

# Psykologen: God nok!



Hedvig Montgomery. Foto: Janne Rugland/Pilar Forlag  
[Hedvig Montgomery](#), psykolog – 13.03.2018 13:20

Å være forelder handler om å være god nok, ikke om å være perfekt, skriver psykologen.

*Hedvig Montgomery er psykolog og skriver for VG Familieklubben.*

Det finnes en klassisk undersøkelse som viser hvordan det går med barna ut i fra foreldrenes oppdragerevner. Foreldrene ble delt i tre grupper; de som var direkte dårlige, de som var helt midt på treet og de som gjorde nesten alt riktig. Etter noen år viste det seg at det var barna til foreldrene som var i gruppen i midten som klarte seg best. Ut i fra dette fikk vi begrepet «good enough parenting». Det å være forelder handler om å være god nok, ikke om å være perfekt.

Les også: [Hver generasjon har sin foreldretabbe](#)

Barna med dårlig fungerende foreldre, foreldre som kjefter, slår og har problemer med å holde på egne regler og meninger, går det dårlig med. Ikke overraskende går det bedre med barna til foreldrene som alltid er konsekvente, som bevarer roen og går foran med godt eksempel – alltid. Men dessverre for denne gruppen så blir det lite rom for prøving og feiling, lite rom for barna til selv å føle seg bra og selvstendige. Derfor går det best for de barna som har foreldre som slipper litt opp, som diskuterer og gir seg og som fremstår som, ja, menneskelige. Det virker jo beroligende på de fleste av oss, men hva vil det egentlig si å være «god nok»?

## De farlige situasjonene

For det er sant at barna trenger å se deg slik du er, men det er også noe du må unngå som forelder, som du ikke bare kan la skure og gå. Du må lære deg å mestre de situasjonene hvor du er direkte til skade for barnet ditt. Å være «god nok» er å ikke la de

farlige situasjonene komme ut av kontroll. Og for barn oppstår ofte de farlige situasjonene når de voksne føler seg små og maktesløse.

Som forelder er du dømt til å føle deg utilstrekkelig fra tid til annen. Hvis du ikke har opplevd det allerede, så kommer det snart. Fremtiden er full av store og små situasjoner som kommer til å treffe deg midt i ansiktet, og du kommer til å slite med å håndtere dem. Når det er [ditt barn som hylskriker i butikken](#) og du ikke vet hvordan du skal få slutt på det, er det lett å føle seg liten. Det samme gjelder når barnet smører maten utover svigerforeldrenes fine duk og du kjenner de kritiske blikkene deres hvile på deg. Eller når det er din tenåring som har løyet for deg og i virkeligheten vært på fest mens du trodde han var hos sin beste venn. Det kommer dager der du vil føle deg ganske liten og mislykket.

Les også: [Derfor er dette den beste foreldrestilen](#)

Men vær klar over at det er akkurat når du føler deg liten at de farlige situasjonene mellom deg og barnet ditt kan oppstå. Det er når du føler deg maktesløs at det er lett å bli for sint, å si ord som er sårende og å ta litt for hardt i barnet. De minst vakre tingene i familien skjer når voksne føler seg små.

## Du er ikke liten

Derfor vil jeg at du som forelder skal vite én ting; I virkeligheten er du aldri maktesløs. Du er aldri liten, heller, selv om du kan føle deg sånn. Barnet ser opp til deg og vil alltid se på deg og hvordan du reagerer, og hun vil lære av det. Hva hun lærer, avhenger av hva du gjør.

Les også: [Slik lærer du barna å håndtere konflikter](#)

Klarer du å håndtere at du føler deg liten uten å bruke makt, uten å slå, uten å si sårende ting til barnet ditt, så har du faktisk klart enormt mye. For noen er dette lett, for andre er det veldig vanskelig. Hver og en av oss må jobbe ut i fra vårt eget startpunkt. Å være god nok er å håndtere situasjonene der du føler deg liten - uten å ødelegge forholdet mellom deg og barnet ditt.

Alt du klarer utover det er fantastisk, men det aller viktigste for deg er å være god nok.