



Om barns självkänsla

Innehåll

- * Dokumentärfilm
- * Gruppdiskussion med experterna
- * Handledarmaterial



*”Självkänsla -
medvetenhet om
den egna personlighe-
tens värde, det
vill säga mitt eget
värde i mina egna
ögon eller hur det
faktiskt känns att
vara jag.*

*Vinsterna av en god
och balanserad själv-
känsla:
Livet blir enklare att
leva helt enkelt.”*

Bäste förälder,

Kommer du ihåg den första utflykten med din bebis? Främmande människor tittade i vagnen och suckade "Oh, vad söt hon/han är!". Ett nyfött barn öppnar alla känslodörrar inom oss. Utan problem pratar vi med varandra om sömnlösa nätter, förlösningar och den villkorslösa kärleken till våra barn. "Njut av den första underbara tiden...!" får vi höra som ett välment råd. Men sen då? Vem pratar vi med när den älskade ungen har rökt sin första cigarett, kommit hem tidigt på morgonen långt efter den avtalade tiden eller är mobbad i skolan?

Många mammor och pappor upplever redan under sin föräldraledighet en social isolation och ensamhet. Längtan efter att kunna dela sin oro, glädje och sina frågor med andra under barnets första levnadsår har lett till ett oöverskådligt kursutbud. Syftet är inte ett allvarligt försök att lära en femmånaders-bebis att simma utan i första hand att kliva ur mamma- eller pappaisolationen och tillsammans med sitt barn möta andra människor i samma livssituation.

Men när barnet har börjat sin socialiseringsprocess i förskolan, så börjar det verkliga livet igen. För många mammor och pappor försvinner därmed känslan av sammanhållning med andra. Nu ska vi klara oss själva! Men är det inte lika viktigt och välbehövligt att få gruppstöd när barnen börjar skolan eller långsamt tar steget in i puberteten? Att kunna sätta ord på sina känslor, höra andra berätta om liknande erfarenheter är ofta allt som behövs för att kunna gå vidare med nya lösningar och inspiration. Mötesplatser för föräldrar, må det vara virtuellt på nätet eller i det verkliga livet, är en fantastisk möjlighet att tanka energi och förebygga uppgivenhet och frustration i relationen till våra barn.

Filmen du håller i handen är tänkt som en inspirationskälla som du kan diskutera i familjen, vid middagsbordet med kompisar eller varför inte på nästa föräldramöte? Vad är självkänsla egentligen? När är det kört? Kan mitt barn bli en trygg person även om jag själv som förälder har dålig självkänsla? Är självförtroende och självkänsla samma sak? Många frågor som du kan få svar på och konkreta tips hur du kan komma igång igen när du har kört fast. Barn och ungdomar behöver trygga vuxna som förebilder – vuxna som vågar bryta mot jantelagen och som vågar tro på sig själva som en fantastisk unik människa.

*Jag önskar dig varmt lycka till!
Jana Söderberg*



Studiehandledning för samtalsgrupper kring filmen Om barns självkänsla

Filmen Om barns självkänsla handlar om hur vi kan hjälpa våra barn till en bättre självkänsla men också att stärka vår egen. Filmen belyser vanliga situationer för barn och ungdomar och vilka utmaningar som finns både för dem men också för vuxna runt omkring barnen. I filmen lämnas inget facit på svåra frågor men föräldrar, barn, professionella personer och andra kloka vuxna ger sin syn och tips på lösningar.

Syftet med filmen och studiematerialet är att konstruktivt hjälpa föräldrar och andra vuxna att känna igen problem och förhoppningsvis inspirera till att hitta lösningar.

Vi vuxna kan hjälpa och göra väldigt mycket för barnen, det gäller bara att veta hur. Ibland får vi fråga expertis men mer ofta än vi tror, har vi själva svaren. Det är också viktigt att vi kan dela med oss till varandra. Därför finns den här möjligheten att delta i samtalsgrupper med andra föräldrar.

Utbildningspaketet består av en film, en gruppdiskussion och denna handledning att använda i ex. samtalsgrupper och studiecirklar.

1. Filmen Om barns självkänsla
2. Gruppdiskussion där experter samtalar kring barn och självkänsla
3. Handledningen

Studiehandledning för samtalsgrupper med föräldrar

Med denna handledning vill vi inspirera till samtal och diskussion i föräldragrupper och studiecirklar runt om i landet för att stärka barnens självkänsla. Vi hoppas att denna handledning ska vara till hjälp för samtalsledare och cirkelledare i olika typer av samtalsgrupper.

Studiehandledningen innehåller:

- metodiska tips på hur man leder en föräldragrupp
- tips på hur filmerna kan användas för att få ingång samtal & diskussion i grupperna
- förslag på diskussionsunderlag kring de olika avsnitten
- tips på litteratur, föreläsare, webbsidor och annat stöd som kan hjälpa dig.

Vi vill understyrka att det är viktigt att även diskutera gruppmedlemmarnas egna frågeställningar.

Förslag på upplägg

Träffen kan läggas upp på flera olika sätt. Det viktigaste är att det sker utifrån föräldrarnas egna erfarenheter, önskemål och behov.

Några olika förslag på upplägg kan vara:

- att använda filmen som ett komplement till en redan pågående föräldrautbildning
- att följa filmen och de olika avsnitten
- att följa ett eller flera teman att fokusera kring
- att välja en särskild bok som utgångspunkt och ha filmen som ett kompletteringsmaterial.

Pedagogiska råd för ledaren

Ledaren har en viktig roll

Ledarens roll är att skapa trygghet i gruppen. Ledarens första uppgift är att få alla att känna sig välkomna. Gör en presentationsrunda första träffen då var och en säger sitt namn (hoppa över titel och yrke) och förslagsvis berättar helt kort om ett minne (vad som är speciellt med deras familj; rutin, sed eller liknande) eller vad som känns mest angeläget just nu i detta ämne. Ett annat alternativ är att låta deltagarna intervjua varandra två och två och sedan presentera den andra personen under en minut.

Deltagarnas delaktighet:

- kom överens med gruppen om innehåll och arbetssätt
- klargör syftet
- inventera och summera de frågeställningar som gruppen vill ta upp
- bestäm hur många gånger ni vill träffas och när.

För att alla ska komma till tals

Ledaren ska se till att alla kommer till tals och dämpa de som eventuellt dominerar. Uppmuntra försiktigt tillbakadragna att ta ordet och se till att allt praktiskt fungerar. Föreslå gärna en "runda" ibland, där var och en yttrar sig i tur och ordning över en frågeställning. Ibland kan det vara bra att dela upp gruppen på olika sätt t.ex. pappa- resp. mammagrupp. Man kan även dela upp gruppen i små grupper (bikupa) med återkoppling vad gruppen pratat om.

Innan ni tittar på filmerna

Beskriv gärna arbetssättet för föräldrarna enligt nedan.

Efter lyssnandet

1. Enskilt

Föräldrarna tänker var och en igenom respektive avsnitt.

- Vad som känns positivt och negativt, vilka frågor som väcks (anteckna gärna var och en några stödord under lyssnandet).

2. Två och två

Föräldrarna samtalar två och två om vad de hört samt summerar vad de vill berätta för storgruppen.

3. Storgrupp

Smågrupper berättar för hela gruppen.

4. Tänk på

- Följ upp frågorna! Ställ följdfrågor.
- Om ni har avvikande meningar till vad som sägs i filmen, diskutera det i gruppen.
- Om någon i gruppen har avvikande uppfattning, tänk på att du som ledare ofta kan svara att "det finns inga rätt eller fel svar. Det ligger något i vad du säger, vad kan vi tillsammans i gruppen dra för slutsats?"
- Ifall det finns kulturellt olika synsätt, diskutera det.

Praktiskt

- Var tydlig med vilken tid ni tänker sluta.
- Fikapaus är ofta uppskattat och skapar gemenskap samt sätter fart på diskussionen! Dock inte längre än 15 minuter. Dela gärna på ansvaret att hålla tiden.
- Kom överens om tid och plats för nästa gång.
- Önskar gruppen bjuda in någon gäst till någon träff, tänk på att boka det i tid.
- Vilken fördjupningslitteratur finns? Bör ni skaffa den?

Att tänka på

- Kontrollera alltid innan träffen att utrustningen verkligen fungerar.
- Titta helst igenom filmen innan träffen.

- Välj ut vilka sekvenser som ska användas. Ta tid!
- Filmen kan utgöra en komplettering och/eller en fördjupning som kan sätta igång ett samtal i gruppen.
- Förklara varför vi ska titta på filmen.
- Uppmana gärna deltagarna att ha penna och papper till hands för att notera korta stödord och reflektioner under visningen.
- Använd pausknappen vid behov för diskussion.
- Filmen kan spelas i sin helhet eller bara i vissa sekvenser. Du kan också använda filmen för att inleda, för att variera eller avsluta en diskussion.
- Undersök i förväg om det finns ett stödjande material till filmen.
- Tänk på att skratt ibland kan få en förlösande effekt på en diskussion. Fundera på om det finns några scener från till exempel en TV-serie eller långfilm som kan vara roliga att visa. Ibland kan komik vara väldigt "på pricken" eller isbrytande över belysandet av människors relationer. Det kan till och med vara en uppgift för deltagarna, alla får komma tillbaka till nästa träff med en scen från en rolig film.



Så här använder du DVD och handledningsmaterialet i samband med föräldramöten på bästa sätt

- Titta gemensamt på filmen och/eller tilläggs materialet (gruppdiskussionen).
- Börja med att gemensamt definiera ett tydligt syfte för mötet (t.ex. att inspirera varandra utan att behöva tycka lika).
- Be alla deltagare att skriva ner sina frågor, problem och personliga utmaningar som känns viktiga i föräldrarollen just nu.
- Sammanställ listan synligt för alla i rummet (OBS! anonymt!).
- Kom överens om två relevanta problemområden ur listan alternativt välj två av nedanstående frågeställningar som berörs i filmen och fokusera enbart på dessa frågor under efterföljande diskussion.
- Låt grupperna diskutera frågeställningarna cirka 20-30 min. Det är viktigt att alla får komma till tals. Diskussionen behöver inte leda till överenskommelser. Syftet är att inspirera varandra och att belysa frågeställningarna från olika håll.
- Samla sedan gruppernas synpunkter i en avslutande gemensam diskussion!

Frågeställningar som bas för diskussionen

1. Revolt

Vad betyder revolt? Motstånd mot dig som förälder eller mot dina gränser?

sid 12

2. Visa ditt känsleregister

Bejaktar ni alla känslor i familjen? Vilka känslor har du själv svårt för?

Vilka känslor är mest dominerande hos ditt barn just nu?

sid 20

3. Konflikter

Vilka konflikttraditioner och beteendemönster finns i er familj? Finns negativa konflikter. Ska barn behöva lyssna till föräldrars konflikter.

sid 28

4. Att vara en vuxen förebild

Betydelsen av din egen självkänsla för barnets utveckling. Hur kan du stärka din egen självkänsla och bekräfta dig själv? En bra dialog är nyckeln till en bra relation. Konstruktiv kritik och effektiv bekräftelse ger bra balans mellan självkänsla och självförtroende.

sid 36

5. Bekräftelse

Kan man ge för mycket bekräftelse? Hur brukar ni visa uppskattning och hur bekräftar du ditt barn?

sid 44

6. Att coacha till hög prestation och samtidigt stärka barns självkänsla, riktat mot idrottsföreningar/idrottsföräldrar

Drömmar och målbilder som känslomässig drivkraft för att kämpa mot mål. Coachens roll för barnets utveckling. Matchen förlorades - på vilket sätt behöver barn stöd för att acceptera misslyckanden och förluster? Positivt gruppsytryck inom laget och i föreningen ger möjlighet att stärka barns förmåga att skapa konstruktiva relationer, lösa konflikter och våga ta plats.

sid 52

”Självkänsla = medvetenhet om den egna personlighetens värde det vill säga mitt eget värde i mina egna ögon eller hur det faktiskt känns att vara jag. Vinsterna av en god och balanserad självkänsla är:”

- När vi vet vårt eget värde, istället för att känna att vi måste vara bättre än allt och alla för att inte känna oss värdelösa.
- När vi tycker om oss själva och känner oss värdefulla, oavsett vem eller vilka som finns i vår omgivning.
- När vi klarar av att inte vara perfekta och därför gör vi enklare om våra misstag till en rolig historia.
- Det blir enklare för andra att tycka om oss, eftersom den gamla klyschan ”för att andra ska kunna älska oss behöver vi börja med att älska oss själva” faktiskt är sant.
- När vi vågar prova på fler saker eftersom vi inte längre är rädda för att misslyckas.
- När vi vågar vara sanna mot oss själva.
- När vi känner att vad som än händer så klarar vi av att hantera det.
- När vi tar ansvar för våra relationer, och vi känner oss trygga i alla våra relationer.
- När vi får distans till oss själva samtidigt som vi på riktigt tar ansvar för vårt eget liv och vårt eget mående.
- När vår inre trygghet gör att vi säger ja när vi menar det och nej när vi inte vill.

”Med en god självkänsla blir livet enklare att leva helt enkelt”



Fråga 1: Revolt – Motstånd mot dig som förälder eller mot dina gränser?

I en tid där alla verkar jaga efter lyckoupplevelser, där lyckopiller säljs som aldrig förr, vad händer egentligen med våra andra känslor som sorg, våra rädslor och ilska? Många föräldrar undrar: "Varför är min treåring eller fjortonåring jämt så arg? Jag förstår det inte."

Varför känner vi egentligen ilska och vad finns det för värde i denna känsla? Om du någon gång har tagit en promenad, stängt en dörr eller tränat fysiskt när du har varit riktigt arg så tror jag att du lätt minns den enorma energikicken, adrenalinökningen i blodet och beslutskraften som ligger i detta känslotillstånd. Ilskan hjälper oss att säga "STOPP", att sätta gränser, att bryta oss loss ur destruktiva relationer. Den ger oss kraften att ändra riktningen i vårt liv när vi har hamnat fel. Problemet är att vi inte alltid förstår var denna känsla kommer ifrån och vad den står för – varken hos oss själva eller hos våra barn. Ibland kommer den krypande, men ofta också som ett överraskande vulkanutbrott helt utan varningstecken. Frustrationen blir oftast ännu större när det gäller våra barns ilska och revolt. Vi vill så gärna förstå för att kunna lösa, fixa och hjälpa.

Känner du igen önskan om att vilja förstå för att kunna hantera barnets känsloreaktion? Hur mycket energi investerar vi i försök att förstå våra barn när respekt kan vara en mycket effektivare nyckel för att nå varandra. Med detta förhållnings-sätt är det också lättare att bemästra den svåra balansgången mellan tillåtande och gränssättning.

Att barn revolterar i olika faser är en naturlig del i deras utveckling för att markera en ifrågasättning av våra gränser och för att testa relationen till sina föräldrar. Det är viktigt att som förälder påminna sig själv om att revolten är riktad mot gränserna vi har satt och inte mot oss som person. Även ett "dumma mamma" betyder egentligen "Det är dumt av dig att jag inte får göra det här!". Gränssättning kan betraktas som en investering i framtiden. Det är barnens rättighet att inte behöva förstå våra gränser, men målet är att få dem att respektera gränserna. Skulle barn förstå gränserna behövde vi inte sätta dem.

Frågeställningar

*”Killar reagerar utåt, tjejer inåt. Men känslan är samma på insidan.”
(Mia Törnblom, författare & coach)*

- Vad är det svåra när barn revolterar? På vilket sätt visar ditt barn revolt (ilska, tystnad, aggressivitet eller tårar)? Vilken sorts motstånd tycker du är svårast att bemöta?

Glöm aldrig att revolt handlar om motståndet mot det du gör (t.ex. att vägra köpa en ny dator eller den tydliga gränsen när du vill att ditt barn ska vara hemma) och inte mot den du är.

Det är viktigt att skapa en konstruktiv attityd mot konflikter – annars blir föräld-raskapat lätt en upplevelse av misslyckande. Att möta konfliktsituationer är en naturlig del av föräldransvaret.

Barn och tonåringar behöver trygga föräldrar som vågar vara pinsamma ibland, som vågar ha egna åsikter och stå för det. T.ex. att våga gå in i en festlokal för att hämta hem tonåringen när den avtalade tiden har passerat.

- Hur påverkas din självkänsla som förälder när barnet revolterar? Känner du dig ifrågasatt som mamma/pappa?

Prata gärna med andra föräldrar för att förstå att du inte är ensam med dina känslor och tankar. Det lättar och ger ny inspiration.

- Hur brukar du reagera? Vilka knappar trycker ditt barn på hos dig?

Berätta för barnet i förväg om konsekvenserna när gränserna inte respekteras. Barnet upplever då att det har en valmöjlighet och kan lättare ledas till respekt för gränsen. En konsekvens behöver alltid ett logiskt samband med händelsen som vi behöver kommunicera till barnet. Annars är det en bestraffning. T.ex. ”Nu har du skolkat igen denna vecka. Vi tar bort din veckopeng för tre veckor!” (Med bestraffningar blir det dessutom ofta svårt att vara konsekvent!). En rimlig konsekvens kunde vara: ”Nästa vecka kommer jag att ringa varje dag till skolan för att kolla om du har kommit.” eller ”Nästa vecka följer jag med dig till klassrummet varje dag för att veta att du har kommit till skolan!” eller ”Du får inte vara ute längre än till kl. 22.00 på lördagar utan du är hemma kl. 21.00 de kommande tre veckorna. Jag har svårt att lita på dig just nu och behöver bygga upp mitt förtroende igen.”

Om det är möjligt, försök att koppla gränsen du vill sätta till en värdegrund i er familj. T.ex. eftersom det är viktigt med respekt i vår familj, så vill jag att du kommer hem vid den avtalade tiden. När du kommer senare än vår överenskommelse, så blir jag orolig och rädd. Eftersom jag också vill ha en bra kväll, vill jag att du respekterar gränsen.

"Man vill inte gärna lyssna när man är tonåring." (Kille 17 år)

- Var går gränsen för dig i barnets känsloutbrott? Hur ska man reagera när barnet stänger av föräldrarna?

Man vill inte gärna lyssna när man är tonåring. Det gäller som förälder/vuxen att inte ge upp utan stå kvar och ha tålmod. Tonåringen befinner sig i en frigörelseprocess och behöver dina regler och gränser för att känna sig trygg.

Diskutera i familjen hur man får vara arg hemma hos er. Vad är ok? Var får man pysa? Det viktiga är att reglerna ska gälla för alla. Var tydlig mot barnet var din gräns går (t.ex. att barnet inte ska skrika mot dig) och avbryt en diskussion när barnet passerar gränsen. När barnet stänger av är det viktigt att veta anledningen till barnets lösning. Utifrån orsaken kan lösningen vara att barnet kanske pratar med en annan vuxen person eller får hjälp genom skolan. Visa alltid att du som förälder finns även om relationen just nu präglas av tystnad!

"Jag bad om ursäkt till min dotter när hon var tonåring. Då hände något fantastiskt. Det har gjort att vi idag har en relation som är helt fantastisk!"

(Lennart Matikainen, författare & coach)

- Hur kan vägen till förlåtelse och försoning se ut efter en konflikt? Hur undviker man i tunga perioder att fastna i destruktiva relationsmönster mellan barn och förälder?

Våga berätta för ditt barn om dina insikter, om det du ångrar, om dina fel och det du hade önskat att veta när barnet kom till världen. Vi tar aldrig bort det som har hänt, men vi visar respekt och skapar förutsättningar för läkning av barnets sår. Det viktiga är att barnet är mottagligt för en sådan dialog. Sådana insikter kan även kommuniceras på andra sätt än ett personligt samtal om det känns bättre. Skriv ett brev, ett mejl eller varför inte ett fint kort. Var tydlig med vad du har lärt dig och vad du vill tänka på i framtiden. Ha tålmod och tillit även om situationen känns låst.

Vi som vuxna behöver tänka på att se vår egen del i konflikten (vi har inte alltid rätt) och vi behöver våga visa att vi ibland har fel.

- Vad är tillåtet i er familj? Hur får man vara arg? Vad finns det för "ilskeutrymme" i ert hem?

Diskutera i familjen vilka olika behov ni har när ni är arga. Någon skriker av sig sin ilska, en annan kanske stänger dörren högljutt! Bestäm vad som är OK hemma hos er! Var får man "pysa" av sig? Skapa ilskeregler som tillåter känsloutbrott utan att förstöra eller skada andra och sig själv. Boxboll, skrikskåp, kuddhörna – det finns många alternativ för att få ut adrenalinkicken och för att sedan kunna lösa konflikten mer konstruktivt.

"Man måste vara snygg – annars känner jag mig utanför." (9-årig flicka)

- Vad är status i ditt barns sociala omgivning? (kläder, tekniska prylar, idrottsprestationer, antal aktiviteter per vecka, vem som får vara ute längst etc.) Hur kan du stärka ditt barn i ställningstagandet mot gruppträck?

Skapa en värdegrund i er familj och prata om det. Vad är viktigt för oss? T.ex. i vår familj är musik viktig; ... älskar alla djur; ... reser vi gärna tillsammans till nya platser, ... engagerar vi oss i miljöfrågor etc. En inre stolthet över att vara en del av sin egen familj gör det enklare att förhålla sig till andra grupper i barnets omgivning och deras värdegrund.

Som förälder behöver man ta ansvar för hur man uttrycker sig när det gäller saker som en ny handväska eller mobiltelefon. Om vi markerar skillnaden mellan glädjen över en ny sak för att den är fin eller om vi köper den för att passa in och få en tillhörighet.

Fråga 2: Visa ditt känsleregister

Visst känns det många gånger som om vår omgivning, vårt samhälle, bara godkänner oss som glada, inspirerande och dynamiska människor. Som förälder har vi dessutom ansvar för att göra våra barn till glada, pigga och presterande ungar som problemlöst glider in i familjefester, skolklasser, kompisgäng eller tennisskolan. Positiva känslor är de vi strävar efter till vilket pris som helst. "Negativa" känslor trycks undan som om de inte fanns.

Försöker du själv som vuxen hela tiden att visa en glad fasad, där sorg och andra känslor inte får utrymme, då kan det även vara svårt att acceptera barnets sorg som en naturlig reaktion. Ditt inre barn kan även omedvetet kräva: "Om jag försöker vara stark och hålla fasaden så kan väl du också göra det."

Vårt motstånd att möta barnet i sin sorg kan också hänga ihop med att vi kommer i kontakt med vårt egna dåliga samvete. Vår inre röst ligger som en enorm tyngd på våra axlar: "Måste jag jobba så mycket? Är inte mitt barn det viktigaste jag har i livet? Jag går miste om så mycket när barnet är på dagis/fritids hela dagen. Var det rätt att vi skiljdes, borde vi väntat tills barnen var stora?"

Och så finns det en annan röst som också kräver sin rätt: "Mitt jobb betyder mycket för mig. Jag tycker om mina kollegor och vuxna kontakter under arbetsdagen. Jag behöver yrkesrollen i mitt liv också för att kunna vara balanserad och lycklig." Barn mår inte bra av att växa upp i en kärlekslös miljö och höra föräldrarna bråka hela tiden. I detta splittrade dilemma möter vi alltså vår egen sorg över att livet ofta är en dans på lina utan skyddsnet. Vilket val vi än gör så kommer det alltid att finnas en baksida. När vi börjar acceptera konsekvenserna av våra val så kommer vi att kunna rikta vårt fokus på möjligheterna.

Sorg är en del av vårt liv och en värdefull tillgång om vi vågar möta denna känsla. Det är vår uppgift att bemöta barnets sorg för att stärka dess tillit att klara av känslan och att det går över. Vem har till exempel inte sett ett uttråkade barn som sorgset berättar: "Jag vet inte vad jag ska göra. Ingen vill leka med mig." Blir barnet bemött med en tillåtande attityd (exempelvis "Ja, jag ser att du har det tråkigt just nu, men så är det ibland."), så vet vi att senast efter en halvtimme sitter detta barn djupt engagerat i en ny kreativ sysselsättning. Sorgen har satt igång fantasin.

Nästa gång ditt barn är ledsen, gå in i dig själv och inta följande förhållningssätt: "Det är helt okej att du är ledsen. Jag kan och vill inte skydda dig från sorg, men jag vill möta dig i den om du vill." Sedan kan du bara fråga ditt barn: "Vad behöver du just nu? Finns det någonting jag kan göra för att hjälpa dig?"

Frågeställningar

”Vi människor har fått fyra grundkänslor, glädje, sorg, rädsla och ilska och alla andra känslor är en blandning av dessa. Vi är på väg att skapa ett glädjesamhälle där den enda tillåtna känslan är glädje och helst ser vi till att vi har glada barn 24 timmar om dygnet.” (Jana Söderberg, psykosyntesterapeut)

- Begrunda frågan hur du handskas med din egen oro och sorg? Vilket utrymme har denna känsla i ditt liv och hur visar du den?

Vänta inte på stora ögonblick. Det kan vara en kort berättelse om att du just nu är ledsen för att du har så mycket att göra på jobbet och inte hinner med att komma hem tidigare. Berätta hur du sitter och längtar efter barnen ibland när du är bortrest med ditt arbete. Det viktiga är att barnet förstår och får bekräftelse för att sorg är en känsla som även vi vuxna upplever och behöver klara av.

- Bejaktar ni alla känslor i familjen? Vilka känslor har du själv svårt för (nervositet, rädsla, avundsjuka)? Vilka känslor är mest dominerande hos ditt barn just nu? Hur bemöter du dem?

Försök att acceptera alla känslor hos ditt barn. Bemötandet kräver ingen lösning eller att du fixar barnets känslor. Det ända som behövs är din närvaro och att du fokuserar på vad barnet behöver just i sin känsloupplevelse.

- Var går gränsen för dig att visa inför ditt barn hur du känner? Hur kan man undvika att barn tar för mycket känslomässigt ansvar för oss vuxna?

Berätta för barnet om bakgrunden av din känsla för att befria barnet från ansvars-tagandet. T.ex. ”Jag känner mig nedstämd och trött idag eftersom jag har haft en stressig dag och en konflikt med en kollega. Det har alltså ingenting med dig att göra. Jag vill att du vet det.

- Diskutera olika behov i sorg. Vissa människor vill vara själva, andra vill bli kramade och känna närhet. Alla är vi olika. Beskriv vad du själv behöver när du är ledsen och vad du absolut inte vill ha. Vilka behov har ditt barn?

Berätta för ditt barn när du känner dig nedstämd, nervös eller rädd en dag. Barn behöver veta att sorg och rädsla är känslor som också tillhör vuxenlivet! Ingen orkar vara glad jämt! På så sätt vidgar vi barnets referensramar och förmedlar att alla känslor är viktiga i vårt liv.

- Kan man trösta för mycket när barnet är ledset? Vad är risken om barnet inte får sörja sina problem?

När ditt barn är ledset, försök att möta barnet utan att vilja lösa problemet, att fixa sorgen eller riva barnet ur sin känsla. Fokusera istället på barnets behov och fråga hur du kan hjälpa till just nu. Ställ frågan vad barnet har för behov just nu istället för att diskutera sorgens innehåll. Det kommer senare på barnets villkor! (OBS! När barnet är mindre eller har svårt att svara på frågan, föreslå tre olika alternativ. T.ex. Vill du vara själv en stund? Vill du att jag sätter mig hos dig? Vill du att vi lägger oss på din säng? Vill du ha en kram?)

- Vilka rädslor kan barn uttrycka? Vilket är det bästa sättet att bemöta rädsla, oro och osäkerhet?

Motivera dig själv med att fokusera på att vara stark för ditt barn under själva samtalet så att barnet vågar öppna sig och vågar luta sig mot dig. Men tveka inte att ta hand om dina känslor och din sårbarhet efter mötet. Be om hjälp om samtalet med ditt barn kändes tungt!

- Vilken roll spelar barnets kön för olika känslouttryck? Finns manliga och kvinnliga känslor?

Fundera själv vad dina åsikter är. Vilken värdegrund har du ärvt när det gäller genusperspektivet och känsloupplevelser?

”Jag ville ha den där sköna känslan att koncentrera mig på någonting annat än min ångest.” (Jenny Lökvist, lärare)

- Vilka flyktmekanismer har du kommit i kontakt med? (materiell konsumtion som ersättning för kärlek eller tröst, ätstörningar, alkohol, droger etc.)

Var ärlig mot dig själv och bli medveten om dina egna eventuella destruktiva flyktstrategier. Diskutera även med din partner och vänner. Sannolikt observerar och genomsådär ditt barn tydligt dina val. Dina självinsikter kan vara en bra reflektion för att bjuda in ditt tonårsbarn i en diskussion om destruktiva flyktmekanismer för att undvika känslor.

Fråga 3: Konflikter – relationsbyggande eller skrämmande?

Att många människor lider av konflikträdsla är ingen hemlighet. Det kan handla om enkla konflikter i parrelationen om till exempel städningen hemma, om vem som ska hämta på förskolan eller om att stå emot barnets krav efter en ny dator. Vad ligger bakom denna rädsla? Inte sällan styrs vi av ångesten för att inte vara omtyckta längre eller att bli stämplade som bråkiga. Samtidigt vet vi hur fantastiskt det känns när vi kommer in i lösningsfasen, till försoningen och känslan av att ha stärkt relationen på något underligt sätt.

När du tänker efter – är inte dina mest värdefulla relationer de som du vet är krisfasta och tål konflikter? Så är det även med våra barn. Det är som ett uttryck för kärlek, vi vågar bråka med dem vi älskar och som älskar oss. Att de vågar bråka med oss eller revolterar kan vi se som en komplimang. De vet att relationen med oss håller och tål konflikter. "Det är viktigt att vuxna fortsätter att fråga och bry sig utan att få svar (pojke 17 år)."

Ibland kan det vara svårt att veta hur vi ska ta upp en konflikt. Vi saknar verktyg och handledning. Vill du lära dig mer om konstruktiv konflikthantering besök gärna hemsidan www.fnvc.se.

SINNESROBÖN

(Gud)

*Ge mig sinnesro att acceptera
Det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden.*

(Teologen Reinhold Niebuhr 1940)



Frågeställningar

Om föräldern bjuder in till det goda samspelet och ungarna inte väljer att spela det då är det föräldrarnas ansvar att sätta gränser. (Lennart Matikainen)

- Vilka konfliktraditioner och beteendemönster finns i er familj? Finns negativa konflikter? Vad är viktigt att tänka på eller göra när konflikter leder till gräl? Är det bra eller dåligt att bråka?

Ta inte upp en konfliktdiskussion så länge du eller ditt barn befinner sig i den fysiska fasen av ilskan. Ett konstruktivt samtal förutsätter att alla har lugnat ner sig för att mötas och kan sätta ord på det som har hänt.

Försök inte att trycka ner syskonkonflikter utan hjälp barnen att hitta en konstruktiv dialog för att lösa konflikten. Ge inga lösningar utan låt barnen komma med förslag. Att styra kommunikationen utan att styra samtalet, det är svårt men oerhört lärorikt för barnen. Dessutom stärker det barnets självkänsla att veta att det har löst konflikten själv.

- Ska barn behöva lyssna på föräldrars konflikter? Var går gränsen? Är det bättre att vänta med konfliktsamtal tills föräldrarna är ensamma?

Om barnet har bevittnat ett bråk mellan föräldrarna, låt barnet också vara med under försoningen. Det är viktigt för barn att förstå att även vi vuxna har konflikter, men att vi löser dem med respekt för varandra. Förklara konflikten på barnets nivå för att inte rubba barnets behov av trygghet. Självklara ord och begrepp i vårt vuxna språk kan lätt leda till feltolkningar hos barn.

- Är du konflikträdd? Vad är du mest rädd för? Hur växte du upp när det gäller konflikter hemma?

Berätta för barnet om dina insikter och vad du har lärt dig på vägen. Det är ingen svaghet utan en styrka att kunna erkänna sina fel även gentemot sina barn! Se till att barnet är mottaglig för ditt förlåt!

- Ska föräldrar alltid vara eniga inför barnet? Måste man alltid tycka lika? Hur kan man göra för att undvika att barnet blir osäkert och otryggt på grund av olika åsikter från föräldrarna?

"Jag tycker inte att föräldrar alltid ska vara eniga inför barnet och därmed två mot en. Det ska finnas en gemensam värdegrund om grundsatsfrågor (t.ex. kroppshygien, dataanvändning, läxor etc.). Olika åsikter kring andra frågor (t.ex. godis,

hur länge barnet får stanna hos en kompis etc.) tränar barnets argumentationsförmåga och ger möjlighet till nya eller kompromisslösningar. Att diskutera fram lösningar tränar dessutom barnets förståelse för föräldrars behov och tankar bakom olika gränser och åsikter. Det viktiga är att föräldrar tar sig tid för en diskussion som bygger på respekt för alla.” (Jana Söderberg)

- Hur gör man bäst med gränssättning när man har barn varannan vecka? Vad är svårt i skilsmässosituationer?

Har föräldrarnas dialog kört fast i skilsmässoträsket, tveka inte att söka professionell hjälp hos en parcoach, en neutral person som kan hjälpa att fokusera på barnets behov utifrån konkreta situationer.

- Hur gör jag när min tonåring/barn inte svarar? Vilka andra sätt kan vi kommunicera på?

Titta på ditt tonårsbarn och observera hur barnet kommunicera med sina vänner. Öppna dig för nya kommunikationssätt att t.ex. skicka ett sms för att meddela en viktig information, skriv en lapp och lägg på barnets säng eller kommunicera med ditt barn via mejl/msn. Överraska barnet med din egen öppenhet för nya kommunikationskanaler. Även om ditt tonårsbarn inte reagerar direkt, så har du i alla fall visat respekt för barnets värld.

Ibland är det inte säkert att du som förälder eller vuxen är den bästa samtalspartnern för din tonåring. Våga be om hjälp. Det kanske finns andra vuxna i barnets närhet som du kan vända dig till.



Fråga 4: Att vara en vuxen förebild

Vem vill jag vara som förälder? Hur vill jag ha min relation med mitt/mina barn? Vad är mina styrkor som mamma eller pappa? Vad vill jag ge mitt/mina barn på vägen? Lyssnar vi för mycket på andra, tappar vi till slut det mest värdefulla vi har när det gäller kontakten med våra barn – vår alldeles egen intuition och fantasi. Uppfostran går inte och ska aldrig standardiseras. Alla barn och föräldrar är individer med egna personliga behov. Och det är just denna mångfald vi ska bejaka för oss själva och för våra barn. Det är vårt ansvar att skapa förutsättningar som hjälper barn att upptäcka sin egen identitet.

Vi måste först börja med oss själva för att kunna vara bra förebilder för våra barn. Har jag till exempel själv svårigheter med att sätta gränser och att uttrycka min egen vilja, blir det svårt att vägleda barn på deras egen upptäcktsresa. Det är samtidigt viktigt att skapa ett positivt och innehållsrikt liv för oss själva för att ha kraft, mod och tålamod att vara den ansvarsfulle förälder vi så gärna vill vara.

Barn och ungdomar behöver trygga vuxna som förebilder. Vuxna som vågar tro på sig själva som de fantastiska och unika människor de är. Och vi får inte glömma att barn behöver vuxna som vågar göra fel. De största misstagen hjälper oss att utvecklas och mogna som förälder och medmänniska.

Frågeställningar

*”Nu förtiden är det ofta så att föräldrarna har problem och inte barnen.”
(Malin Alfvén, barn- & föräldrapsykolog)*

- Vilken betydelse har föräldrars självkänsla för barnets utveckling? Hur kan du stärka din egen självkänsla och bekräfta dig själv? Leder otrygga föräldrar nödvändigtvis till otrygga barn?

Det är viktigt som förälder att även tillfredsställa de egna behoven och inte skjuta upp alla små och stora drömmar till framtiden. Barn behöver förstå att även vuxna har egna behov och inte ska betraktas som ”stand by”-personal för barnens behov.

Var medveten om ditt sätt att kommunicera i barnets närvaro. Sannolikt kommer ditt barn att härma din kommunikation. Om du alltid besvarar ett ärligt ”TACK!” för din hjälp med ”Det var så lite så...” så kommer barnet instinktivt att lära sig att det är så man reagerar på positiv bekräftelse. Använder du ofta ord som ”man” (istället för jag), orkar inte (istället för vill inte) och måste (istället för vill), så kommer även ditt barn att använda sig av detta språk.

“Oro är viktig och vi har den för att vi älskar våra ungar.” (Malin Alfvén)

“Förr i tiden var föräldrar med på fester. Idag finns inget samarbete mellan föräldrar och barn.” (Anton Abele, 16 år)

- Kan man som förälder oroa sig för mycket? Vad är en bra balans mellan oro och tillit? Vad är du mest orolig för just nu när det gäller ditt barn? Var kommer din oro ifrån? (Media, egna erfarenheter etc).

Titta på din egen barndom och försök att förstå vad du omedvetet har ärvt av dina föräldrar. Gör ett bokslut och skapa din egen värdegrund om vem du vill vara som förälder. Fråga dig själv hur du vill att dina barn ska se tillbaka på er relation när de är vuxna?

Skapa nätverk där du kan prata av dig om din oro och dina rädslor. Det brukar lätta och ger nya perspektiv.

“Vuxna måste lära sig att bekräfta sig själva!” (Mia Törnblom)

- Hur mycket plats och tid finns idag för dina egna behov och för parrelationen? På vilket sätt gagnar ditt fokus på dig själv och dina egna behov ändå barnets utveckling?

Glöm inte att du är mer än bara förälder. Odlå dina vuxenrelationer för att hämta kraft och ork som du behöver i din mamma-/papporoll! Ta väl hand om dina behov – du är viktig! Skjut inte upp alla dina önskemål med ett lätt “Vår tid kommer!”. Den kommer inte utan den är här och nu.

Satsa på din parrelation! Glöm inte att alla investeringar i en fungerande parrelation kommer barnen tillgodo!

“Det ska finnas någon vuxen för varje barn!” (Göran Harnesk, generalsekr. BRIS)

- Vilken roll spelar andra vuxna i barnets utveckling? Vilket stöd finns när föräldrar inte räcker till?

Se till att ditt barn har bra relationer även till andra vuxna i familjens kontaktnät. De kan vara viktiga bollplank under barnets olika utvecklingsfaser när vi föräldrar inte räcker till!

- Är familjekonstellationer med bonusföräldrar och nya syskon enbart en utmaning för barnet eller kan de också vara en tillgång?

Det viktiga är att som vuxen medvetet välja ett konstruktivt förhållningssätt till situationen, dvs. en positiv attityd. Lyssna på barnets behov och gör åldersanpassade kompromisser så att barnet upplever att det kan påverka situationen.

“Det är föräldrars ansvar att ge och visa goda spelregler. Följer inte barnet spelreglerna är det vårt ansvar att sätta tydliga gränser.” (Lennart Matikainen)

“Barn behöver sina föräldrar om man är 1, 10 eller 20 år gammal. Det betyder att alltid villkorslöst älska sitt barn oavsett vad han eller hon har gjort.... Det är vår uppgift att utrusta barn på ett sätt så att de klarar sig själva – en sorts inre kompass.” (Claes Hultling, läkare & VD Spinalis)

- Betyder rollen som förälder automatiskt att du inte får göra fel? Vilket nätverk finns för att diskutera föräldrafrågor, problem och för att hämta inspiration i din närhet?

Acceptera din otillräcklighet och klappa dig oftare på axeln med hur mycket du redan gör rätt och hur mycket kärlek du ger dina barn istället för att gräva ner dig i självanklagelser. Vi vuxna ska inte vara perfekta. Ribban skulle vara alldeles för hög! Men vi är skyldiga våra barn att berätta om våra insikter, våra brister och våra fel.

Tveka inte att söka hjälp när föräldraansvaret känns för tungt! Diskutera med vänner, klassföräldrar eller med skolpersonalen när du har kört fast eller när du känner dig osäker. Många gånger kommer du att upptäcka att du inte är ensam med problemet.

“Vi kan aldrig peppa för mycket när det gäller självkänsla – men däremot trycka för mycket på självförtroende.” (Jana Söderberg)

- Vilken plats spelar positiv bekräftelse i er familj? Hur bekräftar ni varandra? Hur kritiserar ni varandra?

Glöm inte att även bekräfta varandra i parrelationen inför barnen så att inte all fokus enbart riktas mot barnen och deras prestationer etc. Ibland kan det vara värdefullt att ställa sig frågan “Om den här personen försvann ur mitt liv. Vad skulle jag sakna?” Och säg det som kommer upp. Sannolikt kommer denna bekräftelse stärka personens självkänsla. Men bekräftelse är mer än ord och beröm. Det är ögonkontakten i ett samtal, en kram, känslan av att den som lyssnar på mig har tid och att mina drömmar bemötts med intresse istället för rationella förklaringar.

"Föräldrar har ett ansvar för HUR, NÄR och VAD man säger!" (Mia Törnblom)

"De flesta vågar inte att berätta för sina föräldrar att de mår dåligt. De försöker dölja det." (Jenny Lökvist)

- Vilka traditioner finns i er familj för dialoger mellan föräldrar och barn, det vill säga fasta tider där ni pratar med varandra? Hur diskuterar ni problem i familjen?

Ett förslag kan vara att införa ett veckomöte med hela familjen som kan kallas för familjeråd. Där kan alla ta upp sina idéer, önskemål, kritik etc.

"Barn älskar att lära känna sina föräldrars historia." (Lennart Matikainen)

- Berätta för dina barn om din egen uppväxt, dina drömmar och dina misstag.

Har du svårt att berätta eller saknar tid, börja skriva ner din historia och lägg till gamla bilder. På så sätt kommer även dina barnbarn i framtiden få en tydligare bild om ditt liv och därmed en bättre förståelse för sina rötter.



Fråga 5: Bekräftelse

Bekräftelse är en mänsklig drivkraft. Oberoende av ålder eller kön vill vi veta att vi duger, att vi är uppskattade och sedda. Redan det lilla barnet ropar högt från rutschkanan: "Titta på mig, mamma!". Hela tiden behöver vi tillfredsställa detta viktiga behov eftersom bekräftelse är en färskvara. Men hur kommer det sig att vissa människor har förmågan att nöja sig med några få positiva kommentarer medan andra springer hela sitt liv i ett ekorrhjul och aldrig verkar glädjas över positiv feedback och bekräftelse för deras duktighet?

När vi tänker oss bekräftelse som ett mått som ska fyllas för att vi ska må bra, så behöver kärlet påfyllning från två olika håll. Vi behöver bekräftelse för den vi är och för det vi gör. Bekräftelse för personen inom oss, dvs. uppskattning för att vi finns, stärker vår självkänsla. Denna typ uppskattning går rakt in i hjärtat och kan inte viftas bort med ett kort: "Det var så lite så!" När ditt barn står framför dig och med en bamsekram förklarar "Du är världens bästa pappa – jag älskar dig!", så tar du försvarslost emot med hela ditt hjärta.

Sedan behöver vi naturligtvis också feedback för våra prestationer och för det vi gör. Detta utvecklar och underhåller vårt självförtroende, dvs. vår medvetenhet om våra förmågor. Men är balansen mellan självkänsla och självförtroende rubbad och självkänslan inte är på topp, så händer det lätt att människor jagar prestationsbekräftelse hela tiden och försöker kompensera sin bristande inre trygghet med att satsa allt på sin duktighet. "Jag är vad jag presterar" blir en identitet. Men när de får andras positiva feedback, så vågar de oftast inte riktigt tro på det och svarar förläget "Inga problem!" eller "Det var ju tack vare alla andras hjälp." Känner du igen det?

Om vi tittar på våra barn så är det viktigt att vi från början stärker deras balans mellan självkänsla och självförtroende. Visst ska de veta att de är duktiga och att vi ser deras framsteg. Men lika viktigt är det att de känner att de duger, att de är värdefulla och älskade individer – precis som vi vuxna. Bekräftelse som person är mer än bara ord, det är ögonblick där vi lyssnar på våra barn och där vi låter dem berätta om sina drömmar och fantasier bakom teckningar och pysslade dockhus. Det är stunder där vi tar oss tid att ge oss hän mötet med barnet. Häng upp deras egenhändigt gjorda julgransdekorationer, använd deras fantastiska färgglada halsband (om så bara för en kväll) och låt deras teckningar bli din skärmsläckare i datorn. Tänk, vad härligt för ditt barn att få känna att deras hälsning till dig blev uppskattad.

En viktig aspekt i bekräftelsen är att föräldrar behöver "förlösa" sina barn, dvs. låta dem utveckla sin alldeles egen personlighet. Föräldrarnas identitet och trygg-

het ska inte bygga på barnen. Har jag som föräldrar dålig självkänsla finns en risk att jag söker bekräftelse genom mitt/mina barn. Jag ser dem som en förlängning av mig själv. Och med detta perspektiv är det svårt att bejaka barnet i sin individualitet. Jag försöker kanske förverkliga mina ouppfyllda musikdrömmar genom att tvinga barnet till pianolektioner eller "övertala" barnet till fotbollsträning mot sin vilja med argumentet att det är bra för utveckling av teamkänslan. En annan typ av bristande distans kan vara att föräldrar ger upp alla egna behov för barnens skull, dvs. barn betraktas som det enda som är meningsfullt i livet vilket kan göra det svårt för barnet att senare respektera andras gränser. Alternativt att barnet växer upp med enorma skuld känslor som hindrar dess fria utveckling. Barnet känner att det måste ge tillbaka till föräldrarna och är ansvarigt för deras lycka.

Frågeställningar

"När föräldrarna skriker t.ex. utanför fotbollsplanen så är det inte barnens behov som tillfredställs utan föräldrarnas egna." (Göran Harnesk)

- Berätta för varandra när du senast fick bekräftelse som person, dvs. bara för att du finns! Hur kändes det?

Berätta för andra om ditt barns prestationer och färdigheter men tänk på att göra det för barnet skull och inte för din egen.

Jag vill att folk ska tycka att jag har väluppfostrade barn (Susanne, mamma)

- Vilka vuxenrelationer har du som ger dig bekräftelse för den du är, dvs. som stärker din självkänsla?

Se till att du själv får påfyllning! Be din partner eller en vän att berätta för dig vad du uppskattas för (eller gör det ömsesidigt!), så slipper du söka bekräftelse genom eller av ditt barn! Glöm inte att bekräfta dig själv för att du är värdefull och den bästa föräldern ditt barn kan få!

“Jag tror aldrig att vi kan överpeppa när det gäller självkänsla men däremot när det gäller självförtroende. Att på olika sätt berätta att du betyder någonting för mig, vad jag är glad att du finns i mitt liv, jag älskar dig, det kan vi aldrig peppa för mycket.” (Jana Söderberg)

- Vilken roll spelar bekräftelse i er familj? Brukar ni uttrycka uppskattning för varandra? Vilka traditioner och rutiner har ni för uppskattning – t.ex. en liten lapp fastklistrat vid spegeln på morgonen, ett sms inför ett viktigt prov, barnens bilder som hänger på väggen eller ett snällt ord i samband med söndagsmiddagen? Fråga ditt barn hur han/hon vet att han/hon är älskad.

När du bekräftar ditt barn, gör det med en “avsändare”. Säg “Jag är så glad/stolt/imponerad etc. över att du kämpade, att du inte gav upp, att du vågade prova, inte skolkade etc.” Så blir din feedback mycket mer personligt och kommer fram på ett annat sätt än det vanliga “Vad duktig du är!”

Försök att vara konkret i din bekräftelse, dvs. berätta för barnet vilka personliga kvalitéer barnet har visat. T.ex. “Jag såg hur du hjälpte henne. Jag blev jätteglad att se hur du tänker på andra!” “Jag hörde att du vågade säga vad du tyckte inför hela klassen idag. Vad härligt och modigt!”

Är det svårt att nå din tonåring med din bekräftelse, skriv ett sms, en lapp på sängen eller mejla det du vill säga!

Istället för att sikta på resultatet barnet har åstadkommit (T.ex. “Vad fin din teckning är!”) kan du berömma kvalitéerna som barnet har använt för att komma till resultatet. “Oj, jag ser vilken fantasi du har använt i den här bilden. Berätta, vem bor här och vart är den här gubben på väg?” En sådan dialog gör mycket mer för barnets självkänsla då du visar att du verkligen är intresserad.

Vänta inte med att uttrycka det “lilla” som du ofta tänker men inte säger.

Fråga 6: Att coacha till hög prestation och samtidigt stärka barns självkänsla

I hela världen har vi exempel på elitidrottare som slutar sin idrottskarriär och plötsligt drabbas av djupa depressioner, drogmisshandlingar eller självmord. Vad har gått snett? Naturligtvis handlar idrottscoachning i första hand om att leda barn och ungdomar till en högre fysisk prestationsnivå. Men glömmet vi bort att bekräfta och se barns värde, uppskatta deras personliga kvalitéer bortom tävlingsresultat finns en stor risk att barnet börjar skapa sin identitet enbart genom prestationer. Självförtroendet stärks till bekostnad av självkänslan.

Nästan alla barn och ungdomar är med i idrotten under någon period av sitt liv. Idrott erbjuder en unik möjlighet till en holistisk utveckling av hela barnets personlighet.

Som ledare och föräldrar har man en uppgift att inte bara lära ut tekniken utan också förmedla idrottens grundläggande värderingar. Att lära sig hantera motgångar, laganda, målmedvetenhet och empati är bara några av de viktiga egenskaper som kan utvecklas. Det är därför viktigt att ledare har kunskap om det sociala ledarskapet och vågar vara lyhörda och se barnen som unika individer.

Ledare och föräldrar har en uppgift att visa barnen en bra balans inom idrotten, bra balans mellan prestation och person. Att tillåta barnen att våga ta egna vägar mot målet och lämna utrymme för det individuella kräver mycket mod från föräldrar och ledare.

Frågeställningar

Det gäller att hitta sig själv, hitta det man själv verkligen vill göra".

(Yanick Tregaro, tränare och föreläsare)

Att få en människa att utvecklas till 100% av sin egenpotential, det är det som det handlar om". (Yanick Tregaro)

- Varför är idrott viktigt? För vem idrottar barnet?
- Vad ger dig motivation som ledare? Vilket ansvar tycker du att du har som ledare och vilka uppgifter anser du vara de viktigaste för en idrottsledare?

Låt barnen berätta om sina drivkrafter och varför de valde just den här idrotten? Lämna utrymme med bra frågor och låt barnet svara för sig själv utan kritik. Erbjud hjälp och var ödmjuk och fråga alltid om du får komma med råd eller tips. Respektera barnets svar i det. Ju mer du lämnar utrymme till barnet att själv känna in sin lust, desto mer kommer denne att känna lust! Diskutera misslyckanden i efterhand när besvikelsen har lagt sig så att barnet får insikter om sin egen utveckling och får en realistisk referensram. "Idrott är en viktig del av mitt liv men den är inte mitt liv!" är ett viktigt budskap som ska förmedlas.

Som ledare, se till att hålla kritik borta. Uppmuntra i varje läge med positiv röst. Ge alltid barnet möjlighet att försöka igen. Påminn om att misstag är lärdom. Med positiv inställning och stöd vågar barn göra om, istället för att ge upp!

- Målbilder, drömmar och visioner är idag en obligatorisk del av den mentala träningen elitidrottare genomgår. På vilket sätt arbetar ni med barnens drömmar och visioner som drivkraft för uppsatta mål? Hur delaktiga är barnen i utvecklingsprocessen av träningsplaner och olika träningsformer?

Låt barnen berätta om sina visioner och drömmar. Låt drömmarna bli den emotionella drivkraften för att kunna ge allt i tränings- och tävlingsituationer. Sätt gemensamt med barnet delmål som ska leda till drömmen. Vi behöver drömmar. Varför skulle vi annars sätta mål om inte för att förverkliga våra drömmar? Med din erfarenhet ge några alternativa former och bjud in barnet i att vara med att välja och komma med egna förslag. Ge känslan av dialog och samverkan, vilket skapar lust och kreativitet hos barnet.

Man måste duga någonting till, man måste passa in, man får inte vara sig själv utan man måste vara till lags". (Göran Harnesk)

Som tränare är man aldrig fullärd, varje individ är speciell och du kan aldrig träna en individ på samma sätt som en annan". (Yanick Tregaro)

- Hur kan du som tränare/coach bekräfta barn för att stimulera och utveckla såväl självförtroendet (barnets prestationsförmåga) och självkänslan (medvetenheten om det egna värdet)?

- Hur skapar du en miljö där alla vågar vara sig själva? Är alla lika mycket värda?

När du bekräftar barn – ge din bekräftelse en avsändare. "Jag är så glad, imponerad, stolt eller bara jag såg att du" gör din feedback mycket mer personlig än "Vad duktig du är!". Fokusera inte enbart på resultatet utan också på mänskliga kvalitéer som barnet har visat. T.ex. att han/hon vågade, provade en ny strategi, kämpade, inte gav upp, var en bra kompis eller tog en större risk, är kvalitéer som är viktiga att berömma för att hålla balansen mellan självkänsla och självförtroende.

- Att misslyckas och förlora är en lika naturlig del av idrottens tävlingar som det är att vinna (mot sig själv och andra). Vad är viktigt att tänka på när du som tränare/coach erbjuder tröst efter besvikelsen över ett tävlingsresultat?

- Hur förlåtande är miljön runt barnet? Hur kan du vara en god förebild? Vilka spår vill du lämna efter dig hos dem som du leder.

Vi har olika erfarenheter av idrotten och av de ledare vi själva haft. Har du själv idrottat aktivt kan det vara bra att fundera på hur dina ledare agerat. Hur har det påverkat dig och vad har varit bra resp. mindre bra.

Det kan vara bra att tänka på om vi tillåter barnen att gå olika vägar. Det finns flera vägar att nå målet. En bred väg skapar mindre press än en smal väg och kan också vara mer varierande och därmed roligare.

- Lagsport handlar till stor del om att hitta sin roll och plats i en grupp som strävar efter ett gemensamt mål. Hur arbetar ni med roller, samspel, fairness och konfliktträning?

- Är rent spel viktigt tycker du? Varför eller varför inte? Hur hanterar man fusk om det förekommer? Hur är supporterkulturen i er förening? Vad gör du/ni när föräldrar eller andra bär sig illa åt?

Skapa en egen värdegrund för er idrottsförening som alla barn ska skriva under. Uppmuntra barnen att leva ut känslorna även efter en misslyckad tävling. Ilska, sorg och andra känslor behöver utlopp och bemötande. Försök inte att trösta eller att direkt rikta blicken framåt till nästa försök, utan låt barnet sörja sin besvikelse.

Finns där för barnet utan att lösa eller fixa barnets känslor. På så sätt förmedlar du att alla känslor är en vanlig del av idrottslivet och att barnet klarar av känslorna.

- Hur fungerar samarbetet mellan föreningen och föräldrar? Hur kan föräldrar stödja sina barn på ett konstruktivt sätt under träningsperioder och i tävlingsituationer?
- Uppmuntrar du ditt barn trots att det går dåligt för honom eller henne?
- Hur behandlar du dig själv om du gör något mindre bra? Hur behandlar mitt barn sig själv om det gör något mindre bra? Hur behandlar du din bästa vän eller närmaste om han eller hon gör något mindre bra?

Barnen gör ibland en liknelse med "hur det går med hur man mår". Det är viktigt att man hjälper barnen med balansen till idrotten och skilja på person och prestation.

Dela med er av både positiva och negativa exempel på hur föräldrar sporrar och motiverar sina barn till högre prestationer.

Hans Åström, f.d. bandyspelare

"Tycker barnet att något är roligt, se till så att dom inte slutar! Hjälp barnet att hitta motivation i glädjen och inte i prestationen."

Lars Brydolf, golfinstruktör

"Lär barnen skilja på person och prestation, jag är jag och jag har samma värde oavsett resultat." "Börja inte fråga om resultatet utan ställ andra frågor till barnet, resultatet får du veta ändå. Ex. Hur var det på matchen/tävlingen? Vad var det roligaste idag? Vilka var med?"

För mer information och utbildning kring det sociala ledarskapet hänvisar vi till SISU idrottsutbildarna och studiematerialet "Sociala ledarskapet". Materialet består av en DVD och ett handledarmaterial.





För tio år sedan höll Mia sin första föreläsning om vikten av att ha en god självkänsla. Sedan dess har hon skrivit tre böcker och hållit hundratals kurser och föreläsningar i ämnet personlig utveckling. Ofta är det centrala i kurser och föredrag hennes bra-tack-hjälpmetod för att stärka själen.

För henne är det självklart att personlig utveckling ska vara kul därför är hennes föreläsningar ofta fyllda av skratt och många igenkännande aha-upplevelser. Hennes mål är att ge mod och inspiration och samtidigt visa att all förändring är möjlig.

KONTAKT

MT Personlig Utveckling AB

Box 8022

104 25 STOCKHOLM

Besöksadress: Arbetargatan 33C 4 tr

Telefon: 08-692 95 95

Fax: 08-692 95 99

www.personligutveckling.se

Mias tips

- Självkänsla är en färskvara! Vår omgivning kan inte ge oss den bekräftelse vi behöver för att stärka vårt egenvärde. Jag ser det som att vi måste öva oss att hela tiden göra insättningar på vårt "må-bra-konto". Självkänsla är själens kondition.
- Om man är otränad är "Jag är bra-boken" enligt min uppfattning ett fantastiskt sätt att coacha sig själv till en stark självkänsla.

Den första rubriken i Jag är bra-boken är just "Bra"

Vi svarar helt enkelt oss själva på frågan vad som har varit bra med oss idag. T.ex. bra att jag var delaktig, modig, omtänksam, förstående o.s.v.

Den andra rubriken är "Tack"

Tacksamhet är vägen till lycka. Om du skriver ner saker som du är tacksam över varje kväll, är chansen större att du nästa morgon vaknar på bra humör. T.ex. tack för att jag utvecklas hela tiden, tack för att jag har vänner, tack för att jag kan känna lycka, tack för att jag tror gott om människor o.s.v.

Den tredje rubriken är "Hjälp - jag behöver"

Mitt råd är att skriva ner allt vi oroar oss för. När vi har gjort det kan vi somna med huvudet tömt på oro - och helt klart kommer vi att sova bättre! T.ex. hjälp mig att besluta mig för vilken utbildning jag ska gå! Hjälp mig att bli villig att börja träna! Hjälp mig att känna tillit till att allt är bra! Hjälp mig att veta vad jag ska välja. Hjälp mig att känna att jag duger precis som jag är!



Lennart har arbetat som framgångsrik relationscoach sedan början av 90-talet och har coachat företag, myndigheter och privatpersoner med tyngdpunkt på familjer, barn och ungdomar. Han har coachat i mental träning för elitidrottare samt medverkat i media, bland annat som relationscoach i över 200 radioprogram.

När Lennart föreläser handlar det framför allt om verktyg för att skapa balans i livet. Med stor dynamik och i samverkan ges alla möjligheten att hitta sitt sanna jag, självkärlek och nytt kommunikationsmönster.

KONTAKT

Helhetsutveckling

Telefon: 073-525 80 01

E-post: info@helhetsutveckling.se

Lennarts tips

- Släpp stoltheten som förälder och be om ursäkt för dina misstag.
- "Byt skor" med dina barn och ge dem det du själv vill ha.
- Gör tydliga regler och avtal tillsammans med de unga.
- Minns hur du själv ville ha det som ung och förebilda på så sätt.
- Glöm aldrig att det är Du som lär barnen - så lär ut det du vill se hos dem.
- Barn härmar vuxna - så vad vill du att de ska härma? Gör så.
- Prata med de unga som människor - inte som barn.

Samverkan - modellen för familjen



Malin är leg. psykolog och har en egen mottagning i Stockholm. Hon har skrivit flera föräldraböcker om barn och svarar regelbundet på läsarfrågor i olika föräldratidningar.

Dessutom har hon medverkat i ett antal tv-program som expert på området barn- och föräldrapsykologi.

Malin svarar varje måndagsmorgon på lyssnarfrågor i P4 Radio Stockholm tillsammans med Louise Hallin i programmet "Knattetimmen".

KONTAKT

Malin Alfvén
Artillerigatan 28C
114 51 STOCKHOLM
Telefon: 05-664 48 89

www.malinalfven.se

Malins tips till mor- och farföräldrar

- Respektera föräldrarna.
- Stötta & uppmuntra, ge råd när du blir ombedd, men kritisera inte och lägg dig inte i.
- Var ärlig med vad du vill och kan ställa upp med.
- Känner du dig orättvist behandlad, förklara vad du känner.

Malins tips till föräldrar

- Se mor- och farföräldrar som viktiga för barnen. Barnen behöver dem, även om du inte gör det.
- Ta inte för givet eller kräv att du ska få hjälp, men visa att hjälp uppskattas.
- Inse att det är en stor förändring att få barnbarn, låt de äldre och barnen skapa en egen relation på sina villkor.
- Våga vara ärlig om du tycker att de lägger sig i, förklara hur du känner.

Malins bästa uppfostringstips

- Tjät
- Hot
- Mutor



Jana är diplomerad samtalsterapeut i psykosyntes. Hon driver en egen mottagning där hon arbetar med enskilda individer. När Jana går in i företag och skolor som kommunikationscoach handlar hennes jobb om att lära ut verktyg för att förbättra kommunikationen mellan människor.

Jana har skapat Våga Vara-metodiken. Den är framtagen för att stärka barns och vuxnas självkänsla. Grundtanken i metodiken bygger på att träna upp inre trygghet. Idag är metodiken spridd till skolor över hela landet.

KONTAKT

Carpe Via

Ekhagsvägen 7

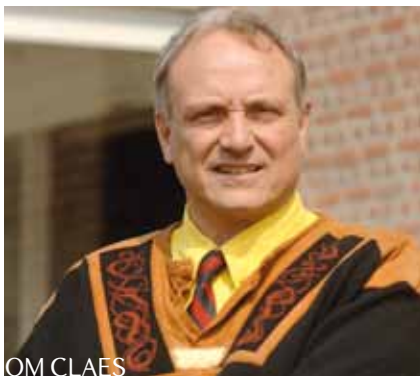
104 05 STOCKHOLM

Telefon: 08-545 933 03

Janas tips

- Ventilera dina tankar och problem med andra.
- Tveka inte att söka professionell hjälp när det känns svårt.
- Hjälp ditt barn att känna sig trygg i alla känslor, ilska, rädsla, sorg och glädje - alla känslor är likvärdiga.
- Föräldrautbildningar är inget tecken på misslyckande utan möjlighet till påfyllning och inspiration.

Våga vara-metoden



Läkare och VD för stiftelsen Spinalis. Claes som bröt nacken i en dykolycka 1984 har vikt sitt liv år att hjälpa andra ryggmärgsskadade att komma tillbaka till livet. Han är klassad som 80%-ig "invalid" men har arbetat 100% sedan olyckan.

Stiftelsen Spinalis är en allmännyttig stiftelse, vars huvudmål är att främja forskning och behandlingsutveckling inom ryggmärgsskadeområdet.

KONTAKT

Spinalis

Frösundaviks Allé 13

169 89 STOCKHOLM

Telefon: 08-555 442 50

Fax: 08-555 442 41

E-post: maria@spinalis.se

www.spinalis.se

Claes tips

- Hitta det som gör att livet känns värt att leva. Man finns till genom intryck och omvärldens påverkan på den egna själen. Alla sinnen som man kan använda för att uppfatta omvärlden; hörsel, syn, smak, lukt och känsel bidrar alla till att göra personen medveten om att man facto finns till. Att man är vaken och att det finns en orsak till att berika sig med den prunkande omvärld som består av människor och miljö.
- Hitta en viktig uppgift som betyder något för dig.
- Ha en önskan om förändring och viljan om en förbättring; det ger livstillfredsställelse.
- Man mår så mycket bättre om man finns till i ett sammanhang. Att äga sin egen självständighet.
- Jag har lärt mig åka skidor för att jag ville åka skidor med min son. Det tog en evighet men efter mycket tränande förstod jag till slut hur jag skulle göra. Det handlade om att inte ge upp.
- Hitta vägar vidare i livet som gör det rikare.
- Frihet och autonomi är viktiga ledord, att känna att man äger sitt eget liv.
- Prata inte om en person med funktionshinder i tredje person eller över huvudet på denne. Tala till honom eller henne.
- Hitta viljan att ta dig vidare i livet. Viljan att återerövra tillvaron bit för bit. Att sakta men säkert bli alltmer självständig igen.
- Det finns en gräns över vad man kan irritera sig på.



Göran är Generalsekreterare i BRIS. Göran har lång erfarenhet av att arbeta med utsatta barn. BRIS är en ideell organisation och har funnits i snart 40 år. BRIS verkar som en länk mellan barn, vuxna och samhälle. BRIS har en unik dokumentation över barns och ungdomars utveckling över tid.

BRIS bistår barn och unga som vill ha hjälp och arbetar för att underlätta barns och ungas kontakter med vuxen-världen, som socialtjänst och barn- och ungdomspsykiatri. BRIS framhåller ett barnperspektiv och ser barn och unga som sina uppdragsgivare – det är utifrån deras behov verksamheten planeras.

KONTAKT

BRIS

Karlavägen 121

115 26 Stockholm

Telefon: 08-598 888 00

Fax: 08-598 888 01

E-post: info@bris.se

www.bris.se

Görans tips

- Våga visa att du bryr dig! Många människor, framför allt vuxna, tror att man lägger sig i och att det är något negativt. Äkta engagemang är aldrig fel. Själv hälsar jag på alla ensamma barn jag möter därför att jag kan vara den enda vuxne som har sett och bekräftat honom/henne den dagen.
- Uppmuntra barn och ungdomar till att berätta om hur de känner det. Stort som smått. Lyssna! Då får du mycket tillbaka. Min uppfattning är att många vuxna bryr sig men har svårt att visa det för barnen.
- Om du känner oro för ditt barn, prata med ditt barn om detta, utan att du samtidigt förebrår och skapar skuld-känslor. Barn vill i regel få igång en dialog men vet inte alltid hur de ska göra.
- Om du känner dig vilslen och maktlös – sök stöd! Många föräldrar och vuxna ser det som ett misslyckande om man visar att man inte kan. Ofta kan en liten puff av hjälp vara av avgörande betydelse.
- Barns ensamhet är något som genomgående finns som ett tema inom BRIS. Ofta tror vi att det är de stora arrangemangen och aktiviteterna som måste till. Min uppfattning är att närvaro är det viktigaste inte vad man gör.
- Som vuxen utanför barnens familj – visa engagemang och närvaro.

SISU

SISU Idrottsutbildarna är idrottens studie- och utbildningsorganisation. Sibus verksamhet utgår från idrottens behov av utveckling och arbetar för att stimulera människors lärande, stärker engagemanget och utvecklar idrottens verksamhet.

Sibus vision och ledstjärna är att vara där när idrotten lär. Sisu utbildar idrottsföreningarna. Det finns 21 distrikt runt om i landet som arbetar med att utveckla de idrottsföreningar som finns runt om i Sverige. Det finns fem former för verksamheten: lärgrupper, kurser, föreläsningar, process- och utvecklingsarbeten samt kulturprogram.

SISU Idrottsutbildarna
Idrottens Hus
114 73 Stockholm
Tel.vxl: 08-699 60 00
Fax: 08-699 62 26
E-post: sisu@sisuidrottsutbildarna.se

www.sisuidrottsutbildarna.se

Studiefrämjandet

De flesta människor vill lära, skapa och vara aktiva, oavsett var i livet de befinner sig. Studiefrämjandet är ett av Sveriges största studieförbund och finns över hela landet, med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar.

Studiefrämjandet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund.

Vi har över tjugo års erfarenhet av att organisera verksamhet med föräldrar och vi har en långsiktighet i vårt utvecklingsarbete. Samarbete sker bland annat med Adoptionscentrum, Hem och Skola, föräldranätverk samt andra såsom barnvårdscentraler, familjecentraler, förskolor, skolor samt även med Idéer för livet, Utbildningsradion, Rädta Barnen m fl. Vi kan erbjuda temakvällar, föräldracirklar och föreläsningar. Vi vet att föräldracirklar främjar samtal, kunskap och trygghet.

Trygga föräldrar ger också trygga barn!

Studiefrämjandet (Riksförbundet)
Besöksadress: Alströmergatan 39 C
Tel. vxl: 08-545 707 00
E-post: info@studieframjandet.se

www.studieframjandet.se

Tips på litteratur, websidor m.m.

Tips på litteratur

- Våga Vara och Sluta jämföra dig med andra* av Jana Söderberg
Trotsboken, Skilsmässa, Oron, som gör oss till bättre föräldrar, Fråga Malin och Barnbarnsboken av Malin Alfvén
Knattetimmen av Malin Alfvén/Louise Hallin
Självkänsla nu och Mera självkänsla av Mia Törnblom
Rena relationer av Lennart Matikainen
Överlevnadsboken av Rickard Levi/Jörgen Herlofson
Bygg upp ditt självförtroende (få en bättre självkänsla) av Sue Atkinson
Höj din självkänsla med kognitiv beteendeterapi av Melanie Fenell
Att välja glädje av Kay Pollak
Livet i familjen och Ditt kompetenta barn av Jesper Juul
Sopa lagom av Maria Carling/Elisabeth Cleve
Växa med ansvar av Barbara Coloroso
Curlingföräldrar och servicebarn av Bent Hougaard
Lyckliga barn av Christina Oscarsson/Jorunn Hansson
Lotsa barn av Lars H Gustafsson
Föräldrapraktika och Att sätta gränser av Bengt Grandelius
Tillsammans av Anna Kåver/Åsa Nilsson
Konsten att vara snäll av Stefan Einhorn
Flow av Mihaly Csikszentmihalyi
Rik på riktigt av Jörgen Larsson/Fredrik Warberg
Våga vara den du är av Mia Lehndal
Lita på din tonåring av Ingegerd Gavelin
Tonåringar av Ingrid Gråberg/Jenny Klefborn
Våga vara förälder av Alf B Svensson
Nannyboken av Tina Kindblom
Självkänsla på djupet av Marta Cullbert Weston
Förändring inifrån, en bok om självkänsla av Gloria Steinem



Tips på web-sidor

skandia.se/ideer – janasoderberg.se – personligutveckling.se – bris.se – rb.se
– punktkomhem.se – i-coach.nu – helhetsutveckling.se – spinalis.se – livanda.se

Tips på telefonkontakter

BRIS Vuxentelefon - om barn: 077-150 50 50

Rädda Barnens Föräldratelefon: 020-78 67 86

Punkt Kom hem: 08-660 01 00

Allmänna tips

- Behandla barnet utifrån vem han är som person & inte vad han gör eller presterar.
- Intressera dig för vad barnet gör och för barnet som person.
- Lyssna på vad han eller hon har att säga. Fråga vad han eller hon verkligen vill och behöver.
- Ge positiv feedback. Intressera dig för hur barnet tänker.
- Visa nyfikenhet, intresse och glädje för ditt barn, och att det finns där på sina delvis egna villkor.
- När barnet kommer hem med en teckning. Istället för att säga "vad fin den är" låt barnet berätta vad den föreställer och låt barnet berätta om den.
- Lyssna på barnet i en konflikt med det, säg inte bara "nu är det så här".
- Det bästa du kan ge dem är tid, inte bara s.k. kvalitetstid utan vardagstid, du ska finnas där.
- Fördelen med äldre barn är att man kan föra en dialog. Det är aldrig för sent att börja stärka självkänslan.
- Det kan vara så att en annan vuxen kan träffa och finnas där för barnet under en period. Det behöver inte vara en expert utan exempelvis en granne, en släkting etc.
- Som förälder kan man inte tala om för sina tonårsbarn, men man kan ge riktlinjer och berätta hur illa det kan gå!



Idéer för livet

Vi har alla ett ansvar för hur samhället utvecklas. Det gäller inte minst för ett företag som Skandia. Vill man påverka samhället på sikt är det viktigt att ge landets barn och unga en så bra start som möjligt tror vi, det försöker vi hjälpa till med. Sedan 20 år tillbaka har Idéer för livet varit en avdelning inom Skandia med uppdraget att arbeta förebyggande och långsiktigt för barn och ungdomar. Alla Skandias medarbetare har möjlighet att arbeta med ideell verksamhet på arbetstid för Idéer för livet. Konkret innebär det att t.ex. vara mentor åt en ung människa, arbeta i BRIS-jouren eller i någon annan ideell organisation. Skandia har också en stiftelse som fyra gånger per år delar ut stipendium till olika barn- och ungdomsprojekt.

Flera av Skandia Idéer för livets samarbeten har resulterat i broschyrer, böcker eller filmer som riktar sig till föräldrar och vuxna som på något sätt arbetar med barn och ungdomar. Tidigare exempel är filmserierna Familjeliv, Människans Liv och Bebisliv.

För oss är det viktigt att samarbeta med olika experter när det gäller barn och unga. Den här gången har vi samarbetat med BRIS, Jana Söderberg psykosyntesterapeut, Malin Alfvén barn- & föräldrapsykolog, Mia Törnblom författare & coach, Lennart Matikainen författare & coach samt Claes Hultling läkare & VD för Spinalis. Alla har specialkunskaper när det gäller att stärka självkänslan, både barn och vuxnas. Vi har också intervjuat både kända och okända personer kring deras syn på hur självkänslan påverkar deras val i livet.

Vi hoppas att materialet ska kunna fungera som en inspiration till att starta samtal, utbyte av tankar, insikter och erfarenheter i föräldragrupper, pedagoger i skolan/dagis, idrottsledare med flera.

Gå in på skandia.se/ideer för att läsa mer om oss!

Idéer för livet vill rikta ett stort tack till alla medverkande i detta material för deras viktiga och värdefulla synpunkter och att de har delat med sig av sina kunskaper och erfarenheter när det gäller barns självkänsla.

Tack till: Anton Abele, Caroline af Ugglas, Claes Hultling, David, Emil Hultling, Göran Harnesk, Hans Åström, Jana Söderberg, Jenny Löfqvist, Lars Brydolf, Lennart Matikainen, Linnea, Malin Alfvén, Mia Törnblom, Simon, Suzanne Stefansson, Tilda, Vega, Yannick Tregaro, BRIS, Sisu, Studieförbundet.



Projektansvarig: Christina Wahlström & Malin Hagald
Form & layout: Elo Wennström
Foto: Niklas Andersson, Hans Bjurling och Elo Wennström
Skandia Försäkringsaktiebolag © 2008
Tryck: Tryck & Rit AB
Beställningsadress: skandia@strd.se



skandia • idéer för livet