

# Helt Uenig!

"HALLO! JEG HAR LIGE SAGT, AT BØRNENE IKKE MÅ SPISE FORAN FJERNSYNET. HVORDAN KAN DU SÅ GIVE DEM LOV?" KENDER DU FRUSTRATIONEN? OG BEKYMNINGEN FOR AT SKÆNDERIER GØR BØRNENE FORVIRREDE OG ULYKKELIGE? SÅ LÆS MED HER.



Når vi bliver forældre er der pludselig mange ting, vi skal være enige om. Og det kan godt være svært...

## 5 PUNKTER, DER ER GODE AT VÆRE ENIGE OM

- \* At bruge lidt tid et par gange om ugen til at tale sammen om børnene og om hverdagen, når børnene er lagt i seng.
- \* Ikke at skændes voldsomt, når børnene ser på det.
- \* At undgå at kritisere og tale nedgørende om hinanden over for børnene.
- \* At I begge øver jer i at finde ud af, hvordan I selv bidrager til uenigheder.
- \* Altid at lytte til børnenes argumenter, også selv om de ikke ændrer jeres standpunkt.

## 7 Typiske stridspunkter

**F**ireårige Caroline er i bad. Far sidder på kanten af badekarret og er klar til at vaske sin datters hår. Men så råber hun højt og indtrængende: MOOOAARR. Hvad gør en klog far nu? Og en klog mor?

Det har familierådgiver Ellen Naldal et bud på.

”Far og mor er måske ikke enige om, hvorvidt datteren skal bestemme, hvem der skal vaske håret. Mor vil rigtig gerne løbe ud på badeværelset og assistere. Far foretrækker, at hun bliver væk og i øvrigt bakker ham op i, at nu er det altså ham, der har barnet i bad. Hvis denne situation ikke igen og igen skal blive et stridspunkt mellem forældrene, må de tage diskussionen til bunds. Når bar-

**Allerbedst er det, hvis mor og far snakker om tingene på forhånd. At I afsætter tid til jævnlige samtaler sammen.**

net er lagt i seng,” siger Ellen Naldal, der er socialrådgiver og indehaver af rådgivningscentret Naldalhus i Hadsund.

Forældrene må tale med hinanden om, hvad der sker, når Caroline er i bad. Hvorfor vil hun have mor? Hvordan har forældrene det hver især med Carolines krav? Hvordan kunne de hver især tænke sig, at badningen foregår? Ud fra mors og fars ønsker, må de indgå kompromis, tage en beslutning og lade den være gældende. F.eks. beslutter de, at mor bliver væk, så far kan lukke problemet med et ”nej skat, mor kommer ikke lige nu – i dag er det mig, der vasker dit hår”.

### Gamle mønstre giver skænderier

Derved undviger forældrene den konflikt, som nemt kunne opstå næste gang Caroline skal i bad.

For reaktionsmønstrene ligger dybt i os. Hvis mor underkender far, der har Caroline i bad, kan han opleve en uretfærdighed, som han genkender fra sin egen barndom. Hans gamle reaktionsmønstre bliver aktiveret, og de giver så mor behov for at forsvare sig. Det ender med, at begge opfører sig barnligt – blandt andet ved at skændes foran børnene.

”Vi ved godt, at det ikke er godt at skændes foran børnene. Men vi kan ikke styre det, og kan derfor komme til at gøre og sige ting, som vi bagefter fortryder. Når børnene oplever os i sådanne situationer, bliver de usikre på os og vores dømmekraft,” siger Ellen Naldal.

Hun slår dog fast, at man ikke altid kan være den perfekte forælder, og at vi derfor ikke skal lide af skam og sort samvittighed, hvis vi diskuterer højtlydt foran børnene. Men vi skal øve os i at vente, til børnene ikke er til stede.

### Samtale fremmer forståelsen

Allerbedst er det, hvis mor og far snakker om tingene på forhånd. At I afsætter tid til jævnlige samtaler sammen om børnene og om hverdagen.

”Det er ikke nødvendigvis nemmest at tale sig til rette og nå et tilfredsstillende kompromis lige efter, at man har været sure på hinanden eller haft et skænderi. Man er såret, føler sig dårligt behandlet af sin partner og orker ikke at tale om det, når børnene er lagt i seng. Hvis forældrene i stedet afsætter en halv time et par gange ▶

\* Der kommer børnetime i samme øjeblik, som aftenmaden står færdig. Må børnene spise foran fjernsynet?

MOR:  
Ja  Nej   
FAR:  
Ja  Nej

\* Drengen øser glædestrålende op på tallerkenen af pasta og kødsovs, men er mæt efter en halv portion. Skal han spise op? Når han selv har taget så meget?

MOR:  
Ja  Nej   
FAR:  
Ja  Nej

\* Pigen er lagt i seng og skal nu tisse, have vand, have lyset tændt, have døren åbnet, have lyset slukket, tisse, have lukket døren, sige noget til mor – og til far... Skal vi blive ved med at gå ind til hende og opfylde hendes ønsker, efter at hun er lagt i seng?

MOR:  
Ja  Nej   
FAR:  
Ja  Nej

\* Vi skal have wok-mad med mange grøntsager. Skal børnene smage, eller må de nøjes med nudler?

MOR:  
Ja  Nej   
FAR:  
Ja  Nej

\* Det blæser og er koldt, og drengen skal ud at lege i haven. Skal han have flyverdragt på? Og må han selv bestemme, om han vil have hue og vanter på?

MOR:  
Ja  Nej   
FAR:  
Ja  Nej

\* Pigen er i bad, og i dag er det far, der vasker håret. Hun får sæbe i øjnene og kalder på mor. Højt! Skal mor komme, eller blande sig helt uden om?

MOR:  
Ja  Nej   
FAR:  
Ja  Nej

\* Vi skal se en film sammen alle sammen og sætter os tæt i sofaen. Mor sidder mellem far og datteren, men sønnen vil også sidde ved mor. Skal han have lov at bestemme? For husfredens skyld?

MOR:  
Ja  Nej   
FAR:  
Ja  Nej



JØ! Mikkell må godt lege med den hundehvalp!

## DERFOR SKAL I IKKE SKÆNDES FORAN BØRNENE

### HAR I FÅ SKÆNDERIER?

Det skader ikke børn, at forældre skændes en gang imellem. For barnet vil opdage, at når skænderiet er ovre, bliver far og mor gode venner igen.

### HAR I FLERE SKÆNDERIER?

Vi udvikler os under et skænderi til mennesker, som børnene ikke kender. Og børnene bliver usikre på, om vi nu også stadig er de forældre, der kan passe på børnene og hinanden.

### HAR I MANGE SKÆNDERIER?

Hvis I skændes meget, vil jeres barn bruge alt for meget energi på at forsøge at få jer til at blive venner igen. Barnet vil tro, at han er skyld i alle jeres skænderier, og så vil han forsøge at lave sig selv om, så I ikke længere har noget at skændes om. Barnet er ikke længere tilstrækkelig tryk og har ikke de nødvendige kræfter til at udvikle sig sundt og naturligt.

### GØR DET GODT IGEN

Har I været kortluntede og opfarende over for hinanden, kan I rette op på skaden, ved fluks at stoppe skænderierne og få talt sammen. Barnet vil hurtigt fornemme, at far og mor er venner igen, og at der ikke længere er nogen fare.

### DERFOR REAGERER BØRNENE

- De kan blive "umulige", så de voksne vender deres vrede mod børnene i stedet og derfor ikke også kan skændes indbyrdes. Børn, der reagerer på denne måde, opleves ofte som klæbende og krævende.
  - De kan gøre sig "usynlige" ved at gå ind på værelset eller sidde helt stille og se fjernsyn. Disse børn opleves ofte som meget stille og nemme.
  - De kan se ud som om, de ikke reagerer. De fortsætter deres leg og virker helt upåvirkede. Vi voksne oplever, at disse børn slet ikke bemærker skænderiet.
- Fælles for de tre reaktioner er, at børnene ubevidst forsøger at holde på forældrene.

om ugen, hvor begge er åbne og klar til at lytte, er det nemmere at komme med de kreative forslag, der kan ændre på tingene. Hvordan foretrækker de hver især sådan et aftenbad til børnene? Må man i deres familie spise foran fjernsynet? Skal man spise op? Må børnene sove i forældrenes seng? Allerbedst er det nemlig at tale om potentielle stridspunkter på forhånd.

"Vent ikke med at diskutere emner, til de dukker op igen og igen og skaber frustrationer og problemer. Når vi kender hinandens intentioner og ønsker, kan vi meget nemmere vælge en middelvej, som begge kan gå med til," siger Ellen Naldal.

### Accepter (nogle) uenigheder

Mor og far kan imidlertid ikke blive enige om alting, mener familierådgiveren.

"60 procent af jeres uenigheder kan I sandsynligvis aldrig blive enige om, fordi de bunder i jeres forskelligheder, så her handler det om at acceptere, at I ikke er ens, og lægge trangen til at kommentere og kritisere fra sig," siger hun.

Så mor skal altså ikke bestemme, hvordan far vasker Carolines hår?

"Nej, mor og far kan nemt komme til at opleve, at barnet i badet spiller forældrene

ud mod hinanden. Men barnet er slet ikke modent nok til at styre noget som helst. Når det kalder på mor, er det udelukkende for at få opfyldt sit behov lige her og nu," forklarer hun.

I stedet anbefaler hun, at vi forældre øver os i at være tro mod os selv og vores egne værdier. Derfor skal far ikke prøve at være mor for at glæde barnet. Heller ikke selv

**60 procent af jeres uenigheder kan I sandsynligvis aldrig blive enige om, fordi de bunder i jeres forskelligheder.**

om barnet hyler og skriger og VIL HAVE MOR!

"Grundlæggende lever børn psykologisk set af at være i kontakt med deres forældre. Når vi forældre bliver for korrekte og for pædagogiske, i bedste mening, så glemmer vi os selv. Og så bliver børnene altså ved med at søge efter os," siger hun. ☆

*Ellen Naldal er socialrådgiver og indehaver af familierådgivningen Naldalhus i Hadsund. Hun er endvidere tilknyttet Rebild Kommunes åbne rådgivning som supervisor. [www.naldalhus.dk](http://www.naldalhus.dk)*