**Når empati ikke “virker.”**

*"Jeg har lige læst om at forblive rolig og anerkende hans ønsker. Da skrigeriet begyndte, standsede jeg, hvad jeg gjorde og satte mig ned ved siden af min treårige. Jeg lavede øjenkontakt, lyttede til hans klage og lod ikke skrigeriet gøre mig vred. Jeg sagde roligt: ”Jeg hører dig. Jeg ved, at de chips er lækre, og jeg elsker dem også, men du bliver nødt til at vente en halv time, til det er tiden til at spise aftensmad. Han hulkede kortvarigt, kollapsede derefter i mine arme i et minut og gik derefter i gang med at lege med hans legesager. Det bedste ved det hele var, at han var fuldstændig behagelig at være sammen med resten af aftenen. Vow!”*

Når forældre begynder at bruge mild vejledning, er de ofte forbløffede over, hvor godt empati “virker,” når det gælder om at berolige deres barn. For de fleste mennesker, hvilket omfatter børn, får blot dette at få vores synspunkter og følelser anerkendt os til at føle os bedre tilpas, så vi er mere samarbejdende. Så når først forældre kommer ud over deres frygt for at “være enig” med deres barns ”negative følelser” - empati betyder ikke, at du er enig - lærer de hurtigt at bruge empati, når deres barn har det svært:

* *"Intet går rigtigt for dig i dag, hva´?*
* *"Du ønsker, du kan få en ispind nu, jeg hører dig."*
* *"Jeg ser, hvor vred du føler dig!*"

Men empati er ikke et trick til at kontrollere den anden person. Den er et middel til **forbindelse**, og en måde at **hjælpe vores barn med at bearbejde følelser på.** Så når empati ikke “virker,” kan du overveje, om du virkelig forbinder dig, og om du hjælper dit barn med hans følelser. Faktisk er empati så effektiv til at forbinde os til vores oprørte barn, og hjælpe ham med at falde til ro, at vi bliver overrasket, når den ”ikke virker.”

Her er de fem problemer, jeg oftest hører fra forældre om at bruge empati, og hvordan vi løser dem.

**1. "Empati får mit barn til at græde mere."**

Ja, når vi validerer børns følelser, intensiveres disse almindeligvis. Men vi skaber ikke disse dårlige følelser. De er indeni vores barn. Tænk på et tidspunkt, hvor du havde nogle store følelser indeni – måske der skete noget, der var meget oprørende. Du holdt sammen på det, men så kom nogen, du følte dig tryg ved og gav dig et knus, og du brast ud i tårer.

Så det er rigtigt, at børn, når de har store følelser, og vi bruger empati, kommer mere i berøring med deres følelser. Men dette er en god ting. For når først de føler disse følelser, har følelserne bibragt deres budskab og kan fordufte. Det er på den måde, følelser virker.

**2. "Empati stopper ikke raseriudbruddet."**

Børn eskalerer, når de ikke føler sig hørt. Så hvis din empati hjælper dit barn med at føle sig forstået, gør dette almindeligvis raseriudbruddet mindre. Men hvis det ikke gør dette, er der en grund. Dit barn har brug for at græde og vise dig disse store følelser, før de kan helbredes.

Så acceptér følelserne, når først dit barn har et raseriudbrud, og kommuniker tryghed overfor ham, så han kan vise dig alle disse følelser. Jo færre ord, du bruger, jo bedre, og brug blot nok så han hører din medfølelse og ved, at du er parat med et knus. Empati vil ikke stoppe raseriudbruddet, men det VIL hjælpe dit barn med at komme af med alle disse følelser. Det er dette, der er helbredende.

**3. "Jeg bliver ved med at gentage: 'Du føler dig meget ked af det og frustreret,” men han bliver vred og beder mig om ikke at sige det.”**

Med en vred tumling kan du gå ned på hans plan og sige: *"Du føler dig så vred!"*  med en stemme der gør det klart, at du forstår, hvor lidenskabeligt han føler det. Tumlingen føler sig ofte beroliget.  *“Mine forældre tror ikke, det er en ulykke; der er endog et navn for følelsen, jeg oplever.”*

Men når børn bliver ældre, kan dette at navngive følelsen få dem til at føle sig analyseret, ikke forstået. Forestil dig, at du føler dig oprørt, og din partner blot bliver ved med at gentage: *"Du føler dig meget ked af det og frustreret!”*Det vil sandsynligvis gøre dig endnu mere vred.

Dit mål her er, at dit barn føler sig forstået. Så brug en stemmeføring der matcher, hvordan han føler det. At give følelsen et navn er fint, hvis det hjælper dit barn med at føle sig forstået, men ellers er der ingen grund til det.

*"Jens... jeg hører, hvor meget du ønsker det…du ville virkelig ønske, du kunne gøre dette, ikke sandt?"*

*"Dette er så skuffende!”*

I takt med at børn vokser vil et enkelt:*"Jeg er ked af, at det er så svært, Søde"*eller blot:*"Mmmm.... Å, nej"* overføre din empati.

Og selvfølgelig er det eneste, dit barn har brug for at vide, når han er midt i et raseriudbrud, at han er tryg, at du forstår ham, og at du er her med et knus, når han er parat.

**4. "Jeg bruger empati med følelserne, men han føler sig stadigvæk oprørt over det."**

Hvis du virkelig er medfølende, føler du noget af, hvad dit barn føler. Hvis du kan se på tingene fra hans perspektiv og føle dette dybe plan af empati, vil dit barn føle sig forstået og elsket. Dette er ofte nok til, at han kan begynde at bevæge sig igennem følelserne. Hvis det ikke gør dette, er det fordi, empati ikke nødvendigvis adresserer, hvad dit barn føler sig oprørt over. Ofte må vi gå et skridt videre og hjælpe ham med at løse problemet.

*"Du føler dig så oprørt over, at din lillebror bliver ved med at vælte dit tårn. Lad os finde et sted, hvor du kan bygge, der er uden for hans rækkevidde.”*

Nogle gange har barnet brug for vores støte til at løse problemet:

*"Du føler dig så vred på din bror. Jeg tror, han har brug for at høre, hvordan du føler det. Lad os finde din bror, og jeg vil blive hos dig, mens du fortæller ham det.”*

Og nogle gange kan han simpelthen ikke få, hvad han ønsker, men du kan give ham, hvad han ønsker med et ønske:

*"Ønsker du, at jeg skal skrive dette på din fødselsdagsønskeseddel, så du kan se, om du stadigvæk ønsker det, når den tid kommer?"*

Men nogle gange er ønsketilfredsstillelse ikke nok, og der er ikke et problem, der må løses. Skuffelsen er så stor – eller den udløser en tidligere smerte, der stadigvæk lurer og venter på at blive udtrykt – at kun tårer vil løse tingene. I dette tilfælde “virkede” empatien, så dit barn føler sig tryg nok til at vise dig hans oprørte følelser. Det er på den måde, børn opbygger robusthed – de føler sig trygge nok med dig, så de fuldt ud kan føle deres skuffelse – og de lærer, at de kan komme ud på den anden side og føle sig ok. Han græder? Det er en GOD ting.

Husk på, at dit barn, når du sætter en grænse, og han modsætter sig den, ofte har brug for at sørge over, hvad han ikke kan få. Så din empati er ikke et forsøg på at få dit barns følelser til at gå væk. Den er en anerkendelse af, at han føler sig ulykkelig. Din empati skaber nok tryghed for dit barn til at sørge og bevæge sig videre, men dette er en proces, ikke et øjeblikkeligt resultat.

**5. "Jeg siger:  *'Du føler dig vred, men vi slår ikke”* og han slår igen ti minutter senere.**

Ofte når vi bruger ordet “men,” føler den anden person ikke, at hans følelser faktisk anerkendes. (Der er en gammel talemåde, der siger: *"Alt før ”men” er en løgn.”)*

Du kan se, om der er en forskel, når du siger: *"Du føler dig virkelig vred, gør du ikke? Jeg forstår dig! OG det er ikke okay at slå, uanset hvad. Fortæl mig med dine ord.”*Selvfølgelig må din stemme gøre det klart, at du virkelig forstår, hvor oprørt han føler sig.

Men den største grund til at empatiske påmindelser ikke forhindrer, at barnet slår er, at du simpelthen ikke kan forvente dig, at ”snak” af nogen slags kan løse problemet. Børn, der slår, har en stor frygt indeni sig. De må føle sig trygge, så de kan begynde at arbejde sig igennem denne frygt. Det betyder, at din prioritet er at styrke tilliden mellem jer og din accept af dit barn. Han har da brug for, at du sætter en medfølende grænse, så han kan græde og vise dig denne frygt. Kun da holder børn almindeligvis op med at slå.

Faktisk vil empati, hvis du virkelig føler den, ALTID virke og hjælpe dit barn med at føle sig forstået. (Nogle gange betyder dette, at følelserne kommer væltende ud, hvilket ultimativt er helbredende.)

Så hvis din empati synes ikke at “virke,” er det måske, fordi ord kommer i vejen. Hold op med at prøve at komme op med de rigtige ord. Forestil dig i stedet for, at du er et barn, der føler, hvad din søn eller datter føler i dette øjeblik. Hvad ville du ønske, dine forældre ville gøre lige nu for at elske dig gennem disse følelser og hjælpe dig med at føle dig forstået? Gør 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)

Se sektion: Babies.

Uddrag af artiklen: When empathy does not ”work.”