



# Känslor och sociala färdigheter – föräldern som vägledare

Psykolog Inger Dahlgren  
Psykolog Ann-Kristin Åkerholm



Hem och Skola



”Vilka sociala färdigheter vill du ge ditt barn?” Om du ställer frågan till föräldrar får du många olika svar. Respekt för andra, hänsyn och tolerans, artighet, att lära sig tänka på andra och inte bara på sig själv, att ha en egen åsikt och våga stå för den – är några vanliga förslag.

Enligt psykologerna består sociala färdigheter av tre viktiga byggstenar nämligen empati, förmågan att lösa problem och självkontroll.

**Empati** är förmågan att leva sig in i hur en annan människa känner sig och använda denna förståelse i mötet med andra. Empatin öppnar upp för medkänsla, lyssnande och att se saker ur olika perspektiv. För att utveckla empati behöver barn egna erfarenheter av att bli empatiskt bemötta. Genom detta lär sig barnen förstå sina egna känslor och acceptera dem. Barn som bemöts med respekt utvecklar en god självkänsla d.v.s. de förstår att de är värdefulla. Självkänedom och självkänsla underlättar förståelsen för andra.

### Förmågan att lösa problem

Barn har en inneboende vilja att lära sig behärska olika situationer och klara sig på egen hand, men de behöver hjälp med att lära sig lösa problem.

Goda problemlösningsfärdigheter innebär att man kan hejda sig och fundera igenom hur man kan lösa dilemman. Barn behöver också öva sig i ”självrprat” - att diskutera med sig själv i kritiska situationer kring lösningsförslag. För att lösa svårigheter, som uppstår i umgänget med andra, är det bra om barnen lär sig välja lösningar som är bra för både dem själva och andra.

**Självkontroll** innebär att man kan hantera frustrationer och starka känslor såsom ilska och besvikelser på ett socialt acceptabelt sätt. Föräldrar kan lära sina barn att trösta sig själva och slappna av också i svåra situationer. Då man kan detta finns det utrymme att fundera på varför man blev arg eller ledsen och hur man kan uttrycka sina känslor eller sin åsikt på ett bra sätt.

Empati, problemlösning och självkontroll är färdigheter som utvecklas då barnen växer upp. En god grund finns redan hos riktigt små barn, men barn behöver både känslomässig vägledning och

färdighetsträning för att gå vidare. Barnen lär sig genom att imitera och därför fungerar föräldrarnas sätt att handskas med känslor och lösa problem som modell för barnen. Barn och ungdomar utvecklas genom uppmuntran och beröm då de bemöter andra empatiskt.

De sociala färdigheterna växer i och med att tänkandet utvecklas. En betydelsefull period infaller i förskoleåldern då barnen utvecklar sin förmåga att se händelser ur andra personers synvinkel och skilja mellan avsiktligt och oavsiktligt handlande. I denna ålder lär sig barnen också konsten att tänka högt för att lotsa sig själv genom problemsituationer. I puberteten sker en biologisk utveckling av hjärnan, vilken gör att de ungas förmåga att iakta och reflektera över sig själva ökar. Eftersom ungdomarna samtidigt, p.g.a. den hormonella utvecklingen har starka känslor, kan deras färdigheter växla – ena dagen är de förnuftiga och mogna, andra dagen impulsiva och barnsliga.

Föräldrarnas uppgift i fråga om barnens sociala fostran är att ge känslomässig vägledning. Genom att lära sig förstå sina egna känslor lär sig barnet leva sig in i andras känslor. Att hjälpa barn att utveckla goda sociala och emotionella färdigheter hör till en av föräldrarnas viktigaste uppgifter. Ett gott föräldraskap finns i den djupa kärlek och ömhet föräldrarna hyser för sina barn och i den empati och förståelse de visar barnen.

### Känslomässig vägledning

Känslomässig vägledning innebär att man uppmärksammar barnets känslor, t.ex. då hon eller han är ledsen, arg eller rädd. Man lyssnar på barnet och hjälper det att sätta ord på sina känslor. Det är bra att tillsammans med barnet fundera på hur det kan uttrycka känslorna på ett bra sätt och förstå de situationer som ursprungligen väckte känslorna.

Att ge känslomässig vägledning förutsätter att man är emotionellt medveten och har en förmåga till äkta lyssnande och problemlösning. I familjer som har utvecklat ett starkt känslomässigt band mellan barn och föräldrar finns en atmosfär av ömsesidigt förtroende, tillgivenhet och respekt. När föräldrarna lyssnar med empati och hjälper barnet att handskas med sina känslor ter sig även problemen mer lätthanterliga.

Föräldrar som fungerar som känslomässiga vägledare accepterar negativa känslor som en nödvändig del av livet och de använder känslomässigt laddade ögonblick till att förmedla viktiga lärdomar om livet till sina barn och stärka banden inom familjen.

Se svåra känsloutbrott som tillfällen till möten med dina barn, inte som problem som skall övervinnas. Det är viktigt att vara medveten om barnens negativa känslor, men dela naturligtvis även de positiva känslorna. Att dela sina barns glädje och skratt är några av de bästa ögonblicken i föräldraskapet.

Då man tillsammans med barnen funderar på något som gjort dem ledsna eller arga och vill göra detta med eftertanke och så att man verkligen lyssnar på barnet är det bra om man kan vara på tu man hand. Det krävs också att man själv känner sig utvilad så att man kan lyssna koncentrerat och att man har tid för samtalet så att man kan sätta sig in i barnets värld.

Professor i psykologi **John Gottman** har utvecklat fem steg för känslomässig vägledning:

#### 1. Uppmärksamma barnets känsla

Om du är medveten om vad ditt barn känner, och varför, kan det erbjuda dig meningsfulla tillfällen att hjälpa ditt barn att växa upp. Det är viktigt att vara observant på hur ditt barn uttrycker känslor.



Vissa känslor kan vara svåra att definiera, så för att förstå vad barnet känner kan det krävas att du observerar barnets kroppsspråk och ansiktsuttryck samt lyssnar på barnets tonfall. **Försök se saker och ting ur barnets synvinkel och sätt dig in i barnets aktuella situation.**

Då du delar barnets känsla, fast det kan vara svårt och obehagligt, har du trätt in i det tillstånd av empati som utgör grunden för all känslomässig vägledning. För att du ska kunna leva dig in i barnets situation krävs det att du är lyhörd för känslor, såväl hos dig själv som hos andra, d.v.s. att du är uppmärksam på de känslor som infinner sig och att du kan identifiera dem.

## 2. Se denna känsla som ett tillfälle till närhet och vägledning

Barnet behöver sina föräldrar allra mest när det är ledset, argt eller rädd och behöver vägledning i hur det skall handskas med dessa känslor. Genom att bekräfta och respektera ditt barns känslor hjälper du barnet att tillägna sig de färdigheter som krävs för att lugna och trösta sig själv.

**Låt barnet prata ut om sina känslor, sätt ord på känslorna, utforska dem och lär barnet att förstå dem.** Att uppmärksamma och lyssna till barnets känslor redan i ett tidigt skede gör det lättare att lyssna och tänka ut vettiga lösningar. Om du bryr dig om barnets känslor lär det sig att du är dess bundsförvant och att det kan vända sig till dig med sina problem.

Se delandet av svåra känslor som ett tillfälle att stärka banden till barnet och träna det i problemlösandets konst. **Det är viktigt att du visar intresse och en vilja att dela barnets känsla innan ni börjar fundera på lösningar.**

## 3. Lyssna med inlevelse och bekräfta barnets känslor

Lyssna på barnet med empati och inlevelse. Ta ditt barns känslor på allvar och ge det uppmärksamhet och bekräftelse. **Spegla det du hör och uppfattar, utan att bedöma eller kritisera, så att barnet känner sig förstådd.** Då starka känslor överväldigar barnet behöver det en vuxen som ger tröst och visar förståelse. Barnet behöver empati.

## 4. Hjälp barnet att sätta ord på sina känslor

Genom att hjälpa barnet att sätta ord på sina känslor kan du hjälpa det att omvandla skrämmande och ohanterliga upplevelser till avgränsade och igenkännbara känslor som hör det dagliga livet till. Detta har en lugnande inverkan på barnet. **Barnet kan lugna och trösta sig själv då det har ett språk genom vilket det kan uttrycka och förmedla sina känslor.**

## 5. Sätt gränser samtidigt som du hjälper barnet att tänka ut olika strategier för att lösa det aktuella problemet

Att lära sig acceptabla sätt att uttrycka sina känslor är något av de viktigaste lärdomarna i livet. Därför är det viktigt att sätta gränser för beteende, visa att ett visst beteende inte är acceptabelt och komma fram till mer lämpliga sätt att handskas med negativa känslor. Det är viktigt att barnet förstår att det inte är känslan som är problemet utan det olämpliga beteendet. När du sätter upp regler för vilka beteenden som kan tolereras är det viktigt att du tydligt gör klart för barnet vad som händer om det bryter mot reglerna.

Fundera tillsammans med barnet på vad det vill uppnå, tänk ut möjliga lösningar på problemet, **uppmuntra barnet att komma med egna lösningsförslag**, hjälp barnet att välja ett alternativ, tänka ut en konkret plan för hur gå tillväga och gå efteråt igenom hur den fungerade.

Du kan även själv, vid olika problemsituationer, tänka högt kring problemen; fundera vad det finns för lösningsalternativ, vilka konsekvenserna av de olika lösningsalternativen är för dig själv och för andra samt vilket alternativ du väljer och varför. På detta sätt får barnet en modell på en problemlösningstrategi.

## Känslomässig vägledning åt ängsliga barn

Ängsliga barn har ofta en låg självkänsla. Att hjälpa dessa barn är en utmaning. Ängslan är också



ett hinder för tillit. När barnens ängslan avtar blir relationen till föräldern innerligare.

Barn är ängsliga av olika anledningar. En del barn är oroliga för att de tror att de kommer att misslyckas och straffas eller förödmjukas av den anledningen. De plågas av personliga misslyckanden och gör sig stor möda att undvika dem. En del barn är ängsliga därför att de tror att de inte kommer att förstå vad som förväntas av dem. Somliga barn ställer för stora krav på sig själva.

**Ge barnen möjlighet att lära sig av sina misstag, inte oroas av dem.** Utgångspunkten för känslomässig vägledning är att erkänna och bejaka barnens tvivel på sin egen förmåga och rädsla för olika situationer. Klargör tydligt vad som förväntas av barnen. Lär dem identifiera det de inte kan.

Att lära sig lösa problem är avgörande för att man skall återvinna självkänslan, och att göra misstag är en viktig del av processen att lära sig lösa problem. Hjälp de barn som ställer stora krav på sig själva att klargöra vad de strävar efter. Hjälp dem också att inrikta sig på ett mål i taget.

Undvik bestraffningar, hot om bestraffningar eller tecken på otålighet. Om barn känner att vuxna är irriterade uppfylls de av rädsla och ibland av skam. Försök skapa en miljö där barnet riskfritt kan både försöka och misslyckas.

Att tala om rädslan tar ofta udden ur känslan och den skam som ibland är förknippad med den. För att lindra ängslan är det viktigt att du håller barnets uppmärksamhet riktad på den uppgift det har framför sig. **Hjälp barnet att glömma tankar på bedömning eller på att andra blir besvikna eller missnöjda.**

## Känslomässig vägledning hjälper barnen att hantera ilska och andra starka känslor

Ilskna barn är ibland svåra att hjälpa för att de vänder sig bort från oss och låter oss förstå att vi inte kan vara till någon hjälp. Då barnet visar ilska måste vi hitta nya kommunikationsvägar.

Utgångspunkten är att ilska i sig inte är ett problem. Vad man gör med ilska kan emellertid bli ett problem. Ilska är en stark känsla som kan leda till aggressivitet och våld. Säg t.ex. "Jag märker att du är arg, men du måste visa det på något annat sätt." Budskapet är att barnet har rätt till sina känslor men att du inte godkänner dess beteende. Du visar barnet respekt men sätter samtidigt gränser för barnets beteende utan att själv bli provocerad.

Nästa steg är att hjälpa barnen att slappna av så att de kan tänka t.ex. genom att tala lugnande med dem eller hålla deras händer. Du kan be barnet andas lugnt, tala tyst till sig själv eller räkna till tio.

Därefter kan ni fundera på vad som gjorde dem arga och hur de kan ge utlopp för ilska på ett acceptabelt sätt. Det är viktigt att hjälpa barn att tala om hur det känns och säga sin åsikt på ett bra sätt.

Vi får inte straffa barnet för dess tankar eller känslor. Barn måste få veta att vi inte blir arga när de förklarar hur de känner sig och att ingen retar

dem, driver med dem eller anklagar dem för att vara elaka när de säger sin mening. Vi måste lyssna till barnets vrede, även när den är riktad mot oss själva.

## Emotionell vägledning och skolgången

Barnen utvecklar sina färdigheter på basen av sin spontana lust att lära sig. Endast upprepade motgångar slår ner barnets vilja att lära. Föräldrarnas uppgift är att hjälpa barnet att inte tappa modet och uppmana barnet att försöka på nytt.

I skolan är situationen svårare. Barnen ställs inför fastställda arbetsuppgifter. Deras prestationer bedöms och barnen jämför sig med varandra. I skolan är det lätt hänt att barnen tappar självförtroendet och ger upp. De blir osäkra på sin egen förmåga och börjar fästa större vikt vid andras omdöme. **Din uppgift är att hjälpa ditt barn att hålla kvar viljan att klara sig bra.**

Inläring är en svår process. Barnen måste stå ut med motgångar och frustrationer då de skall lära sig något nytt. Visa ditt barn att det kan påverka sin egen inläring och att de egna ansträngningarna ger resultat. **För att hålla barnens intresse vid liv är det viktigt att barnen förstår hur formbara deras talanger är.**

Knyt inte barnets framgångar och misslyckanden till bestående egenskaper hos barnet. Kom aldrig med några bedömningar av ett barns intelligens eller inlärningsförmåga. Framhåll i stället att barn kan påverka sina talanger och att svårigheterna inte är permanenta. **Ett effektivt sätt att upprätthålla barnets önskan att klara sig bra är att framhålla arbetsuppgiften som en intressant eller spännande utmaning, inte som ett bevis på barnets inlärningsförmåga.**

I skolåldern börjar barn bli medvetna om olikheterna mellan varandra och placera sig själv och andra i vissa kategorier. Somliga är duktigare i färdighetsämnen, andra bättre i idrott. Somliga har lättare att få kamrater, andra har lättare att bli omtyckta av vuxna. Föräldrarna kan stöda sina barn genom känslomässig vägledning. Erkänn och respektera barnens tvivel på sig själva, hjälp barnen att sätta upp tydliga mål som de kan nå och försäkra barnen om att de har ett värde även om de inte lyckas med allt de gör.

Barn som sackar efter kamraterna behöver föräldrarnas stöd för att hålla självkänslan uppe. Föräldrarna kan hjälpa barnen genom att hitta något ämne eller någon aktivitet som intresserar dem, visa att de är intresserade av vad barnen gör på dessa områden, ofta tala om de områden som barnen är duktiga på och betona att de skall fortsätta lägga ner arbete på sådant som är svårare än det de gjort hittills.

## Emotionell vägledning och självkänsla

Det finns ett mycket starkt samband mellan god emotionell vägledning och god självkänsla. Det är viktigt att barn får uppskattning och beröm för det de gör. Barnets självförtroende växer och det lär sig lita till sin egen förmåga. Men det är lika viktigt att barnen blir sedda och respekterade som de personer de är. Genom att föräldrarna visar att

de är intresserade av hur barnet tänker och känner växer självkänslan. Barnen får en stark inre känsla av att de är värdefulla och att andra gärna är tillsammans med dem. Denna djupa självkänsla hjälper barnet i olika sociala situationer och är en grogrund för ett gott vuxenliv.

### Läs mera:

John Gottman: EQ för föräldrar – Hur du utvecklar känslans intelligens hos ditt barn Natur och Kultur 1999, ISBN 91-27-07965-1

Terri Apter: Det trygga barnet Cordia 1997, ISBN 91-7085-181-6





Denna folder kan beställas från:

Förbundet Hem och Skola i Finland rf  
Nylandsgatan 17 D  
00120 Helsingfors  
Tfn (09) 565 77 70  
Fax (09) 565 77 774  
E-post [hemochskola@hemochskola.fi](mailto:hemochskola@hemochskola.fi)  
[www.hemochskola.fi](http://www.hemochskola.fi)  
Illustrationer: Hanna Siira



Hem och Skola