

8 temaer for godt samspill



Samtalehefte
for foreldre og andre voksne



Dette heftet inngår i en serie av materiell i forbindelse med foreldreveiledningsprogrammet. Heftet er utgitt av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. For oversikt over øvrig materiell, se www.bufetat.no/foreldreveiledning/

Forfatteren står ansvarlig for innholdet.
Opplysninger om bestilling / kjøp av materiell finnes på nettsiden.
En del av materialet er dessuten tilgjengelig i sin helhet og kan lastes ned fra nettet.

Bestillingsnummer: Q-0923

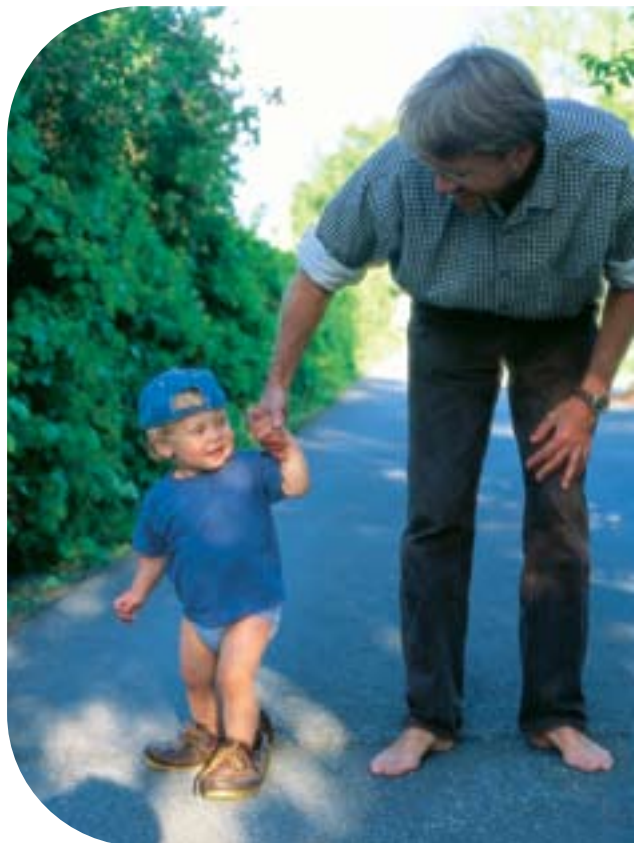
ICDPS PROGRAM FOR FORELDREVEILEDNING

ICDP er en norsk organisasjon som samarbeider med et internasjonalt nettverk av forskere og medarbeidere for å utvikle tiltak for barn og omsorgsgivere. ICDP holder kurs for forskjellige brukergrupper.

For nærmere informasjon, vennligst kontakt:
ICDP, Anne Maries vei 14b, 0373 Oslo
Telefon 21 39 34 16, e-post icdp@icdp.no

Symbolet for foreldreveiledningen er stilisert etter en gammel helleristning fra boken «Helleristningene i Alta» av Knut Helskog.

Design: Virtual Garden Design
Foto: Johs Bøe, Kai Myhre, Scanpix Creative
Trykk: www.kursiv.no
2008



Når disse temaene for godt samspill er blitt utformet, har vi lagt vekt på at de formuleres både enkelt og så generelt at de kan anvendes på forskjellige alderstrinn og at de gir rom for en individuell utforming - hvordan en omsorgsgiver viser kjærighet og anerkjennelse for sitt barn kan variere både mellom individer og kulturer.

Temaene er ment som utgangspunkt for samtale, eksemplifisering og aktivering av den måten en naturlig viser kjærighet, formidler mening og utvider barnets erfaring, regulerer og setter grenser på en positiv måte. Selve innholdet i temaene er erfaringer som er tilgjengelige for oss alle. Det er lite nytt i dette, likevel er disse erfaringene selve nøkkelen til god omsorg. Temaene for godt samspill er ikke ment som påbud som skal følges, men som en påminnelse og utgangspunkt for å aktivere erfaringer som de fleste foreldre allerede har, men som kan komme i bakgrunnen på grunn av livets stress.

Etter å ha arbeidet med disse temaene i forskjellige kulturelle sammenhenger i Afrika, Latin Amerika og forskjellige europeiske land, har vi kommet til at de uttrykker felles erfaringer som de fleste gjenkjenner og opplever som viktige i sin omsorg for barn i forskjellig alder.

Karsten Hundeide
professor i psykologi ved Universitetet i Oslo

Vis positive følelser – vis at du er glad i barnet ditt



Det er viktig for barnets trygghet at du viser at du er glad i det, kjærtegn det og viser det glede og entusiasme. Små barn som enda ikke kan forstå vanlig tale, kan likevel oppfatte kjærlighet og avvisning, glede og sorg. Det er mange måter å gjøre dette på, og måten varierer selvsagt med barnets alder.

- Smile og le sammen
- Omfavne, klemme
- Positiv berøring
- Spøk og latter sammen
- Snakke med mild, kjærlig stemme
- Si at du er glad i barnet ditt når det er naturlig

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis. Hvordan reagerer barnet ditt?
- B. Hvordan tror du et barn som bare møter likegyldighet og negative følelser fra sine nærmeste vil reagere?
- C. Hvilke egenskaper setter du mest pris på ved barnet ditt ?
- D. Hvordan gjør du barnet ditt glad?

Juster deg til barnet og følg dets initiativ



Når du er sammen med barnet ditt, er det viktig at du er oppmerksom på hva barnet ønsker, hva det gjør og hva det føler, slik at du lever deg inn i hvordan barnet har det og at du forsøker å tilpasse deg til barnet og følge det som barnet er opptatt av. Da vil barnet føle at du bryr deg om det. Alle – både barn og voksne – har bruk for å bli «sett» og forstått!

Det er viktig for barnets utvikling at det, innenfor visse grenser, får følge sine egne ideer i stedet for å bli pådyttet aktiviteter fra andre. Pass på at du ikke går for fort fram og «overkjører» barnet. Gi det tid til å komme med egne initiativ. Dette betyr ikke at det er barnet som skal styre deg!

- Svare på henvendelser fra barnet
- Følge barnets aktivitet og handlinger
- Se hva barnet gjør, hva det ønsker

- Tolke barnets kroppsspråk
- Gjette hva barnet ønsker og føler
- Svare på hva barnet ønsker og føler
- Tilpasse dine handlinger til barnets tilstand
- Vise interesse for hva barnet gjør.

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- B. Hvordan reagerer barnet ditt når du justerer deg til det og følger dets utspill?
- C. Hvordan vil et barn som aldri får svar på sine utspill forholde seg?
- D. Hvordan ser du barnets følelser og tilstand gjennom dets kroppsuttrykk?

Snakk med barnet ditt om ting det er opptatt av og prøv å få i gang en «følelsesmessig samtale»



Selv kort tid etter fødselen er det mulig å få i gang en følelsesmessig «samtale» med øye-kontakt, smil og utveksling av bevegelser og gledesytringer, hvor omsorgsgiver kommenterer positivt det barnet gjør eller er opptatt av, og hvor barnet «svarer» med gledeslyder. Denne «samtalen» er viktig for at barnet skal kunne knytte seg til deg, for at det skal lære seg å være sammen med andre og for å utvikle et godt språk. Også større barn trenger intim kontakt gjennom personlige samtaler der en kan betro seg og snakke om personlige ting sammen.

- Intim samtale
- Nærkontakt
- Betroelser og «hemmeligheter»
- Øye-kontakt
- Rytmsk samspill gjennom kroppsspråk
- Imitasjon og utveksling av positive bevegelser
- Samtale med gjensidig utveksling av tanker, ord og følelser

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- B. Hvordan skjer denne følelsesmessige samtalen med barn i ulike aldre (spedbarn, 3-åring, 8-åring, jente 13 år og gutt 16 år)?
- C. Hvordan vil et barn utvikle seg som sjelden får nærkontakt og anledning til å betro seg til andre?
- D. Hvordan greier du i en travelt hverdag å legge til rette slik at dere får tid til personlig kontakt og kosestunder?

Gi ros og anerkjennelse for det barnet klarer å gjøre

For at et barn skal utvikle tro på seg selv og mot til å prøve noe nytt, er det viktig at noen får barnet til å føle at det er verdt noe og at det får til noe. Dette skjer ved at noen reagerer positivt når barnet gjør noe bra: gir det ros, sier hva som var bra og hvorfor det var bra. Det er viktig at barnet får en følelse av å bli «sett» slik. Da vil barnet utvikle en realistisk selvtillit.

«Se» barnet

- Øyekontakt
- Med smil og hilsen
- Positiv berøring som svar

Verbal bekreftelse

- Gi ros og anerkjennelse:
«Det er bra, fint»
«Det er bra, for når du gjør slik, da...»
med forklaring til hvorfor det er bra.



Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- B. Hvordan reagerer barnet ditt når det får ros for noe det har gjort bra?
- C. Hvordan vil et barn som aldri får ros fra foreldrene forholde seg?
- D. Hvordan gir du anerkjennelse til et spedbarn?

Hjelp barnet til å samle oppmerksomheten sin, slik at dere har felles opplevelse av det som er rundt dere



Barn trenger ofte hjelp til å samle oppmerksomheten sin. Dette kan du hjelpe til med ved å påkalle og lede dets oppmerksomhet til det som er rundt dere. Du kan si «Se her ...» og vise fram det du ønsker at barnet skal oppleve eller se, eller du kan tilpasse deg selv til det barnet er opptatt av slik at dere blir opptatt av det samme. Ofte ser en at barnet er opptatt av en ting og foreldrene noe annet. Uten felles opplevelse av ting i omgivelsene er det vanskelig å

snakke eller gjøre noe sammen. Det er en forutsetning for god kontakt og kommunikasjon.

- Fokusering og felles oppmerksomhet ved å følge med på hva barnet er opptatt av, hva det ser på og er interessert i.
- Fokusering ved å kalle på barnets oppmerksomhet og rette den imot ting, detaljer og egenskaper av felles interesse: «Se!» «Kom!»

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du hjelper barnet ditt til å samle oppmerksomheten sin, slik at dere sammen opplever ting i omgivelsene. Hvordan reagerer barnet ditt?
- B. Hvordan vil et barn som hele tiden opplever å bli forvirret av mye som skjer på en gang, og som sjelden får hjelp til å samle oppmerksomheten sin, utvikle seg?
- C. Har du og barnet ditt tid sammen til felles oppmerksomhet imot ting som interesserer dere?

Gi mening til det barnet opplever av om- verdenen ved å beskrive det dere opplever sammen og ved å vise følelser og entusiasme

Ved å sette ord på, gi navn til og vise hvordan ting fungerer, samtidig som du viser følelser for det dere opplever sammen, vil opplevelsen bli noe som barnet husker som noe viktig og meningsfullt.

For at barnet skal forstå hva som skjer rundt seg og oppleve det som meningsfullt og interessant, trenger det en voksen til å sette ord på opplevelsene. Da blir barnet også tryggere. På denne måten lærer det for eksempel språket, og det kan fungere sammen med andre. Dette skjer oftest helt automatisk allerede fra barnet er nyfødt: «Se, nå skal vi skifte bleie, er du sår på stumpen din?»

- Snakke med barnet om det dere opplever sammen
- Gi navn og beskrive hva dere ser
- Vise hvordan ting fungerer
- Vise entusiasme og engasjement for det dere opplever sammen



Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis. Hvordan reagerer barnet ditt?
- B. Hvordan vil et barn som ikke opplever at noen formidler mening til dets opplevelser forholde seg?
- C. Hvordan kan en formidle mening til barn i ulike aldre?
(spedbarn, 3-åring, 14-åring)

Utdyp og gi forklaringer når du opplever noe sammen med barnet ditt



For at barnet skal forstå mer av verden rundt seg, er det viktig at noen gir det forklaringer eller forteller historier om hvorfor ting skjer. Hos yngre barn kan en utvide barnets opplevelse og forståelse ved å sammenligne det dere opplever sammen i øyeblikket med noe barnet har opplevd tidligere. «Husker du da vi besøkte ...? Da så vi også ...»

Når barnet blir eldre, kan en fortelle historier, gi forklaringer, stille spørsmål, finne likheter og forskjeller osv. På denne måten går vi utover det barnet opplever i øyeblikket.

Alt dette er viktig for barnets intellektuelle utvikling.

- Gi forklaringer, fortelle og finne årsak til hvorfor noe skjer
- Sammenligne likheter og forskjeller i forhold til annen opplevelse
- Finne sammenhenger til fortid og framtid
- Lage og fortelle historier om det dere opplever sammen
- Tegne, se på bilder og lage teater ut fra det dere opplever

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- B. Hvordan er det mulig å berike et 1-års gammelt barns opplevelser av omgivelsene?
Hvordan vil du utdype en 7-årings opplevelse av omgivelsene?
- C. Hvordan vil et barn som sjelden får forklaring på hva som skjer, utvikle seg?
- D. Tar du deg tid i en travelt hverdag til å stoppe opp og gi forklaringer til barnet ditt når det spør?

Hjelp barnet ditt å kontrollere seg selv ved å sette grenser for det på en positiv måte: ved å lede det, vise positive alternativer og ved å planlegge sammen

Barn trenger hjelp til å kontrollere seg selv og til å planlegge. Dette skjer i stor grad ved at voksne på en positiv måte leder barnet uten å overta barnets initiativ. Når barn oppfører seg hensynsløst, egoistisk og bryter regler for å være sammen med andre barn og voksne, er det viktig at omsorgspersoner griper inn og setter grenser på en positiv måte og forklarer hvorfor visse ting ikke er tillatt. I stedet for hele tiden å komme med forbud og si «nei» til barnet, er det viktig å lede det på en positiv måte, vise hva det har lov å gjøre og gjerne være sammen med barnet. Ofte er det positiv oppmerksomhet fra foreldrene barnet søker når det oppfører seg uskikkelig.

- Regulere ved å legge forholdene til rette for barnets aktiviteter, for eksempel ved å rydde unna gjenstander en er redd for når barna er helt små
- Led barnets aktivitet ved å foreslå, peke og si hva som kan gjøres
- Hjelp til å planlegge steg for steg
- Gi støtte avhengig av barnets behov for hjelp – trekke seg tilbake når barnet får til, slik at det opplever at det greier oppgaven på egen hånd
- Utfordre barnet ved å gi det oppgaver der det må ta i bruk alle sine ferdigheter
- Sette klare grenser for hva som er tillatt på en positiv måte. Forklare hva som er tillatt å gjøre og hva som ikke er tillatt
- Gi forklaringer når en forbyr barnet noe. Avlede barnet når det handler «galt» ved å påpeke alternative aktiviteter.
- Med eldre barn og ungdommer kan en også forhandle, for eksempel når det gjelder innetider



Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- B. Hvordan vil et barn som aldri opplever at foreldrene setter grenser og leder det forholde seg? Eller som leder ved alltid å komme med forbud?
- C. I frustrerte situasjoner er det lett å sette grenser ved å rope «nei» og være sint. Hvilke andre mer positive måter setter du grenser på?



Program for foreldreveiledning er et tilbud for alle foreldre som har barn i alderen 0-18 år. Gjennom programmet kan foreldre møtes i grupper for å utveksle erfaringer og reflektere over egen omsorgspraksis. Målsettingen er at den enkelte mor eller far skal finne trygghet og bekreftelse på at de er gode foreldre ved å bli bevisst på hva de gjør som er bra for barna. Det gis ingen oppskrift, men hjelp til å finne sine egne løsninger.

Vi har fått anerkjente fagfolk til å lage bøker, veiledningshefter, temahefter, videoer og dvd-er. Det heftet som du nå holder i hånden, er skrevet av Karsten Hundeide, professor i psykologi. Den er en av mange utgivelser som tar opp ulike sider ved det å være foreldre. Sammen med de ulike heftene, videoene og dvd-ene som kommer ut, er det lokalt ute i kommunene satt i gang ulike aktiviteter som knytter an til det skriftlige materialet. Helsestasjonen, barnehagen eller skolen vil kunne gi opplysninger om hva som finnes i ditt lokalmiljø.

For mer informasjon om foreldreveiledningsprogrammet, se www.bufetat.no/foreldreveiledning/. Her vil du også finne en elektronisk utgave av dette heftet.