



# BARNAS PLATTFORM

Foreldre kurset som gir barn god selvfølelse og selvtillit

[www.barnasplattform.no](http://www.barnasplattform.no)

---

Email:

[stigtore@barnasplattform.no](mailto:stigtore@barnasplattform.no) Mobil: 47638883 Facebook: <https://www.facebook.com/Barnas-Plattform-Kursleder-Stig-Tore-Stafne-900810860009801/?ref=ts&fref=ts>

# Oppsummering av de fire verktøyene

## Verktøy 1

### Hvordan kommunisere i tråd med det man faktisk ønsker å oppnå?

Vi kan på en måte si at hjernen vår «ikke forstår ordet ikke». «IKKE»-setninger skaper tanker og bilder inni oss som er MOTSATSEN av det vi faktisk ønsker å oppnå.

Forsøk derfor å endre «IKKE»-setninger til affirmativt eller bekreftende setninger.

Eksempelvis:

- Nå må du ikke slamre med døren – endres til – lukk døren pent! Da får barnet opp bildet av å lukke døren pent, i stedet for å slamre med døren.
- Nå må du ikke gå ut i veien – endres til – hold deg godt inntil veikanten!

## Verktøy 2

### Hvordan bruke positiv formulering når man skal respondere?

Når vi bruker ordet MEN i kommunikasjon så undergraver vi automatisk det som har blitt sagt før ordet MEN. Bruk isteden **JA, og** istedenfor ordet **men** så skaper du glede og kanskje stolthet over det som er oppnådd og motivasjon til å gjøre noe med det som kan forbedres.

Eksempelvis:

*«Så flott med den gode prøven, grattis – godt jobbet!, **men** den andre prøven var dårlig... her må du jobbe hardere» - endres til – «Så flott med den gode prøven, grattis! **Og** tenk når du får jobbet videre med det andre faget også – så kan det bli enda bedre! Det blir kjempebra!»*

## Verktøy 3

### Hvordan legge til rette for mindre konflikter på hjemmebane?

Ordet «hvorfor» skal i utgangspunktet fungere som et åpent spørsmål, men utfordringen er at det ofte er et «ladet» ord som vi forbinder med noe negativt, noe som er galt etc.

Ta ut ordet «hvorfor» i kontekst: Hvorfor har du ikke.... Hvorfor gjorde du..... Hvorfor tok du..... og erstatt det med «Hva er grunnen til».... eller «Hva skjer?».... eller «Hva er det som gjør at....»

Eksempelvis:

*«Hvorfor har du ikke spist opp maten din?» endres til*

*«Hva er det som gjør at du ikke har spist opp maten din? Er du mett eller vil du ha litt mer?»*

---

Email:

[stigtore@barnasplattform.no](mailto:stigtore@barnasplattform.no) Mobil: 47638883 Facebook: <https://www.facebook.com/Barnas-Plattform-Kursleder-Stig-Tore-Stafne-900810860009801/?ref=ts&fref=ts>

## Verktøy 4

### Hvordan nå inn til barna når barnet er i forskjellige utfordrende situasjoner?

Bruk av parallellhistorier / metaforer:

Hvis vi hører en historie som kan minne om vår egen, er det lettere å se SIN EGEN løsning. Parallele historier er ofte langt mer effektive enn rene råd. Ut ifra parallelle historier kan barna (eller voksne) trekke sine egne konklusjoner og sammenlikne seg helt ubevisst med figurene. Fortell en parallell historie eller lag en metaforhistorie (eventyr). Timing er viktig. Ta det ut av sammenheng og fortell historien et par timer senere for å få best resultat. Eksempler på metaforhistorier om «Trening gjør mester» og «Det er bra å være hjelpsom» finner du i vedlegget, men du kan også bruke historier fra ditt eget liv. Disse historiene kan du lese som en godnatthistorie og dere får samtidig trening i å se hvordan du kan lage en historie som er tilpasset ditt barns behov 😊

Bruk metaforer som en «gave»: Det vil både styrke og opprettholde god selvfølelse

Presangen består i at du

- 1) Leser en historie tilpasset barnet (bruker metaforens kraft) eller holder en mer «vanlig» tale til barnet
- 2) Etterpå gis barnet en tavle/innramming i glass og ramme med barnets gode egenskaper og styrker

Eksempler på egenskaper og styrker kan være: *Ambisiøs, besluttsom, blid, driftig, elsket, empatisk, energisk, engasjert, entusiastisk, en god venn, eventyrlysten, fantasifull, festlig, fleksibel, fokusert, fornuftig, forståelsesfull, følsom, gavmild, genial, gjestfri, godhjertet, grundig, handlekraftig, harmonisk, hensynsfull, herlig, hjelpsom, humoristisk, hyggelig, høflig, initiativrik, inkluderende intelligent, interessert, ivrig, jordnær, kjærlighetsfull, klok, kreativ, kul, kvikk, lagspiller, leken, lojal, modig, morsom, motivert, nysgjerrig, nytenkende, omtenkfull, oppfinnsom, oppmuntrende, optimistisk, positiv, pålitelig, raus, real, respektfull, rettferdig, rolig, selvsikker, selvstendig, sjarmerende, smart, snarrådig, snill, sterk, tillitsfull, tolerant, trygg, tydelig, tøff, tålmodig, ujalte, underholdende, unik, utforskende, utholdende, varm, vis, ydmyk, ærlig med mer.*

---

Email:

[stigtore@barnasplattform.no](mailto:stigtore@barnasplattform.no) Mobil: 47638883 Facebook: <https://www.facebook.com/Barnas-Plattform-Kursleder-Stig-Tore-Stafne-900810860009801/?ref=ts&fref=ts>

## SAMANTHA SOMMERFUGL – EN METAFORHISTORIE

Jeg vil gjerne fortelle deg en historie om Samantha sommerfugl. Hun var nydelig, både på innsiden og utsiden. Hun var fargerik, morsom, snill og viljesterk. Samantha sommerfugl hadde vokst opp i Blåbærskogen hvor de andre sommerfuglene var blå, gule og oransje, hvor ikke så mange var rosa, slik som henne. Men Samantha sommerfugl var omtenkstom og brydde seg og tok vare på de andre sommerfuglene rundt seg.

En dag visste Samantha-Sommerfugl at nå var vingene hennes sterke nok til å ta henne utenfor Blåbærskogen. Det var på tide for henne å se verden og den store sommerfuglskogen var målet. Hun var litt spent der hun stod, med den lille sekken sin, og ga sommerfuglkysst til hele familien sin. «Vi sees snart, mine kjære», sa hun og var sterk, selv om klumpen i halsen var stor og sommerfuglmamma måtte tørke en tåre med vingen sin. Hun fløy av gårde med sterke vinger, opp i den kalde, blå luften.

Samantha sommerfugl fløy over de grønne trærne, forbi vepsebolet til bestevennen sin, og gjennom skyene hun pleide å leke gjemsel i. Hun tittet ned, og så alt det hun kjente så godt, forsvinne lenger og lenger unna. Hun var så spent på hva som ventet henne. Hvordan så de andre skogene ut? Kom hun til å få nye venner? Hun både gruet og gledet seg.

Etter å ha flydd over fire fjelltopper, en bringebærskog, en larveskog og et vann satt hun seg på et gress strå for å hvile. Da kom en gresshoppe bort til henne. "Hvem er du?" spurte gresshoppen. «Jeg heter Samantha-sommerfugl, hvem er du?"

"Jeg er Gisle-Gresselige-Gresshoppe" svarte han med en sur stemme. "Hvorfor er du her, du passer ikke inn" Vi liker ikke sommerfugler her hos oss. Dere bare skryter av fargene deres og fjonger dere".

Samantha-sommerfugl ble lei seg og la ordene fra Gisle Gresselige Gresshoppe i sekken sin. Hun spiste opp nisten og fløy videre. Det var litt tyngre nå, for ordene til gresshoppen var ganske tunge i sekken. Etter nye to fjelltopper og en løvskog satte Samantha sommerfugl seg på en stein ved vannkanten. Da kom en klegg og satte seg. "Hei, jeg heter Klara Klegg. hvor kommer du fra?"

«Jeg kommer fra Blåbærskogen seks fjelltopper, to vann og en larveskog unna" svarte Samantha sommerfugl. "Oi, du må være sterk og flink til å fly" svarte Klara Klegg. " Jeg skulle ønske jeg hadde like sterke vinger som deg".

Samantha-sommerfugl ble varm og glad over de gode ordene, pakket ordene sammen og la de i sekken før hun fløy av gårde. Sekken var litt lettere nå med de fine ordene fra Klara Klegg.

På veien møtte hun mange dyr, noen fortalte henne hvor snill, omtenkstom, smart, morsom og vakker hun var. Andre fortalte henne dumme ting, om at det var mange ting hun ikke ville klare å få til, at hun var rar og annerledes. Alle ordene la hun i sekken sin.

---

Email:

[stigtore@barnasplattform.no](mailto:stigtore@barnasplattform.no) Mobil: 47638883 Facebook: <https://www.facebook.com/Barnas-Plattform-Kursleder-Stig-Tore-Stafne-900810860009801/?ref=ts&fref=ts>

Etter å ha flydd i fire sommerfugl-år var sekken blitt så tung at hun nesten ikke kom over tretoppene. Hun ble fortvilet og gråt. For hver gang noen fortalte henne dumme ting, ble sekken tyngre og tyngre, og hun mistet troen på at hun skulle klare å fly hele veien til den store sommerfuglskogen.

”Jeg klarer det ikke», sa hun gråtende til seg selv. «Jeg er svak, annerledes, klarer ingenting og INGEN liker meg», sa hun. Langt borte var minnene om alle de fine ordene Klara Klegg og mange av de andre dyrene hadde sagt. Ikke fant hun de i sekken heller. Hun fant bare de dumme og slemme ordene. Mens hun satt der og gråt, kom en stor sommerfugl i alle regnbuens farger og satt seg ned ved siden av henne.

”Hvorfor gråter du vakre sjel?” spurte den store, vise sommerfuglen. ”Jeg klarer ikke fly mer. Sekken min er så tung, og alle forteller meg at jeg ikke er god nok, flink nok, vakker nok, smart nok eller utholdende nok. Jeg kommer meg ikke til sommerfuglskogen, og ikke vet jeg hvordan jeg skal orke å fly hjem.”

Den vise, fargerike sommerfuglen la de store vingene rundt henne og sa. ”Jenta mi, jeg vet akkurat hvordan du har det. Jeg har vært på samme reise. Nå skal du og jeg rydde litt”.

”Rydde????” sa Samantha sommerfugl. «Jeg har ikke reist på oppdagelsesferd bort fra mamma og pappa for å RYDDE!!!!»

”Jo kom nå, så skal jeg vise deg. Tøm sekken din”. Samantha sommerfugl gjorde som hun sa, og utover bakken trillet alle ordene hun hadde samlet på veien.

”Nå vil jeg at du tar alle de fine ordene, de fine ordene som gjør at du blir glad innvendig - og legger dem i en egen haug. Så tar du alt som får sommerfuglhjertet til å bli lei seg, og legger dem i en annen haug.»

Samantha sommerfugl gjorde som den vise sommerfuglen sa. Til slutt hadde hun en stor og en liten haug. Den lille haugen var grå og trist og fikk Samantha til å gråte. ” Hvordan kan denne haugen være så liten? Den gjorde jo sekken så tung og hjertet så trist. Den fikk vingene mine til å kjennes så svake”, sa Samantha sommerfugl.

«Det er fordi disse ordene er tunge som stein. Og nå vil jeg at du putter alle de fine ordene fra den store haugen oppi sekken igjen også kaster du de andre. Samantha gjorde det, og var overrasket over hvor mange fine ord hun hadde fått – hun hadde jo ikke funnet noen av dem i sekken sin, når hun trengte dem.

” Det som er, sa den vise sommerfuglen, er at de dumme ordene er fryktelig tunge, og de gjemmer alle de fine ordene inne i sekken, så de blir vanskelig å finne” Samantha så forundret på henne.

«Men, det du skal huske på, er at du kan være med å bestemme hva du putter oppi sekken din! Du kan passe på å fylle den med fine tanker og ord, som gjør det lett og morsomt å fly, og ikke ta med så mange vonde ord og tanker, som gjør det vanskeligere å ha det godt på ferden!» Alle disse gode ordene legger vi i lommen her og de kan du se på hver kveld når du legger deg til å sove».

---

Email:

[stigtore@barnasplattform.no](mailto:stigtore@barnasplattform.no) Mobil: 47638883 Facebook: <https://www.facebook.com/Barnas-Plattform-Kursleder-Stig-Tore-Stafne-900810860009801/?ref=ts&fref=ts>

Med denne visdommen fløy Samantha sommerfugl videre på sin vei, sterk og trygg med vissheten om at hun var god nok akkurat som den hun var. Jammen hadde hun hadde mye flott å fortelle når hun kom hjem til Blåbærskogen!

#### GAVE SOM STYRKER SELVFØLELESEN

Kjære ..... – nå har du blitt ..... år.

På dette bildet har vi samlet det vi synes er ALLER best med deg. Og det er mye!!

Vi håper du fyller sekken din med disse, og at du plukker opp flere hjerteord på veien!!

---

*Email:*

[stigtore@barnasplattform.no](mailto:stigtore@barnasplattform.no) Mobil: 47638883 Facebook: <https://www.facebook.com/Barnas-Plattform-Kursleder-Stig-Tore-Stafne-900810860009801/?ref=ts&fref=ts>

## LØVEUNGEN LIONEL – EN METAFORHISTORIE

Jeg vil gjerne fortelle deg en historie om løveungen Lionel. Løveungen Lionel var blant de minste løveungene i en stor flokk på 20 stykker. Lionel og de andre løveungene likte veldig godt å leke med hverandre. Noen ganger raste de rundt som illsinte, sterke okser, mens andre ganger labbet de bare rundt og snuste på livet! Løveungen Lionel var en klok liten løveunge som var snill mot de andre, og som fant på morsomme løveting å gjøre. Det var mye som var spennende å oppleve i løveland!

Alle løveungene visste at leken de koste seg med, var viktig for det store som skulle skje når de ble litt eldre. Nemlig den dagen da hver og en av dem skulle ut å jakte, helt alene. Midt på natten.

For å trene seg opp til dette, arrangerte løveflokkene mange forskjellige løveleker. Alle løveungene måtte ha på seg en sekk i denne fasen – og denne sekken gjorde at alle visste at de gikk på «løveskolen».

Den første løveleken var å løpe så raskt som mulig. Lionel løp så fort de fire løvebeina bare klarte. Han virvlet opp en masse støv, så raskt sprang han - men han så likevel at de andre løveungene kom et stykke foran han. Løve-Knut var raskest. Det var kjipt å være sist, og han så godt at et par av løveungene gjorde narr av han da de sluntret tilbake.

Neste øvelse var å klatre opp et høyt og kronglete tre. Løve-Lars klatret raskt opp til toppen, men alle de andre syntes dette var skummelt, så de klatret bare halveis opp. Da alle var kommet ned, syntes de det var godt å kjenne løvelabbene på bakken igjen. «Vi er jo ingen ekorn heller», var det en av løveungene som sa!

Den siste øvelsen var å trekke i et tau så hard en bare kunne. Målet var å flytte en stor og tung trerot i enden av tauet. Løveungen Lionel trakk og trakk alt han kunne, og han gav seg ikke. Endelig fikk han flyttet på treroten, og han fikk en «High-Five» fra løveungen Kristian, som sa at han gjorde en så god innsats! At han var en ordentlig løve som ikke gav seg så raskt!

Den store dagen nærmet seg, og det bygde seg opp mye spenning i flokken. De gikk rundt og så og skulte på hverandre. Hvem ville klare utfordringen å fange et levende dyr?

Løve-Lars gikk forbi Lionel og sa: «Jeg er mye bedre enn deg» Like etterpå hørte han Løve-Knut som sa: «Jeg løper mye raskere enn deg!» Det var akkurat som om disse ordene kom oppi sekken hans og sekken ble så mye tyngre å bære for løveungen Lionel.

Da det ble Løveungen Lionel sin tur til å gå ut i natten, alene, for å fange et dyr, kjente han at beina var så tunge. Det var akkurat som om det var blitt fylt bly inn i alle de fire løvebeina, helt inn i potene. Også holdt det på å bli så tungt å puste. Løveungen Lionel syntes det var skremmende å gå ut alene, og han begynte å tenke at «Dette får jeg aldri til»...

Løveungen Lionel hadde gått et lite stykke alene i mørket, da han plutselig fikk øye på en av flokkens største løver. Løven Kumba kom bort til han og spurte hvordan det gikk?

«Ikke så veldig bra, jeg vet ikke om jeg kommer til å klare dette, nærmest hvisket han. De andre er mye raskere og sterkere enn meg»» Løven Kumba svarte med trygg stemme:

---

Email:

[stigtore@barnasplattform.no](mailto:stigtore@barnasplattform.no) Mobil: 47638883 Facebook: <https://www.facebook.com/Barnas-Plattform-Kursleder-Stig-Tore-Stafne-900810860009801/?ref=ts&fref=ts>

«Jeg har sett at du trener for å lære, Løveunge Lionel. Og det er det viktigste. At du trener og øver, og gjør ditt beste – noe mer kan hverken du eller noen andre forvente av deg!

Også har jeg sett at du er en god løvevenn, Lionel – du har et godt hjerte – og det gleder oss voksne i løveflokkene!»

Hva?? Syntes de voksne løvene at han hadde et godt hjerte? Dette hadde ikke Løveunge Lionel hørt før. Han følte seg plutselig mye sterkere i kroppen igjen og med ett ble det mye lettere å puste. Løveunge Lionel skøyt fart og for ut i mørket, med vissheten om at han skulle gjøre sitt beste, og at det var godt nok! Og han kjente at hans gode løvehjerte banket, og inni seg sa han: Her kommer jeg - Løveungen Lionel!

### GAVE SOM STYRKER SELVFØLESEN

Kjære ..... – nå har du blitt ..... år.

Nå har du hatt på deg skolesekken din i .... år, og vi vil så gjerne at du tar med deg disse ordene fra din familie i sekken din!

Vi har skrevet mange av de tingene vi synes er så bra med deg, i denne ramma – og det er mye!! Så ta med deg disse ordene i ryggsekken din hver dag – selv om ramma henger her hjemme!

Gratulerer med dagen, vi alle er så glad i deg!

---

Email:

[stigtore@barnasplattform.no](mailto:stigtore@barnasplattform.no) Mobil: 47638883 Facebook: <https://www.facebook.com/Barnas-Plattform-Kursleder-Stig-Tore-Stafne-900810860009801/?ref=ts&fref=ts>



# BARNAS PLATTFORM

[www.barnasplattform.no](http://www.barnasplattform.no)

---

Email:

[stigtore@barnasplattform.no](mailto:stigtore@barnasplattform.no) Mobil: 47638883 Facebook: <https://www.facebook.com/Barnas-Plattform-Kursleder-Stig-Tore-Stafne-900810860009801/?ref=ts&fref=ts>