

Lagom svåra val hjälper barn att utvecklas

Vill du ha juice eller mjölk? Vill du vara hos mamma eller pappa i helgen? De flesta vill nog vara demokratiska föräldrar som lyssnar på barnens vilja. Men att ta många eller stora beslut skapar stress hos barn.

Vilken docka, vilken mobilsignal, vilken skola? Valen blir fler och fler. Det kan vara svårhanterligt för oss alla men särskilt för barn. Som vuxna har vi ett ansvar att begränsa barns valmöjligheter, säger flera experter som Insidan har talat med.

- Moderna föräldrar ställer för många frågor, säger Hugo Lagercrantz som är barnläkare och professor vid Astrid Lindgrens barnsjukhus.

Kontaktnätet i frontalloben, där vi fattar våra beslut, börjar inte utvecklas ordentligt förrän i fyraårsåldern. Innan dess skapar det bara nervositet att få välja mellan korv och köttbullar, menar Hugo Lagercrantz.

- Föräldrarna vet ofta bäst vad barnet vill så därför tycker jag att de ska bestämma det mesta upp till skolåldern.

I frontalloben sitter vår intellektuella förmåga, känsla för moral och impuls kontroll. Hos barn med särskilda svårigheter utvecklas den ofta senare. Fullt färdig är hjärnan inte förrän i 25-årsåldern enligt ny amerikansk forskning.

- Vår emotionella hjärna mognar tidigare och därför är ungdomar mer känslomässigt styrda.

Hugo Lagercrantz tror att den ökade mängden val bidrar till stress och depression som blir allt vanligare bland barn och unga.

Martin Ingvar som är hjärnforskare och professor vid Karolinska institutet vill inte sätta några exakta åldersgränser.

- Jag kan själv känna mig som en fyraåring utan frontallob ibland, säger han med ett leende.

Däremot håller han med om att beslut innebär en större stress för barn eftersom de har svårare att förstå konsekvenserna.

- Ofta känner de stor osäkerhet och försöker utläsa i de vuxnas ansikten vad som förväntas av dem.

Därför gäller det att ställa rimliga krav och vara medveten om att beslut är svårare som liten.

- Om föräldrar förr sa "I dag är det sol – då åker vi kälke." så säger de numera "I dag är det sol – vill ni åka pulka, skridskor eller skidor?"

Men fler val betyder inte automatiskt större lycka, tror Martin Ingvar. Snarare tvärtom. Han refererar till den amerikanska psykologen Dan Gilbert som har visat att den mentala stressen av att välja ofta överskuggar fördelarna.

- De flesta människor blir mer nöjda med en present som de inte kan byta än om de får samma present med möjligheten att byta.

Karin Nylén är psykolog på BUP, Barn- och ungdomspsykiatri, i Skärholmen. Hon tycker att barn ska få vara med och bestämma i en familj. Dels för att besluten blir bättre om fler är delaktiga och dels för att alla mår bra av att bli hörda och kunna påverka sin situation. Redan små barn ska få ta vissa beslut eftersom beslutsfattande är en process som de behöver öva på.

- Vi lever i en tid med många val och vi måste lära våra barn att hantera det.

Precis som med annan träning gäller det att börja från början och för mindre barn kan man behöva begränsa valmöjligheterna till två alternativ. Inte "vad vill du ha på dig idag?" utan "vill du ha den röda eller gröna tröjan?"

- När de blir äldre och ska ta mer komplicerade beslut är det bra om föräldern hjälper till att resonera. Genom att vrida och vända på en fråga tillsammans får barnet en inre modell för problemlösning.

Hur vet man då vad som är lagom svåra beslut?

Karin Nylén betonar att föräldrar måste vara lyhörda för vad deras barn klarar och känna av när valen blir för stressande.

- Fråga också dig själv "varför låter jag min dotter välja, är det för hennes egen skull eller är det för att jag själv inte orkar?"

Hon möter många barn som har fått ta för stora beslut och reagerar med stress, oro eller aggressivitet. Det kan handla om vilken skola de vill gå i eller vilken förälder de vill bo hos.

- Det är jättesvåra livsval där det kanske inte finns någon lösning som gör alla nöjda. I såna frågor ska barnen kunna få säga vad de tycker men man måste göra tydligt att det är föräldrarnas ansvar att bestämma.

Marie Carlsson är chef på BUP i Göteborg och föreläser ofta om barnuppfostran. Hon håller med om att barn behöver träna på beslut.

- Det är svårt att acceptera att man har gjort sitt val och måste stå fast vid det. Därför är det viktigt att föräldrarna kommer med uppmuntran, som "vilken fin bok du valde".

På det sättet får barn känna sig kapabla att ta beslut och vågar lita på sig själva. Den självkänslan blir ännu viktigare när de kommer till skolan där valen kan bli ifrågasatta. Men valfriheten går lätt till överdrift och skapar onödiga konflikter, tycker Marie Carlsson.

- Den uppfostran som gäller i dag är att ställa mycket frågor. Man vill se sitt barn och tror att det innebär att ge alla valmöjligheter. Det leder ofta till kaos, särskilt vid måltiderna.

Barn blir inte kränkta av att inte få välja hur många köttbullar de ska ha, menar hon. Det blir lugnast för alla inblandade att lägga upp så många som sonen brukar äta, istället för att fråga och sedan bli arg när han inte äter upp alla.

- Ofta lägger vi över besluten på barn för att hålla ryggen fri och kunna säga "men det var ju du som ville det här!".

Min systerdotter är fyra år och vill gärna bestämma själv vad hon ska ha på sig. På det sättet blir hon mycket nöjdare än om hennes mamma lägger fram samma kläder. Ser du det som ett problem?

- Nej, om hon klarar av att välja kläder som passar årstiden så är väl det bra. Så länge det inte tar för lång tid så att resten av familjen måste stå och vänta. Man ska inte problematisera något som fungerar.

När det finns gott om tid kan det vara bra att barnen får träna på beslut men med några undantag.

- Låt inte barnen bestämma om de ska gå och lägga sig, äta eller borsta tänderna. Alla behöver rutiner för att bygga upp en inre trygghet.

Marie Carlsson återkommer ofta till att "våga vara förälder". Det är inte alltid snällt mot barnet att "vara snäll" och låta dem få sin vilja igenom. En del gånger måste man ta skrik och gråt.

- Det betyder inte att man ska vara auktoritär och inte lyssna. Mitt ideal är kärleksfull, varm och bestämd. Då kommer barnen bli trygga och självständiga.

Dagens svenska barn är självständiga jämfört med barn i länder där en hårdare uppfostran råder. Det är bra men det måste balanseras åt andra hållet här, tycker Marie Carlsson. För stor självständighet ger en egocentrering som hon ser överallt omkring sig.

- I en skolklass är det väldigt många *Jag* och väldigt få *Vi*. Då blir det svårt att samarbeta.

Att alltid få välja utifrån sig själv gör barn mindre medkännande. Föräldrar måste lära sina barn att tänka ur andras perspektiv, menar hon.

- Många är rädda för att ge barnet skuldkänslor genom att säga ”men tänk på Lisa då, hon kanske också vill vara med”. Men skuldkänslor är inte alltid dåliga, de kan få oss att förstå andras känslor och ta in dem i våra beslut.