**Fredelig opdragelses eksempler, alder 7-11**

 Spørgsmål:

*"Jeg elsker dine eksempler med treårige. Jeg ville ønske, jeg kendte til dig, da mine børn var i den alder. Så hvad med ældre børn, der nu burde vide bedre, men måske ikke blev opdraget så perfekt, før nu…?!”*

Der er ikke noget sådant som at opdrage perfekt. Vi gør alle det bedste, vi kan med resurserne, vi har i dette øjeblik. Det er rigtigt, at hvis vi bruger en positiv tilgang til opdragelse, når vores børn er små, er de nemmere, når de bliver ældre. Men du kan til enhver tid starte fredelig opdragelse, og du vil meget hurtigt se en forskel i dit barns adfærd.

Så hvordan ser fredelig opdragelse ud med børn i skolealderen? Uanset situationen, her er trinnene.

**1. Reguler dine egne følelser.**

Dette er dit nummer 1 ansvar i opdragelsen. Når du føler dig oprørt, eskalerer du dramaet. Dit barn føler sig mindre tryg og bliver derfor mere vanskelig. Når du forbliver rolig, beroliger du stormen, og du åbner døren til meningsfuld kommunikation.

**2. Genforbind dig med dit barn.**

Forbind dig altid før du korrigerer. Den eneste grund til at han samarbejder er hans forbindelse til dig, så brug empati, når du sætter grænser. Hvis han agerer op, føler han sig ikke-forbundet, så nogle gange er det eneste, du må gøre, at forbinde dig.

**3. Coach dit barn i stedet for at straffe ham.**

Det betyder, at du sætter de nødvendige grænser, men du ser på tingene fra dit barns synspunkt, og du anerkender hans følelser, hvilket omfatter hans følelser vedrørende grænserne, du sætter. Du coacher dit barn til at rydde op i hans eget rod eller reparere et forhold, han har ødelagt.

Ønsker du nogle eksempler?

**Din syvårige bliver ved med at afbryde dig, mens du arbejder derhjemme.**

Han synes ikke at kunne lege selv. Du begynder at vrisse af ham, men så indser du, at din reaktion er et signal til at tage et dybt åndedrag og se på tingene igen. Du indser, at han føler sig ikke-forbundet, og at han har brug for en vis optankning fra dig. Du fortæller din kollega, at du vil ringe tilbage om en time. Du stopper samtalen og siger:

*"Du har prøvet at få min opmærksomhed hele eftermiddagen…Jeg slukker for min computer og min mobiltelefon. Du har min udelte opmærksomhed i tyve minutter. Vi sætter en timer i gang. Hvad skal vi lave?"*

**Din otteårige tæver hans små brødre ved enhver lejlighed.**

Du sætter klare grænser: (*"Vi slår ikke! At slå gør ondt!”*). Men i stedet for at straffe indser du, at han ser hans brødre som rivaler; han har brug for at føle mere forbindelse til dig. Når først han føler sig bedre tilpas, beder du ham om at finde en måde at reparere tingene på med hans brødre. Denne reparation kan ikke finde sted, før han har arbejdet sig gennem sine oprørte følelser.

*"Du har følt dig oprørt her på det seneste. Jeg savner vores specialtid sammen, og vores familie synes at have så travlt med alles daglige gøremål. Lad os have tyve minutters specialtid for blot dig og mig hver eneste aften, efter dine brødre er kommet i seng.”*

**Din niårige driver dig til vanvid, fordi hun hele tiden beder om tilladelse til at gøre noget.**

Du føler dig ansporet til at vrisse af hende, men dette er dit signal til at Stoppe, Droppe hvad du gør, og Ånde. Når du tænker over det, indser du, at din irritation skyldes, at hun bliver ved med at skubbe til dine grænser. Du overvejer, om al denne skubben kommer fra hendes behov for at føle sig mere uafhængig. Du husker, at I altid kan finde en vind-vind løsning. Men følelserne er helt bestemt i det høje gear, og du ønsker at falde til ro, før du overreagerer. Så du udsætter samtalen til en tid, hvor alle er roligere. Du bruger empati og kommer derefter op med en plan:

*"Jeg hører, hvor vred du er over, at jeg ikke vil lade dig blive oppe senere. Jeg ønsker at fokusere på vores diskussion, og det kan jeg ikke, mens jeg prøver at få alle i seng om aftenen. Lad os aftale, at vi taler om det, når du er kommet hjem fra skole i morgen.”*

Glem det derefter ikke. Påbegynd diskussionen og led i god tro efter en vind-vind løsning.

**Din tiårige skriger: *"Du forstår aldrig noget! Jeg hader dig!”***

I stedet for at tage det personligt indser du, at det ikke drejer sig om dig, det drejer sig om hende – hendes komplicerede følelser, hendes vanskelighed med at kontrollere sig selv og hendes umodne evne til at forstå og udtrykke sine følelser. Du tager et dybt åndedrag, minder dig selv om, at hun faktisk elsker dig, men at hun ikke kan komme i berøring med dette i øjeblikket, og du sænker bevidst din stemme:

*“Av. Jeg ser, hvor oprørt du føler dig, siden du bruger ord som disse. Jeg ved, at du ikke almindeligvis er sårende, og vi behandler ikke hinanden på denne måde i dette hus. Du må føle dig virkelig elendigt tilpas, siden du handler som dette. Jeg er ked af, at jeg ikke forstår dig. Jeg elsker dig, og jeg er ked af, at du føler dig så dårligt tilpas. Jeg er her med et knus, når du er parat, og jeg er her for at lytte. Jeg ønsker at forstå, hvad det er, der får dig til at føle dig så oprørt.”*

Dit barn vil være dybt taknemmelig, selvom hun ikke kan anerkende det i øjeblikket. Senere kan du give hende et knus og sige, at du ikke råber af hende, og at du ikke ønsker, hun skal råbe af dig. Men i øjeblikket, når følelserne er i det høje gear, fokuserer du på at anerkende hendes oprørthed og på at berolige stormen. Det drejer sig ikke om regler. Det drejer sig om at ødelægge et forhold, I begge værdsætter.

**Aften efter aften bliver din elleveårige ved med at komme ud af sit værelse, og hun fortæller dig, at hun ikke kan sove.**

Du føler dig presset over at få vasketøjet foldet og komme i seng selv, men du siger:

*"Dette sker ofte med børn i din alder. Der sker så meget. Din krop forandrer sig, skolen bliver sværere, dine venskaber ændres. Selv jeg må forekomme at være anderledes. Jeg prøver stadigvæk at finde ud af, hvordan jeg kan være en god forælder for et barn, der vokser op så hurtig, men som stadigvæk er min lille pige… Kan jeg ligge hos dig et lille stykke tid, når det er sengetid, hver aften, så vi kan snakke en tid og forblive forbundet?”*

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: Peaceful Parenting Examples, Age 7-11.