

SHT 15: Om oppdragelse, eller *inndragelse*

Den tradisjonelle definisjonen på oppdragelse er «den samlede veiledningen barn og unge får til å mestre livet og utvikle seg mot voksen ansvarlighet og selvstendighet». Oppdragelse handler om formidling av holdninger, normer, verdier, kunnskaper og ferdigheter, og det vil følgelig derfor alltid være kulturavhengig (<https://snl.no/barneoppdragelse>). Det handler om å dra barnet *inn* i et menneskelig felleskap, *inn* i en familie, *inn* i et nettverk, *inn* i en kultur/tradisjon. *Inndragelse* kan derfor være en mer dekkende betegnelse?

Barn trenger - og de fleste foreldre ønsker å være – tydelige og trygge voksne. I tillegg ønsker de fleste foreldre at barna skal bli robuste til å takle livets utfordringer, stå støtt og være trygg i sine egne følelser, ha et godt selvbilde og god selvtillit, være grei mot seg selv og andre, og kunne sette grenser for seg selv. For å kunne bidra til dette må vi som foreldre, som voksne, kunne knytte trygge bånd og gå foran som gode rollemodeller. Gode rollemodeller vil ikke si å være den perfekte forelder/voksen som kan alt og gjør alt «riktig», men det vil si å vise barna at vi er mennesker med alt som hører til, som gjør feil og som aksepterer oss selv likevel.

Om å knytte trygge bånd: <http://www.tilknytningspsykologene.no/video-barn/>



Samtidig handler det også om å bli kjent med det mennesket barnet er født som, om å tone seg inn på barnet og følelsene til barnet – å fange opp signalene barnet gir her og nå, og hjelpe de med å forstå og regulere følelsene. Det kan være vanskelig for oss å forstå og/eller klare å hjelpe – men både ønske om å forstå, og intensjonen om å hjelpe har en verdi i seg selv. For barna å vite og kjenne at de ikke er alene når de er lei seg eller sinte er selve kjernen i det å oppleve følelsesmessig trygghet. For å kunne gjøre dette, må man kjenne seg selv, eller i alle fall være bevisst på seg selv.

Mange foreldre/voksne synes det er lettere å være sammen med barna når de er glade, og vanskeligere i de tilfellene der barnet strever følelsesmessig. Da kan vi falle for fristelsen til å lokke de tilbake til å være glade ved å avlede dem eller prøve å snakke dem ut av de vanskelige følelsene. Årsaken til dette finnes ofte i hvordan våre egne følelsesuttrykk ble møtt av våre omsorgsgivere. Ubehagelige følelser som oppstår i oss selv når barnet for eksempel viser sinne og utagerende adferd, eller redsel, fortvilelse og vegring kan ha utløst lignende følelser overfor oss av våre egne foreldre. Men når vi blir klar over hvilke ubehagelige følelser som oppstår i oss selv, har vi muligheten til å stoppe opp og ta et skritt tilbake. Og når vi tar et skritt tilbake, blir mer bevisst på oss selv, da kan vi begynne å gjøre endringer som vil støtte barna våre og gi dem enda større trygghet. For det som viser seg å hjelpe barna aller mest (med det vi ønsker for dem i livet) er at vi er sammen med dem i følelsene, snarere enn at vi prøver å stoppe dem i eller distrahere dem fra å føle det de føler.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>



10 FORELDREVETTREGLER

1. La barnet protestere uten å føle deg avvist
2. Vent ikke at barnet alltid skal være blid og glad
3. Gi ikke etter overfor barnet bare for å unngå bråk
4. La barnet føle at det er viktig
5. Vær sannferdig overfor barnet
6. Hold avtaler med barnet
7. Skrem ikke barnet unødige
8. Le med og ikke av barnet
9. Husk å rose barnet ditt
10. Husk at du er et forbilde for barnet



WWW.VFB.NO



Les mer/kilder:

<https://vfb.no/app/uploads/2022/11/Barn-i-Norge-2022-Foreldrerollen.pdf>

<https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-mote-barns-foelser/>

<https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-kan-du-som-voksen-skape-gode-relasjoner-til-barn/>

<https://psykologisk.no/2019/03/hva-skjer-i-emosjonsfokusert-foreldreveiledning/>

<http://www.tilknytningspsykologene.no/>

<https://www.circleofsecurityinternational.com/>

<https://psykologisk.no/2019/09/hvordan-moter-vi-vanskelige-foelser-hos-barn-pa-en-klok-mate/>

<https://psykologisk.no/2020/02/nar-vare-egne-foelser-hindrer-oss-i-a-mote-barnet-vart-pa-en-god-mate/>

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer-om-psykisk-helse/videoer-om-livsutfordringer/hvordan-snakke-med-barn-om-foelser>