

## Følelser og barn

Advarer foreldre: – Denne metoden hører fortiden til

Det er ofte når vi kjenner oss maktesløse som foreldre, at barna våre trenger oss mest. Barn trenger erfaring med at noen ser og setter ord på følelsene deres.



FØLELSER OG BARN: Psykologene mener det er viktig at foreldre prøver å forstå barnets følelser. Foto: Getty Images

Dina Palos

Først publisert 07/03 2024 Sist oppdatert 07/03 2024

«NÅ GÅR DU OG SETTER DEG I GANGEN OG TENKER OVER HVA DU HAR GJORT.»

Hva gjør en slik beskjed med barnets følelser, og er det egentlig greit å benytte seg av skammekroken eller time-out-metoden?

– Time-out eller skammekroken er en form for straff. Under en time-out isoleres barnet i for eksempel gangen eller «tenkestolen» for å tenke over hva det har gjort galt. Barnet får ingen oppmerksomhet under en time-out, og kan ikke samhandle med foreldrene sine eller andre.

Dette sier psykolog, gründer av Hjerterfamilie.no og forfatter av boken «Felix har følelser», Charlotte Mjelde, til Klikk.no

Straffen er at kjærligheten og oppmerksomheten fjernes fra barnet i det øyeblikket det ikke oppfører seg akseptabelt i den voksnes øyne.



TIME-OUT-METODEN: Psykologene fraråder bruk av time-out-metoden. Det kan påføre barnet skam og en dårlig selvfølelse. Foto: Getty Images

### **Skammekroken/Time-out-metoden**

Skal vi tro psykologene, er dette en metode som hører til i fortiden.

– Hensikten med time-out er for så vidt god, nemlig at barnet skal tenke over handlingene sine, komme til forståelsen av at det var dumt å slå lillebror i hodet, og at barnet må gjøre det bedre neste gang. Problemet er at tilnærmingen ikke fungerer, sier Mjelde og fortsetter:

– Det som forventes er langt over barnets ferdighetsnivå, i tillegg til at barnet straffes for å uttrykke følelsene sine, noe som har svært uheldige konsekvenser for barnets emosjonelle utvikling og selvfølelse senere i livet.

Det som skjer etter en handling påvirker ikke hva som i utgangspunktet motiverte barnet til å slå eller gjøre noe «galt», mener psykologen.

Psykolog Charlotte Mjelde Foto: Karina Lange

– Skal man endre barnets atferd, må man jobbe med rotårsaken. Skal vi få barnet til å handle bedre, må vi hjelpe barnet til å føle seg bedre, sier Mjelde.

Psykologspesialist ved Institutt for Psykologisk Rådgivning (IPR), Ylva Linde, er enig med Mjelde, og fraråder bruk av time-out-metoden.

– Problemet med dette er at barnet har gjort noe basert på en følelse det har, og ikke fordi barnet har tenkt seg nøye om. Forstår vi ikke denne følelsen, vil barnet fortsette å kjempe for å bli forstått, sier hun.

Men hva skjer når foreldre beordrer barnet til å gå på rommet sitt?:

«NÅ HOLDER DET. Nå går du på rommet ditt og leker litt alene der.»

– Dette er en straff, med mindre man går sammen med barnet inn på rommet, eller man har avtalt med et eldre barn at når følelsene tar overhånd, trenger barnet å ta en pustepause på rommet sitt for å roe seg ned, sier Mjelde.

Her er det likevel viktig at den voksne med jevne mellomrom sjekker inn med barnet og gjør det tydelig at man er tilgjengelig om barnet trenger det.

– Det er ofte når barna virkelig går oss «på nervene» at de trenger oss mest. Det er den voksnes ansvar å hjelpe barnet til å håndtere følelsene sine på gode måter og være barnets fornuft, sier Mjelde.

Så, er det egentlig greit å bruke straff som metode iblant?

### **Konsekvenser av straff**

Når vi straffer barnet for en handling, snyter vi egentlig barnet for hjelpen det trenger til å håndtere følelsene sine og til å lære.

– Straff påfører barnet skyld og skam, noe som igjen påfører barnet smerte. Straff lærer barn at det er bedre å handle ut ifra frykt, fremfor kjærlighet, og at vi heller bør ty til makt, fremfor medfølelse, sier Mjelde.

Mjelde mener straff har ingen plass i moderne barneoppdragelse.

– Det lærer barnet ingenting annet enn at kjærligheten vi gir er betinget av «god» eller «dårlig» atferd. Det finnes kun én grunn til at barn slår, dytter, biter eller ikke «hører etter». Det er et tydelig signal om at barnet mangler de nødvendige ferdighetene til å håndtere følelsene sine, sier hun.

Linde mener straff ikke er en god eller hjelpsom metode, og foreldre vil trolig ikke oppnå det de ønsker.

Vi vet i dag at barn ikke får noe godt ut av straff. Det eneste vi oppnår er at vi foreldre føler at vi har gjort noe, og slik kan føle oss litt mindre hjelpeløse, og at barnet skammer seg og føler seg alene. Det siste er nok det svært få foreldre som ønsker for sitt barn, sier hun.

Barn lærer å regulere egne følelser ved at vi voksne regulerer følelser for dem de første årene.

– Ved å erfare at det JEG sier er viktig, og at JEG er viktig, lærer barn etter hvert å stole på egne følelser og kjenne at de henger sammen med opplevelse i en situasjon. De utrustes litt etter litt til å kunne roe seg selv i enkelte situasjoner, og kunne vente på tur eller utsette andres behov en stund, sier Linde.

### **Følelsesguide: Forstå barnets følelser**

Mjelde har satt sammen en følelsesguide som kan hjelpe foreldre med å forstå barnas følelser.

– Det er ikke mulig å lage en helt konkret aldersinndeling knyttet til barnets forståelse av følelser fordi det vil avhenge av barnets modenhet, men dette kan være en god pekepinn, sier hun.

**0-3 år:** Barnet ser verden primært fra sitt ståsted, og er avhengig av voksnes hjelp for å håndtere følelsene sine. Følelsene kommer til uttrykk gjennom barnets kropp (spark, slag) og signaler (gråt).

Barn bruker også kroppsspråk til å uttrykke sinne rett og slett fordi de har færre ord enn voksne. Når barn ikke opplever seg forstått av den voksne, kan de skru opp lyden litt. Da kan mange barn bli sinte og utagere ved å slå eller kaste ting, supplerer Linde og fortsetter:

Når vi voksne sier høyt til barnet hvordan vi tror barnet har det inni seg, da lærer barnet å kjenne seg selv og forstå hva som skjer inni seg. Barn lærer altså å sette ord på egne følelser ved at vi voksne gjør det for dem mange ganger.

**3-6 år:** Barnet uttrykker nå et bredt spekter av følelser, fra sinne og sjalusi til glede og iver. Fra fire års alder skjer det et markant skifte i utviklingen. Barnet kan nå sette seg inn i og forstå dine følelser, selv om det ikke føler det på samme måte selv.

Denne evnen kalles for mentalisering, og er helt avgjørende for å kunne forstå seg selv og andre, og ta del i det sosiale fellesskapet.

**6-12 år:** Den aller fremste og mest komplekse delen av hjernen, kalt prefrontal cortex, kommer mer og mer online etter som barnet modnes.

Barnet får nå ordentlig tak i fornuften, noe som gjør at det i større grad kan håndtere følelser og impulser, og lettere kan styre oppmerksomheten sin.

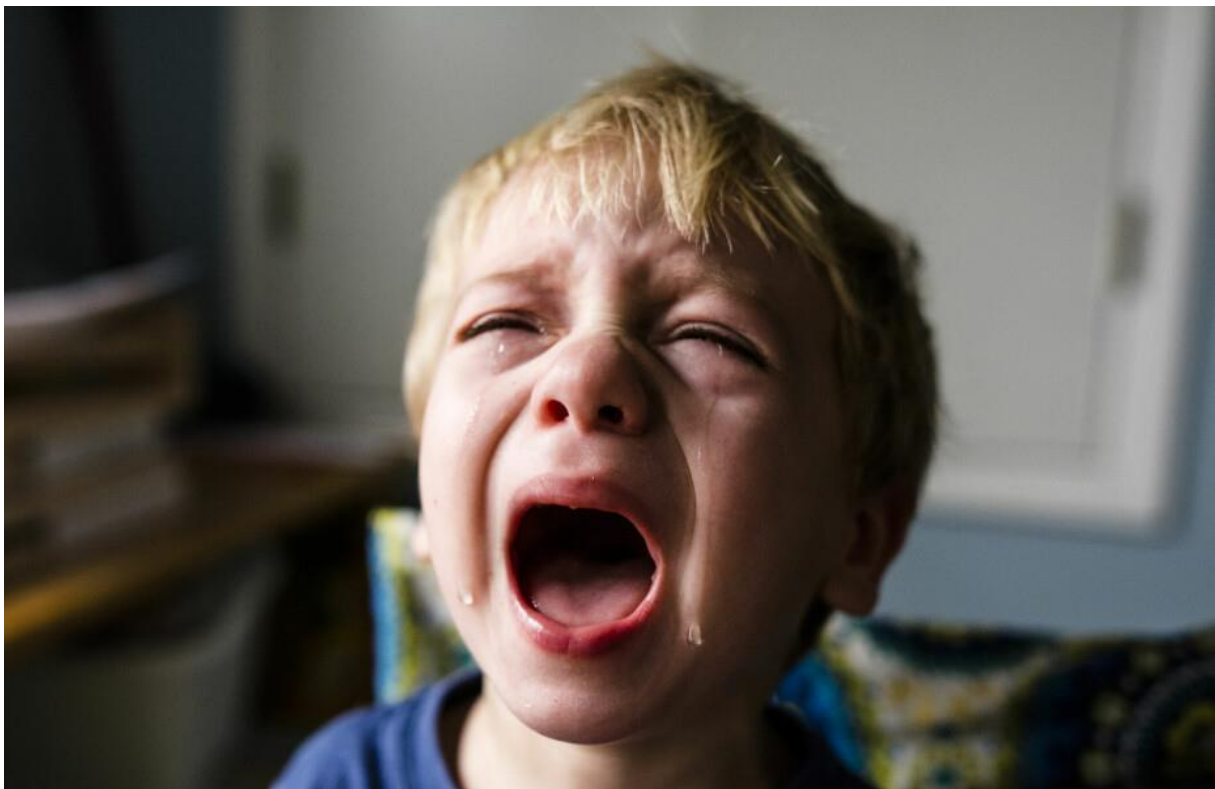
**12-18 år:** I puberteten blir følelser som flauhet og skam særlig fremtredende og overveldende.

Ungdommer fremstår ofte mindre empatisk og mer selvsentrert, som en viktig del av løsrivelsesprosessen fra foreldrene.

– I hele barndommen trenger barnet hjelp fra voksne til å håndtere og regulere følelsene sine. Hjernen gjennomgår fortsatt betydelige strukturelle endringer i 20-årene, sier Mjelde.

Uavhengig av barnets alder vil alle barn ha hjelp av setninger som «Jeg vet at du er sint nå, fordi .....(det som da er den voksnes forståelse av situasjonen)», mener Linde.

– Om vi tar feil, vil barn ofte korrigere oss, og da kan vi justere litt, sier hun.



**FØLELSER OG BARN:** Foreldre bør hjelpe barna med å forstå følelsene deres. Foto: Getty Images

## **Time-in-metoden**

Mjelde råder å heller benytte seg av time-in-metoden, enn time-out-metoden.

– Time-in innebærer at foreldrene eller andre omsorgspersoner tar seg tid til å være sammen med barnet når det stormer. De hjelper barnet med å regulere følelsene sine. Den voksne gir barnet emosjonell støtte, veiledning og trøst, fremfor å bruke straff og isolasjon, sier Mjelde.

Denne tilnærmingen er spesielt nyttig når barnet er i ferd med å bli veldig opprørt eller allerede er veldig sint.

– Da må foreldrene ta barnet ut av situasjonen og til et mindre stimulerende sted, for eksempel barnets rom. Det viktigste for barnet i denne situasjonen er ikke ordene man bruker, men den genuine forbindelsen vi skaper ved å være til stede og tilgjengelig for barnet i følelsene.

## **Sinte barn, sinte foreldre**

Sinne er for mange av oss en litt vrien følelse. Vi kan synes den er skummel, og den kan få oss til å føle oss hjelpeløse.



Psykologspesialist ved Institutt for Psykologisk Rådgivning (IPR), Ylva Linde Foto: Julianne Leikanger

– Det er i slike situasjoner vi voksne ofte tyr til straff i en eller annen form, fordi vi ikke orker den ekle avmakten eller frykten som det sinte barnet gir oss der og da. Dette er det viktig for oss voksne å være klar over, og å jobbe med. Det er vårt ansvar å være den som regulerer og roer ned et barn, ikke omvendt, sier Linde.

– Vi vet i dag at barn hjelpes av å bli godt forstått i sitt utviklingsbehov, som at «Jeg vet du har lyst å bestemme selv», samtidig som foreldrene bestemmer når det er viktig og barnet ikke vet sitt eget beste, Linde.

Eksempler på dette er varme nok klær, leggetider og tannpuss.

– Imidlertid glemmer nok vi foreldre ofte å snakke med barnet om at vi forstår den sterke viljen eller grunnen til protest, og da kjenner barnet at det må rope enda høyere for at vi skal forstå, påpeker Linde.

Noen ganger blir barn sinte bare for å få bestemme.

– Dette kan være slitsomt og irriterende, men det er lov for barn å prøve seg. Så er det vi voksne som bestemmer om forsøket skal få føre fram eller ikke, sier Linde.

Små barn (og store) er noen ganger så slitne, sultne eller ute av seg, at det ikke der og da hjelper å snakke til dem.

– Da kan barnet trenge en pause, litt mat eller trøst og kos, eller få være litt i fred. I slike situasjoner kan det å ta en pause fra det man holder på med, hjelper både barnet og den voksne. Men den viktige forskjeller: dette er ikke straff for dårlig oppførsel. Men en voksen som skjønner hva barnet trenger akkurat nå, sier Linde.

Les også (+): [Alle barn trenger minst én venn: Hva kan du som forelder gjøre når barnet føler seg utenfor?](#)

### – Grip inn før det eskalerer

Å være forelder eller en god voksen i møte med barn handler ikke om å utøve mest mulig kontroll, men om å være en trygg, empatisk leder.

– Det betyr i praksis at det er mulig å sette en tydelig grense når barnet slår eller trækker over en grense, og samtidig vise forståelse for at barnet ble sint, sier Mjelde.

En viktig del av barns læring handler tross alt om hvordan vi behandler hverandre.

Første steg er å håndtere dine egne følelser som forelder, derfor kan det være en idé å gi deg selv en time-out istedenfor barnet når du kjenner at det koker, mener Mjelde.

– Du kan si: «Nå kjenner jeg meg skikkelig irritert! Jeg går inn på kjøkkenet for å roe meg ned.» På denne måten modellerer du for barnet hvordan du selv håndterer store følelser. Så kan dere sammen ta en prat senere når begge har roet seg ned, sier Mjelde.

Som forelder kan du ofte unngå behovet for trusler og straff ved å gripe inn tidligere i situasjoner med barnet.

Mjelde sin erfaring er at foreldre lener seg på en slags «vente og se»-holdning, og gjentar den samme beskjeden til barnet igjen og igjen uten effekt.

– La oss si at du har en 3-åring som synes det er litt vanskelig å dele leker med andre barn. Det ender ofte med slag og spark. Når du vet dette, er det lurt at du holder deg i nærheten av barnet i en lekesituasjon. Se etter tegn på at barnet ditt blir frustrert og gripe inn i situasjonen før den eskalerer, sier Mjelde.

Du kan si: «Nå ser jeg at det koker litt her. Vi to går og tar en kort pause på rommet ditt, der kan vi ta noen dype pust og slappe av litt.» råder Mjelde.

– Det er godt mulig barnet ditt protesterer på dette, men det er din jobb å holde barna trygge, noe som av og til innebærer å ta barnet ut av situasjonen, sier Mjelde.

### **Straff vs. konsekvens**

Det går en fin linje mellom straff og konsekvenser.

Dersom du nekter barnet ditt lørdagsgodteri fordi han har hoppet i sofaen, er det å regne som en straff fordi det ikke finnes en direkte sammenheng mellom hva barnet har gjort, og selve konsekvensen.

– Her finnes det ingen god læring for barnet. Såkalte logiske konsekvenser er konsekvenser du som forelder bestemmer og hvor det finnes en direkte sammenheng mellom barnets handling (søler mat på gulvet) og konsekvensen (må hjelpe til å rydde opp). Dette er intuitivt og gir god læring for barn, sier Mjelde.

Ofte når vi gir barna våre beskjeder eller vil at de skal høre etter, ønsker vi egentlig at barnet skal samarbeide på våre premisser, uavhengig av barnets behov og ønsker. Foreldre ønsker lydighet.

– Når det gjentatte ganger oppstår en konflikt med barnet og barnet ditt «ikke hører etter», er ikke spørsmålet: Hva kan du gjøre for å få barnet ditt til å høre etter? MEN: Hva blokkerer barnets naturlige lyst og ønske om å samarbeide med deg? Hva kommer i veien for et godt samarbeid? sier Mjelde og legger til:

– Svaret på dette kan være flere ting, blant annet barnets alder og modenhet, en manglende forbindelse til deg som voksen, med mer.

Det er ikke din oppgave som voksen «å få barnet til å skjønne at noe ikke er ok», dette vet barnet sannsynligvis allerede. Barnet trenger hjelp til å utvikle ferdighetene til å slippe ut følelsene sine i passe store doser.

– Det gjør du ved å anerkjenne barnets følelser og samtidig sette tydelige grenser. Jeg tør påstå at kilden til konflikter med barna våre ofte handler om gapet mellom hvordan barn faktisk fungerer, og hvordan vi tror eller vil at ungene våre skal fungere. Det betyr at barn ofte ikke er i stand til å oppfylle de urealistiske forventningene vi setter til dem, sier Mjelde.

Les også: [Aldersguide for grensesetting 0 til 6 år: Det er spesielt én «foreldrefelle» du bør unngå](#)

– **Kjeft krymper barn**



Vi vet at barn gjør som vi gjør, ikke som vi sier, påpeker Mjelde.

– Det betyr ikke at det finnes én bestemt måte å gjøre ting på. Det handler om måten vi er på. En viktig del av barns læring handler tross alt om hvordan vi behandler hverandre. Vi vet eksempelvis godt at barn vokser av anerkjennelse, kontakt og kjærlighet, men at kjeft, trusler og belæring krymper barn, sier hun.

– Vi vet at empati ikke er medfødt, men noe barn blant annet absorberer i gode relasjoner. Dette betyr ikke at du skal forstå barnet «i hjel», men du må forsøke å se en mening i barnets atferd, legger hun til.

Mjelde har snakket med mange voksne som uttrykker bekymring for at barna ikke vil forstå alvoret i situasjonen hvis de ikke opplever konsekvenser for negative handlinger.

– Den underliggende antagelsen her er at barnet kun vil velge å gjøre rett hvis det vet at det vil oppleve noe ubehagelig eller vondt ved å gjøre feil (for eksempel en straff eller en konsekvens). Dette synet på barnets natur er ganske dystert, og det stemmer ikke! sier hun.

– Barn er gode med andre når de har det godt med seg selv, på akkurat samme måte som voksne. Det viktigste verktøyet vi har som foreldre er forbindelsen og relasjonen til barna våre. Når barna blir eldre og ungdommer er forbindelsen det eneste vi har, legger hun til.

I barneoppdragelsen er vi nødt til å tenke langsiktig.

– Bli vi for opptatt av å forme barnets atferd, mister vi sjansen til å være i gode og trygge relasjoner med barna våre. Og er det noe vi vet, så er det at gode relasjoner er kjernen i god helse, avslutter Mjelde.