

Barn som blir sett, kan gå ut i verden og se andre

AV VIGDIS HEGG

«God selvfølelse gjør det mulig å ta viktige valg på millisekunder, fordi god selvfølelse innebærer et veltrønt følelsesmessig signalsystem. Dårlig selvfølelse kan få oss til å bruke dager, uker, kanskje år eller et helt liv på tilsvarende beslutninger.»

Det er *relasjoner* til først og fremst foreldrene, men også andre voksne som bygger barns selvfølelse – ikke teknikker for barneoppdragelse.

Boka er delt i tre: del en omhandler hva selvfølelse er, del to om barnet fra null til tolv år, og del tre om tenåringen. Forfatteren henvender seg først og fremst til foreldre, men hennes kloke budskap er så essensielle at jeg anbefaler boka som opplagt og god lesning for alle fagpersoner som har med barn og unge å gjøre. Dersom vi tar inn bokas budskap og praktiserer det i møte med barn og unge, så vil vi gjøre oppveksten deres bedre samt at de kan bli lykkeligere barn som er glade i seg selv. Guro Øiestad byr ikke på fiks ferdige oppskrifter, men med utgangspunkt i utviklingspsykologi, hjerneforskning og tilknytningsteori gir hun leseren noen lett anvendelige råd som kan hjelpe foreldre og fagpersoner til «bygging» av en robust og god selvfølelse hos barn og unge.

«Mange tenåringer plages av foreldre som kjefter og maser hver dag. Å stadig motta kjeft fra de voksne som man egentlig trenger støtte og forståelse fra, kan kjennes som sjelelige piskeslag for sårbare unge mennesker. De fleste vil beskytte verdigheten sin ved å forlate foreldrene i fysisk eller psykisk

forstand. Ungdommen kan gå på rommet eller ut av huset, kanskje søke hos noen andre. Han og hun kan slutte å snakke med deg, slutte å fortelle deg ting eller begynne å lyve.»

Barn har behov for kloke, sterke og snille voksne som *både* gir beskyttelse og trøst og oppmuntrer til selvstendig bevegelse ut i verden. Voksne som kan hjelpe barnet til å få et språk om ulike behov og fellesskapets beste. Barnets selvfølelse bygges i samvær med bevisste voksne som er tydelige og sensitive på barnets sammensatte behov. På denne måten får barnet hjelp til å bli kjent med seg selv samt kjenne trygghetsfølelse sammen med andre.

«Når vi kjefter på ungdommen, er det jo som regel fordi vi vil at han skal høre på oss, vi vil ha henne til å gjøre som vi sier. Resultatet av kjefting er som regel det motsatte; han hører mindre på oss, hun gjør i hvert fall ikke det vi ber henne om. Dårlig taktikk fra oss foreldre, særlig når vi vet at god kommunikasjon er forutsetningen for at vi skal kunne veilede tenåringen. Både vi voksne og ungdommen har mye å hente hvis vi finner andre måter å gjøre oss hørt på.»

Forfatteren avslutter boka med fem bud for bygging av selvfølelse hos barn og unge; La barnets behov være en guide for dine handlinger, vær større, sterkere og klokere enn barnet, glem aldri å være varm og snill, gled deg over mestring og aksepter feil samt våg å være i utvikling sammen med barnet. Dette er en perle av ei bok som formidler viktige budskap på en



leservennlig måte med mange gode eksempler. Boka «traff meg i magen» med konkrete innspill om hvordan vi kan gjøre unger robuste og sterke med utgangspunkt i en god selvfølelse. Jeg håper leseren dykker ned i Øiestads budskap. Nå har jeg oppdaget en ny favorittbok å anbefale foreldre som ønsker innspill om hvordan være kloke voksne. Mange barn og unge ønsker nok at foreldrene og øvrige voksne i deres vei skal lese nettopp denne boka – da vil konfliktene kunne bli færre og mestringsopplevelsene flere!

Guro Øiestad
Selvfølelsen – hos barn og unge
Gyldendal akademisk, 2011
328 sider
ISBN: 978-82-05-40746-6