



## TILL SIST — TA DET LUGNT, DU GÖR SÄKERT ETT BRA JOBB SOM FÖRÄLDER!

I en värld där vi matas med olika uppfostringstips i medierna kan tipsen snabbt upplevas som krav och därmed få motsatt verkan på föräldraskapet. Om man hela tiden läser olika tips och råd, också en text som den här, kan man lätt börja känna sig otillräcklig som förälder. Ändå får barnen i de allra flesta hem i Finland alldeles tillräckligt med kärlek och omsorg för att klara sig i livet.

*Martin Westerling,*  
legitimerad psykolog



Källor:

Family Relationships and Well-Being, Thomas, Liu & Umberson (2017). Oxford University Press.

THL:s Resultaten av enkäten Hälsa i skolan (2021)

THL:s FinLapset forskning: Vauvaperheiden kysely 2020 samt 4-vuotiaiden lasten ja heidän perheidensä kysely 2018

Unicefs Report Card-rapport (2020)



# FOKUS MÅ BRA

HEM OCH SKOLA

**5  
TIPS**

**SÅ HÄR HJÄLPER DU  
DITT BARN ATT MÅ BRA**

## 1 VAR NÄRVARANDE

Visa att du finns där för ditt barn och att du vill prata och diskutera med det. Närvaro och kommunikation stärker ditt barns välbefinnande. Frånvaro och känslomässig distans ökar däremot risken för psykisk ohälsa bland barn och unga.

## 2 LYSSNA OCH BEKRÄFTA

Du kommer långt med att bara lyssna och bekräfta ditt barns upplevelser. Så lär du också känna ditt barn bättre. Att bekräfta betyder inte att du behöver hålla med om det barnet känner och tycker, men det signalerar att du ser och hör det. Det här skapar i sin tur en trygghetskänsla hos barnet. Som förälder vill vi att barnet alltid ska kunna vända sig till oss, oavsett vad det handlar om. Det här är värdefullt speciellt under tonårstiden.

## 3 LÄR BARNET SJÄLVMEDKÄNSLA

Det är bra att försöka lära det lite äldre barnet att behandla sig själv med medkänsla och respekt. Om ditt barn är känsligt och redan i tidig ålder ställer höga krav på sig själv är det här extra viktigt. Ett bra knep är att fråga barnet eller ungdomen om hen skulle behandla sina närmaste vänner på samma sätt i en viss situation. Det här gör ofta att barnet eller ungdomen förstår att hen behöver vara snällare med sig själv. Det kan också leda till vidare diskussioner, insikter och självkänedom hos barnet.

## 4 HJÄLP BARNET ATT HANTERA MISSLYCKANDEN

Livet innehåller också misslyckanden och motgångar, det är en del av att vara människa. Vi vuxna behöver hjälpa barnet att hantera motgångarna. Om vi bara bekräftar barnet när det lyckas gör vi det en björntjänst. I stället borde vi fira när barnet har lärt sig hantera en motgång. Om barnet ser sitt värde i prestationer blir misslyckanden väldigt svåra att hantera. Ge därför positiv uppmärksamhet när barnet lyckas hantera en motgång! På det sättet lär barnet sig att det inte är farligt att misslyckas, och vågar kanske utforska världen med aningen lägre krav på sig själv.

## 5 UNDVIK ATT GENAST LÖSA DITT BARNS PROBLEM

Ibland kan det vara bra att avvakta och inte genast försöka lösa ditt barns problem. När barnet eller ungdomen står inför en kris eller utmaning har vi vuxna ofta en problemlösningsreflex. Det är en impuls där vi vuxna gärna vill lösa problemet och snabbt skapa en förändring. Reflexen är förståelig och logisk. Men barnet eller ungdomen är inte alltid redo att ta emot våra råd eller vår hjälp. Ibland måste barnet först få känna sig förstörd och bekräftad. Det kan till och med ibland räcka till för att lösa problemet. Det här kräver ibland förstås lite tålamod och nerver av oss vuxna.

