**Barn bebrejder alle for alting.**

Spørgsmål:

Når noget går galt i min otteårige søns liv (en lego konstruktion bryder sammen, eller han mister fatningen) bebrejder han altid nogen anden…selv når det klart nok er hans egen skyld. Hvordan kan vi hjælpe ham med at se og acceptere mere ansvar?

Svar:

At lange ud, når vi føler os oprørte og bebrejde andre for vores oprørte følelser er en almindelig menneskelige reaktion. De fleste af os opnår evnen til at afstå fra disse næsten automatiske responser i takt med, at vi bliver ældre, men andre mennesker gå gennem deres liv, hvor de altid bebrejder andre og reagerer med vrede på forestillede tilsidesættelser.

Hvad drejer dette sig alt sammen om, og hvordan kan vi hjælpe vores børn med at vokse ud af det?

Når din søns lego konstruktion bryder sammen, kan det føles som en katastrofe for ham. Han kastes ind oprørthed og går ind i ”kamp” tilstanden og begynder at angribe. Forhåbentligt, nu hvor han er 8 år, kaster han ikke med legoklodserne, men det er sandsynlig, at han verbalt langer ud, og at han bebrejder, hvem der er nærmest. Måske er det alt sammen din skyld, fordi du sagde noget og distraherede ham, eller du ville ikke købe de rigtige legoklodser. Eller måske hunden kom for tæt på ham.

Han ved dybt indeni, at det virkelig er hans egen fejl, som du udtrykker det, hvilket føles oprørende for ham, så han langer ud, fordi han ikke kan bære disse følelser. For at forsvare sig mod dem, bliver han vred.

Det er nemt at se, hvor universelt dette er, hvis vi kigger på vores egen tendens til at lange ud, når vi føler frygt, skuffelse eller sørgmodighed:

At bebrejde andre, når vi føler os oprørte, er ikke anderledes, end når vores barn bebrejder nogen, fordi hans lego konstruktion falder sammen, og forhåbentligt er vi i stand til at bide os i tungen, så vi ikke begynder at angribe. Når først vi er rolige, kan vi ofte se, at vores respons ikke var fair. Hvordan kan du hjælpe din søn med at lære dette, og forhåbentligt ikke begynde at angribe?

**1. Forbliv rolig.**Han føler, det er en katastrofe. Din rolige indstilling kommunikerer, at det ikke er en katastrofe, og at han ikke behøver at gå ind i ”kamp” tilstanden.

**2. Brug empati.**At anerkende hans oplevelse vil hjælpe ham med at føle sig forstået og mindre alene. Se bort fra hans vrede og reagér på de ulykkelige følelser bag vreden, hvilket hjælper ham med at forstå hans egne følelser bedre: *"Å nej…efter alt det arbejde du gjorde…og det brød sammen. Det er jeg ked af!”*

**3. Angrib ikke tilbage.**Din søn angriber for at undgå hans egen smerte. Hvis han kan vælge et skænderi, er det en måde at kaste smerten andetsteds hen, så han ikke bliver nødt til at føle den. Hop ikke på den. I stedet for, når han siger:  *"Det er din fejl”,*kan du svare: *"Du føler dig temmelig oprørt…jeg forstår.”* Hvis han angriber nogen anden, kan du sige: *"Lige nu ser det ud til, at det er alle andres fejl, gør det ikke? Jeg er vurjekug ked af, at din lego konstruktion faldt sammen…jeg hører, hvor skuffet du er…du kan være lige så vred, du ønsker det, men vi råber ikke til din bror.”*

**4. Vær eksemplet på at tage ansvar.**Dit mål i denne situation er at hjælpe din søn med at påtage sig sin del af ansvaret for, hvad end der sker i hans liv, i stedet for at bebrejde nogen anden. Vær derfor eksemplet på at tage ansvar på hvilke måder du kan gøre dette, både i denne hændelse og i næsten enhver hændelse. Og faktisk, når han bebrejder dig og siger: *"Det er alt sammen din fejl!”* kan du reagere:  *"Du ønsker, at jeg ikke gik så tæt på din lego konstruktion, da du prøvede at fikse den…det gør jeg også. Jeg er så ked af at den faldt sammen!”* Du bliver ikke nødt til at tilføje: *"selvom du selvfølgelig ved, at det ikke var min fejl.”*  Du bebrejder ikke dig selv. Hvis der ikke er nogen ”fejl,” er der intet forkert ved at sige, at du ville ønske, at tingene havde været anderledes.

**5. Lær reparation.**Senere, når han ikke længere er ked af det, kan du sige til din søn: *"Du følte dig temmelig oprørt, da din lego konstruktion faldt sammen. Det ved jeg…Da du fortalte din bror, at det alt sammen var hans skyld, sårede du virkelig hans følelser…jeg gad vide, hvordan du kan gøre tingene bedre med din bror?”*

**6. Skab et ikke-bebrejdende hjem.**Når børn vokser op i et hjem med bebrejdelse, er de mere defensive og mere tilbøjelige til at bebrejde i stedet for at tage ansvar. Og ikke overraskende opdrager familier, der fokuserer på løsninger i stedet for bebrejdelse, børn, der er mere i stand til at tage ansvar, fordi dette at indrømme at de begik en fejl ikke betyder, at de er ”forkerte” eller ”dårlige.” Hvorfor ikke eksperimentere med et ikke-bebrejdelse hjem? Hver eneste gang du begynder at bebrejde, lær dig selv i stedet for at spørge: *"Hvad kan vi gøre for a løse 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: School Age.

Uddrag af artiklen: Child blames others for everything.