



[Publicerad 2007-04-23]

Familjen löser konflikter med handdockor

[Större bild/bilder »](#)



Johan Bergstad förklarar hur giraffspråket funkar med hjälp av handdockorna vargen och giraffen. Vargen gläfsar och är bestämd, medan giraffen är lyssnande och empatisk. "Det här sättet att prata tar tid, men det sparar också mycket energi", säger Johan Bergstad, här tillsammans med barnen Lo och Tuva samt hustrun Ylva Louise.

Foto: Catharina Sandström

Stjärnsund

När barnen blir osams om pusslet tar Johan Bergstad, 34, fram handdockorna. Med vargens och giraffens hjälp får syskonen tala om sina behov och hur konflikten ska lösas. I familjen Bergstad är "giraffspråket" en del av vardagen. – Ibland får vi kommentarer från andra föräldrar som tycker "så kan ni väl inte göra?", säger Ylva Louise Bergstad.

Lillpojken Lo, 2 år, sitter vid köksbordet och lägger ett sifferpussel. Plötsligt vill storasyster Tuva, 5 år, ha tillbaka sitt pussel och tar några av bitarna. Lo börjar gråta. Pappa Johan undrar om Lo är ledsen för att han vill fortsätta leka med pusslet. Lo nickar och snyftar. Sedan frågar Johan Tuva om hon är arg.

– Jag vill bestämma över mitt pussel, säger Tuva, som har lärt sig att använda giraffspråket, eller Nonviolent Communication, som det egentligen heter.

Kompromiss

Lösningen blir att Tuva går med på att låna ut pusslet i Lo en sista gång. Men då vill Lo inte lägga pussel längre, utan hellre sitta i pappas knä och äta en smörgås.

– Föräldraskap är ju så laddat. Jag tror många tycker att vi daltar och låter barnen bestämma, men så är det inte. Vi kommunicerar och respekterar varandra. Jag tror att det finns många vägar till självständighet, till exempel genom att låta barnen få vad de behöver. Vi får ofta höra att våra barn är så självständiga och vi sover för det mesta allihop i en stor säng, säger Johan Bergstad.

Buddistisk tradition

När Johan och Ylva Louise kom i kontakt med begreppet Mindfulness och senare med giraffspråket, hade de tränat meditation i några år. Mindfulness, eller medveten närvaro som det kallas på svenska, handlar om ett förhållningssätt till sig själv och omvärlden.

– Det kommer egentligen från en buddistisk tradition, och handlar om att vara närvarande på ett icke-dömande sätt och inte värdera sådant som händer. Det handlar om att mötas och vara lite mer flexibel, säger Johan, som är utbildad instruktör i Mindfulness och håller kurser i det inom sitt jobb som psykolog vid GävleDala Företagshälsa.

Håller kurser

Även Ylva Louise är psykolog och makarna har ett företag tillsammans, Joy psykologteam, där de sedan i vintras ger egna kurser i Mindfulness och föräldraskap.

Den första kursen hade de i Stjärnsund i februari och 5–6 maj är det dags för nästa kurs i Gävle. Då ingår även giraffspråket.

– För oss hjälper de här förhållningssätten att behålla kraften i våra liv, och det tror jag det kan göra för andra också. På kurserna brukar vi inte prata om så konkreta val som om man sover i samma säng eller inte. Det gäller för var och en att hitta sitt sätt, säger Ylva Louise.

Även för tonåringar

Även om parets barn är små, tror de att giraffspråket fungerar bra även med revolterande tonåringar. Johan tar ett exempel med en mamma och hennes rökande tonåring. Hon hade tjuvat och bråkat med sonen i flera år för att få honom att sluta.

På en kurs insåg hon att rökningen fyllde något behov hos honom. Han kanske hade ett behov av att passa in i en grupp, att få status. När hon ringde sin son och sade att hon nu förstod det här med rökningen, att det förmodligen var det bästa han kunde göra för att tillgodose sitt behov, föll hans behov av revolt. Hans svar blev: "Jag är inte så säker på det".

Mot alla konventioner

Det händer att omgivningens förväntningar eller krav krockar med familjen Bergstads förhållningssätt. Det kan vara på en restaurang där det förväntas en viss etikett eller i affären där

folk tittar snett om barnen blir arga.

– Oftare och oftare försöker jag strunta i de sociala konventionerna och lyssna på barnen och jag försöker tolka för barnen vad andra vill och har för behov, säger Ylva Louise.

Hinner inte alltid med

Men Johan erkänner att det ibland uppstår situationer när han inte hinner förklara eller ta en diskussion. Om han har bråttom till jobbet och snabbt behöver komma iväg till dagis med barnen. Men då försöker han komma ihåg att prata om det senare under dagen och förklara varför han gjorde som han gjorde.

Ylva Karlström
redaktionen@arbetarbladet.se
Tel. 026-15 93 52



Fakta.

* Familjen Bergstad består av Johan, 34 år, Ylva Louise, 34, barnen Tuva, 5, Lo, 2, och ett tredje barn på väg.

* Bor: I samhället och stiftelsen Stjärnsund i Dalarna, sju mil väster om Gävle. I byn finns en kursgård med vegetariskt kök och en ekologisk butik och behandlingsrum.

* Gör: Johan arbetar halvtid som psykolog på GävleDala Företagshälsa där han bland annat håller kurser i Mindfulness. Ylva Louise är föräldraledig från sin deltidstjänst som psykolog inom mödra- och barnhälsovården vid Gävle och Brynäs hälsocentraler. Hon arbetar deltid som musiklärare i Stjärnsund. Tillsammans driver makarna företaget Joy psykologteam som håller kurser i Mindfulness och föräldraskap.
www.joypsykologteam.se

E-post redaktion: redaktionen@arbetarbladet.se | **E-post annonsbokning:** privat.annons@gavletidningar.se

Arbetarbladet AB, Box 287, S-801 04 Gävle, Sweden

Tel: 026-15 93 00 (+46 26 15 93 00), fax: 026-18 52 70 (+46 26 18 52 70)

Ansvarig utgivare: Sven Johansson. All kopiering av texter, bilder eller grafik är enligt upphovsrättslagen förbjuden.

Webbredaktionen: web@arbetarbladet.se Tel. 026-15 93 08, 15 93 64

Webbmaster: webmaster@arbetarbladet.se, Tel. 026-15 93 05

Information om Cookies