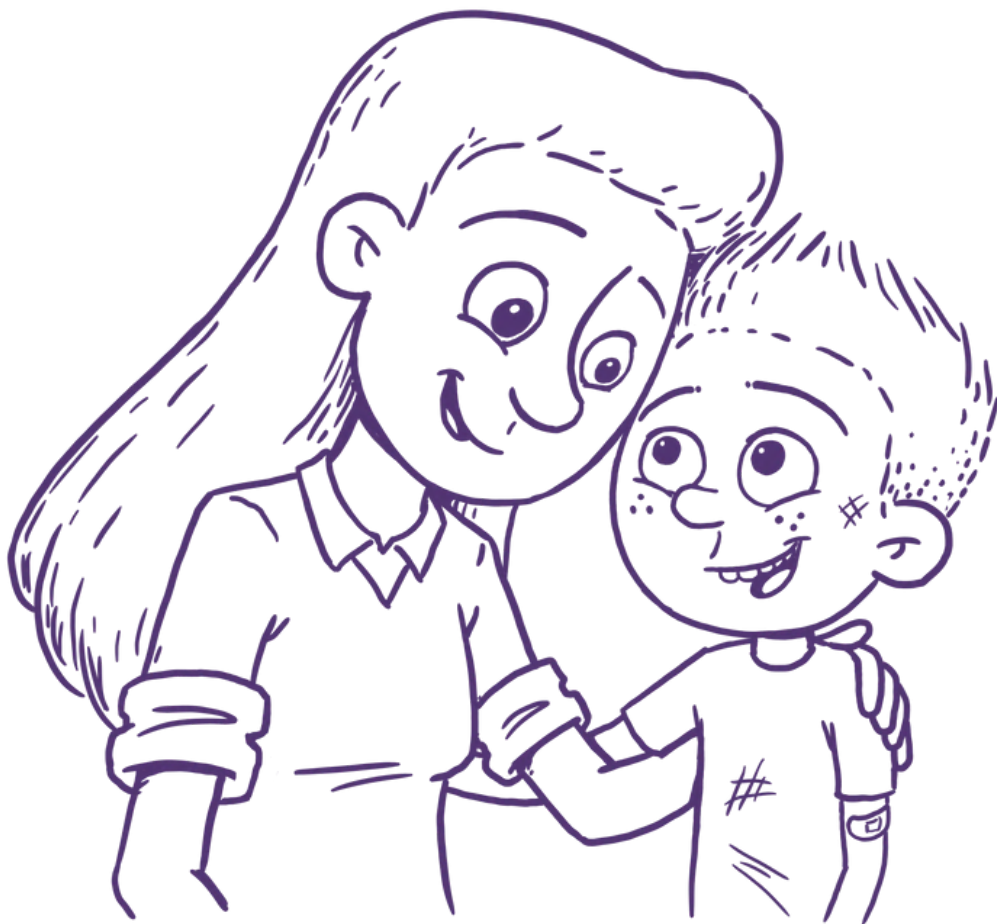


Familierådgiver
Sophia C.C. Rasmussen

Vejen til færre konflikter i familien



sophiaccrasmussen.dk

Konflikter er uundgåelige

- men de behøver ikke splitte din familie ad

Som mor eller far er konflikter med sit barn eller mellem søskende ikke lige det, der stod øverst på ønskelisten, da I valgte at blive forældre. Vi elsker vores børn så højt og vil gøre alt i hele verden for at gøre dem glade, men alligevel kan det føles så uendeligt magtesløst, når det, der fylder, er skældud, gråd, råben og evige konflikter med dem, du elsker allermest.

Kan du nikke genkendende til scenariet hjemme hos dig?

... Føler du dig ofte lagt ned af konflikter med eller mellem dine børn?

Kan du ikke få ørenlyd uanset, hvor meget du prøver?

Og bliver det nogle gange så slemt, at du bare er nødt til at trække dig helt fra situationen, mens din partner forsøger at få styr på tropperne? Simpelthen fordi du ikke kan rumme mere.

Måske kan du endda mærke, at de mange konflikter også begynder at tære på dit parforhold. Selvom I ellers normalt har, hvad du ville kalde for et stærkt parforhold. Måske er du alene om opdragelsen af dit barn, og derfor kan konflikterne få dig til at føle dig utilstrækkelig eller måske forkert som mor eller far.

Du vil gerne opdrage dit barn blødt, kærligt og respektfuldt. Men alligevel hører du dig selv blive hård (og måske endda meget hårdere, end du har lyst til) igen og igen, fordi du ikke føler, du kan trænge igennem på nogen anden måde.

Du har undersøgt en masse. Prøvet næsten alt, men ingenting virker. Det kan være så frustrerende... især fordi det ofte ser ud til, at det lykkes for alle de andre (psst... bare rolig, de er også i tvivl og har udfordringer).

Det er dig, jeg har skrevet denne her guide til.

For jeg vil så gerne hjælpe dig og dit barn. Og du skal vide én ting: Jeg peger ikke fingre ad nogen. For alle forældre gør det bedste, de kan. Du gør dit bedste, og jeg gør mit bedste. Det ved jeg. Nogle gange kommer vi bare til kort, og så kan vi have brug for hjælp.

Men først: Skal vi overhovedet helt af med konflikterne?

Hvis du nu helt selv kunne bestemme og vifte med din tryllestav, så ville du sikkert ønske, at du aldrig mere skulle have en konflikt med nogen som helst resten af dit liv.

Måske fordi konflikter har det med at komme på de værst tænkelige tidspunkter, de trykker på vores dårligste samvittighed og ømmeste punkter, og de efterlader altid en dårlig stemning, der er svær at komme videre fra.

Sagen er bare den, at vi slet ikke kan undvære konflikter (og så er de i øvrigt også helt almindelige). En konflikt er, når to mennesker ser forskelligt på noget, og der opstår spændinger. Derfor er konflikter ikke til at komme udenom. For mennesker er forskellige. Også mennesker, der lever i den samme familie.

For når dit barn oplever konflikter, så finder han eller hun også ud af mere om sig selv og sine følelser. Det er også her, I kommer tættere på hinanden. For konflikter udvikler os. Så hvorfor ikke sørge for konflikterne bliver bedre, når de nu alligevel er der?

I denne her guide vil jeg gerne give dig 3 redskaber, som du kan bruge med det samme. Så du kan opleve, hvilken forskel det gør, når du lærer virkelig at deale med konflikterne med dit barn. Konflikterne vil blive færre og færre (og ofte slet ikke opstå) - det betyder, at du i stedet kan bruge tiden på at nyde at være sammen med dit barn.



1.

Vær tydelig over for dit barn

Kender du situationen, hvor du spørger dit barn: "Vil du lige ... ?"

Og har du oplevet, at dit barn svarer blankt nej til det, du spørger om? Så ruller konflikten som oftest ... Som en snebold, der virker ustoppelig.

Men: Tænk du nogensinde over, om du kommer til at lægge op til konflikt i måden, du spørger på?

Ofte spørger vi: "Vil du rydde op?" Selvom det i virkeligheden slet ikke er et reelt spørgsmål. Men. De fleste børn svarer helt bogstaveligt på, hvad du spørger om. Så når du faktisk gerne vil have, at dit barn gør, hvad du beder om, er det derfor mere reelt at sige "Jeg vil gerne have, at du ..."

Så ved dit barn, hvad han eller hun skal forholde sig til, og hvad du egentlig mener. Dit barn slipper for at gætte sig frem og måske misforstå og tolke dit spørgsmål som om, der er en reel valgfrihed. Du vil opleve, at I får bedre og færre konflikter, fordi du er mere tydelig med, hvad du mener.

Der er helt okay at stille krav til dit barn. Men du er nødt til at kommunikere dine krav tydeligt til dit barn, så der ikke opstår misforståelser, som skaber unødvendige konflikter, der er svære at få under kontrol igen.



2.

Det er ikke vigtigt, hvem der får ret

Mange tror, at det vigtigste for et barn i en konflikt er at få ret. Men sådan er det ikke ...

Det vigtigste for dit barn er at blive set og hørt af dig. At få lov til at mærke sine følelser og have lov til at være i dem - også de svære såsom vrede, tristhed eller skuffelse.

Jeg lader det lige stå. For det er noget, der går imod, hvordan vi traditionelt håndterer konflikter. Vi er vant til at skulle fikse alting. At finde løsninger, så alle bliver tilfredse.

Derfor virker det måske helt underligt at se følelserne som det vigtigste.

Men sagen er den, at hvis vi kun har fokus på vores børns handlinger, går det tit galt. Vær nysgerrig, hvis dit barn gør noget, du ved, han eller hun godt ved, man ikke må gøre. For så er der nok noget andet på spil. Du er nødt til at se bag dit barns handlinger. Spørg, hvad der er galt. Om dit barn vil hjælpe dig med at forstå, hvordan han eller hun har det.

Det vigtigste er, at du tager dig af dit barns følelser. Ikke at han eller hun får ret. Men at du hører og ser dit barns følelser og frustrationer - og tilbyder din hjælp. Selvom børn i de fleste tilfælde selv finder smarte løsninger, når bare de bliver rummet i deres følelser.

Så derfor er mit råd til dig: Vær nysgerrig på, hvad der sker i dit barn, og fokusér på, hvordan dit barn har det indeni under en konflikt, så vil du opleve, at den bliver både bedre og mere konstruktiv.



3.

Træk vejret, så konflikten ikke tager over

Jeg talte med engang med en mor, som sagde til mig: "Nogle gange bliver jeg simpelthen revet så meget med, at jeg kommer til at råbe af mit barn. Selvom det er det sidste, jeg har lyst til at gøre."

Kender du det? At blive fuldstændigt opslugt af en konflikt?

Næste gang du er i en konflikt og bliver revet med – så prøv at finde ud af, hvad konflikten gør ved dig. Du kan prøve at beslutte dig for, at du ikke vil blive revet med af din egen vrede næste gang, der opstår en konflikt. Det er første og vigtigste skridt og alene den beslutning kan rykke rigtig meget for dig og dit barn. Altså, du beslutter dig for ikke at lade dig rive med. Det er selvfølgelig vigtigt, at du også får ændret på nogle grundlæggende ting - det kan du gøre ved for eksempel at få nogle nye input fra en familierådgiver som mig. Men lige nu her er din beslutning om ikke at lade dig suge ind i en ophedet konflikt, men prøve at bevare roen.

Hvis det er muligt, så prøv at lade din partner tage over, og gå selv ind i et andet rum, og find ud af: "Hvad sker der med mig lige nu? Er det nogle gamle følelser, der kommer op?" Når du er på den anden side af konflikten, så tænk over: "Hvordan kan jeg fylde mig selv op, så jeg møder en ny konflikt med mere overskud?"

Pas på ikke at være for hård ved dig selv. Husk på, at du gør det så godt, du kan. Gør noget godt for dig selv. Tank dig selv op med noget, du har brug for: For eksempel en kop te, en tur i en spa eller en aften med en god veninde.

Når du bevidst træffer et valg om ikke at blive revet med, bliver det lettere for dig at være til stede i konflikterne. Måske har du endda i næste konflikt overskud til at være nysgerrig på, hvad der sker i dit barn, fordi du ikke selv bliver revet med af konflikten?

Tit er løsningen ikke langt væk

- men nogle gange er du nødt til at bede om hjælp først

Nu har du fået mine 3 redskaber til at få bedre konflikter med dit barn. Prøv det af og se, hvor stor en forskel det kommer til at gøre i din familie. Hvordan du og dit barn kommer tættere på hinanden i stedet for længere væk, fordi du går til konflikterne på en ny måde.

Måske vil I opleve, at konflikterne slet ikke opstår. For børn er gode og gør det så godt, de kan. Og det samme med deres forældre. Det handler bare om at få skabt en god kommunikation og en gensidig respekt mellem børn og voksne.

Alle familier oplever indimellem udfordringer, som er svære at løse selv. Måske er det okay at bede om hjælp til det, der er svært i familien?

For du skal ikke finde dig i, at din familie ikke trives. Du er nødt til at gøre noget, for at der sker noget. Hvis du ikke selv ved, hvor du skal starte og slutte, har jeg lavet mine forløb, hvor du får 1:1-rådgivning, som er skræddersyet netop dig og din familie. For ingen familier er ens. Du kan læse [om mine forløb her](#).

Du er altid velkommen til at kontakte mig og høre mere om, hvordan jeg kan hjælpe dig og din familie. Start med at [booke en afklarende og helt uforpligtende samtale direkte i min kalender her](#).



Et sidste godt råd

- For jeg ved hvor højt du elsker dit barn

Hvis jeg her til sidst skal give dig et godt råd, så er det at få gjort noget ved det, hvis du kan mærke, at du og din familie ikke trives. Hellere før end siden. For hvis du ikke får nogle nye inputs, så er det svært at gøre situationen anderledes. Konflikter tærer på kærligheden og kan i værste tilfælde koste både parforhold og den generelle trivsel i hverdagen for hele familien.

En ting er i hvert fald sikkert: Jeg ved, hvor højt, du elsker dit barn, og hvor meget det betyder for dig at være en god forælder. Og intet er værre end at opleve den afstand, der kan komme mellem dig og dit barn hver gang, I har endnu en opslidende konflikt, der ender galt. Jeg ved, hvor hårdt det er.

Og jeg vil hellere end gerne hjælpe dig, for jeg ved også, hvor fedt det føles at komme tæt på igen. At være helt tæt og mærke den gensidige kærlig og tillid mellem dig og dit barn.

Det fortjener du. Og det fortjener dit barn helt sikkert også, for kærlighed og tillid er med til at skabe det mest fantastiske barneliv.

Jeg er her, hvis du får brug for min hjælp - [book en afklarende samtale](#), hvis det føles rigtigt for dig og din familie.

Bedste hilsner



Familierådgiver
sophiaccrasmussen.dk

