

Kærligheden til dit barn er nøglen til dets trivsel

Af Jonna Jepsen, forfatter, coach, foredragsholder og specialkonsulent i Rafael Centeret

Bag et barns negative, uhensigtsmæssige eller aggressive adfærd ligger altid et behov for at blive set, 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 være bevidst om, 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. Det vil sige stille afstandtagen.

Hvad gør man så, når barnet via sin adfærd viser, at det har brug for rammer og forudsigelighed?

Autoritative forældre

Fast men kærlig rammesætning er nøgleordene, og de har en helt anden betydning end straf, nemlig ansvarlig voksenstyring. Barnet kan reagere impulsivt og uden evne til at udsætte sit umiddelbare og lystbetonede behov. Men det er os voksne, der ved, hvad barnet grundlæggende har brug for.

Eller i hvert fald må vi finde ud af det. Vil barnet fx impulsivt gerne med en kammerat hjem at lege efter børnehave- eller skoletid, er det den voksne der må vurdere, om det vil blive for meget for barnet at kapere oven på en lang dag. Er det tilfældet, vil det være fint at sige: "Det forstår jeg godt, du har lyst til. Men det bliver for meget i dag. Lad os spørge Williams mor, om I kan lege sammen på lørdag. Så får I også meget mere tid sammen".

Og vil barnet have søde sager, må den voksne tilbyde et alternativ.

Har barnet fx uro i kroppen pga. sansemotoriske/neurologiske ubalancer, nytter det ikke at forlange, at barnet skal sidde roligt, for det er det ikke i stand til. I stedet må vi hjælpe barnet af med uroen ved bl.a. at stimulere de basale sanser, altså følesansen, balancen og muskel-ledsansen.

I stedet for at beordre, kan vi opfordre barnet til en bestemt handling. Så vil barnet blive opmærksomt på sit eget ansvar for sine handlinger og effekten af dem. Vi kan fx sige *"Kunne det være en god idé, at du smører din mad-pakke i aften, så du ikke skal gøre det i morgen tidlig?"* eller *"Hvis du pakker alle bøgerne på skrivebordet ned i skoletasken nu, vil du ikke komme til at mangle nogen i skolen i morgen"*.

Og vi kan tage et lille barn ved hånden og lede det hen til eller væk fra noget i stedet for at sidde på afstand og dirigere.

Sagt med få ord handler det om, at vi påtager os styringen, men under hensyntagen til barnets grundlæggende behov. Vi er på den måde autoritative forældre (ikke at forveksle med autoritære).

Rammesætning er kærlighed

Konsekvens er en vigtig del af rammesætning.

Barnet bør fra starten lære, at den udmelding, den voksne kommer med, ikke står til at ændre. Når denne konsekvens er praktiseret fra starten, vil barnet ikke have behov for grænse-søgning. Og når barnet får masser af tid, omsorg, kærlighed og nærvær fra sine forældre, vil det ikke have behov for at gøre opmærksom på sig selv via provokerende adfærd.

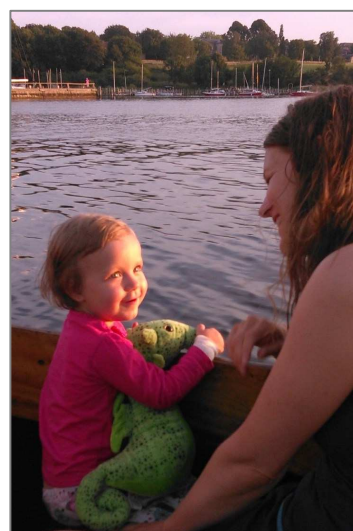
Et barn, som ikke har fået sat rammer fra starten, bliver meget grænse-søgende og kan blive direkte trodsigt og respektløst. Det har brug for at lære via handling, at det er forældrene, der sætter rammerne og står fast på dem.

Et eksempel kan være, at barnet ikke vil tage sit overtøj på, og at det reagerer kraftigt med skrig og gråd, når det bliver opfordret til at gøre det.

I den situation kan man gå lidt væk, mens barnet reagerer, og på den måde ignorere reaktionen. Lidt efter kan man komme tilbage og gentage sin opfordring med en fast, men mild stemme. Det kan være nødvendigt at gøre det flere gange. Til sidst vil barnet tage tøjet på.

Så er det vigtigt ikke at rose, men at anerkende. Forskellen er, at når vi siger *"Hvor er du dygtig!"*, får barnet den ubevidste opfattelse, at det skal præstere for at være elsket, og at det ikke er ok at reagere på følelser. Og når vi siger *"Det blev jeg glad for. Nu kan vi tage af sted, uden du behøver at fryse"*, vil barnet føle sig elsket med alle sine reaktionsmønstre, og det vil tilmed få en følelse af at have gjort den voksne glad – at have betydning. Det kan kræve flere gentagelser, før barnet har lært, at der ikke er nogen mulighed for at fortsætte det gamle mønster, men det vil lykkes. Når vi som voksne har ro, har vi også styringen.

Et større barn og en teenager kan vi tale med om adfærd, årsager og konsekvenser af handlinger. Barnet/den unge kan selv komme med forslag til mere hensigtsmæssige handlemønstre. På den måde vil det blive klart for både barnet og forældrene, hvad barnet egentlig har behov for.



Se mig, vær tæt på mig, elsk mig

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. *"Hvad har mit barn behov for?"*.

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-forælderrolle 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 ansvar for sig selv og sit liv skal han eller hun have. Også selv om det af og til betyder, at han/hun får nogle skuffelser og nederlag. Det er dem, der giver læring og livserfaring.

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