

Barnas Plattform: Et foreldrekurs for å styrke og opprettholde barns selvfølelse og selvtillit – foreldres oppfatninger av bruken av kurset

Barnas Plattform: Et foreldrekurs for å styrke og opprettholde barns selvfølelse og selvtillit – foreldres oppfatninger av bruken av kurset.

Ifrah Handulle, master i sosialt arbeid, Asker kommune, Flyktningtjenesten, inkludering og mangfold, ifrah83@hotmail.com

Hesook Suzie Kim, professor emeritus, fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge, hsuziekim@comcast.net

Bengt Karlsson, professor, fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge, bengt.karlsson@usn.no

Sammendrag:

Denne studien utforsker foreldrenes oppfatninger av fordeler med Barnas Plattform, et foreldrekurs om barnas selvtillit og selvfølelse. Kurset og verktøyene setter søkelys på å fremme barns generelle sosioemosjonelle utvikling gjennom positive barn-foreldre-interaksjoner. Artikkelen beskriver tilbakemeldinger fra 200 foreldre, samlet inn seks måneder etter at de fullførte kurset, angående deres bruk av verktøyene i samhandling med barna. Funnene tyder på at verktøyene støtter et fokus på positive interaksjonsopplevelser og foreldrebevissthet. Bruken av verktøyene ser ut til å bidra til å styrke og opprettholde positive selvbilder hos barn, som kan spille en avgjørende rolle i barns håndtering av psykiske utfordringer.

Nøkkelord: Foreldrekurs, Barnas Plattform, selvtillit, selvfølelse, psykisk helse

Introduksjon

I 2017 viste Folkehelseinstituttet (FHI) at nesten 20 % av barn og unge hadde betydelige psykiske problemer som angst og depresjon. Dette kan føre til nedsatt generell funksjon. FHI fremholdt at tidlige intervensjonsprogrammer for denne gruppen kunne være gunstig. Gode foreldreferdigheter er avgjørende for å kunne fremme god psykisk helse for barn og unge. På denne bakgrunn la regjeringen frem en strategi for å fremheve betydningen av en trygg oppvekst som kan bidra til å fremme god og sterk psykisk helse hos barn og unge. Som følge av på denne strategien kan alle fylker i Norge tilby foreldrekurs for å fremme gode foreldreferdigheter (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017). Som et resultat av strategien og mandatet fra regjeringen ble Barnas Plattform, som hadde blitt utviklet i 2007 som en foreldreintervensjon orientert mot utvikling av barns selvfølelse, implementert i alle fylker i Norge fra 2015 (https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2015/08/Barnas_plattform-Vitenskapelig-grunnlag.pdf). Denne studien dokumenterer resultatene av de nasjonale erfaringene med implementeringen av Barnas Plattform. Studien viser foreldrenes erfaringer med bruk av verktøyene de lærte i Barnas Plattform-kurset. Seks måneder etter at de deltok på kurset. Kurset ble utviklet og implementert for å forbedre foreldreferdigheter i samhandlingen mellom foreldre og barn. Fokuset er på å bygge selvfølelse og selvtillit hos barn ved å gi foreldrene et verktøy som kan anvendes i relasjoner med egne barn. Denne studien er basert på interessen for å få vite hva foreldrenes oppfatninger av verktøyenes er, når det gjelder å forbedre barnas selvfølelse og selvtillit etter å ha deltatt i programmet. Målet var å vurdere på hvilke måter foreldrene som deltok i programmet praktiserte verktøyene i hverdagen, og erfaringene deres rundt effektene av å bruke disse. Funnene fra denne norske studien bidrar ytterligere til forståelsen som ble oppnådd i en studie med fokus på opplevelsen av Barnas Plattform i en kommune i 2021 (Karlsson, 2022), samt til funnene rapportert i syv forskningsstudier om opplevelsen av Barnas Plattform (Johansen, 2017, 2018; Karlsson, 2022; Semundseth, 2015, 2016, 2017, 2018).

Den viktigste motivasjonen for utvikling og implementering av Barnas Plattform som et foreldreprogram var å fokusere på utvikling av barns selvfølelse. Dette fordi det er mangel på intervensjonsprogrammer rettet eksplisitt mot å utvikle eller forbedre barns selvfølelse. Det finnes flere evidensbaserte foreldreprogrammer som har en generell orientering mot barns sosioemosjonelle utvikling. To av disse programmene, nemlig Triple P-Positive Program (Sanders, 1999) og Incredible Years Program (Webster-Stratton, 2000), understreker den

sosioemosjonelle utviklingen i designene deres med en spesifikk referanse til utvikling av selvfølelse. Imidlertid har disse programmene altomfattende tilnærminger til sosioemosjonell utvikling i stedet for å rette seg spesifikt mot selvfølelse. Denne studien adresserte en anbefaling om at utvikling av et positivt selvkonsept bør støttes av foreldreintervensjonsprogrammer (Benninger & Savahl, 2016).

Bakgrunn

I beskrivelsen av status, kontroverser og fremskritt innen foreldreprogrammer, fremholder Singstad et al. (2020) at forholdet mellom foreldre og barneoppdragelse er blitt stadig mer profesjonalisert basert på ny kunnskap innen psykologi og pedagogikk. National Center for Parents, Family, and Community Engagement (2015) publiserte en rapport med evidensbaserte foreldreintervensjoner. Disse er definert som «Intervensjoner som har et spesifikt fokus på foreldre, og tilbyr et strukturert sett med aktiviteter som engasjerer foreldre direkte på måter som vil påvirke foreldreatferd som pleie, disiplin, undervisning, overvåking og ledelse» (s. 2). Rapporten identifiserte 20 evidensbaserte foreldreintervensjoner i tidlig barndom utviklet og anvendt i USA. En annen oppsummeringsstudie fra FN's kontor for narkotika og kriminalitet (2019) inkluderer 25 evidensbaserte opplæringsprogrammer for familieferdigheter som retter seg enten mot de generelle/universelle utfallene i barns sosioemosjonelle og adferdsmessige utvikling eller spesifikke atferds-/oppførselsorienteringer for forebygging og/eller endring. Blant disse evidensbaserte programmene fins det programmer som Triple P-Positive Parenting Program (Sanders, 1999) og Incredible Years Program (Wester-Stratton, 2000). Disse programmene er universelt orientert mot barns utvikling. Det finnes andre programmer som er målrettede for aldersspesifikke utviklingsproblemer, med fokus på forebygging eller reduksjon av problematisk adferd eller rusmisbruk, eller spesifikke høyrisikogrupper. I de beskrevne foreldreintervensjonene dokumenterer disse rapportene kritiske konsekvenser individuelt eller i kombinasjoner på sosioemosjonell utvikling, tilnærminger til læring, kognitiv utvikling, språk og leseferdighet, samhandling/relasjoner mellom foreldre og barn, og forebygging av problematisk oppførsel eller livsstil (National Center for Parents, Family, and Community Engagement, 2015 og FN's kontor for narkotika og kriminalitet, 2019).

I tillegg anses samhandling og kommunikasjon mellom foreldre og barn som en av de kritiske viktigste komponentene innen oppdragelse. Dette understreker hvordan foreldrenes interaktive adferd, som tar hensyn til barns behov, påvirker utviklingen og barnas

psykologiske velvære. Tanken er at kunnskap om barns utvikling og behov i kombinasjon med bevissthet om hvordan ens atferd påvirker samhandlingen, fører til endringer i deler av foreldrenes atferd som kanskje ikke er optimale for barnets utvikling (Singstad et al., 2020). Foreldreprogrammer er basert på et bredt spekter av teoretiske rammer med adferdsmessige, sosiopsykologiske, kognitive og systemmessige perspektiver. Sosioemosjonell utvikling hos barn er et av de kritiske utviklingsområdene hos barn som påvirkes av foreldre gjennom samhandling og kommunikasjon, og har langsiktige konsekvenser for barns sosioemosjonelle status og kompetanse i senere perioder (Shaw, 2006). Selvfølelse er en kritisk sosioemosjonell komponent i utviklingen av barnets selv. Selvfølelse refererer til en generell representasjon av selvet når det gjelder affektive, adferdsmessige, kognitive og evaluerende aspekter. Selvfølelse er definert som et individs følelse av egen nytte eller verdi, og et individs godkjenning av seg selv er et avgjørende aspekt av selvkonseptet. Litteraturen indikerer at selvfølelse, spesielt i barndommen, har betydelige konsekvenser for livsutfall, for eksempel kvaliteten i sosiale relasjoner, sosial prestasjon i voksen alder (Magnusson & Nermo, 2018). Det påvirker subjektivt velvære og psykologisk velvære, spesielt i forhold til depresjon og følelser av fremmedgjøring (Orth, Robins et al., 2014).

Chida & Steptoe (2008) hevder at positive følelser og selvfølelse resulterer i en sammenheng av positive utfall gjennom høy robusthet, økt handlende funksjonsevne, større åpenhet og kreativitet, og tilfredsstillende sosiale samhandlinger og relasjoner. Forbedret selvfølelse har vist seg å være forbundet med reduksjoner i negative psykologiske utfall (Lee et al., 2014). Dette antyder at dannelsen av høy selvfølelse hos barn spiller en viktig rolle for å opprettholde psykisk velvære. Studier har indikert at sosial støtte forbedrer psykisk helse ved å fremme et individs selvkonsept (Kim & Nesselroade, 2003). Sosial støtte har vist seg å fremme selvfølelse ved å avdekke uttrykk som å bli tatt vare på, elsket og verdsatt av andre, samt ved å fremme følelser av tilhørighet (Turner et al., 2014). Sosial støtte fra foreldre og jevnaldrende er positivt forbundet med barns selvfølelse. Levy med kolleger (2018) fant at frekvensen av sosial støtte fra foreldre, lærere og jevnaldrende var positivt forbundet med selvkonsepter og selvfølelse hos barn og unge. Som et aspekt ved foreldrenes adferd og holdninger, virker det som tilbudet om foreldrestøtte påvirker selvfølelsen hos barn. Brummelman med kolleger (2015) fant at kvaliteten på oppdragelse, spesielt barnerapportert foreldrevarme, var forbundet med barns selvfølelse i en longitudinell studie av barn i alderen 7 til 12 år. Utviklingen av selvfølelse hos barn er et kritisk foreldrespørsmål. Selvfølelse er forbundet med barns velvære, inkludert deres psykiske helse og prestasjoner i voksen alder.

Barnas plattform – kursets innhold og tilnærming

Kurset i Barnas Plattform er et to-timers foreldrekurs utformet spesielt for å styrke og opprettholde barns selvfølelse og selvtillit. Programmet er rettet mot foreldre med barn i alderen 3–12 år, med fokus på å styrke selvfølelse og selvtillit hos barnet gjennom samhandling med foreldrene. Det legges vekt på hvordan man kan fremme psykisk helse, lykke og mestring blant barn og foreldre, samt på nødvendige betingelser for å gi trygghet og skape best mulig utvikling for barn. Kurset fokuserer på å fremme ferdigheter i hverdagen og styrke den sosioemosjonelle kompetansen hos både barn og foreldre gjennom å utvikle strategier i samhandlinger mellom foreldre og barn. Selv om kurset er åpent for alle omsorgspersoner for barn, har deltakerne i kurset for det meste vært foreldre. I tillegg til biologiske foreldre var det også fosterforeldre som tok kurset. Kurset ble opprinnelig utviklet og implementert i 2007 og har vært tilgjengelig i alle fylker i Norge siden 2015, med over 100 sertifiserte kursledere som leder kursene. Noen aspekter ved opplevelsen av Barnas Plattform implementert i Norge har blitt rapportert i syv studier, som oppsummert på nettstedet www.barnasplattform.no – En foreldreintervensjon (Johansen, 2017, 2018; Karlsson, 2022; Semundseth, 2015, 2016, 2017, 2018).

A. Teoretisk bakgrunn

Kurset ble utviklet basert i de teoretiske orienteringene i Bowlbys tilknytningsteori (Bowlby, 1988) og Meads symbolske interaksjonisme (1934). Disse teoretiske rammeverkene er de viktigste fundamentene i det substansielle området for familiestudier gjennom flere tiår, selv om det har vært betydelige variasjoner i deres tolkninger og anvendelser i empiriske studier. Bowlbys tilknytningsteori har blitt anvendt i studiet av tilknytningssikkerhet og foreldre i forhold til selvfølelse. Symbolsk interaksjonisme stammer fra Mead (1934) og har forgrenet seg til studiet av familie i forhold til rolleforhold, samhandlinger mellom barn og foreldre, oppdragelse og utvikling av selvet. Teorien om symbolsk interaksjonisme understreker at kvaliteten i samhandlingen mellom foreldre og barn har en viktig innflytelse på den tidlige utviklingen av selvfølelse. I de tidlige stadiene av livet er foreldrene de kritiske nære personene i et barns liv. Barnets emosjonelle liv og selvforståelse skapes og utvikles gjennom relasjoner med nære personer (Mead, 1934; Løvelie Schibbye & Løvelie, 2017).

B. Verktøyene

Hovedkomponenten i programmet er bruken av de fire essensielle verktøyene for å hjelpe foreldre med å utvikle selvfølelse og selvtillit hos egne barn. Verktøyene spesifiserer hvordan foreldre kan adoptere spesifikke interaktive mønstre og vaner med barna deres i deres vanlige livssituasjoner for å styrke selvfølelse. De fire essensielle verktøyene ble utviklet i samråd

med psykologer, lærere, helsepersonell og barnevernspedagoger. Utviklingsprosessen besto av en serie med diskusjoner som involverte de ansatte i organisasjonen og 15 konsulenter. Verktøyene ble utviklet i henhold til det teoretiske rammeverket i tilknytningsteori og symbolsk interaksjonisme.

Utgangspunktet for å utvikle verktøyene i henhold til disse teoretiske orienteringene var at de skulle være (a) enkle å bruke, (b) ta kort tid å implementere og (c) gi effektive og konsistente resultater. Verktøyene ble utformet for å være verdifulle både for å «reparere» og forebygge stressende utfordringer hos barn (Barnas Plattform, 2015). Verktøyene består av fire spesifikke måter å utføre samhandlinger mellom foreldre og barn i hverdagen på.

1. Verktøy én (middagsprat): Hver dag når familien setter seg ned for å spise middag, vil foreldrene stille spørsmålet: «*Hva er det beste du har opplevd i dag?*». Ulike strategier som sikrer barns engasjement, avhengig av om det er én eller to voksne til stede ved middagsbordet, ble illustrert. Foreldrene ble opplært i å håndtere – ved behov – barnas manglende interesse for å delta i verktøyet.
2. Verktøy to (berøringsmassasje): Avhengig av barnets alder, velger foreldrene mellom to typer massasje. Berøringsmassasjen utføres med samme bakgrunnsmusikk og samme lengde. Foreldrene gir barnet en tre-minutters massasje mens barnet sitter eller ligger.
3. Verktøy tre (dialog): Foreldrene kan bruke dette verktøyet én gang i uken eller når det passer: «*I dag ønsker jeg gjerne å si noe jeg setter pris på ved deg. Og etterpå ønsker du kanskje å si noe du liker ved meg?*». Barnet må oppleve at det foreldrene legger vekt på om barnet, er sant. Voksne uttrykker barnets gode egenskaper, og barnet får opplæring i å formidle det han/hun synes er bra ved foreldrene.
4. Verktøy fire (gode ord): Dette verktøyet legger vekt på positive ting å si om et barn. For yngre barn er det i hovedsak setninger som omhandler god selvfølelse, for eksempel: «*Jeg er et verdifullt barn*». Setningen gjentas tre ganger, med vekt på forskjellige ord i setningen, med en total varighet på seks minutter. For eldre barn fins det setninger om å ha god selvfølelse og selvtillit. Denne økten varer i ti minutter.

For verktøy 2 og 4 ble foreldrene utstyrt med en app som kommer i to aldersspesifikke versjoner (én for 2–6 år og én for 7–12 år). Kurset omhandler eksplisitt ferdigheter hos foreldre for å kunne forholde seg til egne barn ved å bruke verktøyene vist i tabell 1. Foreldrenes bruk av dette verktøysettet i samhandlingene med egne barn tar omtrent 10 minutter per dag. Kurset vektlegger foreldrenes bruk av alle de fire verktøyene.

Tabell 1. Detaljer om Barnas Plattform-verktøyene.

Verktøy	Spesifikasjoner
1. Middagsprat basert på følgende spørsmål: «Hva er det beste du har opplevd i dag?»	<ul style="list-style-type: none"> ● Dialog initiert av foreldre ● Fokus på gode ting som skjer i barnets hverdag, som bidrar til å utvikle et hensiktsmessig og positivt fokus ● Vektlegging på at familiemedlemmer ønsker hverandre godt
2. Berøringsmassasje i tre minutter	<ul style="list-style-type: none"> ● Berøringsmassasje initiert av foreldre ● Transformasjon av negative følelser til positive følelser for både barn og foreldre ● Oppfordring til nærhet mellom barn og foreldre ● Rutine for å fremme søvn ● Berøringsmassasjen er innspilt i den skreddersydde appen for Barnas Plattform
3. Dialog basert på følgende: «I dag ønsker jeg gjerne å si noe jeg setter pris på ved deg. Og etterpå ønsker du kanskje å si noe du liker ved meg?»	<ul style="list-style-type: none"> ● Dialog initiert av foreldre ● Oppdagelse og kommunikasjon av karakterstyrker ● Styrking av selvfølelse ● Utvikling av sosiale ferdigheter
4. Hensiktsmessige og positive tankemønstre og selvsnakk gjennom en mental treningsmetode (gode ord)	<ul style="list-style-type: none"> ● Bruk ved leggetid av den skreddersydde appen som bidrar til å øke ressursbyggende tanker og selvsnakk («de gode ordene») ● Styrking av selvfølelse og selvtillit

C. Programmets utforming og implementering

Kurset inkluderer en generell introduksjon til utvikling av selvfølelse og selvtillit hos barn, samt samhandlingen mellom foreldre og barn i hverdagen. Dette etterfølges av forklaringer og demonstrasjoner av verktøyenes bruk i samhandlinger mellom foreldre og barn i hverdagen. Innen tre måneder etter å ha fullført kurset, mottok foreldrene fem e-postmeldinger med

videoer. Disse minnet dem om å bruke verktøyene og ga nye tips og refleksjoner rundt oppdragelse. E-postene med videoer oppfordret foreldre til å fortsette å bruke verktøyene i tillegg til å dele nye tips for samhandling med egne barn.

Kurset ledes av kursledere med bakgrunn og erfaring som eksempelvis skole-/barnehagelærere eller helsesykepleiere, og som ble opplært i gjennomføringen av programmet. Kurslederne ble sertifisert av Barnas Plattform. Sertifiseringen er basert i fire dager med intensiv opplæring, inkludert forelesninger om programmets teoretiske bakgrunn og innhold, demonstrasjoner av hvordan man bruker verktøyene og undervisningspraksis.

Studiens utforming og metoder

RBUP Øst og Sør, Regionsenter for barn og unges psykiske helse ble kontaktet med et ønske om en evalueringsstudie etter den nasjonale gjennomføringen av programmet.

Barnas Plattform forespurte Mental Helse (www.mentalhelse.no) om de kunne bistå. De anbefalte å spørre Senter for psykisk helse og rus ved Universitetet i Sørøst-Norge. Studien var en evaluering etter gjennomført program ved hjelp av et semistrukturert undersøkelsesdesign med to episoder med datainnhenting. Dataene ble innhentet via telefonintervjuer i mai 2017 for serie 1 og i april 2018 for serie 2.

Undersøkelsen inkluderte disse spørsmålene:

1. I hvilken grad har kurset vært nyttig?
2. Har du brukt ett eller flere av verktøyene i hverdagen?
3. Hvilke av verktøyene bruker du ofte og regelmessig?
4. Er du forberedt på å fortsette å bruke verktøyene i hverdagen?
5. Har du sett noen positive endringer i barnet, og i hvilken grad ble disse endringene forårsaket gjennom bruk av verktøyene?
6. Har du en kommentar eller opplevelse du ønsker å dele?

Spørsmålene ovenfor er utviklet i samarbeid med RBUP Øst og Sør, Regionsenter for barn og unges psykiske helse. Spørsmålene krevde både kvalitative og kvantitative svar fra foreldrene. Spørsmålene i undersøkelsen var rettet mot å innhente foreldrenes oppfatninger og tanker knyttet til bruken av verktøyene, og foreldrenes oppfatninger om endringene i barna ved bruk av verktøyene. Siden kurset var rettet mot forbedring av selvfølelse hos barn gjennom foreldreprogrammet, var spørsmål 5 – som fordyper seg i foreldrenes oppfatninger av endringer i barna – rettet mot foreldrenes oppfatninger om barnas selvfølelse.

Evalueringskjemaet ble utviklet etter fullføring av kurset. Spørreskjemaet inkluderte ingen demografiske data.

A. Deltakere

Studiens deltakere var foreldre som deltok på Barnas Plattformkurset fra november 2016 til januar 2017 (telefonintervjuer utført i mai 2017 for serie 1) og fra mai til oktober 2017 (telefonintervjuer utført i april 2018 for serie 2). Det var 200 deltakere (100 i hver av de to seriene). Deltakerne for hver serie ble rekruttert blant alle kursdeltakerne i løpet av de to studieperiodene. Det ble laget en liste over potensielle deltakere i studien, og de ble trukket fra listen over alle registrerte i programmet fra november 2016 til januar 2017 for serie 1, og fra mai 2017 til oktober 2017 for serie 2, gjennom generering av tilfeldige tall. Det ble gjennomført telefonsamtaler med alle på listen til det var nådd 100 respondenter, som samtykket i å delta i studien i hver av de to seriene. I serie 1 ble 371 foreldre ringt, hvorav 254 ikke svarte på telefonen, mens 17 foreldre ikke ønsket å delta. I serie 2 ble 361 foreldre ringt, hvorav 253 ikke svarte på telefonen, og åtte foreldre ønsket ikke å delta. Når det gjelder foreldre som ikke svarte på telefonen, var det ingen måter å få vite årsakene til hvorfor de ikke svarte på telefonanrop. Dette fordi de ikke forventet oppfølgingssamtaler. Det er ingen måte å fastsette utvalgets representativitet, fordi det ikke var mulig å fastslå årsakene til at foreldre ikke svarte på telefonanropene. I tillegg, siden det ikke innhentet noen demografiske eller personlige opplysninger om kursets deltakere, var det ikke mulig å sammenligne dem som samtykket i å delta i studien, og de som ikke ønsket eller ikke svarte på telefonanropene. Deltakerne var mødre eller fedre fra ulike fylker i Norge. Barna til deltakerne var både gutter og jenter. For serie 1 inkluderte deltakernes barn 74 gutter og 84 jenter mellom 3 og 12 år, og for serie 2 ble det inkludert 76 gutter og 72 jenter mellom 3 og 12 år. Barnas alder i serie 1 var gjennomsnittlig 7 år. Barnas alder i serie 2 var gjennomsnittlig 8 år. Mange av deltakerne hadde mer enn ett barn.

B. Prosedyrer for innhenting av data

Deltakerne i både serie 1 og serie 2 ble intervjuet via telefon seks måneder etter at de deltok på kurset, dvs. i mai 2017 for deltakerne i serie 1 og i april 2018 for deltakerne i serie 2. Det var ett telefonintervju for hver deltaker og den gjennomsnittlige lengden på intervjuene var ni minutter. Telefonintervjuene ble gjennomført av en forskningsassistent som var bachelorstudent ved Høgskolen Kristiania (Kristiania University College).

C. Dataanalyse

Deltakernes svar på spørsmålene i telefonintervjuene ble registrert ordrett av intervjueren, og ble innhentet i et kvalitativt skriftlig format for analyse. En tematisk tilnærming ble brukt til å analysere de empiriske dataene (Braun & Clarke, 2006). Som et første trinn ble dataene tematisk kodet basert på deltakernes intervjusvar for hvert av intervjuspørsmålene i enten den diskrete typen eller den beskrivende typen. De som ble kodet inn i den diskrete typen, var enten i ja/nei-kategorien eller en gradert kategori. Deltakernes svar som ble kodet inn i den diskrete typen, ble deretter analysert kvantitativt ved å anvende beskrivende statistikk. De som ble kodet inn i den beskrivende typen, ble undersøkt av forskerne for å konsolidere dem i tematiske kategorier som det andre trinnet, som spesifisert av Braun og Clarke (2006). Påliteligheten og strengheten i anvendelsen av denne forskningsmetoden sikres gjennom involvering av forskerteamet som en gruppe i hver fase av innhenting og analyse av data.

D. Etiske betraktninger

Alle deltakerne samtykket i å svare på evalueringsspørsmålene i begynnelsen av telefonintervjuene. Deltakerne ble informert om de viktigste etiske spørsmålene som informert samtykke, frivillig deltakelse, konfidensialitet og friheten til å trekke seg uten konsekvenser. All informasjon om personlig identitet ble fjernet fra datasettet for å sikre deltakernes anonymitet og beskytte personvernet deres. Siden studien ikke utgjorde noen informativ eller fysisk skade for deltakerne, og deltakerne sto fritt til å trekke seg fra studien eller nekte å svare på spørsmål, ble det fastslått at prosessen med å innhente det informerte samtykket var tilstrekkelig til å oppfylle de etiske retningslinjene. Studien oppfylte også de generelle prinsippene for unntak for en institusjonell undersøkelse.

Funn

A. Kvantitative funn

Tabell 2. Foreldrenes bruk av verktøyene og deres planer om å fortsette å bruke verktøyene

Spørsmålelementer	Ja	Nei	Totalt N =
Bruk av ett eller flere verktøy i hverdagen (Element 2)	190 (95,0 %)	10 (5,0 %)	200
Plan for fortsatt bruk av verktøyene i hverdagen (Element 4)	191 (95,5 %)	9 (4,5 %)	200

Tabell 3. Hyppig og regelmessig bruk av de spesifikke verktøyene i hverdagen

Bruk av de spesifikke verktøyene (Element 3)	Nummer (%)	Totalt N =
Verktøy 1	138 (69,0)	200
Verktøy 2	95 (47,5)	200
Verktøy 3	52 (26,0)	200
Verktøy 4	98 (49,0)	200

Tabell 4. Kursets nytighetsgrad

Nyttighetsgrad (Element 1)	Nummer (%)
Veldig nyttig	50 (25,0)
Nyttig	98 (49,0)
Rimelig nyttig	40 (20,0)
Litt nyttig	10 (5,0)
Overhodet ikke nyttig	2 (1,0)
Totalt N =	200 (100)

Tabell 5. Nivå av positive endringer observert hos barnet ved bruk av verktøyene

Barnets endringsnivå notert (Element 5)	Nummer (%)
Stor forbedring	12 (6,0)
Noe forbedring	112 (56,0)
Brukte verktøyene til forebyggende formål	42 (21,0)
Ingen endring	14 (7,0)
Brukte verktøyene kun i en kort periode eller brukte dem ikke	15 (7,5)
Totalt N =	200 (100)

Tabell 2, 3, 4 og 5 viser svarene på de kvantitativt orienterte spørsmålene. De fleste deltakerne oppga at de hadde brukt ett eller flere av verktøyene i hverdagen etter å ha tatt kurset, og at de planla å fortsette å bruke verktøyene. Kun 1 % av foreldrene oppga at de ikke fant kurset nyttig i det hele tatt seks måneder etter å ha tatt kurset. Det mest populære

verktøyet blant foreldrene (69 %) var middagsspørsmålet: «Hva er det beste du har opplevd i dag?». Det minst populære verktøyet (26 %) var dialogverktøyet med mål om å oppdage karakterstyrker hos både barn og foreldre. Svarene på intervju spørsmål 5 er vist i tabell 5, fordelt på fem kategorier: Mye forbedring, noe forbedring, brukte verktøyene som et forebyggende tiltak, ingen endring, og brukte verktøyene kun i kort tid eller brukte dem ikke. Kategorien «brukte verktøyene som et forebyggende tiltak» refererer til den holdningen at foreldrene brukte verktøyene i påvente av mulige problemer med selvfølelse hos egne barn, selv om de trodde barna ikke hadde noen problemer på nåværende tidspunkt. Omtrent to tredjedeler av deltakerne (62 %) oppga at de hadde sett positive endringer i barna når det gjelder selvfølelse ved bruk av verktøyene. I tillegg oppga 21 % av deltakerne at de ikke hadde sett noen endringer i barna, men at barna ikke hadde noen utfordringer i begynnelsen, noe som kan tyde på at disse foreldrene deltok på kurset med den hensikt å opprettholde barnas allerede velutviklede selvbilde.

B. Kvalitative funn

Gjennom den tematiske analysen av dataene fra de to seriene ble to hovedtemaer identifisert: 1. Fordeler ved å bruke verktøyene i hverdagen og 2. Endringer i barnet assosiert med bruken av verktøyene i hverdagen. Disse to temaene er illustrert med de valgte sitatene som representerer betydningen av temaene.

Tema én: Fordeler ved å bruke verktøyene i hverdagen.

Det var to undertemaer under dette temaet. Det første undertemaet – å lære nye teknikker – dukket opp i foreldrenes svar på spørsmålet om hvordan verktøyene bidro til å styrke rollene deres som foreldre. Verktøyene gjorde dem mer bevisste på kommunikasjonen og samhandlingen med deres egne barn. En forelder beskrev økt bevissthet om hvordan man kommuniserer med barnet: «Verktøyene ga oss nye måter å tenke rundt og håndtere barnet vårt på. De gjorde oss mer bevisste på hvordan vi kommuniserer». En annen forelder sa: «Vi lærte teknikker som fungerte godt. Vi ble mer bevisste på hvordan vi kommuniserer. Barnet mitt setter pris på at vi setter oss ned ved middagsbordet og deler positive erfaringer fra dagen. Hun spør etter «de gode ordene» når hun skal sove. Forskjellen er merkbar når det gjelder selvbevissthet og håndtering av ulike situasjoner», sa en forelder: «Jeg tok kurset hovedsakelig for egen læring. Jeg ser at verktøyene jeg lærte har positive effekter på relasjonene i familien».

Det andre undertemaet var å sette pris på godheten og å gi positive tilbakemeldinger som indikerte verktøyenes innflytelse på forholdet mellom foreldre og barn. Ved å bruke verktøyene ble foreldrene oppmerksomme på de positive tingene i barnas og i deres egen hverdag, som kan påvirke relasjonene deres: «Det gjorde oss bevisste på andre tenkemåter rundt hvordan man kan styrke selvtillit og fokusere på positive aspekter». Andre beskrev hvordan fokus på positiv tilbakemelding og gode ting gjorde relasjonene mellom foreldre og barn bedre: «Jeg har hatt en tettere tilknytning til barna mine siden kurset. Jeg har bedre forståelse for barna mine.» En annen forelder forklarte: «Barnet mitt setter pris på å snakke om dagens beste opplevelse. Vi har vært mer opptatt av å snakke om gode opplevelser i hverdagen, og barnet setter pris på det».

Tema to: Endringer i barnet assosiert med bruken av verktøyene i hverdagen.

Mange foreldre rapporterte positive endringer som de tilskrev bruken av verktøyene. Barna deres hadde utviklet mer positive oppfatninger av seg selv og refererte til seg selv på mer positive måter: «Å bli med i programmet startet en positiv endring. Barnet har utviklet mer forutsigbar adferd og virker mye sikrere og mer positivt. Hun reagerer mer passende når vi sier «nei» eller stanser henne på en eller annen måte». Foreldrene beskrev at barna deres hadde utviklet mer positive holdninger, var mer selvsikre og håndterte vanskelige situasjoner bedre enn tidligere. Deltakerne observerte at barna deres var i stand til å etablere og opprettholde gode relasjoner med andre barn og forholde seg til dem på gode, positive måter: «Barnet mitt har bedre selvtillit og mer kontakt med barn på samme alder. Hun er mer selvsikker rundt andre, gråter mindre og snakker bedre om seg selv. Hun gir ikke opp like lett lenger og har mer tålmodighet». En annen forelder sa: «Barnet mitt har fått en mer positiv innstilling. Hun finner seg i mer og er mer selvsikker. Hun håndterer vanskelige situasjoner på en bedre måte og er trygg på at hun er et verdifullt individ med gode egenskaper».

De fleste deltakerne rapporterte at bruken av verktøyene bidro til å løse ulike utfordringer og problemer barna deres hadde opplevd. Noen foreldre beskrev hvordan barna deres som hadde slitt med søvn, relasjoner til medelever eller lekser, hadde blitt bedre på disse områdene og at de følte seg bedre. Foreldrene rapporterte færre tilfeller av raseri, færre problemer med frustrasjon, lekser, sinne og bedre nattesøvn. En forelder sa: «Sønnen vår tenker mer positivt, har bedre tanker om seg selv og bryr seg mer om andre. Han er modigere og tør å være sammen med venner alene». En annen forelder sa: «Datteren min gjør leksene sine uten tårer og frustrasjon. Hun sier svært sjelden «Jeg klarer det ikke, jeg kommer aldri til å lære dette».

Tidligere var hun mer skeptisk til å gjøre nye ting. Nå er det lettere å snakke med henne. Hun engster seg ikke for å gjøre nye ting». En annen forelder beskrev: «Vi har hatt utfordringer når det kommer til søvn. Det tok tid før hun sovnet. Vi måtte sitte sammen med henne til hun sovnet. Nå kan hun holde seg rolig og lytte til «de gode ordene» før hun sovner alene».

Telefonundersøkelsen inkluderte følgende åpne spørsmål: «Har du en kommentar eller opplevelse du ønsker å dele?». Deltakernes svar var hovedsakelig positive, som spesifisert i de to temaene. Det var imidlertid litt kritikk knyttet til verktøy to (berøringsmassasje) og verktøy fire (gode ord med den skreddersydde appen). To deltakere ønsket flere alternativer og varianter av massasjen, og tre andre deltakere svarte at lydfilen burde vært litt enklere å bruke. Funnene i denne studien om foreldrenes oppfatninger rundt bruken av kursmateriellet, og mer spesifikt bruken av verktøyene, antyder to aspekter med positive virkninger på foreldre: 1. Bevissthet som en strategi for å styrke positive samhandlinger mellom foreldre og barn og 2. Fordelene med bekreftende støtte.

Diskusjon

Funnene er i tråd med den teoretiske og empiriske litteraturen om sammenhengen mellom samhandling mellom foreldre og barn, og utviklingen av selvfølelse hos barn. Tilsynelatende ble verktøyene i programmet oppfattet som at de hjalp foreldrene med å bli mer oppmerksomme på måtene deres å kommunisere og samhandle med egne barn på. Å inkludere bevissthet og positiv tilbakemelding i foreldreinteraksjoner syntes å ha gjort det mulig for foreldrene å fokusere på barnas styrker og ressurser. Foreldrene følte at barna deres utviklet mer positive selvbilder. Disse funnene stemmer overens med andre studier som viser at foreldrestøtte har en tendens til å forutsi høyere selvtillit (Amato & Fowler, 2002). Tilbakemeldinger fra og holdningene til nære personer har avgjørende betydninger for utformingen av selvet, som selvfølelsen er en del av. Dette antyder at positiv tilbakemelding ser ut til å fremme god selvfølelse. Funnene stemmer overens med de teoretiske perspektivene som vist til i studien, spesielt tilknytningsteorien, som postulerer viktigheten av foreldreskap og kvaliteten i samspill mellom foreldre og barn for barns utvikling (Bowlby, 1988), og teorien om symbolsk interaksjonisme (Mead, 1934). Nære personer spiller nøkkelroller som deltakere i sosiale samhandlinger, og påvirker dermed barns utvikling av selvbylde (Levin & Trost, 2005). Foreldre er de viktigste nære personene i tidlig barndom, spesielt når det gjelder å påvirke og bidra til utvikling av selvbylde (Levy, Kivity, Johnson & Gooch, 2018).

Det må bemerkes at foreldrene i studien ikke ble spurt direkte om hvorvidt deres holdninger om hvordan de kan hjelpe egne barn med å utvikle eller fortsette å utvikle selvfølelse, har endret seg som følge av å ha tatt foreldrekurset. Derfor var det ikke mulig å vurdere om foreldrenes holdninger og oppfatninger av egen styrke i å hjelpe egne barn har endret seg ved å ta kurset, og eller om slike endringer har påvirket bruken deres av verktøyene i samhandlingene med barna. Det er rimelig å anta at de deltakende foreldrene var motiverte til å forbedre barnas utvikling av selvfølelse, siden foreldrenes deltakelse i foreldrekurset var frivillig. Det er ikke mulig å knytte foreldrenes oppfatninger av forbedringer i egne barns selvfølelse direkte til bruken av verktøyene. Allikevel er det mulig å anta at de deltakende foreldrenes syn på den positive endringen kan ha vært et resultat av foreldrenes økte innsikt i egne foreldrevaner i forhold til utviklingen av selvfølelse hos egne barn gjennom å bruke verktøyene i samhandlingen med barna.

Foreldrene rapporterte at bekreftende støtte gitt gjennom å bruke verktøyene syntes å øke barnas selvfølelse og selvtillit. Betydningen av støtte fra foreldre er relevant for å øke selvfølelsen blant barn. Ross & Broh (2000) fant blant barn og unge i 8- til 12- klasse at akademisk prestasjon og foreldrestøtte er forbundet med økt selvfølelse og en følelse av personlig kontroll. Som nære personer spiller foreldre viktige roller i å fremme barns selvfølelse fordi de opptar kritiske posisjoner i barnas liv, spesielt når foreldre gir positiv bekreftelse, kjærlighet og en trygghetsfølelse. Verktøyene i Barnas Plattform ser ut til å styrke denne foreldrerollen ved å oppmuntre til fokus på konstruktive og positive erfaringer, samt anerkjennelse av barnets styrker og evner. Fra foreldrenes perspektiv synes bruken av verktøyene å være spesielt nyttig for å skape muligheter for foreldrene til å bruke bekreftelse og forsterkning i samhandlingene med egne barn. Oppmuntring og positiv bekreftelse fra foreldre – for eksempel ved å bli rost for prestasjoner og motta anerkjennelse for egne styrker og kvaliteter – ser ut til å fremme barns utvikling. Spesielt i forhold til å mestre og fungere i hverdagen. De kvantitative resultatene belyser verktøyenes nytteverdi ettersom tre verktøy (nr. 1, 2 og 4) ble brukt daglig. Dette indikerer at foreldrene fant dem generelt nyttige og brukbare. Imidlertid viser resultatet at bare en fjerdedel av foreldrene brukte verktøy 3 regelmessig. Det tyder på at det var vanskelig eller det var en motvilje til å implementere dette verktøyet. Det er mulig at foreldre kan trenge litt mer opplæring i å dele barnas karakterstyrker.

Både de kvantitative og kvalitative funnene viste at foreldrene generelt synes å ha tilpasset seg den daglige bruken av verktøyene i Barnas Plattform på en god måte. Disse verktøyene er enkle instruksjoner for bestemte typer samhandlingene mellom barn og foreldre, og

ser ut til å ha blitt brukt uten store problemer, selv om det var noen forslag til forbedringer for verktøy 2 og 4. Det er mulig at foreldre trenger mer øvelse med verktøyenes bruk i kurset for å bli kompetente – spesielt for verktøy 3 – samt for å få sjanser til å individualisere de spesifikke interaktive strategiene som er hensiktsmessige i hvert verktøy. Sammenlignet med mange av de for tiden tilgjengelige foreldreprogrammene, er verktøyene i Barnas Plattform enkle, lett å inkorporere i daglige samhandlinger mellom barn og foreldre, og krever bare rundt 10 minutter med dedikert samhandlingstid.

Konklusjon

Kursets format er forskjellig fra de fleste andre foreldrekurs fordi foreldrene kun trenger å delta på en to-timers økt, der det gis et sett med spesifikke verktøy for daglig bruk. Gjennomføringen av kurset involverte imidlertid fem e-postmeldinger med videoer innen tre måneder etter gjennomføringen av kurset for å minne deltakerne om å fortsette å bruke verktøyene, og for å gi ytterligere tips og refleksjoner rundt oppdragelse. Det faktum at verktøyene kun tar noen få minutter for foreldre å bruke, ser ut til å være avgjørende for å etablere nye vaner. Denne studien viser innsikt i hvordan et enkelt program, som gir spesifikke måter for foreldre å samhandle med barna sine, kan være til fordel for barns selvfølelse og selvtillit. Funnene tyder på at verktøyene som er utformet til å påvirke foreldrenes daglige samhandling med egne barn, kan lette prosessen med å styrke barns selvfølelse og selvtillit. Studien forbedrer forståelsen av effektene av samhandlinger mellom foreldre og barn, der foreldre er klar over hvordan egne kommunikasjonsstiler og bekræftende støtte påvirker barns selvfølelse, og utvider kunnskapen og forskningen om foreldreprogrammer styrt av samhandlingsperspektivet. Videre forskning er nødvendig for å undersøke barns utfall når det gjelder selvfølelse, selvtillit og de langsiktige effektene av kurset på psykologisk velvære. Nytten og effektiviteten av foreldreprogrammer må undersøkes ved å betrakte faktorene og kreftene som er forbundet med foreldrenes personlige og sosiale egenskaper, motivasjoner, erfaringer, kunnskap og sosiale ressurser som eksisterer i deltakernes liv.

Begrensninger

Den største begrensningen i denne studien var i forskningens utforming, som ikke tillot kontrollert undersøkelse av endringene hos barna. Funnene om deltakernes erfaringer og oppfatninger er beskrivende, og gir god innsikt i erfaringene med foreldrekurset. Deltakerne ble rekruttert fra foreldrene som hadde meldt seg på kurset. Denne rekrutteringsstrategien kan

ha gitt et utvalg av foreldre som var mer opptatt av barnas selvfølelse og utvikling og mer motiverte til å frivillig oppsøke kurset enn andre foreldre generelt. Selv om funnene i studien om programdeltakernes erfaringer etter kurset generelt var positive, er det ikke klart om endringene foreldrene oppfattet i barna, var fra bruken av verktøyene eller fra foreldrenes bevissthet og årvåkenhet rundt egen oppdragelsespraksis som følge av deltakelsen deres i kurset. Andre faktorer kan ha påvirket barna og selvfølelsen deres, som sosial støtte eller mangel på dette på barnas sosiale arena, eksponering for nye erfaringer og endring i den sosiale dynamikken.

En ytterligere begrensning var at – siden det ikke ble innhentet data om deltakernes sosiodemografiske bakgrunn, inkludert etnisitet og kultur – er det ikke mulig å vurdere spørsmål knyttet til forskjellene i erfaringene deres i henhold til sosiodemografiske variabler. I tillegg – siden de kvantitative analysene som ble rapportert i denne studien, brukte sett med kvantitative koder utviklet av forskerne fra de kvalitative svarene – begrenset spørsmålene om dataenes pålitelighet og validitet de kvantitative analysene til de beskrivende som ble rapportert. Resultatene av studien er begrenset til foreldrenes oppfatninger av erfaringene, og det faktum at studien ikke innhentet noen data om barnas selvfølelse objektivt eller fra barnas perspektiv, er også begrensende. Studiens utvalg kan ikke betraktes som et representativt utvalg for populasjonen, og studiens resultater støtter kun innsikten vår om bruken av Barnas Plattform-kurset. Strengt utformet forskning for å teste programmets effektivitet både fra barnas og foreldrenes perspektiv, vil kunne bidra betydelig til kunnskapen vår.

Referanser

- Amato, P. R., & Fowler, F. (2002). Parenting practices, child adjustment, and family diversity. *Journal of Marriage and Family* 64:703–716.
- Bowlby, J.C. (1988). *A secure base: Clinical application of attachment theory*. London, Routledge.
- Benninger, E. & Savahl, S. (2016). Children's discursive constructions of the 'self'. *Child Indicators Research* 1 –29. doi:10.1007/s12187-016-9389-8.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3(2): 77.
- Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., Orobio de Castro, B., Overbeek, G., & Bushman, B. J. (2015). Origins of narcissism in children. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 112:3659–3662.

- Chida, Y. & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine* 70:741-756.
- Children's Platform (2015). *The teaching manual for the Children's Platform course*. Oslo, Birgit Semundseth.
- Barnas Plattform: https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2015/08/Barnas_plattform-Vitenskapelig-grunnlag.pdf.
- Johansen, H. (2017). Studie om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse RBUP Øst og Sør. <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Studie-om-brukertilfredshet-i-samarbeid-med-Regionsenter-for-barn-og-unges-psykiske-helse-2017.pdf>
- Johansen, H. (2018). Studie om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse RBUP Øst og Sør. <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Studie-om-brukertilfredshet-i-samarbeid-med-Regionsenter-for-barn-og-unges-psykiske-helse-2018.pdf>
- Karlsson, B. (2022). Evaluering av bruk av nettkurset fra Barnas Plattform i Brønnøy kommune. <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2022/10/Forskningsrapport-fra-universitetet-Bronnoy-kommune.pdf>
- Kim, J. & Nesselroade, J. (2003). Relationships among social support, self-concept, and wellbeing of older adults: A study of process using dynamic factor models. *International Journal of Behavioral Development* 27: 49-65.
- Lee, C.A., Dickson, D.S, Conley, G. & Holmbeck, C. (2014). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: A prospective study of depressive symptomatology across the transition to college." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33: 560-585.
- Levin, I. & Trost, J. (2005). *Everyday life and interaction: with a symbolic interactionist perspective*. Fagbokforlaget.
- Levy, K. N., Kivity, Y, Johnson, B. N. & Gooch, C. V. (2018). Adult attachment as a predictor and moderator of psychotherapy outcome: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 2018; 74: 1996–2013. DOI: 10.1002/jclp.22685
- Løvelie Schibbye, A-L. & Løvelie, E. (2017). *You and your child: About creating good relationships with children*. University Press.

Magnusson, C. & Neramo, M. (2018). From childhood to young adulthood: the importance of self-esteem during childhood for occupational achievements among young men and women.” *Journal of Youth Studies* 21:1392-1410

Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: U of Chicago Press.

Ministry of Health and Care Services. (2017). *Mastering the whole life*. The Norwegian Government's strategy for good mental health.

National Center for Parents, Family, and Community Engagement (2015). *Compendium of parenting interventions*. Washington, D.C.: National Center on Parent, Family, and Community Engagement, Office of Head Start, US Department of Health & Human Services.

Norwegian National Institute of Public Health. (2017). *Public health report: health status in Norway*.

Orth, U. & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science* 23:381–387

Orth, U., Robins, R. W., Widaman, K. F. & Conger, R. D. (2014). Is low self-esteem a risk factor for depression? Findings from a longitudinal study of Mexican-origin youth. *Developmental Psychology* 50:622–633

Ross, C. E. & Broh, B. A. (2000). The role of self-esteem and the sense of personal control in the academic achievement process. *Sociology of Education* 73: 270–284.

Sanders, M. R. (1999). Triple P-Positive Parenting Programme: towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review* 2: 71-90.

Semundseth, B. (2015). Studie i samarbeid med Helsepsykiertjenesten i Frogn kommune Et samarbeid om barn som er bekymret/engstelig og nedstemt/deprimert.

<https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Barnas-Plattform-Rapportering-av-funn-Barn-som-er-bekymret-engstelig-nedstemt-og-deprimert.pdf>

Semundseth, B. (2016). Studie om brukertilfredshet - 82 familier har registrert egne praksiserfaringer 2016-2017. <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Brukertilfredshet-82-familier.pdf>

Semundseth, B. (2017). Pilotstudie i samarbeid med Mobbeombudet i Troms og Finnmark. <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Pilotstudie-i-samarbeid-med-Mobbeombudet-i-Troms-og-Finnmark-2017.pdf>

Semundseth, B. (2018). Pilotstudie i samarbeid med Mobbeombudet i Oslo 2018. <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Pilotstudie-i-samarbeid-med-Mobbeombudet-i-Oslo-2018.pdf>

Singstad, T. M., Gjørund, G., & Kristiansen, I. (2020). *Evaluation of pilot project: ICDP - a guidance program for 8th grade parents in Frøya municipality*. Faculty of Medicine and Health Sciences, Department of Mental Health, Regional Knowledge Center for Children and Adolescents - Mental Health and Child Welfare (RKBU Midt-Norge). Nr. 10/2020.

Turner, R.J., Turner J.B., & Hale, W.B. (2014). *Social relationships and social support*. R.J. Johnson, R.J. Turner, B.G. Link (Eds.). *Sociology of mental health: Selected topics from 40 years 1970s–2010s*, Springer, New York.

United Nations Office on Drugs and Crime. (2019) *Compilation of evidence-based family skills training programs*. Retrieved from:

<https://www.unodc.org/documents/prevention/family-compilation.pdf>

Walker, L. S., & Greene, J. W. (1986). The social context of adolescent self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence* 15: 315–322.

Webster-Stratton, C. (2000). *How to promote children's social and emotional competence*. Sage, London.