

Dan Svarre

Glade børn med højt selvværd – en forældreguide

Indhold

Forord 4

Hvad er selvtillid og selvværd? 7

Jonas' historie 9

Selvtillid og færdigheder – selvværd og egenskaber 23

Sofus og Rasmus' historie 33

Hvordan opbygges selvtillid og selvværd

– og kan man have for megen selvtillid eller for højt selvværd? 45

Tanja og tegningen 46

Gustav og rutsjebanen 49

Sines historie 52

Daniels historie 57

Drop den ydre målestok – rosen 71

Sidsels historie 72

Sådan arbejder du med dit eget selvværd

– tegn og symptomer på et skadet selvværd/mindreværd 83

Med Sidsels mor på rejse i sit eget selvværd 84

Sidsels far arbejder med 87

Sådan skaber du den indre accept – selvværdet

– og sådan støtter du dit barn til selvværd 97

Christoffers historie 102

Selvværdets tre grundpiller 109

Mikkel og hans mor 124

Afslutning 131

Register 133

Forord

Da jeg var yngre, tænkte jeg ikke nærmere over, at der kunne være forskel på selvtillid og selvværd. Det var endnu ikke gået op for mig, hvor grundlæggende forskellige de to begreber i virkeligheden er. Uden at vide det, var jeg kommet til at rode dem sammen.

I dag kan jeg se, at den forveksling – ja, måske endda den sammensmeltning – jeg havde foretaget af de to begreber, har sit udspring i min opvækst. Den er tæt forbundet med, hvordan de kærlige sjæle, som stod for min opdragelse, tænkte. De havde nemlig selv et sådant rod i begreberne, at de troede, de var ét. Og prisen skulle vise sig at være høj! Det kostede nogle alvorlige skrammer på mit selvværd, og en alvorlig forringelse af min livskvalitet.

Til gengæld blev jeg udstyret med en tilpas stor portion selvtillid. På visse områder større end på andre. Dog så tilpas, at jeg trods alt klarede de værste skær. Men min 'livsfølelse' var ikke god. Jeg syntes hele tiden, at jeg skulle præstere noget, være noget bestemt, yde mere, kunne mere, opnå mere for at føle mig god nok. Jeg havde ikke ro i sjælen og følte altid en diffus, grundlæggende utryghed, uden at jeg nogensinde kunne sætte fingeren på, hvad det var. Jeg var jo så god til så meget, og jeg havde ingen erfaringer med, at noget i mit liv var gået alvorligt galt. Jeg klarede mig jo godt. Alligevel kunne denne indre uro ikke slippe sit tag, hvor meget jeg end anstrengte mig.

Efterhånden er brikkerne faldet på plads. I dag har jeg en værdifuld indsigt i, hvad det var, man forsømt i min barndom (uden at der dog var tale om bevidst forsømmelighed). Det står nu klart for mig, at alle mine anstrengelser udelukkende havde ført til, at jeg havde styrket min i forvejen udmærkede selvtillid. Og det er jo slet ikke så ringe endda! Det havde bare ikke styrket mit selvværd. Det havde været tomme kalorier! Uden at jeg vidste af det, havde jeg bare videreført de strategier, jeg havde mødt gennem min opvækst: Jeg havde forsøgt at finde nye og bedre veje til at blive bedre til noget. Klogere for eksempel. Det var i virkeligheden med den skjulte dagsorden: At høste ros og anerkendelse. Måske andres, måske min egen. Så selvtilliden kunne få sin hyp-pige og nødvendige dosis. Det var gammel vin på nye flasker.

Gennem mit kliniske arbejde har jeg forstået, hvilken uvurderlig betydning sand accept og ægte bekræftelser har for opbygningen og vedligeholdelsen af vort selvværd. Dybden af denne indsigt og forståelsen af dens enorme række-

vidde kan jeg bl.a. takke de mange ansvarsbevidste, modige og handlekraftige forældre for, som i tidens løb har lagt vejen forbi min psykologiske udviklingsklinik, ForældreSkolen. Mit samarbejde med disse dejlige, engagerede mennesker, og direkte eller indirekte deres børn, har desuden vist mig, at jeg på ingen måde har været alene: Dårligt selvværd hos voksne og børn, og forvekslingen mellem begreberne, selvtillid og selvværd, er mere reglen end undtagelsen.

Den viden, indsigt og de erfaringer jeg har høstet gennem mit arbejde med forældre og deres børn omkring selvværd, ligger det mig meget på sinde at give videre. Derfor denne bog.

Bogens omdrejningspunkt er **selvværdet**. Den slår fast, hvilken fundamental betydning netop selvværdet har for vores børns og vores egen livskvalitet. Selvtilliden kommer, som du vil se, undervejs til at spille en birolle.

Gennem en række eksempler fra hverdagen vil du blive guidet til en grundlæggende indsigt i de to begrebers natur; selvtillidens og selvværdets. Det vil gøre dig i stand til hurtigt og sikkert at skelne selvtillid fra selvværd. Bogen vil desuden påvise, hvorfor det er selvværdet, du skal koncentrere dig om – og ikke selvtilliden – hvis du vil give dit barn den absolut bedste ballast med i livet.

I bestræbelsen på skridt for skridt at øge forståelsen af dette – på sin vis enkle og dog så svære – selvværdsbegreb, vil jeg dele nogle af mine praktiske erfaringer fra mit terapeutiske arbejde med dig. Du vil møde en række børn og voksne – og med dem en række fortællinger fra hverdagen – som jeg håber, du vil kunne nikke genkendende til.

Disse casestories bygger i deres essens på arbejdet med voksne klienter omkring deres konkrete virkelighed sammen med deres børn. Dog er de så kraftigt redigeret, at genkendeligheden kun vil være synlig gennem eksemplets magt. Det er min intention med disse beretninger at forenkle det komplicerede og gøre det hele mere forståeligt og meningsfyldt.

Det er gennem mit terapeutiske arbejde, at jeg gang på gang har erfaret, hvilken nærmest magisk effekt det har, på både de voksnes og børns selvopfattelse og selvværdsfølelse, når vi som forældre lærer kunsten i både ord og handling:

I sandhed at bekræfte vores børn i stedet for at bedømme dem.

Lad mig dog allerede her slå fast, at når vi bekræfter vores børn, er det ikke det samme som, at vi skal sige ja og amen til alt, hvad de foretager sig. Så langt fra. At bekræfte vores børn er at sige ja til den og det, de er. Og hvad det helt konkret betyder, vil jeg vende tilbage til igen og igen bogen igennem.

Det kan opleves, som om man har adgang til en magisk kraft, når nogle tilsyneladende så enkle anvisninger og bevidsthedsmæssige redskaber kan skabe så dybtgående forandringer. Men det kan de, endda i en sådan grad, at der vittterligt kan være tale om et liv før og efter.

Dog skal vi hele tiden holde os for øje, at det ikke nødvendigvis er let at nå frem til det enkle. Vi kommer ikke uden om at se i øjnene, at gamle, kulturelt overleverede tanke-, føle- og handlemønstre ligger dybt begravet i os. Men tro mig: Ligesom med alt andet bliver det lettere og lettere efterhånden, som du øver dig. Du vil opleve, at det giver blod på tanden, når den ene gode oplevelse afløser den anden. Du vil få mere og mere mod på opgaven, når du ser, at dit barn ranker ryggen, efterhånden som selvværdet og selvspejkt vokser. Når dit barn falder mere og mere til ro. Når det hviler mere i sig selv og i samværet med andre. Når du mærker, at samhørigheden mellem jer styrkes. Ligesom tilliden, fortroligheden og den gensidige respekt. Med enkle midler kan du øge dit barns livsmod og spare dig selv og dit barn for en masse konflikter, smerter, angst og bekymringer. Og resultatet? Glade børn med højt selvværd.

Dan Svarre

