

FIND HINANDEN EFTER SKÆLDUD

5 KÆRLIGE TIPS TIL AT GENSKABE
DEN GODE FORBINDELSE

www.majkenvandijk.dk



5 kærlig tips:

FIND HINANDEN EFTER SKÆLDUD

INDHOLD

Genskab den gode forbindelse til dit barn

1. Byg bro
2. Giv følelserne plads
3. Leg skældud-situationen igennem
4. Adskillelser- og tilknytningslege
5. Tal dagen igennem

GENSKAB DEN GODE FORBINDELSE TIL DIT BARN

De fleste af os kan blive enige om, at det ikke er fedt, når vi kommer til at skælde vores børn ud.

Der findes efterhånden så meget viden om, hvad skældud kan gøre ved børn, at vi ikke kan ignorere de negative konsekvenser af det.

Heldigvis findes der også en masse fantastiske redskaber og veje til at lære at holde op med at skælde ud. Og det *er* vigtigt, at vi gør, hvad vi kan for at undgå skældud.

Men for langt de fleste af os, sker det alligevel ind i mellem.

Her er 5 tips til, hvordan du kan genskabe den gode forbindelse med dit barn, hvis du er kommet til at skælde ud.

Det vil formentlig ikke være alt, der giver mening i jeres situation. Og det er altså ikke sådan, at du er en dårlig forælder, hvis du ikke gør alle de her ting. Tag dét til dig, som tiltaler dig, og lad endelig resten ligge.

Jeg håber, at det kan være en hjælp for dig i dit forældreskab.

1. BYG BRO

Skældud skaber afstand mellem dig og dit barn. Det første, du må gøre, er derfor at bygge en bro i mellem jer, så der er noget til at fylde afstanden ud med.

Dit barn har brug for, at du går forrest, også selvom det er hende, der har gjort noget uhensigtsmæssigt til at starte med. Måske endda *især*, hvis det er sådan. Når du bygger bro til dit barn, selvom hun har gjort noget usmart, så viser du hende nemlig, at du elsker hende, uanset hvad der sker.

Det kan være nærliggende for dig at bruge dine ord som bro: At undskylde og forklare overfor dit barn.

Og dét kan helt klart have sin berettigelse. Men det er ikke altid, at dit barn kan tage det til sig, når hun lige er blevet skældt ud. Og særligt i forhold til de små børn, kan det være en god idé at supplere med noget andet end ord.

Hvis du fornemmer, at dit barn glider af på dine ord, så lad noget andet end undskyldningen være broen mellem jer.

Du kan f.eks. danne bro ved fysisk kontakt, f.eks. med kram og nus. Vær opmærksom på om dit barn ønsker din kontakt eller om hun trækker sig væk fra dig. Ind i mellem kan det være for meget for børn at være tæt på os, når vi lige har skældt dem ud.

Hvis dit barn trækker sig væk fra dig, så prøv noget andet.

Nogen børn lukker sig ligesom lidt om sig selv, når de er blevet skældt ud. Nogen lader sig måske helt opsluge af en leg eller noget andet, og det kan være svært at trænge igennem med undskyldende ord eller berøring til at starte med.

Hvis det sker, så undersøg om du kan finde en åbning et andet sted.

Du kan måske starte med at sætte dig i nærheden af hende og iagttage hende lidt. Hvis du fornemmer en åbning, kan du måske spørge ind til det, hun laver: "Så kører du bilen derhen?" eller "Jeg kan se, at du tegner?" Hold pauser, så du har tid nok til at registrere, hvad der sker i mellem jer.

Hvis hendes respons på dig er positiv, kan du se det som en invitation til at komme nærmere, spørge mere ind, måske holde hende i hånden, være med i legen, eller hvad situationen nu indbyder til. Hvis ikke så giv hende lidt tid.

Brug god tid på at genetablere kontakten. Og når du fornemmer, at kontakten er der, så kan du give hende din undskyldning og måske en forklaring.

2. GIV FØLELSERNE PLADS

For rigtig mange forældre er det svært at være vidne til, at vores børn er kede af det eller vrede. Vi får lyst til, at det skal gå væk.

Ofte prøver vi at distrahere, så det, som vi ofte kalder de "svære følelser", går væk. Det gør vi måske ved at underholde, eller ved at tilbyde is eller tablet, som plaster på såret.

Men det som dit barn i bund og grund har brug for, er at have lov til at have sine følelser. Han har brug for, at det bliver accepteret, at han har det, som han har det.

I nogle tilfælde kan vi måske tænke, at så var det altså heller ikke værre og nu må han se at komme over det. Men det er meget forskelligt, hvad vi hver især har brug for, for at komme os over noget.

Så lad dit barn have de reaktioner, han nu engang har, og vis ham, at det er helt okay at føle som han gør. Du skal bare være der sammen med ham og tilbyde trøst, forståelse og kærlig kontakt.

Nogle børn får lyst til at trække sig, og det kan være okay. Men her er det vigtigt, at dit barn ved, at du ønsker at bygge bro, og at han fornemmer, at du står klar, når han er parat til det.

Hold dig i nærheden og sig det eventuelt højt: "Jeg forstår godt, at du er vred og ked af det. Jeg vil gerne ... når du er klar til det..."

På den måde undgår du, at han føler sig efterladt med sine følelser.

3. LEG SKÆLDUD-SITUATIONEN IGENNEM

Mange børn kan have svært ved at tale om det, der er sket.

De har tit ikke ord for det, og vores voksen-ord bliver ofte for abstrakte for dem.

Eller det er for sårbart at sætte ord på det.

Derfor kan det være en rigtig god idé at lave små lege med skældud som tema. Legen giver nemlig barnet mulighed for at bearbejde og kommunikere på en anden måde end med ord.

Vælg nogle dukker, bamser eller figurer, som kan repræsentere jer, og læg op til at gennemspille det, der skete. Fortæl det lidt som en historie med figurerne. Du kan evt. lade nogle andre end jer selv være genstand for fortællingen, så det ikke bliver for voldsomt for barnet.

"... og så var der en mor-bamse, der sagde: "Nu stopper det!"...", eller hvad det nu var, der skete.

Gør det tydeligt i både stemmeføring og mimik, at det bare er noget, I leger.

Det er selvfølgelig vigtigt, at du lægger mærke til dit barns signaler, og hvis du er i tvivl om, om det er for meget, så hold en pause eller stop helt. Men ofte vil børn forholde sig åbent og nysgerrigt, når vi med lade-som-stemmer siger de samme ting, som de netop har oplevet.

Du kan give plads til, at barnet kan spille en af figurerne i legen, hvis dit barn har lyst til det og evner det. Når du gør det, giver du nemlig plads til barnets fortolkning af situationen, og du giver plads til, at barnet kan bearbejde det, der skete, på sin egen måde i legen.

Måske har barnet også lyst til at spille den voksne, der skældte ud? Giv endelig plads til dit barns initiativer og fortolkninger uden at komme med rettelser.

4. ADSKILLELSES- OG TILKNYTNINGSLEGE

Du kan også invitere dit barn til at lege små lege, hvor adskillelse er temaet. Det kan f.eks. være fangeleg eller gemmeleg.

Dén type lege kan berøre den følelse af adskillelse, som dit barn kan have mærket efter at være blevet skældt ud.

Herhjemme ser det eksempelvis sådan her ud, når jeg leger med min 3,5-årige:

Jeg starter typisk med at række armene frem mod ham, mens jeg småråbende siger:

"Ååååh neeeeej, jeg kan ikke nååå dig!!!"

Som regel begynder han at fnise med det samme, fordi han kender legen, og han får et helt særligt glimt i øjet. Ind i mellem rækker han selv armene frem mod mig i et forsøg på at nå; eller han fjerner sig længere væk, mens han griner stort, for at lege med følelsen af adskillelse eller kontrol. Andre gange løber han straks i favnen på mig, for derefter at løbe væk fra mig og gentage legen.

Der findes masser af små lege, du kan lave for at give dit barn mulighed for at føle stærk samhørighed med dig igen.

Med de små børn kan det f.eks. give mening at lave små efterligningslege, hvor du "efteraber" dét, som dit barn gør. Du tager simpelthen bare fat i de bevægelser, dit barn laver – f.eks. ryste på hovedet eller dreje rundt om sig selv.

Det skal selvfølgelig ikke være mens dit barn er ked af det. Og det skal ikke være på den der drillende måde. Mere som sådan en nu-gør-vi-det-her-sammen-leg.

Når du gør det, kan du nemlig give dit barn en følelse af at være i kontrol igen, og det kan vise din velvilje til at følge hendes signaler og dermed hendes behov.

Når vi gør det herhjemme, resulterer det ofte i fantastiske grineflip, som hjælper os med at bearbejde nogle af de svære følelser. Samtidig vækker det følelser af stærk samhørighed.

5. TAL DAGEN IGENNEM

Det sidste jeg vil foreslå dig er, at du giver dit barn muligheden for at vende tilbage til situationen, når den er kommet lidt på afstand.

Det kan du f.eks. gøre ved at indføre et lille ritual i dagligdagen, som jeg kalder *at tale dagen igennem*.

Det går ud på, at I dagligt skaber et særligt tidspunkt, hvor I taler om, hvordan dagen har været. På den måde er der et rum, hvor det er oplagt at mærke efter og tale om det, der har været svært (eller det, der har været godt).

Det er selvfølgelig vigtigt at lægge mærke til om det mest af alt er dit (og din dårlige samvittigheds) behov at tale om det, der skete, eller om det er dit barns.

Det behøver ikke at fylde ret meget, og I kan gøre det, når det passer jer: Ved aftensmaden? Lige efter aftensmaden? Når I skal til at sove?

Det behøver ikke at være det samme tidspunkt hver dag. Men det kan være en god idé at formen er genkendelig fra dag til dag.

Selv små børn kan få noget ud af at tale dagen igennem. Her er en fortælling fra, da min søn var yngre:

Vi startede med at tale dagen igennem, da vores søn var halvandet år.

Til at starte med spurgte jeg: "Vil du være med til at tale om dagen?" og så førte jeg an. Jeg fortalte ham, hvad jeg kunne huske, han havde lavet i løbet af dagen, og jeg inviterede ham til at fortælle mere:

"Du stod op sammen med far. I spiste morgenmad. Vil du fortælle, hvad I spiste?"

Til at begynde med var det mest mig, der sagde noget. Men han lyttede og bekræftede ofte de ting, jeg sagde. Med tiden overtog han mere og mere af fortællingen.

Der er specielt en dag, jeg husker.

Min kæreste havde en dagpleje herhjemme, og der havde været drøn på den dag. Den dag havde ét af de andre børn leget med hans yndlingslegetøj: "Bu-bu tajer" (bussen med traileren). Han var blevet ked af det, da det skete, men vi fandt en, tilsyneladende, god løsning.

Om aftenen havde han svært ved at falde til ro. Mere end ellers. Vi masserede, vi sang, han blev ammet. Intet hjalp.

Jeg spurgte, om vi skulle snakke om dagen. Det ville han gerne. Jeg begyndte som jeg plejede:

"Vi stod op...", og meget hurtigt sagde han:

"Bu-bu tajer hatt" (som oversat betyder: "Jeg ville gerne ha' bussen med traileren"). Vi talte om det, jeg anerkendte, at det havde været svært for ham. Vi talte om, hvad vi havde gjort for at hjælpe ham. Og der gik to minutter, så sov han.

Siden har vi haft mange gode oplevelser med at få talt tingene igennem på den måde.



TAK FORDI DU LÆSTE MED

Jeg håber, at de her tips kan være en inspiration for dig i dit forælderskab.

Hvis du vil have mere af den slags, så kig endelig forbi min Instagram:
[@hjemmeakademiet](#)

Jeg vil også meget gerne høre et par ord om, hvad du har fået ud af at læse e-bogen her. Hvis du har lyst, er du meget velkommen til at sende mig et par linjer.

De bedste hilsner,
Majken
www.majkenvandijk.dk