**Hvordan du kan få dit barn til at LYTTE.**

Et meget almindeligt spørgsmål fra forældre er: Hvordan kan jeg få mit barn til at LYTTE til mig?

Børn har meget på sinde, fra historieprøven til fodboldkampen til det nyeste computerspil, og forældre kan være langt nede på deres liste. Og når hjernen ændres ved seksårsalderen, og igen ved tolvårsalderen, føler børn sig ofte overvældet af ydre stimuli, og de tuner dig ud. Selv tumlinger har travlt, da det er deres jobbeskrivelse at udforske (hvilket betyder at skille dit hus ad.)

Så børn har andre ting at tænke på. De har også andre prioriteter, og de forstår ikke, hvorfor det er så vigtigt, at de tager bad lige i dette øjeblik. Og selvfølgelig taler forældre, der spørger om, hvordan de kan få deres barn til at lytte, ikke virkelig om at lytte. De taler om, hvordan de kan få deres barn til at tage det, de siger ind og handle på det. Og ja, der er nogle tricks til at gøre dette mere sandsynligt. Her er hvordan:

**1. Begynd ikke med at tale før du har dit barns opmærksomhed.**

Forbind dig, FØR du begynder at tale. Det betyder, at du ikke kan råbe ordrer fra den anden ende af værelset og forvente dig at komme igennem til ham. Bevæg dig i stedet for tæt på barnet. Gå ned på hans plan og rør ham let. Observér hvad han laver og forbind dig med ham ved at kommentere på det: *"Wow, se hvor hurtigt det tog kører!”* Hjerneforskning har vist, at når vi føler os forbundet til en anden person, er han mere åben overfor vores indflydelse, så når du forbinder dig først, gør du det nemt for ham at lytte til dig. Men du manipulerer ikke. Du anerkender og respekterer, hvad der er vigtigt for ham.

Vent til han kigger op. Se ham i øjnene. Begynd derefter at tale. Hvis han ikke kigger op, sikrer du dig, at du har hans opmærksomhed ved at spørge: *"Kan jeg fortælle dig noget?"*Når han kigger op, begynder du at tale. (Vær ikke overrasket, når dit barn begynder at bruge denne teknik til at få din opmærksomhed, før han fortæller dig noget. Og hvis du ønsker, han bliver ved med at lytte, må du lytte tilbage!)

**2. Gentag ikke dig selv.**

Hvis du har spurgt én gang og ikke fået en respons, gentag da ikke dig selv. Du har ikke dit barns opmærksomhed. Gå tilbage til trin 1 ovenfor.

**3. Brug færre ord.**

De fleste af os fortynder vores budskab og mister vores barns opmærksomhed ved at bruge for mange ord. Brug så få ord som muligt, når du giver instruktioner. Smil for eksempel varmt, peg på jakken på gulvet og sig: *"Julie! Din jakke!* Stå der til hun bevæger sig, smil til hende og peg.

Hvis hun ikke reagerer, tager du jakken op og giver den til hende, mens du stadigvæk smiler: “*Jakken hører til på knagen!”*

Børn ser ikke ting som at hænge deres jakke op som vigtigt, men når vi forbliver muntre, i takt med at vi udtrykker vores forventninger og sætter faste, klare, venlige – og endog sjove – grænser, er det meget mere sandsynligt, at de vil samarbejde.

**4. Se på det fra hans synspunkt.**

Hvis du har travlt med noget, du godt kan lide at lave, og din partner beordrede dig til at holde op med at gøre dette, og gøre noget andet, der ikke er en prioritet for dig, hvordan vil du da føle dig? Tuner du måske din partner ud? Dit barn behøver ikke at dele dine prioriteter, og du behøver ikke at dele hans prioriteter, men det vil hjælpe umådeligt meget, hvis du kan anerkende hvor meget han ønsker at blive ved med at gøre, hvad end det er, han gør.

*"Jeg ved, at det er svært for dig at holde op med at lege, Søde. Du nyder virkelig at gøre dette, og jeg kan se hvorfor! Og lige nu har jeg brug for at....."*

**5. Opmuntr til samarbejde.**

Ingen ønsker at lytte til nogen, der giver ordrer, og det udløser faktisk altid modstand. Tænk på hvordan du føler det, når nogen beordrer rundt med dig. Samarbejder du entusiastisk?

Hold i stedet for din stemmeføring varm og om muligt giv valg.

*"Det er tiden til at tage bad; Søde. Ønsker du at gøre det nu eller om fem minutter? Ok, fem minutter uden besvær? Lad os give hånd på det.”*

Hvis du virkelig har brug for, at det bliver gjort NU, omskriver du det som en ordre, men du siger det med varme og empati:*"Vi blev enige om at gå indenfor om fem minutter, og der er gået fem minutter. Jeg ved, at du ville ønske, du kunne blive udenfor og lege hele natten. Når du bliver voksen, tør jeg vædde på, at du vil lege hele natten hver nat. Lige nu er det tiden til at gå indenfor. Kom, lad os gå indenfor.”*

**6. Forbliv rolig.**

Når vi føler os oprørte, føler børn sig utrygge, og de går ind i kamp eller flugt tilstanden. I deres bestræbelse på at forsvare sig eller kæmpe imod os, bliver de MINDRE gode til at lytte. Hvis det er din prioritet, at få alle ud i bilen, skal du ikke spilde tid og energi med at holde foredrag for dem om, hvorfor de ikke lyttede til dig og blev parate, da du først spurgte. Det vil kun gøre alle mere oprørte, hvilket omfatter dig. Tag et dybt åndedrag, hjælp ham med at finde hans sko og hjælp ham med at tage rygsækken på. Når først du er i bilen kan du spørge dem, om de vil hjælpe dig med at brainstorme måder at få alle ud af huset til tiden næste gang. Denne konversation vil være mere produktiv, hvis du fokuserer på løsninger, ikke bebrejdelse.

**7. Sæt rutiner op.**

Det meste af forældres kommunikation til børn består af plageri, og det er ikke så underligt, at børn ikke lytter. Hvad er løsningen? Den er at skabe rutiner, så der er færre muligheder for magtkampe og mindre behov for, at du er den, der kommanderer rundt med dem. Rutiner er som regelmæssige vaner, som hvad børn gør, før de forlader huset (børster tænder, bruger toilettet, pakker deres rygsæk, tager sko på osv. Hvis du tager billeder af dit barn, der udfører disse opgaver, og sætter dem på en lille plakat, vil dit barn med tiden lære rutinen. Du kan da lade ham tage føringen om, hvad han har brug for at gøre. Han vil få en ny færdighed, mere mesterskab og din rolle vil blive begrænset til at stille spørgsmål:

*"Hvad ellers må du gøre, før vi forlader huset? Lad os tjekke dit skema. Fint!”*

**8. Lyt.**

Hvis du stirrer på din skærm, mens dit barn fortæller dig om hans dag, er du eksemplet på, hvordan kommunikation håndteres i din familie. Hvis du virkelig ønsker, at dit barn lytter til dig, må du stoppe, hvad du gør og lytte. Det tager kun nogle få minutter. Start dette når han er et førskolebarn, og han vil stadigvæk være villig til at tale med dig, når han er en teenager. Du vil være så glad over, at du gjorde det.

**9. Reducér dine ordrer til, hvad der virkelig ikke kan forhandles om.**

Hvis du har arbejdet for nogen, der konstant overfusede dig med ordrer, ville du da føle dig ansporet til at samarbejde? Du ønsker ikke, at enhver interaktion med dit barn skal være en ordre. Så forøg de kærlige, glade interaktioner og formindsk ordrene.

**10. Invitér til samarbejde ved at være legende.**

*"Jeg oplevede uforvarende i denne uge, at mine børn har det meget nemmere med at gøre, hvad jeg ønsker, de skal gøre, når jeg bruger en hånddukke til at bede dem om at gøre det. I starten var det SOM MAGI, men efter at have læst denne artikel kan jeg se, at hånddukken er meget bedre, end jeg er til mange af disse ting – at forbinde mig før jeg taler, at forblive rolig, at engagere til samarbejde… jeg bør i bund og grund tage opdragelseslektioner fra min egen hånddukke!”*

**Du vil bemærke, at disse tips kan opsummeres i tre ting.**

* Berolig dig selv.
* Forbind dig.
* Engagér dig i samarbejde med empati.

Dette er de tre store ideer i fredelig opdragelse. De er også grundlaget for en hvilken som helst kommunikation, og de virker, når du har brug for at få samarbejde fra nogen, uanset deres alder. Så hvorfor glemmer vi dem, når vi samvirker med børn? Fordi vi tror, at børn simpelthen bør gøre, hvad vi siger, når vi siger det. Men børn er mennesker, og mennesker bryder sig ikke om at blive beordret rundt med. Du vil altid få bedre samarbejde, når du forbinder dig, før du vejleder!

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: How to Get Your Child to LISTEN.