



Dokumentasjon av registrerte effekter  
ved bruk av Barnas Plattform-  
verktøyene.

# BARNAS PLATTFORM

- foreldrekurset som gir barn god selvfølelse og selvtillit

## **Bakgrunn:**

Barnas Plattform er et landsdekkende foreldrekurs-tilbud med 100 sertifiserte kursledere. Kurslederne er i hovedsak lærere, pedagoger i barnehager, sertifiserte coacher og helsesøstre.

I Barnas Plattform er det vektlagt å dokumentere de sosiale resultatene som oppnås.

Når foreldre melder seg på Barnas Plattform-kurs, får de tilgang til et elektronisk system hvor de kan registrere nå-situasjonen til barnet. Registreringen av barna gjøres uten navn på barnet, det registreres kun alder og kjønn.

Tre måneder etter kurset, får foreldrene mail med ny tilknytning til det elektroniske systemet. Foreldrene oppfordres til å registre *om* de har tatt verktøyene i bruk, *i hvor stor grad* de i så fall har brukt verktøyene, om barnet har fått det bedre med mer.

Fra 1. januar 2016 til 1. april 2017 er det 82 familier som frivillig har registrert sine erfaringer med bruk av Barnas Plattform-verktøyene – tre måneder etter kurset.

Familiene har både krysset av ja/nei og multiple valg-spørsmål samt skrevet eksempler og beskrivelser basert på egne observasjoner . I tillegg formidler foreldrene hvordan barnet selv opplever at det har det – med barnets egne ord.

Kort oppsummering av verktøyene:

### **1. Middagssamtalen:**

Spørsmålet ved middagsbordet som bidrar til opparbeiding av et hensiktsmessig og positivt fokus i hverdagen

### **2. Tre minutters massasjen:**

Massasjen, som skaper gode følelser hos voksne og barn, en kilde til nærhet mellom foreldre og barn og en rutine som fremmer innsovning hos barnet

### **3. Positiv bekreftelse**

Styrking av selvfølelsen. 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 at barnet utvikler evnen til å skape gode relasjoner, gjennom hele livet

### **4. Auditiv trening**

Når barnet har lagt seg spilles "de gode ordene" via en spesiallaget app som styrker og opprettholder barns selvfølelse og selvtillit. "De gode ordene" inneholder hensiktsmessige tankemønstre og selvsnak som hjelper barnet å velge ressursbyggende tanker og selvsnak

**Har du tatt i bruk en eller flere av verktøyene i hverdagen?**

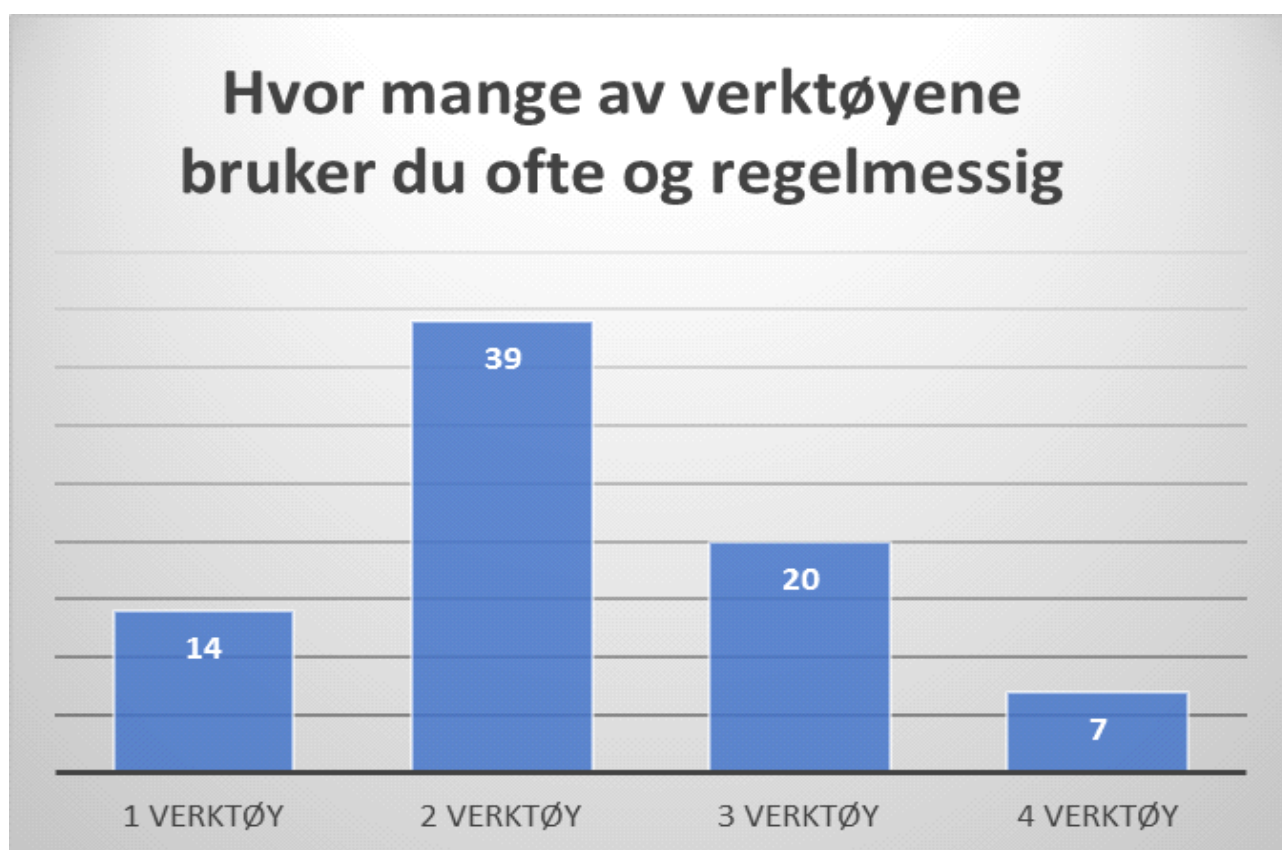
Ja: 81 98.5%

Nei: 1 1.5 %



**Hvor mange av verktøyene bruker dere ofte og regelmessig i hverdagen?**

1 verktøy:	14	17.1%
2 verktøy:	39	47.5%
3 verktøy:	20	24.4%
4 verktøy:	7	8.5%



**Hvordan vil du karakterisere bruken av verktøyene i hverdagen? Kryss av svaralternativene du opplever som riktig.**

Både voksne og barn setter pris på verktøyene i hverdagen:	61	74.4%
Tar kort tid:	50	61.0%
Er lett å integrere i hverdagen:	61	74.4%
Er slitsomt:	-	-
Er vanskelig å gjennomføre:	9	11.0%
Tar mye tid:	2	2.4%
Vet ikke/for tidlig å si:	2	2.4%



**Er dere innstilt på å fortsette å bruke verktøyene i hverdagen?**

Ja: 80 97.6%

Nei: 1 1.2%



**Hvis nei, marker det som eventuelt passer:**

Får ikke gjennomført på grunn av tidsmangel: 1

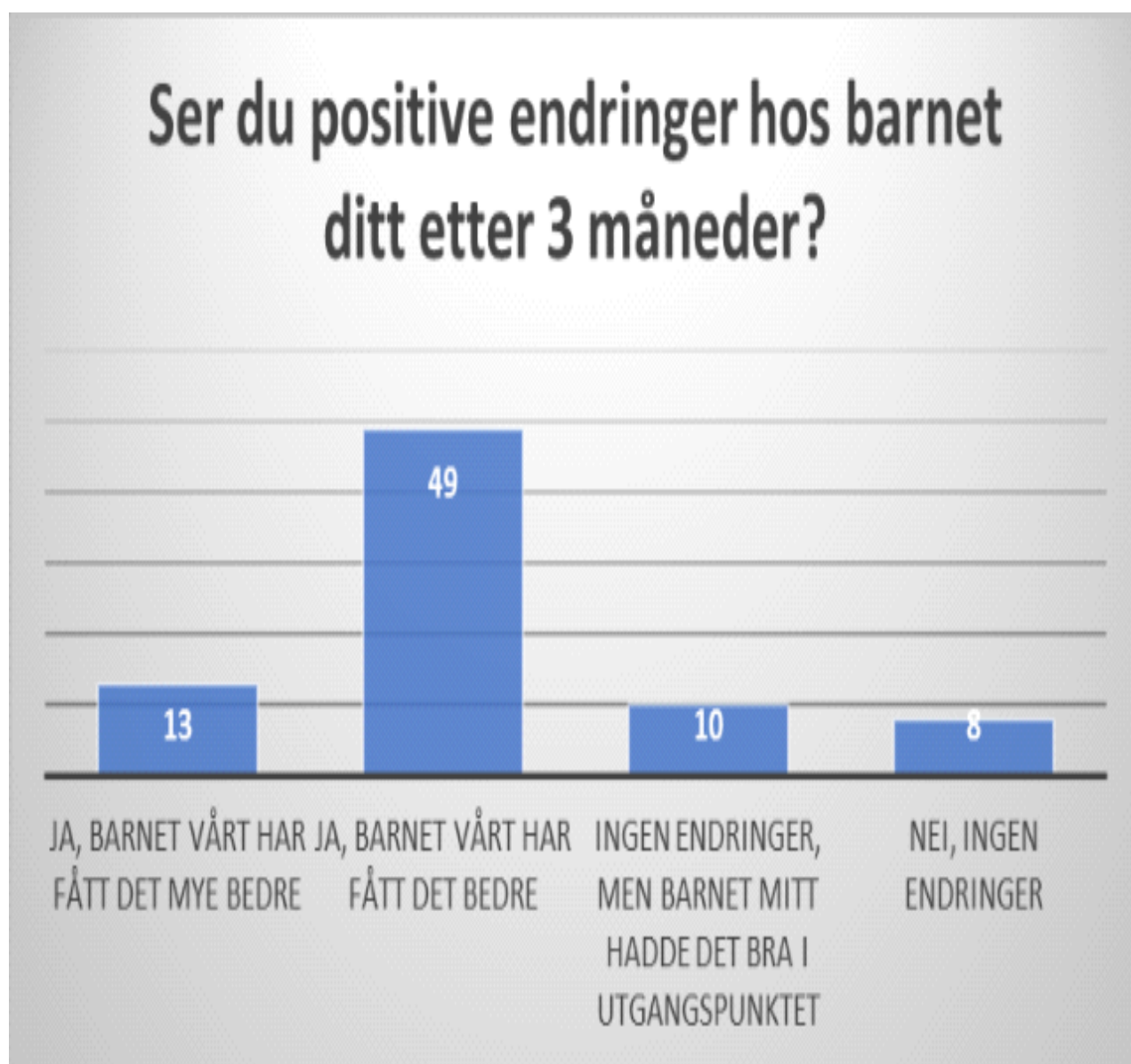
Får ikke gjennomført fordi verktøyene er for vanskelige: 0

Får ikke gjennomført fordi verktøyene ikke passer meg: 0

Får ikke gjennomført fordi det har oppstått en ekstraordinær situasjon: 0

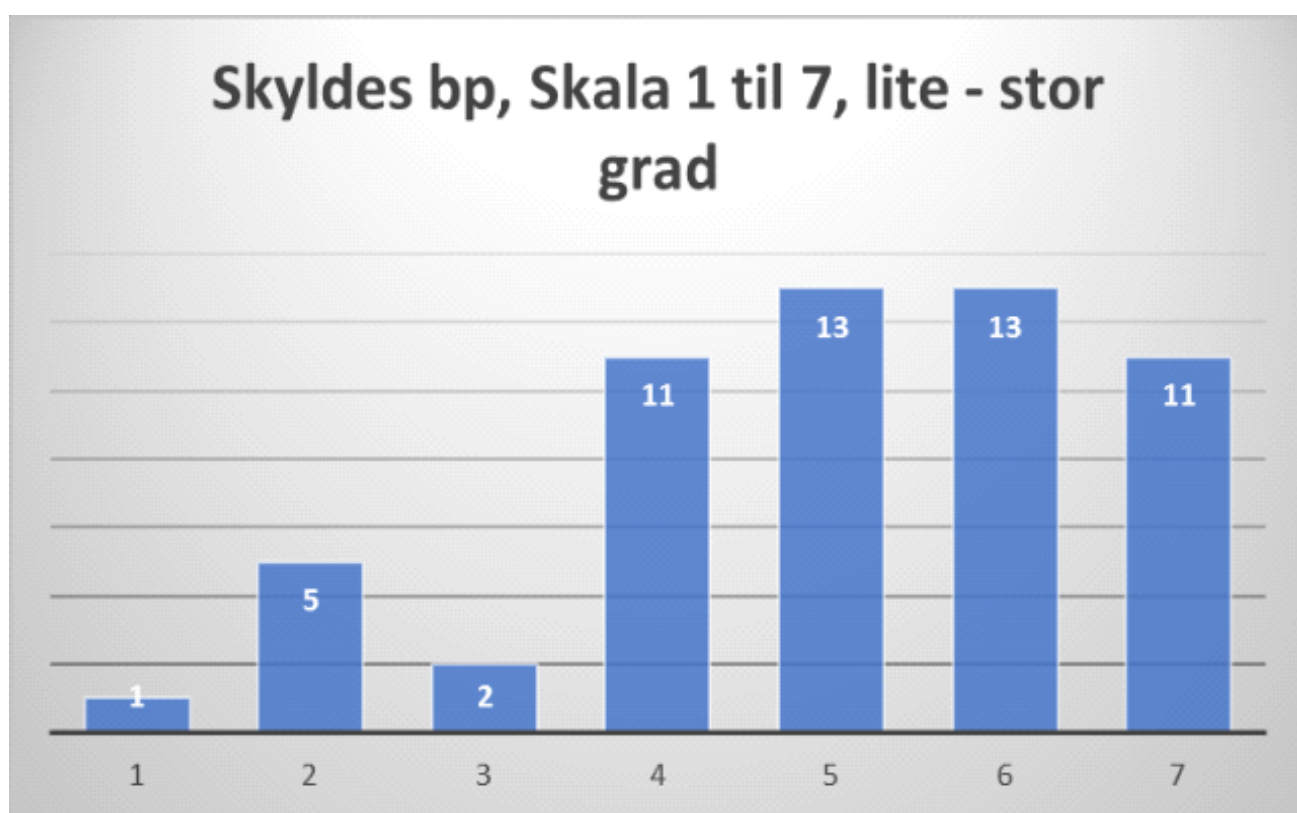
**Ser du positive endringer hos barnet ditt etter 3 måneders bruk av verktøyene?**

Ja, barnet har fått det mye bedre:	13	15.9%
Ja, barnet har fått det bedre:	49	50.6%
Ingen endringer, men barnet mitt hadde det bra i utgangspunktet:	10	12.2%
Nei, ingen endringer:	8	9.8%



**I hvor stor grad opplever du at endringene skyldes Barnas Plattform - på en skala fra 1-7 hvor 1 representerer i liten grad og 7 representerer i stor grad:**

Grad på skala	Stykk(er)
1	1
2	5
3	2
4	11
5	13
6	13
7	11





**På en skala fra 1 til 7, kryss av for hvordan barnet ditt har det. 1 representerer at barnet ditt har det dårlig og 7 representerer at barnet ditt har det bra:**

	Ved oppstart	Etter 3 måneder
1	-	-
2.	4%	0%
3	8%	5%
4	33%	14%
5	38%	34%
6	10%	38%
7	6%	9%

**Er det ok å bruke deres erfaringer - anonymt - for å vise andre foreldre hvilke resultater vi oppnår med Barnas Plattform-verktøyene?**

Ja:	69	84.1%
Nei:	9	11.0%

**Kryss av om det er ok at vi tar kontakt igjen om 1 år:**

Ja:	75	91.5%
Nei:	5	6.1%

### **Beskriv og utdyp endringene i form av eksempler**

Det er skrevet 59 kommentarer.

7 kommentarer er nøytrale/ikke oppnådd effekt og 52 er positive kommentarer.

#### **Nøytrale/ikke oppnådd effekt:**

- Har ikke kommet helt i gang. Har mye arbeid på kveldstid.
- Barnet ble verre på kvelden av massasje, det passet ikke henne. Vi ble derimot bevisst på at hun har vanskelig med å sovne om kvelden, og dette har heller ikke blitt bedre, men går opp og ned.
- Det er vanskelig å få det inn som en rutine. Vi startet så bra med 2 verktøy og nå er det 1 verktøy innimellom.
- Det er slutt på mobbingen på skolen og barnet har det bedre av den grunn. Hun har motsatt seg bruk av verktøyene fra Barnas Plattform, så selv om vi har gjennomført noen av dem, tror vi ikke forbedringen har sammenheng med verktøyene.
- Jeg er usikker på om det er noen endringer. Vi har brukt verktøyene litt nå og da, og kunne vært flinkere til å bruke flere verktøy. Det er absolutt noe vi kan gjøre noe med og bli flinkere til.
- Det er vanskelig å si om det er endringer eller bare gode dager. Raserianfall er kortere og tidvis tas beskjeder bedre. Konsentrasjon om skolearbeid er ikke endret (har ikke vanskeligheter med å konsentrere seg om data/TV). Sosialisering, forstå leken og unngå konflikter er ikke merkbart endret.
- Hatt noen perioder uten app desverre.

#### **Oppnådd positive effekter:**

- Barnet har endret oppfatning av seg selv til mer positivt, og omtaler seg selv mer med positive ord. Har fått bedre relasjoner med andre barn, og kan lettere forholde seg til dem på en god måte. Barnets refleksjonsevne har økt.
- Nå gjør hun lekser uten tårer og frustrasjon. Hun sier mye mindre av fraser som: "Dette får jeg ikke til, dette kan jeg ikke, dette kommer jeg aldri til å lære". Hun har nylig startet på svømming. Før var hun mer skeptisk til nye ting, men denne gangen kom det litt graving og fortsatt usikre spørsmål om noen kom til å le av henne, men det gikk lettere å snakke med henne og hun la bort bekymringene raskere. Hun har fortsatt bekymringer for ting i klassen/på skolen, men mindre! Generelt lettere til sinns og mer glad jente som har en positiv og god utvikling :) Vi som foreldre er mindre bekymret for henne og ser at hun får

stadig mer tro på seg selv.

- Mye bedre søvn etter bruk av appen, samt en mye bedre opplagt og tilfreds jente på morgenen og utover dagen.

- Hun virker mer selvsikker, hun ser at hun kan og får resultater av det hun gjør, våger å si ifra om ting hun ikke vil, stiller opp for andre som blir mobbet.

- Mer forutsigbar oppførsel, tryggere og positiv. Reagerer mer adekvat på grensesetting. Mer i takt med seg selv. Mer harmonisk. At vi gikk inn i programmet har startet en positiv endring.

- Ikke alltid hun ønsker å få massasje, men vi får en kosestund før "go ord" og da kommer ofte noen av dagens små bekymringer som vi får ryddet opp i. Vi får noen ekstra klemmer og kos mens appen står på. Om hun ikke vil høre på, setter jeg på etter 1 time.

- Forholdet mellom søsken har kanskje blitt litt bedre. Vet ikke om det skyldes Barnas Plattform. Det var ganske bra i utgangspunktet, men det kunne bli litt kringling innimellom. Når det gjelder verktøyene så ble de raskt lei av lydfilen med mental trening, så det har vi droppet. Massasjen gjør vi, men uten lyd. Vi har heller gått over til fotmassasje, som vi kanskje gjør 3-4 ganger i uken. Verktøy om å si noe om det beste som har skjedd i løpet av dagen, gjør vi noen dager og noen dager snakker vi heller om hva vi er takknemlig for. Istedenfor å rose barna noen kvelder, så legger vi hygelige lapper i matboksen : ) (innspill fra Barnas Plattform via videomailer)

- Aggresjonsproblemer - mye sjeldnere at situasjonen går i lås. Klarer oftere å regulere seg selv og komme fortere ut av en situasjon.

- Blitt langt mer positiv minded. Tåler mer og er mer trygg i seg selv. Håndterer vanskelige situasjoner på en langt bedre måte. Trygg på at hun er et verdifullt individ med kvaliteter.

- Ingen enorm forskjell, men kan se en bedring på antall netter i egen seng og litt mer selvsikker

- Jeg er bestemor så det er begrenset hvor mye jeg får brukt dette hjemme, men jeg jobber også med barn. Dere skal vite at jeg har tro på Barnas Plattform!

- Spør meg om min beste opplevelse, og spør om jeg vil høre noe som er bra med meg. Tør å ringe på hos naboens hus.

- Hun sovner av seg selv, pappaen får kos, hun er mye blidere og tåler mer motgang. Tar initiativ til å snakke om hva som er bra i løpet av en dag.

- Jeg ser at barnet mitt setter pris på å fortelle om sin beste opplevelse i dagen. Vi har blitt mer bevisst på å snakke om gode opplevelser i hverdagen. Jeg opplever at barnet mitt setter stor pris på det når vi har sammenfallende gode opplevelser.

- Ser litt mer på det positive
- Det svinger veldig, men han vil gjerne høre på de gode ordene om kvelden, sier selv at han føler seg sterkere til å takle skoledagen etter da... Merker også at han har mye mer kapasitet nå enn før vi begynte med dette... Snakker seg ikke like mye ned... og "down periodene" går fortere over nå enn før...
- Slår ikke så mye lengre. Har få raserianfall og tenker konsekvenser.
- Hun sover mye mye bedre. Hun takler utfordringer og dumme situasjoner mye bedre. Vi er rett å slett superfornøyd alle sammen!!!!
- Han er ikke så surkete lengre. Ikke så bråsinnt, mer harmonisk.
- Sovner lettere etter massasjen og Gode ord.
- Barnet er blitt noe roligere, men dette er også pga skolen som har satt inn flere tiltak i klassen. Hun elsker å høre de "gode ordene" på sengekanten. Dette er fast rituale nå.
- Kanskje noe roligere og tryggere på seg selv, noe mindre raserianfall. Og bedre tålmodighet fra foreldrene
- Opplevde raskt etter kurset at barnet satt pris på massasjen og fant roen med den før leggetid. Mer opplagt om morgenen og mer stabil i humøret. Har kun nylig begynt å høre på lydfilen i våken tilstand, har ellers satt den på etter at han har sovnet. Gir kompliment og setter ord på ting han synes er bra, fint eller smaker godt. PS - Vi startet å praktisere verktøyene like etter at barnet hadde gjennomgått en operasjon for å fjerne falske mandler, og dette har også hatt veldig stor betydning for søvnkvaliteten hans. Så det er derfor litt vanskelig å sette fingeren på hva som har hatt innvirkning på hva. Sannsynligvis er det en kombinasjon. Og uansett, det viktigste er at vi opplever at barnet har det bedre og er mer stabil i humøret.
- Mine barnebarn fra 4-8 liker massasjen og musikken og spør etter det når de skal legge seg. De sovner ganske fort. Men de forstår ikke De gode ordene. Det brukes \"jeg er et verdifullt barn\" tror at ordet jeg blir misforstått, kanskje ordet du ville blitt forstått bedre. De synes og det er rart at det sies 3 ganger. Voksne skjønner jo hvorfor, men ikke barna. Jeg spør de alltid \"hva er det beste som har skjedd idag\" Får svar momentant og det er interessante svar. De større barna, 9-12, er ikke interessert.
- Gladere, mer avslappet, mer fornøyd, mindre uttalte negative tanker og holdninger til seg selv
- Han er mere blid og fornøyd og omtenkksom
- Han er ikke redd for å gå på skolen, han trives og har fått mange gode venner
- Leggesituasjonen har blitt mye bedre.
- Når det gjelder hans tilbakemeldinger på hva man mener om barnehagen så er den på stedet hvil. Han trives sier de ansatte, og han er god på samlek og er engasjert i aktivitetene. Til oss er han like tydelig på hvor lite han synes om barnehagen, men vi merker at han er blitt flinkere å sette ord på følelser enn tidligere. Alt fra hvorfor han er sint, hva han synes om ting, hvem han er glad i osv. Han står mer opp for seg selv og går i diskusjoner og argumenterer for hva han mener og tror på. I motsetning til før hvor han ble frustrert og sint. Når vi begynte med verktøy 1 så var det samme melding hver dag - å bli hentet av mamma. Det samme sier han fremdeles, men fra å være uinteressert de første dagene, så begynte han å engasjerte seg i rekkefølgen over hvem som skulle spørres og at vi gjorde

samme rutine hver dag og etter hvert tok han initiativ til at vi skulle stille spm under middag. Var det dager det ikke ble gjort tok han det opp da vi satt ved sengen og skulle lese eventyr. Nå er han jo en liten gutt på 4 år og han er jo i stor utvikling, men ja det er ikke tvil om at verktøyet har hjulpet han og oss i komme lettere gjennom denne utviklingsfasen som har vært litt krevende for han og en liten tålmodighetsprøve for oss voksne. Når det gjelder massasjen og det å si gode ord når de skal sovne, fungerer ikke hos oss. Barna ønsker ikke å bli tatt på eller at vi snakker når vi skal gå til ro. De ønsker å få sovne med fred og ro rundt seg. Vi gir unasett barna våre daglig masse kos og nærhet gjennom dagen og vi snakker positivt til og om hverandre daglig. Det er naturlig for oss å si "dette er du jammen god til" "jeg synes du gjorde dette så bra" "takk for hjelpen" osv. Når vi har hatt krangler, eller diskusjoner som nærmer seg krangler, så er vi voksne opptatt av å snakke ned temperaturen og opp stemningen i form av å forklare, bekrefte at vi er like glade i dem selv om vi er strenge eller si unnskyld om vi ble for sint eller tok feil osv. Den daglige nærheten og bekræftelsene vi gir er nok grunnen til at de ikke er så mottakelige for de verktøyene. Men jeg har dem med på veien videre uansett. Helt til sist - jeg må bare si at verktøy 1 har gjort masse godt for mor og far også. Vi kommer hjem slitne etter krevende jobber med både krevende oppgaver og arbeidsmiljø og så må vi finne noe positivt likevel. Utrolig oppvekker for oss voksne ;-)

- I forrige uke kom baselederen til min sønn's SFO til meg under henting og sa: "Skal si du har en strålende blid og glad gutt!" Hvem hadde vel trodd at han skulle kunne bli så trygg og glad i skolesammenheng etter alle utfordringene han var utsatt for i barnehagen han gikk i, (ble utsatt for mobbing). Jeg er ikke ett sekund i tvil om at spesielt de gode ordene skal få mye av æren for dette.

- Ved masasje på kveldene sovner de mye lettere. Litt balet å få inn denne rutinen da søsknene krangler om hvem som vil ha først. Ekstra koselig å høre fra gutten hendelser han verdsetter når vi spør hva er det beste med dagen din. Jenta på 3 år spør nå oss, hva er det beste med dagen din. Og hun vil veldig gjerne si hva det beste med dagen hennes har vært. Det smilet vi får da og latteren er uvurderlig.. Han sier han har det bra med venner. Han har spesielt to venner han går veldig godt overens med. På skolen synes han det er dumt med noen av jentene som erter, men læreren er flink å ta tak i det, og det er en åpen dialog med lærer og oss. Han sier ifra at de skal slutte når de erter. Flere andre barn blir også ertet. Vi snakker om det hjemme at ertingen skyldes at jentene prøver å hevde seg osv. Vi spør også for å finne ut hans side av historien og korrigerer hvis han har oppfattet feil eller ikke forstår sine egne handlinger i samspillet. Vi har inntrykk av at han synes han blir hørt og lærer konflikthondtering godt. Vi spør hva han føler og trøster med stryking og gode ord. Kan synes som han har bedre selvtillitt???? Han blir veldig lei seg hvis han ikke får til leksene, men da hopper vi videre til noe han kan og tar det til slutt. Eller vi prøver igjen og sier at det gjør absolutt ingen ting om han ikke får det til med en gang for alle må jo øve for å lære noe. Vi har integrert solen fra massasjen på ryggen i form av litt stryking på ryggen når han gjør leksene. Han er mye mere tålmodig da og positiv. Og vi som foreldre blir mere tålmodig for hans frustrasjonsutbrudd når vi har fysisk kontakt med stryking ved lekser. Vi stryker mellom oppgavene slik at han får konsentrert seg. Mor føler en mye sterkere tilknytning og kontakt med gutten etter at vi tok i bruk verktøyene. Gutten var kolikkbarn og den nære kontakten ble vanskelig i ettertid. Var som om vi ikke nådde inn til han. Gutten har vært mye urolig og frustrasjonen stor fra mor, men det er blitt bedre med uroen og frustrasjonen ved bruk av verktøyene!!!

- Hun forteller ofte om positive hendelser fra skolen og ellers, i forhold til før. Hun virker trygg på seg selv, og de hun omgås.
- Mindre sint, og lettere å si hva han mener og føler.
- ..Sitter i ro under måltider, spiser maten og deltar positivt i samtaler. Isteden for å ikke ville sitte rundt bordet og spise, men istedet klage
- Spørsmålet nedenfor er umulig å svare på da det er mange faktorer som spiller inn. Jeg er veldig fornøyd med verktøyene og de brukes.
- Hun er roligere, ikke så raskt sinna og lei seg som før
- Vi gikk på kurs først og fremst for å forebygge da vår gutt skulle begynne i 1.klasse. Han har hatt det bra og ikke hatt problemer. Men allikevel, etter at vi startet med verktøyene fra Barnas Plattform ser vi en endring i han, han er selvsikker (selv om vi oppfattet han som selvsikker tidligere) og han klarer å ta egne valg. Tidligere var han ofte med på den leken som de andre ville leke og han lot de andre bestemme og få viljen sin. Nå tør han å si hva han mener. han liker ikke å krangle, så han gir seg lett, men han er i det minste trygg på at det er greit å ikke alltid være enig og at han har rett til sine egne meninger. Han er også trygg på at han ikke trenger å velge mellom vennene sine. Verktøyene har blitt en rutine, og barna minner oss på de hvis vi glemmer det. Til og med dattera vår på 2 år har stor glede av dette og sier \"beste med dagen vært?\"
- Hun er mer rolige og smiler mye mer.
- Barnet vårt har blitt mye mer positivt innstilt. Vi har fått mye gode tilbakemeldinger fra barnehagen om at hun har blitt en helt annen jente. Hun fungerer godt i vennegrupper og er positiv og glad.Vi merker også hjemme at hun er i bedre humør og går sjeldnere i \"kjelleren\".
- Flinkere til å si ifra om noen ikke er grei med han på skolen og slår ikke tilbake om noen slår han. Lærere ser stor forskjell.
- Hun sovner raskere, og sover hele natten igjennom. Tidligere våknet hun, og kom over i min seng. Dette medførte dårlig søvn på begge
- I perioden etter kurset har også jenta vår startet på medisin som har gjort store positive forandringer. Men klart at i perioden før medisinstart ga verktøyene en god start. Appen er veldig bra og alle ungene her liker den. Massasjen er også i bruk. Spørsmålene er der, men ikke i den formuleringen som vi lærte på kurset, det faller oss unaturlig. Alle verktøyene på en dag, hver dag, blir for mye for oss. I utgangspunktet er det enkle verktøy og man burde få det til, samtidig gjør vi ikke det. Men da er det godt å huske det som ble sagt på kurset, at det er helt innafor å ikke gjøre alt hele tiden.Kurset ga en fin påminnelse om å ha positivt fokus i hverdagen, og som sagt appen og massasjen var veldig bra.Anbefaler kurset til flere.
- Vår datter har gått fra å være introvert og sjenert i møte med nye mennesker og situasjoner til å være mer avslappet, og nå tar hun også selv initiativ til kontakt. Vår datter er generelt roligere og uttrykker nå bedre hvorfor hun eksempelvis er lei seg/irritert, i forhold til tidligere når hun kanskje bare ble sint og innesluttet.
- Eg var på kurset mest for min egen del. Me har hatt ein pause no i bruk av verktøyene. Eg ønsker å ta dei i bruk igjen, for eg meiner dei har god effekt for gode relasjonar i familien. Dei skaper ein god stemning. Og eg ønsker å ta i bruk fleire av verktøyene.
- Litt mindre raseriutbrudd nå. Hun trengte nok litt anerkjennelse og oppmerksomhet fra

foreldrene pga 1,5 år yngre lillebror tar litt fokus.

- Mindre sinneutbrudd, men kan fortsatt ta veldig på vei for ting som andre barn tilsynelatende ikke lar gå like mye inn på seg, eksempel: Det ble tomt for vaffel etter langrenn og da raste verden i grus, selv om han allerede hadde fått to vaffelhjerter.

Han er blitt veldig glad i å fortelle hva det beste med dagen har vært, istedfor å utdype det verste.

- Bedre humør , bedre selvbilde. Liker at vi med middagsbordet snakker om \"det beste med dagen\" til alle.

- Hører på De gode ordene hver kveld, og også når han har opplevd noe negativt i løpet av skoledagen.

- Har lært å sette ord på følelsene mer enn før, jeg spør om det hun synes er det beste som har vært den dagen og da forteller hun litt mer om dagene enn hun brukte før. Massasje og rolig musikk er veldig bra for henne før leggetid.

- Han er gladere og fremstår som noe tryggere

- Jenta vår har det veldig fint om dagen, og virker glad, trygg og roligere :) Vi har hatt utfordringer i forbindelse med legging, inntil nylig har det tatt timesvis for henne å sovne om kvelden og vi har måttet sitte sammen med henne til hun sovner. Det tar fortsatt litt tid for henne å sovne, men nå kan hun ligge rolig og høre på lydbok før hun sovner alene! Når det gjelder verktøyene, ble hun raskt lei av lydfilen med gode ord, og det er helt uaktuelt å sette den på mens hun ennå er våken, da blir hun bare irritert, så vi har satt den på etter at hun har sovnet:)

## Beskriv hvordan barnet, med barnets egne ord, beskriver sin nå-situasjon mht

- å være på skolen/barnehagen
- sammen med venner
- i familien
- "hvis noe plager deg, hva skulle du ønske var annerledes?"
- "hvis noe er vanskelig, hvordan ville det være hvis det var vanskelig forsvant?"

- \\\"Mamma, Jeg liker deg veldig godt. Beste mamman i verden.\\\" \\\"Jeg liker livet mitt nå.\\\" \\\"Når jeg hører de gode ordene, så blir hjernen min vant til det. Også når jeg sover. Da velger jeg de gode ordene av meg selv.\\\"

- Hun har det bra sier hun, liker best å ha fri. Liker å trene på å lære seg nye ting sier hun, som hoppetau o.l. Greit å være på skolen. Litt bekymret over at alle vil holde sammen med henne i frimunttene og hun må velge og føler hun \"sårer\" noen. Men liker veldig godt å være med venner.

- Jeg sover mye bedre. Jeg er ikke så trøtt om morgenen. Jeg synes det er koselig å fortelle om en fin ting jeg har gjort iløpet av dagen. Jeg glemmer det som har vært dumt. Jeg liker å spørre mamma,pappa og lillebror om hvilken fin ting de har gjort.

- Jeg klarer å være meg selv, jeg klarer å si nei hvis jeg ikke vil noe. Jeg klarer å si hva jeg mener og jeg blir ikke flau i klassen hvis jeg sier noe feil i timen.

- Barnet sier at det har det greit. Sier at det har venner. Snakker i positive termer om venner.

- Barnet mente det ikke hadde forandret seg, men foreldrene hadde blitt mer tålmodige!

- Hun sier lett unnskyld og er flink flink til mange ting og har det bra.

- Hun har det ok sier hun! Helt fint.

- Hun sier at hun har det bedre, lettere å tenke gode tanker.

- Fint:)

- Jeg tør mer. Det er ikke så flaut å stille spørsmålene lenger.

- Barnet beskriver å ha det greit. Gleder og gruer seg til skolestart etter ferien.

- Jeg prøvet å ta bort dumme tanker fra hodet mitt. Liker ikke at andre ser at jeg er lei meg. Tar igjen hvis noen sier noe slemmt. Når det vanskelig forsvinner, da får jeg det bra.

- Æ har merka at når ting/situasjona ikke bli helt som æ hadde tenkt så må æ bare tenk at da kan æ \"åpn ei ny dør\". Da blir æ ikke så trist og lei eller sint.

- Har det bra på skolen og med venner. Bra i familien.

- Jeg har det bra i barnehage , har det bra med venner. Har det bra i familien. Jeg skulle ønske det gikk over hvis jeg var lei meg. Hvis ting ikke er greit skulle jeg ønske jeg hadde venner. Hvis noe er vanskelig er det veldig bra om det forsvant.

- Fint # Fint å litt kjedelig # Fint og noen e streng # at ingen plage mæ # æ blir sliten av leksene åsså blir æ lei av bråket med guttene (de har mye støy i klassen) # Fint å ikke dumt å kjempefint

- Blitt bedre på skolen. Får være med å leke, men de sier fortsatt slemme ting.



- Han på 8 liker ikke skolen og har få venner. I familien er det mye kjeft å få, han er i midten og et krevende barn. Jeg har han hos meg et par ganger i uken, da har han det bedre.
- Har det bra på skolen Bra Veldig bra Mindre kjedelig på skolen Greit å være meg. Vet ikke.
- Greit på skolen, bra sammen med venner og familien. Ikke noe som plager han. Ikke bra å være han når han er sint/ lei seg. Ting ville være bra hvis det vanskelige forsvant.
- Han sier han har det fint på skolen. Han har det fint sammen med venner. Han har det fint sammen med familien sin. Alt er bra.
- Jeg har det bra. Gode venner. Lekser er gøy. Vanskelig når jeg blir sint.
- Han sier han har det fint på skolen og vi SER og HØRER på måten han svarer at dette stemmer. Han sier han går i en fin klasse og har mange venner. Han sier daglig at han er glad i oss foreldrene og storebror. Han sier at han ikke er så redd i hjertet sitt lenger, når det oppstår ubehagelige situasjoner på skolen/trening. (Han har slitt veldig med selvhverdelse) Han kommer fra skolen og vil starte med leksene med en gang han er innenfor døren. Han GLEDER seg til å vise og fortelle oss hva han har lært og hva han kan.
- Barnet er på skolen ved svaring. Gutten er blitt flinkere til å uttrykke seg etter kurset. Ganske veslevoksen av seg er han blitt!!!
- Han gleder seg til massasje og gode ord hver kveld.
- Jeg føler at det har skjedd så mye i livet mitt mamma, men jeg har det bedre nå.
- Hun har det bra
- Vi har ikke brukt disse spørsmålene aktivt, men vi snakker ofte om hvordan vi har det. Ikke bare barna, men vi voksne også. Vi snakker om at det er greit å være sint, lei seg og sliten, men at det er viktig å se det positive i tingene. Han sier han har det fint på skolen og med vennene sine. Og at han har det fint hjemme med familien. På spørsmålet "Hvis noe plager deg, hva skulle du ønske var annerledes?" svarte han "da skulle jeg sikkert ønske at det ikke var noe som plaget meg". Han liker å gjøre lekser, men vil helst ha alt riktig med en gang, og blir irritert/litt lei hvis han ikke får det til, men så forstår han også at det er greit å gjøre feil - da prøver vi bare igjen :) Som han ofte sier; det finnes alltid en annen løsning! :)
- Skolen - bra i dag - gøy for vi har vært på boksetrening. Familien - Noen ganger er det greit og andre ganger mindre greit. Annerledes - skulle ønske ingen mobbet andre på skolen. Sint-vanskelig å styre meg, da jeg får lyst til å ta igjen. Vanskelig forsvant- Da ville alt vært enkelt.
- Jeg liker alt på skolen, alt går bra. Jeg liker å leke med mine venner store og små. Jeg er glad i mamma mi og pappa mi. Jeg er tryg i familien. Vet ikke... Jeg må ha litt pause og tenke litt om det... Smiler smiler smiler
- Barnehagen - det er fint i bhg. venner - jeg har det fint med vennene mine Familie- masse fint i familien min plagsomt/annerledes- nei, skal jeg smile. sint - vanskelig for jeg får ikke gå hjem. lei deg - da vil jeg gå ett annet sted å lese selv isteden.
- 1. Jeg har det veldig koselig og alle lekene er så veldig gøy der. Jeg koser meg når jeg leker med vennene mine i barnehagen. 2. Veldig gøy og de er veldig snille med meg og de er veldig koselig å leke med. 3. Jeg er glad i familien min. Lillebroren min er veldig grei og koselig å leke med. 4. Jeg blir trist når noen slår meg. Hjertet mitt blir lei seg da. 5. Jeg er ikke så ofte trist og redd, men av og til når jeg blir trist og redd får jeg vondt i hjertet eller magen. 6. Det ville vært veldig deilig.

- Jeg er god nok akkurat som jeg er sier han.
- Jenta vår har ikke så lett for å uttrykke seg enda, i forhold til å kunne utdype sine følelser med egne ord.
- Hun har laget et \"krisebrev\" til meg, som jeg skal lese en gang hun er veldig sint/lei seg. Hun er god på å formulere seg, og har god kontakt med følelser og sinnstemninger.
- Barnet har det bra - men er introvert av natur og skjønner derfor ikke alltid det sosiale samspillet med de andre i klassen. Både lærer og foresatte er oppmerksom på dette og det følges nøye opp.
- \"Jeg har det veldig fint på skolen NÅ\" (likte seg ikke tidligere), \"jeg har venner\" (nevner flere navn, hadde tidligere ingen spesielle venner), \"Jeg elsker familien min\", \"Jeg skulle ønske jeg ikke var alenebarn, fordi det kan være ensomt\". Hvis det vanskelige forsvant ville det vært godt.
- Det går greit på skolen, men det er fortsatt noen klassekamerater som lager mye bråk.
- Har det bra på skulen, fint med vennene og godt heime. Liker ikkje når me krangler då... Eg skulle ønske me ikkje hadde lekser. Eg vil vera åleine når eg blir sint eller lei meg, men det er godt med ein klem etterpå. Blir eg redd eller bekymra vil eg ikkje vera åleine. Det hadde vore godt om me ikkje hadde lekser.
- Dette er ikke barnets egne ord.. men han har blitt litt flinkere til å fortelle om sine dager. Før var det som om han trodde det var noe muffens på gang hvis vi spurte om forskjellig som hadde med barnehagedagen hans å gjøre, og han ville ikke fortelle noe. Han har også ei lillesøster som akkurat har fylt 3 år, og hun er mye mer mottakelig for virkemidlene i Barnas Plattform, og det kan vel påvirke storebror til å fortelle mer når hun så villig deler sine ting også.
- Fortsatt vanskelig på skolen. Har vansker med å få venner. Er veldig ensom. Fantastisk familie sier han. Men de gode ordene gir trøst i en vanskelig hverdag. Selvbildet er bedre merker foreldrene. Går ikke helt i kjelleren lenger, men er flinkere til å se det positive i livet. Men fortsatt mange vanskelige dager. Dårlig klassemiljø, og foreldrene vurderer fortsatt hva som er veien videre. Vurderer sterkt å bytte skole eller flytte.
- Jeg trives på skolen, idag fikk jeg en feil mindre enn han som er supergod i matte. Jeg liker å være på besøk hos x for der får vi være i fred på rommet hennes.
- Barnet har det bedre i dag. Han opplever å ha venner og er litt mer åpen. Tilbakemelding fra skolen, ikke helt nylig, er at han tar mer initiativ og deltar mer i undervisningen. Virker gladere og mer harmonisk.

## Registreringer umiddelbart etter Barnas Plattform-kurset

I tillegg til at vi oppfordrer foreldre å registrere ved oppstart og 3 måneder etter Barnas Plattform-kurset via vårt elektroniske system, registrerer alle foreldre anonymt sin grad av tilfredshet etter kurset, i papirformat.

Her følger registreringer fra 2016:

### I hvor stor grad opplever du kursets innhold som nytting/relevant?

- Svært nyttig: 983 stykker
- Nyttig: 369 stykker
- Passe nyttig: 27 stykker
- Lite nyttig: 1 stykk
- Ikke nyttig: 0 stykker
- 

### Eksempler på kommentarer foreldre skriver umiddelbart etter kurset:

"Alle foreldre burde høre dette kursets innhold!"

"Nyttig med enkle verktøy i hverdagen, blir spennende å ta i bruk"

"Veldig fint at det er så konkret"

"Tror det er nyttig for alle, uansett om man har problemer eller ikke. Både for barna og oss voksne."

"Fikk meg noen aha-opplevelser"

"Spennende, bevisstgjøring, lærerikt"

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