

Søk i VG+



Diagnose: Ros-avhengig

Norske foreldre skamroser barna sine. Hva skjer når de vokser opp og applausen stilner?

Av Christine Rian Johannessen, Hanne Kretuz-Hansen, Krister Sørbø (foto) /VG Helg 1. november 2014



Da Fredrikke Tynning-Bergestuen (14) var liten kunne hun bli sint på foreldrene når de roste henne. «Ikke skryyyyt av meg!», sa hun med forakt i stemmen.

Nå sitter hun i Asker-hallen, med bena i en ekstrem spagat. Mamma Åse Tynning (44) følger med fra sidelinjen.

Første gang hun hørte rytmisk gymnastikk-treneren kjefte på datteren, knøt det seg i magen.

- Jeg tenkte: «Shit, hvordan kommer Fredrikke til å takle dette?»

NORSKE FORELDRE KLAPPER når barna har vært på do. De heier seg hese på fotballbanen. De forteller barna at de kan nå så langt de bare vil.

- Barn kan ikke gå opp en trapp uten å få applaus av foreldrene. Det er helt absurd, sier coach Odd Rolfsen, som har kurset foreldre i positiv barneoppdragelse siden 80-tallet.



NEI TIL SKAMROS: – Noen foreldre hører barnet synge gjennom mange år, uten å fortelle henne at hun synger veldig falskt. Og så melder hun seg på Idol som 16-åring og blir ydmyket foran hele Norge, sier Fredrikke Tynning-Bergestuen. På RG-trening får Fredrikke skryt bare om hun har prestert.
Karin Beate Nøsterud

Andre mener barn ikke kan få nok ros. Fagmiljøet er uenige. De krangler.

- Det er den tomme, overfladiske rosen som er farlig. Barn er blitt så vant til å berømmes for den minste ting at de bare må ha mer, sier Tone Strømøy, forfatter og lektor i pedagogikk ved Høgskolen i Oslo og Akershus.

Har vi fostret opp en generasjon ros-avhengige unge?

På norske skoler oppsøker tenåringsjenter helse-søster. Jenter som sikter mot seks i snitt, modellkropp og toppkarriere. Tall fra NOVA viser at én av fire jenter har

depressive symptomer.

Roses norske barn til ulykkelige voksne?

Ja, mener Carol Dweck, professor i psykologi ved Stanford University i USA. Hun regnes som selve guren innenfor rosforskning.

- Barna vil slutte å ta utfordringer, og de bryter sammen når noe blir vanskelig, sier Dweck til VG Helg.



FREM GANG: Da Fredrikke Tynning-Bergestuen begynte med Rytmask Gymnastikk, presterte hun bedre på skolen og fikk mer selvtillit. Karin Beate Nøsterud

PÅ EN KAFÉ I OSLO forteller en kvinne i slutten av 20-årene om sitt livs mørkeste periode.

Hun hadde alltid vært «den flinke». På vitnemålet hadde hun nesten bare seksere. Foreldrene fortalte henne at hun kunne bli noe stort i livet. Noen år senere satt hun på et psykologkontor i Trondheim, dypt deprimert. For første gang i livet fikk hun ikke det hun burde fikse.

- Hele livet har jeg fått ros for resultater, og særlig i skolesammenheng. Det har vært et veldig fokus på at det å være flink er det som definerer meg som person. Jeg har vært unormalt fokusert på at jeg er smart.

Av hensyn til foreldrene ønsker hun å være anonym.

- Når jeg ikke lenger fikk det til på skolen, følte jeg at jeg mistet min egenverdi. Jeg tenkte: «Jeg er ikke et bra menneske».

Hun husker da hun strøk på en fysikkeksamen på ingeniørstudiet.

- Jeg løy til nesten alle jeg kjente og fortalte at jeg hadde stått. Jeg løy til kjæresten min også.

Hun tar en kort pause.

- Det sier veldig mye om den skammen jeg følte.

På videregående fikk hun 1000 kroner for hver sekser som lyste på karakterkortet. Hun kunne høre gleden i farens stemme når hun ringte og fortalte om en god karakter. Fortsatt kjenner hun en sterk trang til å ringe hjem og fortelle foreldrene sine når hun har prestert.

- Jeg tror at den rosen foreldre gir, skaper verdiene du tar med deg videre i livet.

Hun ser opp.

- Det å være akademiker og å prestere på slike arenaer er en falsk verdi som jeg har tatt til meg, fordi jeg har fått så mye ros for prestasjoner. Foreldrene mine har pratet mye mindre om å være snill, varm og god mot andre.

FORTELL ALDRI BARNET DITT at det er talentfullt, er professor Carol Dwecks mantra til alle foreldre.

- Når man roser barnas evner og talenter skaper man et fixed mindset hos barna sine. Målet deres blir å fremstå slik hele tiden Det gjør barna redde for å miste merkelappen «smart», det gjør dem perfektjonistiske og de tåler dårlig å gjøre feil. Disse barna tenker på intelligens som en medfødt egenskap. Det fører til et konstant behov for bekreftelse av deres evner, sier Dweck til VG Helg.

Dersom foreldre derimot roser barnas prosess, skaper de et growth mindset hos barna.

- Å rose barnas innsats, gjør at barna fortsetter å være interessert i å stå på, og takler utfordringer bedre.

- Er det mulig å endre en persons tankesett?

- Ja, barn kan lære at dersom de gjennomfører vanskelige oppgaver, vokser forbindelser i hjernen seg sterkere, og de blir smartere. Foreldrene kan gjøre dette, for eksempel ved å presentere lette oppgaver som kjedelige og vanskeligere som interessante.

Foreldrenes betydning er stor.

- Selv foreldrenes ros av babyer og små barn påvirker deres forhold til utfordringer, og skoleprestasjoner mange år senere.

DEN NORSKE ROSKULTUREN har tatt helt av, mener foredragsholder Hans Inge Knudsen, som kurser foreldre og barnehageansatte i demokratisk barneoppdragelse.

- Ros styrker ikke barnas selvfølelse, og gjør ikke barnet selvstendig og rustet til å ta egne avgjørelser. Barnet presterer for å tilfredsstille lærere og foreldre, og ikke ut fra et eget ønske om å mestre og lære.

Svenske Petra Krantz Lindgren er atferdsviter og forfatter av boken «Med känsla för barns självkänsla», og mener barn kan ta stor skade av feil ros.

- Tenk deg tre sirkler inni hverandre. Den ytterste representerer human having, det vi eier. Den midterste human doing, det vi presterer. Og innerst: Human being: Våre tanker, følelser og behov.



TOUGH LOVE: – En jente får ikke ros for å gå i spagaten, når hun har klart det i tre år. Jeg tror at den ekstreme roskulturen har nådd et metningspunkt, sier Åse Tynning. Datteren Fredrikke er ikke redd for å bli kjefet på.

Karin Beate Nøsterud

Hun fortsetter:

- Jeg tipper norske foreldre gjør som svenske: Gir mye oppmerksomhet til den midterste sirkelen, og mindre til kjernen, som handler om mennesket. Dersom foreldre gjør det, risikerer vi at det blir tomt i kjernen. Barnet tror hun er det hun gjør.

Lingren forteller hva man heller bør gjøre.

- Når barnet kommer hjem med tegning fra skolen, kan man spørre: «Fortell hva du har tegnet! En bil, ja. Kjører den fort? Hvor skal den?» Og med en skoleprøve: «Hva tenker du om resultatet?»

INGEN HAR VUNNET flere OL- og VM-medaljer i alpint enn Kjetil André Aamodt (43).

- Det viktigste som menneske, og det er jeg ikke tvil om, er å føle mestring. Da er vi på vårt lykkeligste. Det spiller ingen rolle på hvilken arena. Den viktigste arenaen er livet: At man blir ordentlige folk, sier Aamodt.

Selv har han alltid vært konkurransedrevet.

- Jeg har hatt et toppidrettsgen hele livet. Men de færreste blir toppidrettsutøvere. Det farlige er når foreldre har toppidrettsambisjoner for barna, og barna får en følelse av at de ikke er verdt noe hvis de ikke mestrer.

Da Kjetil André var barn og dro på fotballtrening istedenfor å dra i alpinbakken med faren, ropte Finn Aamodt: «Tenk på dette når du taper et OL-gull med noen hundredeler - at du ikke fikk trent på ski denne dagen!»



TILSTEDE: – Ros innsats og vis ubetinget kjærlighet uavhengig av resultat, råder eksalpinist Kjetil André Aamodt. Han følger sønnen Axel på fotballtrening. Karin Beate Nøsterud

- Jeg tror man kan gjøre ganske mange feil, og være ganske gæren, og det vil likevel gå bra. Det viktigste er å være til stede som forelder. Det er bedre å stå og rope litt til barna i hallen av og til, enn alltid å dra fra treningen for å drikke en kaffe.

Aamodt har barna Erle (8) og Axel (4) med kona Stine Østvold. Sønnen spiller fotball og går på skøyteskole, datteren går på riding, turn og rytmisk gymnastikk.



FAMILIEFAR: Aamodt har barna Erle (8) og Axel (4) med kona Stine Østvold. Sønnen spiller fotball og går på skøyteskole, datteren går på riding, turn og rytmisk gymnastikk.

Karin Beate Nøsterud

- *Har du store ambisjoner for barna dine?*

- Ambisjonen min er ikke annet enn at jeg vil at de skal bli glad i livet.

Han snakker om den vanskelige balansen mellom å sette pris på mennesket, og samtidig oppmuntre til å strekke seg litt.

- Det er en hårfin balanse i livet generelt. Jeg sitter og hører på OnklPs «Styggen på ryggen», og får gåsehud. Alle er redde for å bli avslørt. Vi må lære oss å sette oss ned og være fornøyd med den vi er.

TONE STRØMØY, lektor i pedagogikk ved Høgskolen i Oslo og Akershus, mener dagens foreldre utvikler små prinser og prinsesser.

Kjendiser om ros



MONA GRUDT (43)
TIDLIGERE MISS UNIVERSE,
REDAKTØR OG NÅ ARTIST,
MOR TIL TO JENTER PÅ FEM
OG ÅTTE, OG EN GUTT PÅ 18 ÅR

– Roskulturen har tatt litt av her til lands. Amerikanerne har jo drevet med det lenge, de skryter uhemmet av barna sine for alt. Jeg er litt skeptisk, og prøver å fokusere på innsatsen barna mine legger i det de gjør. Det er ikke slik at man får til ting med en gang, man må øve og øve. Mine foreldre ga meg tid, de så meg. De lot oss barna lage teater på stua, og de så på oss og applauderte, istedenfor å sende oss ut så de vokse kunne få prate i fred. Det lå det mye ros i.

1. 1
2. 2
3. 3

- [Previous](#)
- [Next](#)

- De blir oppmuntret til å tro at de er verdensmestre, de skal beherske absolutt alt. Når de ikke lever opp til forventningene, kan de oppleve nederlag.

- *Hva skjer da?*

- Det kan faktisk knekke et barn. Så brutal vil jeg være.

Hun forklarer:

- Når barnet er redd for å miste kjærligheten fra foreldrene er barnet på tynn is. Det er nok en del foreldre som hadde blitt overrasket over å vite at barna følte det sånn.

- *Hvordan vil du beskrive dagens foreldre?*

- De er usikre.

Å være en god omsorgsperson innebærer å ha realistiske forventninger til barnet, mener Gunn Astrid Baugerud, postdoktor i psykologi ved Universitetet i Oslo.

- Ingen blir Petter Northug uten de fysiske forutsetningene, og ikke alle barn kan studere medisin. Urealistiske forventninger skaper stress og nederlagsfølelse. I noen tilfeller vil jeg kalle det omsorgssvikt, sier hun.

Psykiater David Eberhard er uenig. Han mener redselen for ros er «helt vanvittig».

- Jeg har problemer med å tro at ros gir ulykkelige jenter. Den logiske forklaringen for meg handler mer om at vi overbeskytter barna. Når de blir eldre slutter vi med det, og da innser barna: «Shit, livet er ikke så lett som jeg trodde», og blir kjempestresset.

Psykiateren ved Danderyds sykehus mener at foreldre overdriver sin egen betydning til det ekstreme.

- Gener er av stor betydning - alt kan ikke kompenseres for i oppdragelsen. Og så lenge man ikke oppfører seg som svin, går det stort sett bra med barna.

NORSKE FORELDRE mener de trenger hjelp til barneoppdragelsen: Det svarte syv av ti i en Infact-måling VG gjorde i 2010.



BORD-HJELP: Mamma Beate (40) og Espen (50) Sandtrøen har vært på kurs, og nå prøver de å fokusere mer på tid sammen med sønnene Jesper (10) og Storm (5) enn tom ros.

Karin Beate Nøsterud

- Jeg må bruke humor, for ellers hadde foreldrene blitt deprimerede når jeg forteller dem hvor mye galt de gjør, sier foreldreveileder Odd Rolfsen.

I et hus i Asker dekker Storm (5) på bordet. Storebror Sander (10) har stekt kjøttdeig og kokt makaroni.

Det er to år siden mamma Beate og pappa Espen Sandtrøen var på kurs i inkluderende oppdragelse og lærte at barna må få lov til å ta ansvar, føle at de er viktige.



BORD-RO: Når det er vanskelig å sitte i ro ved bordet, kan det være lurt å gi barna en oppgave, som å skjenke vann, har mamma Beate (40) og Espen (50) Sandtrøen lært på kurs. Nå prøver de å fokusere mer på tid sammen med sønnene Jesper (10) og Storm (5) enn tom ros.

Karin Beate Nøsterud

- Det er så lett å gjøre alt for barna. Jeg tror det er kjernen i hvorfor så mange unge i dag sliter, og føler på tomhet, sier Beate (40).

Storm fyller i vannglasset hennes.

- Av dårlig samvittighet for tiden som ikke strekker til, legger vi frem klær, smører matpakker og lar vaskehjelpen ta husvasken. Denne servicen blir gjerne den kjærligheten man gir mens man taster på mobilen og lar barna spille Mindcraft. Så slenger vi på litt ros i forbifarta, for at vi skal føle oss bedre selv.

Men barna merker at det ikke er ekte, at mamma og pappa egentlig ikke er til stede.



KOSETID: Barna Storm (5) og Sander (10) nyter godt av den nye kunnskapen til foreldrene. Familien setter av litt tid til kortspill hver dag.
Karin Beate Nøsterud

Beate er administrasjonsansvarlig i Verdens Sterkeste Mann radiobyrå, ektemannen Espen er avdelingsleder hos Firesafe.

I 2012 BLE BEATE SYKMELDT, utslitt av ikke å få til den morsrollen som samfunnet forventer: Glade barn som gjør akkurat det du sier, er aktive og høflige, spiser og sover når de skal.

- Jeg synes det var så tungt å være mor, tungt å føle at jeg alltid var sint og streng. Det var mas og «kjeft» og «nei» og ikke hele tiden.

Hos fysioterapeuten fant hun en lapp om et kurs i positiv barneoppdragelse med Odd Rolfsen. Da jeg kom hjem til Espen etter kurset rant tårene: «Vet du hva, nå har jeg funnet ut hvordan jeg vil være, hvordan jeg vil at barna mine skal oppleve hverdagen sin.»

Dagen etter dro mannen på samme kurs med en kompis.

LINE
VERNDAL (42)
**SKUESPILLER
OG PROGRAMLEDER,
MOR TIL EI JENTE PÅ ÅTTE**

– Jeg hadde ingen spesielt lett ungdomstid. Jeg søkte identitet og tilhørighet, noe jeg synes det var vanskelig å finne. Jeg fikk ikke spesielt mye ros da jeg var liten, og den rosen jeg fikk hadde jeg vanskeligheter med å ta imot. Jeg hadde altfor stor respekt for autoriteter og tok liten plass. Dette ønsker jeg annerledes for min datter. Jeg følger henne opp, prater med henne, roser henne, respekterer henne og gir henne betingelsesløs kjærlighet. Jeg håper hun ser meg som en som står ved hennes side og som hun kan komme med alt til. Jeg kan i grunnen ikke se noe galt ved det.

- Det handler egentlig om å gi barna lyst til å gjøre ting i stedet for å formane og irettesette. Og om å anerkjenne barna ved å ta seg tid til dem. Sette seg ned med barna i fem minutter før man tar ut oppvasken og begynner på middagen.

Nå ligger mobilene på en hylle hos familien Sandtrøen, og Minecraft er lov tre timer i helgen. Når Storm ikke vil sitte stille ved matbordet får han en oppgave, som å skjenke vann når glassene er tomme. Når Sander kommer stolt hjem med kartleggingsprøven, er det innsatsen han får ros for. Hver kveld spiller de et par slag kort alle fire, eller deler hemmeligheter under dynen.

Kursleder Odd Rolfsen mener ros er misforstått.

- Moderne foreldre tror de skal rose barna mest mulig og bruker ros til å kompensere for det vi har altfor lite av. Tid og tålmodighet. Nøkkelen til å lykkes med barn er å være der og se dem.

NRK-PROGRAMLEDER Siri Kristiansen (36) har sagt de verste ting til barna sine:



BORD-MUS: NRK-programleder Siri Kristiansen har funnet ut at når barna Jesper og Signe leker at de er mus, og får mat i bittesmå musebiter, så spiser de hva som helst.

Karin Beate Nøsterud

«Hvis du ikke skjærper deg nå så må mamma på sykehus, og jeg vet ikke om jeg kommer tilbake».

Etterpå skammer hun seg, unnskylder seg og gråter.

I vinter meldte hun og samboeren Espen Bjurstedt (44) seg på foreldrekurs.

- Vi ville lære oss å lese barna våre bedre. Vi så at sønnen vår ikke var helt fornøyd. Han var mye lei seg, følte han ikke fikk til ting. Vi måtte prøve å bygge opp hans mestringfølelse.

Som programleder løser hun andres hverdagsproblemer i «Lørdagsrådet» på P3 og i «Rådet» på NRK3 med glimt i øyet. Hjemme er det ikke like enkelt. Det er så fort gjort å kjeft, la følelsene ta overhånd.

Ros har blitt en løsning.

- Jeg roser Jesper masse. Når det er noe han ikke får til, forteller jeg ham at det ikke gjør noe. I stedet snakker vi masse om det han får til. Han er veldig lei seg for at han ikke kan sykle ennå. Da sier jeg at det ikke er så farlig. Det er jo ikke noe vits å kunne sykle nå, snart kommer snøen og da kan han jo svømme i svømmehallen, og det er jo mye kulere. Jeg prøver hele tiden å gi ham alternativer på hva han er god på. Og så sier jeg at vi to er et lag, uansett hva som skjer.



KOK: Om morgenen klabber det seg til hos Siri Kristiansen i Son. Når klokken galopperer og Signe sine støvler plutselig er blitt altfor trange siden i går. Da klikker det for Siri.

Karin Beate Nøsterud

Siri er fortsatt dårlig på morgenstress. Det klabber seg til tre av syv dager i uken.

- Men nå har vi inngått en avtale. Hvis jeg blir sint, kan Jesper si: «Nå må du roe deg ned, mamma.»

FREDRIKKE TYNNING-BERGESTUEN (14) tilbringer 25 timer i uken i Askerhallen.

- Hvis jeg gjør noe bra, får jeg høre det. Og når jeg gjør noe dårlig, får jeg i hvert fall høre det.

Hun tøyer ut mot en ribbevegg.

- Men når jeg får kritikk, forklarer treneren hvordan jeg kan bli bedre. Det er ros i seg selv.

Da Fredrikke begynte på Rytmask gymnastikk (RG) var hun den svakeste. I dag er hun Norges beste gymnast i 2000-årskullet.

- Vi er vant til at trenerne sier ting rett ut. Det er foreldrene som blir mest redde. Det hjelper ikke at de holder tilbake hvis vi skal bli bedre. Jeg tror alle barn har en indre konsentrasjon som popper opp når de voksne er strenge, sier Fredrikke.

Trener Hrisi Andersen følger bevegelsene hennes nøye.

- *Hva forteller du henne når du ikke er fornøyd?*

- «Helt katastrofe», sier jeg da. Er det for hardt, synes du?

- *Mange vil kanskje tenke det?*

- Jentene i hallen kjenner meg, og de vet at jeg er der fordi jeg tror på dem. De vet at jeg snakker hardt - samtidig som jeg bruker humor. Dersom man kun får positive tilbakemeldinger, vil man se på seg selv som en super hero, og man mister viljen til å forbedre seg.

Tynning så at datteren endret seg da hun begynte med RG.

JAN THOMAS
MØRCH HUSBY (47)
**STYLIST, MAKE-UP ARTIST
OG PROGRAMLEDER**

– I dagens samfunn dyrker vi ikke human capital. Vi glemmer barnet og mennesket og lar ros og avhengighet av performance. Gjennom min jobb møter jeg mange med nærmest utømmelige lommebøker, som kjøper seg fri fra barna. Barna får et par nye sko og en fet ferie til USA om de får seks i matte. Men det barn ønsker seg er ikke ting, men tid. For det er nettopp det som er vår viktigste ros: Tid og tilstedeværelse. Det får ikke dagens barn. Det synes jeg er skremmende. Jeg vokste opp i en arbeiderklassefamilie med en mamma som jobbet fulltid. Det hun belønnet oss med var en god middag, kanskje så vi en episode Dynastiet, eller vi tok bussen til byen og spiste en is. Mamma tok seg tid til å stoppe opp, og bare være der sammen med oss. Hvis Christoffer og jeg får barn, skal jeg gi tid, ikke ros. Som forelder har du ikke tid til ikke å ha tid til barna dine.

- Hun ble mer fornøyd og gjorde det bedre på skolen.

FOREDRAGSHOLDER HANS INGE KNUDSEN tenker at det er greit at foreldre ikke er så perfekte.

- Jeg tror mange foreldre roser fordi de er glad i barna sine, de vil støtte barnets utvikling, men så er det motsatte som skjer. Ofte kunne rosen vært byttet ut med «Jeg er glad i deg».

Tilbake på kafeen i Oslo forteller den anonyme 29-åringen som strøk på eksamen i Trondheim om sin vei ut av mørket.

- Etter en lang reise har jeg oppdaget en side ved meg selv som føles mye mer riktig, forteller hun.

Hun fullførte ingeniørstudiene, og ble headhuntet til en stilling i en av Norges største ingeniørbedrifter. Masteroppgaven ble vurdert til karakteren A, og ble kåret til den beste på en internasjonal konferanse. Hun gråt på hotellrommet etterpå.

For ett år siden sa hun opp sin faste jobb, og har valgt å jobbe kreativt, i sitt eget firma.

- Verdierne mine har endret seg. Jeg ser for eksempel mye mer verdi i å være snill. Det er en veldig undervurdert egenskap. Det er de snille som er de trygge i seg selv.

Tips til foreldre: Ros vs. kjæft

Dropp skryt, bruk heller tid på barna. Det er ekspertenes tips til dagens travle foreldre.



Ros er misforstått, mener forfatter og livsstilscoach Odd Rolfsen som har kurset foreldre i positiv barneoppdragelse siden 80-tallet.

Han synes vi både roser og maser alt for mye på barna våre.

– Moderne foreldre tror de skal rose barna mest mulig og bruker ros til å kompensere for det vi har alt for lite av. Kvalitetstid. Nøkkelen til å lykkes med barn er å være der å vise at vi ser dem og bryr oss om dem, sier Rolfsen som mener det ikke er tilstrekkelig bare å fortelle barna at de er flinke.

Det er mye mer anerkjennelse i å legge seg på gulvet å leke med lego, prioritere ti minutter med barnet når du kommer hjem fra jobben, før du tar ut av oppvaskmaskinen og begynner med middagen.

Vi tror ros oppmuntrer barna til å yte mer, men effekten kan bli det motsatte.

– Barna får en virkelighetsforståelse som ikke er reell, de blir egosentriske og de vil kunne få et voldsomt behov for konstant anerkjennelse. I den voksne verden får man ikke applaus når man klarer noe, verken av ektefeller eller arbeidsgiver. Barn må spille ludo uten å vinne hver gang. For de kommer til å tape mange ganger i livet.

Rolfsen vil at foreldre skal lære seg å snakke positivt til ungene. Skape lyst og motivasjon.

Hvis man starter det hele positivt når det er leggetid: «Du, lille venn.. Hva tenker jeg på nå, tror du? far peker på klokken. «Jeg skal legge meg kanskje?» spør ungen.

– Slik lar man barnet selv være med på og ta eierskap i prosessen. Det skaper lyst i motsetning til: «Nå må du gå og legge deg. Det gir bare motstand og aggresjon fordi det normalt kommer i en nedlatende og formanende tone.

Og så må foreldre mestre egne reaksjoner. Hvis foreldre hadde lært seg å ha bedre kontroll over seg selv, sin utålmodighet, sinne og følelsesutbrudd så ville både barnet og vi som foreldre vært forskånet for veldig mye fordi dette kommer tilbake i form av uvilje, trass og aggresjon.

– Foreldre maser mye. Ikke søl, nei, ikke nå, gå og vask hendene dine, fort deg, rydd rommet. Barn får så mange formaninger og irettesettelser at de til slutt ikke trenger å tenke selv, sier Odd Rolfsen som skulle ønske at flere foreldre benytter andre former enn kun

NOMAN
MUBASHIR (40)
NRK-PROFIL
OG PROGRAMLEDER



– Mine foreldre ga ikke mye ros. De var mer diskret, nøysomme og sikkert preget av den pakistanske janteloven. Det ble forventet at man gjorde sitt beste på skolen eller i idretten.

Jeg husker en gang jeg kom hjem fra en badmintonturnering og viste stolt frem en sølv- og en gullmedalje. Mamma smilte og gratulerte. Ingen klem eller store fakter. Hun skrøt ikke av

meg foran venner. Jeg lurte ofte på hvorfor. Men jeg tror hun var stolt likevel. Jeg kjenner barn som tror de er verdensmestere i alt fordi foreldrene bygger opp barnas selvtillit på falske premisser.

Jeg tror dagens foreldre tar igjen for skryt de selv ikke fikk eller savnet i oppveksten. Skryt er bra, men verden går ikke under om man ikke er best i alt man foretar seg.

skryt for å oppnå det vi ønsker - nemlig selvtenkende, harmoniske glade og sunne barn.

Det kan ikke være slik at vi skal rose og sole oss i glansen av dette fantastisk flinke barnet når det skårer mål på fotballbanen eller kommer hjem med en femmer i matte, mens vi skal straffe eller gi barnet skyldfølelse når det ikke gjør som vi vil, mener Hans Inge Knudsen, foredragsholder med 30 års erfaring som pedagog og barnehagestyrer.

Han er forfatter av boken *Kunsten å være foreldre med god samvittighet* og kurser foreldre og barnehageansatte i demokratisk barneoppdragelse. Det handler om å se seg selv og barnet.

– Hvis du vil ha selvstendig tenkende barn må du ha fokus på annet enn karakterer og ren ros av typen så flink du er.

Knudsen liker ikke ordet «flink».

– Flink kobles til intelligens, altså at du er født slik. Hvis man ikke får til noe så er det ikke vits å prøve mer for man er jo ikke flink. Det er ikke det vi vil lære barna, vi vil jo at de skal fortsette å forsøke til de får det til.

Derfor skal man ikke rose barnet som kler på seg selv når det har kledd på seg selv i mange måneder allerede, mener han.



– Ros gjerne konkret første gangen. Kanskje har barnet ditt endelig kommet seg øverst i klatrestativet etter mange forsøk. Da kan du si: «Du klarte det, bra innstas!»

Neste gang trenger ikke barnet ros, men en ny utfordring: Et nytt mattestykke, et nytt tre å klatre i.

– Får 14-åringen bare femmere på skolen så gir det selvtillit. Men det betyr ikke at hun har den trygge selvfølelsen i bunn som gjør at hun har lyst til å prøve seg på nye utfordringer. Utfordringer som igjen gir vekst og utvikling. Selvtillit handler om det vi allerede kan, selvfølelse handler om det vi tør. Som å jobbe for at toeren i matte kan bli til en firer, sier Knudsen.

Foreldreveilederen vil «Nanny»-pedagogikken med timeout, nulltoleranse, konsekvens og belønning til livs. Den skaper bare avstand mellom barn og voksen.

Gi oss tilbakemelding på denne artikkelen

Anbefal < 2

Tweet 0

+1 0

Forrige sak: [Derfor senker vi formuesskatten](#)

Neste sak: [Leos hemmelighet](#)

Populære saker på VG+:



Leos hemmelighet

[For første gang snakker TV-klare Leo Ajkic \(30\) om narkodommen - og sitt nye, mer voksne og ansvarlige liv.](#)



Sex-spionene

[LONDON \(VG\) Kvinnelist, sex og dampende begjær – opp gjennom historien har såkalte «honingfeller» blitt brukt til å avsløre hemmelig informasjon om fienden. Noen av beretningene er som tatt ut av den mest fantasifulle James Bond-film.](#)



Diagnose: Ros-avhengig

[Norske foreldre skammer seg på barna sine. Hva skjer når de vokser opp og applausen stilner?](#)



Ut av tvangstrøyen

[Så lenge forfatter Hanne Ørstavik \(44\) vet om den, kan sannheten gjøre så vondt den bare vil.](#)

[Se flere saker](#)



Her brast drømmen - igjen

[CALAIS \(VG\) Motvillig må den polske trailersjåføren åpne døren på tilhengeren. Politiets mistanke viste seg å stemme. Ut av vognen velter ni asylsøkere.](#)



Kroppen min: «Mommy makeover»

[- Seks uker etter at jeg fødte datteren min, bestemte jeg meg for å prøve den voksende «mommy makeover»-trenden, hvor man skal komme raskt i form like etter fødselen, forteller TV-reporter og programleder Veronica Simoné Fjeld \(33\).](#)



Utro partner? Sjekk dette!

[De færreste greier i lengden å skjule utroskap, sier ekspertene. Her er noen av tegnene som kan avsløre at partneren er utro.](#)



Støres tusj-angrep

[STORTINGET \(VG\) Her tegner Jonas Gahr Støre \(Ap\) hvorfor han mener Erna og Sivs skatteutt til de rikeste er unorsk pengebruk.](#)



[Velgerne flykter fra Høyre etter budsjettforslaget](#)

[Velgerne rømmer. Kritikken hagler. Og nå slår Venstre og KrF fast at Erna-budsjettet også skremmer dem lenger unna regjeringsdeltagelse.](#)



[Flomoffer fikk hjelp: - Kunne møblert fem hjem!](#)

[ODDA \(VG\) Natt til onsdag mistet Kjetil Skjerven fra Odda alt han hadde da huset ble tatt av flommen. Takket være hjelp fra kommunen, og en fantastisk giverglede, har han og kona skaffet seg et fullt møblert hjem – på to dager.](#)

Lørdag 1. november 2014 Dagens utgave

- [Se alle utgaver](#)



[De brukte kroppen som våpen: Sex-spionene](#)

[Kvinnelist, sex og dampende begjær – opp gjennom historien har såkalte «honningfeller» blitt brukt til å avsløre hemmelig informasjon.](#)

Anbefalt



[Drapsjegeren](#)



[Livet med en psykopatisk mamma: - Hun tok fra meg alt av verdighet](#)



[Fra utrent til veltrent på 7 uker](#)



[«Superpillen» K2: Helse-gull eller tull?](#)



[Pål er rammet av ALS: Livet på lånt tid](#)



Derfor tyr vi til trøsteforhold



Morten (38) forteller: Livet som dobbeltagent for CIA



[Derfor kan du se film og serier på nett - gratis og lovlig](#)



[Hit reiser norske par for å velge barnets kjønn](#)



[Sigrids desperate MS-kamp](#)



[Derfor falt hun for Trond](#)



[Denne øksen har kappet hodet av 25 nordmenn](#)



[Derfor føler vi frykt i et forhold](#)



[Stor oversikt: Her får du mest trening for pengene](#)



[Når nye tenner gir status](#)



[Bestevennen forteller: Jokkes siste timer](#)



[Slik kan du få bedre konsentrasjon](#)



[Maya \(15\) var upopulær på skolen. Så leste hun en 60 år gammel bok](#)



[Syk hele livet av tre typer kreft](#)



[Ta kontroll: Slik får du god hormonbalanse](#)



[Kan rykke ned til 1.divisjon: Nå skjelver Bergen](#)

[Skrekkslagne bergensere holder pusten: I morgen kan Branns skjebne i norsk fotball bli beseglet.](#)



[25 år siden murens fall: Valfart til Berlin for å minnes](#)

[25 år etter Murens fall kommer turister og tyskere fra øst og vest til Berlin for å minnes de historiske novemberdagene i 1989.](#)



[Her brast drømmen - igjen](#)

[CALAIS \(VG\) Motvillig må den polske trailersjåføren åpne døren på tilhengeren. Politiets mistanke viste seg å stemme. Ut av vognen velter ni asylsøkere.](#)



Skal se på gamle saker med nye øyne

[John Chr. Grøttum, som gjennom nærmere ti år i Kripos etterforsket en rekke drapssaker, håper han blir kontaktet når gruppen som nå blir opprettet i politiet for å se på gamle kriminalsaker starter sitt arbeid.](#)



Romfly krasjet

[Terje Olsen har betalt et millionbeløp for å bli med Virgin Galactics romfly ut i verdensrommet. Han lar seg ikke skremme av dødsstyrten i går kveld.](#)



[Hodeskallen og gravstein fjernes fra Det kongelige mausoleum](#)

[Siden kraniet som har ligget utenfor Det kongelige mausoleum på Akershus slott ikke er Sigurd Jorsalfares, sendes den til København. Selve graven vil bli destruert.](#)



[24 timer](#)

[Se bilder fra det siste døgnet.](#)



Flomoffer fikk hjelp: - Kunne møblert fem hjem!

ODDA (VG) Natt til onsdag mistet Kjetil Skjerven fra Odda alt han hadde da huset ble tatt av flommen. Takket være hjelp fra kommunen, og en fantastisk giverglede, har han og kona skaffet seg et fullt møblert hjem – på to dager.



Velgerne flykter fra Høyre etter budsjettforslaget

Velgerne rømmer. Kritikken hagler. Og nå slår Venstre og KrF fast at Erna-budsjettet også skremmer dem lenger unna regjeringsdeltagelse.



[Nyhetsdøgnet direkte](#)

Økonomi



[Støres tusj-angrep](#)

[STORTINGET \(VG\) Her tegner Jonas Gahr Støre \(Ap\) hvorfor han mener Erna og Sivs skatteuttil de rikeste er unorsk pengebruk.](#)



[Analytiker om Telenor: Amatørmessig!](#)

[Mens post- og teletilsynet vurderer om det blir aktuelt å straffe Telenor etter torsdagens trøbbel, etterlyser teleanalytiker bøter mot selskapet.](#)

Meninger



[68'erne kan vinne – igjen](#)

[Bølgen av pensjonister vi har fått de siste årene, er rikere enn de fleste av oss. Nå kan de på toppen av det hele få store lettelser i formuesskatten.](#)



Norsk bidrag mot terror

[Regjeringen vil sende militært personell til Afghanistan og Irak. Vi mener det er en riktig beslutning.](#)



Frykt og valgkamp

[FORT LAUDERDALE \(VG\) Drapet på den svarte 17-åringen Trayvon Martin i Florida i 2012 er fortsatt et åpent sår. Nå har Demokratene kastet navnet hans inn i valgkampen.](#)



Derfor senker vi formuesskatten

Vårt samfunn står altså foran store endringer. Vår evne til omstilling vil bli satt på prøve. Omstillingen vil gå lettere i fremtiden hvis vi tar de riktige beslutningene i dag. Samlet svekker formuesskatten det private norske eierskapet i en tid da vi burde styrke det.

VG Helg



Forskere advarer: Ros-avhengige barn blir ulykkelige voksne

Norske foreldre skammer barna sine. Hva skjer når de vokser opp og applausen stilner?



Leos hemmelighet

[For første gang snakker TV-klare Leo Ajkic \(30\) om narkodommen - og sitt nye, mer voksne og ansvarlige liv.](#)



Ut av tvangstrøyen

[Så lenge forfatter Hanne Ørstavik \(44\) vet om den, kan sannheten gjøre så vondt den bare vil.](#)



Kroppen min: «Mommy makeover»

- Seks uker etter at jeg fødte datteren min, bestemte jeg meg for å prøve den voksende «mommy makeover»-trenden, hvor man skal komme raskt i form like etter fødselen, forteller TV-reporter og programleder Veronica Simoné Fjeld (33).



Blåøyd blåstrømpe

Hvem: Victoria Wæthing (30). Minerva-skribent og forfatter. Stilt til veggs for: Å bringe kvinnekampen flere år tilbake med omstridt debattbok.



Kim Friele (79): Hva livet har lært meg

Hun var den første kvinnen i landet som sto frem som homofil. Nå har partneren gjennom 38 år. Wenche, nettopp flyttet på aldershjem.



Hund - et sosialt handikap

Jeg prøver å være bevisst på dette, men må innse at jeg av og til kommer til kort. Jeg dømmer folk basert på hva slags hunder de har.



Trøtte tenåringer

[Start skoledagen senere, og la ungdommen sove ut.](#)



Helt jennyalt

[Nygifte Jenny Skavlan \(28\) må love evig troskap på nytt. Til NRK.](#)

Mat og drikke



Glad laks i lasagnen

[En lasagne behøver ikke være «nok en rett med kjøttdeig». Laks mellom lasagneplatene gir en helt annen opplevelse.](#)



Ukens råvare: Mango

[Mesterkokk Bent Stiansen sverger til søtt og syrlig i fruktig format.](#)



[Hummer - havets lekkerbisknen](#)

[Eksklusiv mat - eksklusive viner. Lækker mat - lekre viner. Her er ukens beste tips!](#)

Reise



[Dødssonen ble minnested](#)

[BERLIN \(VG\) Tidligere var det direkte livsfarlig for alle andre enn østtyske grensevakter å bevege seg her. I dag er dødssonen ved Bernauer Strasse omgjort til minnesmerke.](#)

Sport



[Cupfinale, gjørme & sagflis](#)

[I morgen er det skjebnkamp mellom Brann og Sogndal – men 1976-møtet er det kanskje det mest kjente i historien.](#)



[Northug føler seg forfulgt av Skiforbundet](#)

[Petter Northug \(28\) føler seg forfulgt av regelverket til skiforbundet, og slår tilbake mot påstandene om at «jo mer skiforbundet gir, jo mer krever han».](#)



Forfatter av Messi-biografi til VG: - Noe må skje i Barcelona

Først tapte han «Årets spiller»-duellen med Cristiano Ronaldo. Så cupfinalen mot Real Madrid. Så seriefinalen mot Atlético Madrid. Så VM-finalen mot Tyskland.



Kyvåg tok til tårene etter Davy-ros

EKEBERG (VG) I august ble Frode Kyvåg (69) varslet om at tiden som Norway Cup-general gikk mot slutten. Men at hans egen jobb var lyst ut, fikk han vite av tvillingdotrene på 13 år.



Hammerseng-Edin avgjorde for Larvik i Romania

(Baia Mare – Larvik 23-24) Larvik-keeper Sandra Toft slo til med flere strafferedninger før Gro Hammerseng-Edin (34) satte inn det avgjørende målet da Larvik slet seg til en borteseier i Romania.



Anands forvandling

BILBAO/OSLO (VG) Mye kan sies om Viswanathan Anand, men direkte karismatisk kan han vel knapt kalles.



[Sportsdøgnet direkte](#)

Rampelys



[«Skal vi danse»-André: Hjalp mamma gjennom kreften](#)

[André Villa \(32\) og moren Hanna Visdal \(55\) har vært hverandres støttespillere gjennom sykdom og skader.](#)



[Ukjent Stieg Larsson-funn](#)

[Stieg Larsson hadde enorm suksess etter sin død med krimtrilogien «Millenium». Nå publiseres en ukjent krimnovelle som ble funnet hele 38 år etter den ble skrevet av forfatteren som 17-åring.](#)



[En skjult perle](#)

[En ny, svensk krimantologi rommer en sjelden perle – den ukjente novellen krimmesteren Stieg Larsson debuterte med i 1972!](#)



Reachers reise

[Lee Childs omreisende frelser Jack Reacher kommer aldri hjem fordi han aldri har hatt et hjem, bare bopeler. Han stopper kun for å spise, sove, knekke gåter og kjempe for rettferdighet.](#)



Historisk bragd!

[Maktkamp, drap, sex og sjalusi: De gamle islandske sagaene står ikke tilbake hverken for bloddryppende krim eller bestselgende romantikk.](#)



Endelig får Blipp eget danseprogram

[«Idol»-programleder Stian Blipp får drømmen oppfylt når han på nyåret skal lede danseprogrammet «Mitt dansecrew» på TV 2.](#)

Kaffepausen



Ukens kryssord



Lørdagsquiz

[VG+ stiller deg enkle og vanskelige spørsmål.](#)



På TV i dag

[I kveld kan du se filmen «The Devil Wears Prada» på TV3.](#)



[Dagens rute](#)



[RSS feed](#)

VG+ utgis av Verdens Gang AS

Telefon: [22 00 00 00](tel:22000000)

Redaksjonssjef: Espen Olsen Langfeldt

Ansv.redaktør og adm. direktør: Torry Pedersen

Digital redaktør: Ola E. Stenberg

Politisk redaktør: Hanne Skartveit

Redaktør: Jane Throndsen (konst.)

Magasinredaktør: Rolf Sønstelie (konst.)



Kopiering av materiale fra VG+ for bruk annet sted er ikke tillatt uten avtale. | © 2014 Verdens Gang AS