

Opdragelsen starter indefra

Vejen til glæde, højt selvværd og harmoni
er at forstå budskaberne bag konflikterne



MARIANNE THYBOE

Marianne Thyboe: Opdragelsen starter indefra

COPYRIGHT © Marianne Thyboe

Alle rettigheder tilfalder Marianne Thyboe. Mangfoldiggørelse af indholdet af denne bog eller dele deraf er i henhold til gældende dansk lov om ophavsret ikke tilladt uden forudgående aftale med Marianne Thyboe. Det gælder såvel analog som digital kopiering.

Disclaimer: Indholdet i denne bog er en kilde til inspiration baseret på Marianne Thyboes research og erfaringer. Bogens indhold kan på ingen måde erstatte professionel hjælp.

Til Oscar og Victor

Tænk at I to smukke mennesker er i mit liv.

Jeg er jer så dybt beæret og taknemmelig for, at I valgte mig som jeres mor.

Livet er altid så berigende og sjovt sammen med jer.

I viste mig, hvad jeg ikke kunne se.

Jeg elsker jer til universet ende og tilbage igen.

Til Michael

Mit livs kærlighed.

Jeg er dig uendeligt taknemmelig for, at du er far til vores to skønne sønner.

Jeg elsker vores liv sammen.

Til min mor

Tak for at du gav mig liv mor, og tak for din endeløse støtte og kærlighed.

Indhold

Indledning	7
Det kræver en hel landsby at opdrage et barn	9
Min historie kort fortalt.....	10
Så kom børnene!!.....	11
Mit vendepunkt.....	12
Du ved, hvad der er bedst for dine børn.....	13
Hvordan påvirker skældud vores børn	
Hvorfor skælder vi ud?	
Overlevelsesmekanismen	
Fejltrin er i virkeligheden inspiration	
Vores børn spejler os	
Overlevelsesmekanismen er rigtig god at have	
Den mudrede hjerne.....	
Det er bare lettere at se udad	
Hvorfor virker skældud ikke	
Forskellen på straf og konsekvens	
Drengestreger	
Min søn skrev lort på naboens postkasse	
Sådan holder du op med at skælde ud	
De magiske pauser	
Forslag - Gør som hunden	
Forslag - Vejrtrækning.....	
Forslag – Undgå at miste dit overskud	
Forslag – Fyld energi-kontoen op	
Nu er det din tur – Opmærksom på dig og din krop	
HUSK at holde en fest.....	
Marias historie: Min søn ignorerede mig	
Forebygge.....	

Forslag – Jordforbindelse	
Forslag – Lyt til din intuition	
Forslag - Spring over hvor gærdet er lavest	
Forslag - Ud af hovedet og ned på papir	
Forslag - Se det fra en anden vinkel	
Bevidsthed	
Cecilie: Jeg savnede overskud	
Hvad kan vi gøre i stedet for at skælde ud?	
Signes bekymringer for teenagedatteren	
Opsøg triggerne	
Forslag - En del af teamet	
Forslag - Tal aldrig, hvis bare én af jer er triggede	
Forslag - Mød dit barn, der hvor han er	
Forslag - Led ikke efter den skyldige, det bliver man bare mere defineret .	
En lille tyv	
Når søskende slår hinanden	
Forslag - Fyld dit barns kærlighedskop op	
Forslag - Vær tydelig	
Forslag - Du må IKKE!	
Forslag - De tre næste ting	
Forslag – Fryd-kompasset	
Forslag - Giv valgmuligheder	
Søskendekonflikter	
Forslag - Det du kan gøre i søskendekonflikter:	
Sådan hjælper du dit barn igennem de svære følelser	
Forslag – Giv dit barn en time-in	
Forslag – Kærlige grænser	
Forslag - Spejl dit barn	

Forslag - Tøm smertekoppen

Forslag - Gør dig fortjent til dit barns fortrolighed.....

Forslag - Små børn Små problemer

Hvilke værdier vil du give videre til dine børn?

Hvad du kan gøre, når du har skældt ud

Forslag – Sig undskyld

Forslag - Vær ærlig

Vær dig selv.....

Jeg ser dig

Vi er født ægte ikke perfekte

Vil du vide mere?

Hvorfor stoppe her

#opdragelseindefra på instagram.....

Tak

Indledning

Kære du

Måske oplever du også, at det ikke altid er nok at tælle til 10, for at undgå at skælde ud på dit barn. Måske har du også oplevet at hade dine børn, eller været så udmattet og så rasende, at du var bange for, hvordan det ville påvirke dine børn på sigt. Måske har du også haft lyst til at proppe dem op i maven igen, så du kunne få bare lidt søvn og ro, eller give dem bort til den næste, der går forbi. Uanset hvad du har oplevet, så er du ikke alene. Mange forældre taler bare ikke om det, fordi de fejlagtigt tror, det er forbudt at have negative følelser. Vi skammer os, for vi elsker jo vores børn mere end noget andet i hele verden. Men bare det at vide, du ikke er alene og at få lov til at sige det højt, slipper noget af presset, ikke sandt?

Der er en helt naturlig forklaring på, hvorfor vi forældre skælder ud, selvom vi virkelig forsøger at forblive kærlige og rolige. Jeg siger ikke, at det er okay at skælde ud, men at der er en naturlig forklaring, og den forklaring får du lidt senere i bogen. Det bedste er, at vi heldigvis kan gøre noget ved det, og i denne bog viser jeg dig hvordan.

Vi forventer alt for meget af os selv, men bare fordi du er blevet mor eller far, betyder det selvfølgelig ikke, at du dermed ved og kan alting. Den viden blev jo ikke givet dig i barselsgave, men er noget som kommer efterhånden, som du gør dig dine erfaringer. Alt nyt kræver øvelse. Forældreskabet er en udviklingsrejse. Det er ikke et mål, det er en rejse, der ændre sig hele tiden i takt med, at vores børn bliver ældre, og vi bliver nogle erfaringer rigere. Det er i familien, vi bliver allermost udfordret. Ergo, er det også her, vi udvikler os mest.

Jeg har selv stået i situationer, hvor jeg ikke vidste, hvad jeg skulle gøre, jeg har skældt mine sønner ud og lavet tusindevis af fejl. Ligesom jeg tror de fleste forældre har i mere eller mindre grad. Bedst som vi synes, vi har styr på det, udvikler børnene sig, og vi må igen finde et nyt ståsted, der er tilpasset vores børns alder og udviklings niveau.

Da jeg selv søgte hjælp om opdragelse, var rådene ofte forbundet med en løftet pegefing. Hvis der er noget vi forældre er gode til, så er det at bebrejde os selv på vederstyggeligste vis. Den del behøver vi ikke andre til at hjælpe os med, tværtimod. Vi pådrager os selv rigelige mængder skyldfølelse. Vi bliver bombarderet med massive mængder af videnskabelige undersøgelser og ekspertråd på de sociale medier, der informere os om, hvad der er den rigtige og forkerte måde at være forælder på. Forældrebaching er det seneste udtryk, hvor vi får påklistret øgenavne så som curling forældre, tigerforældre, helikopterforældre osv. Det betyder, at vi helt glemmer os selv. Vi glemmer helt bare at være sammen med vores børn.

For mit vedkommende bevirkede det, at jeg holdt mine udfordringer for mig selv. Jeg oplevede heller ikke andre i min omgangskreds, der fortalte åbent og ærligt om deres udfordringer. Jeg troede fejlagtigt, at det var mig, den var galt med. Jeg stoppede med at sige noget eller spørge om hjælp, for jeg burde jo vide bedre.

Hvis vi føler, vi bliver bebrejdet, beskyldt eller skældt ud, så lukker vi i. Vi holder os for os selv, eller vi vil forsvare os selv i stedet for at finde en løsning. Ingen mennesker kan tage imod læring og udvikle sig samtidig med at det hagler ned med beskyldninger. Til gengæld stagnerer vi.

Ønsket med min bog er at vise dig, at du ikke er alene. Jeg tror godt, jeg tør sige, at ALLE forældre har skældt deres børn ud, truet, straffet dem eller sprunget over hvor gærdet var lavest for at undgå en konflikt på et eller andet tidspunkt. Selvom vi er forældre, er vi mennesker.

Tingene er ikke altid så simple. For eksempel så kontaktede en mor mig, fordi hendes søn altid løb væk, når hun kaldte på ham. Specielt når de skulle hjem fra legepladsen. Det triggede hende, at han altid løb fra hende.

Hvordan ville du selv reagere? Ville du tænke det er respektløst af drengen, for nu har han jo fået lov til at lege og have det sjovt? Han bør komme, når hans mor kalder på ham og ikke løbe væk fra hende.

Jeg kunne have rådgivet hende til, at hver gang hun bliver triggert, så skulle hun tælle til 10, gå over til sin søn og sige kærligt til ham: "Jeg kan godt se, du har det sjovt, men vi skal hjem nu, skat". Tage ham i hånden og gå. Det virker for nogen, men for hende virkede det ikke. Når først hun var triggert, kunne hun ikke lave skiftet og være den der fuldstændig i-zen-agtige-mortype og tale pædagogisk til sit barn.

Derfor så vi i stedet på, hvordan hendes søn spejlede hende, siden hun blev så triggert. Det viste sig, at da hun var barn, følte hun sig ikke hørt af sine forældre, da hun havde brug for dem. De havde ignoreret hende. Denne følelse af at blive ignoreret dukkede ubevidst op hver gang hendes søn ikke hørte hende. I virkeligheden ville han bare ikke hjem fra den sjove legeplads. Da hun blev bevidst om det, og fik nogle redskaber til at heale sårene fra sin barndom, kunne hun sagtens være i lignende situationer uden at blive ramt, og hendes søn gik med hjem uden konflikter.

Jeg har skældt mine børn ud, og jeg bliver stadig irriteret og kortluntet ind imellem. Forskellen er bare, at det sker ikke så tit og nu ved jeg, hvad jeg skal gøre for at ændre min adfærd til en mere kærlig og respektfuld adfærd.

Jeg viser dig en ny måde at se opdragelse på, der vil give dig og din familie plads til mere ro og balance. High five til dig, fordi du har valgt denne bog. Glem ikke at det kræver løvemodige musseskridt, at blive bevidst og også ændre vores mønstre. Men det er det hele værd og mere til,

fordi du står stærkere og mere autentisk og det kan dine børn mærke. Jeg beder dig være kærlig undervejs. Det bliver for hårdt, hvis du er efter dig selv hele tiden.

Det kræver en hel landsby at opdrage et barn

Forældreskabet er både det sværeste og mest givende "job", du har valgt. Man siger det kræver en hel landsby at opdrage et barn. Jeg vil derfor gerne invitere dig indenfor i min "online landsby", et Facebook-fællesskab, hvor vi deler vores udfordringer og glæder med hinanden, og ikke mindst giver og får fif og støtte til et mere balanceret familieliv.

Lad os sammen støtte hinanden, og få en masse sunde og glade unger ud af det.



Brug QR-koden til Facebook fællesskabet eller tast www.lifeinsideout.dk

Har du en Android eller iPhone, kan du bruge QR koden herunder. Du kan hente en gratis applikation i Apples App Store eller Android Store. Søg "QR-Koder" og vælger én af dem. Herefter kan du skanne QR koden. Jeg håber, du kigger forbi.

Du kan bruge bogen som opslagsværk, men jeg anbefaler dig at læse hele bogen igennem første gang.

Al forandring starter indefra

Jeg ønsker, du bliver bevidst om, hvordan dine børn spejler dig. Hvis du ønsker varige ændringer i dit liv, så må du altid starte med dig selv. For det handler mere om, hvordan du er i verden end al din viden om opdragelse. Du må være den person, du ønsker, dine børn skal blive, når de bliver voksne. Det er i virkeligheden den største udfordring, for hånden på hjertet, det er lettere at se vores børns fejl, end det er at se vore egne.

Rigtig god læselyst.

Min historie kort fortalt

Min far var alkoholiker og døde allerede som 40 årig. I takt med at han drak, forsvandt han mere og mere. Min mor kæmpede en brav kamp for at opretholde en god barndom for mig og min bror.

Jeg forsøgte, at beskytte mine forældre ved at lege stille, være glad og nem, som børn gør, fordi vi elsker vores forældre ubetinget. Min fars misbrug satte sine dybe spor. Heldigvis forlod min mor far, og havde det ikke været for hende, tror jeg ikke, jeg havde været, hvor jeg er i dag. Og uden min far havde jeg ikke haft erfaringen og den medføjte empati for børn og voksne.



Jeg følte ikke altid, der var plads til mig, fordi min far og hans problemer fyldte så meget.

Det bedste sted i hele verden, var, når jeg sad i det hul, min elskede hund Fancy havde gravet. Hun sad helt op af mig, så jeg kunne mærke hendes varme krop mod min, mens jeg legede med min lastbil. Jeg hjalp hende med at flytte jorden væk indtil vi nærmest havde undermineret fliserne. Jeg følte mig så godt tilpas og tryk siddende der sammen med min hund. Dyr er de mest kærlige og givende væsner. Ingen skjulte signaler, stemninger og skjulte agendaer man behøver tyde eller regne ud, som jeg konstant skulle omkring min far. Det var grunden til, at jeg følte mig så godt tilpas hos min hund.

For at være i det, jeg oplevede i min barndom, havde jeg lukket ned for mine følelser. Min overlevelsesstrategier var at være en god og hjælpsom datter, der altid havde radaren ude for at fangede alle signaler og stemninger.

Det er ikke omstændighederne, der former din skæbne. Det er dine beslutninger, eller overlevelsesstrategier, der former din skæbne.

Den overlevelsesstrategi havde virket så godt for mig i min barndom, så den tog jeg ubevidst med mig ind i voksenlivet. Det fungerede godt på de arbejdspladser, jeg var på. Jeg sagde altid ja til ekstra arbejdsopgaver. Jeg var god til at fange signaler og løse udfordringer, ofte før andre

overhovedet opdagede, der var en udfordring. Jeg mærkede ikke, at min krop var træt, fordi jeg havde lukket af fra halsen og ned. Så jeg knoklede på, og jeg elskede det, fordi så følte jeg mig værdsat.

Til trods for at alle andre beslutninger i mit liv ikke altid var til mit eget bedste, fordi jeg tilsidesatte mig selv, så var jeg ikke i tvivl, da jeg mødte min mand Michael. Han var den rigtige.

Så kom børnene!!

Alt gik som smurt. Vi flyttede sammen, købte hus, bil...og SÅ KOM BØRNENE!

Mine sønner sov ikke to sammenhængende timer om natten, da de var små. Jeg var så træt, overvældet og usikker. Jeg følte mig som den dårligste mor i hele verden, fordi jeg ikke kunne få dem til at sove. Jeg var usikker på, om jeg gjorde det rigtige. Jeg lyttede ikke til min intuition. Alt sammen fordi min overlevelsesstrategi var at have fokus på, hvad andre gjorde og sagde, og hvordan andre havde det. Det var en dyb sorg for mig, fordi jeg allerede som 17 årig ønskede at få børn, men først som 36 årig var jeg mor til to smukke drenge, og så var jeg elendig til det.

Mine sønner fik raserianfald og reagerede voldsomt. Specielt min ene søn, der havde det svært i institutionen, hvor han ofte gik hvileløst rundt og drillede de andre børn, og senere blev mobbet i skolen. Han skrev blandt andet lort på en af naboernes postkasse. (Du får hele historien senere).

Det gik op for mig, at jeg ingenting vidste. Jeg var så usikker på, om jeg gjorde det godt nok, om jeg gjorde det rigtige, og hvad jeg i det hele taget skulle gøre med sådan nogle små vidunderlige størrelser.

Jeg købte mig fattig i bøger om børneopdragelse og om børns udvikling. Nogle af de one-size råd, der stod beskrevet var lette at implementere, mens andre hverken virkede for mig eller mine sønner. Når en metode ikke virkede, troede jeg, at det var mig, der var forkert på den. Jeg havde lukket af fra halsen og ned, eller sagt på en anden måde jeg var så udefra-styret, at jeg ikke satte spørgsmålstegn ved det. Jeg var ikke i tvivl om, at alle andre vidste bedre end mig.



Udefra-styret er, når man ikke lytter til sig selv og til egne behov, men lytter til andre og deres behov. Indefra-styret betyder, at man lytter til sin intuition og sin sunde fornuft, og handler derefter.

Mit vendepunkt

Da jeg læste mere og mere, specielt på de sociale medier; at vi forældre burde vide bedre, og vi burde tage os sammen. Hvor svært kan det være, at opdrage et barn, så fik jeg til sidst nok. Det kunne ikke være rigtigt, at jeg ødelagde mit barn, hvis jeg ikke sagde præcis de ord, der blev dikteret. For jeg lagde mærke til, hvordan de "korrekte" ord gjorde mig fraværende. For eksempel når min søn stolt viste sin tegning frem, måtte jeg lede efter de rette ord, for ikke at komme til at sige: "Sikke en flot tegning", fordi jeg "burde" sige noget ala: "Jeg kan godt lide de farver, du har brugt..." fordi det kunne ødelægge, at min søn ikke gjorde sig umage nok, når et par streger var nok til at gøre mig begejstret. Det kan godt være, det var mere korrekt opdragelse, men jeg var træt af at bladere min hjerne igennem, som et andet bibliotek, for at finde de rette ord, når mit barn havde brug for min tilstedeværelse. Det føltes på ingen måde autentisk. Det var vigtigere for mig at være ægte, end om jeg kunne svare ham helt perfekt. Det vigtigste er, at det ikke påvirker vores børns selvværd negativt.

Der måtte være en bedre måde, der virkede for mig og mine sønner end disse dikterede modeller.

Jeg besluttede mig derfor for at finde ud af, **hvordan bliver vi gode forældre, også selvom vi ikke har haft de bedste rollemodeller selv.**

For jeg opdagede, at i takt med, at mit selvværd voksede via øvelserne, som du får i denne bog, at jeg fik det bedre med mig selv, så havde vi færre konflikter og relationen til mine sønner blev bedre. Jeg behøvede heller ikke længere tænke over, hvad jeg sagde, for det rigtige kom naturligt til mig. Derfor mener jeg, at vi skal starte et helt andet sted end one-size fits all opdragelse.

Ingen forældre bør gå rundt med udfordringerne alene. Hverken forældre eller børn bør føle skyld for, at gøre deres bedste. Der findes masser af bøger om, hvad vi forældre bør gøre og sige. Der fandtes ikke noget om, hvordan vi forældre kommer dertil. Det der føles let for dig, var måske svært for mig og omvendt, fordi vores opvækst og dna ikke er ens.

Og vigtigst af alt den betydning du har tillagt din opvækst, er en anden end min. Derfor vil søskende ikke have den samme oplevelse af deres opvækst, og derfor ser de verden forskelligt. Du kan sikkert heller ikke opdrage dine børn ens, fordi de opfatter det du siger og gør forskelligt. Derfor kan vi ikke benytte one-size opdragelse.

Du ved, hvad der er bedst for dine børn

Du behøver ikke være enig i den måde, jeg opdrager på. Du behøver ikke være enig i de råd, du får fra en veninde, din mor, svigermor, fra pædagogen, læreren eller mig. Det betyder heller ikke, at du nødvendigvis er forkert på den. Det betyder måske snarere, at du lytter til din sunde fornuft. Du ved, hvad der er bedst for dine børn og dig. Vi ser ikke verden ens.

Du er mere sammen med dit barn, end jeg er og de andre i din omgangskreds, så du kender naturligvis dit barn bedst. Det er alligevel godt at få hjælp fra andre, fordi de andre ikke har følelserne i klemme, som du selvfølgelig kan have. Der er ingen som vores børn, der kan få det bedste og det værste frem i os. Det er bare vigtigt altid at bede om hjælp hos nogen, der ser dit lys, som støtter og løfter dig. Gå til dem der har gjort sig fortjent til din fortrolighed.

Vores fineste opgave som forældre er at finde ind til vores essens, finde ind til den person vi er født til at være og lytte til vores intuition. Det er den bedste gave, vi kan give vores børn, så de kan få lov til at være den, de er.

Det blev mig klart, at mine børn spejler mig, der hvor jeg har lukket ned for mig selv. De spejler mig nøjagtig på de sider og sår fra barndommen, jeg forsøger at skjule, gemme og glemme. Det gør mine børn til mine største læremestre.

Jeg valgte at udnytte denne smukke gave givet mig af mine børn og lære af mine fejl, hvilket betød at jeg kunne slippe den dårlige samvittighed. Når jeg vælger, at lære af vores konflikter, vokser min bevidsthed. Bogen giver dig både trin-for-trin råd, for nogen gange har vi brug for en hurtig løsning, men bogen her går et spadestik dybere.

I dag er jeg selv mor til to sunde teenagere sammen med min elskede mand Michael. Jeg kunne ikke skrive denne bog uden at have gjort mig de erfaringer, jeg har fra min barndom og som mor.

Når du lærer at have omsorg for dig selv, kan du give det videre til andre. Så vil dine børn også en dag kunne stå og kigge sig selv i spejlet og føle, at de ikke er alene, ikke er forkerte og ikke er dumme. Så vil de også elske sig selv fuldt og helt.

Hvordan påvirker skældud vores børn

Ingen (heller ikke voksne) bryder sig om at få skældud. Det er både smertefuldt og ydmygende. Skældud er som at slå, bare med stemmenⁱ.

Dit barn hører ikke altid de ord, du siger. Han hører budskaberne bag og aflæser dit kropssprog. Budskaber så som: "Du er ikke god nok", "Jeg er skuffet over dig", "Jeg kan ikke lide dig", "Jeg har ikke tillid til dig" eller "Jeg er sådan én, man taler sådan til"ⁱⁱ.

Når dit barn får skældud, gør han måske det, du beder ham om, men det gør han kun i frygt for din vrede, eller i frygten for at føle sig som et dårligt menneske. Dit barn er afhængigt af dig, derfor vil han gøre alt for at genoprette samhørigheden.

Skældud er et vredes udbrud. Skældud er, når vi får afløb for vores egen irritation eller ophobede frustrationer. Vi skælder ud selvom ordene, vi siger ikke er hårde, hvis tonen er vred eller truende. Vi skælder ud, hvis vi taler på en vred måde. Vi skælder ud, hvis vores barn opfatter det som skældud.

Dit barn bliver ikke vejledt, når du skælder ud. Skældud er en måde at skabe kontrol på. Uanset hvad, så handler det om, at du er utålmodighed med dit barn, som bunder i manglende tillid til ham og til den situation, du står i.

Du skaber afstand til dit barn, når du skælder ud, fordi trygheden i relationen mellem dig og dit barn ryger.

Prisen er, at vores børn skruer ned for sig selv og holder op med at være autentiske for at opnå følelsen af at være et godt og elsket menneske. Det er en dyr pris, for derved lærer vi vores børn, at lytte mere til andre end til sig selv. Vi lærer dem, at de er elsket, når de er på en bestemt måde.

De vil med tiden holde op med at lytte til sig selv. Det kan medføre, at de vil overskride deres egne grænser, for at opnå ros, anerkendelse, og samhørighed.

Den afstand der kan opstå mellem dig og dit barn på grund af for mange konflikter, straffe og skældud, kan også betyde, at dit barn ikke kommer til dig, når hun har problemer. Hun vil måske også begynde at lyve for dig i frygt for at få skældud.

Vi ønsker alle at have selvstyrende, respektfulde og glade børn med et højt selvværd, men hold op, hvor kan det til tider være svært at have en kærlig og ligeværdig samtale med vores børn, når først vi er triggede. Det er noget alle os forældre kender til. Heldigvis kan vi gøre noget ved det.

Nu er det din tur – Barndommens gade

Prøv at huske tilbage på din egen barndom, hvordan var den på godt og ondt?

Du kan skrive om det eller tale med en veninde om det. Du kan også tale med din partner om din barndom, når børnene sover. Gør det gerne hyggeligt, med stearinlys på bordet, et glas vin eller en kop te.

Faktisk holder vi ofte op med at dele og fortælle om os selv, som vi gjorde i starten af forholdet. Nu handler det måske mere om: "Hvad skal vi spise i aften?", "det er din tur til at skifte bleen" og "hvem henter i børneren?". Så dette her er en dejlig måde at lære hinanden endnu bedre at kende på.

Beskriv din familie, dine venner i skoletiden og dig selv.

For eksempel: Hvordan havde du det som barn? Hvad oplevede du af ubehageligt og godt i din barndom? Hvornår var dine mor/far glade? Hvad gjorde din mor og din far vrede?

Hvordan opdrog de dig og dine søskende? Var der forskel på måden de opdrog jer på?

Er der specielle minder eller situationer, som du husker? Hvordan var det i skolen?

Hvordan reagerede dine forældre og andre voksne, når du blev vred eller ked af det? Hvordan var dine kammerater overfor dig?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hvorfor skælder vi ud?

Hvordan kan det være, at uanset hvor positive vores hensigter er, og hvor uendelig meget vi elsker vores børn, så kan vi eksplodere og skælde dem ud?

Hvorfor har vi ind imellem så svært ved at reagere på en rolig, tydelig og kærlig måde, når vi ved, at det er, hvad vores børn har brug for?

Måske har vi ovenikøbet selv fået skældud som barn og forsvoret, at vi aldrig ville føre denne grufulde tradition videre til vores egne børn. Hvorfor Sørensen falder vi så alligevel i?

Det er der faktisk en rigtig god forklaring på.

Overlevelsesmekanismen

Vores overlevelsesmekanisme hjælper os, når vi bliver angrebet af et stort rovdyr ved at få os til at flygte, angribe, eller stivne. Når vi føler os angrebet, er det kun vores krybdyrhjerne, der virker. Krybdyrhjernen er den ældste og hurtigste del af vores hjerne, også kaldet amygdala. Amygdala håndterer vores frygt og forsvarsmekanismer. Vi kan ikke både tænke kreativt og løse konflikter, samtidig med vi føler os truede.

Kroppen reagerer på det, du føler. Du kan for eksempel føle dig truet, når dit barn fræser igennem dit smukke tulipanbed, råber og skriger: "Neeeiijj, du er dum!" lige op i hovedet på dig, eller når en bidsk hund løber efter dig. Kroppen kan ikke mærke forskel på om det er en sabeltiger, der går til angreb, eller om det er dit barn, der rammer en nerve. Kroppen kan kun mærke smerten, og reagerer ved at angribe (skældud), flygte (løbe væk eller ignorere) – eller stivne/glemme/lammelse (spille død).

Vi kan for eksempel føle os angrebet:

- Når en kollega siger noget så provokerende, at vi bliver helt lammet (mundlam) og ikke aner, hvad vi skal svare tilbage. Før noget tid senere at tænke: "Hvorfor svarede jeg dog ikke bare abc tilbage til den idiot?!".
- Når vores børn har søskende konflikter, derfor angriber vi ved at skælde ud.
- Når vores barn skriger og slår ud efter os i institutionen, så har vi travlt med at flygte væk fra alles blikke.

Der er ingen som vores børn, der kan aktivere krybdyrhjernen. Oftest fordi de minder os om noget, vi har oplevet i vores egen barndom. Selvom vi ikke er bevidste om selve hændelsen fra vores barndom, så husker kroppen det og angriber ved at skælde ud, flygter fra stedet eller vi stivner og

bliver helt mundlamme. Tæppet er simpelthen gået ned. Det er det samme der sker, hvis man er bange for at gå til eksamen, at tæppet lige pludselig går ned, og man intet kan huske.

Nu hvor du ved, at der er en helt naturlig forklaring på, hvorfor du ind imellem gør noget uhensigtsmæssigt, så som at skælde ud, kan det forhåbentlig hjælpe dig til at være mere forstående og støttende overfor dig selv. I stedet for at slå dig selv oveni hovedet og have skyldfølelse, så handler det om at finde ud af, hvad der skal til for at undgå, at krybdyrhjernen bliver aktiveret så ofte.

Da jeg blev bevidst om, at disse følelsesmæssige triggere i virkeligheden er nøglen til at se på mine egne sår fra min barndom, fik jeg et bedre og tættere forhold til mine sønner.

Fejltrin er i virkeligheden inspiration

Vi kan alle fejle. Selvom vi er forældre, er vi ikke perfekte. I virkeligheden skal vi ikke se det som fejl, men se det som inspiration til at prøve noget andet. Jeg siger det lige igen. FEJL ER IKKE FEJL, MEN INFORMATION GIVET DIG - Så hver gang du modtager information om, at noget ikke virker, så prøv noget nyt, indtil den sidder lige i skabet. For vi har det med at gentage os selv, og forvente vores børn reagere anderledes. Hvis vi ønsker en anderledes reaktion, må vi først prøve noget anderledes. Faktisk, hvis du ser tilbage, kan du sikkert også nikke genkendende til, at du lærte mest af modgang end af medgang.

Hvis du konstant kritiserede en baby, hver gang hun forsøgte at tage sit første skridt. Hver gang hun faldt på rumpen, kritiserede det: "Ja, sagde jeg det ikke til dig!", "det er helt forkert det der", "hvor er du klodset og dum". Så ville den lille baby til sidst blive siddende på rumpen, og aldrig lære at gå. Det er det samme, der sker, når du kritiserer dig selv. Hverken store eller små lærer særlig godt, hvis de konstant bliver irettesat, kritiseret og skældt ud.

Slår du dig selv oveni hovedet med hammeren hele tiden på grund af dårlig samvittighed, vil hjernen fortsat tro den bliver angrebet. Det er derfor vigtigt, du er kærlig overfor dig selv, så er du nemlig langt mere konstruktiv.

Kort og godt de følelser vi forsøger at glemme og gemme, de styrer os. De styrer os så meget, at vores børn kan mærke det, også selvom vi ikke selv er bevidste om det.

Det vigtigste redskab vi har, er vores intuition, men så længe kroppen er i overlevelsesmode, bruger vi i stedet vores instinkter til at kæmpe, flygte eller fryse. Du vil efterhånden, som du læser bogen og gennemfører øvelserne, kunne rumme flere sider af dig selv, og der vil ikke være behov for at have overlevelsesmekanismen til at beskytte dig hele tiden. Du kan være i konflikten med dit barn uden problemer, rumme dit barns voldsomme følelsesudbrud, og du vil kunne lytte til din intuition.

Vil du læse videre?

Vil du læse resten af bogen, kan du købe min bog lige her:

https://www.saxo.com/dk/opdragelsen-starter-indefra_epub_9788740463156

ⁱ Erik Sigsgaard har bl.a. skrevet bogen *Skældud*

ⁱⁱ Petra Krantz Lindgren's bog *Børns selvfølelse*