

# Kærligheden til dit barn er nøglen til dets trivsel

Af Jonna Jepsen

Bag et barns negative, uhensigtsmæssige eller aggressive adfærd ligger altid et behov for at blive mødt, forstået og elsket.

Føler barnet sig ikke elsket betingelsesløst, vil det prøve vores følelser/kærlighed af. Har barnet nogle særlige behov, som skyldes sansemotoriske/neurologiske ubalancer, kan det opleve, at der bliver stillet krav til det om ”normal adfærd”, som det ikke kan leve op til. Dette vil også medføre kraftige reaktioner i form af enten aggressive udbrud eller indesluttethed og tristhed.

Bag ved betingelsesløs kærlighed ligger en forståelse af, at et barn altid har positive motiver til sin adfærd, uanset hvor negativt den måtte udfolde sig.

De positive motiver er at blive elsket, anerkendt og accepteret. Derfor skal vi ikke stille spørgsmålet ”*Hvordan forbedrer jeg mit barns opførsel?*” men i stedet ”*Hvad har mit barn behov for?*”.

Det er også vigtigt at forstå, at straf er et forældet begreb, som ikke medfører positive ændringer i barnets adfærd, ikke lærer barnet at tage ansvar, men tværtimod trykker dets selvværd og gør det trodsigt – omend nogle gange vist ved passiv aggression.

Hvad gør man så, når barnet har brug for at blive guidet til hensigtsmæssig adfærd? Fast men kærlig grænsesætning er nøgleordene, og de har en helt anden betydning end straf. Vi kan guide vores børn til hensigtsmæssig adfærd ved at være autoriteter og sætter grænser/rammer, men på en kærlig måde. I stedet for at beordre, kan vi opfordre barnet til en bestemt handling. På den måde vil barnet blive opmærksomt på sit eget ansvar for sine handlinger og effekten af dem. Og vi kan tage det lille barn ved hånden og lede det hen til eller væk fra noget i stedet for at sidde på afstand og dirigere.

Grænsesætning er kærlighed!

Konsekvens er en vigtig del af grænsesætning. Barnet bør fra starten lære, at et nej er et nej, som ikke står til at ændre. Når denne konsekvens er praktiseret fra starten, vil barnet ikke have behov for grænsesøgning.

Et meget grænsesøgende barn, som ikke har fået sat rammer og grænser fra starten, bliver direkte trodsigt og respektløst. Det har brug for at lære hensigtsmæssig adfærd via nye metoder. Barnet skal via handling lære, at det er forældrene, der sætter rammerne og grænserne. En god metode hertil er brug af time-out.

Mindre børns time-out kan foregå ved, at barnet bliver sat på et fast time-out sted, hver gang dets opførsel er uacceptabel. Barnet skal have at vide, hvad der er årsagen, og hvor mange minutter en time-out varer. Når den er overstået, skal årsagen gentages, og barnet skal opfordres til at give en undskyldning for sin opførsel. Derefter skal det have et kram og fortælles, at det er elsket.

I starten kan barnet løbe væk fra sit time-out sted mange gange. Hver gang skal det med fasthed, men uden ord, hentes og sættes tilbage på stedet. Man vil opleve, at barnet så snart det har indset, at konsekvensen er definitivt gældende, vil holde op med at løbe væk.

Større børns og unge teenagers time-out kan foregå sådan, at barnet på et fast sted sidder og skriver i en notesbog, hvad der var årsag til dets reaktion, og hvordan det

næste gang kan reagere mere hensigtsmæssigt. På den måde vil det blive klart for både barnet og forældrene, hvad barnet egentlig har behov for.

Og så er vi tilbage til starten: barnet har brug for at føle sig elsket. Der er mange veje til det, og det gælder om at finde den rigtige vej for hvert enkelt barn. Det kan fx være et behov for at have mere tid og nærvær med forældrene. Det kan være et behov for kys og kærtegn eller for anerkendende ord. Endelig kan det være et behov for tjenester og gaver, men naturligvis ikke over i en curling-forældrerolle eller i at købe sig fra manglende tid og nærvær. Tjenester skal gøres af kærlighed, lige som gaver skal gives fra et kærligt hjerte. Ikke store, dyre gaver, men bare noget, som har betydning for barnet. Det kan være en buket blomster på dets værelse, en hjemmestrikket trøje, transportmulighed i regnvejr osv.

Jo ældre teenageren bliver, jo mere bør opdragelsen gå over i coaching. Han skal have mere og mere ansvar for sig selv og sit liv, også selv om det af og til betyder, at han får nogle små skuffelser og nederlag. Det er dem, han lærer af.

**Kilder:**

*Børnenes 5 kærlighedssprog*, af Gary Chapman & Ross Campbell, Forlaget Lohse  
*For tidligt fødte børn – usynlige senfølger*, af Jonna Jepsen, Hans Reitzels Forlag  
Praktisk erfaring fra tværfagligt arbejde med børn og familier