

Å VÆRE BRA NOK

Barn trenger utfoldelse og mestring. Det klarer de hvis de prøver seg på alt det de ikke kan. Når barn prøver så kalles det å øve. Jo mer barn øver jo bedre får de det til. For å bli god så må det feiling til. Det er bare slik de kan utvikle sine evner og oppleve mestring. Da trenger de voksne rundt seg som kan være støttende selv når de feiler. Som ikke knytter feilene til begreper som «å være dårlig eller mislykket» De trenger voksne som oppmuntrer de til å klare selv. For det ligger i menneskets natur å ville klare selv og bli selvstendig. Barn trenger ikke å høre hvor "flinke" de er når de spiser maten sin. Eller når de har klart å tisse på do. Heller ikke om de disser høyt, lavt eller fikk til å sove. For hva skjer den dagen de ikke klarer slike selvfølgeligheter. Er de ikke flinke lenger ?

Barnets selvfølelse blir ikke nødvendigvis sterkere av ukritisk ros eller at flinkordet knyttes til prestasjoner. Barnets selvfølelse er den indre tryggheten de har. På hvem de er og skal være. Alene og sammen med andre. Og den utvikles av trygge varme voksne som ser barnet og anerkjenner det akkurat slik det er. Som anerkjenner det uten å knytte det til hverdagslige prestasjoner. Tydelige voksne skal bekrefte, korrigere og veilede barnet det det trenger for å oppleve seg selv trygg og glad. Når barnet føler dette, er det mottakelig for utfordringer, læring, utvikling og mestring. Selvsagt kan barnet få ros når det gjør en innsats for seg selv og andre. Når det har arbeidet flittig med en oppgave. Når det hjalp en venn. Ros er viktig for alle og er en god veiviser i livet. Gi ros med en forklaring på hva det er du som voksen synes er bra. Å bli sett er meget viktig for et barn og det holder noen ganger å bare være til stede. Å være anerkjennende handler om en ubetinget kjærlighet til barnet uansett hva det får til eller ikke. Signaliser at barnet ditt er bra nok som det er. At med hjelp og støtte skal livets utfordringer møtes med: Dette går bra - dette klarer du, eller dette skal vi klare sammen. Prestasjonsangst er blitt et vedheng for mange unge i dag som ikke mestrer enkle krav i livet. Ytre krav og press kan fort sette seg i magen og psyken. Det er nok av de som har god selvtillit, men som likevel sliter med lav selvfølelse. Ingenting kommer av seg selv og man må arbeide hardt og målrettet for å oppnå noe her i livet. Utholdenhet og tålmodighet er derfor meget viktige egenskaper å trene på. Likeså empati og evnen til å hjelpe seg selv og andre. Det er vanskelig å oppnå hvis barn og unge får tilfredsstilt egen vilje øyeblikkelig. Eller slipper unna korrigerende. Lær barnet gode strategier for å takle et samfunn som krever mer og mer av det. Men mest av alt lær barnet at å være god nok alene er supert, men å være en del av noe større, å være en god og positiv person sammen med andre er fantastisk og helt nødvendig !!