

**Styrking av barns selvfølelse
og selvtillit
via foreldrekurset Barnas
Plattform**

Prosjekt med Adopsjonsforum våren/høsten 2013

Birgit Semundseth

Innledning:

Som mental trener har jeg via foreldrekurset Barnas Plattform trent foreldre i å styrke barns selvfølelse og selvtillit. Disse områdene er viktige i alle barns liv. Som gruppe er adopterte barn særlig utsatt i forhold til å utvikle et godt selvbilde. Mange adopterte barn sliter med en grunnleggende følelse av manglende egenverd, å se seg selv som en god person, en som er verdt å elske. I tillegg mangler mange en bakgrunn for opplevelse av mestring. Etter å ha fulgt en adoptivfamilie hvor deres barn reagerte svært godt på Barnas Plattformverktøyene, ble prosjektet i samarbeid med Adopsjonsforum igangsatt.

I denne rapporten kan du lese om gjennomføringen av prosjektet, resultater og drøfting av resultatene, samt om avslutningen som oppsummer og gir noen tanker om veien videre.

Gjennomføring av prosjektet

I juni 2013 fikk familier via Adopsjonsforums nettside tilbud om å kjøpe det nettbaserte foreldrekurset Barnas Plattform. Foreldrene fikk lære 4 metoder/verktøy som er laget for å styrke barns selvfølelse og selvtillit og verktøyene skulle integreres i barnas og familiens hverdag. Verktøyene kjennetegnes av at de er enkle å ta i bruk og ikke tar lang tid å gjennomføre.

Foreldrene ble også gitt mulighet til å registrere barnas NÅ-situasjon i henhold til 12 forskjellige parametere, for deretter å gjenta registreringen etter 3 måneders bruk av verktøyene. Seks familier, hvorav en familie hadde to barn, takket ja til å registrere barnas situasjon før og etter bruk av Barnas Plattform. Deres registreringer og erfaringer er grunnlaget for denne rapporten.

Metode:

Inkluderingen av barna i prosjektet var utelukkende basert på foreldrenes ønske om å delta. Det ble ikke gjort noen utvelgelse i forhold til alder og kjønn. Utvalget i prosjektet ble seks gutter og en jente. to av barna er i barnehagealder, fem går på skole. Barna var fra 4 - 12 år

Beskrivelse av prosjektet:

Foreldrene fikk innloggingsinfo til nettkurset Barnas Plattform. Metodene/verktøyene har sin bakgrunn innen områdene positiv psykologi,

helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid og mental trening. Typisk for metoder og verktøy innen positiv psykologi og mental trening er enkle verktøy som evner å skape positive resultater.

De 4 rådene/verktøyene er:

1. Spørsmålet "hva er det beste du har opplevd i dag" ved middagsbordet som hjelper barn og voksne å identifisere verdifulle opplevelser gjennom dagen. Spørsmålet bidrar til et hensiktsmessig og positivt fokus i hverdagen.
2. Tre minutters massasje som legger til rette for en god avslutning på dagen. En kilde til nærhet, gode følelser mellom voksne og barn og en rutine som kan roe ned og fremme innsovning hos barnet.
3. En metode som forsterker og fremhever det som er bra med barnet. Voksne formidler barnas gode egenskaper og barnet får formidle hva det synes er bra hos den voksne. En kilde til å skape gode relasjoner gjennom hele livet.
4. Auditiv trening av barnets selvsnak som styrker barnets selvfølelse og selvtillit.

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 begynnelsen av oktober fikk foreldrene samme spørreskjema hvor de på nytt skulle registrere NÅ-situasjonen til barnet. I tillegg svarte foreldrene på hvilke av verktøyene de faktisk hadde brukt i hverdagen. Til slutt markerte de på en skala fra 1-10, og kommenterte i hvor stor grad de vil anbefale Barnas Plattform til andre adopsjonsfamilier.

De utvalgte områdene er alle viktige i forhold til å ha det bra med seg selv og andre samt ha tro på seg selv.

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 soverommet	Gode kveldsrutiner, trygg i
Dårlig søvn, mareritt	God søvn, uthvilt om morgenen

Resultater:

Vedlegg 1 - Resultater av hvert enkelt barns situasjon, før og etter 3 mnd.

Vedlegg 2 - Resultater av den samlede differansen av forbedringer. Samt registrering av i hvilken grad foreldrene ønsker å anbefale Barnas Plattform til andre adopsjonsfamilier.

Alle barna oppnådde mange forbedringer:

1 barn fikk forbedringer innen 7 områder, 1 barn fikk forbedringer innen 8 områder.

1 barn fikk forbedringer innen 9 områder, 2 barn fikk forbedringer innen 11 områder.

2 barn fikk forbedringer innen alle 12 områdene.

Områdene som gav *lavest forbedringer* var:

(1) Konflikt med lærer, (2) mye krangling med søsken/foreldre og (3) ingen venner.

Områdene som gav *størst forbedringer* var:

(1) Liten tro på seg selv, (2) føler seg ikke verdifull og (3) utrygg.

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 lengre tid.

I tillegg er det viktig at områdene med størst forbedring opprettholdes. Områdene selvfølelse og selvtillit 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 har vært at ved å styrke barns selvfølelse og selvtillit, fungerer dette 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 innenfor de fleste områdene.

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

Det er selvsagt ikke kun rundt middagsbordet foreldrene kan gjøre denne øvelsen, et foreldrepar rapporterer: "Vi har ikke brukt spørsmålet konsekvent rundt middagsbordet, men heller på vei hjem fra barnehage/skole."

En av familiene skriver på sitt skjema noe som er ganske illustrativt i forhold til om man integrerer dette fokuset eller ikke:

"Spørsmålet rundt middagsbordet prøver vi å ta hver dag, og begge gutta er godt vant med å fortelle om positive opplevelser i løpet av dagen. Spesielt morsomt å se at gutta er helt med og deler gode opplevelser selv om de har med kompis fra skolen. Kameratene har ofte problemer med å finne "det beste de har opplevd i løpet av dagen"..."

Det viser seg at hvis mennesker ikke har et bevisst fokus på de gode tingene som skjer i hverdagen, er det vanlig at vi ikke får det med oss. Dette gjelder voksne så vel som barn. Økt fokus på det positive, øker menneskers opplevelse av glede i livet. Dette kan også øke 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: **"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 innen positiv psykologi og er på forskjellige måter tatt i bruk eksempelvis i skolesammenheng. Lærere vektlegger å ha fokus på barnas styrker og kvaliteter, fremfor barnas utfordringer og sårbarhet.

Ved å gi barna mulighet til og å si noe om hva de synes er bra med en forelder, styrkes barns evne til å se hva som er bra i andre. Denne egenskapen kan være viktig for å skape gode relasjoner til andre mennesker.

Dette verktøyet er ikke tiltenkt å brukes daglig. Prosjektet viser naturlig nok at dette verktøyet er sjeldnest tatt i bruk.

"Denne bruker vi også innimellom, egentlig for sjeldent. Har som mål å bli mer aktive med den. Vi er imidlertid flinke til å rose guttene gjennom dagen."

Dette er kanskje verktøyet som krever mest både av foreldrene og barna og en av foreldrene rapporterte: "Ikke gjort systematisk. Føles litt merkelig".

Når barn/ungdommer/voksne evner å skape gode relasjoner til andre mennesker, er dette én av de viktigste forutsetningene for at mennesker kjenner 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.

Denne øvelsen sammen med den auditive treningen med de hensiktsmessige tankemønstrene, legger særlig til rette for gode relasjoner til andre mennesker. Mer om disse funnene under den auditive treningen.

Verktøyet **"3 minutters massasje"** har de fleste familiene brukt daglig.

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.

Årsaken til å bruke massasjen hjemme, er å skape gode følelser og relasjoner mellom foreldre og barn. Dessuten legger den til rette for en god kveldsrutine som inneholder trygg og god berøring. En av foreldrene, med et barn som hadde vanskeligheter med å sovne, skriver:

"Han liker massasjen veldig godt, vil helst ha den hver kveld. Han synes det er deilig og sovner umiddelbart etterpå."

I familien med to barn skriver foreldrene: "Det har variert om vi har tatt massasjen ved leggetid eller bare for å slappe av. Dersom det har vært en del "søskenkjærlighetskrangling" har de roet ned ved å massere hverandre."

Det er tydelige funn i studien som viser at barna opplever å få bedre søvn og kveldsrutiner når foreldrene bruker Barnas Plattformverktøyene (4. største og 5. største responsen av de 12 utvalgte parametrene). Bruk av massasjen sammen med "de hensiktsmessige tankemønstrene" antas å være de viktigste årsakene til dette. Mer om disse funnene under den auditive treningen.

Alle foreldrene har brukt auditiv trening, kjent fra området mental trening; **CDen med de hensiktsmessige tankemønstrene**. Dette verktøyet er bygd opp med setninger som gjentas 3 ganger. Setningene representerer tankemønstrene 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 de har sovnet og i dette prosjektet er begge metoder benyttet) og dermed får de såkalte uhensiktsmessige tankemønstrene en "motvekt". 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/likes meg", "Jeg får ikke dette til" etc.

For barna under 6 år er det hovedsaklig vektlagt tankemønstre som styrker selvfølelsen mens for barna mellom 6-12 år er det også vektlagt tankemønstre som styrker selvtilliten.

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."

Det er utrolig viktig i forhold til å ha det bra med seg selv (god selvfølelse) at barn føler seg verdifulle. En mor skreiv på registreringskjema at barnet sier ofte: "Jeg vil dø." "Alle hater meg." "Ingen liker meg." Etter at hun hadde blitt spilt CDen i ca. 3 mnd. rapporterte moren at det var bedring, datteren utbrøt sjeldnere denne type følelser/tanker.

En av foreldrene til et av barna som scorer veldig mye høyere på dette området etter 3 mnd. bruk med CDen (fra 2.5 til 9.4 på skalaen) sier: "Han er blitt tydeligere og tar mer plass på en positiv måte. Vi har hatt mange samtaler om hva det vil si å være verdifull. Han synes det er spennende å bli større og klare mer."

"Jeg kjenner meg trygg og sikker på meg selv"

Det å gå fra å være utrygg til å bli mer trygg var den tredje største dokumenterte effekten i prosjektet. En mor skrev: "De fleste rundt oss opplever han som veldig sikker og utadventt, men vi vet han bærer på mye utrygghet." Etter 3 mnd. bruk av CDen skrev hun: "Han er tryggere på seg selv og tør å være seg selv i mange sammenhenger. Han fremstår som veldig utadventt, og inviterer på overnatting, kino og organiserer samvær og turer med kompiser."

En annen skrev: "Sjenert, ønsker ikke å skille seg ut eller få fokus på seg." Etter 3 mnd.: "Han sier han er en av de i klassen som tør å bidra mest muntlig. Han går i en veldig rolig og stille klasse."

"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. En forelder skriver: "Blir fort irritert og sint, har uro i kroppen. Ofte problem med å sitte stille i lekkesammenheng og andre – for han – lite lystbetonte situasjoner. Også ved middagsbordet er det tidvis utfordringer. Er generelt en veldig glad og sprudlende gutt, med kort vei mellom glede og sinne."

Etter 3 mnd.: "Han er nesten alltid glad, og blid, mens det tidligere var svært kort vei til sinne, irritasjon og lei seg. Nå har vi en ny hverdag med en rolig gutt som plutselig har begynt å be om unnskyldning der han tidligere ble rasende. Dette har igjen medført at vi foreldre måter han på en annen måte - og vi har fått en positiv spiral som letter hverdagen til alle."

"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 venner, men blir sjelden kontaktet selv. I hovedsak han som tar kontakt og inviterer eller tar initiativ."

Etter 3 mnd.:" Han har mange venner å spille på, også et par som ønsker å være bestekompis. Her er det vår gutt som holder igjen og er litt "sommerfugl" for tiden - flyr fra tue til tue!"

"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 en klar forbedring i gruppen i forhold til søvn og det å være uthvilt om morgenen. Kanskje påvirker disse positive tankemønstrene direkte inn på søvnen? En forelder skrev følgende: "Ofte mareritt om situasjoner som har oppstått i klasserommet. Urolig når han skal sove, bruker lang tid på å finne ro."

Etter 3 mnd."Sover mye mer enn før. Gir uttrykk for at dette er godt, og han er mer uthvilt. Han har ikke lenger mareritt, våkner heller ikke om natta. Tidligere tisset han ofte i senga om natta, dette skjer sjelden nå."

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"

Aller høyest score av de 12 områdene fikk *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 en grunnleggende tro på at man kan få ting til. 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 noterte før bruken av verktøyene: "Jeg klarer ikke..., får det ikke til o. l. er gjengangere i bl.a. leksesituasjonen. Med uro i kroppen er det ofte vanskelig å holde oppmerksomhet på leksene - og derigjennom manglende mestring når han ikke får det til. Etter 3 mnd.: "Han har generelt god tro på seg selv for tiden!"

Under området *Utfordringer med skolearbeid - sterk faglig* kan man forvente at en økt selvtillit vil spille inn. En forelder noterte følgende: "Sliter med lekser og konsentrasjonen. Har klart seg greit så langt, men vi er bekymret for hvordan det skal gå når kravene økes fremover."

Etter 3 mnd.: "Vi sliter med å få lekser gjort - han har fremdeles problemer med å ta tak i lekser uten en av oss voksne til stede. Får ikke med seg riktige bøker hjem, og klarer ikke finne lekseark osv. Men vi merker fremgang - flere riktige enn gale bøker med hjem! Og han blir ikke sint når vi påpeker hva som må være med hjem. Han har også blitt roligere på skolen og mer til stede i timene".

Veien videre:

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

Dette prosjektet har gitt foreldre til 7 adoptivbarn, 4 verktøy, for å styrke barnas 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 ville anbefale Barnas Plattform til andre adopsjonsfamilier. Gjennomsnittlig score var 9.04 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 adopsjonsfamilier. Jeg håper kurset vil bli tilbudt som en ressurs til adopsjonsfamilier i Norge og jeg ønsker å igangsette en større studie med adopsjonsbarn. Enkle verktøy, som gir foreldre til en sårbar gruppe denne type kompetanse, kan gi barn og familier en lettere hverdag og et bedre liv.