



Fem gånger mer kärlek än tjat - det lönar sig, säger Martin Forster. Foto: Privat

Så undviker du tjatfällan

Publicerad: 8 maj 2023

Författare: Hans Andersson

- Ge fem gånger mer kärlek innan du löser konflikter. Det här är principen vi använder för att stärka föräldrar. Man stärker relationer innan man löser konflikter. Det säger Martin Forster, psykolog och forskare och välkänd föreläsare. Han har arbetat länge med föräldraskap och föräldrastödsprogram som till exempel ABC. Nu kommer han till Bergslagen för att både digitalt och på plats i Lindesberg föreläsa inom Föräldrar emellan, som drivs av Nora och Lindesbergs kommuner.

I boken Fem gånger mer kärlek ger han påtagliga och användbara råd särskilt för föräldrar med barn 2-12 år. Han tycker att det är viktigt att hitta sätt att lösa konflikter. En stor del av hans möten med föräldrar handlar just om konflikter mellan föräldrar och barn. Det här är en genomgående fråga, när han möter föräldrar.

Han pratar gärna om att föräldrar kan trappa ner om det blir en konflikt. Så till exempel kan den vuxna utan något särskilt ärende återetablera relationen. Han förstår att det kan vara svårt för en förälder som pressas av livets alla krav att bita ihop, men säger ändå "knyt näven i fickan!". Och visst tycker han att det är ett sympatiskt råd – "lyssna på, prata med barnen"

Varför har han gett boken *Fem gånger mer kärlek* just den titeln?

– Fem gånger så mycket positiv uppmärksamhet, som tjat, tillsägelser och gränssättande. Det ger stor utdelning i relationen. Så mycket kraft och tid tar det med konflikter, säger Martin Forster.

Han har goda handfasta råd som ger insikt och förståelse till föräldrar – stressa inte upp er, låt barnen göra fel, ransonera vad du säger till barnen. Ett råd som brukar användas i sammanhanget – "undvik att hamna i tjatfällan. Fråga dig om "dagsschemat" måste gälla i alla lägen, lägg bort mobilen. Och det finns barn som behöver särskild uppmärksamhet (omsorg?) Det kan handla om oro och låg självkänsla, problem med impulskontroll, "bokstavsdiagnoser".

– Och ibland behöver föräldrarna paus för att ta hand om sig själva, säger Martin Forster.

Martin Forster träffar du den 15 maj kl 18.00 – 19.30 i församlingshemmet i Lindesberg.

Om du vill vara med på länk – använd sensus.se/anmal/401755 – oavsett vilket du väljer är det kostnadsfritt.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/sa-undviker-du-tjatfallan/>