

# Å forstå seg sjølv og andre

**D**et er ikkje alt som er sikkert her i livet, men at vi møter motgang og har ulike kjensler gjeld oss alle. Om motgang vil skape vanskar for oss, er avhengig av kor store belastningar vi blir utsette for og korleis vi møter dei. Det handlar mellom anna om å forstå kjensler og handtere dei. Du kan hjelpe barnet ditt til å handtere kjenslene sine ved å sette ord på dei og akseptere dei. Ikkje alle har for vane å snakke om kjensler, men barnet ditt har behov for det for å forstå seg sjølv.

### Å sette seg inn i den andre sin situasjon

**M**entalisering er eit omgrep som ofte er nytta i dag. Å mentalisere handlar om å kunne sette seg inn i andre sin situasjon. Å sette ord på eigne tankar og kjensler, kan gjere det lettare å sette seg inn i korleis andre har det. Om barnet kjem heim og fortel om noko negativt ein medelev har gjort, kan du snakke med barnet ditt om kva som skjedde og kva som låg bak hendinga. For å skape forståing i staden for å kritisere medeleven, kan du stille slike spørsmål: Kva slags tankar og kjensler trur du han hadde i situasjonen? Kva ville du har gjort om det var deg? Kunne de ha handla annleis? Barn som klarer å sette seg inn i korleis andre har det, vert sjeldan mobbarar.

### Lytt til kvarandre

**F**or at barnet ditt lettare skal kunne forstå andre, er det viktig å kunne lytte. Den beste måten å lære dette til barnet ditt, er å vere ein god lyttar sjølv. Når barnet kjenner kor godt det er at nokon lyttar, vert det enklare å lytte til andre. Aktiv lytting krev at du stansar med det du held på med, og rettar merksemda di mot barnet ditt.

### Nokre tips for aktiv lytting:

- Sett deg inn i ståstaden til barnet ditt. Korleis var det å vere 12 år?
- Framhev det positive i det som blir sagt.
- Gjenta det barnet seier med dine eigne ord. Då viser du at du høyrer etter.
- Gje oppmuntrande kommentarar undervegs. «Seier du det? Fortel meir!»
- Still spørsmål for å fylle ut historia.
- Spør barnet om det treng hjelp vidare: «Eg forstår at dette er vanskeleg. Vi kunne snakka med læraren din. Vil du det?»
- Gjer kjekke ting saman – ein trygg relasjon gjer det lettare for barnet ditt å snakke med deg.

### Reflekter saman

- Korleis vil du at barnet ditt skal vere saman med andre?
- Korleis kan du hjelpe barnet ditt å takle motgang?
- Korleis kan du hjelpe barnet ditt til å forstå andre barn?

