**At opdrage dit skolebarn**

Det kan være en lettelse for travle forældre, at skolebørn mere og mere er fokuseret på deres jævnaldrende. Men hvis I på den anden side, bruger dagen væk fra hinanden, er det nemt for jeres verdener at blive mere og mere uforbundne. Du er måske ikke i stand til at se det endnu, men din indflydelse begynder allerede at formindskes, i takt med at dit barn begynder at forme sin verden udenfor hjemmet baseret på normerne hos skolekammeraterne og nabolagets børn.

Dit mål i løbet af de næste få år er at opbygge et stærk forhold til dit barn, hvilket vil skabe en modbalance til jævnaldrende kulturen og et solidt grundlag for at komme igennem teenageårene. Hvordan ser forbundet opdragelse ud i denne alder?

**1. Forbliv forbundet.**

Nu hvor hun er så selvtilstrækkelig, og så jævnaldrende orienteret, er det muligt, at der går en hel weekend, hvor du næsten ikke ser din niårige. Modsæt dig impulsen til at sige ja til endnu en legeaftale, så du kan få mere gjort. Brug i stedet for nogen tid, hvor du simpelthen er sammen med dit barn uden at lave noget. Det er nu, du lægger grundlaget for et fantastisk forhold, når først hun er en teenager.

**2. Udvikl familieritualer der fostrer forbindelse.**

Hav familiemøder. Brunch søndag morgen. Lørdagsfrokost sammen med far på vejen til den ugentlige indkøbstur. Æbleplukningsture hver september osv. Hvad end der virker for din familie, gør disse forbindelsesmuligheder til rutiner, så alle forventer dem og ser frem til dem.

**3. Tag dine signaler om selvstændighed fra dit barn.**

Selvstændighed udvikles forskelligt hos forskellige børn. Husk på, at dit barns ”babyselv”, efter perioder med selvstændighed, der kræver ”voksenagtig” adfærd, som at tilbringe natten hos en kammerat, kan komme frem for at få ekstra opmærksomhed fra dig. Insistér ikke på, at han er ”voksen” hele tiden.

**4. Hjælp børn med at udvikle problemløsningsfærdigheder og forhandlingsfærdigheder.**

Jeg ved, at det er udmattende konstant at forhandle med dine børn. Der er nogle, der mener, at hemmeligheden bag en tålelig opdragelse er aldrig at åbne denne dør. Men ønsker du, at dine børn bliver til mennesker, der blot følger ordrer og gør, hvad de får besked på? Hvis du gør dette, gør du dem sårbare overfor presset fra jævnaldrende. Børn, der lærer at adlyde uden at stille spørgsmål, bliver til voksne, der blindt gør, hvad de får besked på – hvilket betyder, at de kan ende op med at begå grusomheder, simpelthen fordi de blot fulgte ordrerne. Hvis du ønsker et barn, der tager ansvar for hans egen adfærd, må han lære at tænke selv.

Du ønsker ikke, at dine børn føler sig magtesløse. Du ønsker, de føler, at det betyder noget, når de åbner deres mund, når de handler. **Bør de få, hvad de ønsker, hvis de klynker og plager? Absolut ikke. Bør de lære, at de kan få tingene på deres måde, hvis de fremkommer med gode argumenter og udtrykker dem på en rimelig, humoristisk og charmerende måde, der tilfredsstiller dine behov såvel som deres? Absolut, hvis du ønsker, de skal komme fremad i livet.**

At undervise dine børn i disse færdigheder betyder ikke, at du simpelthen lader dem plage dig konstant, hvorefter du føjer dig, imod dit bedre viden. Det betyder, at du siger NEJ, lige så snart dette er dit svar, og at du mener det og holder fast ved det. Det betyder, at du, hvis de ønsker, at du kommer med et andet svar, aftaler en diskussionstid med dem, hvor du lytter til deres argumenter og fremkommer med dine indvendinger. Hvis de kan overvinde dine indvendinger, og – dette er afgørende – siger du hvorfor. I de fleste tilfælde vil I blive nødt til at brainstorme sammen om en løsning, der virker for alle. Dette er vind-vind opdragelse.

**5. Lær sunde madvaner.**

Det er nu, det er tidspunktet til at lære dem sunde madvaner. Har jeg fået nok protein i dag? Nok frugt og grønsager? Sæt først og fremmest et godt eksempel og spis sundt. Hav sunde snacks der er tilgængelige – en skål med opskårne gulerødder, eller opskårne æbler med ost. Mælk eller yoghurt naturel er en fin og mættende snack sammen med en banan.

**6. Modsæt dig impulsen til at overplanlægge.**

I går var det søndag. Min mand blev nødt til at arbejde. Jeg følte mig vagt skyldig, da han spurgte mig, hvad børnene og jeg havde planlagt, at vi ville lave. Jeg havde ingen planer. Jeg så virkelig frem til en dag uden fodboldkampe eller musiktimer. Så mens jeg ryddede op i huset, tilbragte mine børn (alder 5 og 9) tiden med at forvandle vores stue til en regnskov fyldt med udklippede træer og tøjdyr. Efter frokost lavede han nogle lektier, mens hun tegnede i et hæfte med labyrinter. Derefter læste hun og jeg sammen, mens han designede en rutsjebane på køkkenbordet. En hyggelig, stille, fredelig og sjov dag med nul elektronik. En oase i vores ellers fyldte uge. Hvert barn fortjener dage som dette hver eneste uge. Nogle mennesker kalder dem et “langsomt familieliv.” Jeg kalder dem for essentielle.

**7. Begræns elektronik.**

Dette er, hvor læsevanen virkelig skabes, og den kan konkurrere med tillokkelsen fra elektronik. Selvfølgelig vil dit barn bruge computeren til lektier og til sjov af og til. Men ubegrænset brug er ikke bedre for dem end at sidde foran fjernsynet hele dagen. Ønsker du virkelig, at de bliver computer junkies, når de er seksten, eller ønsker du, at de skal deltage i skolens teaterstykke, læse bøger etc.?

Hvad med mobiltelefoner? Med mindre dit barn går i skole alene uden en voksen, han har tillid til (eller er i en anden situation hvor han har brug for at kunne få fat på dig,) vent. Der er ingen grund til, at en niårig, der altid er med en voksen, han har tillid til, har brug for en mobiltelefon.

**8. Vær sikker på at dit barns jævnaldrende værdsætter det akademiske.**

På det tidspunkt, hvor børn er i fjerde klasse, bliver deres indstilling overfor skolearbejdet i høj grad påvirket af deres jævnaldrende. Hvor megen indsats de lægger i skolearbejdet, og hvor godt til klarer sig i skolen, vil meget ligne måden, deres umiddelbare jævnaldrende gruppe tilnærmer sig skolearbejdet på. Hvis du ønsker, dit barn skal klare sig godt akademisk, vær da sikker på, at han eller hun er i en jævnaldrende situation med børn, der værdsætter læring. For mig er dette så vigtigt, at jeg ville flytte mit barn til en ny skole for at give ham en jævnaldrende gruppe, der prioriterer det akademiske. Men for det meste sætter forældrene tonen i hjemmet, og barnet søger jævnaldrende, der kommer fra familie, som også værdsætter læring.

**9. Vær opmærksom på dit barns jævnaldrende relationer.**

Dit barns jævnaldrende vil i stadig stigende grad være vigtige for ham, i takt med at han bliver ældre, og de vil i høj grad påvirke, hvem han bliver som en voksen. Børn, der afvises eller latterliggøres af de andre børn i nabolaget, kan udvikle et mindreværdskompleks, der kan plage dem livet igennem. Børn, der opdager, at de har en specifik rolle – klasseklovnen – eller nørden – udvikler ofte dette image, så det bliver en livslang måde at være på, hvilket omsider begynder at begrænse dem.

Vær sikker på, at dit barn har masser af muligheder for at være sammen med andre børn, og at han lærer at fungere godt i grupper. Selvom du ikke ønsker at gå på kompromis med dine familieværdier – I ser måske ikke fjernsyn i din familie, eller du ønsker ikke at lade din niårige klæde sig ud som en popstjerne – læg mærke til, når jævnaldrende gruppen får dit barn til at føle sig anderledes, og lav justeringer så han kan passe ind.

**10. Start familiemøder.**

Fortsæt med (eller start) familiemøder. Hold dem regelmæssigt på et tidspunkt, alle er enige om. Familiemøder skaber et forum til at diskutere triumfer, klagepunkter, søskende uenigheder, planer eller andre emner. De hjælper børn med at føle, at deres familie tager sig af dem, og at deres meninger betyder noget. Basale regler hjælper. Alle får en mulighed for at tale, en person taler af gangen uden at blive afbrudt, alle lytter og kun positiv, konstruktiv feedback er tilladt. For at få uvillige børn til at deltage, kan du kombinere mødet med for eksempel en pizza, eller du kan give dem vigtige roller som at være den, der skriver et referat af mødet ned.

**11. Fokusér på værdier.**

Værdier diskuteres i de fleste familier aldrig direkte, hvilket betyder, at vi ikke får muligheden for at svare på værdierne, vores børn lærer fra kulturen. Det er nu tiden til at overveje bevidst, hvad vores værdier er, og finde måder hvorpå vi kan diskutere dem - og leve dem - med vores børn.

**12. Bevæg dig ud over disciplin.**

Udvikler du af uagtsomhed dit barns kontrære side ved at bruge magtbaserede disciplineringsmetoder? Ja, dit barn har brug for at lære at reparere tingene, når han af uagtsomhed ødelægger et forhold eller får noget til at gå i stykker. Men vigtigst af alt ønsker du, at han ØNSKER at være den form for person, der prøver at gøre det rette. Det betyder mere forbindelse og mindre kontrol.

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: Game Plan for Parenting Your Elementary Schooler.