Hvordan du undgår magtkampe børn og forældre imellem.

Hvad er emotionel intelligens?

Emotionel intelligens er en bevidsthed om vores egne og andres følelser, og børn, der forstår deres følelser, får ikke så mange raseriudbrud, de kommer bedre ud af det med andre og er gladere. Det begynder med os. For at lære vores barn at håndtere stærke følelser som vrede, frustration, skuffelse og frygt, må *vi* være i stand til at håndtere sådanne følelser, hvilket ikke er nemt og tager tid, men det er indsatsen værd, da det resulterer i et bedre forhold til vores barn.

På overfladen ser magtkampe ud som en tovtrækning, hvor du og dit barn trækker i modsatte retninger, begge med ønsket om at vinde. Hvis du vinder, er der ingen virkelig tilfredsstillelse, fordi barnet føler sig vred og frustreret. Og hvis barnet vinder, føler du dig også utilpas. Magtkampe *er* virkelig frustrerende, og prisen, vi betaler for dem, er høj, da de resulterer i et dårligt forhold. Det er meget bedre, at vi trækker i samme ende og lærer at arbejde sammen, hvilket styrker forholdet. Så hvad kan du gøre for at undgå magtkampe? Du kan erkende, at de altid drejer sig om følelser og behov, både dit og barnets, og at intensiteten formindskes, når du adresserer disse, så barnet ønsker at samarbejde med dig. Det vigtige er, at du altid bevarer et stærkt emotionelt bånd til dit barn.

Følelser er den virkelige årsag bag magtkampe, og at forstå og arbejde med dem kaldes for ”emotion coaching.” Når du bruger tid på at hjælpe dit barn med at forstå hans følelser, giver dem et navn og lærer ham respektfulde måder at udtrykke dem på, forøges hans emotionelle intelligens. Du lærer ham færdigheder, der vil gavne ham livet igennem – i alle menneskelige relationer. Så spørg dig selv: ”Hvad føler mit barn? Hvad har han brug for?”

Emotion coaching betyder ikke, at du altid siger ja til dit barn. Det betyder, at du *lytter* til ham og prøver at forstå hans synspunkt. Følelser er aldrig en undskyldning for sårende ord, og du må være eksemplet på den respektfulde interaktion, du ønsker, dit barn lærer. Du må bevare fatningen, når dit barn mister sin, mildne stormen i stedet for at give næring til den. Der skal både tid og øvelse til for at lære disse færdigheder, og du må være tålmodig i processen og ikke give op. Så tillad både dig selv og dit barn at være elever i en viden om, at du ikke behøver at kæmpe med dit barn hver dag, og at din drøm om harmoni og gensidig respekt kan blive en virkelighed.

Emotion coaching.

Som en emotion coach prioriterer du et stærkt forhold til dit barn, da det er dette forhold, der får dit barn til at *ønske* at samarbejde med dig. Du forstår hans følelser, forbinder dig til og lytter til ham, ligesom du lærer ham at lytte til andre. Ingen er en perfekt emotion coach, og at opbygge et stærkt forhold til dit barn er en proces, hvor du lærer og øver dig, som dit barn gør det.

Hvordan reagerer du, hvis han slår og kalder dig for øgenavne? Lader du ham vide – fast, men venligt – at dette er uacceptabel adfærd, OG lader du ham vide, hvad han føler, og hvad han kan sige og gøre i stedet for, der er respektfuldt? I enhver situation med dit barn, har du muligheden for at forstærke eller svække forholdet, så du må spørge dig selv, om det, du gør, opbygger forholdet til dit barn eller det modsatte? Er du glad for ordene og handlingerne, du bruger? Hjælper de dig med at opbygge et godt forhold til dit barn i det lange løb, eller må du ændre dem? Bruger du empati med dit barns følelser, og hjælper du ham med at vælge passende ord og handlinger, så hans selvtillid og kompetence vokser?

Neddæmp din intensitet.

At udtrykke stærke følelser på en respektfuld måde kan læres. Du kan vælge en konstruktiv respons, men det kræver, at du arbejder med dig selv og bliver klar over, hvad dine standarder er. Hvilke ord og handlinger vil du holde op med at sige og gøre, når dit stressniveau er højt? Du er rollemodellen for dit barn, og han lærer gennem dit eksempel, hvad voksne gør, når de føler sig oprørte.

Det er ikke sådan, at du undertrykker dine negative følelser, men at du lærer at udtrykke dem på en respektfuld måde. Og når du gør dette, lærer dit barn at udtrykke sine følelser på en respektfuld måde. Så hvad kan du gøre for at dulme din egen vrede eller frustration? Du kan minde dig selv om, at dit elskede barn har det svært, at han har brug for din hjælp, at han ikke er ude på at irritere eller modarbejde dig, at han handler som et barn, fordi han ER et barn, og at det er din opgave at være den voksne i situationen. Se på det som en læringsmulighed. Se på det fra hans synspunkt, brug empati, da det formindsker din vrede såvel som hans. Han har brug for, at du forstår, hvad han føler, også selvom du ikke er enig med ham.

Tilnærm dig ham med ønsket om at hjælpe, så du drager ham til dig i stedet for at skubbe ham væk. Når dit barn har slået sig fysisk, giver du ham kærlig omsorg, og når han har ”slået sig emotionelt,” gør du det samme. Han er dit barn, der har brug for at lære, hvordan han håndterer sine stærke følelser, og du er hans emotion coach, der underviser ham i dette.

Når vi reagerer umodent med vrede og frustration, er prisen høj, og vi kommer til at sige eller gøre ting, vi senere fortryder. Træd derfor mentalt tilbage fra situationen, så du kan se på den mere objektivt. Dit barn prøver ikke bevidst på at få dig til at miste fatningen. Der er en følelse bag adfærden, og han ved ikke, hvordan han udtrykker den på en mere passende måde. Du er hans lærer i følelser.

Så hvad kan du gøre, hvis din egen intensitet øges? Den mest effektive strategi, du kan bruge, er at holde en pause, hvor du tager nogle dybe åndedrag og tæller til ti, så du får muligheden for at skifte fra ”kamp eller flugttilstanden” til det tænkende jeg, der ser dit elskede barn som en person, der råber ud til dig om din hjælp. Sig til dig selv: ”Hvordan ønsker jeg at reagere? Hvad har han brug for? Hvad ønsker jeg, han lærer?”

Men hvis en kort pause ikke er nok til at formindske din intensitet, må du tage en længere pause, og du kan sige til dit barn: ”Jeg føler mig for oprørt til at tale lige nu. Jeg vil derfor tage en pause og falde til ro, og når jeg er mere rolig, vil jeg komme tilbage, og vi kan tale.” Det vigtige er, at du ikke afskærer forbindelsen, men siger, at du vil komme tilbage og tale. Du har blot brug for mere tid til at falde til ro.

Hvis dit barn er meget lille, vær da sikker på at han er på et trygt sted. Eller sæt ham i klapvognen og gå en tur. Ældre børn kan forstå, at du har brug for nogle minutter til at falde til ro.

Når følelserne er i det høje gear, er det ikke et læringsøjeblik, så du må vente, til I begge er faldet til ro. Det er godt at have en plan for, hvordan du vil håndtere dine stærke følelser, for når du har en plan, er du mere bevidst og kan træffe bedre beslutninger. Giv dig selv lov til at øve dig og nyd dine små succeser. Det er nemmere for dig ikke at blive vred, når du husker på, at der er en årsag til barnets adfærd, og at han ikke er ude på at genere dig og gøre livet svært for dig.

At blive klar over dine standarder, hjælper dig med at bevare fatningen. Så sig til dig selv, at du, når du er vred, ikke vil råbe, bande, true eller straffe, men at du vil tale respektfuldt. Det er ikke sådan, at du aldrig vil bruge en kraftfuld stemme, men du gør det kun, når det er virkelig vigtigt, at dit barn lytter. Hvis du råber hele tiden, tuner dit barn dig ud og vender det døve øre til, og du skader forholdet. Det vigtige er, at du holder dig i sinde, at et stærkt og kærligt forhold til dit barn, er en top prioritet, for det er dette forhold, der får barnet til at *ønske* at samarbejde med dig.

Det er rigtigt, at frygt, straf og trusler midlertidigt vil stoppe den dårlige adfærd, men de virker ikke i det lange løb. De ødelægger forholdet til dit barn, begrænser hans udvikling, skader hans selvværd og leder til vrede og fjendtlighed.

Bliv klar over dine standarder.

Standarder er dit fundament for, hvad der er acceptabel og uacceptabel adfærd. Du må derfor blive klar over dine standarder og kommunikere dem tydeligt overfor dit barn. Standarder forandrer sig ikke. De gælder til enhver tid, og når dette er tilfældet, bliver det nemmere for dit barn at tage dem til sig og gøre dem til sine egne.

Når du ved, hvad standarden er, kan du nemt træde ind og sige til dit barn: ”Stop! Vi slår ikke. Du kan være lige så vred, du ønsker det, men vi slår ikke!” eller: ”Du kan sige til mig, at du er vred, men vi bruger ikke øgenavne. Jeg kalder ikke dig for øgenavne, og jeg ønsker ikke, at du kalder mig for øgenavne.”

Vores barn må vide, hvor grænsen er – hver gang – så han ikke bliver forvirret. Han reagerer måske med vrede eller andre negative følelser, når du holder fast på standarden, men et af de vigtigste budskaber, du kan give dit barn er dette: ”Jeg er ikke bange for dine stærke følelser. Jeg vil hjælpe dig med at stoppe!”

Hvis du kun bruger ord, virker det ikke. Du må også være villig til at bakke dine standarder op med milde og faste handlinger, der siger: ”Hvis du ikke kan stoppe selv, vil jeg hjælpe dig med at stoppe.” Du må rejse dig op og gå efter dit barn for at få ham til at stoppe, og du må hjælpe ham med hans følelser, så han ikke blot undertrykker dem. Du må give følelserne et navn og fortælle ham, hvad han *kan* sige og gøre, når han føler sig oprørt. Du må øve disse responser med ham, så han kan bruge dem i lignende situationer i fremtiden.

At stoppe raserianfaldene.

At lære et barn at lægge mærke til sine følelser, og gøre noget FØR de overmander ham, er nøglen til at stoppe raseriudbruddene. Vi må anerkende barnets frustration, skuffelse, frygt eller vrede, før den intensiveres, så vi må være opmærksomme på tegnene, der går forud for et raseriudbrud, som for eksempel hans stemmeføring eller kropssprog, og vi må sikre os, at han ikke behøver at eskalere for at føle sig hørt. Der er ting, vi kan gøre, der hjælper barnet med at håndtere sine følelser. Vi kan gå ned på hans øjenplan, se ham i øjnene, så vi virkelig kommunikerer: ”Jeg hører dig! Jeg prøver at forstå. Vi kan gøre tingene bedre.”

En anden ting, vi kan gøre, er at give ham mere tid, for eksempel om morgenen hvor alle har travlt med at komme ud af døren. Mange magtkampe kan undgås ved ikke at have for travlt, for det er, når vi har travlt, at vi ofte glemmer at overvåge vores følelser, så de eskalerer. Vores barn har måske brug for, at vi hygge-pusler med ham i ti minutter, når han vågner om morgenen, da dette giver ham en god start på dagen. Eller han har brug for at lege lidt, før den hektiske dag begynder. Han har måske brug for en smule hjælp til at få sit tøj på, ikke for at få dig til at være for sent på den, men fordi han har brug for, at I forbinder jer med hinanden, før I skilles.

At lære dit barn at være opmærksom på sine følelser, og hvad han kan gøre for at berolige sig selv, er vigtigt for at kunne håndtere dem. En ting, der virker beroligende på mange børn, er fysisk aktivitet som en cykeltur, en gå eller løbetur, eller at hoppe på trampolinen. Det hjælper også at lære ham at tage nogle dybe åndedrag, hvis han føler sig oprørt, og selv små børn kan lære dette, eller han kan lege med modellervoks eller lytte til musik. Du kan lære ham dette og opmuntre ham til sådanne aktiviteter, hvis han er ved at miste kontrollen.

Andre børn har brug for at være alene, hvis de føler sig oprørte. De skubber dig måske væk, og du kan sige: ”Jeg vil træde lidt tilbage. Når du er parat, er jeg her med et knus til dig.” Du er nærværende, og når de er faldet til ro, kan du lære dem at sige respektfuldt: ”Jeg føler mig vred. Jeg har brug for en pause. Jeg har brug for at være alene.”

Når du eller dit barn føler sig oprørt, er det ikke et læringsøjeblik, og du må vente, til alle er faldet til ro, før I kan arbejde videre med tingene. Du går tilbage, taler med dit barn om, hvad han følte, hvad der er acceptabel og uacceptabel adfærd, og hvad han kan sige eller gøre næste gang, han oplever lignende følelser.

Empati

Empati er grundlaget for effektiv opdragelse, grundlaget for at vores barn *ønsker* at samarbejde med os. Empati betyder, at vi er villige til at se på tingene fra hans synspunkt, så han føler sig forstået. Det er det første, vi gør – ser på situationen gennem vores barns øjne og udtrykker empati for hans følelser – hvilket nedsænker intensiteten.

Det betyder ikke noget, om vi er enige med barnet eller ej, og det betyder ikke, at vi giver efter for barnet, men at vi udtrykker forståelse for følelserne, han oplever. Han må have tillid til, at vi prøver at forstå ham, og at vi reagerer på en varm og kærlig måde, når han har det svært. Vi lytter virkelig til ham med indstillingen om, at vi er her for at hjælpe og gøre tingene bedre.

Nogle gange, for eksempel når barnets frustration kommer ud på en aggressiv, bebrejdende måde, er det svært at være en empatisk person. Så vi må stoppe, tage et dybt åndedrag og minde os selv om at gå under overfladen til følelserne, der ligger bag hans ord og handlinger. Vi prøver først og fremmest at forstå, før vi selv ønsker at blive forstået.

Det er vigtigt, at vi ser på barnets adfærd som budskaber, og at vi prøver at forstå disse, for når vi gør dette, bliver det nemmere for os at bevare fatningen. Vores barn er ikke ude på at modarbejde os, og han udtrykker sig, som han gør, fordi han ikke har lært mere passende måder at reagere på. Det er vores job at lære ham dette og holde fast på vores standarder.

Udadvendthed og indadvendthed.

Udadvendte børn og indadvendte børn fordøjer tingene på forskellige måder. Udadvendte børn har brug for at tale for at løse et problem. Indadvendte børn derimod, har brug for at tænke over tingene først, før de er parate til at tale om dem.

Det er vigtigt, at vi forstår disse forskelle, for hvis vi ikke gør dette, kan vi komme til at afskære forbindelsen til vores børn, selvom vi i virkeligheden bestræber os på det modsatte. Det er vigtigt, at vi forstår vores barns foretrukne stil og arbejder med den i stedet for at prøve at ændre den.

Vores børn fødes med den ene eller den anden præference, og vi kan hjælpe dem med at blive klar over, hvad de har brug for og forstå, hvorfor nogle børn ikke ønsker at tale, når vi tilnærmer os dem, mens andre ønsker at tale hele tiden. Vi må spørge os selv, om vores barn, i overensstemmelse med hans foretrukne stil, har brug for ro og stilhed, eller om han har brug for en mulighed for at tale.

Udadvendte børn kræver ofte meget af vores opmærksomhed, fordi de simpelthen har det bedst, når de taler og er sammen med andre. I stedet for at kæmpe mod deres natur, kan du få dem engageret i noget sammen med dig, og når de er absorberet i aktiviteten, kan du trække dig tilbage. Men vær forberedt på at de, når de er færdige med aktiviteten, vil søge din opmærksomhed igen, så arbejd sammen med dem om for eksempel at rydde op på deres værelse, og arbejd sammen med dem om at rydde op på dit værelse. Du vil få værelserne ryddet op mere effektivt, og på samme tid bruger I tid sammen, hvor I knytter jer til hinanden.

Indadvendte børn har brug for tid og ro til at reflektere over tingene, før de er parate til at tale. De har brug for at iagttage eller lytte, før de deltager. De vil ofte trække sig væk fra andre, så de kan komme til klarhed over, hvad de føler og kan genvinde fatningen. De har brug for personligt rum. De kan nogle gange komme i vanskeligheder, når de, for at beskytte deres personlige rum, måske sparker, skubber eller slår. Hvis dette er tilfældet, må vi håndhæve vores standarder og sige: ”Stop! Du må ikke skubbe. Jeg tror, du har brug for rum omkring dig. Du kan sige: ”Jeg har brug for rum!” men du må ikke skubbe for at få det.”

Indadvendte børn har måske også brug for at lære, hvordan de hilser på andre, eller hvordan de deltager i større grupper. Du føler dig måske fristet til at presse ham ind i gruppen, fordi du selv er en udadvendt person, men du hjælper ham mere ved at respektere hans behov for personligt rum og observation. Han har brug for at lære at sige: ”Jeg har brug for at iagttage først.”

At finde balancen mellem grænser og uafhængighed.

Når først et barn begynder at gå, begynder han at lære to ting. Hvad kan jeg gøre? Og hvad er reglerne her? Det er vores job at bestemme, hvad vores barn må og ikke må. Når vi siger ja til ham, styrker det hans følelse af uafhængighed, og når vi sætter en grænse, lærer han at stoppe sig selv. Begge ting er vigtige, og det gælder om at finde den rette balance mellem dem. For mange nej´er skaber et barn, der er bange for at prøve, og for mange ja´er skaber et barn, der ikke har evnen til at stoppe sig selv.

I starten, når vores barn er lille, er det os, der bestemmer, hvad han kan og ikke kan gøre, men med tiden skifter denne balance af kontrol over mod barnet. Det er derfor vigtigt, at barnet ved, hvorfor du stopper visse former for adfærd, og hvad han kan gøre i stedet for.

Det er vigtigt, at vi støtter vores barn, i takt med at han vover sig ud i verden. Han vil møde udfordringer, men de er en mulighed for udvikling, og han føler selvtillid, når han mestrer dem. Det betyder ikke, at vi blot kaster ham ud i verden for at lære på den hårde måde. Vi bliver hos ham og underviser ham i, hvad han har brug for at vide, så han kan føle sig tryg og kan lære på den blide måde.

Vi fortæller ham om familiereglerne og grunden til, at de er der, så han ved, at de er til hans bedste og kan gøre dem til sine egne. Vi er ikke blot den store person, der bryder ind og stopper ham ved at sige: ”Lad være med det!” eller ”fordi jeg sagde det!” Vi hjælper ham med at forstå hvorfor, hvilket gør det mere sandsynligt, at han vil samarbejde med os.

At stoppe et barn er ikke altid nemt, selv når du fortæller ham, hvad han kan gøre i stedet for. Så sig ting som: ”Jeg ved, at det er svært at stoppe. Du har det så sjovt!” eller: ”Det er svært at stoppe. Det er svært at vente!” Når du erkender, at det er svært for dit barn at stoppe, at det er frustrerende og skuffende for ham, når hans ønsker hæmmes, ændres dit perspektiv, og du forbinder dig med ham.

At lære nye færdigheder er svært, og dit barn har brug for at høre dig sige, at tingene med øvelse vil blive bedre. Hvis du opdager, at han er ved at blive frustreret, kan du bede ham om at tage en pause og komme tilbage senere. Husk på, at du er hans emotion coach, den der hjælper ham med at håndtere de store følelser. Du kan også prøve at bryde opgaven, han står overfor, ind i enkle trin, som han kan mestre og opleve tilfredsstillelse ved, hvilket giver ham en følelse af succes på hvert trin.

.

At lære forskellen mellem at stå frem for sig selv og at være aggressiv.

Når dit barn går over stregen og bruger ord, der er frastødende, er det tiden til at sætte en grænse, sige stop, og derefter hjælpe ham øjeblikkeligt med at forstå hvad han føler, og hvad han kan sige i stedet for.

Det er vigtigt, at dit barn lærer at stå frem for sig selv, hvilket vil gavne ham i teenageårene og livet igennem, hvor du ønsker, han kan modsætte sig presset fra jævnaldrende. Så næste gang han bruger ord og handlinger, der er uacceptable, kan du sige: ”Stop!” Når du siger tingene på den måde, kan jeg ikke lytte. Prøv at sige det på en måde, der får mig til at lytte.” Tænk derefter hurtigt på følelsen, der ligger bag adfærden, og udtryk empati for hvad han føler, så han føler sig forstået. Du kan derefter hjælpe ham med at udtrykke følelsen på en respektfuld måde.

Hvis dit barn er lille, og du ikke har trænet ham i dette, må du give ham de præcise ord, han kan bruge. Hvis han er ældre, og du har øvet denne færdighed med ham, kan det være nok at sige: ”Prøv igen!” også selvom der skal et par forsøg til for at få stemmen til at matche ordene.

At lære livsfærdigheder tager tid og øvelse, og ikke alle børn lærer lige hurtigt, så bliv ved med at undervise. Hvis dit barn, på trods af din træning, bliver ved med at sige sårende ord, kan det være tiden til konsekvenser, og du kan sige: ”Når vi siger ting, der sårer andre, taler vi ikke med respekt, og vi må gøre tingene gode igen. Vi må gøre noget for denne person eller sige undskyld. Og så må vi oprigtigt prøve ikke at gøre det igen.” Beslut så sammen, hvad konsekvensen må være.

Forhandling er noget, du kan lære dit barn. Det betyder ikke, at du forhandler om alting, og du bestemmer, hvad der skal forhandles om. Forhandling lærer dit barn at tænke og udtrykke sig klart, og den lærer ham at se på tingene fra en andens synspunkt. Det er en vigtig færdighed at lære, også selvom det tager år at lære den. For at forhandling kan være effektiv, må alle være rolige, så hvis følelserne er i det høje gear, må du først bringe dem til et lavere plan, hvor I kan tale og lytte til hinanden, og arbejdet kan begynde.

Når du lærer dit barn at forhandle eller problemløse, er der fem trin, du kan bruge. 1) Beskriv problemet. 2) Klargør følelserne. 3) Brainstorm løsninger. 4) Evaluér potentielle løsninger. 5) Vælg en løsning.

Jo yngre et barn er, jo mere er det dig, der vil komme frem med løsninger, og jo ældre de er, jo mere vil de selv kunne gøre dette. Et af de vigtigste budskaber, vi kan give vores børn, når de oplever en konflikt er, at vi sammen kan løse problemet. Vi kan gøre tingene bedre. Vi er problemløsere.

Reference: Kids, Parents and Power Struggles by Mary Sheedy Kurcinka.