

Lene Væsel

## Dit barns selvværd.

Dansk psykologisk forlag

2016

pris: 249 kr.

Bogen tager sit udgangspunkt i forskellen mellem *selvtillid* og *selvværd*, og især på hvilke problemer lavt selvværd kan medføre. Hvor selvtillid handler om tro på egne evner – god til fodbold – handler selvværd om værdien af egne person. Vi bliver præsenteret for 3 voksne, der hver på deres måde tumler med problemer med lavt selvværd.



Selvværd er afgørende for børns trivsel<sup>1</sup> og lider man først af lavt selvværd kan det medføre, at ens hukommelse, koncentration og opmærksomhed bliver dårligere, hvilket igen kan bevirke, at man præsenterer dårligere end man egentlig burde, hvilket let medfører, at man bliver bekræftet i, at man ikke duer. Det handler altså om en ond cirkel. Børn med lavt selvværd kommer let til at havne i relationer, som kammeratskabsmæssigt ikke er godt for dem eller veninder som er lede og ondskabsfulde.

I 1960'erne påviste psykolog Robert Rosenthal, hvad forventninger kan betyde i positiv som såvel negativ retning. Den øgede brug af sociale medier kan i den grad være med til at puste liv til disse selvbilleder.

**der er intet mere værdifuldt i denne verden end oplevelsen af virkelig at være ønsket**

I bogen er der et meget let tilgængeligt kapitel om kognitiv terapi og negative automatiske tanker. Hvis vi tolker konkrete oplevelser gennem et filter af lavt selvværd, vil vi kunne fastholdes i et mønster af selvforringende vås. Når man skal lære at ændre sin tænkning, handler det om at skelne mellem tanker og følelser og lære at skelne mellem hvad vi direkte kan påvirke og gøre noget ved og det vi kun indirekte kan

På en fin måde sættes der fokus på, at det er vigtigt at forældre skuer indad, før de vil være i stand til at hjælpe deres børn, således at de bliver i stand til at give deres børn troen på, at de er gode nok. For at kunne lære sit barn at arbejde med sine egne tanker, så et det vigtigt selv at være en god rollemodel samt at overveje hvilke grundlæggende livsværdier du gerne vil give videre til dit barn.

Jo før du kommer i gang med at forme dit barn til at opleve sig selv som et værdifuldt menneske jo bedre, men det er aldrig for sent at lære at forstå, hvilke konsekvenser de negative automatiske tanker har.

I bogen opstilles typiske levere regler for mennesker med lavt selvværd.

Et fint lille afsnit tydeliggøres forskellen mellem anerkendelse og ros, vigtigheden af at vær en tydelig voksen, at børn tror betingelsesløst på voksne – indtil en vis alder, samt at børn ikke skal inddrages i beslutninger, der allerede er taget.

Der skal arbejdes hen imod en nuanceret og realistisk tænkning. Børn skal lære at skelne mellem færdigheder – hvad vi gør – og egenskaber - hvad vi er -

**Glem ikke: " Små gryder har store øre." Børn hører mere end man måske tror og opfatter også det usagte.**

De næste kapitler er delt op i aldersgrupperne: 0-7 år  
8-12 år samt teenagere.

---

<sup>1</sup> Megen fokus i dagspressen de sidste uger på, at indlæring sker bedst hvis børn har selvværd og trives

Her er der virkelig mange konkrete råd til hvordan man kan arbejde med selvværd med forslag til indhold, spørgsmål og måling af trivsel. "Hands on," her noget at komme efter.

Bogen handler om, hvordan man styrker de gode tanker, livsglæde og trivsel hos barnet og dets voksne.

Bogen henvender sig til såvel forældre, som voksne der arbejder med børn, unge og familier. Bogen er skrevet på en letlæst måde, hvilket gør den tilgængelig for en bredere gruppe af læsere.

I en tid, hvor der er megen fokus på de børn og unge, der ikke trives, skal denne bog hilses meget velkommen. Den voksne der vælger at læse bogen har allerede taget det første, væsentlige skridt fra ord til handling.

God fornøjelse.

Birgitte Franck