



För små barn är det extra svårt att vänta, men i takt med att vi blir äldre utvecklas förmågan till självkontroll.

FOTO: GORM KALLESTAD/TT

I en snabbare värld får vi mindre träning i konsten att vänta

Fokus

När det mesta vi önskar finns bara ett knapptryck bort och när mobilscrollande fyller alla luckor av dötid får vi allt mindre träning i konsten att vänta. "Att klara av det underlättar ju livet", konstaterar psykologen Liv Svirsky.

Vi befinner oss i väntans tid. Väntan på ledigheten, på snön, resan, släktingarna, julen. Advent betyder "ankomst" och inte "väntan" som många tror, och även om det är ankomsten av en gudomlig karaktär som syftas på, är det en mer rundlätt och rödklädd herres entré, som de flesta barn väntar på så här års. - Jag tycker det är jättesvårt att säga om vi är sämre eller inte. Om de här prylarna hade funnits för tusen år sedan hade folk gjort så då också? Antagligen. För vissa människor är det lätt att stå och låta tankarna vandra. För andra kanske tankarna går till något som är jättejobbigt att stå ut med. Då kan det vara en schysst strategi att tillfälligt distrahera sig med mobilen. Men det är så lätt att vi värderar den som kan stå i en busskö och meditera som lite bättre än den som sitter och tittar på sin telefon. Det säger Liv Svirsky, psykolog och psykoterapeut med lång erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar.

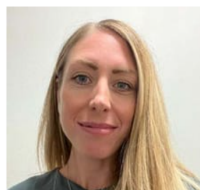
Är det viktigt att kunna vänta?

- Att stå ut med att det inte händer mycket, ja det är ju viktigt, för i vårt samhälle har vi ganska ofta behov av att kunna vänta och av tålmod. Jag tänker på barn när de sitter på en lektion i skolan eller när vi står i en kö. Att klara av det underlättar ju livet.

Klart är att vi inte får lika många tillfällen att träna på att vänta som våra förfäder fick. I bondesamhället tvingades människor vänta på att skörden skulle bli klar eller slaktgrisen redo. Julen var ett av få tillfällen när det gick att unna sig. Resor tog tid, brev från anhöriga på andra sidan Atlanten fick väntas på och längtas efter. Vi behöver inte gå särskilt långt tillbaka i tiden för att minnas en annan väntan.

- När jag var liten satt man ju och väntade på ett visst tv-program. Det vet inte mina barn vad det är i dag, säger Therése Burman, med ett skrämt.

Hon är psykolog och arbetar med enskilda individer, unga, vuxna och par och hon konstaterar att vår hjärna är programmerad för att prioritera snabba belöningar. Därför är det inte konstigt att



Även vardagen kan upplevas som lite enklare om man har en viss förmåga till tålmod - med sin partner, med sina barn, med kollegor, medtrafikanter och med den långsamma personen före i kassakön, konstaterar psykologen Therése Burman.

FOTO: PRIVAT



Är vi bättre eller sämre på att vänta i dag? Svårt att svara på tycker psykologen Liv Svirsky.

FOTO: MARTIN HENNINGSSON

vi väljer att underhållas av filmsnuttar på skärmen framför att stå rakt upp och ner och vänta. - Teknologin i dag gör att väntandet blir allt ovanligare. Att vi hela tiden vet vad vi kan göra för att få en ny dopaminkick styr oss mycket.

Men även hon ser en poäng med att faktiskt kunna vänta.

- Det behövs tålmod och uthållighet när man ställs inför mer långsiktiga mål som kräver tid och ansträngning, som ekonomiskt sparande, att hålla fast vid goda rutiner, att gå klart en utbildning, sådant som inte är belöande direkt.

Men att vänta, behärska sig och skjuta upp belöningen är en komplex process som handlar om att kontrollera olika impulser, vilket människor har olika lätt eller svårt för. Precis som vi har olika lätt eller svårt att hantera impulser av ilska, konstaterar Therése Burman.

- Det handlar inte om att man är en sämre eller bättre människa, hur mycket tålmod man har, för alla är olika. Men man behöver försöka hitta en balans mellan det här med att vi har så snabb tillgång till allting och att kunna värdesätta även sådant som tar lite tid att uppnå och att kämpa för.

Marshmallowexperimenten hör till psykologins klassiker. De genomfördes i slutet av 1960-talet och början av 1970-talet och gick ut på att barn lämnades ensamma med en godbit, exempelvis en marshmallow, samtidigt som de fick instruktionen att om de väntade med att äta tills försöksledaren kom tillbaka skulle de få dubbelt så mycket av det goda.



Vi får allt mindre träning i konsten att vänta. Det kan bli tufft för många barn så här i väntans tider inför julen. FOTO: ADOBE STOCK

Senare uppföljningar visade att barnen som klarat att vänta gjorde bättre ifrån sig på prov i skolan, var mer stresståliga, hade lättare att koncentrera sig och bättre relationer med vänner.

Fast testen har också fått kritik för att det egentligen inte mätte förmågan att vänta utan barnens tillit till vuxna.

– Man insåg att barnen som klarat det bra, kanske inte gjort det för att de var duktiga på att vänta utan för att de kom från utbildade höginkomstagarfamiljer. De visste att om någon sa att du får en marshmallow, fick de det. Barn från andra bakgrunder kanske tänkte "woho, en marshmallow, den tar jag när jag får chansen!", säger Liv Svirskey.

Så även om studien visade att barnen med bättre självkontroll klarade sig bättre i livet är det svårt att säga något säkert om orsakssambanden, konstaterar psykologen.

– Men barn som har tålmod och bra sittfläsk, det är så klart bra färdigheter om man ska plugga vidare.

Det finns forskning som visar att vår kreativitet stimuleras när vi är sysslolösa och låter hjärnan gå på tomgång.

Föräldrar som säger åt sina barn att det är bra att ha tråkigt, har de rätt då?

– Jag tycker att alla säger så nu för tiden, men jag kan inte se att det väl jättebra att lära sig att byta fokus och komma på en ny aktivitet. När man sitter med en skärm, som barn eller vuxen, blir det lätt att tiden bara går. Man kommer inte på någ-

ra nya idéer för man redan är upptagen med skärmen, säger Liv Svirskey.

Barn föds inte med tålmod och en bebis ska inte heller behöva vänta på mat eller omsorg. Men i takt med att vi blir äldre utvecklas förmågan till självkontroll.

– Många föräldrar försöker hjälpa och guida våra barn att utveckla förmågan att vänta utan att vi kanske aktivt tänker på det. Bara vid en vanlig middagssituation kan barnet få höra att det ska vänta på sin tur och inte avbryta, säger Therése Burman.

Går det att träna barn i konsten att vänta?

– Det går ju att använda leken och det tror jag att många föräldrar gör indirekt. Man hjälper barnen att öva på turtagning. Man kan också välja lite långsammare aktiviteter, som pussel och bakning, sådant som inte är belönade direkt. Men barn lär sig också till stor del genom att se hur vuxna gör.

Vuxna är dock inte alltid de bästa förebilderna i konsten att vänta, konstaterar Therése Burman.

– Många av oss har satt oss själva i en livssituation där tiden upplevs som dyrbar och svår att få att räcka till. Därför kan väntan upplevas som ett hinder, som ett slöseri med vår tid. Många av oss har skapat en vardag där vi har för tajta tidsramar. Vi har inte utrymme för ett vägarbete eller en omständlig person i kassan framför oss.



Elin Wrethov

När väntan på tomten känns lång – Liv Svirskeys råd för julafton:

– Fundera på vad du tror att ditt barn fixar och försöka lägga upp dagen utifrån det. Att vänta till klockan tre eller fem är ganska länge för ett litet barn som har gått i flera veckor och väntat på julen och julklapparna. Små barn har ofta inte den kognitiva mognaden att vänta länge.

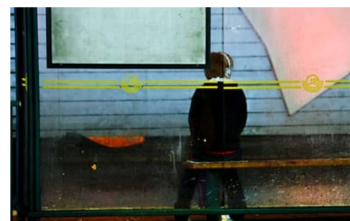
– Ifall det är små barn – försök gå dem lite till mötes. Det kanske är bättre att ge några julklappar på morgonen och några senare på dagen.

– Om det är lite äldre barn kan man planera tillsammans vad man ska göra på julafton. Om man vet att det kommer att vara två timmar när det inte händer något så bestäm i förväg hur ni ska lägga upp det – titta på en film, gå ut och leka i snön, laga mat ihop?



Det går att träna upp konsten att vänta. Men de flesta barn lär sig själva genom olika situationer i vardagen och genom att studera vuxna.

FOTO: HASSE HOLMBERG/TT



Vår hjärna är programmerad för att prioritera snabba belöningar. Därför är det inte konstigt att vi väljer att underhållas av filmsnuttar på skärmen framför att sitta sysslolösa och vänta.

FOTO: MARTINA HOLMBERG/TT