

NÅR BØLGERNE GÅR (FOR) HØJT

Forældrepar kan ikke undgå konflikter. For det siger sig selv, at det må slå gnister, når to forskellige mennesker finder sammen.

Det afgørende er, hvordan og hvor voldsomt vi skændes, hvis vi vil passe godt på familiens mindste – og på hinanden.

TEKST MARIE WIUFF KRUSE ILLUSTRATION DITTE BREINEBERG

Måske har du selv stået der. Ærgerlig og indebrændt over, at det igen er dig, der løber rundt og får morgenmad og madpakker til at gå op, imens din kæreste sidder fordybet i sin mobiltelefon og i øvrigt har glemt alt om det vasketøj, der hober sig op i bjergformationer. Og måske har du også oplevet at give efter for din frustration og kaste dig hovedkulds ud i mundhuggeri med din bedre halvdel. Imens jeres barn ser det.

“Det er vigtigt, at vi som forældre husker på, at det kan godt være, vi er designet til at lave børn, men vi er ikke nødvendigvis designet til at håndtere konflikter i en småbørnsfamilie. Og det kan være svært at undgå konflikter i dagligdagen, fordi forældre er presset mange steder fra i dag. Når vi er stressede eller pressede, ryger forbindelsen til fornuftshjernen tit, og så hiver vi det op af rygsækken, vi selv har fået med hjemmefra eller har erfaring med, hvilket ikke altid er tilstrækkeligt eller hensigtsmæssigt,” forklarer familierapeut Ulla Lidsmoes, der til hverdag arbejder med at skabe trivsel i småbørnsfamilier under navnet bedrefamilieliv.dk.

“Samtidig er det vigtigt at huske, at skænderier og konflik-

ter altid er ubehagelige for børn, men ikke nødvendigvis skadelige. Og det er vigtigt at skelne mellem, hvad der er skadeligt for børn, og hvad der er ubehageligt,” mener Ulla Lidsmoes.

Ifølge hende kan børn godt tåle, at der er uoverensstemmelser mellem mor og far. Men dét, de ikke kan tåle, er, hvis konfliktniveauet stiger over tid, uden at der bliver gjort noget ved det, forklarer hun. For så mister de troen på, at tingene forandrer sig.

Derfor er det først og fremmest vigtigt, at forældrene tager ansvar for, at skænderierne ikke bliver et mønster, der gentager sig.

“Forældrene har et ansvar for at italesætte, at det ikke er børnenes skyld, for børn kan heller ikke tåle det, hvis de får en fornemmelse af, at de har aktier i konflikten og for eksempel oplever, at >

forældrene begynder at skændes, fordi barnet har en adfærd, de har svært ved at tackle. Endeligt kan børn ikke tåle meget fjendtlige, aggressive eller voldlige skænderier, fordi de altid vil føle sig truet eller udsat i den situation og risikerer at få psykiske sår på den ene eller anden måde, som for eksempel kan gøre det svært for dem selv at håndtere konflikter senere i livet,” lyder det.

Sæt ord på barnets følelser

Uanset hvilken form og størrelse konflikten antager, har børn svært ved at holde ud, at noget går ud over deres forældre. Det handler om, at de er forbundet til dem med et meget stærkt, instinktivt tilknytningsbånd, forklarer Ulla Lidsmoes, og det betyder, at børnene altid vil være i en form for klemme, hvis de to forældre er oppe at toppes. Og det er især det lille barn, før skolealderen, der er udsat i konfliktsituationer.

“I den alder har det ikke nogen erfaringer med, at det går over eller løser sig, og fordi det lille barn orienterer sig igennem sanser og erfaringer og ud fra kompasset tryghed/ utryghed. Så hvis der er for meget fjendtlighed, for mange høje toner, for meget dårlig stemning, mærker det lille barn utryghed. Og utryghed udløser altid stresshormoner, hvilket begrænser barnet i forhold til blandt andet læring og generel trivsel og udfoldelse,” uddyber Ulla Lidsmoes.

Hun forklarer, hvordan vi fødes med anlæg for at føle en masse ting, men ikke med et sprog for vores følelser, og at det lille barn derfor har brug for hjælp udefra til at sætte ord på det, barnet mærker, når forældrene strides.

“Det kan man for eksempel gøre ved at sige: ‘Jeg tror, du blev utryg lige før, da du hørte mig og mor skændes, og du synes, det er ubehageligt, fordi du holder af os begge to, og du kan ikke lide, når vi ikke snakker sødt til hinanden. Og du stod og kiggede på det, uden at vi fik taget hånd om dig – og det havde du brug for,’ forklarer Ulla Lidsmoes og beskriver, hvordan det lille barn ligeledes kan have brug for hjælp til alternative strategier, hvis det for eksempel bliver meget udad reagerende i situationen og måske slår eller sparker.

“Som forældre kan vi være meget hurtige til at lukke ned og sige: ‘Stop!’ og ‘nej!’ og ‘det vil jeg ikke have!’ Men barnet skal guides til, hvad det så må, og her kan man for eksempel sige: ‘Det er OK, du er vred, men jeg vil ikke have, at du slår mig. Du må slå i puden eller trampe i gulvet eller klemme min hånd eller brøle i stedet for.’ Og på den måde hjælper man barnet med at udvikle et hensigtsmæssigt vredesprog. Det lidt større barn – fra skolealderen og op – synes også, det er rigtig ubehageligt at høre sine forældre skændes. Men det har tit nogle strategier, som det helt lille barn ikke har. Det kan for eksempel gå, holde sig for ørerne eller sige ‘jeg kan ikke lide det’ – og på den måde tage lidt vare sig selv.”

Skænderier kan gøre os klogere

Grundlæggende er der altså god grund til at begrænse mængden af skænderier i børnenes påhør. Men Ulla Lidsmoes er samtidig optaget af, at det gode forældreskab rummer plads til at fejle og lære – og ikke fortjener det perfektionstyrranni, som mange forældre i dag bliver ramt af.

“Noget af det, der giver robuste børn, er ikke, at de altid bliver mødt korrekt, men at der også sker fejlafstemninger mellem forældre eller barn og forældre, og at der sker en genafstemning, hvor der bliver repareret. For når barnet mærker, at man kan gå fejl af hinanden og finde hinanden igen, giver det barnet en tillid til, at det kan komme igennem noget svært og ikke vælter omkuld, hvis noget går skævt. Og at det kan

3 TRIN TIL AT BEGRÆNSE KONFLIKTER

Følg disse trin, og oplev en forandring.

TRIN 1 – FOREBYG

Forsøg at forebygge konflikterne ved at være opmærksomme på, hvad der trækker jer. Det kan I blandt andet blive ved at have nogle samtaler om, hvad der er på spil, og hvad I hver især har brug for, på tidspunkter hvor der er ro på, og hvor I har overskud til både at lytte og se på egen andel i problemet. Tal for eksempel om hvad I kan gøre for at være mindre stressede? Er der rutiner, I skal lave om? Kan I lave bedre aftaler med hinanden? Og fordele roller og ansvar anderledes?

TRIN 2 – STOP OP

(hvis Trin 1 ikke lykkes)

Stop op, hvis en konflikt er ved at eskalere, og I agerer i affekt – og tag en timeout. I kan tit mærke det i kroppen, sproget og tonelejet. Det bliver ofte mere ‘quick and dirty’ ift. væremåden. Her kan en af jer for eksempel sige: “Nu kan jeg mærke, det er ved at køre af sporet, og vi misforstår hinanden, så lad os snakke om det senere.”

TRIN 3 – FORSONING

(hvis Trin 2 heller ikke lykkes, og det ender i en fullblown konflikt)

Forsoning! Det kan for eksempel være i form af en undskyldning, et kram eller anden form for omsorg. Forsoningen er noget af det, som også har rigtig stor betydning for børnene.

KILDE: ANNE VONGER KAAS, PSYKOLOG



74%

... af jer skændes foran jeres børn, mens 26 % tager skænderier, når de er alene med deres partner.

KILDE: RUNDSPØRGE MED 377 DELTAGENDE VIA VORES BØRNS INSTAGRAM, APRIL 2022.

tåle en vis portion utryghed, når det går ud i verden,” siger Ulla Lidsmoes.

En reparation handler blandt andet om højtlydt at anerkende, hvad barnet har oplevet og haft brug for i situationen – og sige undskyld, ikke mindst. Fordi det kan sætte sig som meningsfulde erfaringer hos barnet og give barnet tillid til, at forældrene nok skal tage hånd om det, konstaterer Ulla Lidsmoes.

“Hvis der modsat ikke bliver sat ord på, går barnet alene med det og roder med at forstå det – og det vil altid være nogle meget værre konklusioner, det når frem til, hvis det ikke har fået hjælp til at forstå det,” siger hun.

Samtidig ligger der en opgave hos forældrene i at blive gode venner igen og løse de uoverensstemmelser, der opstår.

“For når vi tager ansvar for vores kommunikation og måde at håndtere konflikter på, får vi nogle gode erfaringer med, at tingene kan blive lidt anderledes, at vi kan nå hinanden og skabe kontakt, og de erfaringer smitter af på vores barn. Vi lærer også barnet noget om at være nysgerrig på og begå sig i forskelligheder, og så har vi lige pludselig givet det noget værdifuldt med. For konflikter vil der altid være, også når det >

OM EKSPERTERNE

Ulla Lidsmoes

Uddannet cand.mag. i psykologi, Marte Meo-terapeut og emotionsfokuseret psykoterapeut. Har arbejdet med småbørnsfamilier siden 2006, 13 år i kommunalt regi og siden 2019 som selvstændig.

Anne Vonger Kaas

Specialist i børnepsykologi og psykoterapi og certificeret parterapeut. Har arbejdet som psykolog inden for børne- og familieområdet de seneste 20 år og er til daglig leder for parafdelingen på Center for Familieudvikling.



selv bliver voksent,” pointerer Ulla Lidsmoes og bemærker, hvordan det kan kræve flere kræfter at blive i nogle negative mønstre end at kigge på dem og undersøge dem.

“Der er altid gode grunde til, at vi føler, som vi gør, og hvis vi tør at se nærmere på nogle af vores ’blå mærker’ og få hjælp til at hele nogle sår, kan vi både få adgang til vores egne ressourcer og for alvor være nogle autentiske forbilleder for vores børn.”

Når de negative mønstre tager os

Det reflekterende blik på godset i vores egen erfaringsrygsæk er et, som psykolog Anne Vonger Kaas arbejder intensivt med i sin praksis hos Center for Familieudvikling. Også når det gælder konflikter hos par og forældre, hvor hun oplever, at det ofte er nogle helt bestemte ting, der er på færde.

“Mange af os ender over årene i nogle negative samspilmønstre, hvor konflikterne gentager sig igen og igen. Og vi har typisk forskellige positioner i mønsteret, hvor der er én, som er mere opsøgende, hvilket kommer til udtryk ved, at han eller hun er mere kritisk, mere bebrejdende, kontrollerende eller nedvurderende, og hvor den anden part er mere undvigende, hvilket kan vise sig ved, at han eller hun bliver tavs, vender sig væk eller forklarer sig. Nedenunder de negative samspilmønstre ligger der tit nogle længsler efter at blive mødt og set og forstået og føle sig betydningsfuld,” siger Anne Vonger Kaas.

Hun beskriver, hvordan det, at vi som par er forskellige, ikke behøver at være et problem – og kan være grunden til, at vi fandt sammen i første omgang. Men at vores forskelligheder med tiden kan gå hen og blive et problem, så vi bliver tricket der, hvor vores partner er anderledes end os selv.

“Hvis en kvinde for eksempel i sin tid forelskede sig i sin mand, fordi han var dejligt rolig og stabil, kan hun over tid

HVAD SKÆNDES I TYPISK OM?

Her er, hvad I har svaret på Vores Børns Instagram:

“Vi skændes om min mands arbejdsbyrde og travlhed”
–Katrine

“Hvem der skal sige fra over for farmor!” –Marie

“Praktiske ting. Hvem der laver mest. Hvem der har det hårdest.”
–Nina

“Vi skændes mest om opdragelse af børnene.”
–Anna

“Sex, delebørn og økonomi fylder hos os.”
–Helene

“At min mand er på sin mobil hele aftenen foran vores søn!”
–Mette

“Små åndsvage ting. Typisk fordi jeg er træt ...”
–Helle

måske opleve, at han er blevet mere tavs, tilbagetrukket og mindre engageret, og alt det, der før var en ro og varme, bliver til oplevelsen af manglende kontakt. Omvendt syntes han måske, at hun var vitaliserende og spændende, men i takt med at de begge er blevet slidt over tid, oplever han den side af hende som kritiserende, følelsesladet og utrygskabende. Så de kvaliteter, vi faldt for ved hinanden – og som måske gjorde, at vi tænkte, vi ville være gode forældre sammen – kan pludselig få en anden farve eller udtryk, som vi reagerer på,” lyder det.

Anne Vonger Kaas minder ligesom Ulla Lidsmoes om, at konflikter – uafhængigt af vores forskelligheder og roller – i en vis grad er helt normale. Og at de forresten ikke altid behøver have form af højlydte sammenstød, men kan lige så vel komme til udtryk ved mistemninger, følelseskulde, tavshed og afvisninger – som børnene også samler op på.

“Børn vokser op i mellemrummet mellem deres forældre, og de indånder det følelsesklima, der er imellem forældrene, så lige så skidt det kan være for et barn at være i en familie med højlydte konflikter, lige så sårbart kan det være for et barn at vokse op i en familie, hvor der er lukket ned for følelsesmæssig kontakt. Derfor er det altid vigtigt at kigge på, hvad det er for et mønster, der tager os, når vi ender i skænderier, og hvordan vi kan komme ind på bagsiden af det mønster.” ●

7 TING I SKAL VÆRE OPMÆRKSOMME PÅ, NÅR I SKÆNDES.

1.

Tag som forældre ansvar for jeres parrelation, og skab nogle bedre mønstre mellem jer.

2.

Lav nogle aftaler om, hvornår I som voksne tager de svære samtaler, så de bliver minimeret foran børnene.

3.

Fornem hvad børnene opfanger, og sæt ord på det, så de ikke går med svære følelser alene.

4.

Reparér efter konflikten, og sig undskyld, hvis I ikke har taget jer af børnenes behov i konfliktsituationen.

5.

Lad børnene se, at I bliver forsonet og finder hinanden igen – det giver tryghed.

6.

Forstør og tal højt om det, når I kommer igennem vanskelige perioder, så børnene mærker, at I kan komme igennem noget svært.

7.

Få hjælp til det, hvis ovenstående er svært.

KILDE: ULLA LIDSMOES, FAMILIETERAPEUT