**Ge barnet kärlek!**Att vara förälder är ett ansvarskrävande yrke och du jobbar 24 timmar om dygnet! Hur ska man uppfostra ett barn för att det ska bli lyckligt och få ett bra självförtroende? Det är en mycket svår fråga. Ska man vara hård, alltid styra sitt barn mot vuxenlivet, eller ska man låta barnet gå sin egen väg och låta det göra misstag på sin väg att bli vuxen?

Barnets bild av sig själv utvecklas från första dagen. Med alla sinnen ser barnet sig själv genom dig som förälder: det lyssnar på vilken ton du använder när du pratar, det ser och kan ditt kroppsspråk bättre än någon annan, det tittar uppmärksamt på ditt ansiktsuttryck, det hör varje ord du säger till det. Utifrån allt du säger och allt du gör *skapar barnet en bild av sig själv*. Hur du uppträder och hur du pratar när du är tillsammans med barnet har därför ett enormt inflytande på dess utveckling. Hur du själv agerar i olika situationer formar alltså barnet mycket starkt.

Jag anser att det är viktigt att ge ett barn beröm eftersom det ger barnet stolthet. Barnet känner att det betyder något och att det är en person som andra respekterar och tycker om. Låt barnet försöka klara så mycket som möjligt på egen hand. Då upptäcker det vad det kan och det ger också styrkan att bli självständig.   
  
Om ditt barn uppför sig illa, kom ihåg att kritisera handlingen och inte människan bakom. Alla människor kan göra fel. Berätta för barnet att det är dess uppförande som är dåligt och att du inte vill se det igen, men berätta också för barnet att du älskar det.  
  
Som förälder är det lätt att fokusera på barnets dåliga uppförande och ge mycket kritik. Skrika, gnälla och skälla. Till slut tycker barnet att det enda det hör är kritik, vilket sänker självförtroendet. Det är alltså viktigt att du ger barnet beröm. Då växer barnet!

Att håna ett barn eller jämföra det med andra barn eller syskon gör att barnet känner sig värdelöst och oälskat. Detta är ett meningslöst sätt att uppfostra barnet och det skadar alltid barnets uppfattning av sig själv. Ge barnet kärlek!  
  
*Therese Nilsson*  
Barnpsykolog i Malmö kommun

Dagens Nyheter den 7 januari 2020