

## De 5 vigtigste trin til at gøre dit barn robust

Når det handler om at lykkes i livet, peger mange undersøgelser i samme retning: Robuste børn, der har selvkontrol, er vedholdende og fokuserede, klarer sig godt i livet.

Robusthed handler om at udholde frustration, at kunne udskyde sine behov og vente på belønning. At kunne gå efter noget og kæmpe, til målet er nået. At stå ved sig selv i mødet med andre mennesker. Robusthed har tæt sammenhæng med det, vi kalder "at have karakter".

Man kan ikke blive robust alene. Det er en egenskab, der udvikles og trænes gennem relationer. I disse trygge relationer er det vigtigt, at barnet bliver mødt og forstået, men også passende udfordret, så det ikke altid får opfyldt sine behov med det samme. Det er vigtigt, at der er fokus på processen, så barnet lærer at forstå og forbedre sin egen måde at håndtere opgaver på. I en tryk og tillidsfuld relation kan barnet øve sig på at overvinde små og store vanskeligheder.

I det følgende præsenteres 5 trin, der tager udgangspunkt i relationen for at udvikle barnets robusthed.

### Relation

Børns udvikling af robusthed sker i de nære relationer.

Når man bruger tid sammen med mennesker, der viser, at de sætter pris på en, vil ens selvværd vokse, og man får mod på udfordringer. Det modsatte sker, når man er sammen med nogen, der viser ligegyldighed, kritiserer eller ligefrem mobber. Sådant en behandling sætter spor for livet, og man kan kæmpe i årevis med at tro på sig selv igen.



Derfor er det vigtigt at være opmærksom på, hvordan man skaber en god og støttende relation til sit barn. Og her er det vigtigste, at man gennem relationen viser, at barnet har betydning. Det handler om at lære, hvordan man gennem smil, venlige ord, kram og positive tanker kan vise barnet, at det er værdifuldt. Det er også vigtigt at møde barnets følelser, da det så oplever sig forstået og accepteret. Ligeledes vil situationer, hvor I har fælles opmærksomhed, få barnet til at opleve sig

betydningsfuldt. Det allerbedste man kan gøre for at støtte et barns udvikling er at vise barnet, at man elsker det.

#### Spørgsmål til refleksion

- Hvilke af dit barns følelser har du nemt ved at møde? Er der andre følelser, der er vanskelige at møde?
- Hvornår oplever du fælles opmærksomhed med dit barn?
- Hvordan giver du udtryk for, at du elsker dit barn?

## Anerkendelse

Det har vist sig, at relationer, der virkelig skaber udvikling, har nogle særlige kendetegn og et af disse er, at de er anerkendende. Anerkendelse er dog ikke bare 'at give ros'. Anerkendelse handler om at vise barnet, at **man respekterer dets oplevelse**. Det er også vigtigt, at man **deler sine egne perspektiver** med barnet.

Anerkendelsen beskrives nok bedst med et lille eksempel: 5-årige Milo sidder på sit værelse og får pludseligt øje på en stor edderkop i vindueskarmen: "Moar – moar" skriger Milo, der sidder som forstenet på gulvet og stirrer på edderkoppen. Milos mor, der er forskrækket over hans skrig, kommer med det samme: "Skat, Hvad er der? Har du slået dig?" Milo peger bare på vindueskarmen. Hans mor kigger derhen: "Nårh – en edderkop. Var det den, du blev bange for?" Milo nikker. Milos mor kigger på ham: "Jeg kan da godt se, at du ser helt forskrækket ud." Hun går hen til vindueskarmen: "Jeg synes faktisk, at den også er lidt spændende at se på. Har du nogensinde lagt mærke til, hvordan den bevæger sig?"



I denne lille fortælling ser vi et eksempel på anerkendelse. Milo er bange for edderkopper. Milos mor er slet ikke bange for edderkopper og kunne nemt have sagt: "Ej, der er altså ikke noget at være bange for. Den gør jo ikke noget." På denne måde ville hun dog have udtrykt, at Milos oplevelse var forkert eller uforståelig.

Milos mor er anerkendende, fordi hun viser forståelse for Milos oplevelse. Samtidig er hun opmærksom på sig selv og sin egen oplevelse. Deres oplevelser bliver ligeværdige. Det er ikke sundt for udviklingen af selvværd at høre, at man har opfattet situationen forkert.

Det er derimod meget udviklende at blive troet på og lære, at man kan have tillid til sig selv og sine oplevelser.

På denne måde handler anerkendelse om at vise respekt for barnets tanker, følelser og mening - og samtidig dele sit eget perspektiv. Denne form for anerkendelse skaber børn med et sundt selvværd.

### Spørgsmål til refleksion

- Hvordan føles det for dig at være "opmærksom på dig selv"?
- Har du oplevet situationer, hvor din oplevelse ikke er blevet respekteret? Hvordan føltes det? Hvordan føles det, når andre respekterer din oplevelse?
- Hvornår er dit barn mest parat til at lytte til dine perspektiver?

## Ressourcer

Du har sikkert ofte hørt den om, at glasset kan betragtes som halvt fuldt eller halvt tomt. Det afhænger af, om man ser muligheder eller begrænsninger. Det med at fokusere på de gode ting og have **positive forventninger** har faktisk en enorm betydning for et barns udvikling. Forskning viser, at børn (og voksne) har tendens til at blive, som man forventer. Hvis man forventer, at de vil være søde og samarbejdsvillige, så bliver de det typisk. Hvis man derimod forventer, at det bliver en rigtig ærgerlig dag, hvor børnene skændes, ja, så er der meget stor risiko for, at det bliver netop sådan en dag.



Det kan virke mystisk, men det er det i virkeligheden ikke, for stemninger smitter. Når man forventer, at man vil få en positiv og hyggelig dag med barnet, så udsender man små signaler – med kroppen, med stemmen, der nærmest inviterer barnet til at opfylde forventningerne.

Barnets selvbillede opbygges af forventningerne, det mødes med. Derfor har vores forventninger afgørende betydning for, om barnet udvikler et positivt selvbillede.

På samme måde vil barnet udvikle selvtillid, når man ser den gode intention bag barnets handlinger – også når barnet er besværligt eller konfliktsøgende. Når et barn f.eks. har svært ved at vente på tur, kan man fremhæve barnets lyst til at være med. Når man ser barnets gode intention, bliver det lettere at arbejde med at øve sig på at vente på tur – i en god stemning.

Derfor støtter man udviklingen optimalt, når man viser engagement og ser det, der lykkes. Dette vil skabe en positiv stemning, der gør indlæringen af gode vaner og arbejdet med udfordringer lettere.

### Spørgsmål til refleksion

- Hvornår føler du dig allermost engageret i dit barns initiativer?
- Hvilke positive forventninger har du for dit barn?
- Har du nemmest ved at se det vanskelige eller det, der lykkes?

## Refleksion

Nogle gange kommer man til at gentage en dårlig vane, simpelthen fordi man aldrig tager sig tid til at opdage den. Andre gange kan man gå en hel dag og synes, at ens børn er sure, uden at opdage, at man nok egentlig selv var den, der var sur.

Mange ærgerlige oplevelser med andre kan undgås gennem refleksion. Refleksion handler om at være **nysgerrige sammen** i dagligdagen og **stille sig selv og hinanden undrende spørgsmål**: 'Hvorfor føler jeg mig irriteret i dag? Hvad er det med os to, der gør, at vi altid kommer i konflikt? Hvad kendetegner de gode dage? Hvornår har vi det bedst sammen i familien – og hvordan kan vi skabe flere af disse dage?'

Refleksion handler om at være opmærksom, **mærke efter** og udfordre sig selv i dagligdagen.

Når man begynder at reflektere, får man altid øje på nye ting – og man vil opdage, at der er flere muligheder, end man lige troede. Man bliver ligesom lidt mere åben og kreativ, når man reflekterer, og det er rigtig godt i relation til børn, der elsker, når voksne er nysgerrige og nærværende i forhold til deres oplevelser.

#### Spørgsmål til refleksion

- Hvornår giver det mening for dig at "mærke efter" i dig selv?
- Hvad skal der til, for at du stiller dig selv og andre undrende spørgsmål?
- Hvordan føles det, når du og dit barn er nysgerrige sammen?

## T teori

Der er meget stor forskel på, hvordan man vælger at opdrage børn. Denne forskel er særligt stor, hvis man ser på, hvordan man gjorde 'i gamle dage' eller i andre kulturer. Men også inden for vores egen kultur er der mange forskellige holdninger til, hvordan – og om - børn skal opdrages.

Nogen synes, at børn skal have meget vide grænser, så de selv kan udforske omgivelserne og gøre sig deres egne erfaringer. Andre synes, det er vigtigt, at børnene ganske tidligt lærer 'at opføre sig pænt' og har derfor fokus på at spise pænt, at række hånden frem, se andre i øjnene osv.

Anbefalingerne i denne folder er også udtryk for en bestemt holdning til børneopdragelsen. Denne holdning baserer sig på den teori, at relationerne er meget vigtige for udviklingen.



Det er en god idé at betragte sine egne holdninger til opdragelse og fundere over, om disse bare er 'gået i arv' fra tidligere generationer, eller om de er udtryk for bevidste overvejelser.

Med de 5 RARRT trin har du muligheden for at fundere din opdragelse på holdninger, der bygger på en fast grund af teori og forskning.

#### Spørgsmål til refleksion

- Hvor kommer dine egne holdninger til børneopdragelse fra?
- Føler du dig mest tryk ved at gøre "som man plejer" eller opsøge ny viden om børneopdragelse?
- Er der nogle af dine egne forældres måder at opdrage på, du ønsker at gentage? Er der nogle af disse opdragelsesmåder, du ikke vil gentage?
- Hvilke værdier er de vigtigste i jeres børneopdragelse?

# Huskeliste

## *RARRT for forældre*

### 1. Relationer skaber individet

- Vis dit barn du elsker det
- Del følelser
- Skab fælles opmærksomhed

### 2. Anerkendelse åbner for udvikling

- Vær opmærksom på dig selv
- Respekter dit barns oplevelse
- Del jeres perspektiver

### 3. Ressourcer frigiver potentiale

- Vis engagement
- Skab positive forventninger
- Se det, der lykkes

### 4. Refleksion udfordrer selvfølgeligheder

- Mærk efter
- Skab undren
- Vær nysgerrige sammen

### 5. Teori skaber sammenhæng /Teori kvalificerer praksis

- T står for teori og henviser til, at de ovenstående trin er udtryk for en samlet teori. Derfor er det vigtigt, at hvert trin anvendes i sammenhæng med de øvrige trin, for at indsatsen støtter udviklingen bedst muligt.