**Empatiske grænser i handling:**

**At forlade legepladsen.**

De fleste forældre går ud fra, at hvis de ikke straffer, er det tolererende ”fri” opdragelse. **Men at vi modsætter os tilskyndelsen til at straffe betyder ikke, at vi ikke** **sætter grænser!** Og faktisk virker hverken tolererende opdragelse eller autoritær opdragelse, når det drejer sig om at opdrage selvdisciplinerende børn. Den videnskabelige forskning over dette er meget tydelig: Børn, der udvikler selvdisciplin, robusthed, fleksibilitet og emotionel intelligens, opdrages med empatiske grænser. Det er, fordi grænser giver børn en vigtig øvelse i at skifte gear mellem, hvad de ønsker, og noget de ønsker mere – hvilket er at samarbejde og bidrage. Men – og dette er vigtigt – barnet vil kun træffe dette valg, hvis grænsen sættes med empati, så han føler sig forstået og er villig til at acceptere den.

At sætte grænser med empati betyder, at vi forbliver forbundet, mens vi sætter grænser, at vi sætter grænser på en måde, der bruger empati med vores barns følelser og hjælper ham med at bearbejde dem, at vi modsætter os trangen til at få vores barn til at lide eller føle sig dårligt tilpas, når vi sætter grænser.

Lad os se på et eksempel: Alice og hendes mor er på legepladsen.

**Mor**: *“Alice, er du ved at blive sulten?"*

***Alice****: "Ja!"*

***Mor****: "Det er tiden til at gå hjem og lave nogle lækre sandwichs til frokost. Ønsker du at gå selv eller køre i klapvognen?*

**Alice**: *“Nej mor, jeg sidder på gyngen.”*

**Mor**: (bruger empati med hende og erkender, hvordan hun føler det). *“Du har det så sjovt på gyngen. Du ville ønske, at du kunne blive på gyngen i meget lang tid (*sætter grænsen) OG det er tiden til at gå hjem og spise frokost*!”*

**Alice**: *“Nej, mor, jeg sidder på gyngen.”*

Vi ved alle, at dette kan fortsætte og fortsætte. Den toårige vil blive mere og mere sulten, og mor vil blive mere og mere frustreret. Men mor er parat til at tage hjem, og hun beslutter sig til at sætte en grænse og bede sin datter om at samarbejde. Hun begynder med empati, eller en forståelse for hendes barns følelser.

**Mor**: *“Alice, du elsker at gynge, gør du ikke?"*

**Alice:** *"JA!"*

**Mor**: *"Selvom det er frokosttid, og vi er ved at blive sultne, ville du ønske, at du kunne blive på gyngen hele dagen, er det ikke rigtigt?"*[Ønsketilfredsstillelse)

**Alice:***"JA!"*

**Mor:** *"Det vil jeg også ønske, du kunne gøre. Det ville være så sjovt, ville det ikke?*(Hun finder noget, de kan være enige om,)*OG STADIGVÆK, nu er det frokosttid, gå det er tiden til at gå hjem."*

Læg mærke til ordene: “OG STADIGVÆK.” Hvis mor havde sagt: “MEN det er tiden til at gå hjem”, havde Alice måske følt det, som om det, hun ønskede, ikke betød noget. (Du har sandsynligvis lagt mærke til, at når nogen siger ”XXXXX, MEN…” ugyldiggøres ordene før “men” til en vis grad. Fraser som “og stadigvæk” og “selvom” hjælper os med at validere barnets perspektiv, selv mens forælderen sætter grænsen.

***Mor: "****Du har et valg, du kan hoppe ned som en baby kænguru og hoppe sammen med mig, eller jeg kan løfte dig op, og du kan køre i klapvognen.” (Mor giver to valg, hun begge kan acceptere. Dette giver Alice en vis kontrol.)*

Men Alice vælger ikke et af disse valg.

**Alice:***"NEJ!"*

**Mor**: (taler varmt, men fast) “*Alice, jeg ser, at det er for svært for dig at forlade gyngen. Jeg vil hjælpe dig ned og ind i klapvognen."*

Læg mærke til, at mor ikke får Alice til at føle sig som en dårlig person, fordi hun ikke kunne ”adlyde.” Mor anerkender simpelthen, at det var for svært for hende.

Lad os gå ud fra, at Alice hyler, når mor tager hende op. Konventionel viden siger, at vi skal forcere hende ned i klapvognen og ignorere hendes gråd, så vi ikke ”belønner” den med vores opmærksomhed. Men det bryder vores forbindelse til hende, og hvad værre er, giver det hende budskabet om, at hendes følelser er dårlige, og at vi kun vil give hende opmærksomhed, hvis vi bryder os om det, hun siger – med andre ord at vores kærlighed er betinget

Så bør vi prøve at distrahere hende fra de oprørte følelser? “Alice, se den søde lille hundehvalp derover!” Vi har alle følt denne impuls, men hvilket budskab giver distraktion hende?  *"Dine følelser betyder ikke noget"* eller "*dine følelser er uacceptable, så vi vil lade som om, de ikke eksisterer!”* Almindeligvis har børn brug for, at vi lytter til dem og accepterer deres følelser, selv når vi må sætte grænser.

**Alice:**[Begynder at hyle når mor tager hende op af gyngen.)

Læg mærke til, at Alice, selvom mor har været super tålmodig, stadigvæk græder. Det betyder ikke, at mor har gjort noget forkert. Alle børn vil teste grænserne og insistere på, hvad de ønsker. Vores job som forældre er at vejlede dem og sætte grænser. Det betyder, at børn nogle gange vil føle sig oprørte og græde. Der er ingen grund til at forsøge at tale dem ud af deres følelser. Vi har brug for at sætte grænser, og de har lov til at være skuffede. Hvad lærer de? At de ikke får alt, de ønsker, men at det får noget bedre: En forælder der accepterer og forstår dem, uanset hvad.

**Mor**: (empatisk) “*Du græder. Du ønsker ikke at forlade gyngen. Det er svært at holde op med at gynge, når du har det så sjovt. Jeg ved, at du ville ønske, du kunne gynge hele dagen, selvom du er sulten. Og nu er det tiden til at tage hjem og spise. Lad os sidde et minuts tid ovre på bænken, og jeg vil holde dig, mens du græder."*

På trods af det faktum at de andre forældre på legepladsen kigger på os, er det, du gø,r ikke en fejltagelse, selvom din datter græder. Faktisk er denne gråd god og gavnlig for en toårig, der har store følelser. Hun må udtrykke dem og vise os dem, ikke presse dem ned."

Når hun græder, kan vi holde hende og hjælpe hende med at føle sig tryg (i stedet for at sætte hende i klapvognen og skubbe hende hulkende hjem. Hun begynder måske at græde om andre ting – den store hund der gøede af hende i morges, eller måden far talte til hende på, fordi han havde travlt, eller hvor meget hendes knæ gjorde ondt, da hun faldt i går, men ikke græd, fordi hun var sammen med bedstemor, som sagde, hvor stor en pige hun er, og at store piger ikke græder). Hvilken mulighed det er for hende at komme af med alt dette. Og faktisk er det sådan, at børn ofte “vælger skænderier” ved at modsætte sig vores grænser, præcis som Alice gjorde det med gyngen, så de kan få en mulighed for at græde som dette. Så at holde vores barn, når hun græder, er en umådelig gave.

Når hun græder, forbliver vi forbundet til hende ved at holde hende. Vi lader tårerne komme – ja bevidst – ved at bruge empati og ved at forsikre hende om, at hun er tryg: *"Du føler dig ked af det, du ønsker ikke at gå hjem, jeg er lige her, du er tryg.”*

Hvis hun er vred og vrider sig væk fra dig, bliver du forbundet med din stemme:*"Jeg er lige her. Du er tryg. Du vil snart føle dig bedre tilpas."*  Du ånder dybt, forbliver rolig og ignorerer de nysgerrige blikke fra forbipasserende.

Hun vil omsider begynde at falde til ro, og du giver hende et stort knus og siger: *"Du græd. Du var ked af det. Nu føler du dig bedre tilpas. Lad os gå hjem og lave de dejlige sandwichs. Ønsker du en slurk vand, før du kommer i klapvognen?"*

Efter en god gråd i dit kærlige nærvær, vil hun være fri af følelserne, der fik hende til at holde fast på sit standpunkt på bekostning af hendes forhold til dig. Hun vil føle sig afslappet og samarbejdende. (Når børn er rigide og insisterer på at få deres vilje, er dette ofte et rødt flag til, at de har brug for at græde.)

Den første gang, du gør dette, græder dit barn måske i lang tid. At græde er aldrig dårligt; hun viser dig sine ophobede følelser. Eller hun tror måske, at hendes gråd vil overbevise dig om, at du vil lade hende gynge noget mere. Det er klart, at dette at bruge empati med hendes følelser ikke betyder, at du giver efter for en grænse, der er vigtig for dig. (Hvis du kan, er det bedst at starte med at sætte grænser som denne derhjemme, når du faktisk har tid og energi til at tage dig af sammenbruddet. Denne forebyggende vedligeholdelse vil gøre sammenbruddene på legepladsen meget kortere eller ikkeeksisterende.) Inden længe vil hun gå tøvende væk fra gyngen og ind i sin klapvogn, når du siger, at det er tiden til at gå hjem og spise frokost.

Dette var en tumling, men du kan tilpasse dette til børn i alle aldre. Brug simpelthen empati, sæt din grænse klart og venligt, og hvis dit barn bliver oprørt, byder du tårerne velkomne. Det vigtigste er, at du giver slip på dine egne ulykkelige følelser over, at dit barn er ulykkelig, så du kan acceptere dit barns oprørthed med medfølelse, selv når du holder din grænse.

Fordi du var i stand til at sætte din grænse med empati, har hun lært, at hun kan klare skuffelser, hvilket er begyndelsen til robusthed. Hun har lært, at dine grænser er faste. Hun bryder sig måske ikke om dem, men du er på hendes side, så hun vil acceptere dem. Dette er begyndelsen til selvdisciplin. Hun har lært, at hvordan hun føler, betyder noget for dig; HUN betyder noget for dig. Det får hende til at blive ved med at søge vejledning fra dig.

Her troede vi, at det var en krise, men det viste sig at være en vidunderlig mulighed for at lære vigtige livslektioner.

Tænk på det som kærlighed i handling.

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: Toddlers.

Uddrag af artiklen: Empatic Limits in Action: Leaving the Playground.