

SIG NEJ!

... men gør det uden at såre dit barn. Når du har rettet junior, gælder det om at hjælpe hende tilbage i fællesskabet i stedet for at 'skamme' hende ude.

TEKST ANNETTE AGGERBECK FOTO NIMA STOCK

Fireårige Kira har sin bedste veninde fra børnehaven på besøg, og de har netop tørret deres små fingre med oliemaling af i dit hvide håndklæde.

'Ej, I kan da nok forstå, at håndklædet er ødelagt – malingen kan jo ikke vaskes væk!' siger du frustreret, og Kira kigger ned i gulvet. Det samme gør veninden.

De to piger skammer sig.

Skam er en pludselig følelse af at være blottet med alle sine svagheder, som får et menneske – barn eller voksen – til at ønske, at det kunne synke i jorden nu og her.

Hvis et barn føler sig dum, usynlig, utiltalende, forkert eller ubetydelig, er det ifølge psykolog og psykoterapeut Hanne Brit Aagaard udtryk for, at det føler skam.

Hun møder ofte en form for kronisk skam hos sine klienter, som hænger sammen med, at de tidligt i livet har opbygget en negativ selvopfattelse, fordi de blev 'skammet meget ud'. Skam grundlægges nemlig i barndommen, og jo mere forkert man er kommet til at føle sig under sin opvækst, desto mere griber skammen fat om ens person.

– Vores evne til at føle skam er medfødt, og allerede før vi får sprog og er i stand til at reflektere over det, vi udsættes for, har vi prøvet at skamme os. Netop derfor rammer skammen dybt i personligheden, forklarer hun.

– Vi er aldrig perfekte som forældre, og det er umuligt at give dit barn en opvækst fri for skam, men vi kan gøre vores bedste for at minimere den.

Sig nej med respekt

Tidligere brugte man bevidst skam i opdragelsen ved ligefrem at slå sine børn eller sige 'du sku' skamme dig!'. I dag er det mere udbredt at sende banditten ind på værelset, når han eller hun har lavet ballade. Men det er ifølge Hanne Brit Aagaard heller ikke den

bedste løsning. Det er nemlig ubehageligt for en lille størrelse at blive ekskluderet af fællesskabet og indirekte få at vide, at man ikke er værd at være sammen med.

Hvis dit barn har gjort noget, du ikke bryder dig om, så fortæl det stille og roligt, hvad der er rigtigt og forkert, og brug i stedet krudtet på at inkludere barnet i fællesskabet igen. Hjælp det med at komme videre fra den dumme situation ved for eksempel at sige 'kom, nu går vi hen og leger med bilerne igen'.

Når du anerkender, at dit barn er et ligeværdigt menneske, som skal behandles med respekt, uanset hvor gammelt det er, undgår du at påføre det skam. Det er ikke det samme, som at spilopmageren altid skal have sin vilje. Han skal ikke bestemme, men han skal støttes, ved at du anerkender hans følelser.

Hvis du for eksempel ikke synes, det er tid til røde lakridssnørebånd, selv om junior lige har fået øje på dem i supermarkedet, så sig 'dem kan jeg godt forstå, du har lyst til, men dem køber vi ikke i dag'. På den måde anerkender du dit barns behov.

– Du er i din gode ret til at fortælle dit barn, hvad der er rigtigt og forkert, men det er ikke nødvendigt at skælde ud og på den måde nedgøre barnet, fastslår Hanne Brit

Aagaard og tilføjer, at det også er en god ide at være opmærksom på, om du har tendens til at fortælle den lille, hvordan han har det.

Hvis dit barn er træt, men ikke vil i seng, så sig for eksempel 'det har været en dejlig dag, og vi har hygget os, og nu skal jeg følge dig i seng'. Der er ingen grund til at fortælle barnet, at 'jo, du er træt', for du ved rent faktisk ikke, hvordan han har det. Det er ydmygende at blive defineret af andre, som Hanne Brit Aagaard siger.

Glad mor, glad unge

Hvis vi som forældre har det godt med os selv efter en opvækst, hvor vi er blevet støttet, set og hørt af vores forældre, kan vi nem-

“Du er i din gode ret til at fortælle dit barn, hvad der er rigtigt og forkert, men det er ikke nødvendigt at skælde ud.”

Psykolog og psykoterapeut Hanne Brit Aagaard



Dit barn er godt klar over, at hun har gjort noget forkert. Trøst hende, og hjælp hende med at komme i gang med legen igen – i stedet for at sende hende ind på værelset.

mere give vores børn den betingelsesløse kærlighed, som de små har brug for, og så vil de vokse op og udvikle et godt selvværd.

Hvis vi ikke selv har fået dækket vores behov som børn – hvis vi for eksempel har måttet opføre os på en bestemt måde for at få kærlighed – så risikerer vi at føre det videre til vores egne børn. Vi er måske selv blev skældt voldsomt ud, når vi gjorde noget forkert som børn, eller blevet ydmyget ved at få ironiske bemærkninger, og det hænger ved. På den måde kan skam gå i arv.

– Din største forpligtelse som forælder er at have det så godt som muligt selv, for jo bedre du har det, fordi du får tilfredsstillt dine egne behov, desto bedre er du til at omgås dit barn, siger Hanne Brit Aagaard og tilføjer, at jo mere bevidst du er om, hvornår du risikerer at påføre dit barn skam, og hvad det gør ved det lille menneske, jo bedre kan du undgå det.

Sig undskyld

Du kan selvfølgelig blive i tvivl i forskellige situationer, om du nu har gjort dit barn skamfuld – men det er ret nemt at aflæse et børnehave- eller lille skolebarn, som ikke har lært at skjule sin sindsstemning og sine følelser.

Læg mærke til dit barns kropsudtryk – du kan hurtigt se, om han er utilpas, hvis han for eksempel slår blikket ned, krummer sig lidt sammen om sig selv eller rødmer. Eller måske kyler rundt med legoklodserne, som kan være en anden reaktion for at dække over skammen.

Hvis du oplever, at dit barn kigger væk, når du irettesætter ham, så lad være med at tvinge ham til at se dig i øjnene med et 'se på mig, når jeg taler til dig!' – det er ekstremt ubehageligt for det lille menneske, som i forvejen føler sig skidt tilpas og bare gerne vil væk fra den trælse situation. Hjælp ham i stedet med at komme ud af den dumme følelse ved at tilbyde ham, at I laver noget sammen eller sætter gang i en ny leg.

Skyld og skam

Skam har længe været en tabubelagt følelse, og vi har derfor ikke været så bevidste om, hvor stor en rolle netop den følelse spiller i vores liv. Men i de senere år er man i den terapeutiske verden begyndt at beskæftige sig mere med skam, mens man tidligere har fokuseret mest på skyld. Skam rammer hele et menneskes personlighed og underminerer selvfølelsen, fordi man skammer sig over at være den, man er. Skyld, derimod, går mere på en specifik handling, som man fortryder – for eksempel hvis man har behandlet et andet menneske dårligt.

Det er selvfølgelig umuligt at forestille sig, at vi ikke en gang imellem kommer til at krænke vores børns følelser. Vi er jo alle sammen kun mennesker. Og heldigvis kan du – som i enhver anden konfliktsituation – gå tilbage og sige undskyld og give en krammer. Det er en måde at genopbygge tilliden på. Mind dig selv om, at du ikke mister respekt ved at komme med en undskyldning – men tværtimod vokser af at anerkende dit barn og dig selv ved at kunne sige undskyld. ☆

Læs mere på Hannebritaagaard.dk og Eft-institutet.dk.

HJÆLP DIT BARN

★ Skam er en stærk og pludselig følelse. Hjælp dit barn ved at sætte ord på, hvad der skete, og giv en undskyldning, hvis du opdager, at du har krænket den lilles følelser.

★ Undlad at gøre dit barn 'forkert' ved at sige 'sludder og vrøvl!', når junior giver udtryk for ting, han ikke kan lide.

★ Vi er ofte stolte af vores børn og vil gerne fortælle om dem, men det kan føles skamfuldt for dit barn at blive talt hen over hovedet på. Inddrag i stedet barnet i samtalen, når der er andre til stede. Vi bryder os jo heller ikke selv om at være samtaleemne uden at kunne deltage.

★ Forvent ikke mere af dit barn, end det kan. At blive konfronteret med sin uformåen er skamfuldt. Grin ikke, hvis der er noget, junior ikke kan finde ud af.

★ Husk, at du har ansvaret for jeres samvær, og at dit barn gerne vil samarbejde.

★ Undgå at lægge dine egne følelser og motiver over på dit barn. Tag ikke for givet, hvordan dit barn har det, men vær nysgerrig. Vis respekt.

★ Hvis barnet gør noget, du ikke vil have, så giv klart udtryk for, at det er handlingen, du er utilfreds med – ikke dit barn som person.

★ Undgå ironi og sarkasme – børn opfatter det bogstaveligt.

★ Kræv aldrig, at dit barn siger undskyld. Ofte kan du se, at barnet er klar over, at det har gjort noget uheldigt. Tænk hellere på, hvordan du kan få inkluderet den lille i flokken igen.

★ Husk, at når du behandler dit barn respektfuldt, lærer det at opføre sig respektfuldt over for andre.