

Alle vi foreldre gjør dumme ting som blir vondt for våre barn

Hvis du vil reparere en skadet relasjon i familien, må du kunne be om unnskyldning på en god måte, skriver Aksel Inge Sinding.



LÆR DEG Å REPARERE: Hvis du selv har opplevd at noen sier unnskyld til deg på en genuin måte, vet du en del om hvordan det føles, skriver Aksel Inge Sinding. Foto: Jonas Sundquist.

Aksel Inge Sinding

Sist oppdatert: 28.11.19 Publisert: 28.11.19

Forfatterinfo

Aksel Inge Sinding

Aksel Inge Sinding er [klinisk psykolog](#) ved Institutt for Psykologisk Rådgivning i Oslo, og kjent som «[vandrepyskologen](#)». Sinding er en flittig skribent og har blant annet utgitt boken *Klok på følelser*. Han medvirker også til nettstedet [Følelsekompasset.no](#).

Uansett hvor velmenende, observante og bevisste vi er som foreldre, vil vi alle oppleve å gjøre dumme ting som blir vondt for våre barn.

Det å være forelder er en utrolig krevende oppgave fordi vi må møte og forholde oss til alle de voldsomme og sterke følelsene et barn kan kjenne på.

Som om dette ikke er en stor nok jobb i seg selv, må vi samtidig være ansvarlige voksne – vi må sette grenser og håndtere våre egne følelser oppi det hele.

I hverdagen min som psykolog møter jeg foreldre som har flust med historier om ting de ikke burde ha sagt, behov de ikke skjønnte at barnet hadde, eller vonde erfaringer de har skapt for barnet. De erkjenner at grensesettingen til tider har vært for streng, at de ikke har støttet barnet nok i vanskelige perioder, og at de har kommet med hard eller overdreven kritikk. Foreldre kan også ha dårlig samvittighet for enkeltepisoder hvor de vet at de har skremt eller såret barnet.

En er en så stor del av barnets liv at det er nødt til å bli noen feilskjær.

Sår gjør vondt for alle

Felles for slike historier er at erfaringene ikke bare gjør vondt for barnet, men også for forelderen.

De vonde følelsene ligger like under overflaten. Skyldfølelsen for det de gjorde eller ikke gjorde. Skammen over å føle seg utilstrekkelig som forelder. Sinnet og forakten overfor seg selv. Frykten for å ha ødelagt noe i barnet. Eller tristheten og savnet etter nærheten, varmen eller tiden de har mistet i relasjonen.

Noen ganger er sårene så store at du ikke våger å ta i det. Du vet at barnet er såret eller sint, men du skammer deg samtidig for mye til å grave i det vonde, eller du frykter å ødelegge enda mer ved å sette ord på det. Det er så mange familier der ute med slike sår under overflaten, sår som verker og står i veien for å ha det bra i hverandres selskap.

Hele grunnen til at vi kjenner på så mye skyld og skam som foreldre, er nettopp at vi elsker barna våre. Vi ønsker så inderlig at de skal ha det bra. Mange sårende handlinger blir begått ut fra et ønske om å skåne, beskytte eller veilede. Der det finnes stor skyldfølelse, finnes det alltid enda større kjærlighet.

Reparerende unnskyldninger

Vi vil alle kunne såre barna våre, til tross for all kjærligheten vi føler. Men heldigvis kan nesten alt repareres, og reparasjonen ligger i det å kunne si unnskyld på en god måte. Vi psykologer kaller til og med det å be om unnskyldning for «å reparere».

Hvis du selv har opplevd at noen sier unnskyld til deg på en genuin måte, vet du en del om hvordan det føles. Når du føler at den andre forstår din opplevelse og viser anger, blir det mulig å bli ferdig med ting. Det føles befriende å slippe å kjempe og argumentere for at du har rett til å føle det du gjør. Du kan gi slipp på sinne og nag. Det er som om en sperring løftes ut av veien, og du kan fortsette å leve livet ditt som du ønsker.

Reparasjon helbreder ikke bare vonde følelser hos den som får unnskyldningen, det letter også skyldfølelse og skam hos den som sier unnskyld. Og i de fleste tilfeller gjør det relasjonen nærmere og varmere, i hvert fall mindre problematisk. De aller fleste relasjoner blir *sterkere* av at man får sagt unnskyld på en god måte.

Med det vonde ut av veien får vi mer plass til det gode, som vi jo ønsker i forholdet til våre barn. Det å kunne be om unnskyldning på en god måte og reparere forholdet er derfor en nøkkelferdighet for følelsesbevisste foreldre, på lik linje med validering.

Det er mange måter å be om unnskyldning på, og det finnes ingen fasit for innhold eller rekkefølge. Det viktigste er at handlingen er ektefølt og uten forbehold.

Her er en oppskrift med fem steg, som mange finner nyttig:

1) Si hva du sier unnskyld for

Dette gjør du for å sette rammen for samtalen, fange barnets oppmerksomhet og for at barnet skal slippe å lure på hva det er som skjer. Hvis du bare begynner å snakke om noe som har vært vanskelig for dere, kan barnet bli redd for at det har gjort noe feil eller galt. Start derfor med å fortelle barnet hva du ønsker å be om unnskyldning for:

Henriette, jeg ønsker å be deg om unnskyldning for hvordan jeg satte deg i en vanskelig situasjon da mamma og jeg kranglet sånn da vi skilte oss.

2) Vis forståelse for – og valider – barnets opplevelse

Dette punktet er det viktigste i en god reparasjon, men er også vanskeligst å få til. Prøv å sette deg inn i barnets situasjon og hvordan det kan ha opplevd det som skjedde. Prøv å merke deg hva som gjorde det vanskelig, hvilke følelser barnet ditt kan ha kjent på, hva det trengte og finn ord som barnet kan kjenne seg igjen i.

Mange barn har ikke ordene selv for hva de føler, spesielt når de er små. Hvis vi stiller mange spørsmål eller ber dem om å forklare hva de føler, blir de gjerne usikre og prøver å svare det de tror er «riktig» eller det vi ønsker av dem.

Det er vår jobb som voksne å finne ordene som passer med det de kjenner på innsiden. Dette innebærer at vi må være følelsesdetektiver og gjette en god del.

Prøv å bruke vanlige og enkle ord som barnet forstår. Du kan for eksempel starte setninger med ord som:

- «Det må ha vært så...»
- «Jeg tipper at du følte deg...»
- «Når jeg... så kan jeg tenke meg at du kjente deg...»

Hvis du gjetter feil, så gjør ikke det så mye. De fleste vil bare rette på deg og prøve å forklare, og så kan du prøve igjen. Stol på din foreldreintuisjon og hvordan du kjenner barnet ditt, men uten å tviholde

på egne forklaringer. Det er mye emosjonell læring i at noen andre virkelig prøver å se, forstå og sette ord på noe du kjenner.

Når du har vist at du forstår, er det også fint om du validerer følelsene barnet kjenner på. En validering høres typisk slik ut: «Det er ikke rart at du følte deg... fordi...».

En god validering inneholder aldri ordet «men». Dette er fordi «men» gjerne tar kraften ut av det som har blitt sagt før og kan få den andre til å føle seg litt dum («Det er ikke rart du er engstelig, men det er egentlig ikke noe farlig»).

Hvordan møter vi vanskelige følelser hos barn på en klok måte?

Hvis du ikke har lest artikkelen om validering, anbefaler jeg at du leser den, for validering er kanskje den viktigste ingrediensen i en god unnskyldning.

En god regel er at heller ikke unnskyldninger inneholder ordet «men». Når vi sier «men» i en unnskyldning, er det gjerne fordi vi har lyst til å myke det opp eller komme med unnskyldninger som fungerer som bortforklaringer på *egne* vegne: «Jeg tipper du ble lei deg når jeg kjeftet på deg, men jeg mente det ikke/var så stressa/misforstod hvem sin skyld det var/du var jo litt urimelig.»

Da føles det gjerne for den andre som om vi prøver å overbevise dem om at det egentlig ikke var noe problem, og det vil føles som at du ikke forstår. Selv om det skulle finnes en god grunn eller forhold som virket inn på hvorfor du gjorde som du gjorde, prøv å ta ansvar *uten* forbehold. Oppgaven din er å reparere relasjonen – ikke å overbevise den andre om at du ikke har gjort noe dumt!

Her er et eksempel på validering av barnets opplevelse:

Når vi kranglet sånn og ropte på hverandre, så tipper jeg at du ble redd og lei deg. Det må ha vært vondt å se oss være så sinte på hverandre og kalle hverandre stygge ting. Ingen barn liker å se foreldrene sine rope og kjefte. Og så vet jeg at det var vanskelig å velge hvor du skulle bo, siden du ikke ville at noen av oss skulle bli såret eller

lei oss, og du bare ville at vi skulle ha det bra alle sammen. Det er ikke rart du både ble lei deg og usikker fordi vi var sinte og ikke noe snille med hverandre og snakket stygt om hverandre til deg. Det ville ikke være rart om du også ble ganske sint på oss fordi vi satte deg i en sånn vanskelig situasjon.

3) Vis ekte anger – og be om unnskyldning

Rent språklig er dette det enkleste punktet, men emosjonelt sett er det kanskje det aller vanskeligste. Det betyr at du må tørre å koble på følelsene dine og vise anger og skyldfølelse, selv om det gjør vondt. Dette er når du faktisk sier «Unnskyld», «Jeg er lei for det» eller lignende, og faktisk viser med hele deg at du mener det:

Henriette, jeg er så lei meg for at jeg ikke så hvor vanskelig dette var for deg. Unnskyld.

Du har kanskje vært vitne til at foreldre tvinger barn til å si unnskyld til hverandre for noe de har gjort og barnet tøyser det bort eller sint mumler «unnskyld». Slike unnskyldninger har ingen god effekt, verken for den som sier unnskyld eller den som mottar den. For den som sier unnskyld føles det som om de tvinges til noe som ikke kjennes rett eller ekte, og for den andre føles det vondt å motta noe som ikke er genuint.

En god unnskyldning innebærer å vise ekte anger, og at den som mottar unnskyldningen ser og oppfatter dette. Da er det mye lettere å også tilgi.

Pass på at følelsene dine ikke blir så sterke at barnet blir redd, får dårlig samvittighet eller føler de må trøste deg. Hvis du kjenner at følelsene dine er overveldende, kan det være lurt å øve litt eller snakke med en du stoler på om det først for at det skal roe seg litt.

Trekk noen dype pust og ta pauser hvis du trenger det. Det kan være lurt å ha en støttesetning klar, som for eksempel: «Nå ser du nok at mamma er veldig lei seg, men det går fint, du trenger ikke å trøste meg.» Hvis barnet ditt vanligvis er veldig rask til å få dårlig samvittighet eller tilpasse seg deg, kan det være lurt å heller si «Unnskyld» enn «Jeg er lei meg», for å unngå at barnet tar ansvar.

4) Si hva du skulle ha gjort istedenfor og hva du ønsker å gjøre i fremtiden

Her viser du ytterligere forståelse ved å sette ord på hva du gjerne skulle ha gjort istedenfor. Dette handler egentlig ikke så mye om å grave i fortid, men mer å vise at du forstår den andres behov for fremtiden. Altså er det sentralt å forstå hva barnet ditt savnet eller trengte fra deg, og formidle dette. Jo grundigere du allerede har gjort punkt nummer to, desto enklere blir punkt fire.

Du kan også sette ord på hva du eventuelt vil gjøre annerledes fremover. Det kan for eksempel innebære å lage nye rutiner, være ekstra oppmerksom på barnets behov, eller å foreslå ting du kan gjøre for å unngå at det blir sånn igjen.

Men ikke gi løfter du ikke kan holde, da er det bedre å være ærlig på at det kan skje igjen, men at du skal ta ansvar og passe på:

Vi skulle ikke ha kranglet så mye foran deg, og jeg skulle ikke ha sagt til deg de stygge tingene om mamma. Vi voksne skulle ha ordnet dette oss imellom, slik at du ikke måtte bli en del av det og føle deg dratt mellom oss. Og så skulle vi satt oss ned og fortalt deg hva som skjedde på en rolig måte. I fremtiden skal jeg passe på hva jeg sier om mamma, sånn at du ikke føler at du skuffer meg hvis du har det fint med henne, for jeg ønsker jo at dere skal ha det fint sammen.

5) Vent, lytt og møt barnets reaksjon

Når vi har bedt om unnskyldning for noe, er det noen reaksjoner som går igjen. Hvis barnet ditt blir lei seg eller sint, har du mest sannsynlig truffet bra. Når vi får en helhjertet unnskyldning for noe vi er lei oss for, er det ikke uvanlig at denne smerten faktisk kommer frem.

Hvis vi har vært veldig sinte, så føles det tryggere å vise når den andre tar på seg ansvar og viser aksept for vårt sinne. Lytt nøye til hva barnet sier og prøv å vise forståelse for og validere hva barnet føler.

Hvis barnet ditt avfeier at det har vært et problem, benekter at hendelsen har vært dum eller prøver å trøste eller berolige deg, bør du

være på vakt. Barnet skal ikke ta ansvar for dine følelser. Kjenn etter på magefølelsen din, du kjenner barnet ditt og vet som regel om noe har vært vondt for dem eller ikke. Hvis du får en av disse responsene, kan du validere barnets ønske om å skåne deg, og så holde på ansvaret og gjenta unnskyldningen fra toppen av igjen:

Så klart du bare har lyst til å si til meg at dette er helt greit, for det er litt ubehagelig å prate om sånne ting. Også vet jeg at det faktisk ikke var okay, måten vi behandlet deg på, og det var vårt ansvar å se hva det gjorde med deg. Jeg tipper at du...

Og her det et viktig poeng at du kan la være å be om tilgivelse.

Det å be om tilgivelse vil kunne trekke noe fra det å be om unnskyldning, og da føles ikke reparasjonen uforbeholden lenger. Det er ikke så viktig at barnet sier eksplisitt at det tilgir deg, eller at det er greit. Noen ganger vil det ta litt tid, men du vil som regel kjenne når det er okay igjen.

Hvis du føler at dere ikke blir ferdige, kan du si til barnet at det er greit, og at dere kan snakke mer om det senere. Det er heller ikke så viktig at du gjør det helt perfekt første gang du ber om unnskyldning for noe, du vil få flere sjanser. Barn har en innebygget vilje til å tilgi sine foreldre, fordi det relasjonelle båndet er så sterkt.

Viktig læring for livet

Det kreves mye mot å be om unnskyldning på en ordentlig måte. Det er vondt å kjenne på skyldfølelse og løfte frem det som er vanskelig å snakke om. Heldigvis er resultatet som regel en sterkere, sunnere og nærere relasjon. Så selv om innsatsen er stor, er gevinsten enda større!

Det er ikke så viktig at du ber om unnskyld helt perfekt, du vil få flere sjanser.

Relasjonen mellom foreldre og barn er en skjev relasjon, for det er alltid forelderens ansvar å ta initiativ til å reparere når det skjer noe leit. Det betyr ikke at alle dumme ting er forelderens feil, men det er forelderens ansvar å åpne opp og legge til rette for at relasjonen leges. Denne byrden skal ikke ligge hos barnet, selv om de har gjort noe galt.

Ved å vise at vi tar ansvar er vi gode rollemodeller for barnet. Barnet vil jo før eller siden såre andre og måtte be om unnskyldning, de også.

Når vi som foreldre tar ansvar og ber om unnskyldning for våre feil, lærer vi barnet verdifull kunnskap for livet: Det er lov å gjøre feil. Vondt vil skje. Det er fint å ta ansvar for sine handlinger. Og vi kan gjøre det godt igjen gjennom å be om unnskyldning.