

---

Uppdaterad 4 december 2009, 12:08



Presidentparet Obama har blivit förebilder för sin barnuppfostran.

## Uppfostra barnen med presidentmetoden

**Vi Föräldrar** *Det amerikanska presidentparet har fått mycket beröm för sitt sätt att uppfostra sina två barn Sasha och Malia. Barack och Michelle Obama har blivit förebilder bland många amerikanska föräldrar för sitt sätt att ge sina barn både "rötter och vingar", som den amerikanske psykologen David Elkind menar är det viktigaste för att få en bra grund inför framtiden.*

Men vad är då hemligheten (förutom gott om pengar och väldigt mycket hemhjälp)? Jo, enligt tidningen Readers Digest baserar pappa och mamma Obama sin barnuppfostran på åtta grunder:

- 1.** Visa alltid barnen att de är viktiga och älskade. Barack och Michelle Obama är bra på att visa kärlek och att aktivt ta del i sina barns liv. Michelle Obama är till exempel känd för att skriva in "lektid" i sin kalender.
- 2.** Skäm inte bort dem och låt dem få vara barn. Barack Obama ser det som sin plikt att skapa en zon av normalitet runt sina barn, trots all medial uppmärksamhet.
- 3.** Skapa trygghet med fasta rutiner och traditioner. Familjerutiner ger en grundtrygghet. Särskilt när det sker stora förändringar runt ett barn. Barnens mormor Marian Robinson har också följt med från hemstaden Chicago till Vita huset för att vara en "extraförälder".
- 4.** Se till att de omges av en krets nära och kära. Ett socialt nätverk med andra vuxna är bra för barn, menar barnläkaren David Tayloe.
- 5.** Inför fasta regler. Och tillåtelse att tänja på dem. Regler är bra, men tillåtelse att då och då få tänja på dem är också bra, anser den amerikanska psykologen Alvin Poussaint.
- 6.** Lär dem att ta hänsyn till andra människor.
- 7.** Se till att de inte alltid är uppkopplade. Barack Obama säger att han föredrar bokläsning för sina barn, framför tv och dataspel.
- 8.** Erkänn att det inte alltid är så lätt. Ta inte med stressen på arbetet hem och erkänn för dig själv att det kan vara svårt att ibland kombinera yrkesliv och familjeliv, menar forskaren Ellen Galinsky.

**Läs också:**

**Vi Föräldrar: 7 frågor och svar om barnuppfostran**

Tre familjer om skam, skuld och stress

Åsa Albinsson, Vi Föräldrar

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

---