

## Lokala nyheter



Det är inte alltid lätt att vara förälder. Men med en ABC-utbildning i ryggen kan det bli lite lättare. Åsa Mikko, Erica Örnberg, Malin Olsson och Birgitta Björling rekommenderar fler att gå utbildningen.

# ”Fem gånger mer kärlek”

ABC sätter fokus på föräldrarollen

NORRTÄLJE

**– För att få köra bil måste man ta körkort, men för att bli förälder krävs inga kunskaper, säger Erica Örnberg. Hon är en av ett tjugotal föräldrar i Norrtälje som har gått på ABC-utbildning för att stärka relationen med sina barn.**

ABC är en utbildning för föräldrar i vanliga familjer utan särskilda problem.

Syftet är att stärka relationen och få en vardag med färre konflikter. Erica Örnberg och Birgitta Björling har tre respektive fyra barn och har båda gått på ABC-utbildning.

– Fem gånger mer kärlek är en grej som jag har tagit till mig. Man ska ge fem gånger mer uppmärksamhet för positiva saker som barnet gör än mot det som är negativt, säger Erica Örnberg.

Tanken är inte att hela tiden påpeka att barnet är duktigt, utan att uppmärksamma vad han eller hon gör och prata om det.

I gruppen får deltagarna fundera på hur de är som föräldrar och diskutera utifrån filmer och rollspel.

– Om barnet märker att ”när jag ritar ser ingen mig, men det gör de om jag kastar saker”, då är det kanske så man gör för att få uppmärksamhet, säger Malin Olsson.

– Egentligen är det gan-

### FAKTA

#### ABC

- ABC står för Alla barn i centrum.
- Utbildningen sker i grupper om ca tio föräldrar vid fyra tillfällen om 2,5 timmar och leds av två utbildade gruppleddare.
- ABC riktar sig till alla som har 3-12 åringar.
- Varje träff har ett tema. De är Visa kärlek, Vara med, Visa vägen och Välja strider.
- Under våren startar ABC i Norrtälje och i Hallstavik.
- Arrangör är ABC, Tiohundra och Trygg i Norrtälje kommun.
- Anmälan och frågor 0176-710 19 [www.allabarnicentrum.se](http://www.allabarnicentrum.se)

ska självklara saker, men det är bra att prata om det, säger Erica Örnberg.

– Man har känt igen sig i andras berättelser. Det är skönt att känna att man inte är ensam, säger Birgitta Björling.

#### Stressmoment

Deltagarna har fått hitta situationer som utlöser irritation hemma. De har fått klistermärken att sätta upp som påminnelse att vara lugn. Erica Örnberg har satt dem på ytterdörren. Att komma iväg på morgonen med tre barn under fem år är ett stressmoment då hon kan behöva påminnelsen. Att ge barnen tio minu-

ter när man kommer hem och alla är trötta är ett tips. Erica Örnberg sätter sig en stund med barnen och ser till att de kommer igång med en lek innan hon börjar laga middag. Birgitta Björling tar en mysstund i soffan med sina yngre barn.

– En stunds lek varje dag tillsammans med sitt barn skapar en grund för positivt samvaro, säger Åsa Mikko.

– Då ska man verkligen vara med, inte sitta och fippa med mobilen, säger Erica Örnberg.

– Man ska låta barnet bestämma och inte korrigera, säger Birgitta Björling.

#### Se sig själv

ABC handlar mer om att förändra hur man är som förälder än att förändra barnen.

– Man får titta på sin egen irritation och ilska. Hur blir jag när jag blir arg och hur vill jag att mitt barn ska bli när hon eller han blir arg, säger Malin Olsson.

– Jag tycker att ABC-utbildningen borde ingå för alla föräldrar, säger Erica Örnberg.

**Sara Borg**  
reporter  
0176 795 00  
sara.borg  
@norrtejetidning.se



**Bo Åhs**  
fotograf  
0176 795 76  
bo.ahs  
@norrtejetidning.se

