**"Fortæl mig hvad jeg skal sige!” - 3 vejledende principper for forældre.**

*Jeg elsker din tilgang. Jeg forstår ideerne, men i øjeblikkets hede kan jeg ikke finde ud af, hvad jeg skal sige. Jeg ville ønske, du var der, så du kan hviske ind i mit øre.*

Svar:

Vi har alle haft øjeblikke, hvor vi kæmper for at finde de rette ord. Men sandheden er, at hvad du siger er ikke nær så vigtigt som din indstilling. Dit barn føler din varme og din kærlighed, selv når du ikke siger et ord. Og når du taler, er din stemmeføring meget vigtigere end ordene, du vælger.

Men hvad med de tidspunkter hvor du ikke føler så megen kærlighed? Når du ønsker at sige noget konstruktivt, men er træt og ikke tænker så klart, når du ønsker, du havde en trylle fe, der hvisker ind i dit øre?

Prøv at holde dig tre grundlæggende vejledende principper i sinde: **Forbindelse, Følelser, Løsninger**. Hvis du kan bruge dem alle, er det fint. Men selv hvis du kun kan bruge én, vil du bringe dig selv og dit barn på det rette spor. Hver af dem virker som en magisk tryllestav. Her er hvordan:

**1. Forbindelse.**

Opdragelse er 90% forbindelse.  Børn kan ikke høre os, samarbejde med vores anmodninger eller føle sig godt tilpas, med mindre de er forbundet til os. Så når alt går galt, start med at forbinde dig.

**Når dit barn ikke lytter til dig,** prøv at lægge din hånd på hans arm og lav øjenkontakt, før du siger mildt:  *"Hej, Søde.”*(Brug dit barns navn.)

**Når dit barn klynker,** i stedet for at formane ham til at *“bruge sin voksne stemme,”* prøv at tage ham i dine arme og sig: *"Du føler dig ikke så godt tilpas lige nu, gør du? Intet synes at gå rigtigt for dig lige nu. Jeg tror, du måske er ude af knus! Lad os se hvad vi kan gøre ved dette.”*

**Når dine børn skændes,** gå ind mellem dem, læg en arm omkring dem begge så du forbinder dig fysisk og genopret tryghed. Sig: *"Lad os alle tage et dybt åndedrag og falde til ro…vi kan løse dette.”*

**2. Brug empati med følelserne.**

Dit barns adfærd må måske begrænses, men alle følelser er tilladt. Det forbløffende er, at når først følelser anerkendes, er mennesker meget mere villige til at samarbejde. Børn har ikke brug for alt, de ønsker. Men de HAR brug for at føle sig forstået.

**Når dit barn råber til hans søster: *"Jeg hader dig, jeg ville ønske, jeg slet ikke havde en søster!*** er din impuls måske at sige: *"Du ved bedre end at sige sådan noget grimt noget.”*

**Anerkend i stedet for følelserne der udtrykkes, selv når du holder din grænse:** *"Du føler dig så vred lige nu; du ønsker, vi alle ved, hvor rasende du føler dig. Du kan fortælle din søster, hvad du er vred over uden at angribe hende.”*

**Når dit barn føler sig ked af det, kan det være din impuls at prøve at overbevise hende om, at hun ikke har brug for at være ked af det.***"Du vil få nye venner, når vi flytter.”* Men den eneste vej ud af en følelse er gennem dem, og det første skridt er give hende lov til at sørge.

**Validér i stedet for hvad dit barn udtrykker:***"Jeg hører, hvor bekymret du er over flytningen og over at savne dine venner. Jeg ved, at du elsker dine venner, og at det er svært at tænke på at forlade dem. Jeg er så ked af, at du må gå igennem dette.”*

**Eller, når du tager dit barn med dig for at købe en fødselsdagsgave til en kusines fødselsdag.**  Du advarer hende naturligvis om, at du ikke vil købe en gave til hende i dag, men hun bliver emotionel over dette og siger, at hun virkelig har BRUG for det legetøj. Din impuls kan være at sige:*"Du har masser af legesager, vær ikke grådig” Vi har ikke råd til dette. Jeg FORTALTE dig, at vi ikke køber noget til dig i dag. Lad nu være med at græde over det.”*

**Prøv i stedet på at anerkende hendes følelser, selv når du holder din grænse:***"Du ville ønske, du kunne få dette. Det ser meget sjovt ud. Ikke i dag, Søde.”*

Når hun bliver ved, anerkender du hendes ønske og bemyndiger hende til at få sit mål i fantasien: *"Du elsker VIRKELIG dette, gør du ikke? Du ønsker, du han få det. Jeg ser, hvor meget du ønsker det. Måske du kan tjene penge nok selv, så du kan købe det. Eller vi kan skrive det ned på din fødselsdagsønskeseddel, og hvis du stadigvæk ønsker det, når det er din fødselsdag, kan vi måske købe det da.”*

**3. Led efter løsninger, ikke bebrejdelse.**

Når der opstår spændinger, er det nemt at gå ind i katastrofe og bebrejdelsestilstanden. Fokusér i stedet for på at hjælpe dit barn med at lede efter løsninger på problemet. De problemløsende og konfliktløsende færdigheder, dine børn med din støtte lærer, vil hjælpe dem i resten af deres liv.

**Når dine børn skændes,** er din første impuls måske at slukke for uenigheden: *"Kan I to ikke holde op med at skændes?*Eller træde ind for at løse tingene: *"Ok, det er din tur i aften, du kan få din tur i morgen. Så ikke mere skænderi over det!”*

**Hjælp i stedet for dine børn med at arbejde sammen om at finde en løsning på deres problem**: *"Jeg hører høje stemmer…det ser ud til, at I begge ønsker ipadden, og der er kun en ipad…jeg gad nok vide, hvordan vi kan løse dette?”*

**Når dit barn ikke er parat til at forlade huset om morgenen,** er din vane måske at udstede ordrer som:  *"Få dine sko på lige nu!”*Men det får almindeligvis børn til at gøre modstand og bevæge sig langsommere.

**Giv i stedet for dit barn ansvaret**, ved at pege på skemaet på døren med et smil af opmuntring: *"Det er næsten tiden til at tage afsted…jeg ser, at du har dit tøj på…hvad siger skemaet, du lavede, om, hvad du må gøre som det næste?”*

**Når dit barn glemmer noget,** bliver du måske så frustreret, at du stempler ham: *"Du er så glemsom!”* Men den form for negative bemærkninger bliver kun selvopfyldende profetier.

**Bemyndig i stedet for dit barn til at løse hans problem:***"Hmm...dette ER et problem, fordi du har brug for din biologibog, så du kan forberede dig til prøven. Jeg gad nok vide, hvad vi kan gøre for at løse dette problem? Lad os tænke på mulige løsninger sammen.”*

Læg mærke til, at du altid begynder med at tage et dybt åndedrag, så du kan bevare din stemme rolig og varm. Men når først du gør dette, husk derefter på: **Forbindelse, Følelser, Løsninger.** Du vil være forbløffet over, hvordan ordene kommer til dig. Det vil være som at have en tryllefe, der hvisker dig i dit øre.

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)

Uddrag af artiklen: “Just tell me what to say!” 3 Guiding Principles for Parents.