



ALLTID LIKE FLINK: Å skryte av at barnet er flink til å tegne, føles meningsløst for barnet, sier psykolog. © Foto: www.colourbox.com

GI BARNET SELVTILLIT

Rosen du ikke skal gi barna

«Så flink du er!» Går skryten på tomgang? Det kan ødelegge barnets selvtilitt og gi dårligere skoleprestasjoner, mener anerkjent psykolog.

Kari Mathilde
Hestad

Publisert 31.01.2013

Liker

590 liker dette. Bli den første blant dine venner.

ANNONSER FRA GOOGLE

[Sov godt med DryNites®](#)

Her finner du informasjon om sengevæting og hvor vanlig det er

www.drynites.no

**BEST I
BLINDTEST
PÅ SORT
KAFFE**

RESULTATER

#1 CAFFÈ ROSSO FRA 7-ELEVEN
#2 STOCKFLETHS
#3 KAFFEBRENNERIET

**BONYTT
INSPIRASJONSGUIDEN**

Se flotte interiørbilder her

En floskel som: «så flink du er til å tegne, du er jo rene kunstneren!» kan ødelegge [barns selvtillit](#) og gjøre dem ulykkelige.

Det hevder den britiske psykologen Stephen Grosz.

– Tomt skryt er like skadelig som tankeløs kritikk. Det avslører at du er likegyldig til barnets følelser og tanker, sier han til avisen [Daily Mail](#).

– Å beundre barnet kan gi selvtilliten et midlertidig løft, men bygger ikke opp barnets selvfølelse.

Han råder foreldre og lærere til å rose sjeldnere. I stedet for å overdrive lovprisningen med oppbrukte ord som «flink» og «smart», er det bedre å rose barnet for å «jobbe eller prøve hardt».

Psykologen tror at mange av dagens voksne selv [fikk mye kritikk som barn](#), og av den grunn overkompenserer ved å [skryte hemningsløst av egne barn](#) - for å vise at de er annerledes som foreldre.

Bygg selvtilliten varsomt

I stedet for overdreven ros, bør foreldrene bygge opp barnets selvtillit mer varsomt, mener Grosz.

– Hør etter hva barnet ditt vil fortelle deg, hva det er interessert i og hva som engasjerer dem, råder han.



Katharina



Guttenavn og jentenavn

[Se forslag til flere navn du liker](#)

opdaget forskerne at disse barna forsøkte å lyve om resultatene sine da de fikk spørsmål om forsøket.

Viktigst med innlevelse og varme

Professor May Britt Drugli ved regionalt kunnskapssenter for barn og unge, NTNU i Trondheim, har en rekke konkrete råd til foreldre som ønsker å [bygge barnets selvfølelse](#) på mer enn tomme fraser.

– Vi vet at små barn ber om å bli sett. De bygger opp bildet av seg selv gjennom tilbakemeldingen de får fra voksne som betyr noe for dem. Særlig foreldre, eller de ansatte i barnehagen. Barn er født med en usikker opplevelse av seg selv og egen verdi, den skapes i samspill med voksenpersoner. Tilstedeværelsen og holdningen fra foreldrene betyr derfor svært mye for barnet, sier hun til Foreldre & Barn.

Liker du meg, ser du meg som jeg er, er jeg verdt noe som person? Dette vil barnet vite. Møter du barnet med «så flink du er» til alt det foretar seg, vil det skape en genuin usikkerhet hos barnet. Det blir en floskel som barnet gjennomskuer.

– Tilstedeværelsen må ligge i bunn. Vis at du er engasjert i det barnet holder på med. Smil og ha blikkontakt. Da får du det gode samspillet, forklarer forskeren.

ANNONSEBILAG



Dårlig tannpuss kan påvirke helsen
[Les mer](#)

ANNONSEBILAG



1 av 3 barn under 5 år har hull i tennene
[Les mer](#)

ANNONSEBILAG



Ti myter om forkjølelse
[Les mer](#)

20 kule jeans:



Klikks foreldrepartnere: [Nelly.com](#), [Ellos](#), [La Redoute](#), [Bubbleroom](#) og [Jollyroom](#)

KAMPANJE-DAGER
14.01 - 10.02

NOREMA
KJØKKEN, BAD & GARDEROBE

Mest leste på Familieliv

[Derfor skal du ikke si «så flink du er!»](#)

Her er rosen du ikke skal gi barna.

[Knappen kan koste deg en månedslønn](#)

Intetanende pappa ble 27.500 kroner fattigere.

[Test deg selv: Hva slags hund passer for din familie?](#)

Ta vår nye quiz og sjekk selv.

Høydekalkulatoren

Hvor høyt blir barnet ditt i voksen alder?

[Regn ut her](#)

15 utgaver kun 298,-
+ Sjokoladefonduesett

Ukeb Strikk herlige barnegensere
SPAR 347,-

Hodepine, søppel og overvekt: **Sjekk stoffskiftet!**

[Bestill her](#)



TRENGER IKKE VÆRE PICASSO: Barnet trenger ikke få høre at tegningene er fantastiske. Det holder at foreldrene engasjerer seg og kommenterer det barnet holder på med. © Foto: www.colourbox.com

Fødselshoroskopet

Les om ditt barns personlighet og særtrekk

Finne ditt barns stjernetegn

Unngå å skape urealistiske forventninger

Også Gunn Astrid Baugerud, postdoktor ved enheten for kognitiv utviklingspsykologi, Universitetet i Oslo, understreker hvor viktig det er å ha en varm, aksepterende, oppmuntrende og empatisk relasjon til barna sine.

– Vi skryter jo alle av en tegning som en femåring har laget. Det er ikke skadelig å si at barnet er flink til å tegne. Men det er ingen grunn til å tillegge barnet egenskaper det ikke har, eller

skape urealistiske forventninger til hva barnet skal prestere. Får barnet skryt hele tiden, kan det bli et for stort sprik mellom hva foreldrene forventer og hva barnet faktisk kan klare å oppnå, noe som kan påvirke selvtilliten til barnet negativt.

Barn med svært ambisiøse foreldre som innbiller barnet at det er best på ski eller skolen, kan fort få en knekk i selvtilliten når de innser at andre barn faktisk er flinkere enn dem.

– Samtidig så må ikke foreldre ha dårlig samvittighet for å skryte av barna sine. Det er helt klart bedre å gi barnet for mye ros, enn for lite. Det er det ingen tvil om. Men det er fint om rosen er konkret og spesifikk, og ikke for generell, sier Baugerud til Foreldre & Barn.

Se også:



[Slik får du positive barn](#)



[Disse foreldrene får de lykkeligste barna](#)



[Slik gjør du barnet ditt lykkelig](#)



[Seks ting du ikke kommer unna som mamma eller pappa](#)

Slik får du maksimal effekt av rosen

- Studier viser at det er en klar sammenheng mellom foreldre som gav konkret ros knyttet til det barnet gjorde, og barnets utholdenhet og konsentrasjon på skolen. Mer utenpåklistede kommentarer eller kritikk gav mindre utholdende barn.
- Anerkjennende kommentarer har sterkere virkning sammen med blikk- og kroppskontakt. Ikke gi rosen «i løse luften». Smil og gi barnet en klapp på skulderen, da har rosen bedre effekt. Ifølge professor May Britt Drugli viser studier av barn med atferdsvansker at blikk, smil og kroppskontakt øker effekten til positive kommentarer og får barna til å samarbeide bedre med foreldrene.
- Ikke la en negativ kommentar følge den positive, la rosen stå alene. Sier du: «Du var jammen rask til å rydde rommet ditt i dag, men du burde rydde det oftere», ødelegger du effekten av rosen.

- Forskning viser at den positive kommentaren bør komme ganske kjapt etter

Se også:

at barnet har gjort noe, for å ha maks effekt. Det kan også være lurt å kommentere *samtidig som* barnet holder på med noe, og ikke bare i etterkant. Barnet vil ha tilstedeværelse idet ting skjer. Sier du: «Jeg vet at du ikke liker matte, men jammen jobber du bra nå», mens barnet sitter med leksene, kan du få barnet til å holde ut lenger. En oppmuntrende kommentar mens barnet er i gang med å prøve noe, har vist seg å ha god effekt på å redusere negativ atferd.

- Si konkret hva du er fornøyd med hos barnet. Bruk beskrivende kommentarer rundt det barnet gjør, med hyggelig stemme og innlevelse. Da føler barnet seg sett, og at den voksne er interessert. For eksempel: «Så hyggelig at du sitter rolig ved bordet i dag», eller, når barnet tegner: «du bruker blåfarge ja, det ble fint!»
- Føler barnet seg sett, vil det ikke stresse med å få oppmerksomheten sin, men i stedet sitte rolig og jobbe. Ved å si «nå ser jeg at du sitter og koser deg med å tegne», roer og trykker du barnet, og får det kanskje til å sitte lenger med én tegning, i stedet for at det begynner å masseprodusere tegninger for å få høre at han eller hun er «flink». Det er viktigere at barnet lærer å konsentrere seg og sitte rolig å jobbe, fremfor å måtte prestere og være flink.

Kilde: Professor May Britt Drugli ved regionalt kunnskapssenter for barn og unge, NTNU i Trondheim

Les også:

[Les alt om oppdragelse her](#)

[Skryt på riktig måte](#)

[Ikke si dette til barna](#)

[Barnas lek er viktigere enn du tror](#)

[9 ting du ikke bør si til barnet](#)

Saker vi tror du vil like:

[De 10 verste tingene du kan si til en mamma](#)

Har du gjort en av disse tabbene?

[Fetzer Valley Oaks Zinfandel 2010](#)

Rik og sødmefull.

[Nybakte mødre kaster klærne](#)

Nybakte mødre viser stolt fram strekkmerker og løs magehud. Vakkert, mener de selv.

Se mer om: [oppdragelse](#), [selvtillit](#), [selvfølelse](#),

Tweet 8



ANNONSER FRA GOOGLE

[Norvital - Prosta Redux](#)

Hyppig vannlating? Prosta Redux kan gi økt søvnkvalitet. Nå 50% rabatt!
www.norvital.no/prosta-redux

[Trenger du tappekaterer?](#)

Litt mer behagelig å bruke. Bestill prøvepakke her.
www.flocath.no

[Kurs for bedrifter](#)

Internkurs personal, regnskap, lønn Erfarne og engasjerte kursholdere!
infotjenester.no/internkurs

Kommentarer:

Tjodunn Dynes Redaktør

Vi setter stor pris på kommentarer og innspill i debattene våre. Vær forsiktig med personangrep og sjikane og prøv heller å forklare hva du mener og hvorfor. Takk for at du bidrar og hjelper oss å bli bedre!

15 kommentarer

Publiser som Rune Fardal (Endre)

Publiser på Facebook



Rune Fardal · Toppkomentator · Universitetet i Oslo, Norway · 115 abonnenter

Kjøp alt til barna på samme sted!

foreldreshop .no

ANNONSER FRA GOOGLE

[Vindusfilm fra Ecliptic](#)

Effektiv mot lav sol. Solskjerming, dekor og sikkerhet
www.ecliptic.no

[Festnings konferanse](#)

Lei en festning for din konferanse Unik og helt i særklasse!
www.oscarsborghotel.no



"Tomt skryt er like skadelig som tankeløs kritikk." Det er jeg enig i. Skryt bør ha grunnlag i prestasjon ellers dyrker man den overt narsissist. Likeledes må kritik ha grunnlag i faktisk negativ mestring ellers dyrker man den covert narsissist.

bedømming av barnet bør være bygget på faktisk adferd og ikke den voksnes egne behov for mestring!

Svar · Liker · Følg innlegget · for 3 sekunder siden



Tom Sverre Nikolaisen · Følg · Toppkommentator · Monter hos Lenvik Kabel-TV AS

ALT e liksom skadeli for barn. Skjønne ikkje at vi overlevde. I alle fall snodi at vi ikkje har endt på kraftig antidepressiva alle og en kvær. Eg syns d har gått alt for langt me psykoanalyse av barn. Blir bare tull.

Svar · 15 · Liker · Følg innlegget · torsdag kl. 17:35



Per Werner Andersen · Toppkommentator
Dette måtte jo komme fra en psykolog

Svar · 8 · Liker · Følg innlegget · torsdag kl. 15:41



Turid Stenberg · Barsel-og spebarnpleier

Ja, en engelsk, barnløs gammel kæll, antakelig.

Svar · 6 · Liker · torsdag kl. 18:51



Jeanette Johansen · Konsulent hos Staten

Gud bedre! Man kan jo ikke vinne i denne verden vi lever i da.. Samme Fanken hva man gjør, så ødelegger man barna sine , i følge en eller annen ekspert.. Jeg har nå tro på litt sunn fornuft og en god porsjon, ALT med MÅTE jeg da, blir nok folk av ungene mine og tenker jeg... ;-))

Svar · 6 · Liker · Følg innlegget · for 23 timer siden



Mona Irene Johansen · Styreleder hos Selskapsspesialisten As

Haha.. jeg er helt sikker på at du har rett jeg, klart de blir folk!! det er de faktisk allerede :-)

Svar · 2 · Liker · for 23 timer siden



Jeanette Johansen · Konsulent hos Staten

Takk Mona ;)

Svar · Liker · for 21 timer siden



Randi Magnussen · Bergen, Hordaland
idiotpsykolog

Svar · 5 · Liker · Følg innlegget · torsdag kl. 17:49



Anita Holm · Toppkommentator

Jeg tror da at følelseskulde og likegildighet er veldig skadelig for en bra utvikling og det er et nok av i Norge desverre.

Svar · 4 · Liker · Følg innlegget · torsdag kl. 11:36



Svein-Anders Andersen · Følg · Vaktmesterskole. Oslo

Psykologer må vrenge og vri hjernen sin til noe nytt. Men tenk deg som barn da, om ikke å få noe skryt?

Jeg fikk da mye oppmuntring av mine foreldre og vi som foreldre oppmuntret våre barn igjen, Jeg har og mine barn har overlevd det. ALT er farlig for barn idag. Merkelig at de klarer å leve opp i alt dette styret og ståket.

Svar · 3 · Liker · Følg innlegget · torsdag kl. 19:28

marte østebø (logget inn med Hotmail)

Barn skal så masse kjærlighet og omsorg og så mange klemmer de vil. Men ros, det gis når de utvikler seg. Hvis barn får ros på feil grunnlag kan de fort bli for kravstore. Disse småtrollene er geniale genier, men har og svakheter. Det er viktig at vi ikke støtter opp under dette. Det finnes for mange unge damer der ute som egentlig er oppmerksomhetssyke selv innerst inne, og som ikke vet bedre enn å si naaaaaa lo du dæi hvis barnet bare snubler osv. Grow up, parents, sånn at barnet ditt kan gjøre det og.

Svar · 2 · Liker · Følg innlegget · torsdag kl. 18:04



Linda Lind

Er så enig

Svar · 1 · Liker · Følg innlegget · torsdag kl. 21:36



Kari Kvisle · Personal sjef hos Målselv kommune

Jeg også!

Svar · Liker · for 20 timer siden

**Kristin Øverlier**

Men når man får høre av barnepsykologer og diverse at man skal rose fem ganger for hver gang man kommer med en korrigerende tilbakemelding, så må det jo nødvendigvis bli noe "tom" rosing i løpet av en dag, tenker jeg... Unga mine gjør ihvertfall ikke fem positive ting som helhjertet kan rose for hver negative ting de gjør... ;)

Svar · Liker · Følg innlegget · i går kl. 13:46

**Marit Holte Bråthen**

ja dette er utrolig viktig og det virker.....

Svar · 1 · Liker · Følg innlegget · torsdag kl. 20:10

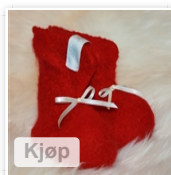
[Vis 5 til](#)

Sosial tilleggsfunksjon for Facebook

Siste fra Foreldre & Barn-Torget:

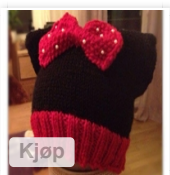
Kjøp

Reima dress



Kjøp

Babytøfler



Kjøp

Strikket luer

FORELDRE&BARN
TORGET

[Legg inn din annonse](#)

Få medlemsfordeler i Foreldre & Barn-Klubben:

FAST RABATT
PÅ ALLE VARER HOS
MIMMIS.NO

10%

Mimmi

FORELDRE
& BARN-klubben



GRATIS
GAVESEKK

Bli medlem!

MEST LEST SISTE 48 TIMER PÅ KLIKK.NO:

Derfor skal du ikke si «så flink du er!»

Her er rosen du ikke skal gi barna.

[Les mer](#)

Matquizen som lurer deg

Klarer du alle? Neppes...

[Les mer](#)



KOMMERSIELLE TJENESTER FRA MEDIEHUSET NETTAVISEN

Lene fikk fyldigere og lengre øyenvipper

- Dette er det beste middelet jeg har brukt, forteller den kjente bloggeren.

20 kule merkeklokker på salg

Nå får du opptil 50 prosent rabatt på vinterens mest trendy klokker.

Slik imponerer du damene

Her er 10 klesplagg som vil imponere kvinner.



[LES MER](#)



[LES MER](#)



[LES MER](#)

TJENESTER FRA KLIKK



Helt chef på kjøkkenet

Finn alt du trenger til matlagingen i Klikks kjøkkenbutikk.

[LES MER](#)



Cecilie selger klærne

Moteansvarlig Cecilie Eggen i Klikk.no selger garderoben på Bazar.no. Gjør et kupp!

[LES MER](#)



Fra jobb til fest!

Med enkle grep kan du lett oppgradere et klassisk jobbantrekk til en elegant festvinner.

[LES MER](#)

Redaktør: Tjodunn Dymnes

Leder digitale medier: Tore A. Godager

Redaktør: Tjodunn Dymnes

Ansvarlig redaktør/direktør: Axel Walø

Kontakt oss: [Klikk her](#)

Utgiver: [Egmont Hjemmet Mortensen](#)

Adresse: Nydalsveien 12, 0441 Oslo

Telefon sentralbord: 22 77 20 00

Tips oss: desken@klikk.no

Annonseinfo: [Klikk her](#)

[Klikk.no](#) arbeider etter Vær varsom-plakatens retningslinjer for god presseskikk

[Personvempolicy](#)