

OBS: Denne transkripsjonen er laget av en automatisk teksttjeneste og kan derfor inneholde små feil.

00:00.000 --> 00:15.000

Hei og velkommen til podkasten Læringsmiljø i skole og barnehage.

00:15.000 --> 00:22.000

Mitt navn er Maria Gilje Strand og jeg jobber som kommunikasjonsrådgiver på Læringsmiljøsentret.

00:23.000 --> 00:29.000

Denne podkasten er rettet primært mot deg som har en relasjon til barn,

00:29.000 --> 00:36.000

enten som forelder, besteforelder, tante eller ansatt i barnehageskole eller SFO.

00:36.000 --> 00:41.000

I dag skal vi snakke om et tema som er veldig aktuelt for tiden,

00:41.000 --> 00:48.000

og det er kanskje veldig aktuelt spesielt for foreldre, nemlig robuste barn.

00:48.000 --> 00:51.000

Hva vil det si å være et robust barn?

00:51.000 --> 00:57.000

Og er det noe vi foreldre eller ansatte som jobber med barna våre kan gjøre

00:57.000 --> 01:00.000

for å sørge for at barna blir robuste?

01:00.000 --> 01:08.000

Dagens gjester er Line Marie Warholm og Cecilie Evertsen. Velkommen til dere begge to.

01:08.000 --> 01:10.000

Tusen takk.

01:10.000 --> 01:15.000

Vi kan begynne med deg, Line Marie, siden du er gjesten vår her i dag

01:15.000 --> 01:18.000

og har kommet med fly fra Østlandet.

01:18.000 --> 01:24.000

Du er jo psykologspesialist. Du har egen spalte i Aftenposten,

01:24.000 --> 01:30.000

og du har lang erfaring fra blant annet offentlig psykisk helsevern og familievern.

01:30.000 --> 01:34.000

Du har skrevet flere bøker rettet mot foreldre.

01:34.000 --> 01:38.000

Blant annet den siste boka, som jeg holder på med å lese selv.

01:38.000 --> 01:42.000

Veldig bra. Så langt. Ikke ferdig, men jeg synes den er veldig bra.

01:42.000 --> 01:45.000
Den heter Foreldrerevolusjonen.

01:45.000 --> 01:47.000
Jeg klarer ikke å si det ordet.

01:47.000 --> 01:51.000
Foreldrerevolusjonen. Fire veier til robuste barn.

01:51.000 --> 01:58.000
Kanskje du kan fortelle litt om alt du holder på med for tiden?

01:58.000 --> 02:05.000
For tiden har jeg en liten privat praksis hvor jeg har pasienter.

02:05.000 --> 02:12.000
Jeg holder en del foredrag rundt for foreldre og ansatte i skole og barnehage.

02:12.000 --> 02:19.000
Så skriver jeg både for Aftenposten og på ny bok.

02:19.000 --> 02:23.000
Jeg reiser mye rundt og snakker om foreldrerevolusjonen.

02:23.000 --> 02:25.000
Du klarte å si det litt bedre enn meg.

02:25.000 --> 02:29.000
Det er dårlig gjort til å lage så vanskelige titler på en bok.

02:29.000 --> 02:33.000
Alle skal bruke lang tid og dvele mot å si den tittelen mange ganger.

02:33.000 --> 02:35.000
Nå er det ingen som glemmer det.

02:35.000 --> 02:37.000
Veldig bra.

02:37.000 --> 02:42.000
Cecilie, du har vært med i denne podkasten noen ganger nå.

02:42.000 --> 02:48.000
Kanskje lytterne som har hørt litt på forskjellige podkaster har hørt deg før.

02:48.000 --> 02:52.000
Men du er forsker hos oss på Læringsmiljøsentret.

02:52.000 --> 02:55.000
Du holder på med å avslutte doktorgraden din.

02:55.000 --> 02:58.000
Du har det travelt med det, har jeg forstått.

02:58.000 --> 03:00.000
Men likevel er du ute og holder foredrag.

03:00.000 --> 03:03.000

Du klarer ikke å holde deg helt unna det.

03:03.000 --> 03:09.000

Du er jo en veldig populær foredragsholder og har gjort det lenge.

03:09.000 --> 03:13.000

Samtidig forsker du og underviser studenter.

03:13.000 --> 03:16.000

Jeg skjønner ikke helt hvordan du har tid til alt.

03:16.000 --> 03:19.000

Kan du fortelle litt om alt det du holder på med?

03:19.000 --> 03:21.000

Ja.

03:21.000 --> 03:26.000

Det er travle tider, men det er veldig gøy tider.

03:26.000 --> 03:28.000

Jeg er ferdig med doktorgraden.

03:28.000 --> 03:33.000

Jeg har jobbet mye med undervisning og er ganske mye ute og holder foredrag.

03:33.000 --> 03:38.000

Av og til tenker jeg det selv, hvordan får jeg egentlig endene til å møtes?

03:38.000 --> 03:40.000

Jeg er jo trebarns-mor.

03:40.000 --> 03:47.000

Men jeg tror det er driven med å være i kontakt med praksisfeltet som forsker.

03:47.000 --> 03:49.000

Det er veldig viktig for meg.

03:49.000 --> 03:55.000

Å aldri slippe taket på hvem vi forsker for.

03:55.000 --> 04:03.000

Det betyr mye for meg å få kontakt med dem og være ute og holde foredrag i mange deler av systemet.

04:03.000 --> 04:06.000

Altså i hele oppvekstfeltet.

04:07.000 --> 04:11.000

Vi må jo bevege oss inn på det vi skal snakke om her i dag.

04:11.000 --> 04:13.000

Nemlig robuste barn.

04:14.000 --> 04:18.000

Jeg tenker litt sånn, det er et spørsmål som går til begge to.

04:18.000 --> 04:22.000

Men først, hva er det? Det er en ting.

04:22.000 --> 04:25.000

Og det andre, hva er oppskriften?

04:25.000 --> 04:29.000

Hvordan kan en skape robuste barn?

04:29.000 --> 04:31.000

Eller går det an?

04:31.000 --> 04:35.000

Nå ser jeg på begge to, vil jeg gjerne ha svar fra begge to.

04:35.000 --> 04:37.000

Cecilie, du kan jo begynne kanskje.

04:37.000 --> 04:40.000

Ja, det er et veldig godt spørsmål.

04:41.000 --> 04:46.000

Det er en enorm kompleksitet i dette med resiliensbegrepet.

04:46.000 --> 04:51.000

Det med å være robust eller motstandsdyktig.

04:51.000 --> 04:54.000

Det handler jo helt sånn på overflaten.

04:54.000 --> 05:01.000

Så kan vi tenke at det handler om en kapasitet til å tåle litt av livets motvind.

05:01.000 --> 05:04.000

Altså kunsten å leve, egentlig.

05:04.000 --> 05:06.000

Sagt litt sånn flåsete.

05:07.000 --> 05:15.000

Og så har vi jo min opplevelse at det ligger en forankret forståelse av resiliensbegrepet som noe statisk.

05:15.000 --> 05:18.000

Noe sånn iboende i individene.

05:18.000 --> 05:23.000

Men i forskningen finner vi jo ikke helt evidens for det.

05:23.000 --> 05:28.000

Vi har evidens i retningen av dette med epigenetikk.

05:28.000 --> 05:35.000

At noen typer gener er forbundet med å være motstandsdyktige.

05:35.000 --> 05:39.000

Mens noen, før kalte vi det for sårbare gener,

05:39.000 --> 05:43.000

nå snakker vi mer om en plasticitet i de genene, for de er veldig påvirkbare.

05:43.000 --> 05:46.000

Men det ser en jo at disse epigenetiske uttrykkene,

05:46.000 --> 05:54.000

de kommer jo fordi du er i kontakt med noe i konteksten din.

05:54.000 --> 06:00.000

Vi snakker om det som om det er noe barnet enten har eller ikke har.

06:00.000 --> 06:03.000

Og det er en feiltagelse.

06:03.000 --> 06:06.000

Dette er dynamisk.

06:06.000 --> 06:12.000

Derfor liker jeg å bruke begrepet kapasitet.

06:12.000 --> 06:20.000

I stedet for å snakke om det som om det er en kapasitet for å håndtere

06:20.000 --> 06:23.000

noe av det ubehagelige vi møter i livet,

06:23.000 --> 06:29.000

som medfører at du har mer opplevelsen av well-being i eget liv.

06:30.000 --> 06:32.000

På et sett og vis.

06:32.000 --> 06:34.000

Dette er ikke medfødt.

06:34.000 --> 06:41.000

Det utvikles over tid, i nære samspill med signifikante andre.

06:41.000 --> 06:47.000

Det er et relativt begrep.

06:47.000 --> 06:50.000

Det å være robust i noen sammenhenger, og så kan du være sårbar i andre.

06:50.000 --> 06:55.000

Gjennom livet høster vi gjennom gjentakende erfaringer,

06:55.000 --> 06:57.000

og det former oss.

06:57.000 --> 07:00.000

Noen perioder i livet er du mer formbar enn andre.

07:00.000 --> 07:06.000

Min opplevelse er at vi snakker om resiliens som egenskapene vi vil ha på den ene siden,

07:06.000 --> 07:11.000

og så glemmer vi ofte å snakke om hva som er byggeklossene for å komme dit.

07:11.000 --> 07:19.000

Det er min erfaring når jeg er ute og treffer både praksisfelt-proffesjonelle,

07:19.000 --> 07:21.000

men også foreldre.

07:21.000 --> 07:29.000

De vil ha en oppskrift, og den ligger det en enorm kompleksitet i.

07:29.000 --> 07:32.000

Men vi kan gjerne komme litt mer i detaljene.

07:32.000 --> 07:35.000

Så det er ikke så lett med en quick fix oppskrift.

07:35.000 --> 07:36.000

Den finnes kanskje ikke.

07:36.000 --> 07:38.000

Absolutt ikke.

07:38.000 --> 07:42.000

Line Marie, hva tenker du om robuste barn?

07:42.000 --> 07:45.000

Kan du forklare litt hva du legger i det?

07:46.000 --> 07:50.000

Jeg synes at Cecilie ga en veldig fin beskrivelse.

07:50.000 --> 07:54.000

Det er kunsten å leve. Det var helt fantastisk.

07:54.000 --> 07:58.000

Som du sier, vi prøver å forenkle oss veldig i dag,

07:58.000 --> 08:03.000

og det er noe med begrepene vi bruker, at det blir så fremmedgjort.

08:03.000 --> 08:06.000

Det er kanskje ikke et godt begrep,

08:06.000 --> 08:13.000

men det er en robusthet, og det gir også et inntrykk av at

08:13.000 --> 08:16.000

man skal oppdra barn som står for en støyt,

08:16.000 --> 08:18.000

som ikke gråter når de ramler og slår seg.

08:18.000 --> 08:25.000

For jeg tenker på det, for å kunne være i kontakt med det sårbare i seg,

08:25.000 --> 08:28.000
og tåle det, og ikke bare skyve det vekk.

08:28.000 --> 08:32.000
Når jeg tenker på robusthet, tenker jeg på den evnen,

08:32.000 --> 08:37.000
den fleksibiliteten til å tåle å ikke være på topp,

08:37.000 --> 08:42.000
ikke mestre, og tåle at livet skjer, at det ikke er glatt,

08:42.000 --> 08:45.000
og at man ikke alltid har kontroll,

08:45.000 --> 08:49.000
eller ikke alltid kan gjøre noe for å endre situasjonen sin.

08:49.000 --> 08:54.000
Så nettopp tåle livets kompleksiteter er det jeg legger i robust.

08:55.000 --> 09:02.000
Jeg er så enig med deg i at vi ikke må forenkle det så mye,

09:02.000 --> 09:06.000
vi må holde fast i at dette er veldig komplekst.

09:06.000 --> 09:14.000
Du forsker på mer sammenheng, eller statistiske sammenhenger,

09:14.000 --> 09:17.000
uten at jeg kjenner forskningen din så godt.

09:17.000 --> 09:23.000
Når jeg snakker om utvikling, har jeg et perspektiv hvor jeg tenker

09:23.000 --> 09:28.000
at barn er født inn i verden med sitt biologisk utgangspunkt,

09:28.000 --> 09:31.000
og så møter det noe.

09:31.000 --> 09:35.000
Det er i det møtet mellom barnets utgangspunkt og verden

09:35.000 --> 09:39.000
at utviklingen skjer. Og så er vi så utrolig forskjellige.

09:39.000 --> 09:44.000
Sånn som du og meg, vi prøver å forstå en del sammenhenger,

09:44.000 --> 09:48.000
så må vi aldri glemme at det er så komplekst.

09:48.000 --> 09:55.000
Vi som fagformidlere, særlig når vi formidler ut til foreldre,

09:55.000 --> 10:02.000

er det også noe med hvor mye av disse komplekse sammenhengene

10:02.000 --> 10:05.000

er det nødvendig å forstå for å være en god forelder.

10:05.000 --> 10:08.000

Man ender kanskje tilbake der hele tiden.

10:08.000 --> 10:16.000

At det er å klare å gi god nok omsorg.

10:16.000 --> 10:21.000

Det du kan tilby barna dine er det grunnleggende.

10:21.000 --> 10:28.000

Sånn som vi snakker om i dag, hvis du sier det på den måten,

10:28.000 --> 10:30.000

så blir barnet ditt sånn.

10:30.000 --> 10:33.000

Så gir vi et skinn av at du som forelder kan forme barnet ditt

10:33.000 --> 10:35.000

veldig mye mer enn du kan.

10:35.000 --> 10:38.000

Jeg tenker at vi ikke skal det heller.

10:38.000 --> 10:41.000

Barnet fødes inn i verden og skal bli seg selv.

10:41.000 --> 10:44.000

Så er det kanskje vår oppgave å ikke rote det for mye til.

10:45.000 --> 10:48.000

Cecilie, jeg ser at du har så lyst til å kommentere.

10:48.000 --> 10:56.000

Jeg bruker ofte å si at for oss som mennesker som art,

10:56.000 --> 11:01.000

så ligger det noen ikke-forhandlingsbare prinsipper for utvikling.

11:01.000 --> 11:04.000

Noen handler om overlevelse, og noen handler om well-being,

11:04.000 --> 11:06.000

det å ha det greit.

11:06.000 --> 11:13.000

Det er premisser som hvis du prøver å forhandle med dem,

11:13.000 --> 11:16.000

så får det alvorlige konsekvenser for helset vårt.

11:16.000 --> 11:20.000

For eksempel, alle har en forståelse av at du må sove,

11:20.000 --> 11:25.000

du må ha mat, det vet vi, det er grunnleggende viktig.

11:25.000 --> 11:28.000

Rett og slett for å overleve.

11:28.000 --> 11:32.000

Vi ser ofte at det å være i fysisk aktivitet,

11:32.000 --> 11:34.000

altså stimuli både fysisk og kognitivt,

11:34.000 --> 11:37.000

det er veldig viktig for å trives.

11:37.000 --> 11:40.000

Så kommer dette med å høre til,

11:40.000 --> 11:42.000

at man føler seg beskyttet hos noen,

11:42.000 --> 11:45.000

det er et så grunnleggende behov.

11:45.000 --> 11:47.000

Hvis du prøver å forhandle med det,

11:47.000 --> 11:52.000

så oppleves det for individet som om det handler om å overleve i verden.

11:52.000 --> 11:56.000

Det er et ganske dårlig utgangspunkt for å være robust.

11:56.000 --> 11:59.000

Jeg pleier ofte å si at mange foreldre vil ha sånn,

11:59.000 --> 12:02.000

bare si hva jeg skal gjøre når barnet mitt er sånn og sånn.

12:02.000 --> 12:06.000

Så pleier jeg å si, ha heller fokus på hvem du skal være.

12:06.000 --> 12:09.000

Hvem er det du skal være i møte med barnet ditt,

12:09.000 --> 12:14.000

så vil du ofte gjøre det som er intuitivt for oss,

12:14.000 --> 12:16.000

hvis du har fått opplevd hva god nok er.

12:16.000 --> 12:18.000

Det er en litt annen ting.

12:18.000 --> 12:21.000

Men så er det sånn at vi har strukturer i samfunnet.

12:21.000 --> 12:27.000

Vi har noen uttalte sannheter der ute,

12:27.000 --> 12:29.000

som ikke har rot i evidens,

12:29.000 --> 12:33.000

som egentlig tror de ikke får handlingsbare prinsipper for utvikling.

12:33.000 --> 12:35.000

Et av dem når det handler om robusthet,

12:35.000 --> 12:38.000

og dette ser vi går igjen og igjen og igjen,

12:38.000 --> 12:41.000

og det kan sikkert du også skrive under på fra tiden i BUP.

12:41.000 --> 12:48.000

Min erfaring derifra er at man ofte tenker at hvis de skal tåle noe,

12:48.000 --> 12:51.000

så skal du hive litt dritt på dem,

12:51.000 --> 12:53.000

slik at de skal øve seg på å tåle dritt.

12:53.000 --> 12:55.000

Om dere skjønner litt hva jeg mener.

12:55.000 --> 13:04.000

Det er ikke det som gir barnet kapasitet til å tåle ubehag i livet.

13:04.000 --> 13:09.000

Det å bygge en kapasitet for å tåle det ubehagelige i livet,

13:09.000 --> 13:15.000

det er gjentatte erfaringer og opplevelser med at

13:15.000 --> 13:18.000

de som er satt for å beskytte deg, som ofte er mor og far,

13:18.000 --> 13:22.000

de skal gjøre det gjentatte ganger for at du skal bli såpass trygg,

13:22.000 --> 13:24.000

altså ha en psykologisk trygghet,

13:24.000 --> 13:27.000

til nettopp å ta sunne sjanser,

13:27.000 --> 13:29.000

stå opp for seg selv,

13:29.000 --> 13:31.000
kunne stå opp for andre.

13:32.000 --> 13:34.000
Dette er ingen quick fix,

13:34.000 --> 13:38.000
det skapes gjennom utallige interaksjoner.

13:38.000 --> 13:42.000
Hvis de som skal beskytte deg, er de som hiver dritten på deg,

13:42.000 --> 13:46.000
da snakker vi om alt annet enn å bygge en kapasitet.

13:46.000 --> 13:48.000
Det føler jeg vi av og til gjør.

13:48.000 --> 13:51.000
Vi skal trene dem opp til det vi vil de skal bli sterke i.

13:51.000 --> 13:54.000
Så har vi ikke helt de riktige byggeklossene.

13:54.000 --> 13:57.000
Da må jeg litt inne på det du sier,

13:57.000 --> 13:59.000
du sier det med,

13:59.000 --> 14:01.000
jeg kan jo stille spørsmål,

14:01.000 --> 14:05.000
er det egentlig sånn at hvis du har en plass der du får lov til å være sårbar,

14:05.000 --> 14:07.000
så er det det som gjør deg robust?

14:09.000 --> 14:13.000
Så det å få erfare at det er plass til min sårbarhet,

14:13.000 --> 14:16.000
bygger kapasitet for robusthet.

14:16.000 --> 14:19.000
Det tror ikke vi tenker så mye over,

14:19.000 --> 14:21.000
for det at vi tenker som en idrettsutøver,

14:21.000 --> 14:24.000
at hvis du skal hoppe høyt, så skal du bygge akkurat denne muskelen her,

14:24.000 --> 14:26.000
og hvis du skal springe kjapt, så skal du gjøre sånn og sånn,

14:26.000 --> 14:28.000
for da skjer det og det.

14:28.000 --> 14:31.000
Barns utvikling av denne kapasiteten,

14:31.000 --> 14:36.000
det må forstås i et større og helhetlig perspektiv.

14:37.000 --> 14:41.000
Ja, og du har vel sagt det her med at man ikke bør røffe opp barn,

14:41.000 --> 14:43.000
men heller trygge deg opp.

14:43.000 --> 14:45.000
Det er jo litt det det handler om.

14:45.000 --> 14:51.000
Men dere to har jo også blitt intervjuet i Aftenposten nylig,

14:51.000 --> 14:54.000
med en artikkel som heter

14:54.000 --> 14:58.000
«Dagens syn på barneoppdragelse gjør barna mindre robuste».

14:59.000 --> 15:02.000
Da lurer jeg litt på, som forelder selv,

15:02.000 --> 15:05.000
hva er det vi foreldre gjør som er så feil?

15:05.000 --> 15:10.000
Eller hva er det med barneoppdragelsen i dag som er litt feil?

15:10.000 --> 15:12.000
Nå ser jeg litt på deg, Line Marie.

15:12.000 --> 15:16.000
Ja, og det er det som er litt vanskelig,

15:16.000 --> 15:18.000
for det er på en måte så komplekst,

15:19.000 --> 15:23.000
nettopp den tanken om at man skal røffe opp,

15:23.000 --> 15:25.000
som man holdt på før i tiden,

15:25.000 --> 15:29.000
hvor man tenkte det var bra for gutter å få litt juling for anskylden,

15:29.000 --> 15:31.000
for da tåler du.

15:31.000 --> 15:34.000

Og det vet vi jo, ikke skaper noen fleksibilitet

15:34.000 --> 15:37.000

og rom for sårbarhet i det hele tatt.

15:38.000 --> 15:41.000

Og så vet vi det, og selv om vi har tatt den tenkningen med oss,

15:41.000 --> 15:44.000

og så drar vi den helt i det ekstreme.

15:45.000 --> 15:49.000

Sånn at jeg tenker mange foreldre i dag beskytter barna mot

15:49.000 --> 15:53.000

en del av det som på en måte bare er helt normale livserfaringer,

15:53.000 --> 15:56.000

som for eksempel ikke får være med å leke en dag,

15:56.000 --> 15:59.000

eller ikke få være med den kuleste gjengen på russebus,

15:59.000 --> 16:04.000

liksom sånne ting som er helt normale, vanlige bestanddeler i livet.

16:04.000 --> 16:07.000

Og så tenker jeg det er noe med hvordan vi møter barna

16:07.000 --> 16:13.000

i de situasjonene hvor vi tenker at vi skal beskytte dem

16:13.000 --> 16:15.000

mot dette forferdelige som skjer med dem.

16:15.000 --> 16:17.000

Altså for eksempel en avvisning.

16:19.000 --> 16:22.000

Men i stedet for at det blir en trygg situasjon,

16:22.000 --> 16:25.000

så blir det veldig utrygt, fordi vi blir så opprørte.

16:25.000 --> 16:28.000

Og vi gjør det til en dramatisk situasjon

16:28.000 --> 16:30.000

når det skjedde noe fælt med deg.

16:30.000 --> 16:33.000

I stedet for det å kunne gå inn og trøste,

16:33.000 --> 16:35.000

som jo er en god erfaring,

16:35.000 --> 16:37.000

det er jo en erfaring med å stå i en vanskelig situasjon

16:37.000 --> 16:38.000

og bli tatt godt imot,

16:38.000 --> 16:41.000

er jo det å ha det vondt, få trøst.

16:41.000 --> 16:43.000

Samtidig har jeg en voksen som sier

16:43.000 --> 16:45.000

«Dette har skjedd med meg mange ganger også,

16:45.000 --> 16:47.000

og dette er helt vanlig.

16:47.000 --> 16:50.000

Det er sånn som skjer, men det er fryktelig vondt når det skjer».

16:50.000 --> 16:54.000

For da lager du ikke verden til et så skummelt sted.

16:54.000 --> 17:00.000

Man tar litt ned det at når du opplever noe som er vondt,

17:00.000 --> 17:06.000

at det ikke er et signal om at noe er så fryktelig galt der ute.

17:06.000 --> 17:08.000

Du trenger ikke bli redd for det.

17:08.000 --> 17:11.000

Det er det vi sender med mye av barna i dag.

17:13.000 --> 17:15.000

At det er så alarmerende.

17:15.000 --> 17:18.000

Hvordan vi snakker om en sånn avvisning,

17:18.000 --> 17:20.000

gjør jo også noe med hvor lett det er for barna

17:20.000 --> 17:23.000

å si «Ja, ja, da skjedde det i dag».

17:26.000 --> 17:32.000

Så det er noe med at det er ikke enten å tøffe opp,

17:32.000 --> 17:34.000

eller å overbeskytte,

17:34.000 --> 17:37.000

men det er nettopp hvordan man gjør det.

17:37.000 --> 17:39.000

Som jeg i boken min,

17:39.000 --> 17:42.000

så prøver jeg ikke å gi oppskrifter til foreldre,

17:42.000 --> 17:44.000

men at det er noe med å reflektere rundt.

17:44.000 --> 17:47.000

Man må tenke litt bak når jeg gjør dette nå.

17:47.000 --> 17:50.000

Hva er det jeg formidler til barnet mitt om verden,

17:50.000 --> 17:52.000

om andre mennesker?

17:53.000 --> 17:56.000

Er det forferdelig at de vil leke uten deg?

17:56.000 --> 17:59.000

Nei, det er slik mennesker er. De grupperer seg.

17:59.000 --> 18:01.000

Det er ikke noe galt med deg av den grunn.

18:02.000 --> 18:06.000

Den refleksjonen er jo det jeg ønsker.

18:06.000 --> 18:09.000

Vi skal prøve å forstå det litt tilbake.

18:09.000 --> 18:12.000

Det er litt det du sa i en artikkel igjen i Aftenposten.

18:12.000 --> 18:15.000

Det høres ut som om jeg reklamerer for Aftenposten.

18:15.000 --> 18:17.000

Det gjør vi ikke, det er litt tilfeldig.

18:17.000 --> 18:20.000

Men det du sa noe om,

18:20.000 --> 18:22.000

dette med at barn må tåle å bli avvist,

18:22.000 --> 18:25.000

det er kanskje litt det du snakker om her.

18:25.000 --> 18:27.000

Cecilie, jeg tror du har lyst til å kommentere på det.

18:27.000 --> 18:29.000

To ting.

18:31.000 --> 18:33.000
Du ble engasjert nå.

18:33.000 --> 18:35.000
Nå ser jeg to paralleller.

18:35.000 --> 18:38.000
Jeg vil ta tak i det du spør om.

18:38.000 --> 18:42.000
Hva er det vi gjør i dag

18:42.000 --> 18:45.000
som ikke bygger den resiliensen?

18:45.000 --> 18:50.000
Eller den kapasiteten til å tåle ubehag som du er inne på?

18:50.000 --> 18:53.000
Jeg synes det er et interessant spørsmål.

18:53.000 --> 18:55.000
Hvorfor er det blitt sånn?

18:55.000 --> 18:58.000
Hva er det med samfunnet som har gjort at foreldre,

18:58.000 --> 19:00.000
for eksempel,

19:00.000 --> 19:02.000
dette er kun min tolkning,

19:02.000 --> 19:04.000
er blitt så redde for å gråte.

19:04.000 --> 19:07.000
Vi har en sannhet om hva det er å være en god forelder,

19:07.000 --> 19:09.000
og da skal ungene være mest mulig glad.

19:09.000 --> 19:11.000
Det stemmer ikke.

19:11.000 --> 19:13.000
Det er ikke sånn.

19:13.000 --> 19:18.000
Det er ingenting i det som ligger i at det skal være likhetstegn med å være en god forelder.

19:18.000 --> 19:22.000
Vi kan også snakke om hva jeg tror er årsakene til det.

19:22.000 --> 19:24.000
Men det får noen konsekvenser.

19:24.000 --> 19:27.000

Man har så lyst til å være så ekstremt gode foreldre.

19:27.000 --> 19:34.000

Vi tåler ikke at ungene er lei seg.

19:34.000 --> 19:37.000

Da føler vi nok mer at vi er dårlige foreldre.

19:37.000 --> 19:39.000

Vi får ikke slutt på gråtingen.

19:39.000 --> 19:42.000

Hvis en treåring står med en is og mister den,

19:42.000 --> 19:44.000

så er vi i gang.

19:44.000 --> 19:46.000

Det vet alle som har barn.

19:46.000 --> 19:50.000

Det er tre scener som ofte går igjen.

19:50.000 --> 19:52.000

Det er typisk foreldre som sier,

19:52.000 --> 19:55.000

«Oi, oi, jeg skal kjøp ny is til deg!»

19:55.000 --> 20:00.000

De er nesten litt redde for at det skal ta seg opp.

20:00.000 --> 20:04.000

Det sender noen kraftige signaler til barnet.

20:04.000 --> 20:06.000

Så har du de som er sånn,

20:06.000 --> 20:10.000

«Vet du hva? Tenk på de unger som ikke har fått is. Du er egentlig ganske heldig.»

20:10.000 --> 20:12.000

Ungene i Afrika.

20:12.000 --> 20:17.000

Så har du den andre gruppen som gjerne klarer å si,

20:17.000 --> 20:20.000

«Åh, det var kjipt! Den gode isen!»

20:20.000 --> 20:23.000

Så er han vekket. «Jeg skjønner godt du ble lei av deg. Kom her!»

20:23.000 --> 20:28.000

Den responsen der du fortet deg og merket at ungen ikke ble lei av deg,

20:28.000 --> 20:30.000
fordi jeg ikke vil at du skal grine,

20:30.000 --> 20:32.000
og det kan det være mange årsaker til,

20:32.000 --> 20:38.000
den gir barnet null erfaring med den kapasiteten til å stå i noe ubehagelig.

20:38.000 --> 20:41.000
Du vil fortet deg forbi det, og du vil bare åpne opp.

20:41.000 --> 20:43.000
Mens intensjonen er veldig god.

20:43.000 --> 20:47.000
«Tenk på de unger som ikke fikk is.»

20:47.000 --> 20:52.000
Det bygger på det vi kaller for en unødvendig eskalering av skam.

20:52.000 --> 20:57.000
Den tredje varianten her er viktig og viser barnet at

20:57.000 --> 21:00.000
«Jeg validerer deg. Jeg skjønner godt at du ble lei deg.»

21:00.000 --> 21:02.000
Det er en helt normal respons.

21:02.000 --> 21:04.000
Dette står vi i sammen.

21:04.000 --> 21:09.000
Da får du erfaring med at negative ting i livet kommer til å skje,

21:09.000 --> 21:12.000
og på et eller annet vis samregulerer seg,

21:12.000 --> 21:15.000
eller så klarer jeg på sikt å regulere dette selv.

21:15.000 --> 21:17.000
Det bygger denne kapasiteten.

21:17.000 --> 21:22.000
Du tåler ubehagelighet og litt av livets motvind,

21:22.000 --> 21:24.000
apropos kunsten å leve.

21:24.000 --> 21:29.000
Når du får sånne gjentatte erfaringer, vet man at det bygger resiliens.

21:29.000 --> 21:33.000
Det er nok veldig mange av oss foreldre som hadde fortet seg

21:33.000 --> 21:35.000
og gi de den isen for å få dem til å slutte å grine.

21:35.000 --> 21:37.000
Det kan vi også diskutere.

21:37.000 --> 21:39.000
Men jeg må få kommentere på det litt mer.

21:39.000 --> 21:41.000
Det har jeg lyst til å kommentere etterpå.

21:41.000 --> 21:44.000
Det er ikke at jeg er uenig,

21:44.000 --> 21:49.000
men jeg tenker at det som primæromsorgsperson, som foreldre,

21:49.000 --> 21:53.000
når vi snakker om at du er den naturlige ressursen for det barnet

21:53.000 --> 21:56.000
til å bli beskyttet hos og føle trygghet hos.

21:56.000 --> 22:01.000
Hvis det snakker om en gang at du opplevde at du ikke ble invitert på en fest,

22:01.000 --> 22:04.000
eller noe av det, og jeg ikke ble med,

22:04.000 --> 22:08.000
så er jeg enig i at hele hjulet trenger ikke gå i gang, og alarmen ringer.

22:08.000 --> 22:13.000
Men jeg vil si, for oss som har masse kollegaer som forsker på mobbing,

22:14.000 --> 22:17.000
at du skal følge med om dette er gjentakende.

22:17.000 --> 22:20.000
For er det gjentakende, så vet vi.

22:20.000 --> 22:25.000
Det grunnleggende premisset for overlevelse i livet,

22:25.000 --> 22:27.000
er opplevelsen av å høre til en flokk.

22:27.000 --> 22:32.000
Så hvis det er systematikk i det, så må man handle.

22:32.000 --> 22:38.000
Dere kan ikke se på og tenke at det vil være med å bygge en kapasitet for motstandsdyktighet.

22:38.000 --> 22:44.000
Det er også forskjell på å bli utestengt en gang, og ha noen å være med,

22:44.000 --> 22:49.000

enn å bli utestengt en gang, og ikke å bli overlatt alene.

22:49.000 --> 22:53.000

Det mener jeg også er ansvaret til foreldre, å være tett på.

22:53.000 --> 22:55.000

Hvorfor mener jeg det?

22:55.000 --> 23:03.000

Det er evidens i dag til å si at det å oppleve å være ensom,

23:03.000 --> 23:07.000

det er like helseskadelig som å røyke 15 sigaretter om dagen,

23:07.000 --> 23:13.000

vi ser at barn som opplever å ikke ha gjensidige vennsksrelasjoner i skolen,

23:13.000 --> 23:17.000

i barneskolealder, har direkte påvirkning på immunforsvaret,

23:17.000 --> 23:22.000

de er oftere syke, og de har høyere betennelsesnivåer i kroppen,

23:22.000 --> 23:27.000

som skyldes et epigenetisk uttrykk,

23:27.000 --> 23:32.000

der de hvite blodselene i immunforsvaret ikke fungerer optimalt.

23:32.000 --> 23:36.000

De har mye større betennelsesnivåer i kroppen,

23:36.000 --> 23:38.000

for å ha opplevelsen om å ikke høre til.

23:38.000 --> 23:43.000

Det er ekstremt viktig å få tak i om det er systematikk og gjentakelse

23:43.000 --> 23:46.000

i det å være utestengt.

23:46.000 --> 23:52.000

For jeg tenker, det sitter veldig mange foreldre som føler seg så alene,

23:52.000 --> 23:56.000

i en kamp eller arbeid,

23:56.000 --> 24:00.000

og føler at de ikke blir hørt, møtt, forstått,

24:00.000 --> 24:03.000

når de sier at barnet ditt ikke er inkludert.

24:03.000 --> 24:09.000

Det er katastrofalt for noen barn.

24:09.000 --> 24:12.000

Det er en stor forskjell på det Line Marie sier,

24:12.000 --> 24:16.000

det tåler å bli av med det, hvis det en gang skjer.

24:16.000 --> 24:19.000

Enn hvis det er systematikk i det, og det går mot mobbing.

24:19.000 --> 24:22.000

Men litt tilbake til det du var inne på,

24:22.000 --> 24:25.000

grunnen til at foreldre blir litt sånn,

24:25.000 --> 24:30.000

som det med isen, og blir litt fort og gale skal fikse situasjonen.

24:30.000 --> 24:33.000

Tenk litt om foreldre selv, og det med samfunnet i dag.

24:33.000 --> 24:36.000

Vi skal ha jobb, vi skal gjerne være i 100% jobb,

24:36.000 --> 24:39.000

vi skal ha barn i barnehagen eller skole,

24:39.000 --> 24:41.000

vi skal gjerne ha sosialt liv.

24:41.000 --> 24:46.000

Vi føler foreldre at vi ser barnet vårt litt lite,

24:46.000 --> 24:51.000

og nå vi først er med barnet vårt, at vi har lyst til å ha det fint.

24:51.000 --> 24:53.000

Vi har lyst til at det skal være god stemning,

24:53.000 --> 24:55.000

og at vi skal ha det kjekt sammen.

24:55.000 --> 24:58.000

Det er en opplevelse jeg har som forelder selv,

24:58.000 --> 25:02.000

ikke at jeg alltid går og gir barnet en ny is,

25:02.000 --> 25:07.000

men mer at jeg føler veldig på det.

25:07.000 --> 25:09.000

Det er et sånn samfunn vi har bygd opp i dag,

25:09.000 --> 25:12.000

at vi skal gjerne stå i jobb, og vi skal klare alt.

25:12.000 --> 25:15.000
Hva tenker du, Line Marie?

25:15.000 --> 25:17.000
Er det derfor vi foreldre blir litt sånn,

25:17.000 --> 25:19.000
tar de enkle løsningene gjerne?

25:19.000 --> 25:22.000
Ikke bevisst alltid kanskje, men ...

25:22.000 --> 25:25.000
Det er forskjellig fra familie til familie,

25:25.000 --> 25:27.000
og fra person til person,

25:27.000 --> 25:29.000
men det er veldig mange som synes

25:29.000 --> 25:31.000
at de lever veldig travle liv.

25:31.000 --> 25:34.000
Jeg blir litt sånn.

25:34.000 --> 25:36.000
Jeg synes folk får skjerpe seg litt.

25:36.000 --> 25:40.000
De fleste av oss, eller det er veldig mange i vårt land,

25:40.000 --> 25:43.000
som lever ganske godt,

25:43.000 --> 25:45.000
og som kunne satt noen grenser,

25:45.000 --> 25:48.000
både for antall fritidsaktiviteter barna skal ha i løpet av en uke,

25:48.000 --> 25:51.000
og for hvor mye man må jobbe selv.

25:51.000 --> 25:53.000
Nå begynner barna mine å bli store,

25:53.000 --> 25:56.000
og jeg er litt sånn bikka 40,

25:56.000 --> 25:59.000
og føler at jeg har kommet over i en litt annen fase

25:59.000 --> 26:02.000
enn den travle småbarnsfasen.

26:02.000 --> 26:07.000

Det jeg tenker nå, er at det er så kort tid

26:07.000 --> 26:10.000

av livet man har små barn.

26:10.000 --> 26:15.000

Så er det jo andre tider hvor man kan holde på med alt mulig annet.

26:15.000 --> 26:18.000

Hvorfor i all verden skal vi drive med alt mulig annet,

26:18.000 --> 26:21.000

akkurat når barna er bittesmå?

26:21.000 --> 26:28.000

Det å få barn, og ha små barn, gjør at de må ofre ganske mye annet i livet.

26:28.000 --> 26:32.000

Barna er jo mest sårbare tidlig i livet.

26:32.000 --> 26:36.000

De første årene er barna aller mest sårbare.

26:36.000 --> 26:41.000

Det står for meg som mer og mer hårreisende,

26:41.000 --> 26:46.000

at vi både som foreldre og i forhold til barselpermisjon,

26:46.000 --> 26:49.000

og alle ressurser generelt sett,

26:49.000 --> 26:53.000

er så gjerrige på ressursene når det gjelder de minste barna.

26:53.000 --> 26:56.000

I forhold til hvordan vi pøser ut da,

26:56.000 --> 26:59.000

når det kommer til ungdommer og tiltak og hjelp,

26:59.000 --> 27:01.000

og alt som skal tilrettelegges for ungdommene,

27:01.000 --> 27:03.000

så behandler vi ungdommene som babyer,

27:03.000 --> 27:06.000

og så krever vi jo av babyene at de skal tåle ekstremt mye.

27:06.000 --> 27:10.000

Med de minste er det sånn, ja, ja, nei, slutt å grine når du har gått,

27:10.000 --> 27:13.000

og alle gråter, da har vi den tonen.

27:13.000 --> 27:15.000
Det går fint, ikke sant?

27:15.000 --> 27:21.000
Mens når barna er større, så klarer vi ikke å stå i noen ting.

27:21.000 --> 27:25.000
Så jeg lurer jo også på om det er noe med det at,

27:25.000 --> 27:27.000
og folk er jo veldig forskjellige da,

27:27.000 --> 27:30.000
i forhold til hvordan man opplever det å være småbarnsforeldre,

27:30.000 --> 27:32.000
og kanskje særlig for kvinner,

27:32.000 --> 27:36.000
men jeg lurer på om for en del av oss,

27:36.000 --> 27:40.000
kanskje det også kan være noe med det at samfunnet er innrettet på en måte

27:40.000 --> 27:45.000
hvor vi er tvinget til å koble oss fra barna alt for tidlig.

27:45.000 --> 27:48.000
Hvis du putter ungen din i barnehagen når det er ti måneder gammelt,

27:48.000 --> 27:52.000
så er det jo noe som for en del er ganske biologisk,

27:52.000 --> 27:55.000
man er veldig tett knyttet på av barna sitt,

27:55.000 --> 27:57.000
og det å bli tvinget til å rive det opp,

27:57.000 --> 28:01.000
om det også gjør at man kobler seg av,

28:01.000 --> 28:03.000
at det er noe som kommer helt i uttakt,

28:03.000 --> 28:09.000
og at det etter det henger som et slips i foreldrerollen,

28:09.000 --> 28:14.000
og at man har mistet litt at det er noe der,

28:14.000 --> 28:19.000
og så er det bare hverdagsliv og jobb.

28:19.000 --> 28:25.000
Jeg hører jo mange som sier at vi ikke kan ta noen ulønna permisjon,

28:25.000 --> 28:29.000
for eksempel, for det har vi ikke råd til, det kreves to inntekter.

28:29.000 --> 28:32.000
Så tenker jeg at dere har en Porsche og en Tesla,

28:32.000 --> 28:37.000
så det handler kanskje litt om prioritering også.

28:37.000 --> 28:39.000
Eller folk puster og bader for en halv million,

28:39.000 --> 28:42.000
og så er det sånn at vi er helt avhengig av to inntekter.

28:42.000 --> 28:47.000
Det handler ikke for alle, men for noen handler det om prioritering,

28:47.000 --> 28:50.000
og det synes jeg er underlig at vi ikke snakker mer om.

28:50.000 --> 28:57.000
Og at vi ikke tør å snakke høyere om at tidlig barnehagestart,

28:57.000 --> 29:00.000
er ikke et gode for barna, og ikke for de fleste barn.

29:00.000 --> 29:03.000
Det er noe vi gjør, for vi gidder ikke å ta den kostnaden.

29:03.000 --> 29:06.000
Dette med å gi barna en ordentlig start på livet.

29:06.000 --> 29:07.000
Halleluja!

29:07.000 --> 29:09.000
Ja, du er med!

29:09.000 --> 29:12.000
Jeg kunne ikke vært mer enig.

29:12.000 --> 29:14.000
Det er det jeg merker at vi snur på det,

29:14.000 --> 29:17.000
hvor tidlig vi vil investere.

29:17.000 --> 29:24.000
Hvis vi som nasjon skal få plikt på oss til å investere i resiliens,

29:24.000 --> 29:28.000
så er det i starten av livet vi skal være skamdyktige.

29:28.000 --> 29:32.000
Så vil barna våre tåle, hvis det var det som var målet,

29:32.000 --> 29:35.000
litt mer senere enn det skal være.

29:35.000 --> 29:38.000
Men jeg tenker at fra et evolusjonsperspektiv,

29:38.000 --> 29:43.000
så er det ganske spesielt sånn som vi lever det moderne livet i Vesten.

29:43.000 --> 29:48.000
Vi har levd, fra tidligere av, i flokk.

29:48.000 --> 29:50.000
Vi har isolert oss mer og mer til kjernefamilie,

29:50.000 --> 29:53.000
og litt sånn, klar deg selv.

29:53.000 --> 29:58.000
Der bor vi jo faktisk i et fantastisk land,

29:58.000 --> 30:03.000
apropos med tjenester, hvis du faller litt utenfor.

30:03.000 --> 30:08.000
Men, hvis vi tenker tilbake,

30:08.000 --> 30:10.000
hvis vi tenker i et evolusjonsperspektiv,

30:10.000 --> 30:13.000
hvordan vi mest har levd,

30:13.000 --> 30:15.000
hva som er mest sannsynlig er mest naturlig for oss,

30:15.000 --> 30:17.000
så er det å leve i den flokken,

30:17.000 --> 30:19.000
når du nettopp har født et nytt barn,

30:19.000 --> 30:21.000
fått et liv.

30:21.000 --> 30:25.000
Så skal all ditt fokus gå til å ta vare på det barnet,

30:25.000 --> 30:28.000
sammen med den flokken din.

30:28.000 --> 30:33.000
I India, i mange andre deler av verden,

30:33.000 --> 30:36.000
når noen får et barn og blir mor,

30:36.000 --> 30:39.000

da flytter jo tanter og bestemor inn,

30:39.000 --> 30:42.000

lager mat, får hjulene til å gå rundt,

30:42.000 --> 30:45.000

nettopp fordi at mor skal få bruke sin energi

30:45.000 --> 30:48.000

på å ta vare på det spedbarnet,

30:48.000 --> 30:53.000

og klare å samhandle med det,

30:53.000 --> 30:57.000

utvikling av mentalisering, amme.

30:57.000 --> 31:03.000

Det er så utrolig mange fine påkoblinger der,

31:03.000 --> 31:08.000

som er så viktige, og vi snakker så lite om det.

31:08.000 --> 31:11.000

Apropos noe med barselpermisjon,

31:11.000 --> 31:14.000

hvis vi tenker kapasitet for robusthet,

31:14.000 --> 31:16.000

med å få morsmelk, amming,

31:16.000 --> 31:18.000

det gjør for microbiomes,

31:18.000 --> 31:20.000

altså tarmbakterier i floraen,

31:20.000 --> 31:23.000

hos disse som også påvirker den psykiske helsen,

31:23.000 --> 31:25.000

det er det evidens for.

31:25.000 --> 31:28.000

Så sier noen at mor kan få ammefri,

31:28.000 --> 31:30.000

så far skal kjøre i skytteltrafikk

31:30.000 --> 31:32.000

mellom mors jobb, når det passer.

31:32.000 --> 31:36.000

Det er ingenting som går på barnets premiss.

31:36.000 --> 31:40.000
Far var ikke helt intensjonen

31:40.000 --> 31:42.000
at han skulle få tid å knytte seg til barnet,

31:42.000 --> 31:44.000
men han skal kjøre frem og tilbake.

31:44.000 --> 31:46.000
Så kan noen si at hvis det var morsmelken,

31:46.000 --> 31:48.000
da kan de pumpe ut.

31:48.000 --> 31:51.000
I datamateriale er det forskjell på barn

31:51.000 --> 31:53.000
som får morsmelk fra bryst,

31:53.000 --> 31:56.000
kontra de som fikk morsmelk i flaske,

31:56.000 --> 31:59.000
i microbiomes som er forbundet med resiliens.

31:59.000 --> 32:02.000
Det er utrolig spennende.

32:02.000 --> 32:04.000
Er det fordi at noe av stoffene ikke klarer seg,

32:04.000 --> 32:06.000
at det ikke er helt ferskt?

32:06.000 --> 32:09.000
De diskuterer at det er det samme som

32:09.000 --> 32:12.000
det å bli født vaginalt.

32:12.000 --> 32:18.000
Det er en del bakterier som naturen har lagt et rette for oss.

32:18.000 --> 32:22.000
Det eneste avstanden et nyfødt barn ser klart,

32:22.000 --> 32:24.000
er ca. 28 cm.

32:24.000 --> 32:27.000
Det er som regel fra mors bryst til mors øyne.

32:27.000 --> 32:30.000
Amming er noe jeg er veldig engasjert i seg selv.

32:30.000 --> 32:32.000

Jeg ammer jo ennå en
2,5-åring,

32:32.000 --> 32:34.000

som sikkert mange vil mene er på høy overtid.

32:34.000 --> 32:36.000

Jeg ser det som veldig fordelaktig.

32:36.000 --> 32:39.000

Men jeg tenker på det du sa med amming i
begynnelsen.

32:39.000 --> 32:42.000

Jeg synes vi har gått i en veldig feil retning som
samfunn.

32:42.000 --> 32:45.000

Før var det bedre tilrettelagt med ammefri.

32:45.000 --> 32:48.000

Det aller fleste arbeidsplasser hadde det.

32:48.000 --> 32:51.000

Nå synes jeg det er blitt verre når jeg hører folk

32:51.000 --> 32:54.000

som jobber plasser der det ikke blir tilrettelagt.

32:54.000 --> 32:57.000

Det står på papiret, men det skjer ikke i praksis.

32:57.000 --> 33:00.000

Men det er kanskje en litt annen ting

33:00.000 --> 33:03.000

enn det vi skal snakke om i dag.

33:03.000 --> 33:05.000

Det er viktig det også.

33:05.000 --> 33:07.000

Nå avbryter jeg deg.

33:07.000 --> 33:10.000

Det er viktig når vi snakker om robusthet,

33:10.000 --> 33:12.000

at vi snakker om disse tingene.

33:12.000 --> 33:14.000

Det har vært helt fraværende i debatten.

33:14.000 --> 33:17.000

Når vi snakker om hva som skal til for å skape barn,

33:17.000 --> 33:20.000

for at barna våre skal få mulighet til

33:20.000 --> 33:23.000

å utvikle seg som stødige mennesker.

33:23.000 --> 33:28.000

Vi snakker masse om tiltak som vi kan lappe opp.

33:28.000 --> 33:31.000

Man må snakke sånn til barna, ikke sånn til barna.

33:31.000 --> 33:34.000

Det er hele grunnlaget.

33:34.000 --> 33:36.000

Den følelsen av å være trygg i verden,

33:36.000 --> 33:38.000

legges jo det første året.

33:38.000 --> 33:42.000

Både det å bytte tilknytningsperson midt i det første året.

33:42.000 --> 33:48.000

Jeg mener absolutt at det bør være 50-50 deling av

33:48.000 --> 33:50.000

fødselspermisjonen.

33:50.000 --> 33:52.000

Da må mor få det første året, og far får det andre året.

33:52.000 --> 33:56.000

Man må ikke bytte midt inn i den aller heftigste tilknytningsperioden.

33:56.000 --> 34:02.000

Det er jo der, akkurat det første året,

34:02.000 --> 34:07.000

man får de helt store utslagene av veldig bitte små justeringer og tiltak.

34:07.000 --> 34:11.000

Og så litt senere, når ungen er 10, 14 og 16,

34:11.000 --> 34:14.000

så begynner det å bli litt lite du kan gjøre.

34:14.000 --> 34:19.000

Det er de store linjene i personlighet,

34:19.000 --> 34:25.000

å tåle evne, tenkning og tilit til andre mennesker,

34:25.000 --> 34:27.000

tilit til at verden er et OK sted å være,

34:27.000 --> 34:29.000

det legges helt tidlig.

34:29.000 --> 34:31.000

Vi kan snakke om det, Busted.

34:31.000 --> 34:37.000

Vi må snakke om hvordan vi organiserer struktur.

34:37.000 --> 34:43.000

Hvis vi er designet for å løse komplekse oppgaver i gruppe,

34:43.000 --> 34:46.000

og være i mye aktivitet,

34:46.000 --> 34:50.000

da kan vi også stille spørsmålstegn om vi har en del systemer som tror det,

34:50.000 --> 34:53.000

for barn. Og så blir ungene symptombærere,

34:53.000 --> 34:55.000

så er det de det er noe galt med.

34:55.000 --> 34:58.000

De er urolige på skolen.

34:58.000 --> 35:00.000

De er i dag så grusomme og unge.

35:00.000 --> 35:04.000

Så holder vi på sånn, og det tror jeg ikke er veien å gå.

35:04.000 --> 35:07.000

Vi må være nysgjerrige på hva som skjer,

35:07.000 --> 35:10.000

hva er de systemene våre som gjør at dette blomstrer.

35:10.000 --> 35:13.000

Og det er en helt enorme, apropos Busted,

35:13.000 --> 35:16.000

når du ser de datene som er på for eksempel mobilbruk,

35:16.000 --> 35:18.000

når foreldre bruker mye mobil,

35:18.000 --> 35:21.000

men også ungene, særlig sosiale medier som slår ut.

35:21.000 --> 35:24.000

Så tenker jeg, det jeg mener med kompleksiteten,

35:24.000 --> 35:30.000

er at vi må få kartlagt helheten for å si noe om robusthet på individnivå.

35:30.000 --> 35:34.000

Og så tror jeg, og det snakker vi heller ikke så mye om,

35:34.000 --> 35:36.000
det med at vi føler vi har liten tid.

35:36.000 --> 35:38.000
Og det har vi jo for så vidt.

35:38.000 --> 35:40.000
Og den vil vi bruke godt.

35:40.000 --> 35:47.000
Så da blir vi veldig opptatt av hva de skal gå på noe.

35:47.000 --> 35:49.000
Og så har du enda mindre tid,

35:49.000 --> 35:51.000
og da har du ikke lyst til å krangle.

35:51.000 --> 35:52.000
Da har du ikke lyst.

35:52.000 --> 35:56.000
Så jeg mener jo at litt av nøkkelen må være at vi hjelper også,

35:56.000 --> 36:00.000
utenom alle disse systemene som vi også kan snakke mye om,

36:00.000 --> 36:04.000
så må vi hjelpe foreldre til å sette sunne og gode grenser.

36:04.000 --> 36:09.000
For det jeg opplever selv, det er at når de skal sette grensene,

36:09.000 --> 36:15.000
så har de ventet gjerne så lenge at de gjør det med så ekstremt dårlig kvalitet.

36:15.000 --> 36:19.000
Og det er heller ikke bra å si, jo, men de må ha grenser.

36:19.000 --> 36:21.000
Ja, de skal ha grenser.

36:21.000 --> 36:23.000
De skal ha forholdssikkerhet, men de skal være trygge.

36:23.000 --> 36:26.000
Du skal fortsatt være trygg for dem når du setter de grensene.

36:26.000 --> 36:28.000
Så må du gjerne tåle at de blir litt sure på deg,

36:28.000 --> 36:30.000
eller at de ikke er helt enige.

36:30.000 --> 36:34.000
Men når du gjennom tid har investert i en relasjon,

36:34.000 --> 36:38.000

der du er opptatt av at de skal like deg,

36:38.000 --> 36:41.000

og at dere har det gøy sammen, og at du er trygg,

36:41.000 --> 36:43.000

da tåler de at du må sette en grense,

36:43.000 --> 36:45.000

men vi må gjøre det med høy kvalitet.

36:45.000 --> 36:48.000

Og der opplever jeg at vi skorter på en måte.

36:48.000 --> 36:52.000

Når vi setter grensene, så er det kanskje ikke grenser,

36:52.000 --> 36:54.000

to, at vi gjør det på en måte.

36:54.000 --> 36:57.000

Hvis vi gjør det sint, da koker det over på en måte.

36:57.000 --> 37:00.000

Foreldre tror jo ofte at hvis de er mye sinte,

37:00.000 --> 37:03.000

så tenker de at løsningen er tålmodighet.

37:03.000 --> 37:06.000

Men hvis man setter grenser på den måten og blir mye sint,

37:06.000 --> 37:09.000

så er jo faktisk løsningen å bli mye strengere.

37:09.000 --> 37:12.000

For hvis du er streng nok, så blir du aldri sint.

37:12.000 --> 37:14.000

På en veldig god og rolig måte.

37:14.000 --> 37:16.000

Og så sitter jeg og sier, de har ikke en ting.

37:17.000 --> 37:18.000

En ganske vann.

37:18.000 --> 37:20.000

Men apropos kapasitet.

37:20.000 --> 37:23.000

Det bygges en kapasitet for å tåle det ubehagelige.

37:23.000 --> 37:27.000

Da vil jeg si, det er så skremmende å se,

37:27.000 --> 37:31.000

og ikke at jeg dømmer noen, for jeg tror ikke folk gjør det med vond vilje.

37:31.000 --> 37:36.000

Ettåringer som har slått seg vrang i køen på Kiwi,

37:36.000 --> 37:38.000

hva får de? De får en mobil.

37:38.000 --> 37:42.000

Hvis han ikke tåler å kjøre fra Stavanger til Kvadrat,

37:42.000 --> 37:44.000

som da tar åtte minutter, treåringen,

37:44.000 --> 37:46.000

hva får han? Han får en iPad.

37:46.000 --> 37:49.000

Så du blir hele veien lært opp til å

37:49.000 --> 37:52.000

ikke være i kontakt med noe ubehagelig.

37:52.000 --> 37:54.000

Du får ikke erfaring med at det som er ubehagelig.

37:54.000 --> 37:57.000

Det gikk jo fint. Mamma er fortsatt trygg og god.

37:57.000 --> 38:00.000

Hun er ikke sint, hun er ikke sur, hun er gjerne tydelig.

38:00.000 --> 38:05.000

Så det å regne gjerne arkitekturisk,

38:05.000 --> 38:08.000

hvis vi tenker gjerne arkitekturisk utvikling,

38:08.000 --> 38:12.000

og hva for noen deler som utvikles nettopp i dette samspillet

38:12.000 --> 38:14.000

er at du av og til må engasjere deg litt,

38:14.000 --> 38:16.000

du måtte vente litt.

38:16.000 --> 38:18.000

Jeg fikk det ikke helt som jeg ville,

38:18.000 --> 38:20.000

det gikk også helt fint å ikke få det som jeg ville.

38:20.000 --> 38:25.000

Det er en kapasitet som vi ikke må overlate til skjermer.

38:25.000 --> 38:27.000

Og det gjør vi.

38:27.000 --> 38:30.000

Jeg har selv barn, hun yngste er syv år,

38:30.000 --> 38:32.000

nå skal jeg ikke utlevere henne,

38:32.000 --> 38:35.000

men på Halloween kom hun sist hjem,

38:35.000 --> 38:37.000

av alle mine tre,

38:37.000 --> 38:39.000

så da har de to eldste, eller han mellomste,

38:39.000 --> 38:41.000

han har velgt seg en bømme han skulle ha.

38:41.000 --> 38:43.000

Den skulle hun ha.

38:43.000 --> 38:46.000

Så tenkte jeg, nå har jeg to valg.

38:46.000 --> 38:49.000

Jeg kan spørre han mellomste,

38:49.000 --> 38:51.000

for det er gjerne ikke så viktig for han,

38:51.000 --> 38:53.000

om hun kan få den, og jeg slipper på en måte,

38:53.000 --> 38:56.000

og ta den kampen, og det passer veldig godt.

38:56.000 --> 38:58.000

Så tenkte jeg, nei, det skal du ikke.

38:58.000 --> 39:01.000

Nå skal jeg bygge kapasitet,

39:01.000 --> 39:05.000

skal hjelpe hun, og vise på en måte at det tåler du.

39:05.000 --> 39:08.000

Du tåler at du ikke fikk det som du vil.

39:08.000 --> 39:10.000

Hun var så lei seg, så jeg sa, det skjønner jeg.

39:10.000 --> 39:12.000

Når ting ikke blir som det har sett for oss,

39:12.000 --> 39:15.000

kan vi både bli sint og lei oss, og sur,

39:15.000 --> 39:16.000

så det skjønner jeg.

39:16.000 --> 39:18.000

Ja, så jeg får den? Nei.

39:18.000 --> 39:21.000

Nå hadde han valgt den, så kan du gjerne velge den til neste år.

39:21.000 --> 39:24.000

Men denne gang kommer du ikke til å få den,

39:24.000 --> 39:25.000

du må velge en av de andre.

39:25.000 --> 39:27.000

Så er vi i gang igjen,

39:27.000 --> 39:28.000

så prøver jeg å si til hun,

39:28.000 --> 39:32.000

dette tåler du, det fikser vi sammen.

39:32.000 --> 39:35.000

Den kvelden når hun kom hjem,

39:35.000 --> 39:36.000

så sa hun til meg,

39:36.000 --> 39:38.000

mamma, du hadde helt rett,

39:38.000 --> 39:40.000

det var ikke bøtten det handlet om,

39:40.000 --> 39:43.000

det var jo å være med vennene mine og kose meg.

39:43.000 --> 39:46.000

Så tenkte jeg, den erfaringen hadde hun ikke fått,

39:46.000 --> 39:48.000

hvis jeg var livredd for at hun skulle grine,

39:48.000 --> 39:51.000

og at det ble veldig slitsomt når vi hadde det travelt.

39:51.000 --> 39:54.000

Jeg tror det er det vi må være litt mer i kontakt med som foreldre,

39:54.000 --> 39:59.000

og bare vite at dette er verdifulle erfaringer for deg,

39:59.000 --> 40:01.000

når du står stødig og trygger opp i det,

40:01.000 --> 40:04.000

og viser barnet ditt at du skjønner at du blir lei deg og sint.

40:04.000 --> 40:05.000

Det her er det jeg lurer på,

40:05.000 --> 40:07.000

foreldre blir litt forvirret også,

40:07.000 --> 40:11.000

når du sier at du ikke skal kaste dritt på ungene dine,

40:11.000 --> 40:13.000

du er ikke tøffere av det.

40:13.000 --> 40:15.000

Så tror jeg mange foreldre tenker at,

40:15.000 --> 40:17.000

jeg ser at hun er skikkelig lei seg nå,

40:17.000 --> 40:21.000

og så tenker jeg at det du gjorde der,

40:21.000 --> 40:23.000

er å kaste dritt på ungen din.

40:23.000 --> 40:26.000

Jeg vil si at det hadde vært å kaste dritt hvis jeg sa sånn til hun,

40:26.000 --> 40:27.000

det får du bare tåle,

40:27.000 --> 40:28.000

nå har han vært slutt,

40:28.000 --> 40:29.000

får du gå og grine ifra deg,

40:29.000 --> 40:30.000

sånn er livet,

40:30.000 --> 40:32.000

livet er life's a bitch.

40:32.000 --> 40:33.000

Nei, men skjønner du hva jeg mener?

40:33.000 --> 40:35.000

Det mener jeg å kaste dritt på.

40:35.000 --> 40:37.000

Men å stå sammen med hun,

40:37.000 --> 40:40.000
som en omsorgsfull person,

40:40.000 --> 40:42.000
og fortsatt kan si at det skjønner jeg skikt,

40:42.000 --> 40:44.000
kom her og jeg trøster,

40:44.000 --> 40:46.000
hold henne og kose litt med henne,

40:46.000 --> 40:48.000
og si at det kommer til å gå over,

40:48.000 --> 40:50.000
sånn kommer du til å møte på i livet,

40:50.000 --> 40:51.000
det er ikke alltid vi får det som du vil,

40:51.000 --> 40:53.000
og det kommer til å gå helt fint.

40:53.000 --> 40:55.000
Men å kaste dritt,

40:55.000 --> 40:57.000
da hadde det vært sånn,

40:57.000 --> 40:59.000
det får du tåle.

40:59.000 --> 41:01.000
For det er forståelsen for følelser,

41:01.000 --> 41:03.000
for å prøve deg mer i stedet for å,

41:03.000 --> 41:06.000
det er jo det samme med å lære å svømme,

41:06.000 --> 41:07.000
det kan være skummelt,

41:07.000 --> 41:08.000
men hvis du kjører ut på sjøen,

41:08.000 --> 41:10.000
og hiver deg ut på sjøen og kjører tilbake igjen,

41:10.000 --> 41:14.000
det er noe annet enn å gå ut i det sammen med dem,

41:14.000 --> 41:18.000
og på en måte dele frykten.

41:18.000 --> 41:20.000
Det er jo hele veien vite at,

41:20.000 --> 41:23.000
jeg tenker at jeg hele veien skal symbolisere,

41:23.000 --> 41:25.000
jeg har deg.

41:25.000 --> 41:27.000
Du står ikke alene om dette lenger.

41:27.000 --> 41:29.000
Men jeg tåler at du er lei deg.

41:29.000 --> 41:31.000
Det er helt naturlig.

41:31.000 --> 41:33.000
Det er det vanskelige.

41:33.000 --> 41:35.000
Det er det vanskelige å tenke at,

41:35.000 --> 41:40.000
dette er en situasjon hvor man faktisk selv,

41:40.000 --> 41:43.000
må gjøre en vurdering i hver enkel situasjon.

41:43.000 --> 41:47.000
Du får ikke laget ordentlig oppskrifter på dette.

41:47.000 --> 41:50.000
Man må tenke litt igjennom det.

41:50.000 --> 41:52.000
For de som hører på nå,

41:52.000 --> 41:55.000
spol tilbake og hør disse til seg en gang til.

41:55.000 --> 41:57.000
Man må catche den forskjellen der,

41:57.000 --> 42:00.000
på det å bare si noe,

42:00.000 --> 42:02.000
og det å vise forståelsen,

42:02.000 --> 42:04.000
og samtidig være helt sånn,

42:04.000 --> 42:06.000
ja, sånn er livet.

42:06.000 --> 42:08.000

Det går bra.

42:08.000 --> 42:10.000

Og det kommer til å skje igjen.

42:10.000 --> 42:12.000

Dette kommer til å skje.

42:12.000 --> 42:14.000

Men jeg tenker litt sånn,

42:14.000 --> 42:16.000

igjen at jeg må si noe,

42:16.000 --> 42:18.000

i forhold til deg som sitter og hører på nå,

42:18.000 --> 42:20.000

du tenker litt sånn,

42:20.000 --> 42:22.000

ok, så dette tar tid.

42:22.000 --> 42:23.000

Det krever masse av meg.

42:23.000 --> 42:25.000

Jeg må bygge kapasitet hos mitt barn.

42:25.000 --> 42:28.000

Jeg kan ikke alltid velge den lette løsningen,

42:28.000 --> 42:31.000

for det gir ikke barnet mitt noe på lang sikt.

42:31.000 --> 42:34.000

Kanskje der og da blir de glade for å få den bøtta,

42:34.000 --> 42:36.000

eller isen, eller hva det skal være.

42:36.000 --> 42:41.000

Kan jeg bare si noe til det du sa,

42:41.000 --> 42:43.000

for det er noe med å bygge kapasitet også.

42:43.000 --> 42:46.000

Det er noe med det språket vi bruker,

42:46.000 --> 42:50.000

vi har tatt mot psykologi-faget språk ut.

42:50.000 --> 42:53.000

Så er det som du sa, Cecilie,

42:53.000 --> 42:59.000

det er ikke sånn at man bare bygger en bit her og en bit der,

42:59.000 --> 43:01.000

men at det er noe over tid.

43:01.000 --> 43:05.000

Jeg tenker også at man skal ikke være en sadistisk forelder,

43:05.000 --> 43:08.000

som rigger til vanskelige situasjoner for barna,

43:08.000 --> 43:09.000

for de skal få kjenne på livet.

43:09.000 --> 43:13.000

Men det er noe med å ikke være så opptatt av å beskytte barna,

43:13.000 --> 43:16.000

mot de livserfaringene som naturlig kommer.

43:16.000 --> 43:23.000

Så tenker jeg at mange foreldre blir veldig stresset av

43:23.000 --> 43:29.000

at det høres ut som en psykologisk eller pedagogisk øvelse,

43:29.000 --> 43:31.000

enn hver samhandlingssituasjon med barna ditt.

43:31.000 --> 43:33.000

Så det blir så alvorlig.

43:33.000 --> 43:36.000

Så det å ha litt lavere skuldre på det,

43:36.000 --> 43:38.000

og tenke at det går bra,

43:38.000 --> 43:44.000

og man kommer jo i situasjoner hvor man er sliten eller stresset selv,

43:44.000 --> 43:46.000

og man er drittlei,

43:46.000 --> 43:49.000

og så klarer man ikke helt å ta barna helt imot

43:49.000 --> 43:51.000

på en følsom måte og vise nok trøst og forståelse.

43:51.000 --> 43:54.000

Det er også veldig nyttige erfaringer for barna,

43:54.000 --> 43:57.000

innimellom, ikke systematisk,

43:57.000 --> 44:00.000
men innimellom at de merker at de ikke blir tatt imot.

44:00.000 --> 44:03.000
For det er jo en erfaring som gjør fryktelig vondt,

44:03.000 --> 44:07.000
og som gjør at de kanskje en annen gang strekker seg litt lengre for en venn,

44:07.000 --> 44:08.000
når en venn trenger trøst,

44:08.000 --> 44:11.000
fordi de vet hvor vondt det er å ikke bli tatt imot.

44:11.000 --> 44:16.000
Så det er jo noe med det pedagogiske blikket vi har på barneoppdragelse,

44:16.000 --> 44:19.000
hvor vi tenker at vi kan forme alle situasjoner,

44:19.000 --> 44:22.000
og gjøre det så veldig riktig,

44:22.000 --> 44:24.000
men at det er mer om å bakke litt,

44:24.000 --> 44:26.000
og ha litt lavere skuldre,

44:26.000 --> 44:29.000
la livet skje, og la livet utspille seg.

44:29.000 --> 44:33.000
Da tenker jeg også at man som forelder klarer å være litt roligere

44:33.000 --> 44:36.000
i alle de situasjonene, at det ikke er så farlig.

44:36.000 --> 44:39.000
Om ungen din ikke fikser det, og om du ikke fikser det,

44:39.000 --> 44:42.000
så tenker du at det går bra.

44:42.000 --> 44:47.000
Det er kanskje mer den holdningen som er essensen,

44:47.000 --> 44:49.000
og klarer å få til det.

44:49.000 --> 44:54.000
Vi er også ekstremt opptatt av at de skal være selvstendige.

44:54.000 --> 44:59.000
Jeg tror at når foreldre føler at de ikke har gjort jobben sin,

44:59.000 --> 45:01.000

hvis barna dine ikke er selvstendige,

45:01.000 --> 45:03.000

så har jeg lyst til å si til alle dere foreldre,

45:03.000 --> 45:07.000

at vi ikke er programmert til å være selvstendige.

45:07.000 --> 45:09.000

Vi er programmert til å leve i en flokk,

45:09.000 --> 45:13.000

og så får du kanskje en kapasitet til å stå og tåle litt alene,

45:13.000 --> 45:16.000

men den kapasiteten vil også endre seg ut fra konteksten.

45:16.000 --> 45:17.000

Et eksempel.

45:17.000 --> 45:18.000

Hadde jeg fått ...

45:18.000 --> 45:22.000

Jeg føler at jeg er en ganske robust person,

45:22.000 --> 45:27.000

som tåler litt stress, og har funnet litt kunsten til å leve.

45:27.000 --> 45:30.000

Det kan bli tatt ifra av meg på et sekund.

45:30.000 --> 45:31.000

Det er én telefon, det.

45:31.000 --> 45:33.000

Hadde de ringt fra sykehuset nå,

45:33.000 --> 45:35.000

at ett av mine barn lå på sykehuset,

45:35.000 --> 45:39.000

så ble den kapasiteten vekket for meg å håndtere stress.

45:39.000 --> 45:41.000

Vi må forstå det som en kapasitet.

45:41.000 --> 45:44.000

Da er det plutselig ikke sånn at jeg skal stå og holde det alene.

45:44.000 --> 45:45.000

Det er det vi må skjønne.

45:45.000 --> 45:49.000

Da er jeg avhengig av mitt nettverk for å tåle mitt liv.

45:49.000 --> 45:51.000

Når vi begynner å forstå det,

45:51.000 --> 45:55.000

var det ikke så viktig med den selvstendigheten i lyset av at

45:55.000 --> 45:58.000

du har gjort en god jobb, hvis du klarer å få opp et produkt,

45:58.000 --> 46:00.000

som står der og skinner alene opp,

46:00.000 --> 46:03.000

og nikker med Obama og tåler alt livet kaster på deg.

46:03.000 --> 46:05.000

Det er ikke det med er ute etter.

46:05.000 --> 46:10.000

Du er å ha noen som får passende utfordringer,

46:10.000 --> 46:12.000

som er skjerpet på livet,

46:12.000 --> 46:16.000

som vet at de i bunn og grunn er beskyttet i noen relasjoner.

46:16.000 --> 46:19.000

Da tåler du litt mer av det hverdagslige.

46:19.000 --> 46:21.000

Men du kan bli sårbar på 0,x,

46:21.000 --> 46:25.000

og du kan være sårbar i noen situasjoner og mer robust i andre.

46:25.000 --> 46:30.000

Så handler det om hva tette og nære relasjoner du har i livet ditt.

46:31.000 --> 46:37.000

Hvis ikke familierelasjonene skal brukes som en naturlig ressurs

46:37.000 --> 46:43.000

til å få beskyttelse, trøst og tåle sårbarheter,

46:43.000 --> 46:46.000

da får vi et problem.

46:46.000 --> 46:48.000

Tenn mer vi klarer å forstå det,

46:48.000 --> 46:52.000

desto mer vil vi ha barn som går ut av reddet og ut i det,

46:52.000 --> 46:55.000

og faktisk tåler litt.

46:55.000 --> 46:57.000

Tåle dette med at det ikke er alltid min vei.

46:57.000 --> 47:01.000

Tåle det at av og til må mine behov vike av for fellesskapet.

47:01.000 --> 47:05.000

Det er der essensen ligger.

47:05.000 --> 47:10.000

Men tenker du ikke at det handler mer om følelsesmessig,

47:10.000 --> 47:12.000

og det å vite at man har noe man kan komme hjem til,

47:12.000 --> 47:15.000

og være trygg, få trøst og støtte.

47:15.000 --> 47:21.000

Det tenker jeg vi alle egentlig vi gir barna våre.

47:21.000 --> 47:23.000

Men det er fryktelig vanskelig,

47:23.000 --> 47:25.000

for da må man tåle barna våre følelser.

47:25.000 --> 47:29.000

Også at vi kompenserer litt med å gjøre veldig mye.

47:29.000 --> 47:32.000

Vi tenker at barna ikke skal føle seg alene,

47:32.000 --> 47:34.000

ikke skal føle seg mislykket.

47:34.000 --> 47:36.000

Og så er det i hvert fall mitt inntrykk at mange foreldre

47:36.000 --> 47:39.000

gjør utrolig mye praktiske ting for barna.

47:39.000 --> 47:44.000

Jeg husker ikke hvem som fortalte meg det.

47:44.000 --> 47:49.000

Det var en situasjon der en fortalte meg at

47:49.000 --> 47:52.000

hun hadde stått der og sønnen hadde kjeftet,

47:52.000 --> 47:55.000

for han hadde ikke hatt med seg gymtøy på skolen.

47:55.000 --> 47:59.000

Og så sa han at han ikke fikk med seg gymtøyet sitt.

47:59.000 --> 48:01.000

Han var ganske stor da.

48:01.000 --> 48:03.000

Og så sa hun at hun la det ved døra.

48:03.000 --> 48:06.000

Og så sa han at hun gikk uten det.

48:06.000 --> 48:08.000

Og hun hadde ikke lagt det midt foran døra,

48:08.000 --> 48:10.000

for da hadde hun sett det.

48:10.000 --> 48:13.000

Og i det øyeblikket skjønner hun at hun er på tid

48:13.000 --> 48:16.000

å ta ansvar for gymtøyet sitt selv.

48:16.000 --> 48:18.000

Jeg tenker at mange foreldre er i mye sånne situasjoner,

48:18.000 --> 48:21.000

at man lager matpakker til barna selv om de kan smøre de selv,

48:21.000 --> 48:24.000

for ellers blir det ikke akkurat som man har tenkt.

48:24.000 --> 48:26.000

Vi gjør veldig mye praktiske ting,

48:26.000 --> 48:28.000

og tar mye av det ansvaret.

48:28.000 --> 48:31.000

Foreldre synes jo at de har dårlig tid.

48:31.000 --> 48:34.000

Men man gjør veldig mye sånne praktiske ting.

48:34.000 --> 48:39.000

Og jeg tenker at det ligger mye autonomi i det,

48:39.000 --> 48:42.000

og forlov å ordne opp litt selv.

48:42.000 --> 48:44.000

Du har veldig rett i det.

48:44.000 --> 48:46.000

Jeg tror kanskje vi foreldre gjør barna våre

48:46.000 --> 48:49.000

litt for mange bjørnetjenester.

48:49.000 --> 48:52.000

Vi tenker at vi skal ordne det for dem.

48:52.000 --> 48:54.000

Av ulike grunner. Det kan være tid,

48:54.000 --> 48:56.000

det kan være at det blir sånn og sånn,

48:56.000 --> 48:58.000

så det er et settpåsteg av mange grunner.

48:58.000 --> 49:02.000

Men det kan av og til være at det er slett bjørnetjenester.

49:02.000 --> 49:04.000

Dette er veldig spennende,

49:04.000 --> 49:07.000

men vi må nesten runde av.

49:07.000 --> 49:09.000

Vi kanskje holder på alt,

49:09.000 --> 49:11.000

selv om vi ikke kunne tenkt mer uten å ta det mange timer.

49:11.000 --> 49:13.000

Vi kan bare sitte her.

49:13.000 --> 49:15.000

Vi kan ta det resten av dagen, tror jeg.

49:15.000 --> 49:18.000

Men hvis vi skal oppsummere litt,

49:19.000 --> 49:21.000

kan vi si noe?

49:21.000 --> 49:23.000

Nå gir dere begge en utfordring.

49:23.000 --> 49:26.000

Vi skal oppsummere litt av det som har blitt sagt i dag

49:26.000 --> 49:28.000

om robuste barn.

49:28.000 --> 49:30.000

Det er noe som kan skapes,

49:30.000 --> 49:33.000

men det tar tid.

49:33.000 --> 49:37.000

Tips og råd til de som sitter og hører på denne podcasten,

49:37.000 --> 49:40.000
som foreldre eller ansatte i barnehage.

49:42.000 --> 49:44.000
Cecilie, vil du begynne?

49:44.000 --> 49:49.000
Jeg tenker at det jeg har lyst til at lytterne skal ta med seg

49:49.000 --> 49:55.000
oppsummerende, er at motstandsdyktighet er noe dynamisk.

49:55.000 --> 49:57.000
Det endrer form.

49:57.000 --> 50:00.000
Alt dette. Kontekst og dagsform.

50:00.000 --> 50:03.000
Diverse, hvis vi skal se det sånn.

50:03.000 --> 50:05.000
At det skapes i kontekst.

50:05.000 --> 50:10.000
At kapasitet for robusthet er avhengig av betydningsfulle relasjoner

50:10.000 --> 50:13.000
og ikke robust individualisme.

50:13.000 --> 50:16.000
Det vi har lagt det på.

50:18.000 --> 50:27.000
Jeg tenker at vi må sørge for at alle unger har en plass de føler seg beskyttet.

50:27.000 --> 50:30.000
La dem gjøre ting de klarer selv.

50:33.000 --> 50:38.000
Det ser jeg på som noe annet enn det vi har snakket om i dag.

50:38.000 --> 50:42.000
Å la barn få ansvar, det vet vi er viktig.

50:43.000 --> 50:46.000
Å ha respekt for andre.

50:46.000 --> 50:51.000
Det er en ting vi ikke har snakket om i dag, men det er mange som bekymrer seg for.

50:51.000 --> 50:56.000
Jeg har så lyst til å si at vi må se dette i en helhet.

50:56.000 --> 50:59.000
Ikke bare skylde på unger og ungdommer.

50:59.000 --> 51:02.000

Heller ikke bare en gruppe foreldre.

51:02.000 --> 51:08.000

Dette er en kompleksitet som krever mange systemer og mange grupper.

51:08.000 --> 51:18.000

Det er selvfølgelig all hovedsak, men kjernen ligger i en barn-foreldre-relasjon.

51:19.000 --> 51:22.000

Line Marie, hva vil du si til oppsummering?

51:22.000 --> 51:26.000

Jeg tenker at vi kommer langt med litt lavere skuldre.

51:26.000 --> 51:29.000

Hva er det som er godt nok?

51:29.000 --> 51:33.000

Godt nok betingelser i oppveksten.

51:33.000 --> 51:38.000

Hvis vi foreldre klarer å ha lavere skuldre, slapper vi litt mer av,

51:38.000 --> 51:43.000

så utsondrer vi mye mer trygghet til barna.

51:43.000 --> 51:46.000

Det går bra.

51:46.000 --> 51:51.000

Det er det ene kortet punktet.

51:52.000 --> 51:57.000

Den andre siden er det med, når vi snakker om robusthet,

51:57.000 --> 52:02.000

og snakker mye om ufrivillig skole fra ær og alle problemene vi ser,

52:02.000 --> 52:09.000

så er det noe med at barna våre skal ikke bli robuste fordi de skal overleve,

52:09.000 --> 52:13.000

for eksempel i det skolesystemet som er, eller i den verden som er.

52:13.000 --> 52:19.000

Vi skal ikke få barna til å tåle systemer som ikke er så gode.

52:19.000 --> 52:21.000

Vi må tenke langs to linjer.

52:21.000 --> 52:28.000

Så mye som barna vurderes i det, og har det utenfra blikket på seg selv,

52:28.000 --> 52:30.000

det skriver jeg mye om i boken min.

52:30.000 --> 52:33.000

Det er også et om fellesskap hver sin individ.

52:33.000 --> 52:38.000

Men utenfra blikket, den vurderingen og evalueringen,

52:38.000 --> 52:40.000

og prestasjon og alt det,

52:40.000 --> 52:47.000

det gjør barna mindre robuste, for de får mindre kontakt med eget indre liv.

52:47.000 --> 52:52.000

De får et mye fattigere indre liv og fattigere bild av seg selv.

52:52.000 --> 52:58.000

De får ikke et ordentlig vokabular for følelser og livserfaringer.

52:58.000 --> 53:02.000

Det er mange sider ved dette med robusthet.

53:02.000 --> 53:09.000

Det handler ikke om at vi skal tøffe dem opp for at de skal tåle verdens liknande,

53:09.000 --> 53:14.000

men at vi også må lage betingelser.

53:14.000 --> 53:18.000

Vi må også tenke på systemene, i forhold til hva som skaper robusthet.

53:18.000 --> 53:23.000

Med fødselspermisjon, hva slags tenkning skal barna møte på skolen,

53:23.000 --> 53:25.000

hva slags opplevelser av seg selv gir dem,

53:25.000 --> 53:31.000

hva slags erfaringer får barna med seg de første årene i livet sitt.

53:31.000 --> 53:33.000

Vi må tenke litt sånn på det.

53:33.000 --> 53:35.000

Det er godt sagt.

53:35.000 --> 53:45.000

Så er det også at vi må være redde for å sende med barna våre litt verdier.

53:45.000 --> 53:48.000

Foreldre er også blitt pedagogiske maskiner.

53:48.000 --> 53:52.000

Det handler om å få sitt eget barn opp og frem og prestere og klare seg her i verden.

53:52.000 --> 53:54.000

Vi ser hvordan verden ser ut i dag.

53:54.000 --> 53:58.000

Vi må oppdra barna som har omtanke for andre,

53:58.000 --> 54:02.000

og som klarer å tenke lengre enn sin egen nesetipp.

54:02.000 --> 54:04.000

Helt enig.

54:04.000 --> 54:06.000

Vi må dessverre avslutte.

54:06.000 --> 54:12.000

De som hører på podcasten i dag kan også lese boka til Line Marie,

54:12.000 --> 54:19.000

eller gå inn på nettsiden vår for å lese mer om dette med robust barn,

54:19.000 --> 54:22.000

og gjerne doktorgradprosjektet ditt, Cecilie.

54:22.000 --> 54:28.000

Tusen takk til dere som var her i studio i dag,

54:28.000 --> 54:32.000

og tusen takk til deg som lytter på denne podcasten.