

# Foreldreskolen

I Storbritannia sendes ansatte på kurs i foreldrecoaching for å prestere bedre på jobb.

Hilde Syversen og Jeff Gilbert (foto), London

DET ER FREDAG, OG TRE ÅR gamle Jake og mamma Nikki Morris koser seg hjemme mens pappa er jobb. Etter at Jake ble født, har Morris jobbet todagersuke. Når hun jobber, er hun koordinator mellom et kundeteam i Romania og nøkkelpersonell over hele verden for it-selskapet Oracle. For et halvt år siden gikk Morris på kurs i foreldrecoaching, arrangert av arbeidsgiveren. Der ble hun blant annet trent i å bli en mer aktiv lytter.

– Barn trenger utrolig mye oppmerksomhet, kurset har gitt meg ballast. Jeg er imponert over at Oracle investerer i oss ansatte på denne måten. Det viser at selskapet setter pris på det vi som har barn har å tilby, og ikke ser på oss som en byrde, sier Morris.

Hun har tatt med seg mye av det hun lærte over i over i jobbsituasjoner.

– Jeg har ikke noe personalansvar, men jeg har mange telefonmøter. På kurset lærte jeg at det største du kan gi noen, er full oppmerksomhet, og mens jeg tidligere pleide å få gjort andre ting samtidig som jeg var på telefonen, prøver jeg nå å fokusere bare på samtalen. På kurset lærte vi at det å tro at noen kan klare noe, i seg selv øker sjansen for at de vil klare det. Jeg bruker dette på jobben og prøver også å bruke den positive psykologien vi lærte, at vi fokuserer på det som er bra, og ikke dveler ved det negative. Når folk føler seg involvert og verdsatt, er det større sjanse for at de stoler på meg og involverer meg i det som skjer.

**Smittsomme kunnskaper.** Coach og kursleder Sonya Shellard startet med kurs i foreldrecoaching for to år siden, etter at hun selv tok en mastergrad i coaching. I dag driver hun organisasjonen Next Generation Coaching, med åtte tilknyttede kursledere. I tillegg til coaching-prinsipper, bygger kurset på barnpsykologi.

– Forskjellen på oss og de andre tilbudene her i Storbritannia, er at du kommer med et problem du ønsker å løse – men at de også ofte involverer barna og partneren. Dette er ikke en annen utgave av «Supernanny», heller ikke en oppskrift på å bli perfekte foreldre. Vi sitter på endel nyttige redskaper og metoder for å forstå barna og for å få et mer harmonisk forhold til dem. Det er det vi lærer bort.

Shellard er selv tobarnsmor og merket smitteeffekt hjemme. Mange som har deltatt på kursene, rapporterer at det også smitter hjemmefra og til jobben. Kurset har mange elementer fra vanlig coaching, fra større selvinnsett til øvelser i å bli en bedre lytter. Deltagerne tar det med seg hjem, ser at det virker og bruker det bevisst eller ubevisst i andre livssituasjoner.

**Foreldre tar snarveien.** Sharon Phillips i Citigroup har personalansvar for rundt 1500 ansatte. Det siste året har hun arrangert fire foreldrecoachingkurs for ansatte.

– Fokuset er på barna, men det du egentlig lærer, er coachingmetoder. Jeg har aldri arran-

## Coaching for foreldre

Next Generation Coachings foreldrekurs bruker coachingmetoder og støtter seg på barnpsykologi, særlig den engelske utviklingspsykologen Mia Kellmer-Pringle. Kurset går over tre dager, med to-tre ukers mellomrom, og dette er noe av det som dekkes:

- Coaching er hjelp til selvhjelp. Gjennom samtaler og øvelser hjelper en coach den som blir coachet til selv å finne løsninger gjennom et positivt fokus. En coach gir ikke råd og tilbyr ikke ferdigsyde løsninger.
- Deltagerne blir bedt om å finne frem de gode minnene fra barndommen, tenke gjennom hva som gjør nettopp disse minnene gode, og gjennom dette identifisere barns behov.
- Hva slags uskikkelige ting fant man selv på som barn, hva var straffen og hva slags effekt hadde den? Hensikten er å se kritisk på det som er grunnlaget for hvordan man oppdrar egne barn.
- Hva slags familiesituasjon vok-

ste man selv opp med, hva ble forventet, og hva har dette betydd senere?

- Hva gjør man selv for å få oppmerksomhet, når en er «uskikkelig» som voksen?
- Hva er dårlig oppførsel og hva er oppførsel som bare er ubeleilig for de voksne?
- Har man et realistisk bilde av andre familiemedlemmer, eller sitter man fast i gamle båser?
- Gir man barna nok ansvar, eller gjør man alt for dem? Tillit og ansvar er viktig for selvfølelsen.
- Øvelser i å bli en aktiv lytter: høre, prøve å forstå, stille spørsmål og legge til side det man ellers driver med. Det er ikke så gøy å måtte meddele seg til en rygg ved oppvaskbenken.
- Informasjon om barns språkoppfattelse og mangel på referansepunkter. Hvilke merkelapper man gir barna: slem, dum, snill, sjeneret osv? Er merkelappene nyttige eller ødeleggende?



gert noe kurs med så gode tilbakemeldinger. De som tar kurset, får utrolig mye ut av det.

Citigroup driver også mer tradisjonell jobbcoaching og coachingopplæring av utvalgte ansatte, men Phillips er nesten lei seg for at ikke alle har barn, fordi det å være forelder etter hennes mening er en snarvei til selvinnsikt.

– Forskjellen fra et vanlig coachingkurs, er at du er her som forelder, og det tar deg virkelig tilbake til grunnfjellet. Det gir deg noe veldig praktisk å jobbe med i forhold til det å være deg, sier Phillips.

Hun mener Citigroup får valuta for pengene på flere måter.

– Hvis du har problemer hjemme, tar du det med deg på jobben. Hvis vi hjelper våre ansatte til å ha et bedre liv hjemme, kan de være mer effektive den tiden de er på jobben.

I Norge jobber Lars Pedersen i Key Learning med organisasjons- og lederutvikling for store nordiske konserner. Han har sett på det britiske kurset og sier det rimer med det han selv har merket: at coachingprinsipper for hjemmet kan overføres til arbeidslivet.

– Det som er interessant med foreldrecoachingen, er at man da jobber fra «den andre siden», at det starter med privatlivet.

Pedersen synes ikke arbeidsgivere går for langt inn i den private sfæren med slike kurs.

– Et slikt tilbud kan bare være positivt.

**Mer tid hjemme.** Natasha Crump er mor til to jenter på ni og ti, og jobber med kredittvurdering i Citigroup. Hun er akkurat ferdig med siste dag av foreldrecoachingkurset, det er seks uker siden den første av de tre kursdagene.

– Nå lager jentene mine middagen hver dag, og jeg har fått mye mer tid, sier Crump.

Det er tiåringen som står for kokkeringen, mens niåringen tar oppvasken. Det å gi ansvar, tore å delegere og gi positive tilbakemeldinger selv om resultatet ikke er helt som om man skulle gjort det selv, er sentralt på kurset.

– Det har gitt meg mer tid, også mer tid sammen med dem. Og det har vært utrolig positivt for min eldste datter, både å lære å lage mat og også å ta ansvar. Hun snakker mer med meg nå, og sist søndag ryddet hun på rommet sitt, helt på eget initiativ!

Jim McLean jobber med it i Citigroup og gikk på kurs sammen med Crump. Med tre gutter på seks, ti og 12, kan det gå hardt for seg hjemme.

– Det er lett å reagere instinktivt når du kommer gjennom døren etter en dag på jobben og blir møtt av gutter i full slåsskamp. Nå vet jeg at det er normalt, og det er lettere å ta ett skritt tilbake og tenke at de trenger å holde på og at det er greit så lenge ingen blir skadet.

McLean sier at han er blitt roligere, og at det er blitt roligere hjemme

Akkurat som Crump, har også han fått en hyggelig overraskelse:

– Her en morgen fikk jeg en kopp te av min eldste sønn, for første gang på aldri så lenge!

McLean søkte kurset for å forsøke å forstå barna sine bedre, men var skeptisk.

– Jeg trodde det kom til å være litt pinlig. Jeg har vært på andre kurs der vi har kastet en ball rundt og blitt bedt om å si noe inspirerende. Dette var ikke på denne måten, det var mye mer konkret og nyttig.

**Felles skjebne.** For mange kursdeltagere gir kurset en fin anledning til å møte og utveksle erfaringer med likesinnede. Jim McLean hadde aldri snakket om barna sine med andre foreldre før. Nikki Morris hadde gjort det, blant annet i barselgruppen, men det var likevel dette som ga henne en av de store a-ha-opplevelsene.

– Det fokuseres ofte på alt som ikke fungerer som det skal, at ungene ikke vil kle på seg, pusse tennene, spise skikkelig og sånt. Men da vi snakket om barna våre på kurset, var det så positivt, og det gikk opp for oss at vi faktisk har utrolig flotte unger!

– Jeg så min sønns oppførsel i et mye mer positivt lys. Når han kommer med en t-skjorte han vil ha på seg selv om det er iskaldt ute, er ikke det dårlig oppførsel, mer en øvelse i selvstendighet. Det er stor forskjell på dårlig oppførsel og oppførsel som er ubeleilig for meg når jeg har et møte å rekke og må komme ut av døren. Det har ingen konsekvenser for ham om jeg kommer for sent til dette møtet. Og jo mer stresset jeg blir, jo mer besatt blir han på å gjøre som han selv vil, sier Morris.

Nå vet hun litt mer om hva som foregår i Jakes hode, og det er lettere å beholde roen.

– Det er ikke alltid jeg lykkes, men det går bedre, sier Nikki Morris. ■



**KURSENDRING.** – Jake er mitt første og eneste barn. Jeg pleide å bekymre meg litt for at han lekte ganske aggressivt med noen av lekene sine, men andre foreldre på foreldrecachingkurset sa at dette var ganske normalt for små gutter og nå ser jeg bare på det som en del av hans utvikling, sier Nikki Morris.