



God nok?

ANMELDELSER

ANNE-KRISTIN IMENES

Psykolog og spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi, Nøtterøy medisinske senter



Käte From, Rikke Mølbak

Ingen er perfekt

Om barn, perfektjonisme og selvkritikk. 56 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2017. Pris NOK 168

ISBN 978-82-05-50611-4

Anne Vibeke Fleischer, Rikke Mølbak

Er jeg god nok?

Om barn, perfektjonisme og selvkritikk. 56 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2017. Pris NOK 168

ISBN 978-82-05-50610-7

«Generasjon prestasjon» er blitt et begrep. Mange vil si at det er samfunnet heller enn dagens unge som er mer prestasjonsorientert enn noen gang. Det er ikke lett å være barn når viktigheten av å prestere begynner tidlig og mange arenaer handler om å bli vurdert.

Hvordan hjelpe de forsiktige og ettertenksomme barna som vil være hundre prosent sikre og lar være å rekke opp hånden fremfor å si noe feil? Barn som sitter i timevis med leksene allerede på barneskolen? Barn som vil ha full kontroll og ikke liker å gjøre nye ting? Anne Vibeke Fleischer og Käte From, begge spesialister i psykologi, har sammen med pedagog Rikke Mølbak tatt tak i temaet. I serien *Psykologi for barn* har de forfattet to nye bøker: *Er jeg god nok?* for aldersgruppen 4–8 år og *Ingen er perfekt* for alderen 9–13 år.

Dette er gode bøker. Eksemplene er relevante, og det er mange av dem. Hver bok har fortellinger som egner til høytlesning og samtale med barn. Slik blir problemene alminneliggjort og presentert som noe mange barn strever med, samtidig som barn og voksne kan få hjelp til å se seg selv utenfra.

Det beste er likevel etterordet beregnet på de voksne. Den psykologfaglige kunnskapen presenteres på en levende og lettfattelig måte. Forfatterne fremhever at mange barn som er overdrevent tilbakeholdne strever med fleksibilitet og forestillingsevne. Hos mindre fleksible barn har tankefeller gode betingelser. Vi får en nyttig gjennomgang av begreper som selververd, grunnleggende antagelser, katastrofetanker, lineær tenkning og fleksibel tenkning. Det gis konkrete eksempler på systematisk hjelp på mange plan: Hvordan voksne

kan snakke, modellere og trene sammen med barnet for å øve fleksibilitet og vågemot.

Hvem passer disse utgivelsene for? Først og fremst for foreldre til selvkritiske barn, men alle som arbeider med barn, enten som pedagog eller helsepersonell, vil kunne få nyttige tips til samtaler eller øvelser. Om du er i tvil om hvilken du skal kjøpe, kjøp dem begge. De er innholdsmessig relatert, men er likevel forskjellige i tilnærmingen til teori og øvelser.

Publisert: 5. februar 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0943

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2019. Lastet ned fra www.tidsskriftet.no