INTERNATIONAL CHILD DEVELOPMENT PROGRAMME

Åtte temaer for godt samspill

Samtalehefte
for foreldre og andre voksne

Bufetat

PROGRAM FOR
foreldreveiledning

Foto: Tine Poppe, Lars Pettersen/Tinagent,
Glenn Røkeberg
Trykk: www.flisa-trykk.no
2017

Hvordan *ser* du barnet ditt?

For å kunne oppfatte barnet ditt som en person med egne følelser, ønsker og behov må du prøve å forstå hvordan det er å være denne personen – hvordan det er «være i barnets sko». På fagspråket kaller vi dette å ha **empatisk identifikasjon** med barnet. Det betyr at du ikke bare ser *hva* barnet ditt gjør, men også prøver å forstå *hvorfor* barnet gjør som det gjør, og hvilke behov, tanker og følelser som ligger bak handlingene. For å kunne forstå det må du stille deg selv spørsmålet: Hvis jeg var dette barnet, hva ville jeg følt, tenkt eller ønsket?

Hvem du er selv, påvirker hvordan du ser på barnet
Det er mange faktorer som avgjør hvordan du ser på barnet ditt. For eksempel er du påvirket av det du selv opplevde som barn. Hvordan du har det både sosialt og økonomisk, er også viktig, og ikke minst er du farget av kulturelle, religiøse og personlige verdier du bærer med deg, bevisst og ubevisst. Alt dette er med på å forme hvordan du ser på barnet ditt.

Barnets temperament spiller også inn
Vi har alle sammen en typisk måte å føle og reagere på – et **temperament**. Og temperamentet til barnet ditt påvirker hvordan du oppfatter det. Er det et rolig barn som er lett å tilfredsstille, eller et barn som er mer urolig? Er hun aktiv? Er han selvstendig? Vi har også lett for å sette merkelapper på barn ut fra hvordan de oppfører seg. For eksempel kan vi si at et barn er høylytt, stille eller vanskelig. Iblant kan vi låse oss i én beskrivelse og la dette prege hele inntrykket vårt av barnet. Hvordan du oppfatter barnet ditt, er med og bestemmer hvordan du møter det.

Det du ser og tenker, henger sammen med det du gir
Hvordan du ser på og forstår barnet ditt, er avgjørende for hvordan du og barnet har det sammen. Det danner også grunnlaget for omsorgen du gir. Alle barn trenger et solid og godt forhold til foreldrene sine. Dette er grunnmuren de senere skal bygge sitt eget liv på.

Vis at du er glad i barnet ditt

Akkurat som deg må barnet ditt føle seg elsket og verdsatt for å kunne føle seg trygg. Og akkurat som deg er ikke barnet ditt tankeleser. Derfor er det så viktig at du viser at du er glad i det, både med ord og med handlinger. Dette gjelder også små barn som ikke har lært å snakke ennå. De kan likevel føle glede og sorg, og de kan oppfatte kjærlighet og avvisning. Både små og store barn leser og tolker hva du mener, blant annet gjennom ansiktsuttrykket og stemmeleiet ditt.

Hvordan kan du vise at du er glad i barnet?

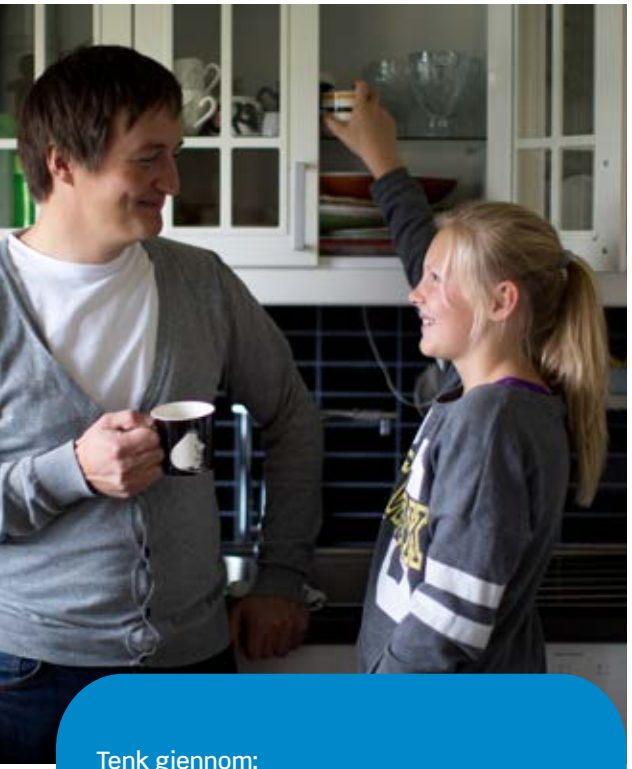
- ved å smile og le sammen med barnet
- ved å gi barnet en klem eller et klapp på skulderen
- ved å si at du er glad i barnet
- ved å leke og tulle sammen med barnet
- ved å snakke med et smil i stemmen
- ved å trøste barnet og hjelpe det til å roe seg ned

Tenk gjennom:

- Hvordan er det mest naturlig for deg å vise at du er glad i barnet ditt?
- Hva tror du får barnet ditt til å føle seg trygg på at du er glad i det?
- Hva liker du aller best ved barnet ditt?
- Kan du gjøre noe for å bli bedre til å vise at du er glad i barnet?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Se og følg barnets initiativ



Tenk gjennom:

- Hvordan er du til stede for barnet ditt?
- Finnes det noe som gjør at barnet ditt kan føle seg oversett, for eksempel mobiltelefonen eller TV-en?
- Hvordan reagerer barnet ditt når du gir det oppmerksomhet?
- Hvordan reagerer barnet når han prøver å få kontakt, men ikke får svar?
- Kan barnets kroppsspråk fortelle deg noe om hvordan hun har det?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

For å være sammen med barnet ditt på en god måte er det ikke nok at du er til stede med kroppen. Du må være der med hodet også. Vi voksne har mange ganger tankene et annet sted, for eksempel fordi vi blir opptatt av telefonen eller bekymrer oss for alt vi ikke har rukket å gjøre. Men ønsker du å være ordentlig til stede for barnet ditt, må du også tilpasse deg og leve deg inn i det barnet er opptatt av, tenker og føler.

Barn må få lov til å følge sine egne ideer og gjøre ting på sin egen måte – innenfor visse grenser. Det er slik de utvikler seg. Derfor er det viktig at du ikke bestemmer alt for barnet, men støtter og oppmuntrer og gir barnet tid til å komme på ideer selv. Når du følger barnets initiativ, erfarer barnet at det også kan ta initiativ, handle på egen hånd og være med og påvirke. I et godt samspill er du og barnet likeverdige, og begge har rett til å si fra hvis det er noe de ikke liker. Dette betyr ikke at det er barnet som skal styre deg. Det er du som voksen som har ansvaret for samspillet.

Hvordan kan du se og følge barnets initiativ?

- ved å gi respons på barnets initiativ
- ved å vise interesse for det barnet gjør
- ved å tolke barnets kroppsspråk
- ved å finne ut hva barnet ønsker og føler
- ved å svare på det barnet ønsker og føler
- ved å tilpasse deg barnets humør og ønsker så langt det er mulig

Ta del i barnets følelser

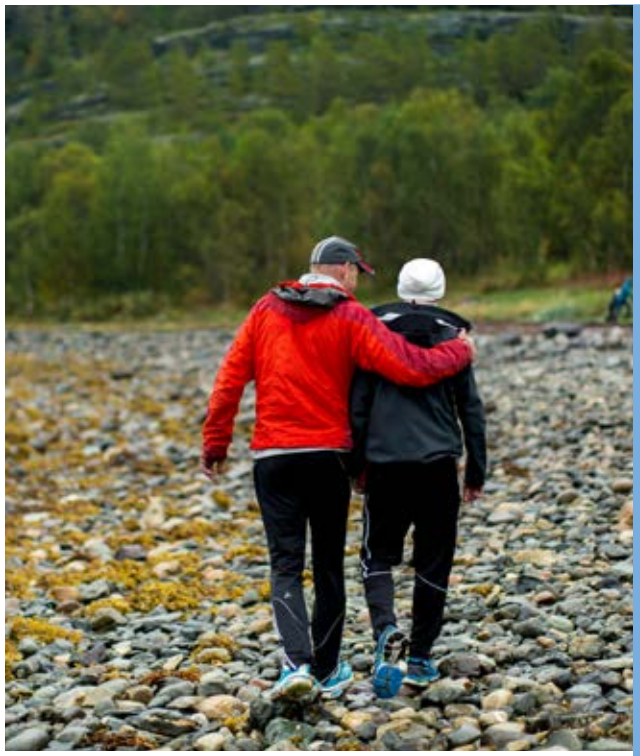
Har du tenkt på hvor sensitivt alarmsystem små babyer har? Når de føler seg urolige, gråter de, slik at vi kommer for å roe dem ned. Større barn trenger også støtte for å forstå at følelser ikke er farlige, men helt naturlige og vanlige å ha.

Et barn som er redd, trenger at noen trygger henne. Et barn som er lei seg, trenger å bli trøstet. På samme måte trenger tenåringen forståelse når han synes det er flaut med den nye tannreguleringen.

Er barnet ditt sint eller frustrert fordi du har satt en nødvendig grense, trenger han hjelp til å roe seg, samtidig som han trenger å bli møtt med forståelse for følelsene sine. Hvis du for eksempel er i butikken med en fireåring som ber om å få godteri, kan du si: «Jeg forstår at du har lyst på godteri nå, men det går ikke.» At du forstår barnets følelser, er ikke det samme som at du skal endre på den grensen du har satt. Men du gjør det lettere for barnet å akseptere grensen når du forklarer hvorfor du sier nei, og forteller at du skjønner at dette er vanskelig for barnet.

Snakk med barnet ditt – fra det er nyfødt

Selv en liten baby er i stand til å ha det vi kan kalle en «følelsessamtale», altså til å kommunisere gjennom følelsesuttrykk. Gjennom øyekontakt, gledesuttrykk og positive bevegelser knytter babyen seg til deg. Når du speiler følelsesuttrykkene, opplever babyen at du har oppfattet og forstått hva den prøver å uttrykke. Denne ordløse kontakten er svært viktig for at barnet senere skal utvikle språk og sosiale ferdigheter og føle at det er trygt og godt å formidle følelser. Prøv derfor å snakke med hele deg – munnen, øynene, hendene – når du snakker med babyen din.



Hvordan kan du ta del i barnets følelser?

- ved å ta deg tid til å «snakke» med babyen din
- ved å ha øyekontakt og etterligne spedbarnets kroppsspråk og lyder
- ved å gi trøst hvis barnet er lei seg – enten det er et spedbarn eller et større barn
- ved å trygge barnet hvis han er redd
- ved å hjelpe barnet til å roe seg ned hvis hun er sint
- ved å være der når barnet vil snakke fortrolig med deg

Tenk gjennom:

- Hvorfor er det viktig med «følelsessamtaler»? Gi gjerne eksempler på hvordan slike samtaler kan foregå.
- Hvordan kan du utveksle følelser med barn i ulike aldre (spedbarn, treåring, åtteåring, jente på 13 år, gutt på 16 år)?
- Hvordan tror du at et barn som sjelden får anledning til å betro seg til andre, vil utvikle seg?
- Synes du det er enkelt å finne tid til nærkontakt og kosestunder med barnet ditt?
- Hvordan kan du trøste barnet ditt?
- Hva kan du gjøre for å trygge barnet når han er redd?
- Hvordan kan du roe ned barnet hvis hun er sint?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Gi ros og anerkjennelse

Ordene **selvtillit** og **selvfølelse** bruker vi gjerne litt om hverandre. Selvfølelsen din sier noe om hvor glad du er i deg selv, og hvilken verdi du ser i deg selv slik du er. Selvtillit handler mer om hvordan du bedømmer deg selv ut fra det du får til, og hva du tror du kan få til. Når du har en realistisk selvtillit, har du et riktig bilde av hva du kan få til.

Alle barn, også spedbarn, trenger å bli anerkjent for den de er, og å få ros for det de gjør. Gi derfor barnet ditt ros når det er naturlig – gjerne også for småting. Ros og anerkjennelse er viktig for at barnet skal forstå at du setter pris på det som en selvstendig person, og for at det skal utvikle god **selvtillit** og en positiv **selvfølelse**. Ros hjelper barnet til å føle at det er verdt noe og får til noe. Det er også viktig at du sier hva som er bra, og hvorfor. Da kan barnet utvikle en **realistisk selvtillit**.

Ved å rose barnet når det gjør noe bra for andre, hjelper du også barnet til å utvikle sosiale ferdigheter. På den måten lærer barnet hva som er god og mindre god sosial atferd.

Hvordan kan du gi ros og vise anerkjennelse?

- ved å vise barnet at du «ser» det – søke øyekontakt
- ved å være konkret, for eksempel ved å knytte anerkjennelsen til noe dere opplever sammen («i dag koste jeg meg sammen med deg», «dette ser jeg at du liker»)
- ved å fortelle barnet hva som er bra, og hvorfor det er bra («det var bra, for når du gjør slik, da ...», «så fint at du hjelper lillebroren din, for da ...»)
- ved å bruke smil, hilsener og positive berøringer som bekreftelse

Tenk gjennom:

- Hva er ros for deg?
- Hvordan reagerer du når noen roser deg?
- Vil du si at du gir barnet ditt ros ofte? (Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.)
- Kan det være skadelig for barn å ikke få ros? Eller å få for mye ros?
- Hvordan reagerer barnet ditt når du gir det ros og anerkjennelse?
- Hvordan tror du at et barn som aldri får ros fra foreldrene, vil forholde seg til andre?
- Hvordan gir du ros og anerkjennelse til et spedbarn?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Felles oppmerksomhet – felles opplevelse

Å oppleve noe sammen er en forutsetning for god kontakt og kommunikasjon, for uten en felles opplevelse av ting i omgivelsene er det vanskelig å snakke eller gjøre noe sammen. Dette er et godt og nødvendig utgangspunkt for å lære.

Barn og voksne er ofte opptatt av forskjellige ting. For eksempel kan gravemaskinen på den andre siden av gaten være mer spennende for barnet enn at du forklarer hvordan trafikklysene virker. I slike situasjoner kan du som voksen legge til rette for at dere blir opptatt av det samme og dermed får en felles opplevelse av det som er rundt dere. Det kan du for eksempel gjøre ved å peke og si: «Se her!» Eller du kan rette din egen oppmerksomhet mot barnets opplevelse. På den måten viser du at det barnet opplever, også er viktig.

Når du hjelper barnet til å samle oppmerksomheten, legger du ikke bare grunnlaget for gode felles opplevelser. Du bidrar også til at barnet får trent opp evnen til å konsentrere seg. Konsentrasjon er en forutsetning for at barnet skal kunne forstå og lære nye ting.

Hvordan kan du hjelpe barnet til å samle oppmerksomheten?

- ved å tenke på at dere skal ha en felles opplevelse av en situasjon
- ved å hjelpe barnet til å rette oppmerksomheten sin mot det du ønsker dere skal oppleve sammen, for eksempel ved å peke, prøve å få øyekontakt og si «kom» eller «se»
- ved å følge med på hva barnet er opptatt av, og tilpasse deg barnet

Tenk gjennom:

- Har du og barnet ditt tid sammen til felles opplevelser av noe som interesserer dere?
- Gi eksempler på hvordan du hjelper barnet ditt til å samle oppmerksomheten sin. Hvordan reagerer barnet?
- Hvordan tror du et barn som sjelden får hjelp til å samle oppmerksomheten sin, vil utvikle seg?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Gi mening til opplevelser

For at barnet skal forstå det dere opplever sammen, og klare å sette det i sammenheng med andre opplevelser, er det viktig at du forteller hva ting heter, og forklarer hvordan de fungerer. Ved å vise positive følelser og være engasjert i det dere gjør, hjelper du også barnet til å huske erfaringen. Du bidrar til at den blir viktig og meningsfylt.

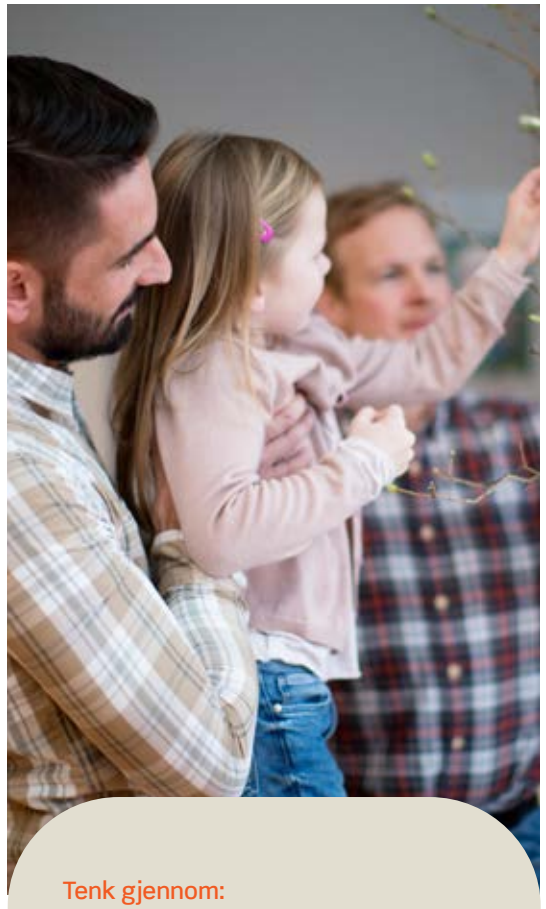
Når barnet opplever at hun deler «virkeligheten» med deg, merker hun at også språket er noe dere deler, og at ordene har samme mening for andre som for henne. Hun lærer at konkrete ting har navn som «hus» og «mat», men også å sette ord på usynlige ting, som følelser.
Det er viktig at du som forelder hjelper barnet med å sette navn på og forstå ulike følelser i forbindelse med det som skjer. For eksempel kan du si: «Jeg tror lillebror ble lei seg da han ikke fikk være med.»

Også eldre barn trenger noen å snakke med når de har opplevd noe det er vanskelig å forstå, som mobbing, at noen dør, eller dramatiske hendelser som kommer fram i media.

Hvordan kan du hjelpe barnet til å finne mening?

- ved å snakke med barnet om det dere opplever sammen
- ved å beskrive og sette navn på det dere ser
- ved å vise barnet hvordan ting fungerer
- ved å vise entusiasme og engasjere deg i det dere opplever sammen

Når du setter ord på det barnet ser eller opplever, hjelper du barnet til å forstå hva som skjer rundt det, utvikle språket, fungere sammen med andre og bli tryggere. Dette er faktisk noe vi ofte gjør uten engang å tenke over det, helt fra barn er bitte små.



Tenk gjennom:

- Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis. Hvordan reagerer barnet?
- Hvis et barn ikke har noen som hjelper det til å finne mening i opplevelser, hvordan tror du da dette barnet vil forholde seg?
- Hvordan kan vi formidle mening til barn i ulike aldre (et spedbarn, en treåring, en 14-åring)?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Lag sammenhenger

Det er foreldrene som er de viktigste lærerne for barna sine. Det er foreldrene som lærer barn å være nysgjerrig på ting rundt seg og finne ut av ting de ikke vet. Barns læring starter lenge før de begynner på skolen.

Å bygge videre på opplevelser og sette dem i sammenheng er viktig for barns **intellektuelle utvikling**, det vil si utviklingen av evnen til å lære. Når du hjelper barnet med å koble tidligere opplevelser til nye («husker du at ...», «det er derfor vi nå ...»), forstår barnet sammenhenger og kan forholde seg mer **abstrakt** til ord og begreper. Se for deg at du og barnet er ute og går, og så ser dere en katt. Da kan du peke på katten og forklare at den er i slekt med tigeren. Spør gjerne også barnet: «Ser du noen likheter mellom katten og en tiger?» Da hjelper du barnet til å se sammenhenger og til å tenke utover situasjonen her og nå. Dette er svært viktig for at barnet skal utvikle de såkalte **kognitive funksjonene** sine, det vil si evnen til å forstå, lære og tenke. I tillegg er det viktig for språkutviklingen.

Hvordan kan du hjelpe barnet ditt til å lage sammenhenger?

- ved å forklare, fortelle og finne årsaker til hvorfor noe skjer
- ved å forklare og snakke med barnet om det barnet har opplevd
- ved å sammenligne med en annen opplevelse og finne likheter og forskjeller
- ved å finne sammenhenger i fortid og framtid
- ved å lage og fortelle historier om det dere opplever sammen
- ved å tegne, synge, se på bilder om det dere opplever

Tenk gjennom:

- Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- Hvordan kan du hjelpe et barn på ett, sju eller tolv år til å se sammenhenger?
- Hvordan vil et barn som sjelden får noen forklaring på hva som skjer, utvikle seg?
- Synes du at du er flink til å stoppe opp og gi forklaringer når barnet ditt spør?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Hjelp til selvhjelp

Å regulere barn handler ikke bare om å sette grenser, men om å hjelpe dem til å gjøre selvstendige vurderinger og stå på egne bein. Til dette trenger de hjelp til å regulere seg selv og utvikle selvkontroll. Her er grensesetting bare ett av flere verktøy.

Dette temaet er delt inn i fire deler, som handler om å planlegge, støtte, legge til rette og sette positive grenser.

Planlegge

Noe av det som hjelper barnet ditt til å utvikle selvkontroll, er at det kan se framover og ha en følelse av forutsigbarhet. Ved å planlegge aktiviteter steg for steg sammen med barnet bidrar du til at han får utviklet evnen til å legge planer på egen hånd og holde oversikt over de enkelte stegene som leder fram til et mål. En tur i skogen kan være en grei aktivitet å planlegge sammen: Hva må vi ha med for ikke å fryse? Hvor mye mat trenger vi? Hvor skal vi gå? På fagspråket kaller vi dette å utvikle kognitive kart.

Kognitive kart gjør det også enklere for barnet ditt å konsentrere seg om et mål over tid. Ved å hjelpe barnet med å lage gode rutiner rundt faste gjøremål som å sove, spise og gjøre lekser gir du henne viktige verktøy for selv å skape struktur og forutsigbarhet i livet sitt.

Hvordan kan du hjelpe barnet til å stå på egne bein?

- ved å lære barnet å planlegge steg for steg
- ved å sette mål som barnet kan nå med din hjelp
- ved å få på plass gode rutiner for faste gjøremål (sove, spise, gjøre lekser, o.l.)

Tenk gjennom:

- Hvordan hjelper du barnet ditt med å planlegge steg for steg?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Støtte

Alle barn er avhengige av støtte for å utvikle seg på en god måte. I ICDP bruker vi begrepet **gradert støtte**, som betyr å støtte barnet når det trengs, men trekke tilbake støtten i tide når du ser at barnet begynner å mestre. For mye støtte kan gjøre barn usikre på hva de er i stand til, og avhengige av fortsatt støtte for å prøve noe nytt. For lite støtte kan føre til at de føler seg dumme fordi de ikke får det til.

Å lære barn å sykle er et godt eksempel på å gi gradert støtte: Vi holder i bagasjebrettet på sykkelen, men slipper idet vi kjenner at barnet finner balansen. Og så er vi raske til å ta tak igjen når barnet begynner å vingle.

Hvordan kan du støtte barnet ditt på en god måte?

- ved å støtte barnet akkurat passe
- ved å la barnet oppleve at det mestrer ting og er selvstendig

Tenk gjennom:

- Hvordan kan du støtte barnet for mye?
- Hender det at du støtter barnet ditt for lite?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Legge til rette

Fra barn er ganske små, lærer de å regulere seg selv i ulike situasjoner. For eksempel oppfører de seg annerledes hjemme enn i barnehagen eller på skolen. Noen ganger trenger de hjelp til å regulere seg selv, som når det oppstår en konflikt på lekeplassen eller i skolegården. Da kan du som voksen bruke det vi kaller situasjons-regulering, som betyr å ta tak i situasjonen i stedet for barnet, ved å endre rammene eller reglene for leken. Når barn opplever at ting blir bedre ved at situasjonen endrer seg, får de også bedre strategier for sin egen måte å være på.

Hvordan kan du legge til rette for at barnet kan regulere seg selv?

- ved å ta tak i situasjonen i stedet for barnet
- ved å endre på regler og rammer
- ved å snakke med barnet om ulike måter å takle en situasjon på

Tenk gjennom:

- Hvorfor er det lurt å regulere situasjonen i stedet for barnet?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Sette positive grenser

Å sette grenser for barn kan være vanskelig, men er helt avgjørende for at de skal kunne utvikle moralsk forståelse, empati og ansvarsfølelse. Negativ grensetting, som forbud og trusler om straff, fungerer svært dårlig over tid. Ønsker du at barnet skal lære noe verdifullt av grensettingen, må du bruke det vi kaller positiv grensesetting. Det betyr å sette grenser på en måte som barnet opplever som hjelpsom og fornuftig. Det kan du oppnå ved å forklare hvorfor du setter grensen, og gjerne ved å gi barnet alternativer til aktiviteter. Med større barn kan det være en god idé å forhandle om hvor grensene skal gå. Da vil de oppleve at de får være med og bestemme, og at de blir tatt på alvor.

Når du setter positive grenser for barnet, hjelper du henne til selv å forstå hva som er riktig og galt, slik at hun blir i stand til å ta de riktige valgene selv, for eksempel la være å stjele i butikken, ikke av frykt for straff, men fordi hun forstår at det er galt.

Følelser er smittsomme. Særlig kan sinne hos et barn lett utløse sinne hos voksne. Den vanskelige oppgaven for oss voksne er derfor at vi må roe oss selv før vi kan roe barnet. For å klare å regulere barn må vi nemlig også kunne regulere oss selv. Det er viktig at vi holder oss rolige når vi setter grenser, selv om vi er opprørt.

Hvordan kan du sette positive grenser for barnet?

- ved å forklare hvorfor du setter grenser
- ved å gi barnet alternativer
- ved å bruke forhandling som hjelpemiddel

Tenk gjennom:

- Hvorfor er grenser viktige for barn?

Prøv å tenke på hvordan du gjør dette i hverdagen sammen med barnet, og legg merke til hvordan barnet reagerer.

Ordforklaringer

abstrakt	noe tenkt; det motsatte av konkret
anerkjenne	vise at du setter pris på barnet for den det er
empati	å kunne sette seg i en annen persons situasjon og forstå hva den andre føler
empatisk identifikasjon	å forstå hvordan det er å være en annen person
følelsessamtale	kommunikasjon gjennom følelsesuttrykk
godt samspill med barn	å gi omsorg og nærhet, men samtidig stille krav og sette grenser
gradert støtte	å støtte barnet når det trengs, men trekke tilbake støtten i tide når barnet begynner å mestre
intellektuell utvikling	utviklingen av evnen til å lære
kognitive funksjoner	evnen til å forstå, lære og tenke
kognitive kart	handler om evnen til å planlegge og ha oversikt over stegene som leder fram til et mål
moralsk forståelse	å forstå forskjellen på riktig og galt, på god og dårlig oppførsel
negativ grensesetting	å sette grenser med forbud og trusler om straff
positiv grensesetting	å sette grenser på en måte som barnet opplever som hjelpsom og fornuftig
realistisk selvtillit	et riktig bilde av hva du kan få til
rose	vise barnet at du setter pris på noe det gjør
selvfølelse	handler om hvor glad du er i deg selv, og hvilken verdi du ser i deg selv slik du er
selvtillit	handler om hvordan du bedømmer deg selv ut fra det du får til, og hva du tror du kan få til
situasjons-regulering	å endre på rammer eller regler i situasjonen for å hjelpe barnet til å mestre
temperament	en medfødt tendens til en typisk måte å føle og reagere på

PROGRAM FOR
foreldreveiledning

Spille sammen for å bli gode sammen

Å oppdra et barn er en av de viktigste og mest utfordrende oppgavene du kan ha. Barnet ditt er ikke en miniversjon av deg selv, men en egen person som gradvis utvikler sin egen identitet og blir selvstendig. Som voksen er din oppgave å støtte barnet og være en tydelig, pålitelig og kjærlig forelder. Samtidig som du gir barnet omsorg og nærhet, må du også stille krav og sette grenser for å hjelpe barnet til å bli trygg og selvstendig. Det er dette vi mener når vi snakker om godt samspill mellom voksne og barn.

ICDP – en hjelp til å finne gode måter å være sammen på
ICDP (International Child Development Programme) er et program for foreldreveiledning som er utviklet av eksperter fra mange land, og som bygger på mange års forskning. Det handler om utfordringer mange foreldre møter, og strategier for god og positiv kontakt mellom foreldre og barn. Som deltaker i programmet treffer du andre foreldre i grupper der dere kan utveksle erfaringer og synspunkter. Slik kan dere bidra til å gjøre hverandre tryggere som foreldre, og du kan få nye ideer til hvordan du kan møte barnet ditt.

Samtaleheftet «Åtte temaer for godt samspill» er både en arbeidsbok til bruk på gruppesamlingene og en «huskebok» som kan være god å ha etter at samlingene er ferdige. I heftet får du lære litt om hvordan barn utvikler seg, og hvilke behov de har i ulike utviklingsfaser. Underveis blir du oppfordret til å tenke gjennom de enkelte temaene. Det kan hjelpe deg til å se en situasjon fra en ny side og gi deg noen ideer til hvordan du kan takle konkrete utfordringer og utvikle forholdet mellom deg og barnet ditt til å bli enda bedre.

Heftet er på ingen måte en «fasit» for barneoppdragelse, men er ment som et verktøy som kan gjøre deg tryggere i foreldrerollen.

Vi oppfordrer deg til å notere i heftet underveis og til å være aktiv og engasjert på gruppesamlingene.

Velkommen!

Vil du vite mer?
På **bufdir.no** og **foreldrehverdag.no** kan du lese mer om forholdet mellom barn og foreldre.