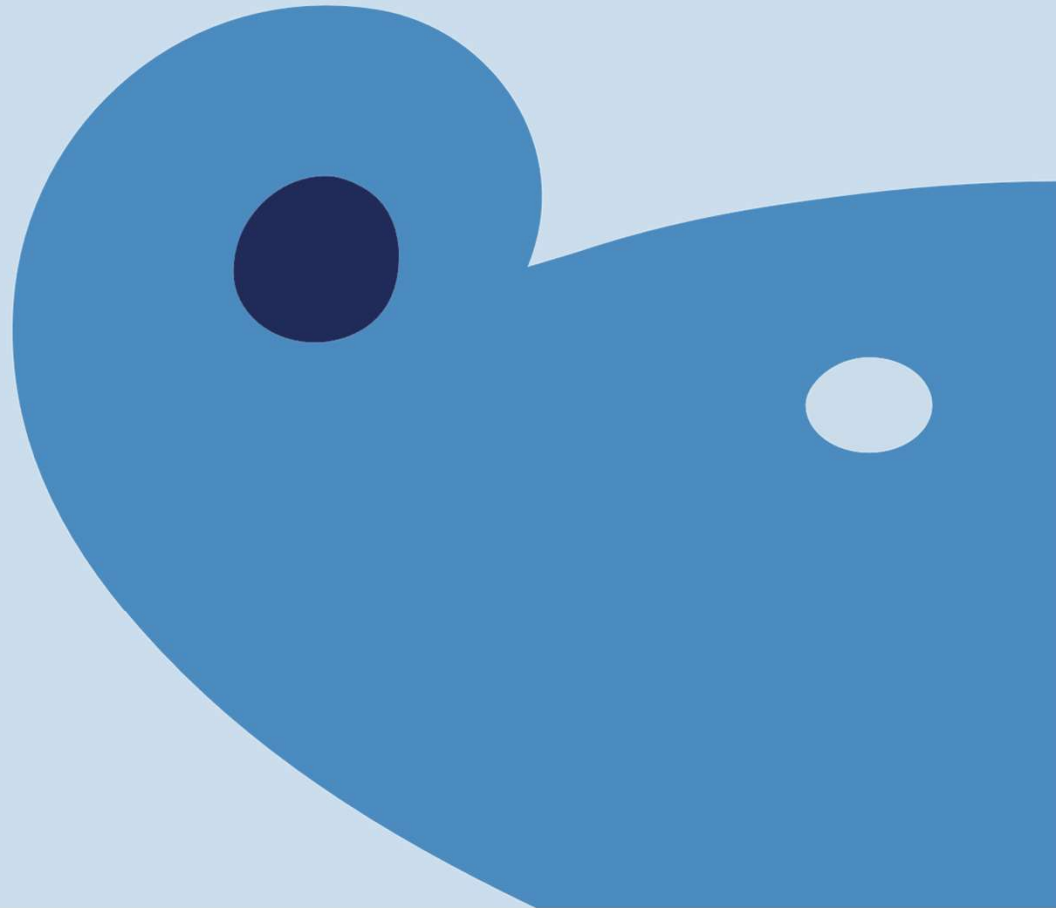


ROBUSTE BARN

Hvordan kan foreldre og
barnehage/skole bidra til at barna
blir mer robuste?



Hvordan får vi robuste barn?

Først av alt må vi starte med erkjennelsen av at vi som foreldre er barnas viktigste rollemodeller

Vår atferd er dermed avgjørende viktig for barna

Vår atferd er viktig for barnas robusthet

Barn trenger robuste voksne

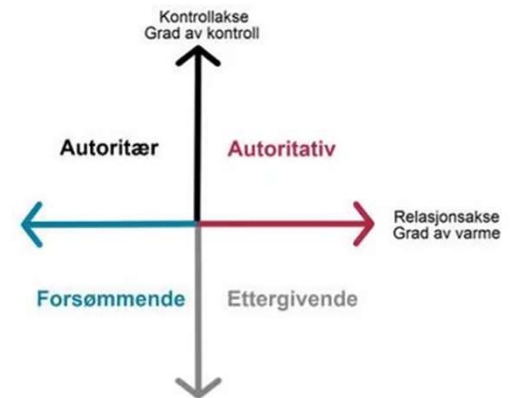
Derfor er det viktig å vite noe om hva som regnes for å være den mest anerkjente teorien om oppdragerstil. Det er den som øker sannsynligheten mest for å lykkes med oppdragerrollen

Robusthet

Den autoritative voksne (Baumrind)

Varme og forståelse kombinert med tydelige krav og forventninger

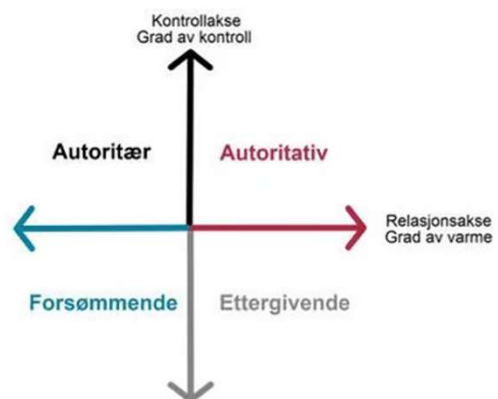
Et kjennetegn på autoritative voksne er at de bygger gode, varme relasjoner som hele tiden holdes ved like
Samtidig stiller de krav



Den autoritative voksne

Snakk med sidepersonen:

Hva tenker dere om denne modellen?



Hva er robusthet?

Evertsen, Læringsmiljøsentret:

Kunsten å leve

Tåle motstand og motvind

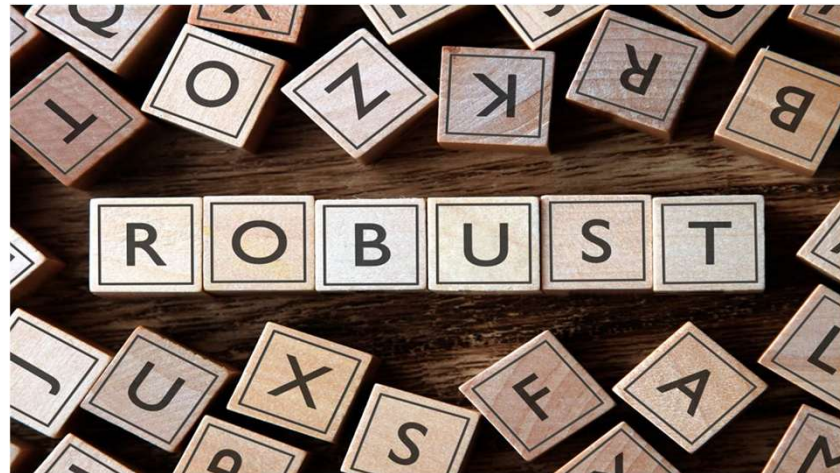
Motstandsdyktighet er dynamisk og ikke noe som er medfødt

Psykologisk robusthet

Kapasiteten for robusthet utvikles over tid

Det skjer sammen med andre som har betydning i livet til barnet, såkalte signifikante andre

Dette handler om kapasiteten for å regulere stress



Robusthet

La livet utspille seg

Viktig at barn får mange og gjentatte erfaringer for å bygge kapasitet

Barn må få erfaringer med å stå i ubehagelige situasjoner

- samtidig som de erfarer at voksne er der for dem og beroliger



Den voksne må tåle at barnet er lei seg

- likevel støtte og bekrefte følelsene

Livet kommer til utsette barnet for ubehagelige situasjoner

- å få mange trygge erfaringer med stressituasjoner bygger robusthet og motstandskraft

Robusthet

Inkludering og å høre til i et fellesskap er grunnleggende for å bygge robuste barn

Å være inkludert er et grunnleggende behov for oss mennesker

En av de største driverne i mobbeatferd er frykten for å stå utenfor

Man er altså villig til å gjøre mye for å få innpass i ei gruppe, en flokk

Hvilken betydning har det for hvordan vi voksne må tenke for å bygge robuste barn?

FELLES SKAP

INKLUDERING

VENNSKAP

Robusthet

Med dette i bakhodet:

Hvem vil du være for barnet ditt når det står i en krevende eller ubehagelig situasjon?



Selvregulering

Selvregulering handler om evnen til å styre og regulere våre følelser, tanker og handlinger. Vi trenger selvregulering for å kunne konsentrere oss, løse komplekse problemer samt planlegge og gjennomføre oppgaver

Videre er det viktig for utvikling av sosiale ferdigheter, i lek og samspill med andre barn
Også for utvikling av akademiske ferdigheter, som å lære å lese, skrive og løse matematiske oppgaver.

Selvregulering

Selvregulerte barn klarer å:

- stoppe en handling, viser impuls kontroll
- vente på tur
- tilpasser seg situasjoner og forventninger når de endres
- motivere seg for kjedelige oppgaver
- konsentrere seg over tid
- styre følelser i motgang og konflikter

Selvregulering

Forskerne er enige om at selvregulering er viktig både for barns trivsel og velvære her og nå, men også for deres fremtidige liv som voksne.

Selvregulering er sentralt i barns lekekompetanse



Selvregulering

Forskning viser at selvregulering har sammenheng med hvordan voksentilværelsen kan bli

Høy grad av selvregulering i ung alder er positivt for voksenlivet og omvendt

En stor analyse viser at lav grad av selvregulering i barndommen kan ha noe å si for følgende områder i livet:

- arbeidsledighet
- kriminalitet
- psykisk helse
- fedme
- røyking og alkoholmisbruk
- fysisk velvære



Hvordan kan vi fremme selvregulering hos barn?

Forskningen drar særlig fram viktigheten av voksne som viser emosjonell støtte

- men som samtidig setter grenser

Og hvordan kan det oppsummeres i en modell?

