



Hvorfor ros kan give usikre børn...

Børn såvel som voksne - bliver let afhængige af ros.

AF METTE DEGN LARSEN
Fysio- og kropsterapeut,
Djurs Fysioterapi

KLUMME: Du har sikkert mødt det: Barnet som klæber sig til dig og utrætteligt higer efter din opmærksomhed. Som viser dig den ene kreation efter den anden eller som fortæller den ene mere fantastiske historie efter den anden.

Eller mødt de børn, der konstant forsøger at være noget særligt ... særlig vild ... særlig modig... særlig dygtig ... særlig sjov...

Og du får måske følelsen af, at det er lige meget, hvad du gør, så ændrer det ikke ved billedet. Hvis du siger: »Sikke en flot perlekæde, du har lavet« eller »nej - hvor er du sej når du

tør springe ned fra den højde« så stopper barnet ikke med at »imponere« ... måske snarere tværtimod.

Det kan meget vel handle om børn, der er usikre og som har lavt selvværd ... børn som har svært ved at tro på, at de er gode nok som de er ... og at vi som voksne ofte kommer til at rose dem i stedet for at anerkende dem. Børn såvel som voksne - bliver let afhængige af ros. Har vi først fået ros nogle gange og mærket »rusen af ros«, så vil vi ofte have mere.

Men hvad er forskellen på ros og anerkendelse...og hvorfor er det godt at kende forskellen.

Hvad er ros?

Når vi roser et andet menneske - så dømmer vi. Vi bedømmer det andet menneskes handling uden nødvendigvis at tage hensyn til, om det andet menneske har det på samme måde - som når vi f.eks. siger til barnet, der ikke er helt tilfreds med sin tegning: »Hvor er det en fin tegning, - du er da dygtig til at tegne!«

Ved ros er vores »domme« hverken krænkende eller sårende, men vi sætter stadig en bestemt etikette på barnet - vi tager »definitions magten«. Med definitions magten mener jeg, hver gang vi definerer hvordan barnet er (»du er dygtig«) - så fratager vi barnets ret til at opleve sig selv og omverdenen på sin egen unikke



Når vi roser et andet menneske - så dømmer vi. Vi bedømmer det andet menneskes handling uden nødvendigvis at tage hensyn til, om det andet menneske har det på samme måde. Pressebillede

måde. I eksemplet med barnet med tegningen, da bliver budskabet fra vi voksne til barnet: »du skal ikke tro på din egen følelse (her: utilfredshed) - nu definerer jeg i stedet, hvordan du er« - derved får barnet nemt den opfattelse, at der må være noget galt med hans oplevelse og følelse af sig selv og situationen. Det kan gøre et barn usikker.

Hvad er anerkendelse? Den allervigtigste ingrediens i anerkendelse er accept - accept af, at barnet er, som det er og

accept af, at barnet oplever og har det, som det har det. Det kræver, at vi voksne over os i at rumme barnet på denne måde - uden at forsøge at bortforklare eller lave om på barnets virkelighed. I eksemplet med barnet, der er utilfreds med sin tegning, da kunne reaktionen fra den voksne være: »Det lyder for mig, som om du ikke er tilfreds med din tegning, har du lyst til at fortælle mig, hvad det er, du ikke er tilfreds med?« Derved forsøger man at sætte ord på, hvordan man tror op-

levelsen er for barnet - uden at definere det. Samtidig indbyder man barnet til sammen at være nysgerrig på, hvorfor de føler som det gør - og dermed give barnet oplevelsen af, at det er OK at være som det er - og OK at have det, som det har det! Ved at rumme barnets frustration (over, at tegningen ikke blev som det var tænkt) - i stedet for at bortforklare det, da hjælper vi barnet til at udholde dets følelse af frustration og utilstrækkelighed. Det hjælper barnet til større selvværd - netop det, at et andet menneske (mor og far) kan udholde at være sammen med det og elske det på trods af, at det ikke føler det er succesfuldt og lykkes.

Mere nuanceret

Vi må gerne hjælpe barnet til måske at se lidt mere nuanceret på situationen og hjælpe det til at få øje på dets stærke sider - måske er det ikke hele tegningen barnet er utilfreds med, men noget af den, hvilket kunne give anledning til en snak om feks at øve sig ... eller hvad barnet oplever det er godt til, hvis det at tegne er udfordrende. Ved at vi som voksne over os i at anerkende barnet, da giver vi det oplevelsen af, at det er OK at være som det er og ha' det, som det har det. Vi hjælper barnet til at have en kerne af at føle sig accepteret og elsket, uanset om det føler det mestrer det, som det begiver sig i kast med, eller ej.



Mads Petersen
Advokat

GRATIS RETSHJÆLP

på vores kontorer
i Ebeltoft og Grenaa

**HVER TIRSDAG
KL. 16.00-17.00**

Ingen tidsbestilling!

ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77
Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

ADHD

Lokalafdeling Midt-Østjylland
inviterer til

ADHD messe

- Vejen til en lettere hverdag med ADHD

Lørdag den 19. september fra kl. 10 - 15

i vandrehallen på Psykiatrisk Hospital

Der er gratis adgang og åbent for alle.

Kom og få indsigt eller ny viden om, hvordan man kan gøre en hverdag med ADHD lettere for både ADHD - folk, pårørende, netværk og fagfolk.

Der vil være diverse oplæg, stande med praktiske hjælpemidler og stande med fysiske/psykiske hjælpemidler samt alternativ behandling.

Programmet for dagen kan ses på vores hjemmeside ADHD.dk og vores facebookside ADHD Midt-Østjylland

Har du lyst til at få prøvet noget af, for at se om det er noget for dig eller din pårørende, så mød op på

**Skovagervej 2 (ved Auditoriet)
8240 Risskov**

HAVEHJÆLP

DEN GAMLE GARTNER TILBYDER

Alt havearbejde - små som større opgaver. Alt har interesse

Ring venligst

Tlf. 25 68 37 06

Fakta

OM ROS

- Når vi roser - så bedømmer vi barnet. Det betyder risiko for, at barnet bliver afhængig af ros - afhængig af andres bedømmelse kan betyde risiko for et usikkert barn med behov for ydre styring.
- Anerkendelse: Når vi anerkender - så accepterer vi barnets egen oplevelse og følelse. Det betyder mulighed for, at barnet får en kerne af at føle sig accepteret og elsket, som det er, og dermed mulighed for et sikkert barn med stor indre styring.

Posten
Djursland

DjurslandsPosten · Østerbrogade 45 · 8500 Grenaa · TLF. 87 58 55 00 · Fax 87 58 55 16

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL: redaktion@djurslandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk Oplagskontrol.
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Berlingske af 2007 A/S

CHEFREDAKTION: Dorthe Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstmark
DIREKTION: Gorm Wesing Flyvholm og Dorthe Carlsen

MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, DjurslandsPosten og GrenaaBladet
SÅTS: Berlingske Prepress
TRYK: Berlingske Avstryk A/S.

Har de ikke modtaget avisens kontakt venligst FK på tlf. **70 10 40 00** eller pr. mail **kvalitetvest@fk.dk**
Erhvervs mæssig affotografering af Djurslands-Postens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurslandsPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
Journalist
heas@stiften.dk



Flemming Bülow Poulsen
Journalist

Annøncer



Dorthe Olesen
Grafisk chef/
sweetdeal
dool@stiften.dk



Torben Duus
Salgsleder
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen
Storkundechef
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
Produktchef GB
thpe@stiften.dk



Jesper Rasmussen
Kundekonsulent
jesr@stiften.dk



Karin Johanson
Kundeassistent
kajo@stiften.dk

