

7. Sund udvikling gennem kærlig opdragelse

"Ali bliver bedt om at hjælpe sin far med at vaske op efter aftensmaden. Hans far bruger en meget kommanderende stemme. Ali er træt og har haft en svær dag i skolen, hvilket betyder, at han meget respektløst svarer sin far, at han ikke vil. Han beder sin far om at få sin yngre bror til at gøre det. Alis far bliver straks meget sur over den manglende respekt og lydighed og skælder ud. Ali bliver sur og smider sin skoletaske og en kop langt væk, så den næsten går i stykker, hvorefter han går ud ind på sit værelse."

Måske kender du en lignende situation som denne? Vi kan nemt drage den konklusion, at Ali ingen respekt har og ikke vil adlyde sine forældre. Er det den rigtige konklusion at drage? Kunne Alis far have gjort noget andet, sådan at situationen ikke var blevet til en konflikt? Vi må som voksne spørge os selv, hvordan vi taler til vores børn, og hvordan vi opdrager dem. Hvad er det, vi gerne vil give vores børn med i livet?

Dette betyder, at den måde, vi agerer over for dem, vil smitte af på deres adfærd og væremåde over for andre. Vi er alle blevet opdraget på den ene eller andet måde, hvad enten det er af en forælder eller en stedfortræder herfor. Dette betyder, at vi har en lang række erfaringer med os gennem livet. Erfaringer, som påvirker vores måde at opdrage vores børn på, og som påvirker, hvordan vi er sammen med dem. Der er opdragelse, som udvikler barnet, bringer det videre og støtter det, og så er der opdragelse, som nedgør og undertrykker barnet.

Når et nyfødt barn kommer til verden, er alting nyt, og det har brug for at lære. For at et barn kan lære, er det nødt til at være tryk. Et barn har brug for en tryk base i moderens og faderens arme, hvor det frit kan være sig selv og mærke sig dybt elsket og værdsat. Barnet må føle sig accepteret, dvs. at barnets følelser må respekteres – også dets vrede og frustration.

Børn er nysgerrige på livet og har deres meninger, som skaber nogle udfordringer for vi voksne. Børn bliver aldrig af denne grund til et problem. Nej, tværtimod viser det blot, at barnet har en sund nysgerrighed og begynder at danne egne meninger. Det er et sundhedstegn. Kort sagt: Problembørn findes ikke, men mange børn har problemer.

Selvfølgerlig skaber børn også af og til problemer, når de bliver utilfredse eller vrede, men det gør ikke barnet til et problembarn. Det er et barn med udfordringer, hvilket alle har. Her er det bare forskelligt, hvilke udfordringer vi står i og i hvilken grad, vi har dem. Hvis barnet har en tryk base i hjemmet og får en tryk base i skolen, hvor det ikke er bange men tør være sig selv og føler sig elsket, vil barnet udvikle sig sundt og godt.

Hvis vi viser kærlighed og omsorg for barnet flere gange dagligt i stedet for vrede, er det også det, som barnet tager med sig ud i livet som voksen. De relationer, barnet danner som spæd og senere hen i barndommen, er altafgørende for barnets positive udvikling som menneske. Af denne grund må vi voksne med børn i vores liv have fokus på at danne en god relation til barnet, hvor barnet føler tryk og omsorg og ikke det modsatte.

Når vi taler om barnets behov, vil vi se på et eksempel. Du kender sikkert til sult. Hvordan maven næsten kan gøre ondt pga. sult. Sult kan et barn også have, hvis det ikke får nok kærlighed. Ikke sult som mangel på mad, men som en grundlæggende mangel på kærlighed. Barnet har brug for at få

vist ubetinget kærlighed mange gange dagligt, ligesom vi har brug for at spise tilstrækkelig med sund mad dagligt. Ligesom vi kan fylde maven med dårlig mad, som gør os syge, sådan kan vi også fylde vores børn med dårlige følelser, når vi skaber negative situationer, så det får det dårligt psykisk og ikke udvikler sig, som det gerne skulle.

Mindre børn er, i langt højere grad end voksne, styret af deres følelser. De reagerer spontant og direkte på det, som bliver sagt. De har ikke udviklet evnen til at reflektere over det, som bliver sagt.

Dette betyder, at hvis vi som voksne gør noget dårligt imod barnet, vil det tage det til sig – meget mere, end vi går og tror. En amerikansk psykolog, Dr. Ross Campbell, taler om, at vi må have fokus på at fylde vores børns "følelsesbeholder", hvis vi ønsker, at de skal udvikle sig sundt og godt. For at fylde denne, må vi give vores børn betingelsesløs kærlighed og bruge tid på dem. Vi må vise børnene betingelsesløs kærlighed, før vi kan begynde at snakke om disciplin. Disciplin er betinget af den betingelsesløse kærlighed til børnene. Betingelsesløs kærlighed viser vi gennem:

- Øjenkontakt
- Fysisk kontakt
- Koncentreret opmærksomhed
- Disciplin



Følelsesbeholderen

a) Øjenkontakt

Har du prøvet at tale med et menneske om en sag, som betyder meget for dig, og så oplevet, at vedkommende kigger alle andre steder hen end på dig? Jeg kunne forestille mig, at det gav dig en følelse af manglende interesse for dit budskab fra den andens side.

Et barn, som ikke oplever øjenkontakt fra de voksne, vil opleve nøjagtigt det samme. Barnet vil opleve, at den voksne ikke har interesse og kan føle sig betydningsløs. Med øjenkontakt menes der, at du ser barnet ind i øjnene under samtalen, du har med det. Her kan man tale om god og dårlig øjenkontakt. Hvis vi bruger øjenkontakten positivt, vil det være med til at skabe en god kontakt og dermed en god relation til barnet. Barnet vil føle sig set og værdsat.

Vi må sørge for at have god øjenkontakt med barnet i alle situationer og sammen med øjenkontakten give et smil og vise med vores kropssprog, at vi holder af barnet. Når dette ovenikøbet bliver gjort sammen med venlige ord, vil barnet virkelig føle sig set. Dette er i meget høj grad med til at skabe selvværd hos barnet. Børn husker både de gode og dårlige situationer med de voksne. Hvis barnet oplever god øjenkontakt flere gange dagligt fra de voksne, vil det spejle sig i dette og selv gøre det samme imod andre. Dette er med til at gøre barnet psykisk stærkt.

Hvad er dårlig brug af øjenkontakt så? Hvis vi kun udviser positiv øjenkontakt med et smilende ansigt i situationer, hvor barnet har gjort noget godt, bliver det en betinget kærlighed. Dvs. at barnet kan føle, at det må gøre noget godt for at få den voksnes kærlighed og opmærksomhed.

Vi må derfor huske på også at vise god øjenkontakt, når vi møder barnet i almindelige hverdagssituationer. Hvis vi primært viser øjenkontakt i negative situationer dvs. når vi er vrede og skælder ud, kan det ikke undgås at barnet oplever den voksnes øjenkontakt på en primært negativ måde.

Ser vi nærmere på et spædbarns udvikling, er ansigtet noget af det første et nyfødt barn fanger, og her særligt øjnene på den voksne, der har det på armen. Den voksnes måde at kommunikere med spædbarnet på sker i høj grad gennem øjnene, derfor har det stor betydning, hvordan vi møder spædbarnet – at vi mange gange dagligt har god øjenkontakt med barnet, hvor det føler sig set.

HUSK derfor altid at holde god øjenkontakt med børnene, når du underviser, når du har en samtale med dem, når du læser sammen med dem - ja, uanset hvad du laver. Jeg vil slutte med et eksempel på god øjenkontakt:

"Det er søndag aften. Sheena og hendes familie sidder og snakker efter aftensmaden. De sidder og snakker om Jesus og den kærlighed, han har vist os, efter at de har været til gudstjeneste i kirken. Sheena sidder undrende og stiller derfor et spørgsmål: "Jesus elsker vel ikke tyve og mordere?". Hendes mor smiler og kigger med et mildt blik på Sheena og siger: "Jo, Sheena – Jesus elsker alle mennesker, også tyve og mordere. Men de fejl vi alle begår – dem kan han ikke lide, men han vil gerne hjælpe os til at komme af med vores fejl." Hendes mor slutter med at smile til Sheena med fast øjenkontakt og siger: "Det var et godt spørgsmål, Sheena!"

b) Fysisk kontakt

Kan du huske, da du var barn? Du har helt sikkert prøvet at falde og slå dig eller komme til skade på anden vis. Jeg tror også, at du har prøvet at have en dag, hvor det hele bare ikke gik, som det skulle. Sådan nogle dage har vi alle, og det gælder også børn. I sådanne situationer er det utroligt vigtigt for et barn at have en voksen, som udviser stor kærlighed og forståelse, gerne gennem fysisk kontakt. Det er ikke bare i ovenstående situationer, at det er helt nødvendigt for barnet. Det gælder ganske enkelt hver eneste dag og flere gange om dagen.

En yderst vigtig måde at vise vores børn kærlighed på sker nemlig gennem fysisk kontakt med barnet. En kærlighed, som både mand og kvinde må give børnene, hvis vi vil udvise betingelsesløs kærlighed. At vise fysisk kontakt bør være en naturlig del af den daglige omgang med børn. Børn har brug for denne form for kærlighed, uanset om det er drenge eller en pige.

Når vi taler om den fysiske kontakt, er der situationer, som giver sig selv, særlig hvad angår små børn. Små børn har brug for hjælp til diverse praktiske situationer, som f.eks. at tage tøj af og på. Vi må dog tænke ud over dette og udvise vores kærlighed i hverdagens mange andre situationer, som ikke er af praktisk karakter. Her kan det være fysisk kontakt som følgende:

- Lægge en hånd på skulderen (og huske den positive øjenkontakt med barnet)
- Stryge barnet let hen over kinden (eventuelt imens man siger nogle kærlige ord)
- Give barnet et kram og knuge det til sit bryst
- Give barnet kys (om dette er en god idé afhænger i høj grad af barnets alder, men i endnu højere grad af, hvilken kultur barnet er opvokset i)
- Lade barnet sidde på dit skød eller lade det sidde tæt op ad dig
- Puffe det blidt i siden (mest for drenge)
- Ugle det i håret
- Holde barnet i hånden, enten når I går eller når I sidder ned



Positiv fysisk kontakt

Ovenstående er alt sammen med til at skabe en tryghed for barnet, som skaber en tryk base, som er altafgørende for et barn, hvis det skal vokse op og blive et stærkt individ. Der er selvfølgelig stor forskel på, hvad barnets behov er. Det kommer an på barnets alder, køn og tidligere erfaringer, samt den relation, som barnet har til den voksne.

Der er forskel på at være far og på at være f.eks. klubleder. Vi skal ikke være bange for at lægge en hånd på skulderen af barnet, ugle det i håret, puffe den rapkæftede teenager kærligt i siden eller give barnet et kram i situationer, hvor dets følelsesbeholder er ved at være tom. Ser vi på drenge, så har drenge et stort behov for kys, kærtegn og omfavnelse helt op til otteårsalderen. Når de når otteårsalderen har de stadig et stort behov for fysisk kontakt, men behovet for kys og kærtegn kan være mindre. I stedet kan et kærligt puf i siden, en lille slåskamp eller lignende være en måde at være i fysisk kontakt med en dreng.

Ser vi på piger, så er deres største behov for fysisk kontakt, når de når 11-årsalderen. Det betyder imidlertid ikke, at de ikke har behov for fysisk kontakt før de fylder 11 år – nej, de har i høj grad behov for de ovenstående former for fysisk kontakt fra de voksne. Den fysiske kontakt er med til at

skabe en bevidsthed om egen krop og en naturlig tilgang rent fysisk til sig selv og andre. Det betyder, at barnet udvikler et positivt syn på sig selv og andre, og barnet får det dermed godt med sig selv. Barnet vil få nemmere ved at indgå i sociale relationer med andre mennesker, både børn og voksne.

Fysisk kontakt er vigtig, men der er også fysisk kontakt, som kan have den modsatte effekt og være mere skadelig end udviklende. Det kan være fysisk kontakt, som er påtaget eller overdrevet. Dvs. fysisk kontakt, hvor vi bruger det som undskyldning for vore egne behov eller fejl eller fysisk kontakt, som ikke kommer fra hjertet, men bliver kunstig og påtaget.

Når vi er i fysisk kontakt med børn, må øjenkontakten og de kærlige ord følge med. Det nytter ikke noget, at vi ser sure ud og grundlæggende har et problem med barnet og viser dem en fraværende øjenkontakt og samtidig stiller op med fysisk kontakt. Barnet vil da tværtimod opleve den fysiske kontakt som ubehagelig og påtaget. Barnet vil med det samme aflæse, at det ikke kommer fra hjertet.

Fysisk kontakt kan også blive for overdrevet, og her må vi være i stand til at læse barnets signaler og behov for, hvornår nok er nok. Det er en balancegang, men har du en god relation til barnet, vil det være betydeligt nemmere at finde denne balance.

Der er også kontakt rent fysisk, som er helt uacceptabel, såsom kontakt på intime steder. Når barnet begynder at have interesse for den slags temaer, så tal med barnet om det uden at udstille det eller nedgøre det. Her til slut er der et eksempel på god fysisk kontakt mellem barn og voksen:

"Neema er lige kommet hjem fra skole. Det har været en hård dag, fordi læreren har skældt hende ud for noget, som hun ikke mente, hun havde gjort, og så havde hun svaret forkert på flere af lærerens spørgsmål.

Neemas far er lige kommet hjem fra arbejde og ser med det samme sin datters triste ansigt. Han går hen til hende og lægger en hånd på skulderen. "Hvad er der dog galt, min pige?" Neema fortæller om sin dag.

Neemas far tager straks Neema helt tæt ind til sig og knuger hende til sit bryst et stykke tid. Han fortæller hende, at han holder meget af hende og at han gerne vil hjælpe hende med lektierne. "At begå fejl er en vigtig del af vores læring!" Han slutter med at kysse hende kort på panden og siger: "Kom, lad os få noget at spise".

c) Koncentreret opmærksomhed

Jeg indledte kapitlet med at skrive om vigtigheden i at bruge tid på vores børn. Det gøres ved at udvise interesse for dem, ved at spørge ind til deres hverdag, lege med dem, hjælpe dem med lektier eller andre gøremål, ordne hverdagens opgaver sammen med dem i stedet for, at de skal gøre det selv osv. Koncentreret opmærksomhed har i høj grad noget med dette at gøre.

Når vi bruger vores tid sammen med børnene, udviser vi interesse for dem. I modsætning til øjenkontakt og fysisk kontakt er koncentreret opmærksomhed betinget af prioritering af tid. Dette kan nogle gange betyde, at du som voksen må opgive nogle af dagens andre gøremål. Koncentreret

opmærksomhed handler ganske enkelt om i første omgang at prioritere barnet og dets mange behov.

Barnet skal have følelsen af at være vigtig. For at dette kan lade sig gøre, må vi som forældre gøre os klart, hvad vores prioriteter er. Hvad er det vigtigste i livet? Mange vil svare, at Gud og Jesus er det vigtigste og derefter måske ægtefællen, hvilket er en meget sund og god prioritering. Hvad kommer så derefter? Her skulle det gerne være børnene, hvis du er forælder. Børn er vigtige, og de har brug for vores tid.

Hvordan kan vi som voksne helt konkret sørge for, at vi udviser koncentreret opmærksomhed? Som forældre må vi prioritere at afsætte meget tid til børnene. De små børn kommer som oftest af sig selv med et eller andet, som de skal bruge den voksne til. De lidt ældre børn og måske mere indadvendte børn må man dagligt opsøge og spørge ind til i deres hverdag og tid i skolen.

Vi kan sætte os ned sammen og lytte til barnet. Man kan også sætte sig ned og læse et stykke fra Bibelen eller en god børnebog, hvis det er det, barnet har brug for. Mange børn elsker at være aktive, så det kan også være en god idé at lege, spille bold eller gå en tur sammen med dem og snakke med dem om deres hverdag.

Det grundlæggende er at forsøge at skabe tidspunkter, hvor det kun er mor og barn eller far og barn, der er sammen dvs. alenetid med barnet. Gør man dette regelmæssigt, vil barnet opleve sig som unik og føle, at det lige nu er det vigtigste menneske i hele verden for den voksne, som det følges med.

For at dette kan praktiseres, er det nødvendigt at planlægge, hvornår man gør det, så man husker at gøre det. Har man mange børn, kan man f.eks. bestemme sig for, at hver søndag efter kirketid bruger jeg en halv eller en hel time på hvert barn. At gøre dette til en fast rutine, gør, at man bedre husker det. Børn husker de gode stunder, og udviser vi positiv koncentreret opmærksomhed, vil barnet tage det med sig videre i livet. Barnet vil vokse i selvagtelse og tro på sig selv.

Her kommer til slut et eksempel på den koncentrerede opmærksomhed, som barnet har brug for:

Peter har været i skole. Han har haft en test i matematik, et fag han har det rigtigt svært med. I dag har han fået svar tilbage fra testen, og det viste sig desværre ikke at være så godt et resultat for ham. Han kommer derfor bedrøvet hjem til sine forældre.

Da han kommer hjem, viser han sin far resultatet. Hans fars siger: "Jeg vil gerne snakke med dig om det her, men du skal ikke være ked af det! Hvad mener du om resultatet, min dreng?" spørger hans far. "Det var jo ikke så godt", får Peter sagt.

Hans far svarer tilbage med rolig stemme: "Nej, det kunne være bedre, men du er i skole for at lære, og jeg vil gerne hjælpe dig, selvom jeg også har svært ved matematik. Lad os sætte os sammen og lave dine lektier til på mandag, så kan vi sammen snakke med din lærer på mandag. Hvis vi hjælper hinanden, skal det nok lykkes at bestå eksamen". Faren smiler og fortsætter: "Når vi har lavet dette, skal vi holde weekend og hygge os sammen med mor og dine søskende!"

d) Disciplin:

Som vi så i eksemplet med Ali tidligere, var han utilfreds med den opgave, han blev sat til med opvasken. Ali skulle gøre det alligevel, dels for at respektere sine forældre og dels, fordi han derigennem lærer at tage ansvar. Dette er en meget vigtig værdi for et menneske.

Disciplin henviser til det at være lydige, respektfulde, omsorgsfulde og at værdsætte sine medmennesker uanset alder. Det handler ikke om at straffe sine børn.

Disciplin handler om at sætte nogle rammer for barnet og lede det på den rigtige vej. Dette må gøres gennem kærlighed og omsorg. De tidligere nævnte tre dele må opfyldes først – øjenkontakt, fysisk kontakt og koncentreret opmærksomhed. Herefter er det muligt at tale om disciplin og vigtigheden heraf.

Rammer og regler må være nogle, som er mulige for barnet at følge og adlyde. Det må ikke være nogle rammer, som er umulige for barnet at følge, da det i stedet kan skade barnets selvtillid og selvværd. Rammerne kan være opgaver, som barnet skal varetage i hjemmet, såsom rengøring og oprydning. Det kan også være, hvornår det skal være hjemme efter skole eller fra en god kammerat.

Helt grundlæggende handler disciplin om, at barnet adlyder det, du som voksen siger, fordi du ved, hvad der er bedst for barnet. Hvis reglerne og rammerne bliver brudt, er det godt at have en klar plan for, hvad du gør. Her er en vigtig tommelfingerregel, at det handler om at vise barnet ind på en sund vej, og at det lærer noget af sine fejl.

Igennem denne læring er det afgørende, at barnet fortsat føler sig elsket og værdsat, på trods af sine fejl. Det vigtigste er derfor, at du forklarer, hvad barnet har gjort forkert og hvad det skal gøre en anden gang - med øjenkontakt, koncentreret opmærksomhed og evt. fysisk kontakt. De næste kapitler giver nogle praktiske redskaber til, hvordan du kan gøre dette.