uppfattas av föräldrarna. Rädslan presenteras genom tankar, känslor, beteenden och situationer som är kopplade till rädsla och oro. Under rubriken karaktär ryms frågan, hur beskrivs rädslans/orons uttryckssätt och på vilken nivå diskuteras problemet? Är det barnets, familjens eller samhällets?

Så här ser den ut

Det som är i stort sett genomgripande i alla texter är att det står väldigt lite om barnens upplevelse av rädsla och oro. Beskrivningarna verkar komma utifrån vuxnas observationer och inte så mycket ”barn brukar säga eller barn beskriver”. Det väcker frågor kring när rädslan blir ett problem och för vem? Det kanske låter som en dum fråga och många vill säkert svara att det är ett problem när barnet upplever det som ett problem, men det skulle lika gärna kunna vara ett problem när föräldrarna tycker att det stör i vardagen. Beteenden som det rädsla/oroliga barnet, enligt texterna uppvisar är till exempel, söka närhet hos föräldrarna, vara avvaktande, inte våga gå till skolan, fritidsaktiviteter eller kompisar, låsa in sig, känsloutbrott, tvångsmässiga beteenden. En av de saker som författarna kan enas kring är att om rädslan/oron blir så stor att barnet inte vill gå till skolan är det ett problem med hänsyn till skolplikt och skolan som säkerhet och resurs inför vuxenlivet. Trots det är det inte många som nämner karaktären på barns rädsla och oro i ett samhällsperspektiv. De flesta författare för även ett resonemang kring när rädslan/oron blir ett allvarigare problem och det kommer tas upp mer längre fram.

Det första föräldrar oftast märker är barnets beteende men då har barnet redan arbetat med sina tankar länge Forster (2013). Författarna beskriver hur barns tankar kan vara och de som presenteras är till exempel.

När man är rädd eller orolig för olika saker, brukar det ofta dyka upp skrämmande tankar. Ibland känns det nästan som om man inte kan sluta tänka på det som känns läskigt. (Forster 2013, sid 45).

Det här är tankar som kan vara svåra för barn att sätta ord på vilket kan göra det ännu svårare för föräldrar att förstå, vilket i sin tur kan göra dem osäkrare i sitt bemötande.

Som tidigare beskrivits så är känslorna kring rädsla och oro obehagliga och det kan de flesta relatera till. Som förälder innebär det att man själv vet hur barnet känner, vilket kan göra att man gärna vill ”fixa” barnets känslor. Känslor som presenteras är till exempel, överdriven oro för flera olika saker, att man aldrig är nöjd, uppleva starkt obehag, motvilja, stark dödsångest och oro kring livets komplexitet.

Situationer som särskilt uppmärksammas i texterna är till exempel, granskas och uppmärksammas av andra, rädsla för vissa situationer eller föremål, skada sig och bli sjuk, mörker, åska eller vissa djur, vara ensam hemma, somna på kvällen. Om det inte gått så långt som att barnet inte vill gå till skolan utan att det mest handlar om att barnet avviker från föräldrars målbild av det lyckade barnet, så är det något helt annat. Föräldrar som bytt sina egna livsplaner mot barnet som livsplan blir självklart osäkra när barnet trots deras ansträngningar inte gör eller är som ”andra barn” (Bäck-Wiklund & Bergsten 1997). Sammanfattningsvis är det inte alls konstigt att föräldrar till barn som upprepar samma frågor utan att egentligen lyssna på svaren, som vill sova i föräldrarnas säng trots att de är stora och som inte vill gå på klasskompisens kalas vänder sig till experterna. Föräldrarna lyfter således problemet till en annan nivå då de lämnar den närmsta kretsen och vänder sig till offentligheten. I och med att svaren publiceras kommer det även till offentlighetens kännedom, om än anonymt. Problemet ägs fortfarande av barnet och föräldrarna men ”samhället” får en inblick.

Rädslans spretiga rötter

I den här delen av analysen presenteras rädslans rotsystem som har två större rötter, familjen/föräldrarna och utveckling/genetik. Det presenteras ytterligare bakomliggande orsaker utöver de nyss nämnda men de är mindre omfattande. I den här kategorin börjar även de två huvudteman som presenterades inledningsvis i analyskapitlet träda fram och det går att ana tankar kring den normala och onormala rädslan.

I samtliga texter som använts har orsakerna till rädslan diskuterats. Därför blev det tvunget att fortsätta dela in och begränsa materialet till sex ”underkategorier” av bakomliggande faktorer. Författarna har i olika delar av sina texter lyft fram olika orsaker till barns rädsla och oro. Alla beskriver inte rädsla och oro som en naturlig del av ett barns utveckling medan andra trycker väldigt hårt på det.

Ett exempel är från 1177 ” Det är inget man behöver vara orolig över om barnet i övrigt mår bra. Oro är en del av utvecklingen” (1177, Bengt Grandelius et al. 2011). Här lyfter de fram att oro hos barn är något naturligt och ger också ett föräldraråd det vill säga, att man inte skall oroa sig i onödan.

I en text föreslår författaren att barnets problem kan bero på att det lider av generaliserat ångestsyndrom. Det är ingen annan som skriver om ångestsjukdomar eller liknande diagnoser som bakomliggande faktorer.

Föräldrarna och familjelivet finns med som en tänkbar orsak i de flesta texterna. Det är flera som skriver att föräldrars eget sätt att visa oro och rädsla och obearbetade upplevelser från sin egen barndom kan vara bakomliggande orsaker till att barnet uppvisar rädsla och oro. En av författarna skiljer sig från de andra och skriver utifrån ett mer grundläggande perspektiv som sträcker sig längre tillbaka i tiden.

När de vuxna inte hjälper barnet att förstå och reglera sina egna känslor blir det väldigt svårt, för att inte säga omöjligt, för barnet att utveckla dessa förmågor. Mycket av det som barnet upplever i kroppen (vågor av rädsla, skam, ilska osv) förblir obegripligt och skrämmande och barnet fortsätter reagera med sin urtidshjärna: kamp eller flykt. Gå till attack eller dra sig undan. (Krantz-Lindgren 2016).

Några skriver även att en orsak kan vara att föräldrar har svårt att tolka barnens beteenden, och istället för att hjälpa barnet stöttar man det i att undvika det farliga vilket i sin tur leder till att förstärka rädslan och oron. Andra familjesvårigheter så som missbruksproblem, stora ekonomiska svårigheter eller att leva i en våldsam relation lyfts även upp, men det framkommer inte i de rådgivande texterna utan i de som mer generellt beskriver orsaker till barns rädsla eller oro. Det finns även de som menar att en orsak till ett barns prestationsångest kan vara att föräldrarna prioriterar jobb och prestationer väldigt högt. Det betyder inte nödvändigtvis att föräldern uttrycker det i ord utan kanske oftare i den tysta kommunikationen. Enligt de teorier som tidigare beskrivits så blir barnet en del av föräldrarnas identitet eftersom barnet är helt beroende av sin förälder. Prioriterar föräldrarna arbete och prestationer väldigt högt kommer även barnet bli en del av de prioriteringarna och prestationerna. Om då barnet inte riktigt kan leva upp till detta (ibland uttalade) krav kan en känsla av otillräcklighet och till och med ångest uppstå (Giddens 2005).

Då de flesta av författarna är psykologer i sin ursprungliga utbildning vore det märkligt om inte genetiken fick ett visst utrymme. Mycket riktigt förekommer det diskussioner kring de *genetiska orsakerna* till barns oro och rädsla. De skriver bland annat att, föräldrar kanske inte kan påverka barns oro, ängslighet har alltså visat sig vara ärftligt, någon annan i familjen har kanske samma tendenser att oroa sig och det kan vara ett nedärvt personlighetsdrag. Med den förklaringen lyfts kanske vissa skuld känslor hos föräldern men det kan också leda till att ansvar lyfts från föräldern och antingen hamnar på ”samhället” någon ”professionell” eller i värsta fall på barnet självt. Wennerberg (2010) skriver om verklighetens yttersta grund utifrån två olika riktningar, att allting är socialt konstruerat eller att naturen är verklighetens grund. Han menar att ingen av de uppfattningarna kan stå för sig själv. Ur ett orsaksperspektiv gällande rädsla och oro kan det betyda att naturen, det vill säga genetik och ärftlighet inte duger som enda förklaringsmodell utan behöver kopplas samman med det socialt konstruerade vilket här kan vara familjens livssituation och samhällets värderingar.

Den litteratur som använts för att skapa den teoretiska ramen för uppsatsen lyfter samhällets förändring bland annat kopplat till föräldraskapet. Även en del av experternas texter lyfter upp samhällsstrukturen som en tänkbar orsak till barnens stress och oro. Någon menar till exempel att det finns stora yttre krav både på barn och föräldrar idag. En annan skriver om att tidsandan idag gör att det finns en oro för blyga och oroliga barn, de passar inte in i ett samhälle där det är viktigt att ta för sig och vilja synas och höras.

– Ändå finns det ett stort tryck på att barn ska vara utåtriktade redan från början och det gör att de blyga barnen får det svårare. Inte på grund av blygheten i sig, utan på grund av oroliga föräldrar och lärare som omedvetet signalerar att de här barnen inte duger som de är och pressar dem att göra saker de inte vill.
(Svenska Dagbladet Alfvén 2009)

Många beskriver också orsaker till rädsla och oro som något som finns och eller utvecklas *hos barnet självt*. Det kan till exempel vara att en del barn är så kallade ”vinnarskallar” vilket kan leda till att de inte klarar av att förlora och därför utvecklar oro och rädsla kring det som hänger ihop med prestation. Någon skriver även att barnet har egna krav på sig som är lite väl högt ställda eller att det kan handla om en djupare konflikt hos barnet. Eftersom flera av de texter som analyserats är svar på oroliga föräldrars frågor så blir det förståeligt att det inte går att vidareutveckla detta i alla lägen men personligen vill författaren gärna ställa följdfrågor kring de här påståendena där det annars känns som man lätt hamnar i att skuldbelägga barnen och inte lyfta ansvarsnivån dit den skall vara. Här hamnar alltså orsakerna på olika nivåer,

fortfarande är det mest den innersta kretsens problem men det lyfts även till viss del från barnet och föräldrarna till samhället.

När rädslan inte längre är normal

Under den här kategorin kommer konsekvenserna av barnens rädsla och oro analyseras och presenteras. Det presenteras exempel på konsekvenser som rör den innersta familjekretsen men även konsekvenser som märks utanför hemmet. Även i den här kategorin finns kopplingar till normalitetsbegreppen relaterade till rädslans konsekvenser.

När det kommer till de konsekvenser som barns rädsla och oro skapar har jag delat in dem i två huvudsakliga underkategorier. Konsekvenserna för barnet och familjen, och konsekvenserna för omvärlden och samhället. Mest förekommande är de konkreta konsekvenserna för barnet självt och för dess absolut närmsta. Oftast nämns konsekvenserna som ett hinder i vardagen. Det verkar även vara det som skiljer den vanliga och normala rädslan/oron från den som kan ses som överdriven och onormal. Flera författare tar exempel kring detta men de är även lite oense vart den här gränsen går. Samtliga författare beskriver att en konsekvens kan vara att barnet undviker olika saker, personer eller situationer som kan framkalla rädsla/oro. De pratar även mycket om barnets behov av att kontrollera och ställa kontrollerande frågor. Undvikandet beskrivs gälla de flesta rädslor, till exempel prestationsångest där barnet med alla medel undviker allt som kan rikta ljuset på det eller som innebär att bli bedömd på något sätt. Författarna skriver också om barn som till exempel undviker att gå på barnkalas för att det är så oroliga eller blyga. Här följer ett exempel från en av författarna som skriver om skillnaden på den normala oron och den som är överdriven.

...och att hoppa över barnkalas eller fritidsaktiviteter ligger fortfarande inom spannet för helt normal blyghet. Först om man är så blyg att man inte ens vågar gå till förskolan eller skolan, har blygheten slagit över till ångest och barnet hindras i sin vardag. (Svenska Dagbladet Alfvén 2009)

Några författare belyser konsekvenserna då barnet är rädd för saker som måste ske. Det kan till exempel vara sjukvård eller tandvård. I de fallen kan konsekvenserna av rädslan/oron bli att barnet måste hållas fast vilket ofta resulterar i ännu värre, starkare rädslor som utvecklas just av den erfarenheten. Konsekvenser för familjen kan vara att det skapar mycket skuld och även skam hos föräldrarna. Barnets beteenden med undvikande, kontrollerande och ständiga

försäkran kan leda till att hela familjens frihet begränsas och styrs. Finns det då syskon i familjen kan det även ställa till det för dem. För att skapa en vardag som fungerar för barnet som ger barnet trygghet att möta världen utanför hemmet och utan föräldrarna så är rutiner och förutsägbarhet viktiga delar. Om det finns mycket oro behövs både trygghet i personer och trygghet i rutiner och vanor. Om dessa rubbas eller om rutinerna och vanorna blir till ett ständigt kontrollerande och försäkrande är risken stor att det bara växer och blir större. Det blir snabbt en negativ spiral då familjen söker rutiner och vanor för att finna trygghet men de vanor och rutiner familjen har ger bara en ökad oro och känsla av begränsning i vardagen, vilket Giddens (2005) lyfter i sin diskussion kring rutiner och vanor.

Räcker inte samtal i hemmet så finns alltid BUP

För att hjälpa barnet med rädslan och oron behövs samtalet men ibland även konkreta, praktiska övningar. Samtalets fysiska utgångspunkt är hemmet men utifrån graden av rädsla/oro och dess konsekvenser flyttas samtalet från familjen till samhällets experter, barn och ungdomspsykiatrin.

Den fråga som fick absolut mest uppmärksamhet i alla texter, som det arbetats med i den här studien, är den som handlar om lösningar. Alla experterna ger en massa råd, förslag och uppmaningar till föräldrarna. Lösningarna är uppdelade i tre olika kategorier. Det är kategorin som handlar om att föräldrarna skall söka hjälp utanför hemmet, kategorin som hävdar att lösningarna finns i samtal och den sista kategorin som ger konkreta råd på fysiska lösningar.

Professionell hjälp

När det kommer till att söka hjälp utanför hemmet så är samtliga experter eniga om att Kognitiv Beteende Terapi är det som både enligt forskning och tillgång är det som bäst för barnet. De exempel som tas upp är att söka hjälp via Barn och Ungdoms Psykiatrin eller en privatpraktiserande psykolog eller psykoterapeut.

Känner ni att det har gått alldeles för långt för att ni ska klara av hennes känsloutspel, föreslår jag att ni tar kontakt med en legitimerad psykolog eller psykoterapeut med kbt-kompetens. Allra helst förstås en med stor vana av att arbeta med barn. Med hjälp från en sådan tror jag att ni har goda chanser att komma till rätta med er dotters rädsla. (Psykologguiden Klefbom 2010)

Experthjälp utanför hemmet beskrivs ofta som en lösning då föräldrarna provat själva men inte upplever att det hjälper. Författarna kan även använda det som en egen "livlina" för att gardera sig kanske till och med friskriva sig från ansvar. Det återkommer även under kategorin roller.

Samtalslösningar

Flest är de lösningsförslag som handlar om hur föräldrarna skall prata med barnet. Det är ganska varierande svårighetsgrad på de här råden, allt ifrån att föräldrarna skall ge kortare svar till barnet eller svara färre gånger, till att de skall lära barnen mekanismerna bakom oro och undersöka sina egna mekanismer bakom oro. En tolkning är dock att alla experterna anser att samtalet mellan förälder och barn är grunden i arbetet med räslorna och oron. Något som också lyfts fram är att det finns barnböcker som kan fungera som ett stöd för barnen. Där nämns bland annat böcker som behandlar sjukhus, sprutor och räslor för det som hör vården till. Det nämns även barnböcker som behandlar existentiella frågor och kanske särskilt död och sorg. Även när det gäller barnböckerna är, enligt experterna, en viktig del att föräldern läser för barnet och knutit till läsningen finns även samtalet. Till skillnad från de övriga kategorierna som upplevs är tämligen konkreta i förhållande till oron och räslan, finns det här mycket mer övergripande diskussioner som mer handlar om rådgivning i föräldraskapets vardag. Här är ett exempel kring hur Alfvén (2009) resonerar kring separationsångest hos en 6-åring.

Prata med henne om hur hon tänker kring döden och vad hon tror händer efter döden. Läs böcker om döden som t.ex. Astrid Lindgrens Mio min Mio och Bröderna Lejonhjärta. Har ni någon nära person som nyligen dött eller har hon hört talas om någon? Säg att du förstår hennes oro för att du ska försvinna det är ju en hemsk tanke för ett barn att mamma eller pappa skulle försvinna eller dö. Du kanske också kan säga något, som jag lärde mig av en mamma: "Om jag fick bestämma, då skulle jag aldrig dö". Fråga henne var hon skulle vilja bo om det verkligen skulle hända er något. En oerhört svår fråga, men nödvändig för både henne och er. Döden är ju en del av livet. (Psykologguiden Alfvén 2009)

De flesta författarna pratar mycket om förberedelse för barnet. Ofta talar de om förberedelse till de saker som kan skapa oro och räslor. Det innebär att man som förälder börjar förbereda barnet genom samtal kring det som skall hända. De pratar även om vikten av att fråga barnet i förberedelserna kring det som oroar. På så sätt kommer man närmare och avdramatiserar och förbereder barnet både kring känslor och konkret kring vad som skall hända. Det är också ett

sätt att bryta vanor vilket också är ett frekvent återkommande tips. Experterna pratar om att föräldrar ofta försöker hjälpa sina barn genom att hjälpa dem att undvika det som skrämmer. Enligt experterna ger det dock motsatt effekt och rädslorna ökar istället då föräldrarnas stöd leder till att rädslan bekräftas och befästs i och med föräldrarna agerande. Det kan till exempel handla om att barn som är rädda för att åka hiss får ta trapporna istället. Föräldrar kan dessutom förstärka det ännu mer genom att prata om att det är bättre för hälsan att gå i trappor istället för att åka hiss. Här kunde då ett alternativ enligt experterna vara att förbereda barnet på att åka hiss genom att prata om det för att sedan åka tillsammans med barnet och på så sätt vara en trygghet när de ska göra det som skrämmer dem. Klefbom (2012) tar här ett exempel kring hur det blivit när föräldrar och farföräldrar försökt stötta barnet.

Den hjälp hon hittills har fått har också i mångt och mycket handlat om att man har stöttat henne i att undvika det jobbiga. Hjälpen från farmor och farfar har förstås givits i största välmening, men hjälpen har också bekräftat hennes uppfattning att rädslan är befogad och att hon bör hålla sig hemifrån. Hennes rädsla har därför sannolikt förstärkts under hela den här tiden. (Psykologguiden Klefbom 2012)

Grunden i mycket av detta handlar om att föräldrarna måste förstå vad som händer med barnet och förstå hur de känner. Flera av författarna skriver om att föräldrar måste ta barnens oro och rädslor på allvar. En tolkning är att föräldrarna inte ska bekräfta den faktiska rädslan utan istället ta barnets känsla på allvar. De pratar om svårigheterna kring detta, om barnet är mycket orolig och begränsad så det är mycket frågande och försäkrande i vardagen. Krantz - Lindgren (2016) skriver mycket om föräldrars bemötande i förhållande till utmanande känslor och beteenden hos barnet, däribland beteenden kopplade till rädsla. Hon skriver om vikten av att föräldrar inte börjar i fel ända av problemet. Enligt henne så måste det börja med föräldrarnas förståelse av barnet för att sedan kunna hjälpa barnet att förstå sig själv. Det är först därefter man kan försöka hjälpa barnet att göra förändringar. Hon menar vidare att det inte är en lösning att komma med goda råd till barnet eller börja förklara hur och när barnet skall ändra på sig. Enligt Krantz-Lindgren (2011) men även Forster (2014) så är en viktig lösning för barnen att föräldrarna lägger händerna på ryggen både i praktiken och i samtalet. En tolkning av det är att föräldrar inte skall hjälpa barnet utan låta barnet försöka själv även om det är smärtsamt att se när barnen är rädda. I ett samtal handlar det helt enkelt om att lyssna mer än man pratar och att ställa de rätta frågorna. Att undersöka och fråga mer än att berätta och förklara. Bäck-Wiklund & Bergsten (1997) skriver om en konflikt som kan bli mellan hur samhället uppfostrar barnen och hur föräldrarna uppfostrar barnen. I samhället till

exempel i skolan är självkontroll viktigt för att samspelet i barngruppen skall fungera. I hemmet är det viktigt att barn får ge uttryck för sina känslor och få den plats de behöver. Här ger experterna råd om hur föräldrarna ska ”locka fram” beteenden och känslor hos barnet medan den övergripande klassregeln är att, vara tyst, vänta på sin tur, inte bråka och så vidare. I hemmet uppfostras barnet individuellt medan i skolan fostras gruppen.

Fysiska lösningar

Inom den kognitiva beteendeterapin arbetar man med att närma sig det man är rädd för även fysiskt. Eftersom flera av experterna skriver att KBT är den behandlingsform som är mest vedertagen gällande rädsla och oro så är det även flera av dem som skriver om hur föräldrar även ska hjälpa sina barn att möta rädsorna fysiskt. Bland annat skriver de om att man som förälder tillsammans med sitt barn skall närma sig rädslan men även att möta rädslan känslomässigt så att barnet kan uppleva att det inte behöver vara rädd för själva känslan rädsla. Flera av experterna är inne på att föräldrar även kan hjälpa barnet att bekanta sig med rädslan genom lek. Klefbom (2010) tar ett exempel kring en flicka som har mycket rädsla kopplat till sjukvården. Hon föreslår att föräldrarna ska leka att dockan slår sig och att dottern får vara doktor och så vidare. Hon beskriver även att det kan vara bra att möta sjukvården utan att vara sjuk och föreslår att åka och fika på sjukhuset, kanske få träffa en doktor med vita kläder, för att avdramatisera.

Sen kan man fortsätta med att närma sig sjukvården på ett mer konkret sätt. Kanske känner ni en läkare som ni kan fika med. Kanske kan hon leka med ett leksaksstetoskop. Och så kan ni successivt öka ”svårighetsgraden”.
(Psykologguiden Klefbom 2010)

Precis som tidigare nämnts så skiljer sig Krantz-Lindgrens texter till viss del från de andras och så även när hon skriver om hur hon minns hur hennes föräldrar gjorde när hon var liten. Hon skriver om vikten av det grundläggande samspelet som föräldrar gör med sina barn då de möter det lilla barnets rädsla genom att sätta ord på vad barnet känner och vad som händer, men även genom att ge barnet närhet och lugn. Återkommande är nämligen att om föräldrarna utstrålar oro så smittar det av sig på barnet, och om föräldern backar när barnet visar oro och kanske till och med ångest så befäster det bara barnets rädsla ännu mer.

Säkra experter och osäkra föräldrar

Barn är i sin natur mer sårbara och utsatta än vuxna, de är beroende av vuxenvärlden för att klara sig. De här texterna handlar om rädda och oroliga barn vilket gör dem än mer beroende och sårbara, deras roll är i en klar beroendeställning utifrån flera aspekter. Föräldrarollen ger den vuxna ett ansvar och en maktposition i förhållande till barnet. Rollen som expert placeras således över både vuxen och barn då föräldern söker experten i ett sårbart och utsatt läge, nämligen när osäkerheten och maktlösheten i förhållande till barnet slår till.

I fråga om drama och roller blev inte underlaget lika stort och svaren behövde därför inte delas upp i flera olika underkategorier för att kunna analysera dem. De roller som förekommer mestadels i texterna är barnet och föräldrarna. Det är dem allting kretsat kring och här i analysen kallas de för den närmsta kretsen. I några sammanhang nämns även farmor och farfar eller någon annan i familjen. Utifrån texterna kan det tolkas som att barnet ofta ses som ett offer och det är inte helt ovanligt att föräldrarna beskrivs som de som kan "rädda" barnet men ibland är det även de som är grunden till problemet. Tydligt blir i alla fall att experterna lyfter andra experter däribland Barn och Ungdoms Psykiatri eller privata psykologer mycket högt.

En sammanställning av flera studier visade att mellan hälften och tre fjärdedelar av barn med ångestdiagnoser hade blivit av med sin diagnos efter KBT. Det betyder inte att de blev helt fria från oro, men att oron inte hindrade dem mycket mer än andra barn. Behandling av det här slaget erbjuds på vissa BUP-mottagningar och har även utvärderats inom landstinget i Stockholm. (Dagens Nyheter Forster 2014)

Om inget annat hjälper så är det den yttersta kompetensen och räddningen. Enligt Beck (2000) lever vi i risksamhället och då blir en naturlig del att vi vänder oss till experterna, forskarna och vetenskapen. I det här sammanhanget är det BUP och psykologer som sitter med expertkunskapen och det är således dit man skall vända sig. Det innebär också att tryggheten, makten och språket flyttas från föräldrarna till expertvärlden. Familjen lämnar då det privata och intima i hemmet och söker hjälp utifrån, det är alltså inte kunskap och kännedom om familjen som efterfrågas utan expertkunskap om problemet. Det kan också finnas en risk med synen på medicinska experter som saliggörande då det ändå är i hemmet och i samspelet mellan föräldrar och barn som själva arbetet skall ske (Beck 2000).

Lyssna gärna på hur barnet resonerar och diskutera kring olika orsaker och lösningar. Om barnet blir mycket oroad eller tvångsmässigt upptaget av en fråga kan man behöva söka råd och stöd. Man kan till exempel vända sig till skolhälsovården eller BUP. (1177 Bengt Grandelius et al. 2011)

Som tidigare nämnts så kan man se barnet som en del av föräldrarnas identitet vilket också innebär att föräldern behöver söka vård på BUP. Man söker vård för att barnet är rädd och orolig men söker då även hjälp för att man som förälder inte litar på sin egen förmåga att reda ut situationen. På 1177 skriver de inte bara om BUP och psykologer utan skriver att föräldrar kan vända sig till elevhälsan också. Det är möjligt att det ser olika ut i olika delar av landet men i region Halland önskar man att föräldrar i första hand använder sig av elevhälsa och vårdcentral innan man söker kontakt med BUP. Där nämns även skolan, fritidsaktiviteter och barnomsorg som en viktig del kring barnet. Det kan bero på att 1177 är en samhällsinformation och därför lyfts och betonas andra av samhällets byggstenar. Ingen av författarnas texter kan tolkas som att någon annan än barnet och föräldrarna bör förändras och då verkar föräldrarnas förändringar omfatta bemötande och samspel med barnet. Ingen för någon större diskussion kring om det liv som familjen lever eller hur samhället ser ut i förhållande till barnets rädsla och oro. Alfvén (2009) pratar en del om att de blyga barnen misstolkas eftersom "samhället" vill att barn ska ta för sig och synas och höras.

Experten säger "Backa undan"

I expertrollen finns som tidigare nämnts makt och inflytande över det de uttalar sig kring och informerar om. Det språk som används i kombination med den maktfyllda expertrollen och den utsatta position som osäkra föräldrar befinner sig i är laddat. Under tidigare avsnitt kring socialkonstruktivism och språk beskrivs, tämligen ordagrant, ur teoretisk synvinkel det som nämns från praktiken ovan. Att använda sig av ett fackspråk ger ett förtydligande av professionen men kan även vara en maktpositionering medan att använda folkliga uttryck och metaforer ger föräldrarna en större vi-känsla. Enligt socialkonstruktivismen är de "sanningar" som genom språket levereras något som skall ifrågasättas men här finns en svårighet då maktbalansen är ojämn i relationen psykolog/förälder (Wenneberg 2010). Det kan därför vara ytterligare en anledning till vikten av social forskning, då utomstående med jämnare maktbalans och mer oberoende kan granska experternas "sanningar".

De begrepp och illustrationer som används är ofta kopplade till diverse olika lösningar. Författarna vill förtydliga det de menar genom att använda olika metaforer och uttryck. En

annan anledning kan också vara att de med metaforerna vill göra texterna mer vardagliga och familjära och inte alltför medicinska. Exempel på uttryck som förekommer i samband med lösningar och förhållningssätt är ”att lägga händerna på ryggen” och ”backa undan”. I en artikel uttrycker Forster att det är hans viktigaste råd till föräldrarna. Uttrycket lyftes även tidigare upp och det kan tolkas som ett råd kring en passiv hållning från föräldrarna men även som en hållning som ger barnet mer utrymme och där föräldrarna ändå finns tillgängliga på ett tryggt avstånd.

Andra begrepp och metaforer som dyker upp i texterna är till exempel ”man ska upp på hästen så fort som möjligt efter att man ramlat av”. I det här sammanhanget så tolkas det som att, även om det kommer bakslag när föräldrar och barn tränar sig på sina rädslor så måste de prova igen. Eftersom flera av författarna skriver ganska ingående om hur man just skall träna sig på sina rädslor förstärker uttrycket hur de ska hantera bakslagen. Det uttrycket kan tolkas som avdramatiserande då det visar en viss självklarhet i att ”misslyckas” och hur föräldrar och barn skall hantera det. Till skillnad från ovan nämnda uttryck så förekommer uttrycket ”mycket god evidens” vid flera tillfällen i texterna. En tolkning av det kan vara att det är mer som ett branschuttryck och inget som föräldrar använder i sin vardag. Det ordvalet hänger förmodligen på att som psykolog är det så vedertaget att man inte reflekterar så mycket över det. Eftersom det går ett visst mode i även i språk kan ordet evidens ha blivit mycket mer populärt under de senaste åren vilket också kan göra att det smyger sig in även i texter som är riktade till föräldrar och inte professionella. Plantin & Daneback (2010) skriver om hur mammorna vänder sig ifrån experterna och till andra mammor istället. De menar att det kan bero på att massan av information och de snabba ”trenderna” i experternas råd gör mammorna osäkra. De vill istället söka svar hos andra föräldrar som har faktiska erfarenheter att dela med sig av. Ingen av de experter som studerats i den här studien lyfter möjligheten att diskutera med andra föräldrar.

Det finns även uttryck som skall förstärka karaktär och orsaker, här hittar vi bland annat ”spökar ofta döden” vilket nämns i en text som handlar om separationsångest. Det skulle kunna betyda att en bakomliggande orsak till att ett barn till exempel tycker det är jobbigt att säga hej då inför skoldagen är en rädsla kring att mamma eller pappa kommer dö och därför inte komma tillbaka. Det kan ge föräldrarna en helt annan förståelse för den annars omotiverat starka reaktion hos barnet av att säga hej då en vanlig skoldag. Således kan

begreppet fylla sitt syfte. I en text som handlar om prestationsångest lyfter Klefbom (2013) upp begreppet ”vinnarskallar” och för ett intressant resonemang kring detta.

Vissa barn är påtagliga ”vinnarskallar”. Det betraktas ju som en mycket god egenskap i många sammanhang, inte minst inom idrotten. Men tycker man att det är så jobbigt att förlora att man inte tål att bli annat än etta så kan det förstås ställa till problem. (Psykologguiden Klefbom 2013)

Detta innebär att barnet kan få väldigt mycket uppmuntrande för ett visst beteende, det vill säga ”vinnarskallen” samtidigt som det blir en ohållbar oro och rädsla hos barnet då det i själva verket inte klarar av att bära en förlust. Här kan även andra aktörer komma så som lärare, tränare och lagkompisar. Saknar man kunskap kring det fenomenet prestationsångest så kan man i alla välmening skapa en ytterligare press på barnet som bara gör att rädslan och oron kring att inte vinna ökar.

Avslutande diskussion

Syftet med uppsatsen var att förstå hur populära föräldrarådgivare beskriver barns rädsla/oro i samtida media, samt hur det beskrivs att föräldrar skall bemöta den samma, med utgångspunkt i ”det moderna föräldraskapet”. Jag har även önskat få en lite djupare förståelse hur fenomenet rädsla och oro beskrivs och hur det i sin tur förhåller sig till teorier om det moderna föräldraskapet. Ett tema som framträtt ur analysen är begreppet och skiljelinjen mellan vad som för ett barn är normal rädsla och vad som är en onormal rädsla. Det har genomsyrat analysen då både karaktär, konsekvens, lösning och roller har presenterats utifrån de begreppen. Får rädslan stora konsekvenser, så som skolfrånvaro är rädslan mer än normal och då bör föräldrar kontakta experter.

Som blivande socionom upplevdes en besvikelse då jag insåg att de flesta experter som syns och hörs i media är psykologer. Det fanns inga socionomer eller familjeterapeuter bland de som var populärast. Det kan bero på att vi fortfarande har en slags övertro på den medicinska kunskapen och att det kanske finns en önskan om att det skall finnas ett ”botemedel” för barnets rädsla och oro. Jag kan även misstänka att föräldrar inte vill att barnets problem skall vara ett familjeproblem utan något som är barnets, speciellt när problemet handlar om rädsla och oro som inte syns så tydligt utåt. Det går tvärt emot mycket av vad familjeterapin står för men även vad de teorier som jag lutat mig mot står för. Utifrån de teorier jag har utgått ifrån skulle experterna frågat och undersök betydligt mer kring hela familjens livssituation och bakgrund.

Den metod och modell jag använt för att analysera texterna har på ett klart och tydligt sätt lyft fram de frågor som jag hade från början. Bakomliggande faktorer diskuteras i allra högsta grad i texterna. Det förklaras med allt ifrån genetik och nedärvda icke påverkbara orsaker till föräldrars felaktiga förhållningssätt i förhållande till barnets problem. Det jag saknar här är att någon skulle resonera kring vår samhällssituation och hur den påverkar barnen. Jag skulle även önskat att föräldrarnas livsstil och relationer till andra vuxna skulle lyfts upp och problematiserats kring. I texterna får vi målande illustrationer kring hur barnet undviker saker denne är rädd för, upprepande frågor kontrollfrågor och får starka känsloutbrott. Det var den kategori näst efter lösningarna som gav flest ”träffar” i texterna och jag skulle tro att det skapar både igenkänning och ett visst lugn hos föräldrarna som läste texterna.

Föräldrarna får en massa tips på hur de skall bemöta sina rädda och oroliga barn, bland annat att backa undan, att lyssna och förstå samt att utmana sina barns rädsla och oro. Lite paradoxalt kommer även rådet om att man som förälder inte skall komma med råd till sina barn. Som jag tidigare skrivit så förekommer inte några resonemang kring att det är någon annan än barnet och möjligen föräldrarna som skall förändras för att komma tillrätta med problemet. Det som sticker ut är ett resonemang om blyga barn där författaren trycker på att samhället borde förändra sin syn på blyga barn och se dem mer som en tillgång.

De författare och texter som lyfts fram i den här uppsatsen förhåller sig till teorierna på det sätt att de gör precis så som teoretikerna skriver. Det de skriver handlar om individualisering, oro för de risker och den fara som finns, en övertro på läkarvetenskapen och forskarna samt en förhoppning om en ”quick fix” som inte innefattar några större förändringar i livet utan som mest går att lägga utanför sig själv, vilket är en bild som delas av Giddens (2005), Beck (2000) och Bäck-Wiklund & Bergsten (1997). Skillnaden är att teoretikerna inte stannar i den beskrivningen utan problematiserar kring den och vad det innebär.

I Plantin och Danebacks (2010) artikel skriver de att många mammor söker svar i olika föräldragrupper istället för att vända sig till experterna. Jag tänker att det kan vara ett svar på den fixering som funnits i samhället kring experter under de senaste åren. Istället för att söka experternas svar vill föräldrar veta hur andra föräldrar har gjort, även om det kanske innebär att de i sin tur har vänt sig till experter. Min uppfattning är att de allra flesta föräldrarna är experter på sina egna barn. Ibland kan man bara behöva prata med andra om det som händer för att själv få syn på det och hitta sina egna lösningar. Om jag skulle göra samma studie igen hade jag velat ändra urvalet och se hur svaren hade blivit om jag hade en större blandning av experter. Jag skulle gärna vilja se hur råden hade sett ut om de kom från, till exempel en lärare som möter alla barn och inte bara de som möter barn med problem. Om råden ser olika ut beroende av vilken expert de kommer ifrån skulle det vara önskvärt att media breddade sin expertpanel så föräldrar fick en större möjlighet att välja mellan förklaringsmodeller och lösningar.

Referenslista

1177 vårdguiden (2011) *Växa och utvecklas*. Hämtat: 2018-05-08

<https://www.1177.se/Halland/Tema/Barn-och-foraldrar/Vaxa-och-utvecklas/>

Alfvén, Malin (2007) Så hjälper du ditt blyga barn. *Vi föräldrar* nr 10, 2007. Hämtat: 2018-05-08

<http://www.viforaldrar.se/forsta-aret/sa-hjalper-du-ditt-blyga-b/>

Alfvén, Malin (2009) Det blyga barnet har ofta stenkoll. *Svenska Dagbladet*, den 13:e november 2009. Hämtat: 2018-05-07

<https://www.svd.se/det-blyga-barnet-har-ofta-stenkoll>

Alfvén, Malin (2012) Så hjälper du ditt blyga barn. *Allt för föräldrar*, den 14 april 2012

Hämtat: 2018-04-30.

<https://www.alltforforaldrar.se/artikel/blyga-barn-%E2%80%93-malin-alfv%C3%A9n-ger-r%C3%A5d>

Alfvén, Malin & Hofsten, Kristina (2015) *Trotsboken*. Stockholm: Nordstedts

Ahrne, Göran & Svensson, Peter (2015) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber

Bakhla, Ajay Kumar, Prakriti Sinha, Rajiv Sharan, Yashi, Binay, Vijay Verma, Suprakash Chaudhury, Anxiety in school students: Role of parenting and Gender, *Industrial Psychiatry Journal*, 22 (2): 131-137.

Beck, Ulrich (2000) *Risksamhället på väg mot en annan modernitet*. Uddevalla: Daidalos

Broberg Anders, Mothander Risholm Pia, Granqvist Per, Ivarsson Tord (2009) *Anknytning i praktiken*. Stockholm: Natur&Kultur

Broberg Anders, Mothander Risholm Pia, Granqvist Per, Ivarsson Tord (2006) *Anknytningsteori*. Stockholm: Natur&Kultur

Brumariu I E. Laura & Kerns A. Kathryn (2015) Mother–child emotion communication and childhood anxiety symptoms, *Cognition and emotion*, 29 (3): 416–431.

Bryman, Alan (2016) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Bäck-Wiklund Margareta & Bergsten Birgitta, (1997) *Det moderna föräldraskapet, en studie av familj och kön i förändring*. Falun: Natur och kultur

Datainspektionen (2018) Dataskyddsförordningen. Hämtat: 2018-06-01
<https://www.datainspektionen.se/lagar--regler/dataskyddsförordningen/>

Forster, Martin (2014) Hur kan jag få min dotter att sluta vara rädd? *Dagens Nyheter*, Hämtat: 2018-04-30

<https://www.dn.se/blogg/fragainsidan/2014/02/17/hur-kan-jag-fa-min-dotter-att-sluta-vara-radd/>

Forster, Martin (2013) *Jag törs inte men gör det ändå*. Stockholm: Natur & kultur

Giddens, Anthony (2005) *Modernitet och självidentitet, självet och samhället i den senmoderna epoken*. Uddevalla: Daidalos

Halmstads kommun (2016) Elevhälsans medicinska insats – skolhälsovården. Hämtat: 2018-05-07

<https://www.halmstad.se/barnutbildning/stodtillbarnochelever/barnochelevhalsa/elevhalsa/elevhalsansmedicinskainsats.14826.html>.

Hwang, Philip & Nilsson, Björn (2011) *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur

Jönsson Håkan (2008) *Att studera sociala problem som perspektiv*. Hämtat: 2018-04-20
<http://lup.lub.lu.se/search/ws/files/4282018/1433350>

Kalman, Hildur & Lövgren, Veronica (red.) (2012) *Etiska dilemman*. Malmö: Gleerups

Krantz Lindgren, Petra (2016) *Tänk om alla vuxna fattade det här!* Hämtat: 2018-05-07
<http://petrankrantzlindgren.se/2016/08/23/tank-om-alla-vuxna-fattade-det-har/>

Krantz Lindgren Petra (2014) *Med känsla för självkänsla*. Falun: Bonnier Fakta

Krantz Lindgren, Petra (2011) *När goda råd är värdelösa*. Hämtat: 2018-04-30
<http://petrankrantzlindgren.se/2011/12/13/nar-goda-rad-ar-vardelosa/>.

Meltzer H, Vostanis P, Dogra N, Doos L, Ford T, Goodman R, (2008) Children's specific fears, *Journal compilation*, 35 (6): 781–789

Plantin, Lars & Daneback, Kristian (2010) Föräldraskap och internet Nya mötesplatser och informationsvägar kring det senmoderna föräldraskapet. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 2010 (2): 170-188

Psykologguiden, Alfvén, Malin (2009) *Orolig och osäker 6-åring*. Hämtat: 2018-05-07
<https://www.psykologguiden.se/fragor-och-svar/svarsbanken/?ID=196&Q=Orolig+och+os%C3%A4ker+6-%C3%A5ring>

Psykologguiden, Klefbom, Jenny (2013) *Är vår 7-åring rädd för att göra fel*. Hämtat: 2018-04-30
<https://www.psykologguiden.se/fragor-och-svar/svarsbanken/?ID=4914&Q=%C3%84r%20v%C3%A5r%207-%C3%A5ring%20r%C3%A4dd%20f%C3%B6r%20att%20g%C3%B6ra%20fel?>

Psykologguiden, Klefbom, Jenny (2012) *Vår 10-åring vågar inte vara ensam hemma*. Hämtat: 2018-04-30
<https://www.psykologguiden.se/fragor-och-svar/svarsbanken/?ID=3172&Q=V%C3%A5r%2010-%C3%A5ring%20v%C3%A5gar%20inte%20vara%20ensam%20hemma>

Psykologguiden, Klefbom, Jenny (2012) *11-åring flicka kan inte sluta oroa sig*. Hämtat: 2018-04-08

<https://www.psykologguiden.se/fragor-och-svar/svarsbanken/?ID=3863&Q=11-%C3%A5ring%20flicka%20kan%20inte%20sluta%20or%20oa%20sig>.

Psykologguiden, Klefbom, Jenny (2010) *Vår dotter har vård- och doktorrädsla*. Hämtat: 2018-04-08

<https://www.psykologguiden.se/fragor-och-svar/svarsbanken/?ID=945&Q=V%C3%A5r+dotter+har+v%C3%A5rd-+och+doktorr%C3%A4dsla>.

Robichaud Melisa & Dugas J. Michel (2018) *Hantera oro och ovisshet med KBT en arbetsbok vid GAD*. Stockholm: Natur och kultur

Rädsla. [u.å.]. *Nationalencyklopedin*. Hämtat: 2018-03-31

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/r%C3%A4dsla>.

Socialstyrelsen, (2010) *Blyga och ängsliga barn*, Västerås: Edita, Västra Aros

Sveriges landsting och regioner (2018), *Rikshandboken barnhälsovård*. Hämtat: 2018-05-07

<http://www.rikshandboken-bhv.se/Kategori/Barnh%C3%A4lsov%C3%A5rdsprogrammet>

Wenneberg Søren Barleboo, (2010) *Socialkonstruktivism – positioner, problem och perspektiv*. Malmö: Liber AB

Bilaga

Här följer de utdrag ur texterna som använts i analysen.

Karaktär:

Beteende:

När barnet blygt står och stammar
Upprepar samma oroliga frågor om och om igen
mer eller mindre blyga
avskedsцерemonier
upprepa ett beteende många gånger
inte gå på skarvar
inte vilja slänga saker
sova i föräldrarnas säng
mycket oroat eller tvångsmässigt upptaget
hoppa över barnkalas eller fritidsaktiviteter
inte ens vågar gå till förskolan eller skolan
barnet hindras i sin vardag
avvaktande bland främmande människor och i främmande situationer
vansinniga känsloutbrott,
låser in sig
springer och gömmer sig
klättra upp i ett träd
verbala attacker
Skrik, knuffar, slag

Tankar

tvångsmässiga tankemönster
orimliga tankarna
oflexibelt sätt att tänka
inte längre rationell
starka tvingande tankar eller rädslor
tänker mycket på livet och döden

Känslor

tydligt hinder i vardagen
överdrivet oroligt för flera olika saker
att man aldrig är nöjd
uppleva starkt obehag
utvecklat denna starka motvilja
stark dödsångest
starka tvingande tankar eller rädslor
oro kring livets komplexitet

Situationer

uppleva starkt obehag då man granskas och uppmärksammas av andra
prestationsångest
det är farligt att oro sig
rädsla för vissa situationer eller föremål
hända med kroppen, till exempel att skada sig och bli sjuk

mörker, åska eller vissa djur.
vara ensam hemma
somna på kvällen
ofta i drömmarna
orättvisa, världsfred och krig.
betraktas allt mer som ett problem

Orsaker:

Normalisering/utveckling

Det så kallade abstrakta tänkandet, eller fantasin, kan vara en stor källa till glädje, men också till oro och rädsla

Oro är en del av utvecklingen

Självkänslan är kanske inte på topp

faror som familjen inte kan beskydda det mot

Alltför stor stress kan hämma barnets utveckling

föräldrar ska försvinna spökar ofta döden

6 årsåldern är det vanligt att barn tänker mycket på livet och döden

barn ska göra i vissa åldrar

psykisk eller fysisk sjukdom

Diagnos/sjukdom

Generaliserat ångestsyndrom

Föräldrarna/familjelivet

föräldrars förväntningar

föräldrars eget sätt att visa oro och rädsla

prioriterar jobb och prestationer väldigt högt

misstolkar olika beteenden hos barn

stöttat henne i att undvika det jobbiga

föräldrarnas oro

obearbetade upplevelser från sin egen barndom

missbruksproblem, stora ekonomiska svårigheter eller lever i en våldsam relation.

När de vuxna inte hjälper barnet att förstå och reglera sina egna känslor

Genetik

föräldrar kanske inte kan påverka barns oro

gener och erfarenheter

perfektionistisk läggning

Ängslighet har alltså visat sig vara ärftligt

någon annan i familjen som också har samma tendenser att oro sig

nedärvt personlighetsdrag

Blyghet ärvs ofta

någon i er nära släkt som varit blyg som barn.

Samhället

yttre krav

Oron kring blyghet förklarar hon med tidsandan

oroliga föräldrar och lärare som omedvetet signalerar att de här barnen inte duger som de är och pressar dem att göra saker de inte vill

Dagens föräldrar känner så mycket skuld för allting

Känslorna/barnet

djupare konflikter hos barnet
tvivla på hennes förmåga eller mod
egna kraven är lite väl högt ställda
egna fel och brister
inte tål att bli annat än etta
Vinnarskallar
jobbigt att förlora
förebilder som är mycket högpresterande
barn som varit med om en hemsk episod
ursprung i det obehagliga sjukhusbesöket
träffade läkaren i samband med att hon slutade andas
längre tid man undviker det man är rädd för, desto mer brukar rädslan växa.

Konsekvenser:

Hinder i vardagen

tydligt hinder i vardagen
begränsar ju hennes frihet mycket
väldigt handikappande
leder till frustration
kamp eller flykt. Gå till attack eller dra sig undan.
ingen bryr sig, att ”alla hatar mig” eller att ”de andra är idioter”.

Undvikande och försäkran

undviker eller skjuter upp saker
ägnar sig åt omfattande förberedelser
ständigt försöker försäkra sig om att det inte är någon fara.
du börjar undvika saker på grund av oro som det smittar av sig på din dotter.
varna för faror av olika slag.
undvika situationer som innefattar prestationer
man själv också upprepar samma saker om och om igen.
försäkringarna måste upprepas allt oftare
ger löften och försäkringar som ingen egentligen kan stå för,

Fysiska konsekvenser

motvilja mot just det de varit med om; sprutor, att åka till sjukhuset, att klä av sig nakna,
tvingas hålla fast och forcera
får nya, ännu värre, erfarenheter att utveckla rädslor kring.

Konsekvenser i familjen och för barnet

hon som styr och har kontroll.
tumma lite på sanningen
upptäcka att ångesten faktiskt klingar av
hunnit bli befästa
infekterade relationer inom familjen
barnet inte vågar försöka kan rädslan växa sig ännu starkare.
insikter kan vara smärtsamma för barnet
knappast förväntas fatta rationella beslut

längre tid man undviker det man är rädd för, desto mer brukar rädslan växa.
leda till en del konflikter
förälder kan bli orolig över barnets beteende
Blyga barn skapar oro och skuld.
blyghet kommit att betraktas allt mer som ett problem
problematiserar sådant som oftast är helt normalt

Lösingar:

Professionell hjälp

kognitiv beteendeterapi, KBT.
legitimerad psykolog eller psykoterapeut med kbt-kompetens
professionell hjälp
ta kontakt med BUP
kognitiv beteendeterapi
privatpraktiserande psykolog/psykoterapeut med KBT-inriktning
Kognitiv beteendeterapi är den behandlingsform som har starkast evidens
sällan söka professionell hjälp
söka råd och stöd

Samtalslösningar

att svara färre gånger
ge kortare svar
ärligare med att man inte kan veta allt.
gå till botten med vad som utlöser er pojkes ängslan, utbrott och frustration
ändra på sitt sätt att lite slentrianmässigt kritisera sin pojke
Emma-böckerna
undersöka sina egna mekanismer bakom oron
lära känna sig själv
lära barnet om mekanismerna bakom oro
undviker att skaffa sig försäkringar och tröst
ställa en motfråga
flera bra böcker
bra böcker
bli vänner igen.
fråga hur han eller hon kände sig
berätta hur det kändes för en själv.
sätta ord på sina känslor och upplevelser
Samtalet
tillitsfull relation mellan barnet och en själv som vuxen
ta barnets orostankar, till exempel om döden, på allvar
berätta hur man själv tänker i dessa frågor
att barnet har rätt att ha en egen uppfattning
pratar med barnet om vad det tänker och känner kan det hjälpa barnet att sova lugnare.
nästan alltid går över av sig själv.
prata med barnet både om vardagliga saker och om de stora livsfrågorna.
helt okej att vara lite tillbakadragen.
prata med barnet och komma överens om hur man ska hantera blygheten
förbereda barnet så mycket det går
lyssna och finnas där när barnet behöver det
försöka locka sitt barn

Bemöt det blyga barnet med respekt
Diskutera med barnet och föreslå en kompromiss av något slag.
försöka ta reda på det du behöver veta på andra sätt.
Prata med henne
Läs böcker om döden
ta små steg, i sin egen takt.
Bekräfta att ni vet att hon inte vill vara ensam bland
börja kompromissa.
öppen kring hennes blyghet, så kommer det så småningom att lossna.
ord för att uttrycka det och strategier för att reglera känslorna och lugna mig själv.
Förstå barnet
med stort tålamod, mycket empati, respekt, ärlighet och tillit
hjälpa henne att förstå sig själv
skippa råden!
inte att råd är vad barnen vare sig behöver eller vill ha.
främsta längtan alltid att bli förstådda.
1. Empatiskt lyssnande
2. Lösningfokuserade frågor
3. Uppföljande frågor
stötta dem i att hitta sina egna lösningar!

Fysiska lösningar

närma sig de aktiviteter eller sammanhang man tidigare har undvikit på grund av rädslan.
hur man faktiskt beter sig.
stå emot när barn söker försäkran av olika slag.
lägga händerna på ryggen.
ändra på sina känslor och beteenden
bekanta sig med de olika aspekterna av sjukvård.
genom lek
ikläda sig rollen som vårdare
närma sig sjukvården på ett mer konkret sätt
läkare som ni kan fika med
leka med ett leksaksstetoskop
utsätta er dotter för det hon är rädd för
strategier att själv mota sin oro i grind.
upptäcka att ångesten faktiskt klingar av
behöva stöd för att pröva på att våga.
ta henne i handen och konfrontera rädslan tillsammans med henne.
attityd och ett kroppsspråk som förmedlar att det inte är någon fara på taket, hur ångestfylld
flickan än blir ni föräldrar gripa in och ta ansvar för hennes situation.
utmana barnets blyghet lite grann
våga pröva något som känns lagom läskigt.
lyfte upp mig, vaggade, klappade och pratade lugnande.

Drama och roller:

Den närmsta kretsen

dig själv
din dotter.
förälder
någon annan i familjen

farmor och farfar

Professionella

Läkaren

rollen som vårdare

legitimerad psykolog eller psykoterapeut med kbt-kompetens.

stor vana av att arbeta med barn

professionell hjälp

privatpraktiserande psykolog/psykoterapeut

I det läget bör man söka professionell hjälp

psykologen Liv Svirsky.

BUP eller till en privatpraktiserande psykolog eller psykoterapeut

skolhälsovården

bup-mottagning

skolhälsovården eller BUP.

BUP-mottagningar

Övriga

Dockan

vuxen

en 10-åring

svenska föräldrakollektivet

oroliga föräldrar och lärare

förskola och skola, i fritidsaktiviteter och omsorg

Illustrationer: /lösningar

lägga händerna på ryggen

backa undan

överkrav

vinnarskallar

gå till botten

kunna lindra hennes plågor

under mycket lugna och trygga omständigheter

Botemedlet

bryta de inkörda hjulspåren

mycket god evidens

man ska upp på hästen så fort som möjligt efter att man ramlat av.

från barnsben ska visa framfötterna

spökar ofta döden