





# Alt skal gå bra!

Du kan lære barnet ditt å bli en optimist.  
Bare du tenker positivt selv.

Tekst: **Kjersti Salvesen Fahre** Foto: **Colourbox, Istock**

**V**i har alle våre måter å forstå det som skjer på. Test deg selv: Hvis du opplever noe vondt, tenker du at dette er noe som kan skje alle, og retter ryggen for å gå videre? Eller tenker du at det må være noe galt med deg? Det siste er bare et varsel om mer motgang.

– Hvordan vi forstår og takler en hendelse, styres mer av følelsene enn av hva som faktisk skjer, sier psykolog Hedvig Montgomery.

– Før barnet blir sint, skuffet eller glad, har det alltid skjedd to ting: En hendelse og en tanke. Hendelser kan vi stort sett ikke gjøre så mye med. Tanker kan vi gjøre mye med.

Ifølge Montgomery har barn som ofte tolker ting negativt, færre venner, gjør det dårligere på skolen og blir lettere deprimerte – sammenlignet med barn som klarer å begrense skaden mentalt når de tenker på det som har skjedd.

– I en tid da stadig flere barn og unge opplever depresjon, er noe av det viktigste

vi kan gjøre for barna våre å hjelpe dem til å tenke positivt.

**MULIG Å PÅVIRKE.** Positivitet er et personlighetstrekk – men kan likevel læres. Ifølge tvillingstudier kan arv forklare mellom en firedel og halvparten av personlighetsvariasjonene mennesker imellom. Resten har andre forklaringer – hva barnet opplever, hvordan de voksne behandler barnet og hvor bevisst barnet selv er på egne tanker og følelser.

Med andre ord: Det finnes store muligheter for å påvirke barnets tenkemåte.

– Og det er særlig tre måter du kan hjelpe barnet til å utvikle en positiv innstilling på, opplyser psykolog Frode Thuen.

– For det første kan du instruere barnet i hvordan man kan tenke positivt. Jo mer aktiv og konkret veiledning fra foreldrenes side, desto mer vil barnet kunne oppnå. For det andre bør du som forelder korrigere de lite konstruktive reaksjonene

hos barnet, og heller påpeke fordelene ved mer positive tilnærminger. Og sist, men ikke minst, må du prøve å gå foran som et godt eksempel. For her, som så ofte ellers i livet, lærer barna vel så mye av det vi foreldre gjør, som av det vi sier, forklarer Thuen.

– Barnets viktigste læringsarena for utvikling av selvbildet, er familien. Hva du som forelder formidler av holdninger og verdier – og hvordan man opptrer overfor barna og hverandre – vil i stor grad forme deres adferd og reaksjonsmønster.

Så hvordan tenker du selv? Er du positiv og konstruktiv? Noen går rundt og er pessimister, av og til uten å være klar over det, og påvirker dermed barna sine negativt.

– Ser barnet at du trekker deg selv ned, er det ikke til særlig hjelp at du prøver å trekke opp henne. Du må først lære deg å takle egne nederlag før du kan lære barnet å mestre denne kunsten, fastslår Hedvig Montgomery.





«La barnet forsøke klatre opp på en stol.»



«La barnet prøve å sparke en ball.»

**FYSISK OG PSYKISK.** Små barns psykiske utvikling henger nært sammen med hva de mestrer fysisk. Gi barnet derfor utfordringer å prøve seg på – i takt med nye faser i dets utvikling. Hedvig Montgomery har to eksempler å foreslå:

1. La barnet forsøke å klatre opp på en stol før det har begynt å gå.

2. Når barnet nærmer seg 3 år, la det prøve å sparke en ball. Når barnet forsøker igjen og igjen – helt til det får det til – bygges det en positiv forventning i barnet, en forventning om at ting vil gå bra.

– Noen foreldre er så redde for at barnet skal slå seg – eller ikke lykkes – at de hindrer barnet å prøve. Kanskje tenker de også at dette ikke er noen viktig aktivitet, sier Montgomery, som selv er mamma til tre.

– En annen felle foreldre kan gå i, er å ha for høye forventninger. Det er viktig å følge barnets takt. Gjør man ikke det, kan det motsatte skje – at barnet får en følelse av å ikke være bra nok.

Montgomerys råd er at man til enhver tid må være våken og følge med på hva som er barnets fysiske prosjekt. Slik hjelper man barnet til å føle fysisk mestring.

**SNAKK MED BARNET.** Barnehagebarnet må få lov til å prøve, teste ting ut. Klatre, gå på ski, balansere, male, klippe. Når barnet blir litt større, blir det viktig å prate sammen. Still spørsmål! Hva skjedde? Hva gjorde at det ble som det ble? Hva tenkte du da det skjedde?

– Gjennom din nysgjerrighet lærer bar-

net å sette ord på det som skjer. Slik blir barnet mer bevisst på sine egne tanker og følelser – mens du får bedre forståelse for barnet ditt. Det er nyttig for oss foreldre å vite hva som gjør barnet trist, glad, sint, utålmodig eller redd, mener Montgomery.

Når barnet begynner på skolen, skjer det noe viktig utviklingsmessig: Barnet begynner å tenke på seg selv – og på årsakene til at ting skjer – på en helt ny måte. Barnet utvikler selvbevissthet: Det begynner å se seg selv utenfra.

– Som foreldre bør vi nå hjelpe barnet å finne forklaringer på mestring. Vi må være nysgjerrige på hva som har skjedd. Vi kan ikke bare legge til rette eller rose når noe går bra, understreker Montgomery.

Å lyve om situasjonen hjelper heller ikke barnet. Mislykkes han eller hun på en prøve, nytter det ikke å si at det egentlig var bra. Hva tenker barnet selv – og hvordan vil hun eller han forberede seg, slik at resultatet på neste prøve blir bedre?

– Her er jobben vår å hjelpe barnet til å se hvordan hun kan handle for å lykkes bedre neste gang, råder Montgomery.

– Vi må unngå å raskt fordømme – som ved å spørre barnet om hvorfor det ikke leste mer og forberedte seg bedre. På den måten får ikke barnet rom til å reflektere selv. En annen felle foreldre bør unngå, er å glatte over: Å si at det ikke gjør noen ting, og at det går bedre neste gang. Det er jo ikke sikkert at det går bedre neste gang. •

## Start på babystadiet

Denne påvirkningsprosessen kan starte lenge før dere er i stand til å ha en verbal samtale.

– Optimistiske, trygge barn er vant til å bli bekreftet og få gode tilbakemeldinger. Gjennom babymassasje kan de knytte sterke bånd til voksne – og bygge en god selvfølelse, sier Anne Hustoft Sodeland, instruktør i baby-massasje. Hun har gråt som et eget punkt på agendaen når hun holder kurs.

– Slik blir foreldre bevisste på – og i stand til – å lytte til barnets gråt på en åpen måte. Gi babyen følelsen av å bli hørt før det sporer helt av.

Man trenger ikke å slutte med massasjen så snart barnet ikke er baby lenger.

– Litt massasje etter et raserianfall, kan for eksempel gjøre godt. Kjenne at mamma og pappa fortsatt er veldig glad i en – selv etter å ha vært SÅ sint.