

Når dit barn møder voldsomme oplevelser

En lille guide til hvordan du også kan møde dit barn når livet er svært

 **Sådan taler du med dit barn (i alle aldre) om svære situationer og voldsomme oplevelser.**

Vi kommer ofte som mennesker ud for voldsomme oplevelser i vores liv. Når vores nære bliver udsat for noget sådant, vil vi dem naturligvis alt det bedste, og gør alt for at hjælpe dem.

Men som nære pårørende kan vi nogle gange komme til at ligge vores egne følelser ned over "det at hjælpe." Det er ikke altid hensigtsmæssigt, og vores børn kan nærmest blive forpustede over vores "hjælp."

For at undgå at blive forpustet kan de i svære situationer trække sig, ikke fordi de ikke ønsker hjælp, men fordi de ikke orker "forhør," antagelser, "fixermor – jeg skal nok fixe det for dig skat," at høre om at det har far/mor jo selv prøvet så vi ved hvor svært det er, og den aller værste "du skal bare op på hesten igen."

Vi gør som forældre jo de forskellige handlinger i absolut bedste hensigt, men måske kan vi gøre det lidt bedre.

Her kommer en række forslag til hvad du også kan gøre, for at møde dit barn i det svære. Det handler grundlæggende "bare" om at lytte, og ikke så meget andet til en start.

1. Undgå at blive en "fixer mor eller far"

Som forældre vil vi så gerne at vores barn er glad, og derfor vil vi gerne løse problemet så hurtigt som muligt. Det er ikke altid det der skal til (og selvfølgelig skal problemet løses), i første omgang handler det om "bare" at lytte.

2. Bevar roen og lyt uden forudindtagede antagelser

Når dit barn deler en oplevelse, så lyt åbent uden at drage konklusioner. Undgå at antage, hvad der er sket, eller hvem der har skylden – også selvom du har en stærk mistanke.

Sådan kan du gøre:

 Lyt uden at afbryde.

 Gentag det, barnet siger, for at vise, at du forstår: "Så du følte dig udenfor, da de ikke ville lege med dig?"

 Spørg ind til fakta og følelser og undersøg sammen med dit barn hvad der er sket. Brug åbne spørgsmål a la: "Hvad skete der så?," "Hvordan føltes det for dig?," "hvordan har du det nu?"

3. Følg barnets tempo

Nogle børn kan kun fortælle lidt ad gangen, og det kan være frustrerende som forælder. Giv barnet tid og mulighed for at vende tilbage senere.

👉 Sådan kan du gøre:

🔊 Hvis barnet stopper med at tale, så sig fx: *"Vi kan snakke videre senere, når du har lyst. Jeg skal nok være der"*

☕ Tilbyd barnet en pause, hvis det virker overvældet. Sig fx: *"Hvis du har brug for det så holder vi en pause for nu og jeg kommer senere og spørger hvordan du har det"*

🏠 Giv barnet en tryk ramme for at vende tilbage: *"Jeg er her, når du er klar til at snakke mere."*

📖 Lav en hyggelig stund med fx en gåtur/bage kage mm., hvor du åbner for en uformel snak. Det kan ofte være en god ide at mødes over et "fælles tredje" og her tale ind i noget af det svære.

4. Vær opmærksom på barnets reaktioner 🧐

Børn sender ofte signaler om, hvordan de har det – både med ord og kropssprog. Hvis barnet virker utrygt, så tilpas din tilgang.

👉 Sådan kan du gøre:

👁️ Hold øje med kropssprog: Ser barnet væk? Begynder det at pille ved noget? Bliver stemmen anderledes?

💬 Hvis barnet ser utrygt ud, kan du spørge: *"Er det okay, at vi taler om det her nu, eller vil du hellere vente?"*

🧘 Tilpas tonen – tal roligt og brug en blid stemme.

5. Undgå at samtalen føles som et forhør 🔍

Nogle børn lukker i, hvis de føler, de bliver afhørt. Gør samtalen mere afslappet ved at kombinere den med en aktivitet.

👉 Sådan kan du gøre:

🎨 **Leg (hvis det er mindre børn) samtidig:** Tegn, byg med LEGO eller lav perler.

🚶 **Vær i bevægelse:** Gå en tur, kør en tur eller lav noget fysisk som at gynge på legepladsen.

🍪 **Gør noget hyggeligt:** Bag en kage, lav aftensmad sammen, eller sæt jer med en varm kakao.

📖 **Brug indirekte snak:** Fortæl en historie om en lignende situation og spørg: *"Hvad tror du, barnet i historien følte?"*

6. Anerkend og sig at følelser kan være svære at føle ❤️

Børn kan være nervøse for, hvordan du reagerer. Vis, at du tager deres oplevelse alvorligt – uanset om du er enig eller ej.

👉 Sådan kan du gøre:

🗣️ Sig: *"Jeg kan godt forstå, at det var svært for dig."*

✅ Bekræft barnets følelser: *"Det giver mening, at du blev ked af det."*

👐 Brug kropssprog: Nik, hold øjenkontakt, eller giv en tryk berøring som en hånd på skulderen.

⚠️ Undgå at bagatellisere: I stedet for *"Så slemt var det nok ikke"*, sig *"Jeg kan høre, det betød meget for dig."*

7. Vær opmærksom på dine egne erfaringer 🧠

Dine egne oplevelser kan farve din reaktion. Måske har du selv oplevet mobning eller læst noget skræmmende i medierne. Prøv at holde fokus på barnets oplevelse.

👉 Sådan kan du gøre:

😬🗣️ Hvis dit barn fortæller noget virkelig svært, undgå at vise dine egne følelser (det er meget meget nemt for mig at skrive, men i det omfang det er muligt så prøv ikke at "gå i følelserne"). Hvis du bliver ked af det, kan dit barn måske stoppe med at tale, for ikke at gøre dig ked af det.

🔍 Mind dig selv om, at dit barns oplevelse er unik.

🧘‍♀️ Hvis du bliver følelsesmæssigt påvirket, så tag en dyb indånding og fokuser på barnet.

💬 Hvis du er i tvivl om, hvordan du reagerer hensigtsmæssigt, så tal med en anden voksen om det bagefter.

❓ Hvis du skønner at du selv eller dit barn har yderligere brug for hjælp, så ræk ud efter dette.

Når vores børn har det svært, vil vi som forældre bare gerne gøre alt det bedste og dette her og nu. Ofte kan det være en ide "bare" at lytte og ikke så meget andet.

Hvis du som forældre har brug for et råd eller andet er du altid velkommen til at række ud til mig.

Skrevet af John-Erik Bang