

Å tåle kjensler

I tida framover vil barnet ditt gradvis gå frå å vere barn til ungdom. Frå 11-12 årsalderen skjer det fysiske forandringar i hjernen.

Hjernen er under «ombygging» frå barn til vaksen, og er ekstra sårbar. Kroppen endrar seg og kjenslene er sterke, svingande og forvirrande. Barnet får ofte eit anna syn på foreldre og venner, noko som er ein naturleg del av lausrivinga. Barnet ditt er på veg inn i ei vaksenverd som det treng di hjelp til å forstå.

Større, sterkare, klokare og god

Tross i at barnet endrar seg, får eigne meiningar og kanskje avviser deg, treng det nettopp deg! Sjølv om barnet vert eldre, ønsker det framleis grenser og tydelege reglar. Dette gir barnet kjensle av at du har kontroll og kan ta vare på det. Barnet kan trasse deg nettopp fordi det veit at du tåler det. Som forelder skal du alltid forsøke å vere større, sterkare og klokare, på ein god måte. Vis at du er i stand til å ta imot både dei gode og dei vanskelege kjenslene. Dette er tankar som er henta frå foreldrerettleiingskurset «Circle of Security».

Eit skritt til sida

Som vaksen er det lett å kjenne på eigen frustrasjon når barnet seier deg imot. Når sinne kjem over deg, ta eitt skritt til sida og kjenn etter kvifor du vert sint. Barnet ditt treng ikkje frustrasjonen din, men ei stabil og roleg

stemme som kan regulere og plassere forvirrande kjensler.

Bruk tida saman

Å gjere kjekke ting saman med barnet ditt, er ei god investering. Å dele positive opplevingar saman, styrker barnet si utvikling og gjer forholdet mellom deg og barnet ditt sterkare. Då tåler ein meir når det vert vanskeleg. Har du omsorg for fleire barn, vil «åleinetid» saman med kvart enkelt barn gje barnet den viktige kjensla av å vere sett.

Set ord på kjenslene

Livet byr på utfordringar for alle. Skal barnet bli kjend med sine kjensler, kan du snakke om dine. Som forelder er ein av og til oppteken med eigen frustrasjon over til dømes foreldrerolla, samlivet, økonomien eller jobben. Å vere sint eller frustrert, er normalt. Barn forstår fort når noko er annleis hos deg som forelder. Ver open og forklar på ein måte som barnet forstår at du også kan ha det vanskeleg.

Nokre tips:

- Snakk med barnet ditt om korleis det kjennest i kroppen å ha ei kjensle, til dømes å vere glad eller å vere sint.
- Vel dine «kampar» med omhu.
- Vis at du er glad i barnet ditt på ein måte som barnet forstår.

Reflekter saman

- Korleis kan ein vise at ein bryr seg når barnet vert eldre?
- Korleis kan det at ein er opptatt og engasjert på andre område hindre oss i å sjå kva barnet treng?
- Korleis få til «åleinetid» med barnet i ein travel kvardag?