

Dyrk et kærligt barn

1001 godnatkys og lige så mange "jeg elsker dig'er" virker ikke... - alene. Læs, hvordan du udvikler dit barn til en kærlig lille type, der gerne deler ud af knus, kys og næstekærlighed på sin vej gennem livet. Næsten uden at sige "jeg elsker dig".



Af Christina Juel-Klitsgaard

MIT barn er altså noget særligt...

Selvfølgelig er det det! (Og dem, der ikke synes det samme, må der bare være et eller andet rivende galt med. Dem gider vi i hvert fald ikke at omgås...) Hånden på hjertet: Vi vil gerne have, at andre børn og voksne synes, at lige netop vores barn er lidt mere fantastisk, charmerende og skønt at være sammen med, end de andre. Det er i hvert fald vigtigt, at det får venner. At pædagogerne ovre i den nye børnehave kommer til at holde af det. Og at det godt tør vise følelser og (næste)kærlighed. Men hvordan sikrer vi os, at lille Sofie Amalie, Leonora Christine og Carl Johan Gustav bliver sådan nogle mennesker? Kærlige. Elskelige. Sympatiske. Empatiske. Og bare – ja, dejlige...? Den dårlige "nyhed" er, at det findes der ingen fiks og færdig opskrift på. Ingen trin for trin-guide, vi kan printe ud fra internettet eller klippe ud af et blad og hænge op på køleskabet. Slam! Men blive lige hængende alligevel. Den gode nyhed er nemlig, at der findes nogle helt

overordnede principper og værdier, som kan vejlede os. En af dem, der arbejder med netop de værdier og har dem tæt inde på livet hver eneste dag, er psykoterapeut og familietераapeut Tina Zwergius. Hun er ansat i Familiehuset i Horsens, et dagtilbud under Horsens Kommune for familier med tilknytningsproblemer til deres børn.

1001 godnatkys...

Og terapeuten er ikke i tvivl: Kærlige børn er børn, som elsker sig selv. Som vokser op med en helt fundamental tro på, at de er værdifulde, bare fordi de er til. Ikke fordi, de er dygtige til at tegne, hoppe i trampolin eller gå på stylder. Men fordi de er "mig". Tina Zwergius kalder det at dyrke et kernesundt "jeg". Et barn, som strutter af det dejligste selvværd: Jeg er mig og jeg er helt igennem o.k! En væsentlig forudsætning er, at vi selv har en sund kontakt til vores eget kærlige jeg.

Men 1001 godnatkys, 17-18 pixi-bøger (til vi er lige ved at dejsse om) og lige så mange "jeg elsker dig"-er gør det ikke. Alene. Kodeordet til et barn, der føler sig anerkendt, elsket og værdifuldt, er: Ansvarlighed.

Tina Zwergius hentyder ikke til det ansvar, der ligger i at give barnet varmt tøj på om vinteren, en vitaminpille på tallerknen om aftenen og rene underbukser efter badet. Alt sammen selvfølgeligheder, der følger med forældreskabet. Det er det kæmpestore ansvar, der ligger i at rumme sit barn på godt og ondt, der er springpunktet – eller måske rettere: Udfordringen. I praksis betyder det, at vi skal være lige så dygtige til at se, mærke og rumme vores to, tre og seksårige barns behov og følelser, som den nybagte mor er til at aflæse sit lille nye spædbarn. Ansvaret ligger bl.a. i, at vi tør sætte ord på barnets virkelighed, uanset hvor ondt den gør.

Når krisen kradser

Tina Zwergius giver et eksempel: "Jeg ved godt, at du hørte, far og jeg skændtes i går aftes. Det må have været voldsomt for dig og jeg kan godt forstå, at du blev bange og ked af det. Det har ikke noget med dig at gøre – det er ikke din skyld. Lige nu ved jeg ikke, hvordan vi bliver gode venner igen, men jeg skal nok fortælle dig det, når jeg har fundet ud af det".

Problemet mellem forældrene er ikke løst med det – måske ender det oven i købet med, at de bliver skilt. Men barnet har oplevet at blive anerkendt på sine følelser: "Min mor har sat ord på, det jeg føler indeni – og jeg er ok". En voksen har taget ansvaret og forløst barnet.

Et andet eksempel: "Jeg kan godt forstå, du bliver mægtig vred på lillebror når han tegner i dine bøger. Det ville jeg også blive. Du må gerne fortælle mig, hvad du har lyst til at gøre".

- Hos børn er det ofte meget voldsomme følelser, der kan komme i spil, og der er ingen grænser for, hvad de i øjeblikket kunne ønske sig, der skulle ske med den satans dumme lillebror...

Her kan det være en hjælp for barnet, hvis den voksne tør høre på, hvad barnet har af fantasier om at gøre ved broderen.

Måske har syvårige Emil ligefrem lyst til at slå sin lillebror ihjel af rent raseri, men det bliver han ikke seriemorder af. Tværtimod får han aktiv hjælp til at sætte ord på sine frustrationer. Pyha – sikke en lettelse. Begge situationer er eksempler på voksen ansvarlighed, som goder jeg'et.

I afmagtens vold

Med ansvarligheden følger også ansvaret for at løse konflikter med barnet i voksenhøjde. Tina Zwergius kalder det "at gå i helikopterhøjde". Bag metaforen ligger en opfordring om at løse konflikter med barnet, uden selv at blive som en treårig. En opgave, som kræver øvelse og ikke lige kan læres på en eftermiddag, erkender Tina Zwergius.

Tina Zwergius er selv mor til to og har været der mange gange: I afmagtens vold. Men i samspillet med vores børn, er vi voksnes afmagt og arrigskab ren benzin på bålet. Et vredt og vrangvilligt barn, der bliver mødt af en lige så vred

voksen, giver to negative resultater: Barnets selvværd daler – og konflikternes hyppighed og intensitet stiger.

Et banalt, men langt fra urealistisk, eksempel ligger lige for: "Nu spiser du dine kartofler. Det kan godt være, at du hellere vil have en is, men det vokser man altså ikke af – og du får slet ikke en, når du opfører dig sådan!". Bang! Nedværdigende, tromlende og diktatorisk. Tilbage på Trip Trap-stolen sidder en meget lille dreng med en meget stor skyldfølelse. Jeg-følelsen er lige til skraldespanden sammen med aftensmaden.

Mentalt junkfood

Tina Zwergius understreger, at der også ligger et andet stort ansvar i dyrkelsen af barnets kærlige jeg: Ansvaret for voksenærver. Fultidsjobs, daginstitutioner og fyldte kalendere er nogle af de mange (selvskabte) forhindringer. I mange børns opvækst er nærvær en abstrakt og fraværende størrelse, erfarer hun. En årlig badeferie på Mallorca, en udflugt til zoo eller aftensmad på MacDonald's kan være fint nok. Men det er junkfood for barnets jeg, hvis fællesskabet og nærværet bliver til et barn i kuglerummet og en far i rygerummet. Omvendt kan nærvær øves. Og det er aldrig for sent. Ofte er det

i det helt små – og nære – at nærværet bliver allerbedst: Fang en bi i et syltetøjsglas (og husk at slippe den fri). Mens I sidder der og betragter det lille myr, sidder der et andet lille myr på hug ved siden af, og suger sin fars eller mors tilstedeværelse til sig. Det er ren nektar for et jeg, der gerne vil frem i livet. (Og så kan det i øvrigt vise sig at være en formidabel afstresser for en voksen, som næsten har glemt, hvordan det er ikke at være på vej, men bare være...).

Tina Zwergius konklusion er utvetydig: Jo mere ansvarlige, vi optræder – des kærligere børn og færre konflikter. Bare vi samtidig formår at være autentiske. Et allersidste eksempel fra Børnefamilien Danmarks uredigerede virkelighed: "Okay, så får du da den (skide) is...". Konflikten er løst lige nu og her, ja! Men mange flere lurer om hjørnet, når vi vælger at "ofre" os. Barnet ræsonnerer, at det betaler sig at være besværlig (Jeg skal bare skrig og råbe længe nok, så får jeg min vilje). Det avler ikke bare flere konflikter, men også utilfredse forældre, der føler sig som service-organer for deres afkom – og børn, som i sidste ende udvikler skyldfølelse. Tag ansvaret. Du kan godt. Og der er èn, som vil elske dig for det...

Mere Kærlighed..

Her er jeg! Hvem er du?

Livet i familien

(Jesper Juul)

Krop og skrig

(Caroline Eliacheff)

En sikker base

(John Bowlby)

Med hjerte og forstand

(Inger Thormann og Charlotte Guldborg)

5 Kærlige råd

Gør det med hjertet

Når barnet siger "vil du lege med mig, mor?", så sig kun ja, hvis du kan gøre det helhjertet.

Et helhjertet nej, er bedre end et halvhjertet ja. Har du ikke tid eller lyst lige nu, så er det bedre at sige: Jeg vil mægtig gerne lege med dig, men lige nu vil jeg hellere læse avisen færdig. Vi kan lege sammen bagefter". Et dybt suk efterfulgt af "ja, ja – men så kun lige fem minutter", krænker barnet og giver det skyldfølelse.

Se og anerkendt

Når den 3-årige siger: "Se mig mor – jeg bygger et hus!", så har det ikke behov for, at de voksne klapper hænderne sammen og går i ekstase: "Neeeeej, hvor ER det flot!". Når barnet kalder "se mig – se mig" har det bare brug for at blive mødt med et: "Ja, jeg ser dig". Drop skamrosen, tumlingen beder egentlig bare om at blive anerkendt som det menneske, det er.

Sæt ord på

En forudsætning for, at barnet kan føle empati for andre, er at det bliver anerkendt på sine egne følelser – også alle dem, som vi voksne har det svært med (og endnu mindre, ved hvad vi skal stille op med): vrede, sorg, frustrationer osv. Børn oplever at blive anerkendt på deres følelser, når de voksne sætter ord på: "Det må være svært for dig, at....". eller den her: "Jeg kan godt forstå, at du bliver vred når...". Det giver forløsning og nærer barnets jeg-følelse: "Jeg kan blive så sur på min lillebror, at jeg sommetider har lyst til at kvæle ham og det er ok, at jeg har det sådan".

Tag ansvar – sig: "jeg"

Uansvarlig forældreledelse skaber børn med lavt selvværd, usikkerhed og skyld: "Se, nu hvad du har gjort, nu skulle vi lige have haft det så hyggeligt". Et lille barn skal og kan ikke bære ansvaret for den dårlige stemning ved middagsbordet eller den ødelagte indkøbstur. Konflikter skal løses under ansvarlig ledelse i "helikopterhøjde". Kodeordene er respekt for barnet, også selv om hidsigproppen skriger efter is eller flipper ud fordi guleroden på tallerkenen skulle have ligget dér og ikke dér. Sig f.eks: "Jeg kan godt høre, at du gerne vil have en is, den smager også mægtig godt, men jeg vil have, at du spiser dine kartofler i stedet for." Ved at tage udgangspunkt i egne følelser, får barnet et sundt "nej", som ikke virker krænkende eller nedværdigende.

Vær rollemodel

Hvad er du selv for et menneske? Barnets kærlige sider kan ikke opdrages frem med "man må ikke slå" eller "kan du så give tante Erna et kys". Det sidste er grænseoverskridende og dybt krænkende for barnet. Vær i stedet en god rollemodel: Vis at, du kan lide andre mennesker, tal pænt om andre, tag hensyn til de svage – f.eks. ved at rejse dig op for den gamle dame i bussen, osv. Det kan barnet meget bedre forholde sig til.

