



## 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.

- **Korte pauser:**

Babyen danner først tilknytning til en hovedtilknytningsperson, og vedkommende må belage seg på å være tilgjengelig mye av tiden, især første halvår, og helst hele første året. Dropp derfor kjærlighetshelga til Praha, men sørg for regelmessige, men kortvarige avlastninger.

- **Tommelfingerregel:**

Hovedtilknytningspersonen bør til vanlig ikke være borte fra babyen flere timer enn det er måneder gammelt første halvår.

### 1 ÅR:

- **Ha utforskervennlige hus:** Ikke tenk på barn som ulydige, utspekulerte og klåfingret. 1-åring er av natur undersøkende, tenk på dem som en liten vitenskapsmann eller kvinne som skal finne ut av ting.

### 2-3 ÅR:

- **Gi valg:** I denne perioden er barnet opptatt av å markere vilje. Gi valg

innenfor en ramme som du bestemmer. I stedet for å si: «Nå skal vi kle på oss» kan man si: «Skal du ha blå eller rød bukse?».

- **Barna vil få til ting selv:**

Bygg oppunder det. Det er bra for selvtiliten og selvbildet, og senker frustrasjonsnivået.

- **Tenk på deg selv som en leder i en bedrift:**

En god leder setter rammer for dine arbeidsoppgaver, men gir deg fleksibilitet og muligheter. Som leder skal du ha styringen, men samtidig være lydhør overfor dine ansatte. En god leder er også opptatt av det sosiale miljøet på jobben, ikke bare bedriftens resultater.

### 4-5-6 ÅR

- **Trekk det inn i aktiviteter.**

La barna hjelpe til med eksempel å ta ut av oppvaskmaskinen. Dette gir en mestringfølelse og man spiller på lag med barns behov for å være voksen.

- **Selvstendighet gir selvtilit.**

Barn tester ut grenser og vil få bekreftelse på at de har betydning. Å gi dem en følelse av å være nyttig gir også glede hos barn.

- **Ikke bruk «du er ...» men bruk heller «det er ...»**

Unngå formuleringer som «Du er en gris», si heller «Det er grisetete». Bruk av «du er» er personbeskrivelser som går rett inn i selvbildet til barnet.

- **Forstå hva barnet føler.**

Sier man for eksempel at «Det er ikke noe å gråte for», overkjører man barnets følelser. Si heller: «Jeg skjønner at du er lei deg, men kan du ikke...». Tenk deg at partneren din sier «Det er ikke noe å være sur for». Da blir man ikke særlig samarbeidsvillig.

- **Pass på bruk av alltid/aldri:**

Det forverrer ofte konflikten, og er ofte forfulgt at en personbeskrivelse som kan gi et negativt selvbilde. Kommuniserer man feil, blir barn i forsvarsposisjon. Du er i en kontrollposisjon, derfor er dine ord mer sårende.

- **Premierer du sjarme, vil du få mer av det:**

Barn er opptatt av hva de får oss til å gjøre, ikke hva de får oss til å føle. Gir du etter for hyling, banning, sparking, er det pressmidlet de vil bruke neste gang. Gi heller etter for gode argumenter og sjarm.



## 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.

- **Vær følelsesmessig tilgjengelig for barnet ditt:**

Det holder ikke bare å være fysisk til stede. Man må sette seg inn i hvordan barnet tenker og føler. I stedet for å si «Dette er ingenting å gråte for» kan man spørre: «Hvorfor gråter du?». Man må gi omsorg tilpasset barnets sinnstilstand.

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

- **Ha en avslappa holdning til barnets utvikling og læring:**

Barnet lærer det de skal hvis du er en oppmerksom foreldre. Den 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 føler barnet at det er en taper som ikke lykkes.

- **Faste grenser er rein omsorg:**

Hvis barnet får vite hva som er rett og galt, blir de trygge og lykkelige. Når barna er små, vet

de ikke sitt eget beste. Når barna blir eldre, må man tørre å ta upopulære avgjørelser.

- **Vær mer opptatt 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 negative. Ikke heng deg opp i bagateller, da blir det bare kjeft.

- **Tenk positivt - bruk humor:**

Det er lov å bli sliten og kjenne på at man har dårlige følelser overfor sitt eget barn. Det er en tabubelagt følelse, men man tørre å kjenne på det. Men det skal ikke prege omsorgen til barnet. - Dårlig samvittighet gir dårlige foreldre. Gi deg selv et klapp på skulderen og vær fornøyd med deg selv.



## Psykolog Knut Halfdan Svendsens i «Foreldrehjelpen» sine råd til glade og lykkelige barn

### AR GRENSENE?:

aaastad Haugan  
Hege (40), Hen-  
mann (8), Klara  
nny (2). Hege  
det ikke alltid er  
vite hvor man skal  
ser for barna.  
d er å gi og ta litt.  
Sveinung U. Ystad

#### ● 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 uheldig for andre.

#### ● Gi barnet ditt mye oppmerksomhet 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 og forsterk det du vil ha mer av!

Det du fokuserer på øker. Når ser at barnet ditt oppfører seg sosialt og hyggelig med andre så kommentar de og si at du liker det. Motsatt vil mye fokus på negativ oppførsel bare forsterke den. Forholdet mellom positiv, tilbakemelding og negativ, tilbakemelding bør være 5:1

#### ● 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 oppfør seg slik og hvorfor. Unngå å skrike eller bli sint, vær klar og tydelig uten å bruke makt eller unødig kjæft.