

Selvværd er nøglen til dit barns succes

Af Ulla Holtze

Selvværd er noget af det vigtigste du kan give dit barn. Et højt selvværd giver personlig succes og mod til at stå på egne ben. Og forældres kærlige opmærksomhed og vejledning er en del af opskriften.

Forskellen på selvværd og selvtillid

Selvtillid handler om troen på dine evner og en grundlæggende tro på, at du har potentialet til at blive god til noget, hvis du øver dig. Mennesker med en høj selvtillid er typisk blevet rost meget for deres præstationer.

Men når selvtilliden er lav, er man ofte bange for at kaste sig over nye ting af frygt for at falde igennem. Det kan også komme til udtryk ved ekstremt negative forventninger til egne evner. Eller et andet mønster kan være at fylde rigtig meget for at aflede opmærksomheden fra ens evner.

Selvværd derimod er en grundlæggende følelse af, at du er værd at elske for den du er, du er værdifuld og har egenskaber, som andre kan holde af. Selvværd er ikke resultatet af uddannelse, geografi, økonomi, sociale lag, dine forældres beskæftigelse eller gåen-hjemme. Det er derimod forbundet med kvaliteten af de følelsesmæssige forhold mellem et barn og de personer, der spiller en betydningsfuld rolle i dets liv. Det handler altså ikke om, hvorvidt du elsker dit barn, men om dit barn FØLER sig elsket og dermed noget værd.

Sådan giver du dit barn selvtillid og selvværd

Selvtilliden øges, når dit barn oplever, at du har tillid til, at dit barn har evnerne til at klare det barnet står over for, eller at det selv finder en måde at løse det på. Selvtilliden vokser også ved, at du anerkender dit barn for det, som barnet gør fx ”Hvor er du dygtig”, ”Hvor er du klog, når du løser den opgave”. Og at barnet tidligt lærer, at man som udgangspunkt skal øve sig, før man bliver god til noget.

At øge barnets selvværd handler om at se og anerkende barnet for den det er, uden at det er betinget af et gøremål: ”Du er en dejlig unge”, ”Jeg elsker dig bare fordi du er dig”, ”Jeg er verdens heldigste mor (eller far) at have et så skønt barn som dig”, ”Du er fantastisk”.

Alle (børn som voksne) behøver fokuseret opmærksomhed – ægte nærvær – for at føle sig elsket. Og kærlighed bliver ikke alene udtrykt ved fysisk kontakt, overbeskyttelse, selvopofrelse, høje forventninger, tid og gaver. Dit barn tolker hurtigt vedvarende distancering – konstante bekymringer om problemer, tidsplaner og opgaver – som mangel på kærlighed. Derfor er det vigtigt, at du i hverdagen løbende tager dig tid til bare at være sammen med dit barn.

Betydningen af et højt og lavt selvværd

Lidt populært sagt er selvværd nøglen til dit barns succes. Et højt selvværd giver øget kreativitet, intelligens, sociale evner og livsglæde samt modstandsdygtighed mod stress og depression. Samtidig kan et barns høje selvværd også gøde dets følelse af selvtillid.

Ved lavt selvværd er relationer til andre svære. Man bærer rundt på en facade og viser kun de pæne sider, som man har lært er OK og som giver positive tilbagemeldinger fra omverdenen (fx den pæne pige, den flinke dreng eller entertaineren). Facaden fungerer som en beskyttelse, og resten af ens personlighed bliver gemt godt bag den, fordi man er bange for at blive afvist og svigtet. Børn med lavt selvværd har typisk svært ved at stå ved sig selv og sætte grænser. Derfor er de nemme mobbeofre, bukker lettere under for gruppepres og tiltrækker de forkerte venner og kærestes.

Effektiv kommunikation i ”børnehøjde”

Udgangspunktet for effektiv kommunikation er at huske på, at hver part har sin oplevelse af enhver situation. Det er derfor vigtigt at lytte og forsøge at forstå dit barn – billedligt talt ved at gå en tur i barnets sko og se verden i børnehøjde - inden du kommer med din holdning. Giv plads til barnets egne holdninger ved fx at sige: ”Hvad er vigtigt for dig...? Hvad har du brug for?” og tag dem med på konsekvenserne af deres valg.

Hjælp dit barn med at vende negative tanker til muligheder

Svære tanker og følelser kan være svære at kommunikere. Og endnu sværere hvis dit barn oplever, at du bliver ked af det, når du hører om det. Forsøg derfor at lade egne følelser blive hos dig og husk på, at dit barn ikke nødvendigvis oplever verden, som du gør.

Det lyder hårdt, men dit barn har brug for at få små sår og skrammer på vejen. Hvis vi i misforstået godhed overbeskytter vores børn, bliver de ikke rustede til at håndtere udfordringer på egen hånd. Din store opgave er at lære dem at tackle modstand på en konstruktiv måde. En metode er fx at lære dit barn at ”reframe” eller at sætte tingene i ny ramme. Det handler om at opfordre dit barn til at finde det positive eller ressourcen i enhver situation, så barnet oplever at det er muligt at komme videre, fremfor at lade sig fastlåse i negative tanker og følelser.

Et eksempel kunne være at barnet er frustreret og siger: ”Johannes vælger mig fra, fordi jeg er anderledes”. Her kan du hjælpe dig barn med at finde ressourcen ved at sige: ”Hvad er det gode ved at være anderledes?”. (Og typisk vil det barn have gode svar).

En anden mulighed er at hjælpe dit barn med at løse op for en fastlåst situationen ved at se situationen fra en andens sko: ”Hvis du var Johannes, hvordan ville du så opleve situationen?” Og så spørge: ”Hvad har du lyst til/kan du gøre i stedet for?”.

Faldgrupper

Som forældre har vi også vores adfærdsmønstre med i rygsækken og hvis vi selv lever med et lavt selvværd eller har svært ved at rumme følelser som fx vrede eller ked af det hed, vil vi typisk også have svært ved at rumme disse følelser hos vores børn.

Andres forventninger spiller typisk rigtig meget ind på, hvordan vi omgås og opdrager vores børn. Tjek derfor løbende hvor dine forventninger stammer fra, hvilket formål de tjener og om de i bund og grund er til fordel for dig eller dit barn.

Vi er som forældre rollemodeller for vores børn, så vis dem hele dig – også de sider du ikke er så stolt af, blot du forklarer, hvad der sker, så det ikke skaber utryghed fx ”Der kom bjørnen vist lige op i far et øjeblik”. På den måde viser du dit barn, at det er ok at have alle følelser.

Husk at vi har hver vores måde at opleve verden på – og vær opmærksom på ikke at overføre din oplevelse på børnene. Børn er sejere end du tror og de kan klare rigtig meget uden at tage skade. Tænk på hvordan du selv vokser, når du har klaret udfordringer.

Brug aldrig ”Du er dum” eller ”Du er klodset”, da det er direkte hug på dit barns selvværd. Brug i stedet ”Det var dumt eller klodset gjort”, så tilbagemeldingen går på adfærden og ikke på barnets identitet.

Der er en positiv hensigt bag enhver adfærd

Ingen forældre ønsker bevidst at skade deres børn, men vi kan helt sikkert alle sammen finde episoder og tidspunkter, hvor vi ønsker at have handlet anderledes. Her er det vigtigt at tænke på, at vi gør det bedste vi kan med den viden og de ressourcer vi har til rådighed på et givent tidspunkt. Og løbende at minde dig selv om dine mange styrker som forælder.