

Styrk barnas selvfølelse

Vil du vite hvordan du får et barn med god selvfølelse? Fyll på med masse positiv oppmerksomhet og vær tydelig når du kommuniserer med barnet ditt. Riktig kunnskap kan gjøre deg enda tryggere i foreldrerollen.

Tekst: Kjersti Salvesen Fahre Foto: Bjørg Hexeberg

Hverdagen er full av situasjoner hvor foreldre kan føle seg usikre. Når skal du holde barnet ditt, og når skal du slippe taket? Det finnes ingen fasit. Men det finnes gode råd. Å stole på magesfølelsen sin er kanskje det viktigste, ifølge psykolog og trebarnsmor Hedvig Montgomery.

– En god kombinasjon av kunnskap og magesfølelse er avgjørende. Det handler om å kjenne barnet sitt og å vite noe om barns utvikling, forklarer Montgomery.

JOBBER MED SELVFØLELSEN. Psykologen har lang erfaring som kursholder, både for FamLab og i egen regi. Tove Heyerdahl (38) er blant dem som har deltatt på Montgomerys inspirasjonskurs.

– Jeg var tiltrukket av navnet på kurset: «Styrk ditt barns selvfølelse». Dette må jo være alle foreldres drøm, sier Heyerdahl.

– Kurset gjorde meg bevisst på forskjellen mellom selvsikre barn og barn med god selvfølelse. Og man kan styrke begge

delene. Hvis barnet har god selvfølelse som en grunnleggende trygghet, vil den ikke svekkes om barnet eksempelvis skader seg og ikke kan spille fotball på ett år. Da er det bare selvtilliten som raser, forklarer Heyerdahl.

– Selvfølelsen gjør barnet i stand til å kjenne seg like verdifull og integrert på laget, selv om det må sitte på benken og se på.

Det var en tankevekker for tobarnsmoren å lære hvor viktig det er å hjelpe barna til å få bedre selvfølelse.

– Selvtilliten varierer etter hvem barna er sammen med, hvor de er og hva de gjør. Jobber man med selvfølelsen, kan den ta brodden av den skiftende selvtilliten. Selvfølelsen er ikke noe et barn har mye eller lite av. Enten har de den, eller så har de den ikke, sier Tove.

NOE ER FORANDRET. Mens mamma Tove var på foreldrekurs, holdt pappa Hauk Heyerdahl (40) seg hjemme sammen med barna Sole (9) og Ivo (5).

– Jeg noterte iheldig under hele kurset. I ettertid har mannen min og jeg gått gjennom notatene og bestemt oss for noen endringer, som å slutte å si «Så flott du har tegnet». Ofte slutter barna med ting når vi rangerer og roser. Vi bestemte oss heller for

Ikke nok å ville barnet godt

– Jeg blir trist når jeg ser foreldre gjøre ting mot barna sine som ikke er bra, sier psykolog Hedvig Montgomery.

Hun er familierapeut på dagtid og mor til tre gutter på 2 til 18 år resten av døgnet. Beslutningen om å starte inspirasjonskurs for foreldre, tok hun i en av NSBs familievogner.

– Jeg så en mor som strevde med 3-åringen sin. Hun var tydelig stolt av å beherske en del «Supernanny-triks». Jenta var ikke like fornøyd og følte seg krenket og invadert av mors enspre-

de måte å bestemme over henne på. Det var tydelig for en utenforstående at mor ville det beste, men at hun manglet riktig tankesett og verktøy.

Å gå til psykolog er et stort skritt for mange, men å være med på en inspirasjonskveld for foreldre, sitter ikke like langt inne, ifølge Montgomery.

– Hvis kursene mine kan bidra til flere lykkelige barn og foreldre, sikrer vi at neste generasjon får mindre problemer med nære relasjoner, sier Montgomery.



Ofte slutter barna med ting når vi rangerer og roser.

Tove Heyerdahl

å spørre «Hva har du tegnet?» og «Hvorfor gjorde du det?» Spørreord viser interesse, skaper dialog og trigger skaperkraften. Dessuten skjønner guttene bedre enn før at vi foreldre bryr oss og er nysgjerrige på dem, sier Tove.

– Før sa jeg: «Mamma er sliten. Nå må dere sove.» Jeg følte at det hørtes mildere ut. Nå sier jeg: «Jeg er sliten. Nå må dere sove.» Det blir tydeligere for dem at jeg er en person, og barna tar meg på alvor, sier Tove.

Lik talletid rundt matbordet er en annen forandring.

FOR MYE OPPMERKSOMHET?

– Barn krever masse oppmerksomhet, men trenger ikke all den oppmerksomheten de ber om. Det lærte jeg på kurset. Rundt matbordet sier jeg: «Nå snakker jeg

med pappa.» Det fungerer. Barna fortsetter å spise og venter på tur.

– *Er det lett å få dårlig samvittighet på foreldrekurs?*

– Jeg opplevde det ikke slik. Kursholderen brukte erfaringer fra sitt eget familieliv som ikke nødvendigvis lignet på mine, men som ga meg følelsen av at jeg kunne luften mine problemer uten å høres ut som et monster eller en mislykket mor.

– Oppsummeringen fra Tove var inspirerende, sier Hauk.

– Jeg har lært hvordan små grep kan gi store utslag for barnas selvfølelse.

Hedvig Montgomery kan fortelle at dette er typisk: Mor går på foreldrekurs, mens far er hjemme med barna.

– Men også fedre kan ha godt av å sette seg på skolebenken, mener hun.

– Vår viktigste jobb i livet er å være foreldre. Vi bringer noe videre til barna våre. Mange har lett for å tro at det de selv opplevde under oppveksten, er det eneste riktige. Slike oppfatninger er grunnlag for mange konflikter mellom mor og far, forklarer Montgomery.

– Gjennom forelderrollen ser vi hvor ulike vi er. Ved å bruke tid sammen, finne et felles språk og rom for å snakke om det å være oppdrager, blir du ikke bare en bedre far eller mor. Det kan være at du redder parforholdet også.

NATURLIG NYSGJERRIGHET. Stéphanie Dumont og Karl Eirik Haug er foreldre til Jules (4) og Louis (2). De har begge gått på inspirasjonskurs.

– Et fantastisk aspekt ved det å få barn, er å måtte lære seg en hel del nye ting. Farsrollen har gitt meg en naturlig nys-

Louis (2) leker lykkelig, og nyter godt av at foreldrene er blitt tryggere i rollen sin.



Karl Eirik Haug og Stéphanie Dumont synes foreldrekurset har hjulpet dem til en bedre hverdag med barna Jules (4) og Louis (2).

gjerrighet på kunnskap om hvordan jeg best mulig kan bidra til å løse situasjoner som oppstår, sier Karl.

– Kurset gjorde meg mer bevisst på kommunikasjon, sier Stéphanie.

– Hvordan man kommuniserer med egne barn, henger ofte sammen med hvordan man ble snakket med i egen barndom. Dessuten blir ungene påvirket av kommunikasjonen oss voksne imellom, påpeker Stéphanie.

Foreldrekurset ga dem ikke bare lyst til å lære mer. De føler seg også tryggere på at det de gjør som foreldre, faktisk er bra.

– Det er sjelden grunn til bekymring. Å senke skuldrene og tenke at dette går bra, er en god ting, sier Stéphanie.

– Jeg synes kona mi er blitt utrolig flink til å bruke ord og vendinger fra kurset når det går ei kule varmt. Hun mestrer det å roe ned tøffe situasjoner og få barnas oppmerksomhet og tillit. Selv hender det jeg bruker lærdommen, men like ofte glemmer jeg alt og reagerer altfor spontant, vedgår Karl.

Før kunne han si: «Slutt å krangle om sparkesykkelen. Jeg blir sprø!» Men etter kurset sier Karl: «Nå skal vi gjøre et morsomt eksperiment. Se hvor glad du gjør broren din hvis du lar ham låne sparkesykkelen – bare litt. Du kan få ham til å slutte å gråte.» Det virker.

«Nå må vi gå fra lekeplassen før vi blir for slitne,» pleide Stéphanie å si. I dag er ordlyden: «Nå vil jeg gå fra lekeplassen, fordi jeg er sliten.»

Mamma er blitt tydeligere – og barna tar poenget.

– Før var jeg utslitt og fortvilet. Nå er jeg utslitt og glad. ●

Foreldrekurs:

Hør om helsestasjonen din har et tilbud til foreldre. Eller kikk på:

tilknytningspedagogene.no
foreldrekompetanse.no
Famlab.no
Montgomery.no

Gode forelderåd

- Vis at du er interessert i barnet ditt ved å snakke om noe som opptar ham eller henne.
- Når barnet gjør noe det er fornøyd med, vis med hele deg at du ser barnet og er glad for det du ser. Unngå å karakterisere barnet som «flink». Barn ønsker bli sett, ikke vurdert.
- Gi positiv oppmerksomhet (ved å se barnet, forstå og oppmuntre det), og ikke ros på autopilot.
- Snakk sammen i stedet for å fordømme. Barn trenger dialog med voksne, ikke oppdragelse og irettesetting.
- Tenk gjennom hva som er viktig og mindre viktig før du setter grenser. Det er viktig å ha en tanke bak.
- Det er bedre å endre mening og være rettferdig, enn å være firkantet konsekvent.
- Se på en konflikt som en mulighet til å lære noe om barnet, deg selv og relasjonen mellom dere.

Kilder: Psykolog Hedvig Montgomery og leder av FamLab, Hans Solhjell.