

Terminologikaoset i "själv"-träsket

Känn dig själv, sa redan oraklet i Delphi, men vilken är den praktiska innebörden av denna uppmaning? Och ovillkorlig kärlek sägs vara bra för utvecklingen av självkänslan, men stämmer det? Som bebis har man sannerligen all anledning att förvänta sig det, men hur blir det om man som vuxen fortsätter att begära att andra ska älska en oavsett hur man betar sig?

"Själv"-området lider av en bedrövlig begreppsörö. För det allra första är "själv" ett begrepp som används när man pratar om vår identitet, och som brukar åtskiljas bl a från vårt "jag" och vårt "mig". Självkänsla översätts på engelska bäst med self-esteem, som även kan översättas med självuppskattning, som i sin tur närmar sig engelskans self-love. Att hållas isär från self-confidence, självförtroende, som handlar om mina prestationer och vad jag kan. Det föreligger en avsevärd sammanblandning i självhjälpslitteraturen, där många böcker som säger sig handla om självkänsla egentligen syftar på självförtroende. Jesper Juul inbegriper i uttrycket självkänsla både vad vi vet om oss själva (självkänedom, självinsikt, självförståelse) och hur vi förhåller oss till det vi vet (självkärlek, självuppskattning, självrespekt).

Juuls sammanslagning av dessa två aspekter får ibland besvärande konsekvenser, och personligen föredrar jag att prata om självinsikt respektive självrespekt alternativt självkärlek. Det finns människor som vet förvånande litet om sig själva, och som ibland har mycket de skulle behöva ta itu med, men som ändå tycker om sig själva. Och det finns andra som vet mycket mer om sig själva men inte alls tycker om det de ser. Vem har god respektive dålig "självkänsla"? Det allra viktigaste är enligt min egen uppfattning att man har en god självinsikt, dvs man har nyanserade kartor över sig själv, sina behov och hur man uppfattas av andra. Först när man förstår hur andra uppfattar en har man möjlighet att göra något åt sidor av en själv som fungerar mindre väl i förhållandet till omvärlden.

Utöver dessa begrepp pratar man också om basal respektive prestationsbaserad självkänsla, vilket ligger relativt nära Juuls självkänsla respektive självförtroende. I min värld klarar man sig med fyra begrepp i "själv"-världen: självbild, självkänedom, självrespekt och självförtroende.

Självförtroende och självkänsla

- De två begreppen blandas ofta ihop.
- Barnets och människans självkänsla har stor betydelse för dess livskvalitet.
- Många föräldrar anser att de själva har låg självkänsla och de är upptagna av att deras barn inte också ska få låg självkänsla.
- Självkänsla är ett av de områden, där föräldrars inflytande har som störst betydelse.
- Pedagogisk utveckling stärker självförtroendet. Låt barnet träna på lagom svåra uppgifter.
- Social/psykologisk utveckling ökar självkänslan. Börja med att acceptera och bekräfta barnet som det är.

Självkänsla

- Mitt själv
- Min kärna
- Mitt centrum
- Min inre måttstock

Min självkänsla handlar om:

- Vem jag är.
- Hur väl jag känner mig själv.
- Hur jag förhåller mig till mig själv och det jag vet om mig själv.

Självkänslans utveckling är beroende av bekräftelse och beror alltså av kvaliteten på mina relationer. Föräldrarnas kärlek har bara värde för barnet i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken, dvs till ett beteende som barnet upplever som kärlek. Gäller för alla relationer.

En människas självkänsla har två dimensioner:

- En kvalitativ, som handlar om hur väl jag känner mig själv. Hur mycket vet jag om mig själv? Vad vet jag om mig själv?
- Och en kvantitativ, som handlar om hur jag känslomässigt och mentalt förhåller mig till det jag vet om mig själv.

Beröm stöttar utvecklingen av självförtroende, men gör inget för utvecklingen av självkänsla. Denna behöver bekräftelse för att utvecklas.

Låg självkänsla är en europeisk folksjukdom. Varför? Barnets själv har historiskt setts som farligt, har måst hållas nere.

Barnen får lättare utveckla sin självkänsla om de ser på dig vad det är.

Barn förhåller sig till sig själva som deras föräldrar förhåller sig till dem, tycker om sig själva på samma sätt som deras föräldrar tycker om dem. Barn kan inte leva med föräldrar som tycker att de är fel, bråkiga osv, och ändå tycka att de är ok. Vi behöver vara medvetna om, och undvika att använda, vår definitionsmakt. De litar på oss och accepterar och tar över vår bild av dem, och betar sig sedan i enlighet med den bilden. Dvs säg att de är elaka så måste de bli det.

En sund självkänsla

När man har en nykter, nyanserad och accepterande syn på sig själv. Vi har en relation även till oss själva.

-
- Lägg märke till att detta inte handlar om att vara äkta eller falsk, god eller ond, positiv eller negativ.
- En sund självkänsla kan därför t ex börja med ett konstaterande: "Jag är en människa med låg självkänsla – och det är ok just nu."
- Detta nyktra konstaterande är en förutsättning för tillväxt och utveckling.
- Precis därför är det sant, att barn egentligen inte tål kritik.
- Barndomen är en lång lär- och utvecklingsprocess som hindras av kritik så snart det handlar om personliga och sociala färdigheter.
- En sund självkänsla handlar inte om att man tycker att man är fantastisk och underbar, inte om att stå vid spegeln och säga att man är vacker. Men om att man har en god självkänneträning och tycker om det man ser. Ökad självkänsla ger minskad självcentrering.
- Att duga inifrån, inte behöva ständigt beröm. Klarar litet misslyckanden utan att tappa självkänslan, duger ändå. Vågar göra litet för svåra och läskiga saker ibland för att utvecklas.

Risk för att man är så upptagen av att vara förälder att man missar sitt barn.

En sund självkänsla är:

- Den bästa grunden för psykosocial trivsel.
- Den optimala grundförutsättningen för all inläring.
- Det bästa "immunförsvaret" mot t ex mobbing, skilsmässa, flytt, missbruk, kränkningar.

Självförtroende / självförtroende – den pedagogiska dimensionen

- Det jag kan.
- Det jag är duktig på.
- Det jag kan prestera.
- Mitt självförtroende är beroende av kvaliteten på mina prestationer.
- Pedagogiskt problem. Det man är dålig på kan man vanligen lära sig.
- Behöver alltså träna.
- Behöver få feedback, både beröm och kritik.
- Beröm och kritik är nödvändigt för utvecklingen av självförtroendet, men hämmar utvecklingen av en sund självkänsla.
- Bra generellt självförtroende är "bra att ha".
- När utvecklingen av självförtroende går fel utvecklas barnets ego istället.
- Självförtroendet kan vara högt punktvis, lågt på andra områden. Det jag är bra på, helt enkelt.

Självaktning / självrespekt:

- Centralt för att vi ska må bra.
- Viktigt vid betydelsefulla val
 - Vad kommer detta att få mig att tycka om mig själv?
 - Hur kommer jag att känna mig av att vara tillsammans med den här personen?
- Svårt att göra saker som inte stämmer med vår självbild.

Självbild

- Vår självbild bestämmer på många sätt vad som är möjligt för oss att tänka, känna och göra. Så hur ser vi på oss själva?
- Måste vara realistisk, inte uppblåst eller felaktig.

Marta Cullberg Weston har skrivit om "**vippdockan**":

- Självkänslan i botten, självförtroendet överst.
- Självkänslan ger oss tryggheten i botten, så att vi kan resa oss igen när det blåser.
- Vi har en negativ självbild, en inre "kritiker", som vanligen kommer från föräldrarnas krav i barndomen:
 - Måste vara till lags, ständigt få bekräftelse och beröm.
 - Perfektionskrav. Gör att vi inte kan sätta gränser och riskerar att bli utbrända.
 - Reagerar häftigt på någon liten sak, t ex en smula kritik, och blir snabbt rejält deprimerad. Kritiken bekräftar den dåliga självkänslan.
 - "Självfällor": negativ självbild ligger som en mina under ytan, och när den berörs/aktiveras reagerar vi oförklarligt häftigt och starkt.

”Självkänslolappet”

Eget ord. Utgångspunkten är ”Jantelagen”, så som den formuleras i tio bud av Axel Sandemose i En flykting korsar sitt spår. Huvudbudskapet är att du inte ska tro att du är något och passa dig för att förhäva dig. Välkänt kulturellt fenomen, åtminstone i vår del av världen. Så även inom delar av den kristna kulturen, där man åtminstone förr i tiden inte skulle förhäva sig utan bara kunde hoppas på Guds nåd och barmhärtighet. Detta understöddes av troende föräldrar och präglade många barns uppväxt. Man skulle kunna kalla det en inlärd mindervärdighetskänsla, i analogi med Martin Seligmans ”inlärd hjälplöshet”. Många lever därför hela sitt liv med en känsla av att inte vara något värd, att inte duga mycket till, att det gäller att inte förhäva sig.

Samtidigt har vi människor ett djupt rotat psykologiskt behov av att känna oss värdefulla för andra, av att räcka till och vara älskade. Således uppstår en rejäl konflikt mellan samhällets bud och våra psykologiska behov. Vi lever i glappet mellan vad vi upplever att vi kan och är värda, och vad vi tror att vi måste prestera och hur vi behöver vara för att duga. Att på detta vis leva mitt liv i gapet mellan den jag psykologiskt sett behöver vara och den som samhället accepterar är naturligtvis ett recept för stress och psykisk ohälsa.

Lösningen? Skapa ett utrymme för mig genom att inte acceptera de yttre kraven och höja min självuppfattning. Vilka normer jag ska ha för mitt liv avgör jag och ingen annan. Jag är inte perfekt, behöver inte vara perfekt och jag duger ändå. Här orkar man leva och ges utrymme för att må bra. Men lättare sagt än gjort - hur kommer man dithän? Ålder och visdom, goda samtal, filosofi, terapi... det finns mycket som kan hjälpa. Bäst är naturligtvis om man får en sådan uppväxt att man får en sund självkänsla från början, men det gör de flesta av oss om bekant inte. Ännu.

Självkänslans utveckling beror på

- Anknytningen.
- Föräldrarnas förmåga till empati och att se och bekräfta barnet.
- Föräldrarnas autenticitet.
- Föräldrarnas intresse och deltagande.

Självkänslan växer eller vissnar genom familjens samspel

- Familjens samspel är något annat än demokratiska värderingar.
- Familjeliv är mycket mer än bara barnuppfostran. Barnuppfostran är en konsekvens av familjens samspel.
- Föräldrarna har ansvar för samspelets kvalitet. Barnen har inte förmåga att ta ansvar för kvaliteten i relationen mellan dem och vuxna.
- I en demokratisk process kan familjen tillsammans välja var man ska fira jul, men det är de vuxnas ansvar hur man mår och hur man har det när man är tillsammans på julen.
- Samspelet inbegriper även de vuxnas individuella liv och inbördes relationer.
- Det bästa man kan ge sitt barn är att ta tillvara sitt parförhållande.

Självkänslan får näring av:

- Föräldrarnas förmåga att vara autentisk, dvs att stå för sina egna känslor, värderingar och personliga gränser.
- Föräldrarnas öppenhet och flexibilitet.
- Föräldrarnas förmåga att möta och bekräfta barnet i stället för att bedöma det.
- Föräldrarnas förmåga att se familjelivet som en ömsesidig personlig utvecklingsprocess.

Barn behöver autentisk kontakt, inte gränser. Vem är jag nu, vill jag det eller tycker jag bara att det är min plikt? "Nu ska jag berätta hur du berikat mitt liv, allt det här har jag fått av dig!"

Om du spelar rollspel börjar även barnet göra det (barnet samarbetar till nästan varje pris), och blir helt omöjligt att ha att göra med. Var istället äkta, visa ditt sanna jag.

Bra även för den vuxnes självkänsla att vara så autentisk som möjligt, kommer att tycka allt bättre om sig själv.

Prata som en vuxen och inte som en pedagog. Allt som inte funkar när man relaterar till en vuxen funkar inte heller med barn. Kan testas den vägen.

Alla avskyr perfekta människor, de upplevs krävande och förpliktigande.

Att utveckla min egen och mina barns självkänsla

Det viktigaste för självkänslan är barnets upplevelse av att vara värdefull för föräldrarna och familjen, att hen berikar föräldrarnas liv. Denna upplevelse förutsätter att föräldrarna lyckas *förmedla* sin kärlek och sin upplevelse av att barnen berikar deras liv. Barn kan inte leva med föräldrar som tycker att de är fel/bråkiga osv, och själva tycka att de är okay.

Hur skulle våra möten med barnen bli om...

- vi utgår från att vi har något att lära av varje barn vi möter?
- vi utgår från att ett äkta möte med en barn alltid lämnar båda åtminstone en smula förändrade?

Jag har något att lära av varje människa jag möter, som Kay Pollak så klokt påpekar.

Och hur skulle det kännas för barnet om hen upplever att hen har betydelse för mig, att hen ger *mig* något värdefullt för min egen del? Fråga dig på barnets födelsedag: Vad har mitt barn gett mig, vad har hen tillfört mitt liv? Vad har jag lärt mig om mig själv? Berätta vad du kommer fram till för ditt barn: "Nu ska jag berätta hur du berikat mitt liv, allt det här har jag fått av dig!" Barn har behov av att de vuxna sätter ord på sina känslor: "Det är underbart för mig att du finns, för att...". Vilken betydelse har vi för varandra, i varandras liv?

För mycket prat, styrning, kontroll, "uppfostran": Budskapet är att du aldrig skulle bli en ordentlig människa om jag inte var så hyperaktiv hela tiden! Sluta uppfostra och börja ha roligt ihop istället.

Lathund: Hur kan vi stärka barnets självkänsla?

- Självkänslan växer eller vissnar genom **familjens samspel**.
- Agera inte som om det vore ett rollspel, spela inte förälder.
- Var nyfiken och intresserad.
- Var öppen, personlig, varm, äkta och autentisk.
- Se och bekräfta.
- Leta efter personliga och likvärdiga alternativ till beröm och kritik.
- Ge en *personlig* reaktion, förmedla din känsla. Säg t ex vad du tycker om insatsen, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.
 - Jag är glad för att...
 - Jag vill inte...
 - Jag tycker inte om när...
 - Det är en stor hjälp för mig när...

– Jag blir rasande när...

- Förmedla att relationen ger dig något för egen del.
- Låt inte barnet känna sig som en belastning.
- Du behöver inte vara perfekt.
- Det bästa man kan ge sitt barn är att ta tillvara sitt parförhållande.
- Älska barnet - inte dess prestationer.
- Förmedla kärleken på ett sätt som barnet förstår.
- Tänk efter vilken bild av barnet du själv har. För barnet har så stor tilltro till den vuxne att barnet tar över dennes bild av honom/henne och gör den till sin egen.
- Ha en god egen självkänsla som förebild för sina barn.
- Ge barnet ett personligt språk.
- Använd inte din vuxna definitions-makt.

Mer om hur vi kan stärka barnets självkänsla

- Man kan inte "ge" barnet självkänsla, men försök att inte förhindra framväxten av den naturliga självkänslan.
- Man kan inte argumentera med en redan låg självkänsla.
- Tänk efter vilken bild av barnet du själv har. För barnet har så stor tilltro till den vuxne att barnet tar över dennes bild av barnet och gör den till sin egen.
- Ha en god egen självkänsla som förebild för sina barn.
- Se och bekräfta barnet.
- Du behöver inte vara perfekt.
- Undvik beröm och kritik.
- Älska barnet - inte dess prestationer.
- Förmedla kärleken på ett sätt som barnet förstår.
- Låt inte barnet känna sig som en belastning, som en uppgift, som ett problem, som någon som mest bara ger dig jobb.
- Låt barnet känna att det har ett värde för dig och andra människor, att det berikar ditt liv.
- Missbruka inte den vuxnes definitions-makt.
- Agera inte som om det vore ett rollspel, spela inte mamma och pappa.
- Var öppen, personlig, varm, äkta och autentisk.
- Visa och stå för vem du är, vad du känner, vad du vill, vad du tycker om. Barnet behöver autentisk kontakt, inte "gränser". "Här är jag" – mina känslor, värderingar och personliga gränser.
- Samtidigt viktigt att vara flexibel inom andra områden.
- Prata som en vuxen, använd ditt personliga vuxna språk.
- Var nyfiken på barnet. "Vem är Du?".
- Använd inte den vuxnes definitions-makt – det kränker barnet.
- Säg inte emot barnets dåliga självkänsla ("jodå, du är visst snygg" osv). Barnet vet att du/terapeuten/kompisen berömmar bara för att ni tycker om henne. Tycker bättre om dig men inte bättre om sig själv då!
- Värderingar är destruktiva när man pratar om "du..."! Även om de är positiva.
- "Du är..." ger ingen kontakt.
- Någon annan som säger det.
- Dessutom betyg på en själv.

Om du spelar rollspel börjar även barnet göra det, och blir helt omöjligt att ha att göra med. Var istället äkta. Barnet behöver möta en människa. "Spelad" pappa får ingen bra kontakt, barnen börjar spela barn, blir mycket konflikter och problem.

Måste säga nej till dig för att jag måste säga ja till mig. Hitta ja och nej inom dig själv. Man behöver inte förklara varför man säger nej. Rätten att vara orimlig och irrationell är viktig. 12-åringen behöver kunna säga "Nej, jag vill inte" utan att börja babbla om moral, knark etc – ger status i gruppen. Jag vill inte för att jag värdesätter mig, behöver inte förklara varför.

Vem är jag nu, vill jag det eller tycker jag bara att det är min plikt? Bra även för den vuxnes självkänsla att vara så autentisk som möjligt, kommer att tycka allt bättre om sig själv. Prata inte som en pedagog.

Alla avskyr perfekta människor, de upplevs krävande och förpliktigande.

Självkänslans fiender är

- Överdrivna bekymmer.
- Onödig omsorg och service.
- Fysiska och psykiska övergrepp.

Tre saker man kan göra för att stärka barnets självkänsla

- Sluta med beteenden som *stör* utvecklingen av självkänslan.
- Veta att barns självkänsla har inget med vad de får att göra, men av vad de ger och hur vi tar emot det de ger. D v s att de känner att de är *värdefulla* för oss.
- Se och bekräfta barnet.

Dvs låt barnet vara viktigt för dig, och visa att det är det. Vilken betydelse har vi för varandra, i varandras liv?

Minns att barn är ofta som mest värdefulla för föräldrarnas liv och personliga utveckling när barnen upplevs som mest omöjliga, utmanande, svåra och utsätter de vuxna för prövning. "Ska vi utveckla oss tillsammans just nu, eller är det jag som ska uppfostra dig?".

Bägge parter självkänsla ökar när föräldrarna använder ett personligt språk

- Jag vill – jag vill inte.
- Jag tycker om – jag tycker inte om.
- Jag vill vara med på – jag vill inte vara med på.

Du stöttar barns självkänsla, när du:

- Tillåter dig själv att vara personlig och öppen om dig själv.
- Intresserar dig lika mycket för vem barnet är som vad det gör.
- Bekräftar det nya du upplever hos barnet.
- Ger barnet ett personligt språk och inte använder din vuxna definitions-makt.
- Inte gör barnets självkänsla till ditt projekt.

Att utveckla självkänslan

- Beröm inte.
- Ge istället realistisk, personlig feedback utifrån vad du själv tycker, och vilken betydelse det har för dig själv.

- ”Den här tavlan tycker jag mycket om, färgerna är helt underbara...”
- ”Den här maträtten gillar jag inte, den smakar för salt...”
- Denna sorts realistiska feedback är till hjälp för personen nästa gång han lagar mat eller målar tavlor. Föreställ dig att din bästa kompis har vernissage. Han vill inte ha beröm utan veta om hans tavlor säger dig något personligt.
- Vi behöver utveckla ett mer bekräftande språk.
- Utgångspunkten är en förmåga att se, samt empati (som är en förutsättning för att kunna bekräfta).
- ”Vad tycker du själv då?”
- Viktigast av allt för barnet är att uppleva att han har värde för föräldrarna och deras liv.
- Detta bör uttryckas konkret och specifikt, med exempel. Vad du har betytt för mig och mitt liv.

”Vad tycker du själv då?” Fungerar som ett bra test på hur stark självkänsla barnet har.

Exempel, bröllopstalet: ”När du var liten...” etc. Eller prata om mig, vad du betytt för mig och mitt liv. Helt annat sätt att prata på. Samtidigt växer den egna självkänslan.

Behöver vara konkret. Räcker inte att säga att vi älskar barnen sådär i största allmänhet. Värdefullt att jag finns till och berikar mina föräldrars liv.

Barn har störst värde för sina föräldrars liv när de är mest på tvärs, som mest omöjliga.

Hur kan man träna sin egen självkänsla?

- Vara öppen och autentisk.
- Handla med integritet, göra det som är ”jag”.
- Leva efter sina egna normer och värderingar.
- Låta bli att jämföra sig med andra.
- Göra litet för svåra och läskiga saker ibland för att utvecklas.
- Daglig diskussion med sig själv
 - Bra idag?
 - Mindre bra idag?
 - Tack!
 - Hjälpt / jag behöver / jag vill ha...
- Dagbok

En sund självkänsla handlar alltså inte om att man tycker att man är fantastisk, underbar osv, det handlar inte om att titta sig i spegeln och säga att man är vacker. Men vi har en relation även till oss själva! Hur ser den relationen och dialogen ut? Barnen får lättare utveckla sin självkänsla om de ser på dig vad det är!

Några tankar från Mia Törnblom:

- *Att duga inifrån, inte behöva ständigt beröm. Klarar litet misslyckanden utan att tappa självkänslan, duger ändå.*
- *God självkänsla gör att vi vågar bjuda på oss själva, får därmed fler goda relationer.*
- *Utan bra självkänsla vågar vi inte titta på det i oss som är mindre bra, och kan/vågar alltså inte utvecklas.*
- *Gör litet för svåra och läskiga saker ibland för att utvecklas.*
- *Den dag man hoppas att föräldrarna ska förändras blir det mycket enklare... Acceptans!*

Återkoppling måste vara realistisk

- Överdrivet beröm skapar inte bara gott självförtroende, utan ett jättestort ego, en "ballong av självförtroende".
- Personer med stort ego blir lätt
 - mycket sårbara för besvikelser, motgångar och kritik.
 - uppblåsta, aggressiva och explosiva.
 - lättkränkta.
- Man måste ha något att "ha" berömmet i.
- Beröm ofta självupptaget, man berömmar egentligen sig själv samtidigt.
- Beröm hjälper inte barnets självkänsla.

Se och bekräfta

- Viktigaste vägen till närhet och självkänsla.
- Barnet behöver känna sig inbegripet/involverat/inkluderat.
- Vem är barnet just nu? Motsatsen till "uppfostran".
- Var närvarande i mötet.
- Lyssna på vad som sägs. Inte på vad som innehåller, utan lyssna på den som är den som berättar det just nu.
- Bekräfta det sagda, men gör det inte rätt eller fel, bra eller dåligt. D v s värdera inte.
- Avstå från råd och lösningar.
- Se vänligt på barnet, säg: "Aha, så du är mätt nu".
- Ger barnet ett språk.
- Vänliga ögon -> verkar vara okay att vara mätt i den här familjen.
- "Ser att det är jobbigt att skriva läxan. Det är förfärligt. Hoppas du får till det till slut."
- Bekräftelse som metod/strategi fungerar inte. Måste vara uttryck för genuint intresse. Då finner man vägarna.
- Bekräftelse -> språket utvecklas, självkänslan utvecklas, mer okay vara mig.
- "Gå hem och prata med alla berörda direkt, hemma vid deras köksbord" (Jesper Juul)

"Vi är väldigt upptagna med att ändra på folk". "Sluta psykologisera". Hur är det – börja där! Övertro på att "varför" visar vägen till hur man ska åstadkomma förändring.

Se och bekräfta = erkänsla. Bygger på likvärdighet, och kräver mer empati och mindre självupptagenhet.

Ska jag lära mig vem mitt barn är just nu, eller vill jag visa världen att jag är en bra mamma?

Viktigaste vägen även för vuxna. Alternativet till de vuxnas definitionsmakt. Mindre självupptaget.

Den som är självupptagen kan inte se den andre.

Här ska inte väljas eller bestämmas något - bara se!

Ingen motsats mellan att se/bekräfta och att tycka tvärtom.

Förhålla sig professionellt eller moraliskt mot barnets beteende?

Barn som söker uppmärksamhet: på vad de fått bekräftelse?

Validering

- Ganska likt "se och bekräfta"
- Lyssna och observera.
- Summera, spegla, återge, förmedla korrekt förståelse.
- "Läs av" och förmedla förståelse av det utsagda.
- Bekräfta och gör begripligt utifrån historien.

- Motverka "jag borde inte vara/känna/bete mig så här".
- Bekräfta och gör begripligt utifrån nuvarande omständigheter.
- Behandla personen som en jämlik och sann person, var genuin.
- Hjälプ den andre känna att hen är "rätt", inte "fel", trots alla känslorna.

Invalidering

- Göra saker som hotar tryggheten - vara aggressiv, hota, tvinga.
- Ignorera eller vara ouppmärksam.
- Förminska känslor eller deras giltighet.
- Vara kritisk eller nedvärderande, tolka ett beteende så negativt som möjligt.
- Låta bli att reda ut ett missförstånd
- Vara egensinnig, vilja ha rätt.
- Göra antaganden om den andre som är värderande och inte fakta.
- Inte bry sig om den andres smärta.
- Försöka kontrollera den andre.
- Förvirra, vara oärlig, vara överlägsen.
- Insistera på att den andre känner / tänker / menar något annat än hon gör.
- Behandla den andre som skör eller utan förmåga.

Exempel på dumma saker som man gärna kan försöka undvika. Mycket av detta handlar egentligen om att inte se klart, att inte se den andre som hen är utan genom sina egna förvrängande glasögon. Alla vill bli sedda precis som de är, annars är andras gillande inget värt!

Beröm och kritik

- Beröm och kritik är nödvändigt för utvecklingen av självförtroendet **och** hämmar utvecklingen av en sund självkänsla.
- Beröm är inte en väg att öka barnets självkänsla. Beröm och kritik är två sidor av samma mynt. Istället behövs bekräftelse och närvaro.
- Vem är vi som berömmar och kritiserar, dvs bedömer? Vem ger oss den rätten?
- Beröm kommer uppifrån, förutsätter att vi sätter oss över barnet.
- Beröm och kritik är två sidor av samma mynt.
- När man berömmar introducerar man samtidigt även möjligheten till kritik.
- Barnet blir beroende av beröm och utvecklar rädsla för kritik.
- Beröm blir lätt stereotyp.
- Beröm är inte kärlek och inte ett sätt att visa sin kärlek på.
- Riskerar att ersätta äkta kommunikation, värme, kärlek och bekräftelse.
- Måste vara äkta, ärligt, personligt och spontant.
- Har betydelse för självförtroendet, men gör inget för självkänslan.
- Får inte vara slentrian.
- Är ofta kort och gott en dålig vana.
- Beröm inte naturlig utveckling.

Missförståndet: "Jag berömmar dig, alltså älskar jag dig." Testa att berömma en vuxen och hör hur det låter – ofta fånigt och kränkande. Tre månaders beröm gör att den berömde blir beroende av beröm, kommer och vill ha mer. Barnet förgiftas med beröm under många år, och därigenom hämmas barnets självständighetsutveckling. Beröm är bara en billig och ofta opersonlig kopia av bekräftelse. Våra barn borde förses med en T-shirt med tryck: "Jag tål tyvärr inte kritik!". Ingen tål fö kritik, inte vi vuxna heller.

Vad är problemet med beröm?

- Hämmar utvecklingen av en sund självkänsla.
- Vi kan tro att vi visar kärlek.
- Beröm kan bli en stereotyp, något som kommer i vägen för äkta kommunikation.
- Beröm förutsätter att vi sätter oss ovanför barnet.
- Barnet blir lätt beroende av beröm. Beröm är som ett knark, som man blir hög på. Abstinens om man inte får mer.
- Skapar därmed prestationsångest.
- Beröm gör inte barnet immun mot kritik, utan skapar ångest för kritik.
- Beröm kan vara direkt kränkande, om än väl menat.

En guru uttalade sig om en s k 4:1-regel i SvD: Det optimala var att fördela en del kritik och fyra delar beröm till medarbetarna. Men vem vill vara del i ett så beräkande företag? Eller i en sådan familj? Snart är det dags för kritiken igen! All återkoppling måste vara äkta för att vara värd något.

Varför berömmar vi?

- Slentrian och dålig vana.
- Kulturellt – tror att det är bra och nödvändigt.
- Vill visa att vi älskar barnet.
- Vill visa vem det är som bestämmer.
- Överföra värderingar och normer.
- ”Förstärkning”, styra beteendet, få barnet att göra så igen.
- Framhäva oss själva.

Finns det alternativ till beröm och kritik?

- Leta efter personliga och likvärdiga alternativ till beröm och kritik.
- Varm och personlig kontakt.
- Bekräfta barnet.
- Ge en *personlig* reaktion, *förmedla din känsla*. Säg t ex vad du tycker om maten, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.
 - Jag är glad för att...
 - Jag älskar när du...
 - Jag vill inte ha...
 - Jag tycker inte om när...
 - Det är en stor hjälp för mig...
 - Jag blir rasande när...
- Svara på *känslan* bakom barnets beteende. Barnet som möter dig i dörren med en teckning vill egentligen säga att hen är glad att du är åter. Beröm då inte teckningen utan säg att det är kul att se dig med!

Om barnuppfostran och kritik (Gordon Livingston, inte Jesper Juul)

- Mycket av vår kommunikation är egentligen tillrättavisning, direktiv, order, tjat, tvång och kritik.
- I kritiken ligger ofta en pessimistisk syn på människorna och livet
 - Utan min hjälp går det åt skogen. Dvs du behöver mig för att klara dig.
 - Barnet är en svag varelse som behöver skyddas mot inre impulser och yttre influenser som hotar förgöra det.
 - Samt en narcissistisk självuppfattning – just jag vet vad du behöver.

- Tillrättavisningarna och kritiken måste följas upp med hot om konsekvenser och straff om barnet inte lyder.
- Budskapet är: "Du duger inte".
- Ingen tycker om att bli värderad, bedömd och eventuellt dömd. Det är en dålig grund för en jämlik relation.
- Barnet får låg självkänsla, och därmed låg tilltro till ett gott framtida liv.
- Barnet riskerar bli osjälvständigt, eller oppositionellt eller som du själv, dvs kritiskt och kontrollerande.
- Relationen blir gradvis allt sämre.

För många människor synes det vara otänkbart att det skulle vara möjligt att leva utan att kritisera och dirigera alla omkring dem. Leder till aktivt eller passivt motstånd. En bra relation kan inte grundas på kritik och "vet-bäst-tänkande". Vem är vi att ö h t ta oss rätten att bedöma och värdera andra? Kan det vara så att tonårseländet egentligen inte är så naturnödvändigt och oundvikligt som många tror, utan delvis ett resultat av många års förtryck?! Om man inte känt sig förtryckt kanske man inte känner ett behov av att revoltera? Ett alternativt sätt att se på tonårstiden: Vi ägnar de första femton åren åt att bygga upp en bra relation till barnet, så att vi har en relation att "använda" oss av när det bränner till tonåren. Har vi inte en bra relation i botten är vi chanslösa.

Vår egen frustration

Vi söker en känsla av att göra gott för barnet, att vara en bra förälder. Litet tacksamhet kan man väl ändå ha rätt att förvänta sig? Risker är att vi fastnar i behovet av uppskattning. Vi reagerar då lätt med irritation och aggression. Helt naturlig reaktion, men vi måste vara medvetna om vad som sker samt ta ansvar för reaktionen. Vi får inte skylla reaktionen på barnet.