

Detta är en utskrift från Göteborgs-Posten.

Uppdaterad: 2004-05-23 04:32

Sluta berömma ditt barn

Alltför ofta berömmar vi sådant som barnet vare sig behöver eller borde bli bedömt i. Då riskerar barnet att dels lära sig att det är viktigt att prestera för att vara okej, dels att det är andras värderingar som räknas, inte ens egen, skriver ledarskapskonsulten Martin Cerwall.

Vårt samhälle är oerhört prestationsfixerat. Som föräldrar kan vi välja att ge efter för samhällets och våra egna krav, eller att fokusera på att bygga upp barnets självkänsla och trygghet oberoende av prestationer.

Hörde på radion ett av dessa program om tonåringars osäkerhet och om påverkan från medier och övrig omgivning. En tjej i yngre tonåren sade: "Det räcker inte med att någon därhemma säger att du duger som du är när hela ens omgivning signalerar något annat."

Jag fastnade för ordvalet "säger". Det räcker inte med att någon säger någonting. Om ett budskap skall gå fram måste beteendet överensstämja med det sagda. Om man med sitt beteende i övrigt signalerar att "du duger endast för det du presterar", så blir frasen "du duger som du är" helt tom. Hur vanligt är det inte att vi till exempel frågar sonen/dottern efter matchen: "Gjorde du några mål?" Eller när de kommer med en teckning: "Vad skall det föreställa?"

Fokus på prestation istället för på upplevelsen. Eller ännu vanligare att man dyker rakt på värderingen: "Bra match!" "Fin teckning!" "Bra provresultat!" Men vad är det för fel på att berömma barnet? Det är självklart inte fel, och tvärtom nödvändigt - förutsatt att denna värdering av barnets prestationer inte är det enda hon möter. För man skall ha mycket klart för sig att beröm är en värdering och bedömning.

Instruktörsrollen

Att utvärdera och bedöma prestationer är viktigt och riktigt när man har instruktörsrollen, till exempel läraren som undervisar i sina ämnesområden, tränaren som korrigerar tekniken, chefen som instruerar nyanställda, eller föräldern som instruerar och korrigerar småbarnens beteenden "du får leka med din kompis leksaker om hon säger att det är okej, men du kan inte bara ta dem ifrån henne".

Alltför ofta ger vi oss emellertid in på att bedöma även sådant som barnet vare sig behöver eller borde bli bedömt i. Då riskerar barnet att framförallt

lära sig två saker:

I Det är viktigt att jag presterar för att vara ok.

I Det är andras värdering som räknas, inte min egen.

Om man som förälder på allvar vill att barnet skall känna att det duger som det är, då skall man inrikta sig på att bekräfta barnets känslor och tankar, det vill säga den barnet "är" (i vardaglig mening, om än inte filosofiskt/andligt) i stället för att bekräfta och bedöma barnets prestationer.

I exemplet med fotbollsmatchen kan man använda frågorna: Hur var matchen? Hade du roligt? Var du nöjd? Här utgår man från den andra personens upplevelse respektive värdering. Kombinerat med naturliga och öppna följdfrågor kan man dels bekräfta den andra personens känslor och upplevelser, dels visa att personen både kan och får värdera sin egen insats/upplevelse själv.

Exemplet med teckningen är moderschablonen när det gäller beröm. Säg den förälder som inte säger "vad fin den är" när barnet kommer springande. Så upprepas detta gång på gång - barnet ritar några streck och kommer springande och får sin dos av beröm (värdering). Läger man till frågan "Vad skall det föreställa?" har man dessutom lyckats pressa in lite prestationskrav.

Återkoppla till barnets känsla

Ta slutligen exemplet med provet. "Bra provresultat!" Dottern/sonen kommer med ett resultat som ni omedelbart berömmar (värderar). Varför inte låta barnet själv stå för värderingen. "Är du nöjd med resultatet?" Kanske har barnet samma bedömning som du, men då visade du barnet att dess egen värdering var viktig.

Därefter kan även du stämma in, gärna med en återkoppling på känslan också: "Vad glad jag blir att du är så nöjd!" - du gläds framförallt över barnets känsla, inte över prestationen/resultatet.

Vi matas med ett ensidigt fokus på att berömma barnet. Det beror rimligtvis på en tidigare utveckling där man ville framhålla vikten av att berömma och betona det positiva i stället för att enbart kritisera det felaktiga. Ett lovvärt och nödvändigt steg, men alls inte tillräckligt för att bygga en stark självkänsla, då det fortfarande handlar om en värdering av prestationer.

Endast genom att bekräfta ett barns egna upplevelser och känslor och stötta dess självvärde kan man bygga upp känslan att "jag duger som jag är".

Är du chef? Läs då om artikeln, men byt ut "barn" mot "medarbetare", och "förälder" mot "chef".

Martin Cervall
ledarskapskonsult, Stockholm