



## Er barnet ditt lykkelig?

Er barnet lykkelig? Det er en mor og en fars største bekymring. Alle barn går gjennom forskjellige faser gjennom oppveksten, og frustrasjon er en stor del av det å vokse opp. Men når er dette bare naturlig trass og når markerer barnets sinne, tårer og frustrasjon at det er noe langt viktigere – og alvorligere – bakom? Hvordan kan man vite om barnet er lykkelig?

### ALLE BARN ER FORSKJELLIGE

Alle barn er forskjellige. Det er ikke mulig å gi et enkelt svar på hvordan man kan tolke et barns sinnsstemning eller temperament i en bestemt retning. Noen barn er utadvendte og bekymringsløse, mens andre er mer innadvendte og grublende. Noen barn er lette å lese, mens andre skjuler følelsene sine. Det er viktig å huske på at alle barn er individer som vil reagere forskjellig på gitte situasjoner. Det betyr ikke at det utadvendte barnet er lykkeligere enn det sjenerte. Likevel kan man skissere noen tegn på at et barn er fornøyd og veltilpasset.

### TEGN PÅ ET LYKKELIG BARN

Et lykkelig barn smiler, leker, er nysgjerrig, er sosialt og trenger ikke konstant stimulering. Lykkelige barn er aktive, sunne og friske.

For å legge til rette for at barnet skal bli trygt, er det viktig å fokusere på god kommunikasjon med barnet og barnets omsorgspersoner i barnehage og skole. Still barnet spørsmål om hvordan dagen har vært, hva han har gjort, hvem han har lekt med, hvem han helst vil leke med, hvem av de voksne som er greiest, etc. Dersom barnet virker unnvikende eller blir opprørt over noen

av spørsmålene, kan det tyde på at det er et problem som kanskje bør adresseres.

Små barn kan sjelden gi et fullstendig korrekt bilde av situasjonen, og blander ofte virkelighet og fantasi. Derfor kan et spørsmål som "hva gjorde du i barnehagen i dag" resultere i en lang forelesning om hvordan Ole Brumm dyttet Martin og at Tussi kjørte tog med barnehageonkelen. At barnet er villig til å prate og har en livlig fantasi, er gode tegn. For å få en mer korrekt skildring av barnets hverdag, bør man prate med de ansatte regelmessig. I barnehagen vil man ofte få en dagsrapport hver ettermiddag. Det er en god investering i barnets velferd å veksle noen ord med de ansatte når man henter barnet. Når man har fått en oppdatering om barnets dag og vet hvem han har lekt med og hva han har gjort, blir det lettere å dra i gang en samtale ved middagsbordet senere.

På skolen er ikke kontakten med læreren like regelmessig, men man bør likevel etterstrebe å ha god kommunikasjon med skolen for å være bedre rustet til å plukke opp eventuelle problemer – og for å finne gode og relevante temaer som utgangspunkt for samtaler med barnet – spesielt dersom barnet selv ikke er så snakkesalig. Vet du hvem hun sitter sammen med i timene, eller leker med i friminuttene, har du fått et verdifullt innblikk i han eller hennes skolehverdag.

### **HVORDAN GI BARNET EN LYKKELIG BARNDOM**

Du kan aldri garantere at barnet ditt som voksen vil sitte igjen med minner om en perfekt, lykkelig barndom, men det er mange ting du kan gjøre for å legge til rette for at barnet ditt skal få best mulig utgangspunkt.

Den mest grunnleggende forutsetningen for å oppdra et lykkelig barn, er å gi barnet rom til å være den han er, og elske ham uforbeholdent. Gi ham tro på seg selv, og vis at du verdsetter hans meninger, personlighet og interesser, og støtt og oppmuntre ham når han møter utfordringer – men ikke løs alle problemene for ham. Å løse et problem på egenhånd gir barn er uvurderlig mestringsfølelse.

Vær en fornuftig og jordnær omsorgsperson. Sett opp realistiske regler og vær konsekvent. Grensesetting er nødvendig og trygt for barn, men altfor strenge grenser som er satt av rene prinsipielle grunner, er ofte kilde til konflikt. Vær bevisst på hvorfor du setter grensene akkurat der du setter dem, og velg dine kamper med omhu. Det er ingen skam å innrømme at du tok feil – noen ganger kan det hende barnet har rett.

Dersom du har et positivt livssyn, er det stor sjanse for at dette smitter av på barna. Vis barnet at problemer er til for å overvinnes, og vær optimistisk. Gi barna en stor omgangskrets, både av familie, venner og andre slektninger og omsorgspersoner. Å omgås andre er en viktig sosial erfaring, og gir barnet mange støttespillere og utfordrere som han vil vokse på. Familietid er viktig for alle i familien. Det føles naturlig for mange å samles om middagsbordet, og det er en flott arena å dele både god mat og dagens hendelser.

God helse er grunnlaget for et godt liv, så legg til rette for at barnet får bevege seg og være aktiv sammen med andre barn. La gjerne barnet ta del i organiserte aktiviteter når hun er gammel nok til det, og pass ellers på at familien følger et sunt kosthold. Involver barnet i matlagingen, og gi henne også oppgaver i huset. Det styrker ansvarsfølelsen og samholdet i

familien.

### **TEGN PÅ AT BARNET KAN VÆRE ULYKKELIG**

Et ulykkelig barn er tilbaketrukket, stille, spiser lite, leker ikke spontant med andre barn, er motvillig til å leke, stiller ikke spørsmål, ler og smiler ikke og prater lite. Husk at noen barn er naturlig sjenerte. Det betyr ikke nødvendigvis at de er ulykkelige, men du må jobbe litt hardere for å lese disse barna som kanskje ikke viser følelser så tydelig som andre barn.

Tror du at barnet ditt er ulykkelig, eller har problemer du ikke klarer å finne ut av ved å snakke med ham eller henne, er første steg å etablere kontakt med barnets andre, voksne omsorgspersoner, altså personalet i barnehagen eller på skolen. Dersom heller ikke de kan belyse problemet, kan det være en idé å snakke med helsestasjonen eller helsesøster på skolen for å få hjelp til å finne ut av problemene.