Barnepsykolog og forfatter av boka «Gode knep for småbarnsforeldre» Elisabeth Gerhardsens råd til glade og lykkelige barn

**BABYEN:**
- Trygghet handler om din tilgjengelighet. Det legger grunnlaget for et harmonisk barn.
- Tømmelfingerregel: Hovedtilknyttningspersonen bør til vanlig ikke være borte fra babyen flere timer enn det er måneder gammelt første halvår.

**1 ÅR:**
- Ha utforskerennuende hus: Ikke tenk på barn som uylige, utspekulerte, læsinger, læsinger. Barn er av natur underskørende, tenk på dem som en liten vitenskapsskam eller krevende som skal finne ut av ting.

**2-3 ÅR:**
- Barn vil få til ting selv: Bygg oppunder det. Det er bra for selvstillsen og selvbekjærlighet, og senker frustrasjonsnivået.

**Professor i pedagogikk ved universitet i Oslo Stein Erik Ulvunds råd**

- Betingelsesløs kjærlighet: Man kan ikke sette betingelser for kjærligheten. Uansett hvor irritert man blir, må barnet aldri være i tvil om at det blir elsket.
- Aksepter det barnet du har fått på godt og vondt: Noen barn er mer utfordrende enn andre. Man er født forskjellig, med alt det positive og negative som det medfører.

**Hvis barnet ikke får kjenne på sine egne følelser, kan det bli vanskelig for det å forstå andre følelser og lære seg empati.**

- Ha en avslappet holdning til barnets utvikling og læring: Barnet lærer det de skal hvis du er en oppmerksom foreldre. De beste måten er å la barnet selv ta initiativet. Spontan læring i hverdagslivet er undervurdert.
- Ha realistiske forventninger: Barn som føler at de lykkes, er glade barn. Har man urealistiske forventninger fører barnet at det er et taper som ikke lykkes.
- Vær mer oppatt av å rose det som er positivt istedenfor å slå ned på det som er galt: Konsentrer om det positive istedenfor å jakte på det negativt. Ikke heng deg opp i bagatel, da blir det bare kjøft.
Psykolog Knut Halfdan Svendsens i «Foreldrehjelpen» sine råd til glade og lykkelige barn

- **Følg med og ha mye tilsyn med barnet ditt.**
  Da vet du mer om hvordan det har det og du kan gripe raskt inn for å hjelpe, støtte det eller korrigere oppførsel som er uhel- dig for andre.

- **Gi barnet ditt mye oppmerk- somhet og nærvær også når det ikke ber om det!**
  Det gir en sterk verdifølelse og mye trygghet og godhet hos barnet som det gir videre til andre.

- **Lek mye med barnet ditt!** Lek er en kravfri sone som både
  styrker relasjonen mellom deg og barnet ditt og som skaper mye glede mellom dere.

- **Fokuser på verdier.**
  Slikt som å dele, vente på tur, støtte andre og hjelpe andre til å nå et mål. Gi barnet ditt den samme støtten.

- **Sett tydelige grenser.**
  Reager moderat og raskt på negativ atferd mot andre. Ser du at barnet ditt oppfører seg lite hyggelig mot andre, ta det til sides og kommentar rolig og tydelig at du ikke vil at hun skal oppføre seg slik og hvorfor. Unngå å skrike eller bli sint, vær klar og tydelig uten å bruke makt eller unødig kjeft.