

## *Inför en föreläsning om barn och föräldraskap 2007*

---

**Om integritet och lydnad.** Carl-Fredrik, 4 år, indignerat vid bud om läggning. "Du bestämmer inte över mig". Helt självklart, bara. Ja, vad gör man? Tydlighet om vad jag ville, respekt och tid. "Säg till när du är klar."

Att få barn att "lyda", att göra som vi vill... Vår kultur lär att varje problem har en lösning, det gäller bara att komma på den. Vi kontrollerar och styr vårt liv och vårt öde. Men av och till konfronteras vi med vår hybris och tvingas inse att det mesta av vikt inte låter sig styras av oss. Saker blir inte som vi tänkt oss, andra gör inte som vi vill att de ska göra. Inte ens ett litet fyraårigt barn kan vi alltid få att göra som vi vill. Tänk om det är så att det inte finns ett dyft jag kan göra för att få detta barn att just nu göra det jag vill att det ska göra? Förutom att tillgripa våld vill säga. Vilken kränkning av vår självkänsla och vår narcissism! Och vilken dålig förälder och människa jag måste vara som inte kan komma på något sätt, när det nu måste finnas ett.

I den mån jag alls kan påverka mitt barns beteende ligger min möjlighet i att odla en relation där barnet *vill* göra detta för att hjälpa mig, eftersom han värderar mig och vår relation. Frågan om hur jag kan få barnet att göra det där jag vill kan därför omformuleras till en fråga om hur jag väljer att umgås med mitt barn. Hur behöver jag se på och vara mot barnet för att han ska vilja gå mig till mötes när han märker att detta är viktigt för mig?

**Det jag säger är mina egna åsikter och inte alltid grundat i vetenskapliga rön.** Först plagierar vi, dvs vi vet var vi snott det. Sedan glömmar vi varifrån vi tagit det men minns fortfarande *att* vi tagit det. Till slut glömmar vi även det och tror att vi kommit på det själv, och börjar känna oss en smula originella. Den viktigaste frågan är om det fungerar i praktiken eller inte. Jag försöker inte komma med något färdigt koncept. Poängen är snarare att det inte finns *någon* metod som fungerar i alla väder. Människor är olika, omständigheter ändras hela tiden, och därför måste vi ständigt leta efter det som fungerar just här och nu, med just det här barnet. Och vem vill fö vara föremål för uppfostran, för en metod, för en teknik, vara objekt för en annans manipulationer?

**De flesta svenska föräldrar gör ett bra jobb,** trots fällorna på vägen – överdriven curling, svårigheter med gränssättning, risk för självutplåning, emotionell och fysisk utmattning etcetera.

**Denna föreläsning skulle kunna bli hur omfattande som helst.** Allt vi lär oss om barn, kärlek, jobb och liv har vi också användning för som föräldrar. Därför kan jag egentligen prata om nära nog vad som helst idag. Jag hoppas att var och en av er ska hitta någon tanke eller idé värd att ta hem och pröva. En enda tanke som kommer till praktisk nytta och gör en gnutta skillnad i familjens liv är naturligtvis mer värd än två timmars lyssnande där inget får fäste som kan användas i det dagliga livet med barnen.

**Många av er har fått i er det jag tänker prata om med modersmjölken,** och relaterar redan jättebra med era barn. För er återstår bara att luta er tillbaka och glädjas. Om alla i familjen tycker att ni har det jättebra tillsammans finns naturligtvis ingen anledning att försöka ändra något, så ni kan i princip gå hem redan nu. Men för de av oss som inte haft samma tur med vår egen uppväxt är det en stor och svår sak att åstadkomma en förändring. Att få med sig litet tankar och idéer som visar på möjliga vägar kan vara en start.

**Första steget är att vara uppmärksam på hur vi har det idag i vår familj, hur vi relaterar till varandra, om vi trivs osv.** Hur är stämningen i din familj? Föreställ dig att du skulle spela in en dag i din familjs liv på video och sedan tvingas titta på den. Hur känns tanken?

**Det är en bra grund för föräldrar är att minnas sin egen barndom.** Inte alltid som vi gör det, eftersom vi kan ha förträngt det jobbiga.

**Men låt oss börja från början,** eller snarare från slutet. Slutet betyder i det här sammanhanget Serafens allmänpsykiatriska mottagning, där jag arbetade under ett antal år med att, tillsammans med många andra, ta emot produkterna av arton års "uppfostran" eller mer.

**Hur mår folk egentligen?** På Östermalm mår alla alltid mycket bra om man frågar, åtminstone när det är jag som frågar. Och ser faktiskt ut att göra det, det riktigt gnistrar om somliga. Självt får jag omedelbart mindervärdeskänslor i dessas sällskap - psykiatriker som bland annat föreläser om att må bra, och så känner jag mig ändå så mycket visnare än vad dessa julgranar verkar göra. Det är ett personligt misslyckande att inte tycka att livet är särskilt fantastiskt, och skämmigt eftersom det fått en närmast moralisk innebörd. Om vi själva styr hur vi mår är det ett personligt tillkortakommande att inte må bra. Vi ska lyckas, vara lyckade och lyckliga. Egenmaktens baksida är vanmakten vi känner när vi inser att vi inte kan kontrollera det vi "borde" kunna kontrollera.

**Balans i livet är ett populärt råd.** Men jag försöker inte säga att ekvationen med barnen, kärleken, jobbet och livet ska gå ihop, för det gör den vanligen inte. Vi behöver hitta sätt att åtminstone ibland vara *ur balans* på, sätt som inte skadar oss.

**Rådgivning är o h t synnerligen vanskligt.** Mycket av det vi gör kan placeras in på ett kontinuum, från för litet till för mycket. Socialt beteende, skjuta upp behovstillfredsställelse, bry sig om andra eller sig själv osv. Ett gott råd för den ene kan därför vara ett dåligt råd för en annan, det beror på var på kontinuumet denne befinner sig. T ex kan Wayne Dyers böcker (Älska dig själv, m fl) vara utmärkta för en hämmad skuldtyngd neurotiker som behöver lära sig att stå upp för sig själv, men dålig för narcissisten/psykopaten som skulle bli ännu värre om hen följde råden.

### **Om självkänsla**

I botten av mycken psykisk ohälsa ligger en låg självkänsla/självrespekt /självaktning, att man inte tycker om sig själv. Jesper Juul kallar låg självkänsla för en europeisk folksjukdom. Detta kompliceras av att den som mår dåligt p g a t ex en depression vanligen får en temporärt än lägre självkänsla än vad hen har i vanliga fall. Många vuxna använder halva livet till att lära sig acceptera och tycka om sig själva. Hur blev det så, och ska det behöva vara så? Var kommer den svaga självkänslan ifrån, och vad innebär det egentligen?

Det trista svaret är: ofta från oss föräldrar. Vi är barnets spegel. Som vi ser på barnet kommer det att se på sig själv. För att barnet ska komma att älska sig själv fordras att *vi* älskar det. Det låter enkelt, men det är det inte. Så många barn och ungdomar mår dåligt idag; skulle det innebära att så många föräldrar inte älskar sina barn?

Inte alls. Så gott som alla föräldrar älskar sina barn. Men frågan är *hur*? Det hjälper inte mitt barn att jag älskar det. Det som betyder något är vad barnet *uppfattar*, om det känner sig älskat av mig, och det är något helt annat. Så frågan kan omformuleras: Hur omvandlar jag mina kärleksfulla känslor till handlingar som mitt barn uppfattar som kärleksfulla? Det finns vuxna som slår sina barn och säger att det är för att de älskar dem. De kanske faktiskt tror det. Mycken uppfostran av tveksamt värde görs i kärlekens namn.

**Alltså - hur älskar man ett barn?** Här möter vi ett par avgörande existentiella fenomen: integritet, självkänsla, personligt ansvar, autenticitet och likvärdighet. Dessa gemensamma värden är det viktigaste för vårt liv tillsammans, för hur vi är mot varandra, och styr vad vi gör och inte gör i familjen. Att älska ett barn innebär att man möter det på detta vis, med dessa värden. Om jag behandlar barnet likvärdigt (dess tankar, känslor, önsknings och behov är lika viktiga som mina egna), respekterar barnets integritet, stödjer barnets personliga ansvarstagande och utvecklingen av dess självkänsla, och dessutom själv är äkta och autentisk i vår relation, då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

Frågan gäller alltså hur vi älskar ett barn och förmedlar våra kärleksfulla känslor på ett bra sätt. Ingen av oss är helt okunnig inom området, men få av oss saknar utrymme för att finslipa förmågan ytterligare något. Så det är vad jag tänker prata om resten av tiden idag.

**Marta Cullberg Westons "vipdockan".** Självkänslan i botten, självförtroendet ovanför. Självkänslan ger oss tryggheten, tyngden i botten, så att vi kan resa oss igen när det blåser. Men många bär på en negativ självbild, en inre "kritiker", som vanligen kommer från föräldrarnas krav under barndomen:

- "Självfällor" - en negativ självbild ligger som en mina under ytan, och när den berörs/aktiveras reagerar vi oförklarligt häftigt och starkt.
- Reagerar kraftigt på t ex en smula kritik, och kan snabbt bli rejält deprimerad. Kritiken bekräftar den dåliga självkänslan.
- Måste vara till lags, ständigt få yttre bekräftelse och beröm.
- Perfektionskrav. Gör att vi inte kan sätta gränser, och vi riskerar därför att bli utbrända.

**"Självkänsla" är egentligen ett samlingsnamn för två olika aspekter:**

- Vad jag vet om mig själv.* Vanliga begrepp i sammanhanget är självkänedom, självinsikt, självmedvetenhet, självförståelse.
- Hur jag förhåller mig till det jag vet om mig själv,* vad jag tycker om mig själv. Vanliga begrepp här är självaktning, självrespekt, "self-love".

Jag är personligen inte förtjust i Jesper Juuls sätt att kombinera dessa två fenomen i ett ord. Man ser ibland människor med låg självkänedom som ändå tycker om sig själva, och andra med bättre självkänedom som inte alls tycker om sig själva.

**Självbild är ett närliggande begrepp av stort värde för att förstå människors handlande.** Självbilden behöver vara nyanserad och realistisk - liksom synen på andra - för att vi ska agera klokt. En onyanserad självbild är ett exempel på en bristfällig karta, och problemet med taskiga kartor är att det alltid är dessa och inte den egentliga verkligheten vi hanterar. Är vi för godtrogna blir vi lurade, är vi för misstänksamma missar vi det roliga och alla chanserna.

**Psykosyntesen.** Bilder av mig själv och av andra. Jag är många personer samtidigt, som alternerar i att vara "jag", och det är okay. Svaret på frågan om vem jag är "egentligen" är att det inte finns någon sådan person; det beror på omständigheterna vilken delpersonlighet som för tillfället får representera mitt själv. Alla människor är olika i grunden, och dessutom kan de alltså växla personlighet och presentation av sig själva från stund till stund. Vi behöver förmå uppfatta nyanserna och växlingarna i andras personlighet för att kunna orientera oss och hantera relationerna till dem på ett fruktbart sätt. "Det ska bli spännande att se vem min fru är idag" är en mycket mer fruktbar fråga än "jag undrar vem min fru är *egentligen*". Tror vi t ex att *alla* är opålitliga, eller snälla, eller goda, eller onda ser vi inte den verkliga människan och riskerar att bli lurade eller missa människor med goda avsikter.

### **Varför utvecklas inte vår självinsikt?**

- Vi får ingen feedback?
- Vi får återkoppling, som säger att känslan, eller det vi säger, tycker och gör är fel. Om ens känslor är fel är man *själv* fel.
- Vi värjer oss mot den återkoppling vi får på känslighet för kritik som gör att vi upplever ångest och obehag även av korrekt återkoppling. Dvs våra psykologiska försvarsmekanismer aktiveras, mer eller mindre medvetna.
- Vi får beröm eller kritik, men inte bekräftelse. Vi har ett behov av att bli sedda precis som vi är, och att denna person är okay för den andre. Om man inte först blir sedd och bekräftad är den andres gillande inte mycket värt.

**Maskrosor och orkidéer.** En orkidé i en maskrosfamilj blir ofta varken sedd eller bekräftad.

**Mitt barn vill absolut inte gå till sitt dagis denna morgon.** "Jag vill inte gå till dagis, för det är inte roligt där." Välj ett av svaren nedan:

1. "Men det är *visst* roligt på dagis, och ni gör så många spännande saker där!" Vi vill uppmuntra, men säger egentligen: "Din känsla är fel, så du har fel. Jag som är stor och vuxen vet bättre, jag vet hur det egentligen är, och det är roligt på dagis". Dvs "det här fattar du inte riktigt, din känsla är fel, du har fel och du är fel".
2. "Aj då. Det var tråkigt. Kan du berätta mer?" Inte "varför", för det kan inte ett litet barn svara på. Med andra ord: "Jag ser dig, jag hör dig, jag förstår din känsla, jag förstår dig. Din känsla är okay och du är okay. Du är viktig för mig och jag vill veta mera, dvs jag vill lära känna dig mera, och jag tycker du är värd att lära känna mera." Därmed stärker vi barnets självkänsla, både dess självkänedom och dess självaktning.

**Du kommer hem från arbetet.** Ditt lilla barn möter dig i dörren med en teckning som han ritat och säger "Hej pappa, här får du en teckning som jag ritat till dig!" Välj ett av svaren:

1. "Åh vilken fin teckning! Vad duktig du är på att rita!" Jag hör och bekräftar inte det underliggande budskapet: mitt barns glädje över att träffa sin pappa igen, som han saknat så mycket.
2. "Hej, vad glad jag blir över att träffa dig igen! Jag har saknat dig jättemycket. Och en teckning har du också ritat. Få se vad den föreställer...? Ser ut som en orm som äter äpple kanske...? Vad glad jag blir för att du ritat en teckning till mig!" Här möter jag mitt barns glädje över återseendet med min egen glädje, jag möter barnets känslor med mina egna känslor. Med andra ord möter jag mitt barn på en existentiell nivå. I första svaret mötte jag återseendets glädje med en värdering, om än i form av beröm, där budskapet var tydligt: prestationer ska bedömas, du ska bedömas och jag tar mig rätten att vara domaren.

**4:1-regeln i SvD om beröm.** Gurun ifråga hade kommit fram till att det bästa var att man delade ut en del kritik på fyra delar beröm. Vem vill vara del av ett sådant företag? Eller i en sådan familj? Snart är det dags för kritiken igen... Återkoppling måste vara *äkta* för att vara värd något.

**Vad har dina barn gett dig?** Vad har de lärt dig? Om du förmedlar detta till dem stärker du deras självkänsla, eftersom vår självkänsla huvudsakligen kommer av vår upplevelse av att betyda något för andra, och av att vi lever med integritet, dvs i samklang med våra djupaste värderingar. Att berätta för dina barn hur mycket de betyder för dig och allt du tycker om med att vara med dem är därför ett mycket värdefullt sätt att älska dem på.

**Några exempel på saker man kan lära sig av sina barn, även de minsta, om man är uppmärksam:**

Glädje, perspektiv, optimism, ta vara på glädjeämnen, "vara glad trots allt", slappna av, tåla och t o m trivas i kaos, göra det roligaste först (inte spara det till sist, för då hinns det inte med), spontanitet, lära känna mina egna gränser, vara kärleksfull, gränserna för min kärleksförmåga, hur man älskar en annan människa, leva med mening, kunna förlåta, inte grubbla och oro sig... Tänk så mycket vi glömt bort under våra egna liv, som våra barn kan hjälpa oss att återupptäcka och återerövra!

**Om ansvar.** Vad barn tål av långa dagisdagar. Viveka, Veronica och Carl-Fredrik har samtliga skrikit högt hela eftermiddagen efter för långa dagar på förskolan. Det var en som bredde ut sig på TV och raljerade om oroliga föräldrar som inte förstod hur bra dagis var för deras barn, och ju mer desto bättre osv. Hon ville säkert lugna alla föräldrar med dåligt samvete för de långa dagisdagarna, men tyvärr har hon fel. Många barn tål inte långa dagar, även om dagiset är bra. Ljud- och stimulinivån är helt enkelt för hög, och det blir om inte annat en rent fysiologisk utmattning där man inte behöver förstå utbrotten i ett djuppsykologiskt perspektiv utan bara kan konstatera att barnet är slutkört och behöver lugn och ro resten av dagen. Gud nåde det barn som blir betraktat och "förstått" genom en vuxens felaktiga filter! Vi har alla en kollektiv skuld för den värld vi tvingar våra barn att leva i. Den som tvivlar kan förslagsvis ägna en vecka åt att studera vad man hittar i lagom ögonhöjd för en sexåring som just börjat träna på att läsa - kvällspressens och veckotidningarnas löpsedlar. Vill vi minska vår egen skuld i eländet börjar vi riva ner de värsta exemplen och mailar våra synpunkter till chefredaktören.

**Hur hanterar jag mitt barn när det är slutkört och bara skriker.** Skäller jag på barnet och signalerar därmed att barnet är fel, det vill säga jag ger barnet skulden? Eller tar jag själv fullt ansvar för situationen - jag har låtit mitt barn vara på dagis längre än han orkar, och därför har han det svårt nu? "Jag ser att du är trött och har det jobbigt. Det är för att jag har låtit dig vara på dagis så länge, och fast det är roligt där så kan man bli så här trött. Nu gör vi något lugnt tillsammans tills du känner dig på bättre humör."

Låt mig ge ett exempel. Carl-Fredrik, fyra år, hade en mycket jobbig måndagsmorgon efter att jag låtit honom vara uppe för länge. Tidigare hade jag förmodligen skällt på honom för hans beteende, eller åtminstone signalerat att det är han som är problemet här och att han behöver skärpa sig. Efter att jag gått en kurs med Jesper Juul förlade jag istället ansvaret för situationen där det hörde hemma – hos mig. "Jag är ledsen för att du har en så jobbig morgon idag. Det är mitt fel, för jag lät dig vara uppe alldeles för länge igår kväll. Då blir man så här trött och ledsen nästa dag, fast man inte vill det. Jag ska se till att du får hjälp med att lägga dig i tid på kvällarna." Med det nya bemötandet signalerar jag inte längre att han och hans känslor och beteenden är fel, utan placerar ansvaret hos rätt person, dvs hos mig själv. Därigenom slipper Carl-Fredrik få sig pådyvlad en falsk skuld känsla, och i och med det skadar jag inte hans självkänsla. Dessutom ger jag honom ett exempel på personligt ansvarstagande, som han kan komma att internalisera för eget bruk om det upprepas konsekvent under hans barndom.

**Om vikten av att ha roligt tillsammans.**

I början av min tid som förälder hade jag omedvetet en dysfunktionell uppfattning om att det i föräldrarollen ingick att göra i stort sett vad som helst med mina barn som de ville göra. Det innebar bland annat att jag kom att spela en stor mängd spel som jag egentligen tyckte var urtrista. Naturligtvis lyckades jag inte dölja min uttråkning. Problemet med det är (utöver min egen uttråkning) att ett barn inte kan skilja på att jag är uttråkad och att det självt är tråkigt. Att jag ser ut att ha tråkigt innebär för barnet att hen måste vara tråkig att vara med och alltså är en tråkig människa. Knappast vad jag avser åstadkomma när jag spelar spel med mitt barn. Alltså är det

klokare att välja spel som jag själv tycker om att spela, för att barnet ska få uppleva att det är roligt att vara med och alltså värdefullt för andra människor. Numera sitter jag inte och genomlider trista spel utan låter barnet välja bara de spel jag själv gillar. Se vilken koppling som föreligger mellan att välja aktiviteter som båda tycker om och utvecklingen av mitt barns självkänsla och i förlängningen av dess välbefinnande! Allt detta förutsätter naturligtvis att man hittar *något* som man tycker om att göra tillsammans.

**Om fusk och autenticitet.** Ska man låta sitt barn vinna när man spelar ett spel eller idrottar, dvs ska man fuska till sin egen nackdel? Åsikterna går isär. Min son är inte en god förlorare. Vi har låtit honom vinna en hel massa gånger under uppväxten. Vad som är höna och ägg är inte lätt att veta här. Har vi låtit honom vinna för att han är en dålig förlorare som skriker, fuskar och vägrar spela mer annars, eller har han blivit sådan för att vi inte tränat honom i att förlora med värdighet? Han och jag har bland annat spelat mycket fotboll genom åren, med mycket fuskräkande och egna improviserade regeländringar från honom och många läggmatcher från min sida. Jag såg i princip tre vägar att försöka styra bort från denna utveckling, innan han blev så bra att han spöade mig av egen kraft och frågan bortföll åtminstone i fotbollssammanhang:

1. Godmodigt acceptera situationen, fusket och förlusterna.
2. Säga att på dagis slår dom ihjäl dig om du försöker fuska så här, men när du spelar med mig kan du för all del hålla på om det är viktigt för dig att alltid vinna. Därmed ökar jag hans förståelse för hur världen fungerar och visar samtidigt att jag själv ser vad han har för sig.
3. Kräva en förändring för att jag inte vill spela mot någon som fuskar. Jag visar mina egna gränser och tydliggör vad jag tycker om det hela. Klassiskt "jag-budskap"; jag tycker så här och vill därför att du istället... Alltså gör jag ingen värdering av om det är dåligt att fuska utan fokuserar på vad jag själv vill. Kanske kan jag passa på att nämna att jag tror att inte heller de flesta andra jag känner tycker det är kul att spela med någon som fuskar.

### **Terrängen, kartan och visionen - om vådan av att städa för mycket**

Det är vår uppgift är att göra våra barn medvetna om de tre världarna – terrängen, kartan och visionen - och hjälpa dem hantera de olika världarna konstruktivt. Här följer ett exempel från hemmets värld. Jag föredrar personligen att ha det städat hemma. Men om det nu inte är städat just nu? Vad gör detta med mig, vad händer med mig, hur reagerar jag på diskrepansen? Det gör mig inte gladare att leva i ett städat än i ett ostädat hem, om jag inte bestämt mig för att det måste vara städat för att det ska vara möjligt att vara tillfreds, eller för att man ens ska ha *rätt* att känna sig glad och nöjd. Sannerligen en "acquired taste", som engelsmännen säger om preferens för goda viner. Jag vill inte att mitt barn gör si eller så, eller är si eller så - men om barnet nu ändå gör eller är det? Om jag blev tvungen att sammanfatta den buddistiska läran i en fras så skulle det få bli "Ask for what you want, but don't demand it". Det är begären, och f f a sättet vi förhåller oss till det vi begär, som ställer till det för oss. Ett välstädat hem, ordning osv... Barnen bryr sig inte mycket, och varför bråkar vi med dem om det? Det är ju en jättegåva att inte behöva ha städat omkring sig för att kunna vara glad och må bra. Barnen klarar vanligen att vara glada och lyckliga mitt i fulminant yttre kaos. Gradvis lär vi dem att det är fel att känna sig nöjd om man inte har det fint. Efter 20 år har vi slutligen lyckats lära dem detta. Några år senare är det dags för dem att börja i psykoterapi, för att lära sig att man kan (måste kunna) vara lycklig trots oordning, ostädat och kaos runtomkring sig. Det vore klokare att satsa på goda och givande relationer än på det perfekta hemmet.

**Goda relationer ger oss mycket mer än yttre ordning.** Det är framförallt kvaliteten på våra relationer som avgör hur vi mår, förutsatt att vi inte skadats i barndomen, är psykiskt sjuka, lever under krig och förtryck eller av andra skäl saknar förmåga att glädjas åt nuet. Alla tidiga mornar med Viveka skapade

djupa band, vilket jag hoppas ska bära om tonåren blir besvärliga (det är, trots vad man kan tro av massmedia, ingen naturlag att de blir det).

**Inlärd hjälplöshet bidrar till utvecklingen av depression.** Vad lär sig ett barn av Anna Wahlgrens sömnmetod? Det underliggande budskapet: det spelar ingen roll hur mycket du skriker, det hjälper ändå inte! Förr trodde man att barn inte kunde bli deprimerade, utifrån Freuds teorier om överjagets utveckling. Under världskrigen såg man dock ett stort antal barn som blev uppgivna och apatiska, slutade äta och dog, "anaklitisk depression". Finns här en parallell till de apatiska flyktingbarnen? Människor behöver inflytande, kontroll och egenmakt för att må bra!

Ett annat exempel på något som kan leda till en upplevelse av ökad hjälplöshet är föräldrarnas skilsmässa. Idag vet man att skilsmässans betydelse för barnen i hög grad beror av hur den går till, hur föräldrarna är mot varandra, vilka budskap man sänder till barnen. Skilsmässa innebär alltid en förlust för barnen, men av vad? Trygghet, tillit, status, tilltro till andra, självkänsla? Kan ni inte skiljas värdigt och snyggt så sök professionell hjälp, om inte annat så för barnens skull.

**Barn med problem.** Det finns "svåra" barn, och det är viktigt för dessa barn att vi inser det. Och att vi förstår att det inte handlar om moraliska defekter utan om faktiska svårigheter. När ett barn inte gör som vi vill behöver vi ställa oss själva frågan om barnet inte vill eller om det faktiskt inte kan. Den svåra men viktiga frågan: hur är det med just detta barn? Säger vi att hen kan när hen i praktiken inte kan så ökar vi känslan av misslyckande, och självkänslan sjunker ytterligare. Alla insatser som inte lyckas, där barnet bibringas en upplevelse av att det *borde* kunna, försämrar läget ytterligare. Orealistisk "pepping" är en sänkning som skadar barnet. Barn känner som vi vuxna, även om de tänker annorlunda ibland.