

Trygge vaksne – trygge barn

Foreldre har behov for å lære barna sine mange ferdigheiter etter kvart som dei veks til. Det kan vere praktiske ferdigheiter som å kle på seg sjølv, sosiale ferdigheiter som å følgje regler, men òg ferdigheiter med å regulere egne kjensler.

Ver konsekvent, men mild

Barn lærer best gjennom vennleg og støttande oppmuntring, og gjennom små, milde konsekvensar. Nokre foreldre opplever det enkelt å vere god mot barnet, men vanskeleg å sette grenser. Grensesetting inneber at foreldra på ein tydeleg måte formidlar kva som er rett, og følgjer dette opp på ein konsekvent måte. Når barn gjer noko som er bra, bør dei få ros og oppmuntring. Når barn bryt reglar, bør dei korrigerast på ein mild, men bestemt måte. Små barn har ikkje nok erfaring til å forstå kvifor dei til dømes får eit nei. At de som har omsorg for barnet står saman og viser ei felles haldning, gjer barnet trygt. Manglande eller varierende grenser, kan føre til indre uro hos barnet.

Tips til god grensesetting:

- Grip inn tidleg
- Ver tydeleg
- Gjje føreseielege reaksjoner
- Ver roleg og bestemt

5: 1: Grensesetting verkar best når barnet allereie får mykje ros og oppmuntring frå foreldra. For kvar gong du set grenser, gi fem oppmuntringar!



Figur 1: Henta frå Adferdsenteret, Parent Management Training-Oregon-modellen (PMTO).

Positiv involvering

Alle barn likar at foreldra tek aktivt del i deira kvardag. Du som forelder kan involvere deg positivt ved å vere opptatt av kva barnet held på med, lytte aktivt til barnet eller vere med i leik. Det er godt for barnet ditt å merke at du veit korleis det har det og kjenner barnet sine kjensler, opplevingar og bekymringar. Gjennom ei positiv involvering, vert de knytta tettare saman, noko som bidreg til at barnet brukar deg som trygg base. Barnet vil søke deg for støtte, nærleik, trøyst og oppmuntring. Trygge vaksne skapar trygge barn.

Reflekter saman

- Kva kan vere vanskeleg når det gjeld å setje grenser for barnet ditt?
- Kva er viktig for deg at barnet ditt lærer seg, og i kva rekkjefølgje?
- Korleis kan du som forelder gje ros og involvere deg positivt i barnet når det utfordrar deg ekstra?

