

# Artikkel hentet fra Private BarnehagersLandsforbund

## Aktuelle nyheter

[Nyheter](#) / Hemmeligheten bak trygge barn

### Hemmeligheten bak trygge barn

**Her er ti måter å få glade og selvsikre barn.**

Dyrk interessene. Barn som har en lidenskap blir stolte av sin kunnskap på området og har større muligheter for å lykkes med andre ting. *Foto: Istockphoto*

Av: [Redaksjonen](#) | 25.02.2010

Tema: [Foreldrerollen](#), [Pedagogikk](#), [Lek og læring](#)

- [Utskriftsvennlig versjon](#)
- [Tips en venn](#)

– Jeg mener trygge og selvsikre barn har en rikere barndom. De gir seg ikke så lett når de møter på hindringer, de streber etter informasjon og er kontaktsøkende både mot voksne og andre barn, sier barnehage.nos ekspert på barnehagepedagogikk Hanne Kvaløsæter.

Her er hennes ti tips for å gi barnas selvtillit et løft:

#### **1. Vurder dine komplimenter**

Barn trenger rikelig med oppmuntring, enten de skal lære å gå, kaste en ball eller tegne. Men barn kan bli så vant til å høre «fint» og «flott» at de kan få trøbbel med å forstå når det er verdt å feire dine tilbakemeldinger. Barn skjønner også når du overdriver. Men, ikke overøs barna med ros når de gjør ting som det er forventet at de skal mestre.

#### **2. Ikke redd barnet**

Det er naturlig å beskytte barnet mot å bli såret, miste motet eller gjøre feil. Men, når du blander deg inn hver gang det oppstår et problem, gjør du ikke barnet ditt en tjeneste, snarere tvert om. Barn har godt av å lære at det er ok å gjøre feil, og at det er normalt å være sint, redd eller lei seg. På den måten kan de lykkes ved å overvinne hindringer — og ikke ved at du fjerner dem.

#### **3. Gi barna valg**

Når barn får sjansen til å ta egne avgjørelser fra ung alder, får de bygd opp troen på egen dømmekraft. De skal selvsagt ikke få bestemme alt, derimot er det bra om du gir barnet valget mellom to eller tre alternativer. Altså, ikke «hva vil du ha til middag?», men «vil du ha fiskeboller eller kjøttkaker til middag?». Det er viktig at barnet forstår at enkelte valg er opp til den voksne å ta.

#### **4. Positivt fokus**

Hvis barnet har en tendens til å bli nedslått av skuffelser, hjelp barnet til å bli mer optimistisk. Men i stedet for å oppfordre til å «se lyst på livet», oppfordre heller til spesifikke måter å forbedre situasjonen og komme nærmere målet.

## **5. Dyrk interessene**

Prøv å eksponere barnet for en rekke forskjellige aktiviteter, og oppmuntre det når barnet finner en aktivitet det virkelig liker. Barn som har en lidenskap — om det er dinosaurer eller dans — blir stolte av sin kunnskap på området og har større muligheter for å lykkes på andre områder i livet.

## **6. Frem problemløseren**

Barn er trygge når de er i stand til å forhandle seg frem til viljen sin. Man kan lære selv små barn til å løse sine egne problemer, nøkkelen er å ikke løse problemene for dem. Hvis noen har tatt barnets leke, spør «hvordan kan du få den tilbake?». Om den første løsningen er å ta den tilbake, spør hva de tror vil skje da. Barn kan komme opp med særdeles voksne måter å løse problemer dersom de får sjansen.

## **7. La barnet hjelpe**

Barn som føler at de gjør en forskjell, føler seg også mer selvsikre. Det er bra for barn å ha ansvar og oppgaver i hjemmet eller barnehagen, men det å inkludere barn i dine prosjekter eller be om deres hjelp kan gjøre underverker med barnets selvfølelse.

## **8. Bruk tid med andre voksne**

Barn vil aller helst leke sammen med jevnaldrende, men det er viktig at de også omgås andre voksne enn sine foreldre. På den måten utvider de sin egen horisont, lærer å snakke med voksne og får andre måter å tenke på.

## **9. Fantaser om fremtiden**

Hvis barna kan se for seg å gjøre noe viktig når de blir store, føler de seg mer selvsikre som små. Fortell barnet hvordan du og andre voksne barnet kjenner valgte sitt yrke. Om barnet drømmer om å bli astronaut eller popstjerne, ikke senk ambisjonsnivået.

## **10. Gi gode forklaringer**

Barn er nysgjerrige og har mange spørsmål. Sett av tid til å svare på det de lurer på. Gi gode forklaringer på hvordan og hvorfor ting er som de er. Barn kan selv formidle sin kunnskap, noe som gir god mestringfølelse.