

# Dette er det viktigste du kan gjøre for barnet ditt

– Det er mye vanskeligere å være forelder til et større barn enn til et lite barn. Vi må derfor lære oss å være foreldre gang på gang i løpet av en oppveksten.



Anette Snarby Journalist

Har du noen gang tenkt over hva som egentlig er den viktigste oppgaven din som forelder?

Å sørge for at barnet ditt får dekket sine grunnleggende behov for mat, drikke og sikkerhet er innlysende, men mange foreldre vil nok også svare at det er viktig for dem at barnet blir lykkelig og at det vil klare seg godt i livet.

For å hjelpe barnet med dette er det ifølge psykolog og familierapeut Hedvig Montgomery helt essensielt at du skaper et nært bånd til barnet ditt.

## **Dette båndet vil fungere som en slags grunnmur i barnets liv og gi barnet en god selvfølelse og trygghet.**

– Å ta vare på kontakten med barnet er like verdifullt i alle aldre, selv om det i enkelte perioder kan være vanskeligere enn i andre. Vi må jobbe med kontakten gjennom hele barndommen og det er ikke kjørt om du kommer på riktig spor litt senere enn andre. Heldigvis har du cirka 20 år på deg, smiler hun.

– I noen stadier kan kanskje båndet oppleves som en tynn tråd og da må vi jobbe litt ekstra for å ta vare på den tynne tråden. Det kan for eksempel oppleves som ganske sårt om barnet i en alder kun vil snakke med den ene forelderen, men det er bedre enn ingenting og vi må være takknemlig for at båndet fortsatt finnes.

Hun understreker at det å skape et nært bånd ikke handler om at vi skal se barnet hele tiden.

– Det vil slite ut både oss og dem. Det handler heller ikke om å være ettergivende og tenke at barnet hele tiden har rett. Barn gjør mye dumt og tar mange dumme valg, og det er en av grunnene til at vi trenger denne kontakten hele veien, sier hun.

**LES OGSÅ:** [Slik hjelper du barnet til god selvtillit](#)



**VIKTIG Å SKAPE ET NÆRT BÅND:** Men ifølge psykolog Hedvig Montgomery er dette noe vi foreldre må jobbe med gjennom hele barnets oppvekst. Foto: Pilar forlag

## Barn trenger å føle at de hører til

I sin nye bok «Foreldremagi» beskriver Montgomery tre viktige byggesteiner som må på plass for å knytte et nært bånd med barnet. Den første delen handler om å skape en trygg base for barnet ditt.

– Du må gjøre deg selv til et sted hvor barnet kan komme for å få trøst og dette er noe barn trenger gjennom de første 20 årene av livet sitt. Du må rett og slett, uansett alder på barnet, passe på at du er i en posisjon hvor du kan trøste barnet når noe er vanskelig. Målet er at barnet vil sitte igjen med en forståelse av at det alltid er trygghet hos deg, at barnet alltid skal kunne komme til deg og at du vil forstå.

– Barn trenger å føle at de hører til i familien og at de er en del av en flokk. Dette kan bygges gjennom felles fokus og de små ritualene som viser at vi hører sammen. For eksempel fredagstaco, faste middager, tv-serier og intern humor. Det kan også handle om å legge til rette for at tenåringer kan få ta med seg venner hjem, slik at de føler at dette er mitt hjem.

Den tredje viktige byggesteinen for å skape et nært bånd mellom foreldre og barn, er noe man ifølge Montgomery kan trenge litt tid å øve seg opp på – nemlig det å møte barna følelsesmessig.

– Vi må bekrefte barnets følelser, samtidig som vi hjelper barnet med å forstå og håndtere følelsene sine. Når et barn er skikkelig sint, behøver det ikke bety at det er riktig at barnet ble sint i den situasjonen eller at du ville ha vært sint for samme sak, men barnet har alltid sine grunner. Da må vi bekrefte barnet gjennom å vise at vi forstår, deretter kan vi hjelpe barnet med å komme seg videre.

LES OGSÅ: Derfor er far like viktig som mor det første året av babyens liv

## God relasjon kan skapes gjennom felles opplevelser

Hanne Holland er spesialpedagog og forfatter av boken «Varig atferdsendring hos barn - krever varig atferdsendring hos voksne».

**Hun er helt enig i at det å skape en god relasjon mellom foreldre og barn er noe av det aller viktigste man kan gjøre som foreldre.**

– Det er viktig å skape et fundament av trygghet og tillit, nærhet og anerkjennelse, sier hun.

– Det kan handle om humor, glede og gode opplevelser sammen. Delta gjerne i aktiviteter sammen med barnet ditt, følg barnets initiativ og vær til stede i situasjonen. Det handler også om positivt fokus: gjennom å gi gode tilbakemeldinger til barnet, oppmerksomhet, ros og oppmuntringer.

Det å skape en hyggelig sosial atmosfære er ifølge Holland også viktig for å utvikle relasjon og samarbeidsvilje.

– Varme trumfer alt og gjør det mye lettere å samarbeide med barnet eller ungdommen om regler og grenser, sier hun.

## Båndet kan repareres underveis

I vanskelige perioder er det ifølge Montgomery viktig å minne seg selv på at barneoppdragelsen er lang og at du har tid til å reparere båndet mellom deg og barnet ditt. Dette gjør du gjennom å være åpen for å skifte foreldrestil i forhold til alder.

**For selv om vi kan være kjempeflinke til å håndtere barna i en spesifikk alder, er det ikke nødvendigvis slik at samme strategi fungerer når barnet blir eldre.**

Foreldre som har barn i tre- til femårsalderen har for eksempel lett for å undervurdere betydningen av faste rammer rundt søvn og måltider. Mens en av de største feilene foreldre til tenåringer kan gjøre, er å gi opp kommunikasjonen med barnet sitt.

– Det er mye vanskeligere å være forelder til et større barn enn til et lite barn. Vi må derfor lære oss å være foreldre gang på gang i løpet av en oppvekst, sier Montgomery.

Hun mener også at foreldre bør bli rausere med hverandre, da det er lett at foreldre som får det til akkurat der og da blir nedlatende mot andre som ikke er i samme situasjon.

– Hvis for eksempel en mor på et foreldremøte rekker opp hånden og sier at hun synes det er for mye lekser, kan jeg garantere at det bare tar noen sekunder før en annen retter opp hånden og forteller at det ikke er noe problem hos dem. På den måten trykker vi ned den forelder som har turt å ta opp noe som er veldig sår og sant. Jeg håper derfor at vi blir rausere med hverandre i forskjellige faser, dette er ikke et NM i foreldreskap!