

Vad säger forskningen?

Ur *Fem gånger mer kärlek*
av Martin Forster



Det lönar sig att umgås mer

- Fungerande relationer behöver fem gånger mer positiv än negativ samvaro
- Det påverkar språkförmåga, logiskt tänkande mm

Det lönar sig direkt att umgås mer. I en studie med drygt 70 barn fick föräldrarna bland annat träna på positiv samvaro med barnen. I studien observerades hur mycket föräldrarna lekte, pratade och uppmärksammade barnen i vardagen. Man observerade även hur mycket barnen bråkade. Under träningens gång ökade mängden positiv samvaro med 25 procent samtidigt som mängden bråk halverades. En särskild analys visade att det fanns en direkt koppling mellan dessa förändringar (Gardner, Burton & Klimes 2006). (s. 20 Fem gånger mer kärlek).

Fem gånger mer kärlek. Tumregeln är som sagt att fungerande relationer kräver fem gånger mer positiv än negativ samvaro. Det är ingen exakt siffra, men i en studie om kommunikation mellan föräldrar och barn såg man att det var just det förhållandet mellan uppmuntran och tjat som ledde till bäst utveckling hos barnen, t ex språkförmåga, matematisk förmåga och logiskt tänkande (Heart & Risley 2003). En annan studie visade att föräldrar som fortsätter att leva ihop och trivs i förhållandet använder ungefär fem gånger mer positiv än negativ kommunikation. I förhållanden där föräldrarna separerade användes ungefär lika mycket positiv som negativ kommunikation (Gottman, Coan, Carrere & Swanson, 1998). (s. 20-21 Fem gånger mer kärlek).

Familjer som umgås har mindre problem

Exempel på "att umgås":

- Läser
- Leker tillsammans
- Gör hushållssysslor
- Läger pussel
- Lyssnar aktivt
- Förklarar

Familjer som umgås har mindre problem. ... I en studie...

...Föräldrarna fick också svara på frågor om hur ofta de gjorde olika saker med barnen. Studien visade att gemensamma aktiviteter skyddade barn i alla familjer från att utveckla problem. Om föräldrarna och barnen hade mycket gemensamma aktiviteter minskade risken för problem hos barnen med runt 30 procent (Galboda-Liyanage, Prince & Scott, 2003). (S. 23 Fem gånger mer kärlek)

Lek leder till positiv utveckling för barnen

- Barnen blir bättre på att lösa problem
- Barnen blir bättre på att hantera känslor och förstå andras känslor
- Rollekar är särskilt utvecklande

Lek leder till positiv utveckling för barnen. En sammanställning av 46 olika studier visade att barn som leker mycket bland annat får bättre förmåga att lösa problem, bättre förmåga att hantera egna och andras känslor och ett mer utvecklat språk. Det framkom också att låtsaslek där barn får pröva olika roller är särskilt utvecklande. (Fisher, 1992) (S. 28 Fem gånger mer kärlek)

Gemensam lek vuxna och barn

- Barn bråkar mindre i familjer där de vuxna aktivt leker med barnen
- Gemensam lek med föräldrar/vuxna förbereder barnen för lek med jämnåriga – de lär sig att turas om och att dela med sig

Gemensam lek bidrar särskilt till en bra relation. I en studie besökte forskare 60 familjer och noterade vad barnen gjorde. Ett år senare bedömdes hur mycket barnen bråkade. Barnen bråkade minst i de familjer där föräldrarna aktivt hade lekt mest med dem. Aktiviteter som att prata, leka med syskon, leka själv eller vardagssysslor hade inte samma effekt som föräldralek. Barnen bråkade mest i familjer där de varit mycket sysslösa (Gardner, Ward, Burton & Wilson, 2003). (S. 29 Fem gånger mer kärlek)

Gemensam lek med föräldrar förbereder barn för lek med kamrater. Drygt 50 barn observerades tillsammans med sina kamrater på förskolan. De barn som hade bra kamratrelationer hade föräldrar som hade lekt mycket med dem. Två saker som dessa föräldrar specifikt hade lärt barnen i leken var att turas om och att dela med sig (Kennedy, 1992)
(S. 29 Fem gånger mer kärlek)

Barnstyrd lek ger bättre samarbete

- Om föräldern följer barnets initiativ i leken så lär sig barnet lättare att samarbeta med andra
- Föräldrarnas lyhörddhet (att snabbt svara på barnets initiativ och behov) påverkar barnets utveckling av språk och tänkande

Barnstyrd lek ger bättre samarbete. I en studie fick en grupp föräldrar träna på att låta barnen styra leken, vara lyhörda och närvarande. I en annan grupp fick föräldrarna instruktion om att leka som de brukar göra. Föräldrarna i båda grupperna fick först leka en stund med barnen och därefter städa undan leksakerna tillsammans. I gruppen där föräldrarna fått träning samarbetade barnen betydligt bättre under städningen. Föräldrarna och barnen kom överens nästan dubbelt så ofta som i den andra gruppen (Parpal & Maccoby, 1985). (S. 31 Fem gånger mer kärlek)

Lyhörd lek leder till utveckling i tänkande och språk hos barnen. I en studie följdes nästan 300 barn över flera år. Först observerade man hur föräldrarna lekte med barnen och därefter bedömdes barnens utveckling i tänkande och språk. Att föräldrarna var lyhörda i leken (att de snabbt svarade på barnens initiativ och behov) var det som hade starkast samband med barnens utveckling i språk och tänkande (Tamis-LeMonda, Shannon, Cabrera & Lamb, 2004). (S. 31 Fem gånger mer kärlek)

Föräldrars förmåga att visa glädje och
entusiasm i leken
leder till trygghet hos barnen

Glädje och entusiasm leder till trygghet. Några forskare observerade föräldrar och barn när de lekte tillsammans. Därefter fick barnens förskollärare bland annat bedöma hur trygga barnen var tillsammans med andra barn och lärare. De föräldrar som visade mycket glädje och entusiasm under leken hade barn som var avsevärt tryggare. Det var tre gånger så vanligt att dessa barn kunde hävda sig själva på ett bra sätt och stå emot grupstryck jämfört med övriga barn (Denham, Renwick & Holt 1991). (S. 34 Fem gånge mer kärlek)