



Øvelse: Skrive en undskyldning til dit barn

Det at åbne op for smerten kan på sigt gøre, at barnet vil kunne stole på dig, at du signalerer, at det er trygt for ham/hende at snakke om sine oplevelser og følelser (frygt, skam, vrede osv).

Du skal være forberedt på enhver reaktion fra barnet og vise, at du tåler barnets følelsesreaktion.

Tage radikalt ansvar og sige undskyld 4(+1) magiske ingredienser:

1. Trin – Sige hvad du ønsker at sige undskyld for:

Anerkend skadens indvirkning og hvordan den/det har bidraget til en stil af emotionel undgåelse/hvordan du har undgået visse temaer/følelser

2. Trin – Sige hvordan det må have været for barnet:

Jeg kunne ikke se/høre din smerte, derfor måtte du skjule den/undgå den og det blev vanskeligt for dig at håndtere den alene. Du havde brug for mig. Det må have været så vanskeligt for dig

3. Trin – Sige undskyld:

Jeg er så ked af, at det blev så slemt. Hvis jeg kunne skrue tiden tilbage ville jeg have gjort det på en anden måde

4. Trin – Sige hvad du ville have gjort anderledes:

Jeg skulle have fundet en måde, der var god for dig. Det burde jeg have vidst. Jeg skulle have gjort det og det – det havde været så meget bedre for dig. Fra i dag, så vil jeg...

5. Trin – Valider reaktionen: for eksempel benægtelse/udbrud/stilhed:

Vent på reaktionen, brug trinene i emotionsvejledningen, bekræft og anerkend dit barns følelser her og nu. «*Klart du bliver vred på mig nu efter alle de år, hvor du har gået med dette alene...*» Osv.