

# Styrking av barns selvfølelse og selvtillit

- et samarbeid med Helsesøstertjenesten i Frogn kommune for barn som er bekymret/engstelig og nedstemt/deprimert



Barnas Plattform [www.barnasplattform.no](http://www.barnasplattform.no)

Birgit Semundseth, [birgit@barnasplattform.no](mailto:birgit@barnasplattform.no)

Telefon: 92030980

## **Innledning:**

Som Lisensiert Mental Trener har jeg de siste fem årene, via foreldrekurset Barnas Plattform, trent foreldre i å styrke barns selvfølelse og selvtillit. Disse områdene er svært viktige i alle barns liv, da de er viktige nøkler for trivsel i skolen (selvfølelse) og faglig utvikling (selvtillit). Barn som opplever bekymring, engstelse, nedstemthet og depresjon er særlig utsatt mhp å utvikle et godt selvbylde. Disse barna har det ofte så vanskelig at instanser som helsesøster og BUP er koblet inn for å hjelpe barnet. Etter å ha hjulpet mange familier med barn i disse kategoriene, ble prosjektet i samarbeid med Helsesøstertjenesten i Frogn kommune igangsatt desember 2014.

Psykologiske utfordringer i barndommen kan utvikle seg og bli til større problemer i voksen alder. I følge beregninger hos Folkehelseinstituttet, koster psykiske lidelser samfunnet vårt mellom 60 og 70 milliarder kroner i året. Det er angst og depresjonslidelser som koster samfunnet mest. Arne Holte, assisterende direktør i Folkehelseinstituttet, påpeker at de psykiske lidelsene ofte opptrer i lav alder og kan prege store deler av et langt livsløp.

I denne rapporten kan du lese om gjennomføringen av prosjektet, resultater og avslutningen som oppsummerer og skisserer noen tanker om veien videre.

## **Gjennomføring av prosjektet**

Helsesøstre i Frogn kommune inviterte noen foreldre med barn som var bekymret/engstelig og nedstemt/deprimert. Foreldrene skulle lære 4 verktøy som tilrettelegger for å styrke barns selvfølelse og selvtillit. Verktøyene skulle integreres i familiens hverdag. Verktøyene kjennetegnes av at de er enkle å bruke og tar kort tid å gjennomføre (maksimalt 10 minutter om dagen).

Foreldrene skulle registrere barnets NÅ-situasjon i henhold til 12 forskjellige parametere, for deretter å gjenta registreringen etter 3 måneders bruk av verktøyene. I tillegg registrerte foreldrene i hvor stor grad barnet var bekymret/engstelig og nedstemt/deprimert. Foreldre til åtte barn kom på kurskvelden da verktøyene ble formidlet. To av foreldrene deltok ikke i prosjektet av forskjellige årsaker (se under), mens de resterende seks registrerte barnas situasjon før og etter bruk av Barnas Plattform. Deres registreringer og erfaringer er grunnlaget for denne rapporten.

Forelder nummer en (navn er anonymisert):

*«Jeg syntes det var spennende og høre om verktøyene dine, og jeg har konsekvent tatt i bruk samtalen rundt middagsbordet om å fortelle om noe bra som har skjedd i dag. Hjemme synes vi dette er veldig hyggelig og alle barna forteller villig.*

*I min lærerhverdag jobber jeg med flere gutter med ulike utfordringer, og det er interessant å se hvor vanskelig det er å fokusere på det som er bra. Jeg har bestemt meg for å ha en slik samtale med gutta fremover når jeg har mulighet. Takk for inspirasjon og nytt fokus på det som er bra!»*

Forelder nummer to:

*«Jeg opplevde at kurset var bra, og vi gikk i gang og skulle ta i bruk verktøyene. Vår datter har store problemer med at hun er sint hele tiden, og dette er så ille at jeg har tenkt på hvordan hun ser ut når hun smiler. Det er stort sett bråk hele tiden. Vi fikk ikke til å bruke noen av verktøyene, hun synes at alt var teit og dumt.*

*I forbindelse med 3 måneders oppfølgingen etter Barnas Plattformkurset, avtalte jeg med Semundseth at jeg skulle ta kontakt med barnepsykologen i Frogn kommune. Vi har ikke bedt om hjelp tidligere, det er ingen som vet om situasjonen vi har hjemme. Kanskje kan verktøyene tas i bruk på et senere tidspunkt, når situasjonen her hjemme blir mer normal.»*

## **Metode:**

Inkluderingen av barna i prosjektet var basert på at foreldrene fikk invitasjon og at de ønsket å delta. Det ble ikke gjort noen utvelgelse mhp kjønn, men intensjonen var å inkludere barn på barneskolen. Imidlertid ble ett barn i første klasse på ungdomskolen inkludert. Utvalget i prosjektet ble seks jenter i alderen 7 – 13 år.

## **Beskrivelse av prosjektet:**

Den 8. desember fikk foreldrene undervisning i verktøyene i Barnas Plattform. Verktøyene bygger på prinsipper og teknikker som er utviklet innenfor positiv psykologi, helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid med barn og unge samt mental trening. Teknikkene i Barnas Plattform kurset støttes av effektivitetsanalyser, kliniske undersøkelser, litteraturgjennomgang og meta-studier. Områdene positiv psykologi og mental trening er utviklet gjennom de siste 10-årene og elementer fra deres metoder og prinsipper brukes i dag i norske skoler, næringslivet og idretten.

De 4 rådene/verktøyene er:

1. Middagssamtalen. Spørsmålet ved middagsbordet som bidrar til opparbeiding av et hensiktsmessig og positivt fokus i hverdagen.
2. Tre minutters massasje. Massasje, som skaper gode følelser mellom voksne og barn, en kilde til nærhet og en rutine som kan fremme innsovning hos barnet.
3. Positiv bekreftelse. En metode som forsterker og fremhever det som er bra hos barnet. Barnet får i tillegg trening i å formidle foreldres gode egenskaper. Et verktøy som kan bidra til å skape gode relasjoner gjennom hele livet.
4. Auditiv trening. Når barnet har lagt seg får det lytte til «CD-en med de gode ordene». Denne inneholder hensiktsmessige tankemønstre og selvsnakk og hjelper barnet å velge ressursbyggende tanker.

Verktøyene gagnar barna, familien og samfunnet gjennom utvikling av barns:

- Indre styrke/resiliens (håndtere motstand/utfordringer)
- Trygghet for å ta gode valg (tørre si nei og ja i valg-situasjoner)
- Trivsel og harmoni i hverdagen
- Mestringstro og mestringsglede

Foreldrene svarte deretter på et spørreskjema som inneholdt 12 forskjellige parametere som er relevante i forhold til barns selvfølelse og selvtillit. Foreldrene skulle krysse av på en skala fra 1-10, samt at de ble oppfordret til å gi eksempler som tydeliggjorde markeringene på skalaene. I tillegg markerte de i hvor stor grad barnet deres var bekymret/engstelig og nedstemt/deprimert.

I mars 2015 fikk foreldrene samme spørreskjema hvor de på nytt skulle registrere NÅ-situasjonen til barnet. Til slutt markerte de på en skala fra 1-10, og kommenterte i hvor stor grad de var fornøyd med Barnas Plattformkurset.

**Foreldrene registrerte på en skala hvordan barna hadde det i forhold til å:**

Ikke føle seg verdifull	Føle seg verdifull
Uttrygg	Svært trygg
Urolig, irritabel, sint	Rolig, glad og fornøyd
Ha liten tro på seg selv	Sterk tro på seg selv
Ingen venner	Mange og/eller gode venner
Lite med i lek	Aktivt med i lek
Konflikt med elev(er)	God relasjon til elev(er)
Konflikt med lærer(e)	God relasjon til lærer(e)
Utfordringer med skolearbeid	Sterk faglig
Mye krangling med søsken/foreldre	Velfungerende og tilfreds i familien
Vil ikke legge seg, lang tid for å sovne	Gode kveldsrutiner, trygg i soverommet
Dårlig søvn, mareritt	God søvn, uthvilt om morgenen
Svært bekymret/engstelig	Ikke bekymret/engstelig
Svært nedstemt/deprimert	Ikke nedstemt/deprimert

## **Resultater:**

Vedlegg 1 - Resultater av hvert enkelt barns situasjon, før og etter 3 mnd., samlet differanse og i hvor stor grad foreldrene var fornøyd med kurset Barnas Plattform.

### ***Alle barna oppnådde mange forbedringer innen de 12 forskjellige områdene:***

- 1 barn fikk forbedringer innen 7 områder. Samlet forbedringer på skalaene var 13.
- 1 barn fikk forbedringer innen 8 områder. Samlet forbedringer på skalaene var 16.
- 1 barn fikk forbedringer innen 9 områder. Samlet forbedringer på skalaene var 20.
- 1 barn fikk forbedringer innen 10 områder. Samlet forbedringer på skalaene var 33.
- 2 barn fikk forbedringer innen 12 områder. Samlet forbedringer på skalaene var 24 og 51.

5 av 6 barn oppnådde positive endringer innen områdene bekymret/engstelig, nedstemt/deprimert. Det gjøres oppmerksom på at det sjette barnet var registrert svært høyt i utgangspunktet.

### **Områdene som ga *størst samlet forbedringer* var:**

- (1) Vil ikke legge seg, lang tid for å sovne, (2) liten tro på seg selv og (3) føler seg ikke verdifull.

### **Områdene som ga *lavest samlet forbedringer* var:**

- (1) Konflikt med lærer, (2) mye krangling med søsken/foreldre og (3) lite med i lek.

Foreldrene er oppfordret til å fortsette bruken av verktøyene i hverdagen, slik at områdene med minst forbedring kan utvikles fremover. "Reparasjon" kan både gå raskt og ta litt tid. Det gjøres oppmerksom på at alle jentene i prosjektet ble registrert ved oppstart på 9 eller 10 innen området konflikt med lærer, ergo var det liten mulighet til forbedringer innenfor dette området.

I tillegg er det viktig at områdene med størst forbedring opprettholdes. Områdene selvfølelse og selvtilit ansees som "ferskvare". Derfor er det viktig å bruke verktøyene for å legge til rette for gode resultater, også i fremtiden.

## Hva forteller dette oss?

Mine erfaringer de siste årene, er at styrking av barns selvfølelse og selvtillit, fungerer som et slags "universalmiddel". Styrking av barnet medfører at flere faktorer blir bedre eller kanskje helt bra i barnets liv. Resultatene i dette prosjektet har bekreftet dette gjennom at alle barna har fått det bedre innen de fleste områdene.

Innenfor fagområdet positiv psykologi er det forsket mye på vektlegging av det som er bra i livet. **Spørsmålet foreldrene stiller barna ved middagsbordet**, hvor barna får daglig *trening* i å ha fokus på og fortelle om det gode som skjer i løpet av dagen, er et klassisk positiv psykologi-verktøy.

Det viser seg at hvis mennesker ikke har et bevisst fokus på de gode tingene som skjer i hverdagen, er det vanlig å ikke få de med seg. Dette gjelder voksne så vel som barn. Økt fokus på det positive, øker menneskers opplevelse av glede i livet. Dette kan også styrke selvfølelsen, fordi mennesker blir mer oppmerksom på hva andre har gjort for dem, og det kan gjøre dem tryggere og mer fornøyd i seg selv.

Likeså er setningen som gir positiv bekreftelse: **"I dag vil jeg gjerne si noe jeg synes er så bra med deg og kanskje du vil si noe du synes er bra med meg etterpå?"** et verktøy som fremhever og forsterker barns gode egenskaper og styrker. Denne måten å gi anerkjennelse på, er også velkjent innenfor positiv psykologi og er på forskjellige måter tatt i bruk eksempelvis i skolesammenheng. Lærere vektlegger nå i større grad å ha fokus på barns styrker og kvaliteter, fremfor barnas utfordringer og sårbarhet.

Ved å gi barna mulighet til å uttrykke noe om hva de synes er bra med en forelder, styrkes barns evne til å se hva som er bra i andre mennesker. Denne egenskapen kan være viktig for å skape gode relasjoner til andre. Dette verktøyet er det eneste som ikke er tiltenkt å brukes daglig.

Når barn/ungdommer/voksne evner å skape gode relasjoner til andre mennesker, er dette én av de viktigste forutsetningene for at mennesker opplever at de lever et godt liv. I barneårene er dette kanskje særlig viktig når barna begynner på skolen, hvor barnets sosiale og faglige evner er avgjørende for hvordan skoledagene blir.

## Verktøyet "3 minutters massasje".

Det er spilt inn en CD som inneholder en spesiallaget massasje. Denne type massasje brukes i en del barnehager og barneskoler hvor elevene masserer hverandre. Dette gjøres hovedsakelig for å forebygge mobbing og skape gode relasjoner mellom barna/elevene.

Intensjonen med å bruke massasjen hjemme, er å skape gode følelser mellom foreldre og barn. Verktøyet legger til rette for en god avslutning på dagen. Dessuten legger den til rette for en god kveldsrutine som inneholder trygg og god berøring, et flott verktøy for nærhet mellom foreldre og barn. I tillegg er det et verktøy som forbereder barna til god søvn.

Auditiv trening, kjent fra området mental trening; **CDen med de hensiktsmessige tankemønstrene** (Barna kaller den for CDen med de gode ordene). Dette verktøyet er bygd opp med setninger som gjentas 3 ganger. Setningene representerer tankemønstre og selvsnakk som er essensielle for å ha en god selvfølelse og selvtillit. Barna får høre disse setningene når de har lagt seg for å sove (kan brukes før barna sovner/etter at barna har sovnet og i dette prosjektet er begge metoder benyttet) og dermed får de såkalte uhensiktsmessige tankemønstrene en "motvekt". Det blir lettere for barna å velge ressursbyggende tanker etter denne type positiv forsterking. Uhensiktsmessige tankemønstre som barn kan tenke gjennom dagen og kanskje særlig på kveldstid er eksempelvis: "Jeg er dum", "De andre er mye bedre enn meg", "Ingen er glad i meg/liker meg", "Jeg får ikke til dette" «Jeg er redd» etc.

Eksempler fra hva barna hører på CDen for å styrke/oppretholde en god selvfølelse:

"Jeg er et verdifullt barn". "Jeg er helt spesiell og best i verden til å være meg." "Jeg er god og mange er glad i meg."

For å ha det bra med seg selv (god selvfølelse) er det svært viktig at barn føler seg verdifulle. Dette var den tredje største effekten som ble oppnådd i dette prosjektet. En mor skrev på registreringskjemaet at barnet hadde uttalt at det ville vært bedre for foreldrene om hun ikke var der... Om moren roste noen som eksempelvis sang bra, så trodde barnet at hun mente at hun ikke sang bra.. Etter at hun hadde brukt CD-verktøyet i ca. 3 mnd. rapporterte moren at nå snakket barnet stort sett positivt om seg selv!

En av foreldrene til et av barna som scorer veldig mye høyere på dette området etter 3 mnd. bruk med CDen sier: «Hun sier selv hun ikke mestrer noe på skolen. Hun snakker nedlatende om seg selv.» Etter tre måneder rapporterte moren: »Hun føler seg mye mer verdifull og har fått troen på at hun kan mestre, etter at vi startet med verktøyene. Før snakket hun veldig nedlatende om seg selv. Dette er mye bedre!»

"Jeg kjenner meg trygg og sikker på meg selv"

Det å gå fra å være utrygg til å bli mer trygg kan utgjøre en stor forskjell i barns hverdag. En mor skrev: "Hun kan være svært utrygg i mange situasjoner. Eksempelvis om noe skjer som ikke er planlagt/hun vet om, kan hun låse seg helt. Hun kan også være veldig trygg i trygge omgivelser og blant kjente.» Etter 3 mnd.: «Hun er blitt mye tryggere, men i visse situasjoner kan det bli skummelt. Men hun jobber godt og er svært bevisst på dette nå og vi ser store fremskritt!»

En annen skrev: "Hun er svært sjenert – har alltid vært det. Hun er hørselshemmet og er redd for å ikke høre riktige beskjeder, eller svare feil. Vansker for eksempel med å betale på butikken. Tenk om jeg hører feil og gir feil beløp...» Etter 3 måneder: «Nå har det blitt langt enklere for henne å håndtere situasjoner ute. For eksempel å gå i butikken. Eksempelvis i går da vi skulle til tannlegen, sa jeg at jeg venter på venterommet. Hun svarte: OK! Det er en svært positiv utvikling, nå tør hun være alene i slike situasjoner.»

"Jeg ler mange ganger hver eneste dag." "Jeg snakker til meg selv på en god og positiv måte." "Jeg sier alltid unnskyld hvis jeg har såret andre:"

Området *Urolig, irritabel, sint – til rolig, glad og fornøyd* gav også god respons i prosjektet.

«Er rolig av natur, men blir frustrert og sint når det blir mye og hun er sliten, og føler at hun ikke får ting til.

Etter 3 mnd.: "Langt færre episoder hvor hun blir fortvilet og sint. Hun har landet mer! Fra 1-2 ganger pr. uke til 1-2 ganger pr. mnd. med sinne og frustrasjon!»

"Jeg tar godt vare på meg selv og andre" "Jeg leker godt med andre barn, og de liker å leke med meg."

En god selvfølelse og gode vennskap henger ofte sammen. Hvis mennesker har det godt med seg selv, er det også mye lettere å skape gode relasjoner til andre. En forelder skriver: "Har flere gode venner.»

Etter 3 mnd.: " Hun har fått flere arenaer hvor hun tør å møte ungdommer på! Har knyttet nye kontakter og vennskap! Hun tør mer!»

"Jeg er heldig som bor i Norge" "Jeg er takknemlig for de gode tingene i livet mitt" "Jeg fortjener å ha det godt"

Det er størst forbedring i gruppen når det gjelder søvn og det å være uthvilt om morgenen. Kanskje påvirker disse positive tankemønstrene søvnen? En forelder skrev følgende: "Vi har



gode rutiner om kvelden ifht kos, sang, og lesestund. Men redselen kommer likevel stort sett hver eneste kveld, og det tar lang tid å sovne. Hun sover relativt godt når hun først sovner, men har mareritt innimellom. Og hun våkner ofte og må på do, og sier da at hun bruker lang tid på å sovne igjen.»

Etter 3 mnd. "Dette går veldig fint! Har gode rutiner og legger en plan for hver kveld og det fungerer fint. Samtidig som hun absolutt ikke er redd for å legge seg lenger. Hører ikke om verken tyver, brann eller mørket i det hele tatt lenger. Hun sover godt gjennom hele natten og er uthvilt og fornøyd om morgenen.»

Eksempler fra hva barna hører på CDen for å styrke/opprettholde en god selvtillit:

"Jeg lærer nye ting på en enkel og morsom måte" "Jeg er bra og tror på meg selv" "Jeg får til det jeg bestemmer meg for – med eller uten hjelp fra andre" "Jeg liker å sette spennende mål"

Nest høyest score av de 12 områdene var *Liten tro på meg selv til sterk tro på meg selv*. Dette er i hovedsak knyttet til barns selvtillit og selvtillit handler om å ha tro på at man kan mestre. Dette er svært viktig fra barnet begynner på skolen, da dette kan direkte påvirke resultater på skolen. Innen mental trening og idrett er det godt dokumentert at tro på egen evne til å prestere, er svært viktig for utfallet av resultatet.

En forelder registrerte 2 på skalaen før bruken av verktøyene når det gjelder å ha liten tro på seg selv. Etter 3 mnd. skreiv forelderen: «Da vi startet hadde hun ikke tro på å mestre, spesielt ikke på skolen. Det er der hun sliter mest. Dette har snudd veldig i positiv retning. De hadde en halvårsprøve forrige uke der hun først gruet seg veldig. Katastrofetankene dukket opp. Men, så begynte vi å jobbe med tankene. Hun gledet seg plutselig for hun skulle gjøre så godt hun kunne og bruke tiden og ikke stresse. En helt fantastisk tankegang, har hun fått. Dagen gikk kjempebra. Vi har ikke fått resultatet, men hun fikk en POSITIV opplevelse av dagen som hun ikke har hatt før. MESTRING på høyt plan! Læreren hennes var også veldig fornøyd og merker en positiv forandring hos henne.»

Uttalelser fra lærer og helsesøster:

*«Jeg har ikke utdannelse i forhold til verktøy som foreldre kan bruke på hjemmebane for å styrke barns selvfølelse og selvtillit. I den forbindelse har det vært flott at foreldrene fikk tilbud om Barnas Plattformverktøyene via et prosjekt i kommunen.*

*Når det gjelder utviklingen til barnet jeg er lærer for, har det vært en svært positiv utvikling etter oppstart med verktøyene. I forhold til trivsel og det sosiale ser jeg nå en jente som er mer trygg, fornøyd, blidere og mer opplagt! I tillegg har hun begynt å mestre prøvesituasjonen bedre, hun er ikke så redd og anspent som hun var tidligere.*

*Foreldrene er veldig fornøyde og jeg opplever dette som en god erfaring av godt samarbeid mellom skole og hjem.»* Kjerstin Davidsen, lærer

*«Vi har to barn fra Heer skole som har vært med på prosjektet med Barnas Plattform i Frogn kommune. Begge foreldrepårene er veldig fornøyde med kurset.*

*Barna har fått det bedre med seg selv og de er blitt mindre redde. Nattesøvnen er mye bedre, de har tatt skritt i veldig positiv retning.*

*Jeg opplever i mitt arbeid at foreldreinvolvering er svært viktig for god progresjon hos barna. Samarbeidet mellom arbeidet jeg har gjort med barna og hva foreldrene har gjort på hjemmebane har fungert veldig bra. En kombinasjon med kognitiv psykologisk førstehjelp og Barnas plattform GIR resultater!»* Helsesøster, Anna Auråen

## **Veien videre:**

I rapporten har jeg skrevet om gjennomføringen av prosjektet og resultatene.

Dette prosjektet har gitt foreldre til seks barn i Frogn kommune 4 verktøy som styrker barns selvfølelse og selvtillit. Resultatene har vist at alle barna oppnådde mange forbedringer innen sentrale områder i deres liv.

Foreldrene ble etter 3 måneder spurt i hvor stor grad de var fornøyd med kurset Barnas Plattform. Gjennomsnittlig score var 9.2 av 10 mulige.

Dette vellykkede prosjektet, som er i samsvar med mine siste års erfaringer, styrker meg i troen på behovet og nytten kurset kan gi barn og familier. Jeg håper kurset vil tilbys alle familier i Norge og jeg ønsker det blir igangsatt en større vitenskapelig studie som tar for seg denne gruppen barn. Foreldrene til denne sårbare gruppen tilbys enkle verktøy for å bygge viktig kompetansen. Dette vil kunne gi familier en lettere hverdag og mange barn får et bedre liv – både på kort og lang sikt!

## Vedlegg 1.

### Registreringene:

De neste sidene viser registreringer og resultater hos hvert enkelt barn, fra oppstart til etter 3 måneders bruk av verktøyene. I tillegg er det regnet differanse mellom start og etter 3 måneder.

<b>Føler seg ikke verdifull - føler seg verdifull</b>	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	3	6	3
Jente 2, 10 år	3	7	4
Jente 3, 9 år	4	9	5
Jente 4, 7 år	8	9	1
Jente 5, 8 år	8	10	2
Jente 6, 13 år	5	7	2

<b>Utrygg - Svært trygg</b>	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	3	7	4
Jente 2, 10 år	2	7	4
Jente 3, 9 år	4	7	3
Jente 4, 7 år	6	6	0
Jente 5, 8 år	7	8	1
Jente 6, 13 år	2	4	2

**Urolig, irriterabel, sint - Rolig, glad og fornøyd**

	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	2	2	0
Jente 2, 10 år	3	7	4
Jente 3, 9 år	1	6	5
Jente 4, 7 år	5	8	3
Jente 5, 8 år	6	7	1
Jente 6, 13 år	6	8	2

**Liten tro på seg selv - Sterk tro på seg selv**

	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	4	6	2
Jente 2, 10 år	2	7	5
Jente 3, 9 år	2	8	6
Jente 4, 7 år	5	7	2
Jente 5, 8 år	7	7	0
Jente 6, 13 år	4	7	3

**Ingen venner - Mange og/eller gode venner**

	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	4	5	1
Jente 2, 10 år	9	10	1
Jente 3, 9 år	4	7	3
Jente 4, 7 år	8	8	0
Jente 5, 8 år	3	7	4
Jente 6, 13 år	6	9	3

**Lite med i lek - Aktivt med i lek**

	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	9	8	-1
Jente 2, 10 år	9	10	1
Jente 3, 9 år	4	8	4
Jente 4, 7 år	8	8	0
Jente 5, 8 år	6	8	2
Jente 6, 13 år	6	8	2

**Konflikt m elev(er) – God relasjon til elev(er)**

	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	3	7	4
Jente 2, 10 år	9	10	1
Jente 3, 9 år	2	6	4
Jente 4, 7 år	5	8	3
Jente 5, 8 år	6	5	-1
Jente 6, 13 år	9	10	1

**Konflikt med lærer(er) - God relasjon til lærer(e)**

	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	10	10	0
Jente 2, 10 år	10	10	0
Jente 3, 9 år	10	10	5
Jente 4, 7 år	9	10	1
Jente 5, 8 år	10	10	0
Jente 6, 13 år	9	10	1

**Utfordringer med skolearbeid - Sterk faglig**

	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	5	4	-1
Jente 2, 10 år	7	8	1
Jente 3, 9 år	1	5	4
Jente 4, 7 år	6	8	2
Jente 5, 8 år	7	9	2
Jente 6, 13 år	3	6	3

**Mye krancling m søsken/foreldre – Velfungerende i familien**

	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	2	1	-1
Jente 2, 10 år	8	8	0
Jente 3, 9 år	5	7	2
Jente 4, 7 år	6	8	2
Jente 5, 8 år	5	8	3
Jente 6, 13 år	8	9	1

**Vil ikke legge seg, lang tid for å sovne – Gode kveldsrutiner, trygg i soverommet**

	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	2	3	1
Jente 2, 10 år	2	9	7
Jente 3, 9 år	2	10	8
Jente 4, 7 år	7	9	2
Jente 5, 8 år	2	7	5
Jente 6, 13 år	9	10	1

<b>Dårlig søvn/ mareritt - God søvn, frisk om morgenen</b>	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	2	3	1
Jente 2, 10 år	5	10	5
Jente 3, 9 år	8	10	2
Jente 4, 7 år	9	9	0
Jente 5, 8 år	7	8	1
Jente 6, 13 år	6	9	3

I tillegg registrerte foreldrene barnet i forhold til:

<b>Svært bekymret/engstelig - Ikke bekymret/engstelig</b>	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	2	3	1
Jente 2, 10 år	3	9	6
Jente 3, 9 år	3	7	4
Jente 4, 7 år	7	8	1
Jente 5, 8 år	8	7	-1
Jente 6, 13 år	3	8	5

<b>Svært nedstemt/deprimert - Ikke nedstemt/deprimert</b>	<b>Start</b>	<b>3 mnd.</b>	<b>Differanse</b>
Jente 1, 11 år	6	8	2
Jente 2, 10 år	7	9	2
Jente 3, 9 år	5	8	3
Jente 4, 7 år	8	9	2
Jente 5, 8 år	9	9	0
Jente 6, 13 år	7	8	1



Etter tre måneders bruk av verktøyene registrerte foreldrene hvor fornøyde de var med kurset Barnas Plattform

**Ikke fornøyd med kurset Barnas Plattform - Svært fornøyd med kurset Barnas Plattform**

Foreldre til jente 1, 11 år	8
Foreldre til jente 2, 10 år	10
Foreldre til jente 3, 9 år	10
Foreldre til jente 4, 7 år	9
Foreldre til jente 5, 8 år	10
Foreldre til jente 6, 13 år	8

Gjennomsnittlig 9.2 på fornøydhetsskalaen.