



Når barn strever og samarbeidet mellom de voksne blir vanskelig - hvordan kan vi legge til rette for konstruktive samtaler?

Erfaringer fra relasjonsarbeid i en terapikontekst

Pals konferansen 19. september 2025.
Psykologspesialist Sissel Torsvik og
familieterapeut Siril Cock Aschjem
Regionskoordinatorer ved NUBU



1

Kan noe fra relasjonsarbeidet i terapirommet overføres til skolekontekst?



2

Foreldrerollen 2025?

10:53

gnistr.net
Sponset

Visste du at mangel på emosjonell støtte kan skade barnets utvikling? ❤️ Barn som føler seg utrygge, risikerer dårligere sosiale relasjoner, svakere intellektuell vekst og større følelsesmessige utfordringer. Hjerteforeldre viser deg hvordan du kan skape et hjem som fremmer vekst på alle områder.

Bestill nå og hjelp barnet ditt å nå sitt fulle potensial.

10:59

34 10 kommentarer

Liker Kommenter Send

Norsk Ukeblad · Følg

4 t ·

– Jeg strever med å si at foreldre som ikke setter grenser for barna sine i praksis er kjærlige. Det kan godt hende de er varme og at intensjonene er gode, men jeg tenker at grensesetting nettopp er kjærlighet fordi grensene gjør barna trygge og fører nettopp til at barn kan få være barn, sier familieveileder Otto Stormyr

Unngå skader på barnets fremtid

Styrk båndet til barnet ditt med denne boka

hjerne-FORELDRE

JOHN M. GOTTMAN

gnistr.net

Hjelp barnet ditt å vokse - sosialt og intellektuelt

44 10 delinger

23:38

Messenger

10 1 delir

Liker Kommenter Del

sol.no

Foreslått for deg · 1 d ·

- Spesielt dette påfører barna en stor emosjonell byrde

sol.no

11 måter foreldre gir barn skyldfølelse, uten å være klar over det

105 19 kommentarer 63 deling

Liker Kommenter Del

Psykologisk.no

Foreslått for deg · 2 t ·

«Denne saken går i kjernen på av det fagetiske; å være bevisst sin egen rolle og

3



Lever vi i «optimaliseringens tid»?

Mange foreldre beskriver et intensivt foreldreskap

Medfører økt behov for samarbeid med skolen?

Kan resultere i mange beskjeder og overlapping mellom hjem og skole?

forskning.no

forskning.no

Mange foreldre stiller i dag svært høye krav til seg selv. (Illustrasjonsfoto: Sara Johannessen Meek/NTB)

«Intensivt foreldreskap» er blitt den nye barneoppdragelsen

Forskere ser at noe er dramatisk endret i barns oppvekst.

Bård Amundsen
JOURNALIST

PUBLISERT 28.09.2024 – 04:31

- Foreldre som hele tiden underholder barna sine.
- Foreldre som hele tiden er til stede for barna sine.
- Foreldre som kritiserer lærere fordi deres eget barn ikke får god nok oppfølging.

Dette er tre av flere kjennetegn på et nytt fenomen i Norge og andre vestlige land.

Forskerne kaller det «intensivt foreldreskap».

Utmattede foreldre

– Foreldrerollen er blitt så utmattende.

Raquel Herrero-Arias ved Universitetet i Bergen forsker på barn og foreldre. Nå ønsker hun å gå i gang med et

4

Lærerrollen 2025?



5



Ang. samarbeid mellom hjem og skole – fra Utdanningsdirektoratet:

Foreldre er en ressurs med viktig innsikt i elevens liv. Skolen har ansvar for å legge til rette for samarbeid. Godt samarbeid gir bedre sosial utvikling.

Foreldrenes holdning til skolen har stor betydning for elevenes engasjement og innsats på skolen, og et godt samarbeid mellom skole og hjem bidrar til at foreldrene får et positivt syn på skolen.

Utdanningsforbundet

Søk Bli medlem Logg inn

Startside · Lærervordagen · Podkasten Lærerrommet · Lærerrommet: Hvordan samarbeide godt med foreldrene?

Lærerrommet: Hvordan samarbeide godt med foreldrene?

Fordelene med et velfungerende samarbeid mellom skole og hjem er godt dokumentert gjennom forskning. Men hvordan få det til, helt konkret?

Tekst av Rikke Bjørnstrøm og Arun Ghosh



Hvordan får man til et godt samarbeid med foreldre? Det får du svar på i denne podkasten. Foto: Jonas Ohlgen Østvik



6

Forventninger til hverandre?

Lærernes opplevelse er at foreldrene stiller for store krav, at de ikke er realistiske ift. eget barn og at de ikke er villige til å innse at det andre elever i skolen



Foreldrenes opplevelse er ofte at de ikke blir hørt, ikke forstått, ikke tatt hensyn til og at skolen ikke gjør nok for å forbedre situasjonen til deres barn.

Thomas Nordahl



7

Samfunnsbølgen?

Atferdsvansker

«Tvingende», fastlåste samspill

8

Samtalen om en utfordring

«Mange veier til Rom...»
Iscenesettelse av en hypotetisk situasjon



9

Kommunikasjon som fremmer samarbeid

- Vise interesse og god nysgjerrighet
- Være anerkjennende
- Gjenta og oppsummere
- Gi tid
- Stille utdypende spørsmål
- Holde egne umiddelbare følelser og reaksjoner tilbake
- Etterspørre ideer til løsninger
- Foreslå løsninger som en mulighet



10

Spørsmål som kan invitere til samarbeid og gjensidighet



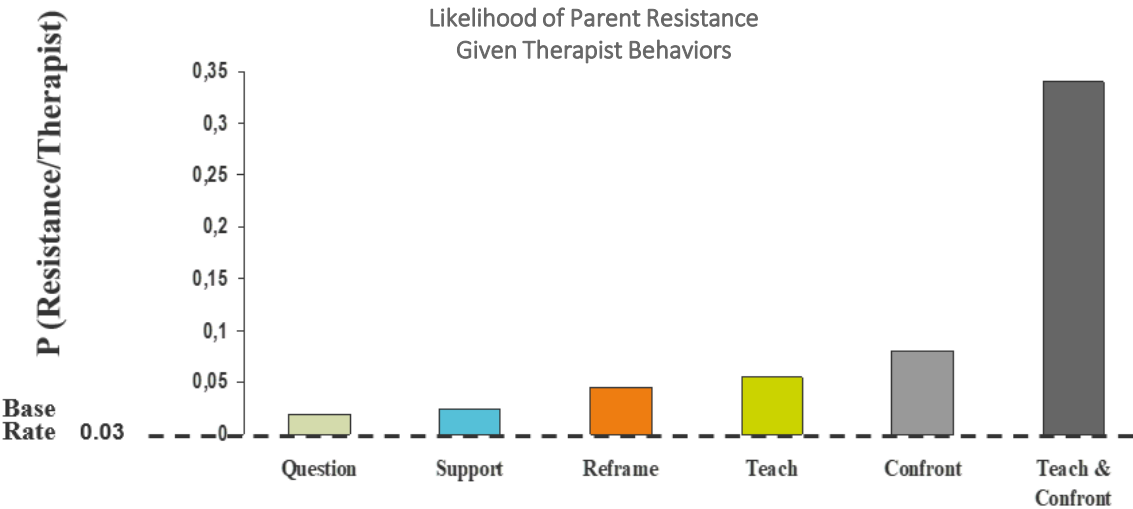
- Åpne spørsmål
- Utforskende spørsmål
- Hypotetiske spørsmål
- Problemløsende spørsmål
- Bruk av hypoteser og «gjetting»

Lytt etter og etterspør de gode intensjonene

11



Hvilke strategier styrker og svekker samarbeid?



Patterson, G. R., & Forgatch, M. S. (1985). Therapist Behavior as a Determinant of Client Resistance. Journal of Clinical and Consulting Psychology 53 (6), 846-851.

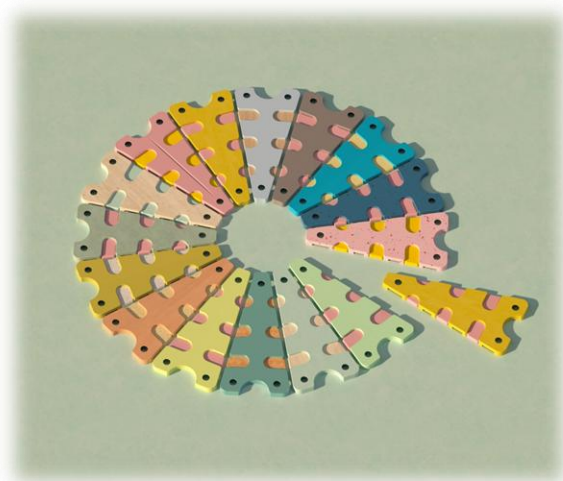
12

Hvordan ivareta likeverd i et asymmetrisk forhold?



13

Problemløsning



- Beskriv problemet
- Kom frem til ett felles mål for samtalen
- Etterspør ideer til løsninger
- Presenter egne ideer
- Snakk om hva som er mulig, med utgangspunkt i ideene
- Bli enig om en løsning
- Lag en plan for hvordan denne kan tas i bruk og videre samarbeid

14

Hva kan gjøre samarbeidet vanskelig?

F.eks.

- Stress, belastninger for de ansatte (rammebetingelser på skolen)
- Omfanget av barnets (og familiens?) strev
- Hvordan dette strevet kommer til uttrykk i en skole kontekst

→ Samarbeidet «går i stå» og dialogen blir «fastlåst»

Egne følelsesmessige reaksjoner



15

Forhold ved oss som kan påvirke samtalen?

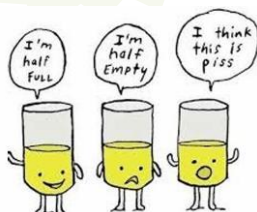
Vår indre dialog

Vår kognitive stil

stress

Hvordan vi har det i eget liv

Prestasjonspress



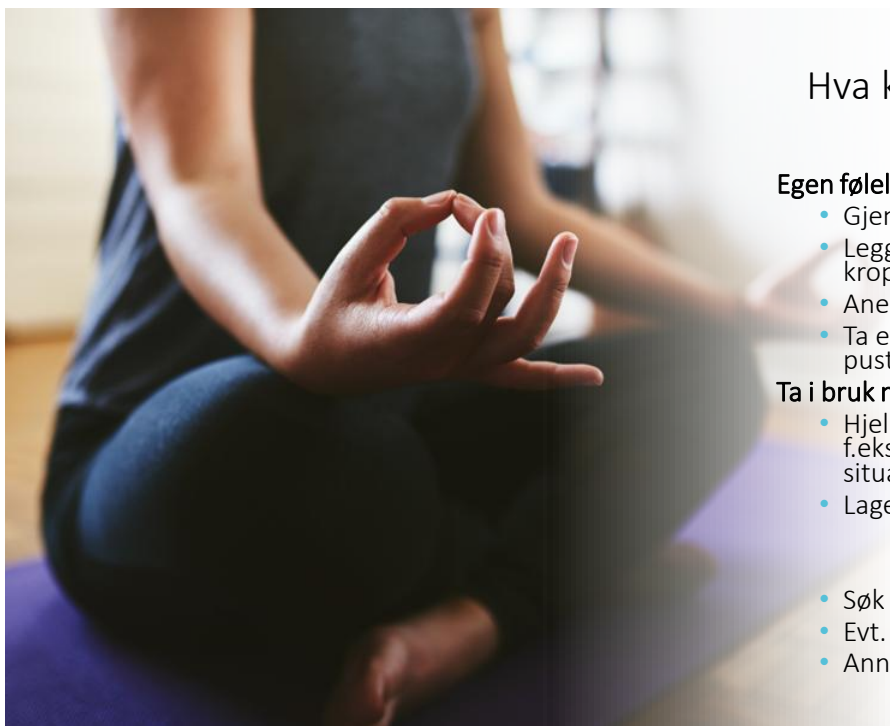
Sterke følelser

Triggere fra lignende erfaringer

Annet...?

Vår håndtering av lignende situasjoner

16



Hva kan være til hjelp?

Egen følelsesregulering

- Gjenkjenne egne trigger
- Legge merke til følelser og kroppslige reaksjoner
- Anerkjenne egne følelser/strev
- Ta et (mentalt) skritt tilbake – trekk pusten

Ta i bruk nyttige strategier

- Hjelpsomme tanker-forståelse – f.eks. sette seg inn i foreldrenes situasjon
- Lage og følge en plan
- Søk støtte!
- Evt. veiledning
- Annet?



17



«Problemløsende samtaler»

Kanskje ikke mulig hver gang – men av og til?

Takk for oppmerksomheten og

Lykke til!

siril.aschjem@nubu.no

sissel.torsvik@nubu.no



18