

## Om Småbarnsliv

*Småbarnsliv* är utvecklat av Dr Alison Niccols, psykolog och forskare, med kolleger vid Infant-Parent Program, McMaster's Children's Hospital i Hamilton, Ontario, Kanada.

### **Syfte, upplägg och innehåll**

Föräldrautbildningen *Småbarnsliv* vänder sig framförallt till de föräldrar med barn i åldern ett till tre år vilka löper risk att utveckla s k trotsproblematik, men den kan fungera stödjande för alla föräldrar med barn i den aktuella åldern. *Småbarnsliv* omfattar åtta kurstillfällen, ett i veckan, om två timmar vardera, företrädesvis kvällstid, och i undantagsfall dagtid. Den bygger på en detaljerad kursledarmanual och genomförs med fördel i storgrupp med mellan 15 och 30 föräldrar med barn i åldern ett till tre år.

Till föräldrakursen hör bl a korta videovinjetter som illustrerar vanliga vardagsutmaningar i samspelet med barnen. Vinjetterna diskuteras i mindre grupper, varefter redovisning och slutdiskussion sker under ledning av de två kursledarna i den större gruppen. Till sist planerar varje förälder en egen tillämpning, för att hemma pröva den strategi som belysts under kurstillfället. I likhet med COPE bygger kursinnehållet till stora delar på föräldrars egna tankar omkring föräldraskap liksom på deras egna idéer om bemötande och lösningar på utmaningar i vardagen. Kursledare som lett COPE kommer sannolikt att finna *Småbarnsliv* jämförelsevis enklare att leda. Det finns inga rollspel i *Småbarnsliv*.

Kursens upplägg och format bygger på forskning och erfarenheter om bl a vuxnas inlärning och gruppsykologi. Själva kursinnehållet bygger på teorier och forskning om samspel mellan förälder och barn, om barns tidiga utveckling, om hur man ändrar beteende, och om olika föräldrastilar. Under de åtta kurstillfällena belyses bl a:

- Hur man skapar ett bra förhållande mellan föräldrar och barn
- Värdet av att använda en s k vägledande föräldrastil
- Vikten av att ha rimliga förväntningar på småbarn utifrån deras sociala, kognitiva och motoriska mognad, liksom vikten av att även ta barnets perspektiv i situationer som blir utmanande för föräldern
- Hur man förebygger utmanande beteenden, genom att:
  - Planera i förväg
  - Bekräfta och uppmuntra
  - Föregå med gott exempel
  - Låta barnet göra egna val
- Hur man bemöter utmanande beteenden genom att lugnt och konsekvent sätta gränser liksom att leda barnet i en ny riktning

### **Kursledarna**

Kursledare utgörs med fördel av pedagoger, sjuksköterskor, socionomer och liknande yrkeskategorier. God kunskap om barn i åldern ett till tre år och deras föräldrar, liksom erfarenhet av professionellt arbete med samma målgrupp, är viktiga förutsättningar. Erfarenhet av att leda grupper är önskvärd.

## Utvärdering av programmet

Det finns två publicerade kanadensiska studier avseende *Småbarnsliv*, dels en pilotstudie, dels en randomiserad studie med kontrollgrupp. Studien, som bygger på en korttidsuppföljning, visar positivt utfall för föräldrakursen vad gäller bl a förbättrat samspel mellan föräldrar och

barn, minskning av föräldrars depression, minskning av föräldrars tendens att överreagera och minskning av beteendeproblem hos barnen. Effektstorlekarna är jämförbara med individuella interventioner liksom med gruppbaseade interventioner för äldre barn. Resultaten är jämförbara med interventioner som riktar sig till individer. Referenser:

- Niccols, A. (2009). Immediate and short-term outcomes of the “COPEing with Toddler Behaviour” parent group. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(5), 617-626.
- Niccols, A. (2004). An Ounce of prevention: COPEing with Toddler Behaviour. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49, 869.

Svenska utvärderingar av s k consumer satisfaction-typ visar att en majoritet av de föräldrar som fullföljt kursen är nöjda eller mycket nöjda. Även de svenska kursledarna har i utvärderingar rekommenderat både föräldrakursen och dess fortsatta spridning i landet.

## Metodens användning i Sverige

Under mer än 15 år har den kanadensiska föräldrakursen COPE 3-12 år spridits över landet. I Linköping introducerades COPE-konceptet redan år 2000 genom såväl kommun- som landstingsbaserade kurser. Systematisk utvärdering av de tidiga COPE-kurserna visade att deltagande föräldrar gav kursen positiv feedback. Senare svensk forskning har entydigt bekräftat de tidiga utvärderingsresultaten.

Föräldrar efterfrågade också liknande föräldrautbildning under *alla* barn- och ungdomsåren. Med anledning av detta implementerades även andra föräldrakurser ur COPE-familjen i Linköping:

- Right From The Start, som på svenska kallas Från Första Början (riktas till spädbarnsföräldrar)
- COPEing With Teenagers, eller Tonårs-COPE, och slutligen
- COPEing With Toddler Behaviour, som på svenska kallas *Småbarnsliv*.

Föräldrakursen *Småbarnsliv* riktas således till föräldrar med barn i åldern ett till tre år. *Småbarnsliv* har översatts av Linköpings kommun, och prövades där första gången hösten 2006, i direkt samarbete med Dr Niccols och i samverkan med Peter Thunström Utbildning & Konsultation. Under första genomförandet erbjöds *Småbarnsliv* på familjecentraler, dvs med landsting och kommun i samverkan.

Ytterligare kursledarutbildningar har erbjudits i Linköping, men även i Malmö och Umeå. *Småbarnsliv* har sedermera använts i flera andra svenska städer, såsom Gislaved, Mariestad, Gullspång, Lerum, Askim, Malmö, Älvsbyn, Trelleborg, Ängelholm m fl.

## Kursledarutbildning

För närvarande är det Peter Thunström Psykologkontext AB som har Dr Niccols förtroende att utbilda svenska kursledare i *Småbarnsliv*. Kursledarutbildningen genomförs enligt en utbildningsmodell som arbetats fram av Linköpings kommun i samverkan med Peter Thunström. Den är godkänd av programmets upphovskvinna, dr Alison Niccols.

Enligt Dr Niccols riktlinjer måste även kursledare som har COPE-utbildning, och därefter har lett COPE-kurser, utbildas i *Småbarnsliv*, något som vid första anblicken kan verka överflödigt. Även om metodiken har flera likheter med COPE 3-12 år, så finns det skillnader mellan modellerna; därav utbildningskravet. Erfarenheter visar också att COPE-ledare har nytta av kursledarutbildningen i *Småbarnsliv*, det går att betrakta den nya

kursledarutbildningen både som ett komplement till vad man redan kan, och som en välkommen fortbildning i COPE-koncepten.

Kursledarutbildningen i *Småbarnsliv* omfattar fem heldagar:

- en s k fördrag, som genomförs ca tre månader före föräldrakursens uppstart
- två utbildningsdagar som utgör den egentliga kursledarutbildningen. Dessa två dagar genomförs ca tre veckor före föräldrakursens uppstart.
- två handledningsdagar under själva föräldrakursens genomförande – efter andra respektive femte föräldrakursträffen.

Ambitionen är således att samtliga deltagare i kursledarutbildningen startar sina respektive föräldrakurser synkroniserat med varandra. Det optimerar utbytet av kursledarutbildningen i sin helhet, eftersom man därefter erhåller handledning och genomförandestöd i samma skede av såväl föräldrakursen som i sin egen kursledarutveckling.

Kursledarutbildningen leds av Peter Thunström, leg psykolog och leg psykoterapeut med handledarkompetens. Peter Thunström har lång erfarenhet av föräldrutbildning, metodutveckling liksom utbildning och handledning av kursledare enligt COPE-koncepten inom såväl landstings- som kommunala verksamheter. Han är även godkänd av professor Cunningham som en av de nationella utbildarna i COPE 3-12 år.

För mer information om nästa svenska kursledarutbildning enligt *Småbarnsliv*, var god se [www.psykologkontext.se](http://www.psykologkontext.se).

## Manual och DVD

Enligt upphovsrättsliga riktlinjer från Dr Niccols finns den svenska manualen och den svensktextade DVD:n för *Småbarnsliv* endast till försäljning i anslutning till anmälan till kursledarutbildningen. Kostnaden är 1 500 kr, moms tillkommer.