**Tips til at opdrage offentligt.**

*"Hvor mange gange har du følt dit presset til at opdrage på en måde, du almindeligvis ikke opdrager på, fordi du var i en offentlig situation? Jeg ved, at jeg har gjort det, og det sker stadigvæk, nu hvor mine børn er ud over småbørnsstadiet.”*

*"Jeg kæmper under det fordømmende blik fra bedsteforældre, der tror på STRAF og KONSEKVENSER, når stregen er overskredet. Jeg kan næsten høre en hvisken, når jeg foretager min empatiske opdragelse… Uanset hvor gammel jeg bliver, ønsker jeg stadigvæk mine forældres billigelse.*

Opdragelse er altid en udfordring, men at opdrage offentligt, under det kritiske blik fra den større familie, kan være nogle af de sværeste øjeblikke.

Ikke kun må vi være ekstra kreative med hensyn til at hjælpe vores barn med at magte tingene på en måde, der ikke bryder ind i andres rettigheder. Vi må gøre det foran et publikum, et publikum der måske vil fordømme os som dårlige forældre. Det er ligegyldigt, om det er bedsteforældre, der stempler os som tolererende og forkælende forældre, eller det er kassedamen i supermarkedet, der fordømmer os som dovne eller dårlige forældre. For hvis vi var gode forældre, ville vores barn overhovedet ikke agere op, ikke sandt?

Dette er faktisk forkert. Selv veltilpassede vidunderlige børn af forældre, vi alle vil beundre, har deres øjeblikke. Jeg husker stadigvæk et raseriudbrud, min søn havde, da han var tre år, da vi kørte i bil sammen med min far og stedmor. Jeg tror, de var overraskede over, at min søn var sådan et skønt barn. Min indsigt fra den oplevelse var, at min søn havde ret. Jeg ville have gjort tingene anderledes, hvis vi havde været alene. Men fordi de var der, gik jeg på kompromis med mine egne instinkter, og jeg lyttede ikke til min søn. Nu 23 år senere, når jeg ser tilbage på det, kan jeg tydeligt se, at min søn oplevede dette, at jeg rettede mig efter dem, som en svigt i vores forhold.

Kom min søn fint nok ud af det? Ja, selvfølgeligt, og så længe vi almindeligvis er empatiske med vores børn, er det okay med disse fejl i empati. Han lærte sandsynligvis noget om, hvordan vi kan reparere brud i forhold, og endog om at stå frem for sig selv. Men som et resultat af denne oplevelse, og mange, mange historier jeg har hørt fra forældre, er jeg her for at opmuntre dig til at holde fast ved dine opdragelsesanskuelser, selv når du er ude i det offentlige, og endog når du er sammen med bedsteforældrene.

Vil dit barn opføre sig bedre ude i det offentlige, hvis du var en mere autoritær forælder? Måske. Men vi ved, at den autoritære opdragelsesstil ikke opmuntrer til en sund udvikling, og den varer kun i så lang tid, som du fysisk kan kontrollere dit barn.

Selvfølgeligt må du sætter grænser med dit barn, hvad enten det er grænser om ikke at hoppe på bedstemors sofa eller ikke løbe i en restaurant. Men du kan sætte grænser uden at ty til straf. I stedet for at true børn med konsekvenser, hvis de ikke opfører sig, kan du hjælpe dit barn med at blive den form for person, der forstår, hvad passende adfærd er, og som ønsker at opføre sig i overensstemmelse dermed. Her er nogle ideer.

**1. Tag dig af de grundlæggende behov.**

Tænk forebyggende. Tag ikke et træt eller sultent barn noget sted hen. Selv hvis I tager til en restaurant, kan du godt gå ud fra, at dit barn vil blive sulten, før maden bliver serveret, så du kan bringe snacks. Når du er i supermarkedet, kan du først gå hen til den mad, du vil lade ham spise, og vælge noget han kan gumle på, mens du køber mere ind. Før du går ind i bedstemors hus, kan du lade dit barn løbe omkring udenfor i nogle få minutter, og hælde al din kærlighed ind i ham, mens han ler. Jo mere forbundet han føler sig til dig, jo roligere vil han være, selv når han bliver overstimuleret af alle familiemedlemmerne.

**2. Forbered dit barn.**

Forklar, selv overfor en baby, hvad der vil ske. Beskriv hvad du vil gøre, og enhver forventning du har for dit barns adfærd.

*"Når vi er hos bedstemor, holder vi hinanden i hænderne og siger en bordbøn, på denne måde. Når bordbønnen udtales, er det kun personen, der siger bordbønnen, der taler. Resten af os vil være stille og lytte.”*

**3. Invitér dit barn til at bidrage positivt.**

Beskriv situationen og udforsk med dit barn, hvilken form for bidrag vil være gavnlig.

*"Når vi er i restauranten, løber tjenerne rundt og balancerer mad. Hvordan kan vi hjælpe dem med at gøre et godt job, så de ikke spilder maden?”*

Når du diskuterer besøg hos familie og venner, kan du praktisere at sige goddag og farvel, så dit barn er mere bekvem med disse hilsner.

**4. Forbliv nærværende med dit barn.**

Ofte er det sådan, at hvis børn “agerer op,” når vi er ude, eller når de besøger familiemedlemmer, er det, fordi de føler, at vores opmærksomhed er andetsteds. Dette gør dem en smule usikre, så de agerer op for at forsikre sig om, at vi stadigvæk passer på dem. Hvis du for eksempel forventer, at du kan bruge en fly tur til at slappe af, kan du regne med, at dit barn har brug for at interagere med dig temmelig konstant. Jo mere vi kan forblive forbundet til vores barn, jo mindre vil han agere op, altid.

**5. Find en måde hvorpå du kan involvere dit barn.**

Det er simpelthen ikke udviklingsmæssigt rimeligt for et lille barn at iagttage stille, mens du er i isenkramforretningen. Hans job beskrivelse er at lære om verden gennem udforskning med hænderne. Så lad ham røre ved tingene, når som helst han kan, og stil ham spørgsmål:

*"Se på alle disse skruer i forskellige størrelser…dette er en lillebitte skrue…hvad kan den bruges til?”*

Lad ham hjælpe dig med at finde og teste skruetrækkeren, du har brug for, og lad ham hjælpe med at betale kassedamen. Dette vil altid tage mere tid, end hvis du blot trækker ham med dig, men du vil færdiggøre dit ærinde med et gladere – og mere intellektuelt nysgerrigt – barn.

**6. Når dit barn bliver rastløs, ignorer det ikke.**

Når dit lille barn viser tegn på at være færdig med at købe ind i forretningen, eller så opkørt over alle familiemedlemmerne ved festen, bliver de fleste af os ængstelige. Vi prøver naturligvis at bevæge os hurtigere. Vi siger: *"Vi er næsten færdige, vær tålmodig i nogle få minutter mere.”* Men et lille barn kan simpelthen ikke være tålmodig efter ordre. Han har brug for din rolige støtte til at komme tilbage ind i balance, ellers bryder han sammen.

Så i stedet for at skynde dig, begynd med at gøre tingene langsommere og tag et dybt åndedrag for at berolige dig selv. Tag derefter et minut til at genforbinde dig med ham – giv ham et knus, lav øjenkontakt, syng stille for ham, eller du kan snurre ham rundt. Dette er måske nok til at skifte hans humør og give dig tid til at færdiggøre dit ærinde – med begge af jer i et godt humør. Og hvis dit barn stadigvæk er parat til at falde sammen, har du i det mindste bragt dig selv tilbage ind i balance.

**7. Find måder hvorpå du kan omdirigere dit barns impuls.**

*"Du ønsker at løbe! Lad os gå udenfor forretningen i nogle få minutter og løbe, da du har siddet i bilen. Derefter kan vi gå tilbage ind i forretningen, lad os gå på DENNE måde!"*

Overdriv dine fjollede, langsomme gang, så du får dit barn til at le. Latter opløser anspændtheden og skaber mere positivitet.

**8. Start med empati og lyt til dit barn, før du hopper ind for at problemløse.**

Når først et barn føler sig hørt og forstået, er han bedre i stand til at berolige sig selv.

*"Du virker temmelig vred…hvad sker der?...Så du føler dig oprørt, fordi din kusine sagde… Dette er et svært problem… Du ønsker X, og din kusine ønsker Y…Jeg gad vide, hvordan vi kan løse dette?”*

**9. Når det er muligt, sæt dine sædvanlige grænser, selv når dit barn modsætter sig dem.**

Når dit barn råber: "*Men jeg ØNSKER det slik. Jeg MÅ have det!”* anerkender du selvfølgeligt, hvor meget han ønsker det. Men det betyder ikke, at du køber det, med mindre du ønsker at købe det hver gang. Du bruger i stedet for empati, og omdirigerer hans længsel hen imod noget mad, du føler dig godt tilpas med, at han spiser*.* Han skriger måske de første fire gange, og du må forlade forretningen, men han vil omsider lære gennem erfaring, at du aldrig køber slikket, men at du i stedet for vil købe et hvilket som helst stykke frugt, han ønsker.

Et fly, eller en hvilken som helst situation hvor du ikke kan gå væk, er klart nok ikke tidspunktet til at give ham muligheden for en god gråd. Så glem om langtidsudviklingen (det er derfor, du gør flyrejser og restaurantbesøg sjældne i de første par år,) og du bruger i stedet for distraktion. Hvis han ønsker at rejse sig op og løbe under takeoff, bruger du empati og derefter distraherer du.

*"Du ønsker at rejse dig op! Det er svært at vente.”*

Fortæl ham hvornår han kan få, hvad han ønsker: *"Lige så snart flyet er i luften, kan du rejse dig op!”*

Fortæl ham hvad han kan gøre med denne impuls: *"Din krop ønsker at bevæge sig.” Kan du ryste dig på dit sæde som dette?”*

Involvér ham i hvad der sker: *"Se, flyet går op!”*

Distrahér ham derefter. Træk en særlig snack frem eller en lille indpakket bog eller et stykke legetøj, du bragte med dig for et øjeblik som dette: *"Se, en overraskelse! Hvad er der indeni den?”*

**10. Flyt dit barn til et mere privat sted.**

Hvis dit barn har et sammenbrud, er det umuligt at tage sig af ham og også færdiggøre dine indkøb. Så tag ham op og fjern ham fra situationen. Du kan måske gå til din bil, eller et sted andet sted, hvor du ikke vil forstyrre andre. Og lige så vigtigt vil du ikke blive fristet til at opdrage på måden, iagttagende tror, du bør gøre det, så du kan følge dine egne opdragelsesinstinkter.

Som altid, brug empati med hvor oprørt han føler sig:

*"Du ønsker at løbe rundt i butikken, men jeg har brug for, at du bliver i indkøbsvognen. Jeg ved, at det er svært at blive i indkøbsvognen, men du kan gøre det. Lad os gøre det sjovt for dig.”*

At føle sig forstået beroliger almindeligvis børn. Når han er færdig med at græde, holder du ham og trøster ham. Derefter beslutter I to, om I vil prøve at handle videre, og hvis I vil, hvordan det kan virke for jer begge.

*"Måske du kan gå ved siden af mig, når vi handler færdigt, og hjælpe mig med at finde tingene, og derefter sidde i vognen igen, når vi er henne ved kassedamen.”*

**11. Bliv ved med at være rolig.**

Det kan forventes, at børn udviser barnagtig adfærd. Der er ikke nogen skam ved, at dit barns behov støder sammen med husets behov om at købe mad til familien. Det eneste, der er flovt her, er, at du reagerer på denne konflikt ved at blive en forælder, du ikke ønsker at være. Så når du føler, at dette sker, stop, tag et dybt åndedrag og skift gear. Brug et lille mantra som: *"Det er ikke en katastrofe…Han handler som et barn, fordi han er et barn…Han har brug for min hjælp til at magte tingene.”*

**12. Kom op med noget du kan sige til en iagttagende, der kommenterer på tingene.**

For det meste kan du ignorere andre mennesker og simpelthen tage dit barn til et andet sted. Men af og til vil en kassedame, eller din svigermor, prøve at bryde ind for at distrahere dit barn. Så det er bedst at forberede dig med et standard svar, der beroliger denne person om, et svar der udtrykker, at det, på trods af dit hylende barn, ikke er en katastrofe, og at du ikke har brug for, at de fikser dit barn eller gør noget andet. Du kan sige: *"Han vil være okay…vi har blot brug for en smule tid alene.”*

**13. Husk på at dit første ansvar er overfor dit barn.**

Når dit barn skriger på flyet, og alles øjne er rettet på dig, ønsker du naturligvis at kontrollere dit barn, så han kan være stille, selvom kontrol ikke er din almindelige tilgang til opdragelse. Og ja, de andre passagerer på flyet har retten til en flytur, der er ikke er domineret af dit lille barn. Men at forkusere på dem vil blot gøre dig endnu mere ængstelig og underminere din evne til at hjælpe dit barn. Før du hjælper ham med problemet, der får ham til at hyle op, vil han sandsynligvis blive ved med at skrige, så det er bedre at ignorere alt og forblive rolig og forbundet til dit barn.

**14. Hav medfølelse overfor dig selv.**

Hvis du var i en vanskelig situation, ville det ikke hjælpe, at nogen hviskede ind i dit øre, at han forstår dig og elsker dig. Du har brug for at være denne person. Så mind dig selv om at: *"Dette er en svær situation. Alle i denne situation vil føle sig flove. Det er forståeligt, at jeg har det vanskeligt. Jeg må være venlig overfor mig selv.”*

**15. Gå ud fra at du har støtten fra dine tilskuere.**

Vi tror alle, at andre fordømmer os, men for det meste ønsker folk, der iagttager, blot at tingene vil løse sig. De ved, at børn kan være urimelige. De tror måske, at situationen ville blive løst hurtigere, hvis du gør tingene på deres måde, men forestil dig hvor stort et indtryk det vil gøre på bedsteforældrene, når de ser, at din søn virkelig falder til ro, fordi du har brugt empati.

*"Å Søde, du ønsker virkelig, at du kunne få en anden småkage. Jeg ved det. Fortæl mig hvor mange småkager du kunne tænke dig at spise? 10.000? Du godeste, vil du da nå helt op til himlen?”*

Og hvad med de gange hvor du uundgåeligt bliver flov over måden, dit barn opfører sig på? Du vil sandsynligvis ønske at have en rolig konversation med bedsteforældrene på et eller andet tidspunkt senere for at forklare dem, hvorfor din opdragelsesfilosofi vil skabe emotionelt intelligente børnebørn, og hvorfor straf ikke vil gøre dette.

Og de fremmede i supermarkedet? Blot smil og sig: *"Nogle gange har vi alle dårlige dage.”*  Ingen kan være uenige i dette.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Uddrag af artiklen: 15 Tips for Parenting in Public.