

# INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>Forord</b> .....	13
<b>Innledning</b> .....	17
Hvem er boken skrevet for? .....	17
Hva kan boken gi deg? .....	18
Oppbygning og innhold .....	21
Lesetips .....	24
Optimal foreldrestil betyr ikke å være perfekt, tvert om .....	28
Avlæring av ryggmargsreflekser .....	29
Gevinsten .....	29
DEL 1	
FORELDREMESTRING .....	31
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Din foreldrestil</b> .....	33
De fire tradisjonelle foreldrestilene .....	33
Hvilken foreldrestil ble du oppdratt med? .....	35
Spørsmål til ettertanke .....	46

## Kapittel 2

<b>Den optimale foreldrestilen</b> .....	47
Å ramme inn, verdsette og forstå barnet .....	47
Fra anerkjennelse til empati .....	50
Å forstå barnet i hjel eller å forstå barnet levende .....	51
Empatisk forståelse og følelsesvalidering får frem nye potensialer .....	52
Foreldreegenskaper som gir en optimal foreldrestil .....	52
Spørsmål til ettertanke .....	58

## DEL 2

<b>STYRK RELASJONEN TIL BARNET</b> .....	59
--	----

## Kapittel 3

<b>Samspillshygiene</b> .....	61
Finn fem positive egenskaper og fortell det til barnet .....	61
Gi anerkjennelse når du ser noe du liker .....	62
Ikke stirr, snakk med færre ord, med rolig innestemme og ikke avbryt .....	62
Gjør noe sammen med barnet <i>som barnet liker</i> , to–tre ganger i uken .....	63
Legg merke til og sett ord på barnets positive følelser .....	63
Tenk på barnets opplevelse som om det var en voksen i tilsvarende situasjon .....	63
Vurder å justere krav og forventninger .....	64
Øv deg på å bli bevisst på egne følelser .....	64
Be om unnskyldning .....	65
Hjelp barnet med å redusere stress .....	66
Vær bevisst på og juster din voksenagenda .....	67

Lag et mentalt kart over barnets emosjonelle dagligliv . . . . .	69
Ikke svikt ved å ta barnets «fiendes» parti . . . . .	69
Ikke prøv å dytte ditt løsningsforslag over på barnet . . . . .	69
La barnet hjelpe til og bidra til fellesskapet . . . . .	70
Spørsmål til ettertanke . . . . .	71

## **Kapittel 4**

<b>Kjeftefellen</b> . . . . .	72
Hva er kjefting, og hva er det ikke? . . . . .	72
Kjefting svekker hjernen, selvfølelsen og følelsesapparatet . .	73
To typiske kjeftesituasjoner – krav og grenser . . . . .	74
Risikofaktorer for å kjefte . . . . .	76
Forstå kjeftespiralen . . . . .	80
Fra kjefting til foreldreledelse og følelsesvalidering . . . . .	82
Hvordan dempe konflikter og få kontakt? . . . . .	84
Spørsmål til ettertanke . . . . .	88

## **Kapittel 5**

<b>Gi barnet sunne samspillsforventninger</b> . . . . .	89
Forstå barnets selvbylde og tankesett . . . . .	89
Hva er usunne overbevisninger? . . . . .	91
Hvordan virker overbevisningene og «samspillskontraktene» på barnet? . . . . .	94
Spørsmål til ettertanke . . . . .	97

## **Kapittel 6**

<b>Se spirene til barnets fremtidige styrker i det du misliker</b> . . . . .	98
Drittunge eller sunn selvhevdelse? . . . . .	98
Sett på fjernlysene . . . . .	99
Er du en oppdrager eller en sabotør? . . . . .	100

Se spirene til fremtidige styrker i det negative .....	105
Spørsmål til ettertanke .....	107

## **Kapittel 7**

<b>Utrygge barn trenger å teste voksne .....</b>	<b>108</b>
Korrigerende emosjonelle erfaringer .....	108
Relasjonsbygging gjennom testing av trygghet .....	110
Positive og negative kjernemoduser .....	111
Foreldreroller og foreldremoduser .....	113
Barnet som underdog – du som top dog .....	114
Barnet som top dog – du som underdog .....	117
Hva trenger utrygge barn? .....	118
Spørsmål til ettertanke .....	119

## **Kapittel 8**

<b>Hvordan endre foreldrefølelser som blokkerer empati og god problemløsning? .....</b>	<b>120</b>
Anerkjenn, forstå og ta ansvar for dine negative foreldrefølelser .....	120
Når følelser blokkerer for empatien din .....	122
Når følelser gir deg overbevisninger og levereregler som påvirker barnet ditt negativt .....	123
Å se barnet fra innsiden – en øvelse .....	124
Spørsmål til ettertanke .....	128

---

DEL 3	
KNEKK FØLELSESKODEN .....	129

### **Kapittel 9**

<b>Hva er vitsen med følelser?</b> .....	131
Frihetsidealet i barneoppdragelsen krever et velfungerende følelsesapparat .....	131
Følelser varslers om psykologiske behov .....	132
Sensitive voksne fanger opp basale behov via følelsene .....	134
Følelser motiverer oss til sunne handlinger .....	135
Følelser tar vare på vår psykiske helse .....	136
Følelser hjelper oss med problemløsning og selvregulering ...	136
Positive følelser bygger ressurser .....	138
Spørsmål til ettertanke .....	142

### **Kapittel 10**

<b>De sunne tilpasningsfølelsene</b> .....	143
Tilpasningsfølelser .....	143
Tolv følelser som hjelper oss med tilpasning .....	145
Tilknytningsfølelser, grensesettingsfølelser og utforskningsfølelser .....	161
Følelser virker best når de er passe varme – om følelsesregulering .....	162
Spørsmål til ettertanke .....	165

### **Kapittel 11**

<b>Varsellampefølelsene</b> .....	166
Følelsene som varsel om ubalanse .....	166
Allergifølelser .....	167

Erstatningsfølelser . . . . .	170
Late som-følelser . . . . .	173
Erstatningsfølelser og allergifølelser forstyrrer tenkning . . . . .	174
Veien fra psykisk smerte til sunne tilpasningsfølelser . . . . .	176
Spørsmål til ettertanke . . . . .	178

## **Kapittel 12**

<b>Fra negative følelser til ønskemoduser . . . . .</b>	<b>179</b>
Følelsene viser seg i flere kanaler . . . . .	180
Sunne og usunne moduser . . . . .	183
Finn ønskemodusen ved hjelp av følelsesutforskning og følelsesvalidering . . . . .	186
Følelsesutforskning og følelsesvalidering hjelper deg med å finne ønsket modus som løser problemene . . . . .	187
Spørsmål til ettertanke . . . . .	190

## **Kapittel 13**

<b>Ungdomshjernen og ungdomsfølelser . . . . .</b>	<b>191</b>
Ungdomspsyken FURTE . . . . .	191
De to store prosjektene i ungdomstiden . . . . .	193
Ungdomshjernen krymper og reorganiseres . . . . .	194
Mer om FURTE . . . . .	195
En periode med mer psykiske plager og store muligheter . . . . .	202
Spørsmål til ettertanke . . . . .	203

---

DEL 4	
FØLELSESCOACHING .....	205

### **Kapittel 14**

<b>Ser du følelsene under atferden?</b> .....	207
Atferd er SYNLIG, mens følelsene ligger mer i skyggen .....	207
Oversett barnets atferd og ord til følelssespråk .....	208
Fra tankeutforskning til følellesutforskning .....	209
Fra følellesregulering til følellesprosessering .....	211
Vanlige hindringer for god følellescoaching .....	211
Kommunikasjon som stenger av følelser .....	213
Spørsmål til ettertanke .....	215

### **Kapittel 15**

#### **Følellescoaching:**

<i>Empatisk følellesutforskning og følellesvalidering</i> .....	216
Fra trøstende rådgiver til følellescoach .....	216
Trinnene i følellesutforskning og følellesvalidering .....	219
Spørsmål til ettertanke .....	232

### **Kapittel 16**

<b>Slik låser du opp nye sunne følelser og potensialer</b> .....	233
Følellescoaching først – råd og oppmuntring etterpå .....	233
Eksempel på følellesutforskning og følellesvalidering .....	234
Eksempel på responser som åpner opp .....	241
Spørsmål til ettertanke .....	244

**DEL 5**

<b>SELVLEDELSE</b> .....	245
--------------------------	-----

**Kapittel 17****Hvordan hjelper du barnet med selvledelse og målrettet**

<b>problemløsning?</b> .....	247
Hva er selvledelse? .....	247
Umoden selvledelse blir ofte misforstått .....	248
Å vekke og validere følelser som fremmer selvledelse .....	249
Sånn påvirker følelser selvledelse og målrettet problemløsning .....	250
Å vekke positive forventninger .....	251
Idébank for utvikling av selvledelse .....	252
Spørsmål til ettertanke .....	272

<b>Ordforklaringer</b> .....	273
------------------------------	-----

<b>Referanser</b> .....	280
-------------------------	-----