

Barnas plattform

Vitenskapelig grunnlag

16.03.2013



Styrking av selvfølelse og selvtillit blant barn og ungdom

Hvordan fremme psykisk helse, glede og mestring blant barn og unge? Hvilke betingelser er nødvendige for å gi trygghet og skape en best mulig utvikling? I de senere årene har en rekke og teknikker og intervensjoner blitt utviklet med tanke på å forebygge utvikling av psykiske plager og fremme optimal utvikling blant barn og unge. Et fellestrekk ved mange av disse intervensjonene er at de reflekterer et fokus på å fremme kompetanse, samt bygge og konsolidere styrker, for eksempel ved å fremme sosio-emosjonell kompetanse hos både barn og foreldre (e.g. Barry, 2013). Barndom og unge år regnes for å utgjøre en særlig viktig periode for å bygge psykiske, sosiale og andre helsemessige ressurser som kan bidra til en mest mulig positiv tilpasning til omgivelsene – både her og nå, og for livet som kommer. Positive opplevelser skaper et grunnlag for å mestre utfordringer på senere utviklingstrinn og bidrar til utvikling av varige personlige ressurser (Fredrickson, 1998; 2001). Praktisk anvendelse av styrkende teknikker og intervensjoner regnes dermed for å være mest effektiv ved tidlig initiering og opprettholdelse over tid.

En rekke spesifikke teknikker og intervensjoner er vist å fremme psykisk helse og forebygge utvikling av psykiske plager, redusert selvfølelse og mestringsopplevelse blant barn. Barnas plattform synes i vesentlig grad å bygge på prinsipper og teknikker som er utviklet innenfor positiv psykologi, helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid med barn og unge. Det foreligger enda ikke generalisert forskningsmessig evidens for effekten av mange av disse teknikkene. Imidlertid støttes programmer som retter seg mot å fremme positive psykisk helse, mestring og selvfølelse mer generelt av systematisk litteraturgjennomgang, effektivitetsanalyser og metastudier (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009). Eksperimentelle og kliniske studier viser likeledes at en rekke intervensjonsverktøy som for eksempel mindfulness-baserte tilnærminger kan medvirke til både økt trivsel og færre psykiske plager (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

Barnas plattform har som formål å styrke barnas selvtillit og selvfølelse. Lav selvfølelse er knyttet til hva vi sier og tenker om oss selv, hva vi gjør, og dette påvirker følelsene og kroppen vår (Fennell, 1999). Lav selvfølelse kan både

Barnas Plattform: Vitenskapelig grunnlag

utgjøre et symptom på, eller en følge av at noe ikke er som det skal være (lav selvfølelse kan være et symptom ved depresjon, eller et resultat av angst), og kan være en risikofaktor for senere problemer. Forskning har vist at høy selvtillit ikke nødvendigvis predikerer et godt skoleresultat, men snarere en effekt av suksess (Baumeister et al., 2003; Baumeister, 2005). Det er heller ikke nødvendigvis slik at individer med høy selvtillit har bedre sosiale

relasjoner, eller blir bedre likt enn individer med lavere selvtillit. Imidlertid er selvtillit knyttet til velvære (Diener & Diener, 2009) og til å ta initiativ (Baumeister et al. 2003).

Spesifikke komponenter av barnas plattform

Komponent 1: «Hva er det beste du har opplevd i dag?»

Denne øvelsen bygger på forskning som viser at det å fokusere på/trekke frem gode ting som skjer i hverdagen og å årsaksforklare disse, kan øke velvære og redusere depressive symptomer over tid (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Effektene er vist å være målbare etter en måned og å vedvare over tid (6 måneder eller mer). Sterkere effekt oppnås ved vedvarende praktisering av øvelsen.

Komponent 2: Massasje

Studier synes å finne at massasjeterapi, spesielt når utført av kvalifisert personell, har effekt for spedbarn og barn (Ireland & Olson, 2000). Massasjeterapi synes å påvirke det parasympatiske nervesystemet, og å redusere symptomer på angst blant barn (Beider & Moyer, 2007).

Komponent 3: «Jeg vil gjerne si noe som er bra med deg».

Denne komponenten kan sees i sammenheng med komponent 1, dvs. effekten av å fokusere på det som går bra og det en er fornøyd med. I tillegg kommer elementet av direkte tilbakemelding.

Barnas Plattform: Vitenskapelig grunnlag

Komponent 4: Hensiktsmessige tankemønstre

Tanker og selvsnakk er viktig for våre kognitive prosesser (Bunker, Williams & Zinsse, 1993) og følelser (Lazarus, 1982), og selvsnakk har spesielt vært benyttet innen sport og prestasjonsorienterte idrett. Positivt selvsnakk er en kognitiv psykologisk teknikk som er mye brukt av idrettsutøvere, men også i helserelaterte settinger, blant annet for å lære barn til å håndtere smertefulle medisinske prosedyrer og for brystkreft overlevende (for mer, se Hamilton et al, 2011).

Barnas Plattform: Vitenskapelig grunnlag

Generell kommentar

Denne uttalelsen er basert på resultater fra forskning relevant for de ulike komponentene og elementene som inngår i Barnas plattform. Vi kan ikke uttale oss om effekten av Barnas plattform mer spesifikt eller effekten av de ulike elementene i kombinasjon slik de er benyttet i programmet fordi det så langt ikke foreligger generalisert forskningsmessig evidens eller empiriske undersøkelser av programmet. Barnas plattform bygger imidlertid på teknikker som støttes mer generelt av litteraturgjennomgang, effektivitetsanalyser, kliniske undersøkelser og metastudier.

Ragnhild Bang Nes
Psykolog, PhD

Gunvor Marie Dyrdal
Psykolog, PhD

Barnas Plattform: Vitenskapelig grunnlag

Referanser

- Barry, M. M. (2013). Promoting Positive Mental Health and Well-Being: Practice and Policy In: Corey L.M. Keyes (eds). *Mental Well-Being: International Contributions to the Study of Positive Mental Health*. Netherlands: Springer.
- Beider, S., & Moyer, C. A. (2007). Randomized controlled trials of pediatric massage: A review. *eCAM*, 4, 23 – 34. doi:10.1093/ecam/nel068
- Baumeister, R. F. (2005). Rethinking Self-Esteem Why nonprofits should stop pushing self-esteem and start endorsing self-control. *Stanford Social Innovation Review Winter 2005*
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, and healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1 – 44.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*, 74, 1773 – 1802.
- Diener, E. & Diener, M. (2009). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. I Ed. Diener (Ed.) *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series 38, DOI 10.1007/978-90-481-2352-0 4
- Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. I J.M. Willaims (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (2nd ed.)*, Mayfield, Mountain View, CA
- Fennell, M. (1999). *Overcoming low self-esteem. A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Constable & Robinson Ltd.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Hamilton, R., Miedema, B., MacIntyre, L., & Easley, J. (2011). Using a positive self-talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: Lessons from a community-based group delivery model. *Current Oncology*, 18, 46 – 53.

Barnas Plattform: Vitenskapelig grunnlag

Ireland, M., & Olson, M. (2000). Massage therapy and therapeutic touch in children: State of the science. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 6, 54 - 63.

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019 - 1024.

Seligman, M. E. P. (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York: Harper Collins Publishers Inc.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410 - 421.

Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P.K. (1990). Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978 - 986.