

Råd om selvfølelse

Forfatteren viser at utviklingen av barns selvfølelse henger nær sammen med samspillet med omsorgspersonene.

PUBLISERT 5. april 2013



Guro Øiestad | **Selvfølelsen hos barn og unge**, Gyldendal Norsk Forlag, 2011. 328 sider

Guro Øiestad har gitt seg ut på et ambisiøst prosjekt når hun skriver om utviklingen av selvfølelsen hos barn og unge. Begynnelsen av boka reflekterer også dette gjennom kontrastene mellom utydelig språkførsel og god beskrivelse av psykologisk kunnskap om barns utvikling. Dette kan illustreres ved at hun skriver at inntoning dreier seg om «å se», at det er – viktig å «bli sett» og at «– (foreldrene) forsøker å »være hos barnet under oppveksten slik at det får tak i seg selv», men at hun på den annen side redegjør solid og velskrevet for trygg og utrygg tilknytning og barns hjerneutvikling.

Gir råd

Øiestad er opptatt av å gi foreldre konkrete råd om hvordan de kan bidra til å utvikle barns selvfølelse og å forklare hvor viktig en god selvfølelse er for barnets psykiske og kognitive utvikling. Derfor blir distinksjonen mellom selvfølelse, selvtillit og selvhevdelse uttrykk for forskjeller i barnets opplevelse av seg selv, illustrert med avklaringen «selvfølelse er hvem du er, selvtillit dreier seg om hva du kan».

Øiestad tar utgangspunkt i at hjernen er «bruksavhengig», og at nevroner «limes sammen» til et reisverk som danner utgangspunkt for hukommelse og selvfølelse. Bildene er effektive fordi de anskueliggjør den nære sammenhengen mellom barnets

erfaringer og hjernenes utvikling. I dette kapitlet legges grunnlaget for hvordan eksplisitt og implisitt hukommelse, spesielt den implisitte hukommelsen, har betydning for utviklingen av barnet selvfølelse.

«Øiestad tar oss med inn i hvordan selvfølelsen kan videreutvikles og befestes inn i ungdomstiden»

Forfatteren legger stor vekt på inntonning ved speiling og aktiv lytting som mikrosamspill som ligger til grunn for utviklingen av selvfølelsen. Resonnementet er at når foreldrene greier å dele følelser med barna gjennom å tone seg inn mot barnets budskap ved å fange opp det de fornemmer av barnets indre opplevelser, bygges det langsomt opp et gjensidig følelsesfelleskap som bidrar til at barnet opplever sine egne følelser som legitime og aksepterte. I denne delen av boka illustreres også godt fenomenet brudd og reparasjon, der inntonningen brytes kortvarig ved en forstyrrelse i samspillet, men kan repareres ved å gjenoppta inntoningssamspillet, et fenomen som også kalles mikroreparasjoner. Forskjellen mellom relativt få kortvarige brudd med reparasjoner og mange brudd uten reparasjoner illustrerer godt forskjellen mellom uskadelige og potensielt skadelige brudd.

Trygg base - sikker havn

Disse grunnleggende betraktningene blir videreført i en solid gjennomgang av tilknytning som fenomen, og hvordan ubalanse i tilknytningen og trygg versus utrygg tilknytning påvirker, ikke bare utvikling av selvfølelsen, men barnets psykologiske utvikling. Trygghetssirkelen med trygg base og sikker havn introduseres som arbeidsredskap for å forstå barnets status i øyeblikket til omsorgspersonen. Barnets behov for utforskning av verden knyttes til trygghetssirkelen ved at når barnet befinner seg i øvre del av trygghetssirkelen med drag mot den trygge basen, er forutsetningene best for eksplorering hos barnet

Grensesetting diskuteres i lys av tilknytning og barns behov for trygghet, men utvides til også å ha betydning for verdiutvikling hos barnet og foreldrenes behov for grenser. Kjefting diskuteres også med klokskap. Øiestad sammenligner mekanismene bak kjefting voksne imellom og mellom voksne og barn. Voksne kjefter sjeldnere på hverandre enn voksne kjefter på barn. Hun peker på likeverdigheten i makt og tillitsforholdet mellom voksne som tillater at voksne kan kjeft på hverandre, mens det ulike maktforholdet mellom en voksen og et barn fører til reaksjoner hos barna som er egnet til å rive ned selvfølelsen. Voksne kan ta igjen eller argumentere, barn blir ofte lei seg, noen ganger redde og lærer ikke av sine feil. Forfatteren diskuterer en serie alternative måter å drive positiv grensesetting på som gjør kjefting overflødig.

Den plastiske hjernen

Øiestad tar oss med inn i hvordan selvfølelsen kan videreutvikles og befestes inn i ungdomstiden. Hun tar utgangspunkt i hjernens plastisitet og det enorme potensialet som ligger i nye oppkoblinger av nervebaner hos ungdom. Hun illustrerer det sårbare i disse prosessene gjennom uttrykket «use it or lose it», sammenligner med oppkoblingsprosessene vi kjenner fra spedbarnsalderen, der «overskuddet» av nerveceller «beskjæres» som man snakker om i gartneryrket. Det ligger derved et stort potensial i hjernens muligheter som foreldre kan utnytte til å befeste og styrke selvfølelsen hos ungdommen, eller det motsatte, at erfaringene ungdommen høster gjennom ungdomstiden kan ødelegge selvfølelsen og relasjonen til omsorgspersonene.

Boka handler om selvfølelsen hos barn og unge og hvordan denne utvikler seg. Øiestads innfallsvinkel viser imidlertid hvor viktig selvfølelsen er for mange andre psykologiske egenskaper, og viser sammenhengen mellom selvfølelse, de andre psykologiske prosessene og hjernens egenskaper som bruksavhengig. Dermed viser hun også at selvfølelse først og fremst ikke er forklart ved genetiske egenskaper, men i høyeste grad ved samspillsmønsteret mellom barnet og omsorgspersonene. Jeg ble mer og mer interessert desto mer jeg leste. Boka begynner noe vagt og uklart med begreper jeg alltid har tenkt blir brukt fordi man ikke vet hva de betyr, men dette tas igjen ved en glimrende redegjørelse og diskusjon om selvfølelsens utvikling gjennom resten av boka.

Anmeldt av Willy-Tore Mørch, professor i psykologi ved Universitetet i Oslo

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 4, 2013, side