Hvordan du virkelig elsker dit barn.

Betingelsesløs kærlighed.

Alle børn har brug for betingelsesløs kærlighed fra deres forældre, for den er selve grundlaget for deres vækst og trivsel. Den er selve grundlaget for et stærkt og sundt forhold til dem. Men hvad er betingelsesløs kærlighed? Det er, som ordene siger, en kærlighed, der er fuldstændig uden betingelser, en kærlighed der elsker barnet, som han er, med alle hans gode sider og menneskelige svagheder.

Det er en kærlighed, der siger: ”Jeg elsker dig uanset hvad, uanset dine præstationer, din alder, dit udseende, hvad du siger eller gør, og jeg vil altid elske dig! Jeg elsker dig, selvom jeg ikke bryder mig om din adfærd.”

Alle forældre elsker deres børn, og de fleste vil nok sige, at de elsker deres børn betingelsesløst. Men spørgsmålet er, hvordan børnene *føler* det. Føler de sig elsket helt ind i deres sjæls inderste kerne? Føler de sig elsket, selv når de ikke opfører sig?

Det er nemt at elske vores barn, når han opfører sig godt og er glad. Det er langt mere udfordrende at elske ham, når han er midt i et raseriudbrud eller på andre måder har det svært. Men det er det, vi må gøre – elske ham betingelsesløst, det vil sige under alle forhold. Det er kun da, at opdragelse bliver virkelig fuldbyrdende som en kilde til personlig vækst både for barnet og os selv.

Når vores barn har det svært, kan vi minde os selv om, at han er et barn, og derfor vil handle som et barn. Vi kan sige til os selv, at hvis vi gør vores del og elsker ham betingelsesløst, vil han omsider være i stand til at give slip på den barnagtige adfærd. Sagen er enkel. Hvis vi kun elsker vores barn betinget, altså når han behager os og lever op til vores forventninger, vil han ikke føle sig virkelig elsket, hvilket vil påvirke hans følelse af selvværd, så han ikke virkelig kan elske sig selv.

Alle børn ønsker at føle sig betingelsesløst elsket, så vi må elske dem ikke kun med ord, men i særlig grad med handlinger, for at kærligheden bliver konkret for dem. Børn er emotionelle væsner, der har en emotionel tank, billedligt talt. Det er vores job som forældre at fylde denne tank op med kærlighed, for jo mere fuld den er, jo mere positive er barnets følelser, og jo bedre er hans adfærd. Kun med en fuld kærlighedstank kan vi forvente, at vores barn gør sit bedste.

Mange børn føler sig ikke oprigtigt elsket af deres forældre, selvom deres forældre virkelig elsker dem. Problemet er, at forældre ofte ikke ved, hvordan de kommunikerer deres kærlighed overfor deres børn. Hvis vi ønsker, vores børn skal vide, hvor meget vi elsker dem, må vi give dem, hvad de har brug for, i stedet for hvad vi tror, de har brug for. Hvad er nogle af de ting, børn har brug for, så de kan føle sig virkelig elsket?

Øjenkontakt.

Kærlig, varm øjenkontakt til dit barn er vigtig, når det drejer sig om at kommunikere betingelsesløs kærlighed til ham og fylde hans kærlighedstank op.

Hvis du kun bruger kærlig øjenkontakt i visse situationer, som når dit barn har præsteret noget særligt, vil han føle det som betinget kærlighed. Brug derfor kærlig øjenkontakt i alle situationer, både når han opfører sig og ikke gør det. Bryd ikke kærlighedsbåndet.

Fysisk berøring.

Fysisk berøring er en anden måde at udtrykke betingelsesløs kærlighed på, og vores barn har brug for regelmæssig berøring for at føle sig virkelig elsket. Det gælder ikke kun kys og knus, men også noget så enkelt som at stryge ham over håret eller klappe ham på skulderen. Forældre må vide, hvilken fantastisk kraft, der ligger i deres hænder, når det drejer sig om at overføre kærlighed til deres barn.

Når vores børn er små, må de modtage masser af kys og kram fra os, piger såvel som drenge. Når drenge bliver ældre, formindskes deres behov for kys og kærtegn noget, men deres behov for fysisk berøring er den samme. De foretrækker ofte legende bryde eller boksekampe, selvom de stadigvæk også brug for en vis mængde kys og kærtegn.

Fysisk berøring er vigtig for vores børns emotionelle sundhed. Dette kan lyde enkelt, og de fleste forældre går måske ud fra, at de allerede gør dette, selvom virkeligheden ofte er, at de ikke gør det. De fleste forældre elsker virkelig deres barn, men vi må udtrykke denne kærlighed før noget som helst andet, før vi underviser, vejleder eller disciplinerer. Betingelsesløs kærlighed må være det primære i forholdet til vores barn.

Fokuseret opmærksomhed

Fokuseret opmærksomhed er at give dit barn din udelte opmærksomhed på en sådan måde, at han føler sig fuldstændig elsket. Han føler, at han i dette øjeblik er den vigtigste person i dit liv, og det fylder hans kærlighedstank op. Så sluk for din mobiltelefon og giv ham din fulde opmærksomhed. Han vil for altid huske, at han var vigtig nok i dit liv til, at du slukkede mobiltelefonen for at lytte til ham.

Fokuseret opmærksomhed tager tid, og vi må prioritere den. Vi må sætte vores børn højt på vores prioritetsliste, for de er virkelig en gave i vores liv, og de vokser op så hurtigt. Hvis et barn ikke får fokuseret opmærksomhed, oplever han ængstelse, fordi han føler, at alt andet er vigtigere end ham. Så tag dig tid til at tilfredsstille dit barns behov for fokuseret opmærksomhed.

Den bedste måde at give fokuseret opmærksomhed på er at bruge tid sammen med hvert barn alene uden distraktioner. Dette kan være en udfordring for travle forældre, men det er yderst vigtigt, at vi prioriterer dette i en viden om, at det mere end noget andet fylder vores barns kærlighedstank op. Alle vigtige forhold i vores liv tager tid. Så brug tid med hvert barn, om muligt hver dag, hvor du er sammen med ham på hans præmisser, leger med ham eller hvad end han ønsker at gøre, og giver ham øjenkontakt og fysisk berøring. Det er en tid, der er godt anvendt, og den forebygger potentielle problemer, der kan opstå i fremtiden, fordi barnets kærlighedstank er tom.

Fokuseret opmærksomhed er den mest kraftfulde måde at holde dit barns emotionelle tank fuld på, og det er den bedste måde at investere i dit barns fremtid og sikre, at han er villig til at tale med dig og betro sig til dig, også når han er en teenager. Vi er de vigtigste personer i vores børns liv, og de ønsker også at være de vigtigste personer i vores liv.

Vrede

At lære et barn at håndtere sin vrede på en konstruktiv måde er vanskeligt, men det er et meget vigtigt aspekt i opdragelsen.

Et barn, der er vred, udtrykker sin vrede enten gennem sin adfærd eller verbalt. Hvis han slår, sparker eller kaster med legesager, må vi bryde ind. Og hvis han udtrykker sig verbalt med sårende eller respektløse ord, må vi også bryde ind. Vi må give ham muligheden for at udtrykke sin vrede og komme af med den, så den ikke presses ned i bevidstheden, hvorfra den kan dukke op senere og skabe problemer. Vi må lære ham at gøre dette på en acceptabel måde, og vi må acceptere, at det er en langsommelig proces, der kræver vedholdenhed og tålmodighed fra vores side.

Det første, vi må gøre, er at arbejde med os selv på at forblive rolige. Det er fristende at reagere med vrede, når vores barn udtrykker vrede, men det forværrer kun situationen, og det er vores job at mildne stormen, ikke at give næring til den så den intensiveres.

Vi kan minde os selv om, at vores barn har det svært, at han er et barn, og at det er vores ansvar at være den voksne i situationen, der er her for at hjælpe, ikke for at fordømme. At lære at håndtere vrede på en moden måde er en proces, der kræver tålmodighed. Børn er umodne og håndterer vrede umodent, men vi er her for at lære dem okay måder at udtrykke vrede på, dvs. verbalt og respektfuldt uden at angribe andre – igen og igen – til de mestrer dette, uanset hvor lang tid det tager.

Så vi taler til barnet respektfuldt og bruger empati med hans følelser, så han føler sig forstået, også selvom vi ikke er enige med ham, hvilket formindsker vreden. Vi ser kærligt på ham, og vores ansigtsudtryk er behageligt og neutralt. Vi ved, at han må have friheden til at udtrykke sin vrede verbalt, og vi er her for at hjælpe ham med at gøre det på en respektfuld måde.

Disciplin.

Disciplin betyder at vejlede, ikke at straffe. At få et barn til at føle sig elsket og accepteret, at fylde hans emotionelle tank op, er det første skridt i god disciplin. Det kommer før noget som helst andet, for kun når barnet føler sig elsket, ønsker han at følge vores vejledninger. Et barn, der ikke føler sig betingelsesløst elsket, har ingen motivation til at behage forældrene og acceptere deres værdier, og uden et stærkt kærlighedsbånd mellem forældre og barn, reagerer barnet på forældrenes vejledninger med modvilje.

Når der opstår en konflikt med vores barn, er det yderst vigtigt, at vi virkelig *lytter* til vores barn, at vi prøver at se på tingene fra hans perspektiv, så han føler sig forstået. Dette vil i høj grad formindske hans modvilje, også selvom vi ikke er enige med ham og må holde fast på vores standpunkt. Det er derfor godt at gentage barnets hans tanker og følelser tilbage til ham, så han ved, at vi forstår ham. Og det kan selvfølgelig være, at vi, når vi gør dette, ændrer vores egen forståelse og handlinger.

Når vi vejleder vores barn, er det vigtigt, at vi forbliver rolige. Hvis vi føler os oprørte indeni, kan vi tage en pause og fortælle barnet, at vi vil komme tilbage og tale om tingene, når vi er rolige, i stedet for at vi reagerer i vrede og siger ting, vi senere vil fortryde. Vrede mod et barn vil i starten skræmme ham, og den kan synes at forbedre hans adfærd, men det er kun midlertidigt. I takt med at han bliver ældre, vil han miste respekten for forælderen, og vreden vil give næring til hans egen vrede. Men hvis det skulle ske, at vi mister fatningen, er det vigtigt, at vi siger undskyld til barnet, når vi er faldet til ro, og at vi arbejder på at reagere bedre i fremtiden, så vi kan genoprette kærlighedsbåndet til ham.

Hvor godt et barn reagerer på vejledning, afhænger af hvor elsket og accepteret han føler sig, så det er vores primære opgave at få ham til at føle sig elsket og accepteret. Betingelsesløs kærlighed kommer først, dernæst disciplin, for børn kan kun lære, når de føler sig trygge, tillidsfulde, accepteret og elsket. Vi ønsker det mest positive, kærlige forhold til vores barn, så vi må give betingelsesløs kærlighed og derefter kærlig vejledning, det vil sige træning på den mest positive måde, det er muligt.

Alle børn har brug for kærlighed. Alle børn ønsker kærlighed. Alle børn stiller spørgsmålet: ”Elsker du mig?” Hvis vores svar er et ubetinget ja, vil hans selvværd, indstillinger, følelser og adfærd påvirkes på en positiv måde.

Børn kommunikerer ofte gennem deres handlinger. Hvis den emotionelle tank er fuld, ses det i deres handlinger. Hvis den emotionelle tank er tom, ses det i deres handlinger. Det er derfor, at vi som det første må sørge for, at vores barns emotionelle tank er fuld, før vi korrigerer adfærden.

Når vores barn opfører sig dårligt, må vi spørge os selv: ”Hvad har han brug for?” Har han brug for øjenkontakt, fysisk kontakt eller fokuseret opmærksomhed? Med andre ord, må hans emotionelle tank fyldes op først? Dårlig adfærd bør aldrig tolereres, men vi kan korrigere den med kærlighed, efter at den emotionelle tank er fyldt, så barnet er åben overfor vores vejledning, og vil lytte og føje sig efter den.

At tilfredsstille et barns emotionelle behov og bruge kærlig disciplin vil skabe et sundt forhold mellem forældre og barn. Når der opstår et problem med barnet, må vi genundersøge barnets behov og tilfredsstille disse før noget som helst andet.

Det er vigtigt, at vi respekterer vores barn som det enestående individ, han er, og at vi taler til ham med respekt. Det betyder ikke, at vi ikke sætter grænser og forstærker dem med fasthed. Det gør vi, men at være fast betyder ikke at være ubehagelig. Vi må være faste i vores forventninger, men vi kan være kærlige på samme tid.

Værdier

Børn ser op til deres forældre for vejledning, der hjælper dem med at udvikle sunde værdier i livet. Om de finder disse værdier afhænger selvfølgeligt af, om forældrene selv har dem, og om de kan identificere sig med forældrene på en sådan måde, at de kan acceptere forældrenes værdier. At have høje værdier i livet er det vigtigste, vi kan give vores børn. Børn, der ikke føler sig betingelsesløst elsket og accepteret, har svært ved at acceptere forældrenes værdier. Uden et stærkt kærlighedsbånd til forældrene, reagerer et barn på forældrenes værdier med vrede og modvilje. For at børn kan acceptere forældrenes standarder, må de føle sig oprigtigt elsket af dem. Dette er vigtigt, så de kan vokse op til at blive sunde, glade og selvstændige voksne.

Reference: Se bogen How To Really Love Your Child af D. Ross Campbell, MD.