

Dagens oppdragelse gjør barna mindre robuste

Det er én ting som fungerer for å gjøre barn mer robuste, sier forsker.

Maria Gilje Strand KOMMUNIKASJONSRAÐGIVER VED LÆRINGSMILJØSENTERET
Universitetet i Stavanger

Mandag 08. januar 2024 - 04:30

Det er foreldrene og nåtidens barneoppdragelse som bidrar til at barn som vokser opp nå, er mindre robuste. Det mener psykologspesialist Line Marie Warholm.

Temaet er aktuelt og da kanskje spesielt for foreldre.

Men hva vil det egentlig si å være et robust barn? Og er det noe foreldre eller ansatte som jobber med barn kan gjøre for å sørge for at barna blir mer robuste?

Podcast: Hvordan skape robuste barn?

I denne episoden av podkastserien til Læringsmiljøsentret ved Universitetet i Stavanger diskuterer Psykologspesialist Line Marie Warholm temaet robuste barn med forsker Cecilie Evertsen.

[Hør hele podkast-episoden her](#)

Kunsten å leve

Ifølge forsker Cecilie Evertsen handler det å være robust eller motstandsdyktig, om kapasitet til å håndtere litt av livets motvind. Hun bruker begrepet resiliens om fenomenet.

Likevel er det mange som har en forståelse av dette som noe statisk, noe som er iboende i individene, sier hun. Det finnes det imidlertid ikke belegg for i forskningen, forklarer Evertsen:

– Egentlig handler det kort sagt om kunsten å leve. Motstandsdyktighet er dynamisk og ikke noe som er medfødt, sier hun.

Hun forteller videre at en kan finne belegg i forskningen for å si at vi er født med forskjellig disposisjon for robusthet. Men det er ingenting som er hugget i stein.

Ifølge forsker Cecilie Evertsen handler det å være robust om kapasitet til å håndtere litt av livets motvind. (Foto: Elisabeth Tønnessen / UiS)

– Kapasitet for robusthet utvikles over tid i nært samspill med signifikante andre. Det handler om kapasitet for å regulere stress. Slik kan en håndtere noe av det ubehagelige vi møter i livet. Et funksjonelt system for stressrespons fører ofte til at du har mer opplevelse av «well-being» i ditt eget liv.

Finnes ingen enkel oppskrift

Forskeren forklarer at det også er et relativt begrep. Det vil si at man kan være robust i noen sammenhenger og sårbar i andre.

Hun mener at resiliens eller robusthet, er begreper som ofte blir misforstått. Mange ifølge henne – og kanskje spesielt foreldre – vil ha resiliens som egenskap hos egne barn, men at man da ofte glemmer å snakke om hva som er byggeklossene for å komme dit.

– Min erfaring når jeg er ute og holder foredrag for praksisfeltet, men også for foreldre, er at «alle» vil ha en enkel oppskrift på hvordan man skaper mer robuste barn.

Hun forklarer at det ikke finnes en oppskrift fordi dette er enormt komplekst.

– Men veldig kort sagt, så er det å bygge kapasitet for resiliens over tid det som vil fungere best, forklarer Evertsen.

Barna skal bli seg selv

Ifølge psykologspesialist Warholm er robusthet den evnen eller fleksibiliteten til å tåle å ikke være på topp hele tiden. Det handler om å tåle at livet skjer og at du ikke alltid har kontroll.

– Barn er født inn i verden med sitt biologiske utgangspunkt og så møter det noe. Det er i det møtet mellom barnets utgangspunkt og verden at utviklingen skjer. Det du kan tilby barna dine er det grunnleggende. Jeg tror likevel mange foreldre tror at de kan forme barna sine mer enn de kan, sier hun.

ANNONSE

Hun tenker at vi ikke skal forme barna for mye heller.

– Barn fødes inn i verden og skal bli seg selv. Så er det vår oppgave som foreldre å ikke rote det for mye til, sier Warholm.

Handler om hvem du er i møte med barnet

Det ligger noen ikke-forhandlingsbare prinsipper for utvikling hos mennesket som art. Noen handler om overlevelse og andre om «well-being» eller det å ha det greit.

Ifølge Evertsen er dette premisser. Hvis du prøver å forhandle med dem, så vil det få alvorlige konsekvenser for helsen vår.

Hun drar et eksempel: Alle har en forståelse av at vi må sove, og vi må ha mat – rett og slett for å overleve. I tillegg er det viktig med fysisk aktivitet – altså stimuli både fysisk og kognitivt – for å trives. I tillegg kommer dette med å høre til – at man føler seg beskyttet hos noen.

Det er foreldrene og nåtidens barneoppdragelse som bidrar til at barn som vokser opp i dag, er mindre robuste, mener psykologspesialist Line Marie Warholm. (Foto: Ellen J. Jarli / Privat)

– Å høre til er så grunnleggende for oss at hvis du prøver å forhandle med det, så oppleves det i underbevisstheten for individet som om det handler om å overleve i verden.

Det er et ganske dårlig utgangspunkt for å bli robust, mener hun.

Hun forteller at mange foreldre spør hva de kan gjøre når barnet mitt «er sånn» eller «slik».

– Da svarer jeg at de må ha fokus på hvem du ønsker å være for barnet ditt. Da vil du ofte handle intuitivt i retning av å være en trygg havn som barnet kan lene seg inntil når livet er hardt – hvis du har fått oppleve hva «god nok» er selv i egen barndom, sier Evertsen.

Viktig å bygge kapasitet

Forskeren mener vi i dag har noen strukturer og uttalte sannheter som ikke har rot i forskningen.

En av dem handler om robusthet. Mange tenker at hvis barna skal tåle noe, så må du hive litt «dritt» på dem slik at de skal øve seg på å tåle «dritt».

Det er ikke det som gir barnet kapasitet til å tåle ubehag i livet, forklarer Evertsen:

– Det er gjentatte erfaringer og opplevelser med at de som er satt for å beskytte deg – ofte mor og far – skal gjøre det gjentatte ganger for at du skal bli trygg. At du har en psykologisk trygghet til nettopp å ta sunne sjanser og stå opp for deg selv eller andre, sier Evertsen. Hun forklarer at det dessverre ikke er noen «quick fix». Dette skapes gjennom gjentakende interaksjoner.

– Og dersom de som skal beskytte deg, er de som hiver «dritten» på deg, så snakker vi om alt annet enn å bygge kapasitet.

Gi barna erfaring med å stå i ubehagelige situasjoner

Ifølge Warholm er litt av problemet med dagens barneoppdragelse at mange foreldre beskytter barna sine mot en del helt normale livserfaringer. Det kan være å ikke få være med å leke en dag eller ikke få være med den kuleste gjengen på russebus.

Hun mener det også handler om hvordan vi møter barna i de situasjonene hvor vi tenker at vi skal beskytte dem mot det som skjer. Og så ender vi opp med å gjøre det mer dramatisk og skummelt enn det trenger å være.

– Dersom barnet ditt blir avvist, så kan du som forelder gjøre situasjonen veldig utrygg fordi vi blir fort så opprørte. Det handler om å være der for barnet – gjerne trøste og oppmuntre – men samtidig gi dem en erfaring i det å stå i en vanskelig situasjon, sier Warholm.

Hun sier videre at vi må gi barna mulighet til å oppleve at en trygg voksen sier «dette har skjedd med meg også, og det er helt vanlig. Det er sånn som kan skje, men det er fryktelig vondt når det skjer». Da lager du ikke verden om til et så skummelt sted.

Viktig å validere barnas følelser

Mange foreldre er veldig opptatt av å være en god forelder og har en sannhet om hva det er. Da skal ungene gjerne være glade hele tiden.

Det er ikke å ha så glade barn som mulig som sier noe om du er en god forelder eller ei, ifølge Evertsen.

Hun sier at det er mange foreldre som ikke tåler at ungene er lei seg. Da føler de seg som dårlige foreldre:

– Si at du gir 3-åringen din en is, og hun mister den i bakken. Som forelder har du så lyst å springe bort til kiosken og kjøpe ny is med en eneste gang for å få slutt på gråtingen. Men det gir barnet null erfaring med å stå i noe ubehagelig.

I stedet mener forskeren du heller bør bekrefte barnets følelser og støtte barnet. Da vil barnet få erfaring med at negative ting kommer til å skje i livet. På sikt vil barnet klare å regulere følelsene selv.

– Det er dette som er å bygge kapasitet. Det fører til at barnet tåler litt av livets motvind. Når du får mange slike trygge erfaringer med stress, så bygger det resiliens, sier hun.

Ikke velg de enkle løsningene

Warholm mener at foreldre ikke alltid må velge de «enkle løsningene». Hun sier at foreldre heller burde sette tydelige og gode grenser for barna. I tillegg mener hun at foreldre ikke bør være så opptatt av å beskytte barna mot de livserfaringene som kommer naturlig.

– Det pedagogiske blikket vi har på barneoppdragelse hvor vi tenker at vi kan forme alle situasjoner, gjør at mange foreldre stresser for mye. Jeg tenker de heller skal senke skuldrene litt og la livet utspille seg. Det vil utsondre mer trygghet til barna, sier hun.

Evertsen mener mange av dagens foreldre er for opptatt av at barna skal være selvstendige. De tror at de ikke har gjort foreldrejobben riktig hvis barna ikke er selvstendige nok.

– Vi er ikke programmert til å være selvstendige, men til å leve i en flokk. Du får kanskje en kapasitet til å stå og tåle litt alene, men den kapasiteten vil også endre seg ut fra sammenhengen. Det er ikke alt vi skal tåle alene. Men noen ganger trenger vi nettverket vårt for å tåle våre liv. Det er godt å vite at man har noen man kan komme hjem til og være trygg, få trøst og støtte hos, sier hun.

Referanser:

National Scientific Council on the Developing Child: [Early Experiences Can Alter Gene Expression and Affect Long-Term Development: Working Paper No. 10](#) (PDF). *www.developingchild.harvard.edu*, 2010.