



Å hjelpe barn og ungdom til å utvikle en god selvfølelse

Av

Ottar André Vassenden
Hovedinstruktør Bushido Kampsportsenter
Sosionom

Del 2



“Knalldyktige!”

“Siden Kari startet på Bushido Kampsportsenter, har vår datter utviklet mer tillit til seg selv, og en god selvfølelse. Før hun startet med kampsport, var hun veldig stille og sjenerert, samt slet med konsentrasjonen på skolen og å bli inkludert i gjengen.

Instruktørene på Bushido Kampsportsenter er kjempegode! De har hjulpet til å holde min datter på banen hjemme og på skolen. Hun har utviklet en samarbeidsvillig, positiv holdning til det meste!

Vi er veldig stolte av Kari og den fremgang hun har gjort siden hun ble elev ved Bushido Kampsportsenter – takk!

- Mor til “Kari”

Hvordan hjelpe barnet til å utvikle selvtillit

Hvordan kan du hjelpe ditt barn eller ungdom til å utvikle et godt selvbilde? Her følger noen gyldne regler som vi har med oss i “ryggsekken” i vårt pedagogiske tilbud:

Unngå kritikk som tar form av latterliggjøring eller skam.

Noen ganger er det nødvendig å kritisere et barns handlinger, og det er riktig at foreldre gjør det. Er kritikken derimot rettet mot barnet som person, kan det oppleves som latterliggjøring og barnet blir skamfullt.

Det er viktig å lære å bruke “Jeg” uttalelser heller enn “Du” utsagn, når det gis kritikk. For eksempel kan du konstruktivt si: “- Jeg ønsker at du holder klærne på riktig plass i skapet eller i skuffen, og ikke lar de ligge over hele rommet”

Den negative tonen kan for eksempel være: “- Hvorfor er du så lat, kan ikke du ta vare på noe av sakene dine?”



“TRENING MED MENING”



Lær barnet om beslutninger og å finne ut når han/hun har gjort en god beslutning.

Barn tar beslutninger hele tiden, men ofte er de ikke klar over at de gjør det. Det finnes en rekke måter foreldre kan hjelpe barna å forbedre deres evne, til å bevisst ta kloke avgjørelser:

- Hjelp barnet å avklare problemet som skaper behovet for en avgjørelse. Still ham/henne spørsmål som fastslår hvordan han/hun ser, hører og føler om en situasjon, og hva som må endres.
- Brainstorm mulige løsninger med den unge. Vanligvis er det mer enn én løsning eller valg til et gitt dilemma, og foreldrene kan gi et viktig bidrag ved å peke ut dette faktum, og ved å foreslå alternativer dersom barnet ikke har løsninger.
 1. Tillat barnet å velge en av løsningene, etter å ha vurdert konsekvensene fullt ut. Den beste løsningen vil være en løsning som løser problemet og samtidig gjør at barnet føler seg godt om seg selv.
 2. La barnet senere delta i å vurdere resultatene/konsekvensene av den aktuelle løsningen. Fungerte det bra? Eller gjorde det ikke? I så fall, hvorfor? Gjennomgang av taktikk vil utstyre barnet med et viktig redskap, til å sannsynligvis gjøre en bedre beslutning neste gang.
- Utvikle en positiv tilnærming for å gi struktur for barnet ditt. Alle barn og tenåringer må akseptere og ta ansvar for sin oppførsel. De skal lære selvdisciplin. For å hjelpe barn å lære selvdisciplin, må foreldre adoptere rollen som coach/lærer, i stedet for rollen som "straffer". Positivt foreldreskap skal være rettferdig, konsekvent og vennlig.

10 ekstra tiltak du kan ta for å hjelpe barnet til å utvikle et positivt selvbilde:

- Lær barna å **endre sine krav til preferanser**. Påpek til barna at det ikke er noen grunn til at de må få alt de vil, og at de samtidig også ikke trenger å bli sinte. Oppmuntre dem til å **jobbe mot sitt sinne** ved å gå foran som et godt eksempel, og ved å forsterke dem når de viser riktig adferd, i stedet for sinne
- La barna **forstå at de skaper** og er **ansvarlige for følelsene** de opplever. Likeledes, de er ikke ansvarlig for andres følelser. Unngå å gi barna skylden for hvordan **du** føler deg.



LIVSLANG LÆRING...

- Oppmuntre barna til å **utvikle** hobbyer og interesser som **gir dem glede** og som de kan følge **selvstendig**.
- La barna forsøke å **løse sine egne krangler** mellom søsken og venner.
- Hjelp barnet ditt til å utvikle "**erte-toleranse**" ved å påpeke at erting i det små, ikke skader ham/henne. Hjelp barna å lære og takle erting ved å ignorere den, ved å bruke positive "snakke-med-meg-selv" utsagn, som "- Kallenavn kan aldri skade meg, erting har ingen virkning på meg!" og "- Hvis jeg kan motstå denne ertingen, så bygger jeg **følelse-muskler!**"
- Lær barna å **fokusere på sine sterke sider**, ved å peke ut til dem alle de tingene de kan gjøre.
- **Motivér** barna til å oppføre seg mot andre, på den måten de ønsker sine venner skal oppføre seg mot dem.
- **Hjelp barna å tenke** i form av **alternative valg og muligheter**, i stedet for å være avhengig av ett alternativ for tilfredshet. Et barn som har én venn, og mister den vennen, er venneløs. Derimot, et barn som har mange venner og mister én, har fortsatt mange. Det samme prinsippet gjelder på mange ulike områder. Når du tror det bare er en ting som kan gjøre deg fornøyd, så begrenser det ditt potensial for å være fornøyd! Jo mer du bidrar til dine barn, å realisere at det er **mange muligheter i enhver situasjon**, dess mer øker du deres potensial for å bli fornøyd.
- **Le med** barna og **oppmuntre** dem til å le av seg selv! Folk som tar seg selv svært alvorlig, har utvilsomt redusert sin glede i livet. En god sans for humor og evne til å ta lett på livet, er viktige ingredienser for å øke ens totale velvære
- Til slutt, **ha det gøy med barna!** Gjør ting sammen som en familie, men husk også at hver av foreldrene har "en-til-en-tid" med hvert barn, på en jevnlig basis. Til det beste (eller verste): - Våre barn lærer av vårt eksempel. Å tilbringe tid med hvert barn alene, gir mulighet for full kommunikasjon. Barnet ditt kan dele sine tanker og følelser åpenlyst. Du kan gi aksept og (en gang i blant) veiledning. Fokusér hardt på å **lytte**, og gi **masse ros og oppmerksomhet**.

"Jeg kjeffer ikke så mye lenger, eller rettere sagt:

Mindre mas, mer hygge med guttungen!"

- Far til "Jens"

