**Tips til at være en fantastisk lytter for dit barn.**

Forældre spørger ofte, hvad de kan sige, så de kan få deres barn til at tale. Hemmeligheden ligger ikke i, hvad du siger. Den ligger i, hvordan du lytter.

Den vigtigste færdighed er at lytte, ikke at svare, ikke at undervise, ikke at holde foredrag, ikke at fikse tingene eller komme med løsninger. Ikke kun ønsker dit barn ikke dette fra dig, men det står i vejen for, at han kan komme op med hans egne løsninger. Hvad dit barn har brug for fra dig er din fulde opmærksomhed og empati. Det er det, dyb lytten er. Her er, hvordan du kan blive en fantastisk lytter:

**1. Giv barnet din fulde opmærksomhed.**

Dette er tiden til at lytte til dit barn, og det er en gave for jer begge. Indkøbslisten og problemet på kontoret kan vente. Dit barn ved, hvornår du virkelig lytter. Han viser det måske ikke, men det sårer ham, når du giver det ud for, at du lytter og ikke gør det. Så sluk for din mobiltelefon. Gør det, og han vil huske det i resten af hans liv, at hans mor og far slukkede for mobiltelefonen, simpelthen for at lytte til ham.

**2. Brug konversationsåbnere i stedet for konversationslukkere.**

Konversationsåbnere anerkender og reflekterer følelser uden at fordømme eller komme med forslag, og de virker almindeligvis bedre end direkte spørgsmål, når det drejer sig om at få dit barn til at føle sig bekvem med at åbne sig op for dig. Spørgsmål kan få et barn til at føle sig defensiv, i særlig grad når de begynder med ”Hvorfor?

**Brug konversationsåbnere**:

* *"Du lyder virkelig vred på din bror...”*
* *“Du virker bekymret over ekskursionen i dag..."*

**Undgå konversationslukkere:**

* *“Du må virkelig gøre en indsats for at komme ud af det med din bror.”*
* *“Lad være med at være sådan en baby vedrørende den ekskursion; selvfølgelig tager du afsted!”*

**Undgå spørgsmål:**

* *"Hvorfor er du så vred på din bror?"*
* *"Hvorfor vil du ikke med på ekskursionen?"*

**3.  Brug ord, der validerer dit barns oplevelse.**

Du ønsker ikke at sige meget; kun nok til at skabe tryghed. Brug ord som:

* *"Å, nej!"*
* *"Det er ikke så sært, at du føler dig oprørt."*
* *"Intet synes at gå rigtigt for dig i dag."*
* *"Jeg er ked af, at jeg ikke var der for at hjælpe."*
* *"Det må have været så flovt: (eller oprørende, frustrerende, skræmmende, irriterende)"*

**4. Brug empati i stedet for at snage.**

*"Fortæl mig hvordan du føler det”* er ikke empati. Empati er at spejle tilbage, hvad han allerede viser dig.

*“Du virker ked af det”*eller*: “Du er meget stille her til aften,”* efterfulgt af et varmt smil, vil opmuntre ham til at åbne op mere end at plage ham med spørgsmål.

**5. Sæt ikke dit barn i forlegenhed.**

Børn åbner ofte mere op, når vi ikke kigger direkte på dem. Dit barn føler sig måske bekvem med at tale med dig, mens I kører i bilen, vasker op eller går en tur ned ad gaden. Nogle gange, når vi slukker for lyset om aftenen, vil børn åbne op til os.

**6. Begynd ikke med at prøve at forandre følelsen eller med at opmuntre ham.**

At bruge empati med den dårlige følelse er den hurtigste måde at få den til at fordufte på. At argumentere ham ud af den dårlige følelse, skubber den kun væk, og den vil blot komme op senere. Det betyder ikke, at du forstørrer eller svælger i den negative følelse, kun at du anerkender den, og at du ærer hans oplevelse.

**7. Begynd ikke med at løse problemet.**

Pointen er at få ham til at komme ud over hans oprørte følelser, så han selv kan begynde at tænke på løsninger, ikke at løse tingene for ham. Når han udtrykker sine følelser vedrørende noget, ønsker du at lytte og anerkende i stedet for at hoppe ind med løsninger. Det betyder, at du må håndtere din egen ængstelse vedrørende sagen.

**8. Luk din mund.**

Du bliver måske nødt til at holde din hånd over din mund. Det er læringsøjeblikke, men børn lærer mest fra muligheden for at høre dem selv tale og komme op med deres egne konklusioner. Hvis du giver efter for fristelsen til at holde foredrag, vil dit barn lukke af. Hvis du ønsker at lade dit barn vide, at du lytter, kan du komme med korte lyde som: *"Mmmm....huh....wow!..."*

**9. Hold samtalen tryg for dit barn, ved at tage dig af dine egne følelser.**

Når dit barn udtrykker noget, der gør dig ængstelig, brug da din indre pauseknap til at stoppe, droppe din ængstelse og ånde. Dit barn har brug for din hjælp i dette øjeblik, ikke en irettesættelse. Så hvis dit barn for eksempel kommer hjem og råber: *“Jeg hader den lærer. Hun råbte af mig foran hele klassen!”* kan det meget vel være, at du **ønsker** at svare: *“Hvad gjorde du, der fik hende til at råbe?”* eller: *“Sig ikke at du hader folk.”* Men hvad dit barn har brug for at høre er: *“Wow! Det må have været så flovt!”*

Hvis du begynder at føle dig ansvarlig (*“Jeg kunne have forhindret dette”)* eller frygtsom (*“Jeg kan ikke tro, at dette sker for mit barn!”)*, må du sætte dine følelser til en side. Det drejer sig ikke om dig lige nu, og dine oprørte følelser vil ikke hjælpe. Du kan bearbejde dine følelser senere. Det, der er vigtigt lige nu, er, at du hjælper dit barn med at arbejde sig gennem de vanskelige følelser, og at I muligvis kommer op med en handlingsplan, der virker for ham.

**10. Hjælp dit barn med at bearbejde følelser med din empati.**

Tænk på din empati som et spejl, du holder op foran dit barn. Din anerkendelse og accept af, hvad han føler, hjælper ham med at acceptere hans egne følelser, og det er det, der tillader dem fordufte. For det meste er det sådan, at følelser, når børn føler, de bliver forstået og accepteret, begynder at fordufte. Vi behøver ikke at handle på følelserne, eller endog at kunne lide dem, kun at anerkende deres nærvær.

Undertrykte følelser forsvinder ikke på samme måde, som når følelserne anerkendes. At acceptere følelser og reflektere dem betyder ikke, at du er enig med dem eller støtter dem. Du viser ham, at du forstår, intet mere og intet mindre. Og hvis du nogensinde har følt dig forstået, ved du, hvor stor en gave dette er.

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)

Se sektion: Preschoolers.

Uddrag af artiklen: 12 Tips to Be a Brilliant Listener with Your Child.