

Om selvoppfatning

Foreldremøte på Raknes Barnehage 4. juni 2008

En sunn og god personlighetsutvikling er avhengig av at en utvikler en positiv selvoppfatning – at man ser på seg selv som et betydningsfullt individ som lykkes i å være sammen med andre og som opplever å mestre.

Å være rimelig fornøyd med seg selv er et viktig drivkraft i utvikling. Den som tror en er OK tør på en helt annen måte å ta sjanser i forhold til å ta utfordringer, lære og samspille med andre mennesker

Noen skiller begrepet selvoppfatning i to ulike aspekter.

- ❖ **Selvtillit** knytter seg til hva barnet opplever at det får til; være flink til å klatre, synge, forme osv. – altså det vi kan prestere
- ❖ **Selvfølelse** er en annen side av selvet og har med følelser å gjøre og knytter seg til den grunnleggende oppfatning barnet danner av sin egen betydning. Selvfølelse knytter seg ikke til prestasjoner, men til sitt eget verd som menneske sammen med andre mennesker

Selvtillit og selvfølelse henger sammen, men kan ikke ta hverandres plass. Hvis man har en sunn selvfølelse er selvtilliten sjelden noe problem – mens en lav selvfølelse ikke nødvendigvis blir bedre gjennom mestring og ros fra omgivelsene.

På grunnlag av andres reaksjoner kan barnet etter hvert leve seg inn i og lage seg antakelser om hvordan de blir vurdert. Dette kalles for ”speilingsteorien”. Andres svar på initiativ og atferd speiler tilbake til barna hvordan de blir oppfattet;

- en viktig person for mamma og pappa
- som flinke og dyktige,
- som slemme og masete,
- som den som alltid gjør noe galt osv.

All den speilingskunnskapen barnet samler om seg selv er byggesteinene i utvikling av selvoppfatning

Selvoppfatningen dannes i et samspill mellom ytre vurderinger, som omgivelsene bidrar med, og etter hvert den indre egenvurderingen som barnet erverver seg gjennom de erfaringer det gjør i samspillet med omgivelsene.

Kimen til barnets følelsesmessige oppfatning av seg selv legges i det første leveåret. Barnet har ikke en bevisst viten om seg selv, men en ubevisst og grunnleggende følelse av å være verdifull for sine viktigste voksenpersoner.

Barnets behov for selvkontroll våkner og barnet insisterer på å gjøre selv. ”Jeg vil / jeg vil ikke” er sentrale ytringer fra baret.

Hver gang barnet sier ”gjøre selv” tar det risikoen på å utforske et ukjent område og dermed ta sjansen på å mestre noe nytt eller å mislykkes.

Å speile anerkjennelse tilbake til barnet når det strever for å mestre noe nytt og dermed tar risikoen på å mislykkes, er en viktig voksen tilbakemelding til barnet

- Jeg mener at anstrengelsen for å lykkes er like viktig å fokusere som suksessen når barnet har lyktes.

Vi ønsker alle å bli sett når vi har gjort noe bra – barn er ikke annerledes enn oss i det henseende. Foreldre som har fokus rettet mot og gir anerkjennelse til barnet når det gjør noe som de verdsetter, gir barnet sitt viktige meldinger om at de er betydningsfulle og verdifulle og at de duger.

Å bli respektert for sine følelser er viktig i dannelsen av barns selvoppfatning.

Å bli sett når du er lei deg og å bli trøstet til du er i balanse igjen, eller å bli respektert og forstått når du blir sint for noe, hjelper barn til å forstå egne følelser og barnet vil føle seg verdsatt som person.

Følelser kan ikke grensesettes, men handlinger knyttet til følelsene må grensesettes hvis de er uakseptable.

Noen dasker barn for å få de til å høre etter. Dasking er for meg det samme som å påføre barn moderat smerte for å få dem til å lystre. Kanskje hører barnet etter deg og gjør som du sier, men samtidig har du gitt barnet ditt en sterk opplevelse av ydmykelse

Husk at barns følelser ikke er anderledes enn dine. Hvordan ville du like å få en dask eller et klyp i øret om du ikke gjorde som sjefen, kona eller mannen din ville?

Etter hvert som barn modnes begynner de å sammenligne seg selv med andre. Fra å være såre fornøyd over egne prestasjoner begynner de å se at andre kanskje klarer noe de selv ikke mestrer så godt.

På sett og vis er også dette en viktig innsikt. Fra å tro at de greier alt her i verden, begynner de å tilegne seg en mer realistisk vurdering av seg selv

Dette bidrar til positiv selvoppfattelse.

- Lytt med respekt når barnet ditt vil fortelle noe til deg og la det eie sine egne opplevelser uten å bli korrigert om fantasien løper løpsk. Fantasi er en sterk kreativ kraft
- La barnet ditt få utfordringer – ikke beskytt det fra eventuelle fiaskoer ved å prøve seg på noe det ikke kan ennå.
- Respekter følelsene til barnet ditt.
 - La det vite at du synes det er greit å være sint, men det er ikke greit å gjøre negative ting likevel.
 - Trøst dem så lenge som de måtte ha behov for det uten å falle for fristelsen til å avlede vonde følelser for raskt fordi det er så vondt for deg at de er lei seg.
 - Gled deg sammen med barnet når de strever med å mestre og lykkes

- Del barnets glede over humoristiske innfall.
- Ha det morsomt sammen!
- Gi barnet ditt anerkjennelse når det gjør noe du liker og som du gjerne vil at det skal gjøre mer.
- Barn ønsker å bli oppfattet som kompetente og betydningsfulle. Å få ordentlige oppgaver hjemme eller i barnehagen – oppgaver som det er viktig for resten av familien at barnet utfører - bidrar positivt til barnets egenvurdering .
- La barnet ditt vite hvor deilig du synes han er
- Gi ditt barn tydelige og faste grenser og lær ”det regler for god atferd” – da vil også andre personer bidra med å speile barnet ditt positivt.
- Gi barnet ditt tydelige beskjeder slik at det lykkes bedre i å samarbeide med deg. Gode beskjeder sier noe om; når, hvordan og hva barnet forventes å gjøre:
 - Vær fysisk nær – ikke gi viktige beskjeder på avstand
 - Sørg for å ha øyekontakt slik at barnet har oppmerksomhet rettet mot deg
 - Når det passer slik kan du si hva du vil at barnet skal gjøre – ikke hva det ikke skal gjøre; eks. ”heng opp jakka di, er du snill” i stedet for ”ikke sleng jakka di på gulvet”.
 - Vær så konkret som mulig, bruk enkle ord
 - Følg opp beskjeden til barnet gjennomfører det du vil
 - Unngå å argumentere

Beskjeder som kan hemme samarbeid

- Mange negative følelser når beskjeder blir gitt; sinne, oppgitthet, ”avlevert på en uhøflig måte
- For mange ord
- For mange beskjeder på en gang
- Når du ikke har sikret deg barnets oppmerksomhet
- Uten at du følger opp beskjeden du har gitt

Anne Felde
Klinisk pedagog
Barne - og Familieavdelingen