Referat; **Du er viktig for barnet ditt!**

Pia Tomasgard er Marte Meo terapeut. Marte Meo metoden betyr av egen kraft, leter etter det som fungerer i samspill og kommunikasjon, bruker video som verktøy, barnet er "fasiten.

Følg barnet, koble deg på, bekreft barnet, ta tur, tenk på tempoet, få til en rytme, sett ord på barnet og deg selv. Koble barnet sammen med andre og verden. Del gleder, led barnet på en positiv måte.

**Hva kan vi som foreldre gjøre for at barna våre skal få det fint sammen med andre?**

Å kjenne at vi hører til - at vi er en del av et fellesskap, av at "oss" er så viktig.

Barn gjør som vi gjør ikke som vi sier - er vi gode rollemodeller? Hilser du på andre barn og foreldre i garderoben?

For å ha det fint sammen med andre må vi ha det bra med oss selv. Et godt bilde på oss selv – hva vil det si?

Selvfølelse/ selvbilde; har verdi for man er den man er – god nok som jeg er – mamma og pappa er glad i meg fordi jeg er den jeg er.

Selvtillit; tror på oss selv, hva vi gjør og får til – mamma og pappa liker meg når jeg gjør…

**Hvordan kan vi som foreldre hjelpe barna våre til å regulere følelsene sine?**

Selvregulering hva er det?

Å kunne styre/regulere følelsene våre er ikke medfødt! Det må læres av oss voksne og i samspill med andre. For å kunne styre følelsene våre må vi kjenne de igjen, bli kjent med følelsene, få ord og språk for de ulike følelsene - koble følelser og språk.

Når barn skal lære følelser å kjenne, trenger de at vi voksne setter ord på de for dem: Til barnet som gråter: «du ble lei deg, det er ok å gråte, jeg er her og trøster deg og passer på deg». Til barnet som slår: «du ble sint, det er ok å bli sint, jeg er her og passer på deg». Til barnet som kommer inntil deg fordi det er redd for noe: «det er ok å være redd, jeg er her og passer på deg». Møte barnet på følelsen, men likevel være trygg og tydelig voksen. Å sette ord på barnets følelser styrker barnets mulighet til å forstå seg selv og andre. «Jeg forstår at di blir lei deg når du ikke får is nå for det har du veldig lyst på, men akkurat nå er det nei. Det bestemmer jeg, is kan vi ha en annen gang, men ikke akkurat nå.»

**Hva trenger barnet ditt når det er overvelda av følelsene sine?**

Hjelp av en rolig voksen, smitt barnet med din ro, "tenkehjernen" er stengt.

Har vi for store forventinger til barna våre? Til hva de kan klare ut fra den alderen de er i, når det gjelder vennskap og empati?

Barn blir empatiske av å være sammen med empatiske mennesker.

Du er så viktig for at barnet ditt skal ha det fint sammen med andre!

Vær trygg på deg selv du er god nok!

sosiale medier: oss-marte meo!