



**Studie i samarbeid med  
Adopsjonsforum  
2013**

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

Birgit Semundseth

**BARNAS PLATTFORM**

**Studie i samarbeid med  
Adopsjonsforum  
2013**

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

Birgit Semundseth

# Innhold

Innledning .....	4
Gjennomføring av prosjektet .....	4
Metode .....	4
Intervensjonen .....	5
Resultater .....	6
Veien videre .....	11
Vedlegg 1 Registreringene .....	12
Vedlegg 2 Samlet differanse av registreringene .....	24
Anbefale kurset til andre adoptivforeldre .....	25
Tilbakemeldinger fra foreldre.....	26

## Innledning:

Jeg har 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 selvilde. 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 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 tar kort 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. 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 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. Det styrker også selvfølelsen fordi en blir mer bevisst at en har mennesker rundt seg som vil en vel.
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 fremme innsovning hos barnet.
3. Et verktøy som anerkjenner og fremhever det som er bra med barnet. «I dag vil jeg si noe som jeg synes er så bra med deg, og kanskje du vil si noe etterpå som du synes er bra med meg?» Voksne formidler barnas gode egenskaper og barnet får trening i å formidle hva det synes er bra hos den voksne. En styrking av den sosiale kompetansen og en kilde til å skape gode relasjoner gjennom hele livet.
4. «De gode ordene», et verktøy fra området mental trening. Hjelper barnet å velge mer ressursbyggende tanker og selvsnakk. 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	Gode kveldsrutiner, trygg i soverommet
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 kompiser 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 mentale treningen med de hensiktsmessige tankemønstrene og selvsnakket, legger særlig til rette for gode relasjoner til andre mennesker. Mer om disse funnene under den mentale 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 mentale treningen.



Alle foreldrene har brukt den mentale treningen; **CDen med de hensiktsmessige tankemønstrene**. Dette verktøyet er bygd opp med setninger som gjentas 3 ganger. Setningene representerer tankemønster 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 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/ liker 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 registreringsskjema 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 av 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 utadvendt, 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 utadvendt, og inviterer på overnatting, kino og organiserer samvær og turer med kompisler."

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 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 en grunnleggende

tro på at man kan få ting til/evne til å 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 noterte før bruken av verktøyene: "Jeg klarer ikke..., får det ikke til o. l. er gjengangere i bl.a. lekkesituasjonen. 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.

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

### Litt generell info om registreringene:

Foreldrene til 5 av barna skrev kommentarer og eksempler, mens to av barna mangler dette. En av foreldrene skrev kun kommentarer på registrering nummer 2.

Det gjøres oppmerksom på at en av foreldrene registrerte sitt biologiske barn i stedet for sitt adoptivbarn, da det var det biologiske barnet som hadde utfordringer med selvfølelsen.

De neste 12 sidene viser resultatene til hvert enkelt barns situasjon, både for 3 måneder siden samt nå-situasjonen. I tillegg er det regnet differansen mellom før og nå situasjonen.

Føler seg ikke verdifull - føler seg verdifull (eks. snakker nedsettende om seg selv – anerkjenner seg selv)	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	8	9	1
Gutt 2	3.3	8.5	5.2
Jente 3	0.3	5.3	5
Gutt 4	2.5	9.4	6.9
Gutt 5	6	7	1
Gutt 6	6	9	3
Gutt 7	2.2	6.9	4.7

**Nederst på arkene er noen eksempler foreldrene har skrevet. Tekst i svart er før bruken av verktøyene – teksten i blått er 3 mnd. etter bruken av verktøyene.**

«Sier ofte: "Jeg vil dø", "alle hater meg" og "ingen liker meg." – NÅ: «Sjeldnere nedsettende ord enn før.»

«Utrygg og liten tro på seg selv.» – NÅ: «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 spennene å bli større og klare mer selv.»

Utrygg - Svært trygg (eks. sjenert, usikker – utadvent, tar plassen sin)	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	7.5	8	0.5
Gutt 2	4	8	4
Jente 3	1	4.5	3.5
Gutt 4	4.5	6.2	1.7
Gutt 5	5	9	4
Gutt 6	5	8	3
Gutt 7	1.7	7	5.3

«De fleste rundt oss opplever han som veldig selvsikker og utadvent, men vi vet han bærer på mye utrygghet.» – NÅ: «Han er tryggere på seg selv og tør være seg selv i mange sammenhenger. Han fremstår som veldig utadvent, og inviterer på overnatting, kino og organiserer samvær og turer med kompiser».

«Sjenert, ønsker ikke å skille seg ut eller få fokus på seg.» – NÅ: «Han sier han er en av de i klassen som tør å bidra mest muntlig. Han går i en veldig rolig og stille klasse.

Urolig, irritabel, sint - Rolig, glad og fornøyd	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	9	9	0
Gutt 2	3.2	8	4.8
Jente 3	0.5	2.7	2.2
Gutt 4	2.1	6	3.9
Gutt 5	4	7	3
Gutt 6	7	8	1
Gutt 7	8.6	8.6	0

«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!» – Nå: Han er nesten alltid glad, og blir, 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 møter han på en annen måte – og vi har fått en positiv spiral som letter hverdagen til alle».

«Merker godt på lunta om det har vært en god eller dårlig dag på skolen!» – Nå: «Litt mindre enn før muligens, samtidig som vi voksne håndterer dette bedre.»

Liten tro på seg selv - Sterk tro på seg selv	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	7	9	2
Gutt 2	2	7.3	5.3
Jente 3	0.6	5.2	4.6
Gutt 4	5.4	9.5	4.1
Gutt 5	5	8	3
Gutt 6	5	9	4
Gutt 7	2	5.5	3.5

«Jeg klarer ikke..., får det ikke til o. l. er gjengangere bl.a. i leksesituasjon. Med uro i kroppen er det ofte vanskelig å holde oppmerksomhet på leksene – og derigjennom manglende mestring når han ikke får det til.» – NÅ: «Han har generelt god tro på seg selv for tiden!»

«Gjengangere er: jeg kan ikke, jeg forstår ikke..». NÅ – «Gutten vår er glad for at han får hjelp, han ser fremgangen, men sier at han er redd for at det skal forsvinne. Vi snakker mye om at den nye han er kommet for å bli. Han trenger mye bekreftelser på dette. »

Ingen venner - Mange og/eller gode venner	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	8	8.5	0.5
Gutt 2	4.2	8.2	4
Jente 3 (her var det blitt noe galt på skjemaet)	5	6	1
Gutt 4	9.7	9.8	0.1
Gutt 5	5	7	2
Gutt 6	10	10	0
Gutt 7	5.7	7.2	1.5

«Har venner, men blir sjelden kontaktet selv. I hovedsak han som tar kontakt og inviterer eller tar initiativ.» – NÅ: «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».

«Hun har få venner som ikke svikter henne, dvs stadig bryter avtaler, det kan virke som de velger henne om de ikke har annet å gjøre. Hun er ofte lei seg for at hun ikke opplever å ha gode venner som ikke svikter.» NÅ – «Hun leker med flere i høst enn ved starten av sommerferien.



Lite med i lek - Aktivt med i lek	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	6	8.5	2.5
Gutt 2	6.8	9.5	2.7
Jente 3	2.2	4.7	2.5
Gutt 4	9	9.8	0.8
Gutt 5	8	10	2
Gutt 6	10	10	0
Gutt 7	6.5	6.5	0

«Kan noen ganger helst ville leke alene, men synes oftest at det er kjekt å leke sammen med vennene sine. Dette har han lært i barnehagen.» – NÅ: «Har mange venner i barnehagen. Inviterer nye barn med i leken, og får fort venner og er godt likt fordi han er rolig og inkluderende.»

«Han tar initiativ og prøver å komme inn i lek. Han trives godt i lek med jenter – enklere å forholde seg til. Har innimellom blitt ertet for det på skolen. Vi synes han er tøff som til tross for småerting fortsetter å ha kontakt med jentene.» – NÅ: «Han er alltid med i lek om han får sjansen. Han er sosial og tør invitere seg selv – ofte! »

Konflikt m elev(er) – God relasjon til elev(er) (eventuelt i barnehagemiljøet)	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	9	9	0
Gutt 2	3.8	8.5	4.7
Jente 3	0.6	2	1.4
Gutt 4	4.5	4.9	0.4
Gutt 5	7	8	1
Gutt 6	8	9	1
Gutt 7	9.1	8.3	0.8

«Ingen direkte konflikter med elever, men han er umoden og oppleves som litt masete og barnslig av mange. Er ofte klovn – og blir veldig sår og lei seg når noen erter eller holder han utenfor.» – NÅ:  
«Lite konflikter med andre elever. Har ikke vært noen situasjoner i sommer eller etter skolestart høsten 2013 (dvs. etter at vi startet med "gode tanker" 😊).»

Konflikt med lærer(er) - God relasjon til lærer(e)	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	10	10	0
Gutt 2	6.5	7.3	0.8
Jente 3	9.7	8.7	-1
Gutt 4	4.6	8.6	4
Gutt 5	9	8	-1
Gutt 6	9	9	0
Gutt 7	9	9.4	0.4

«Han liker best lærere som gir han fysisk kontakt. Det har vært mange forskjellige lærere i løpet av 3 år. Det har vært mangel på grenser i klassen. Han sier at ingen voksne passer på han på skolen. Mor har tatt kontakt med skolen og PPT, uten at dette er blitt bedre. Jeg tror han er redd fordi en medelev er svært utagerende og uforutsigbar.» – NÅ: «[Ny lærer i klassen i høst. Hun er tydelig og bestemt, dette liker sønnen vår.](#)»

Utfordringer med skolearbeid - Sterk faglig (for en i barnehage utfordringer i forhold til læring)	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	8.5	9	0.5
Gutt 2	4.9	6.2	1.3
Jente 3	5	5	0
Gutt 4	0.3	5	4.7
Gutt 5 (barnehagegutt, har ikke gjort reg.)	0	0	0
Gutt 6	7	8	1
Gutt 7	3	7	4

«Sliter med lekser og konsentrasjonen. Har klart seg greit så langt, men vi er bekymret for hvordan det skal gå når kravene økes fremover.» – NÅ: «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 å finne lekseark osv Vi merker imidlertid fremgang – flere riktige enn gale bøker med hjem! Og han blir ikke sint når vi påpeker hva som må være med hjem. I stedet for å komme med sinte og oppkavede bortforklaringer når han har glemt igjen bøker på skolen sier han nå på en rolig : Oi, jeg har glemt igjen bøkene på skolen, mamma”. Han har også blitt roligere på skolen, og mer ”tilstede i timen Er veldig spent på tilbakemelding fra kontaktlærer neste uke.»

Mye krangling m søsken/foreldre – Velfungerende og tilfreds i familien

	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	9	8	-1 (fått søster)
Gutt 2	5	8.3	3.3
Jente 3	0.5	1.5	1
Gutt 4	9.5	9	-0.5
Gutt 5	5	7	2
Gutt 6	6	7	1
Gutt 7	8.9	9.3	0.4

«Generelt et velfungerende familieliv, men når vi først har situasjoner kan de fort eskalere og det blir mye krangling. Han har problemer med empati og se saker fra andre sider enn sin egen. Skylder på andre, og særlig lillebror.» – Nå: «Veldig lite krangling med gutta for tiden. Begge (og spesielt storebror) har blitt veldig opptatt av å si unnskyld, og passe på at den andre har det bra... Stort fremskritt her :»

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

	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	10	10	0
Gutt 2	4.2	9.5	5.3
Jente 3	2.1	3.3	1.2
Gutt 4	4.5	9.8	5.3
Gutt 5	5	8	3
Gutt 6	9	9	0
Gutt 7	3.3	3.3	0

«Det har generelt vært enkelt å legge, men han bruker lang tid på å sovne. Er mørkeredd og vil ikke sove alene – tidvis.» – NÅ: «Stort sett ingen problem med å legge seg til å sove, yngstemann sovner i løpet av veldig kort tid. Eldstemann bruker fremdeles lenger tid, men trenger ikke like mye søvn. Han liker å lese litt på senga – med ”gode tanker ” i bakgrunnen. Noen ganger skriver og tegner han. Helt ok når vi skrur av lyset og sier natta.»

Dårlig søvn, mareritt - God søvn, uthvilt om morgenen	3 mnd.	Nå	Differanse
Gutt 1	7	8.5	1.5
Gutt 2	4.7	9	4.3
Jente 3	4.4	2.7	-1.7
Gutt 4	1.3	9.5	8.2
Gutt 5	3	8	6
Gutt 6	9	9	0
Gutt 7	8.5	8.2	-0.3

«Generelt godt humør når han vekkes om morgenen, og virker opplagt. Han får ofte for lite søvn – sovner sent og våkner tidlig – ofte av seg selv. Noen ganger mareritt, men tror det ligger innenfor normalen. Skylder på puta når han har mareritt – helper å bytte pute☺» – NÅ: «Sjelden mareritt – generelt uthvilt om morgenen hvis vi kommer oss i seng i normal tid ☺»

«Ofte mareritt om situasjoner som har oppstått i klasserommet. Urolig når han skal sove, bruker lang tid på å finne ro.» – NÅ: «Sover mye mer enn før. Gir uttrykk for at dette er godt, mer uthvilt. Han har ikke lenger mareritt, våkner heller ikke om natta. Tidligere tisset han ofte i senga om natta, dette skjer sjelden nå.»

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

### Samlet differanse i rekkefølge, fra minst forbedringer til størst forbedringer

Liten tro på seg selv	Sterk tro på seg selv	28.5
Føler seg ikke verdifull	Føler seg verdifull	26.8
Utrygg	Svært trygg	22
Dårlig søvn, mareritt	God søvn, uthvilt om morgen	18
Urolig, irritabel, sint	Rolig, glad og fornøyd	14.9
Vil ikke legge seg, lang tid for å sovne	Gode kveldsrutiner, trygg i soverommet	14.8
Utfordringer med skolearbeid	Sterk faglig	11.5
Lite med i lek	Aktivt med i lek	10.5
Konflikt med elev(er)	God relasjon til elev(er)	9.3
Ingen venner	Mange og/eller gode venner	9.1
Mye krangling med søsken/foreldre	Velfungerende og tilfreds i familien	6.2
Konflikt med lærer(e)	God relasjon til lærer(e)	3.2



**I hvor stor grad vil du anbefale Barnas Plattform til andre familier som har adopterte barn?**

Familie til gutt 1 –	10
Familie til gutt 2 -	10
Familie til jente 3 –	8.4
Familie til gutt 4 –	9.8
Familie til gutt 5 –	8
Familie til gutt 6 –	8
Familie til gutt 7 -	9.1

**Gjennomsnittet på en skala fra 1 – 10 i forhold til hvor stor grad foreldrene vil anbefale Barnas Plattform til andre familier med adopterte barn er: 9.04**

## **Tilbakemeldinger fra foreldrene:**

«Vi har sett at CDen har gjort mye for vår sønn. Han hadde et godt utgangspunkt allerede, men vi merket fort at han begynte å få mye sterkere tro på seg selv og sine evner, anerkjente seg selv på en ny måte. Snakker fint om seg selv og andre bl.a. Spørsmålet rundt middagsbordet gikk fra å være et spørsmål, til på eget initiativ å begynne å fortelle om hva som hadde vært kjekt den dagen. Veldig kjekt å se den utviklingen. Vi vil absolutt anbefale andre adoptivfamilier å bruke Barnas Plattform.»

«Vi er veldig fornøyde og synes vi har fått en helt ny harmoni i familien. Det er deilig å slippe å føle at vi må gå på «nåler» for ikke å trigge irritasjon og tårer hos storebror. Når vi voksne slapper mer av i hverdagen gir det oss bedre overskudd og gjør noe med hvordan vi til syvende og sist møter barna. Selv om vi anstrenger oss og prøver vårt beste er det ikke til å legge skjul på at vi voksne fra tid til annen møter barns sinne og irritasjon på en lite hensiktsmessig måte. Investering i positiv tanketrening har hatt svært gunstig effekt hos oss – og vi kommer til å fortsette med det fremover og anbefale til andre i adopsjonsmiljøet.»

«Føles bra å ha et konkret verktøy å jobbe med ift vår datters lave selvfølelse.»

«Enkelt og effektivt verktøy for hele familien. Det gir et positivt fokus som er godt å ha når ting er litt vanskelige. Nye tanker er viktig både for barn og voksne.»

«Guttene synes det er veldig bra med cd og de spør etter den når vi ikke har brukt den. Massasjen er veldig effektiv på å få roet ned situasjoner og jeg tenker at når jeg lar guttene gjøre massasjen på hverandre, så håper jeg at det vil oppstå mindre krancling på sikt. Samtidig som denne søsken kranclingen er helt normal.»