



- Nå blir mamma veldig skuffet

Lyder det kjent? Slik skades barnet når du spiller på skyldfølelsen.

AVP Janet Molde Hollund - Babyverden.no janet@babyverden.no
Publisert: 24.apr. 2013 13:27 Oppdatert: 24.apr. 2013 13:27

Forskning viser at foreldre som spiller på barnets skyldfølelse får barn som er mer stresset og oftere har negativ oppførsel. Dessuten kan det virke helt mot sin hensikt.

Stresset og den negative oppførselen vises ikke hos barnet bare den dagen irettesettelsen skjer, men fortsetter også gjerne neste dag. Det viser et finsk forskningsprosjekt ledet av psykolog Kaisa Aunola ved Universitetet i Jyväskylä. Studien vil bli publisert i «Journal of Family Psychology» i løpet av året.

- Barna har ofte mer angst og er mer deprimerte enn andre unger. De kan for eksempel vise mer sinne, gråte mer og ha flere raserianfall, sier Aunola, ifølge [Babyverden.no](http://www.babyverden.no).

Redde for klare grenser

Psykologen tror én grunn til at foreldrene prøver å spille på barnas skyldfølelse, er at de ikke klarer å stoppe barnas dårlige atferd.

- Det handler ofte om ettergivende foreldre som frykter at klare grenser vil føre til at barnet blir sint eller begynner å skrike. Og de vil ikke bli uvenner med barnet sitt. Så i stedet for å sette klare grenser, forsøker de å påvirke barnet på en annen, mer indirekte måte, sier Aunola.

Hun sier at forskning viser at foreldres bruk av skyldfølelse i oppdragelsen får negative konsekvenser for barn i alle aldre – også i ungdomsårene.

- Vi må likevel huske på at det å spille på barnas skyldfølelse ikke er det samme som å ha en skikkelig diskusjon med barnet om hvilke konsekvenser dårlig oppførsel får. Det er heller ikke galt å si litt om hvordan du føler. Men hvis du prøver å spille på barnas følelser for å oppnå noe, er du med på å opprettholde et maktforhold mellom foreldre og barn. Målet blir ikke å starte en diskusjon med barnet, men å ha makt over det, sier Aunola.

LES OGSÅ:

Hvorfor belønning ikke virker

- Foreldre uten grenser kan skade barna

Den evige forhandlingen med barnet

Et eksempel er foreldre som hele tiden sier og viser at de er flau over barnas oppførsel, i stedet for å ta tak i problemet - slik at uønsket oppførsel stopper. Et annet eksempel er foreldre som forteller barnet hvor mye de selv har ofret for at barnet skal ha det bra.

Barnet har rett til å ha sine egne følelser

- Foreldre kan gjerne si hva de føler og tenker, men de bør også høre hvordan barna opplever situasjonen. Foreldre bør ikke bruke sine egne følelser for å kontrollere barnet. Barnet bør ha frihet til å føle sine egne følelser, og de bør ha rett på sine egne tanker. Men hvis barnet oppfører seg dumt, bør foreldrene si klart fra til barnet at dette ikke er akseptabelt – og hvorfor, sier Aunola.

Hun mener det er veldig viktig at barna alltid vet at de er elsket. Si til barnet at uansett om det sier eller gjør dumme ting, så er mamma og pappa like glad i gutten eller jenta si. Det er oppførselen de vil endre på.

- Men hvis barnet oppfører seg stygt mot noen, for eksempel slå, er det helt ok å si tydelig fra om at det sårer og gjør vondt for den personen. I en slik situasjon er det klar sammenheng mellom årsak og konsekvens. Å være stygg, fører til at noen andre får vondt. Da må foreldrene sette klare grenser, og gjøre det de kan for å unngå at slike episoder skjer igjen. Noe annet er å si at mamma er flau og såret på grunn av barnets oppførsel, og la være å vise kjærlighet overfor barnet på grunn av det det gjorde. Det er ikke bra. For denne episoden handler om at en annen person ble skadet, ikke mamma, sier hun.

Ifølge Aunola viser flere studier at denne formen for oppdragelse er mer typisk for foreldre som selv er slitne og viser tegn til depresjon.

Mer skadelig for sjenerte barn

Noen av forskningsresultatene, som ennå ikke er publisert, viser at det er mer skadelig å spille på skyldfølelsen overfor barn som er sjenerte og tilbaketrukkne.

- Sosialt tilbaketrukkne barn er kanskje mer følsomme når det gjelder sosialiseringen og de meldingene foreldrene gir enn andre barn. For å gjøre foreldrene til lags prøver de derfor å tilpasse oppførselen sin, og gjør det gjerne på bekostning av seg selv og evnen til å ta selvstendige avgjørelser. Derfor kan det forsterke barnets angst og frykt i sosiale situasjoner, sier Aunola.

Far spesielt betydnig

Studier viser at det i størst grad er mødrene som spiller på barnets skyldfølelse i oppdragelsen. Men i dagliglivet ser det ut til at særlig fars bruk av denne typen oppdragelse kan ha stor betydning.

- Dersom far på enkelte dager spiller på barnets skyldfølelse, viser barnet i større grad negative følelser denne og neste dag. En forklaring på dette kan være at fordi far sjeldnere bruker denne formen for oppdragelse, gjør det stort inntrykk når det først skjer, fordi barnet ikke er vant til at pappa er slik, sier hun.

- Dersom barnet har problemer med oppførselen, mener du da det er barna eller foreldrene som har et problem?

- Det kan være flere årsaker til at barn har problemer med å oppføre seg. Men jeg vil utfordre foreldre til å tenke over hvordan de opptrer sammen med barna sine. I mange tilfeller kan barnet vise symptomer fordi det er problemer med hvordan familien eller foreldre og barn er sammen. Ofte kan det være en vond sirkel. Vi kan for eksempel se at foreldre spiller på skyld, barnet viser dårlig oppførsel, foreldre spiller enda mer på skyld og vet til slutt ikke hva de skal gjøre, sier Aunola.

Lag regler og konsekvenser på forhånd

Hun tror det viktigste er å sette klare grenser for barnet. Sitter barnet for eksempel urolig ved middagsbordet, kan foreldrene be barnet gå vekk og ikke komme tilbake før det oppfører seg. Aunola tror det er viktig å diskutere regler og konsekvenser på forhånd.

- Barnet bør vite hvilke regler som gjelder. Og foreldrene kan gjerne gi en advarsel før de gjennomfører reaksjonen, sier hun.

Dersom foreldrene av en eller annen grunn ikke klarer å sette disse grensene, råder Aunola dem til å gå i et annet rom og roe seg ned litt.

- Etter at de har roet seg ned, kan de gå tilbake og sette klare grenser. Det er også viktig å prøve å se situasjonen gjennom

barnets øyne. Hvorfor klarer det ikke å oppføre seg? Kan det være at barnet er sultent, trett eller såret? Noen ganger kan en vennlig diskusjon og forståelse være nok til å stoppe den negative oppførselen, sier Aunola.

Dersom mor eller far er for trett, går det an å be partneren om å ta over og løse situasjonen på en skikkelig måte. Senere, når både barn og foreldre er mer rolige og opplagte, kan de snakke sammen om hva som skjedde og for eksempel forklare hvorfor mor forlot rommet.

LES OGSÅ:

[Hvordan få til grensesetting?](#)

[Stille barn trenger å bli hørt](#)

Skyldfølelse truer trygge bånd mellom foreldre og barn

- Det å skape uberettiget skyldfølelse hos andre, barn som voksne, er generelt sett en ufin måte å styre på. Det å få barn til å gjøre ting «for ellers blir mamma lei seg og veldig skuffet», er jo å true med at det trygge båndet til foreldrene kan bli ødelagt – og at det i så fall er barnets feil, sier barnepsykolog Helge Holgersen ved Universitetet i Bergen.

Han kommenterer fenomenet generelt, siden det er vanskelig å kommentere forskningen fra Finland før den er publisert.

Holgersen mener det er noe oppgitt og maktesløst i denne måten å styre andre på, som en også finner i parforhold med meldinger som: «Om du går fra meg, så bryter jeg sammen».

- Det kan synes rimelig, som Anoula sier, at dette er noe foreldre tyr til å når de ikke har det bra med seg selv. Samtidig tror jeg det er viktig å være klar over at dette også har en kulturell side. I arbeid med ungdommer med for eksempel annen etnisk bakgrunn, kan en finne igjen denne måten å knytte barna til seg på, sier Holgersen.

Dersom en slik måte å snakke til barnet på er dominerende, mener Holgersen det er klart uheldig.

- På denne måten gjør de barnet ansvarlig for hva foreldrene måtte føle, og det skaper en uheldig avhengighet. Det kan også stemme at det er de mer stille tenksomme og tilbaketrukne barna, som har lett for å bli gående og tenke på egen skyld og ansvar, som er ekstra sårbare for en slik foreldrestil, tror han.

Vondt for foreldre å se at de gjør feil

Holgersen sier foreldre er svært sårbare for tilbakemeldinger om at måten de snakker til barna sine på kan være uheldig. Ikke minst dersom de ikke har alternative ferdigheter og måter å håndtere konfliktsituasjoner på.

- Som foreldre har vi også lett for å falle tilbake til væremåter vi selv har opplevd i vår egen barndom, spesielt dersom vi blir stresset, sier han.

Holgersen tror de fleste foreldre, som fra tid til annen tar seg i å ha sagt slike ting kan slappe helt av. Det vil nok ikke få store uheldige konsekvenser for barnet.

- Men foreldre som har dette som en gjennomgående stil bør etter mitt syn søke hjelp på familievernkontor eller helsestasjon. Det er nemlig vanskelig å endre på innarbeidede mønstre. Det å søke hjelp er jo virkelig å bry seg og ta ansvar for barnet og seg selv, legger han til.

Artikkelen er skrevet av [Babyverden.no](#).

Sluttnoter

1. <http://www.babyverden.no/>
2. <http://www.familieverden.no/Oppdragelse/Grensesetting/Hvorfor-belønning-ikke-virker/>
3. <http://www.familieverden.no/Oppdragelse/Grensesetting/Foreldre-uten-grenser-kan-skade-barna/>
4. <http://www.familieverden.no/Oppdragelse/Grensesetting/Den-evige-forhandlingen-med-barnet/>
5. <http://www.familieverden.no/Oppdragelse/Grensesetting/Det-far-vare-grenser/>
6. <http://www.familieverden.no/Oppdragelse/Barnet-i-familien/Stille-barn-trenger-a-bli-hort/>
7. <http://www.babyverden.no/>