

HVAD TÆNKER MIT BARN?



Alvilda



HVAD TÆNKER MIT BARN?

GODE RÅD TIL MERE END
100 HVERDAGSSITUATIONER

TANITH CAREY

KLINISK PSYKOLOG
DR. ANGHARAD RUDKIN

På dansk ved
Annette Lerche Trolle

★ ★
Alvilda
★

Senior Editor	Nikki Sims
Senior Art Editor	Emma Forge
Designer	Tom Forge
Editor	Alice Horne
Editorial Assistant	Megan Lea
Illustrator	Mikyung Lee
Producer, Pre-production	Heather Blagden
Senior Producer	Luca Bazzoli
Jacket Designer	Nicola Powling
Jacket Co-ordinator	Lucy Philpott
Creative Technical Support	Tom Morse
Managing Editor	Dawn Henderson
Managing Art Editor	Marianne Markham
Art Director	Maxine Pedliham
Publishing Director	Mary-Clare Jerram

Synspunkterne i denne bog er forfatterens egne. Hvis du er bekymret over et hvilket som helst aspekt af dit barns adfærd, sundhed eller velbefindende, anbefaler vi, at du søger professionel rådgivning. Hverken forfatter eller udgiver er ansvarlig for tab eller skade, som påstås at være en følge af oplysninger eller forslag i denne bog.

HVAD TÆNKER MIT BARN?
 GODE RÅD TIL MERE END 100 HVERDAGSSITUATIONER
 er oversat fra engelsk af Annette Lerche Trolle efter
 WHAT'S MY CHILD THINKING?
 PRACTICAL CHILD PSYCHOLOGY FOR MODERN PARENTS

Først udgivet i 2019 af Dorling Kindersley Limited
 80 Strand, London WC2R 0RL, Storbritannien
 Copyright © 2019 Dorling Kindersley Limited
 Tekst copyright © 2019 Tanith Carey
 Illustrationer copyright © 2019 Mikyung Lee
 Alle billeder © Dorling Kindersley Limited
 All rights reserved.

Dansk udgave © 2019 Forlaget Alvilda,
 Store Kirkestræde 1, 3., DK-1073 København K
 Grafisk tilrettelæggelse: BogGrafisk
 Redaktion: Julie Bloch Korsemann

1. udgave, 1. oplag
 Trykt 2019 i Kina
 ISBN 978-87-415-0872-6

www.alvilda.dk



Indhold

Introduktion 8

1 | HVILKE ØNSKER HAR DU FOR DIT BARN?

Dine egne barndomsoplevelser	12
Hvad er dine værdier?	14
Tag udgangspunkt i barnet	16
"Gode nok"-forældre	18
Sådan lærer børn	20
Dit barns hjerne	22

2 | 2-3 ÅR

Det er min!	26
Jeg kan selv!	28
Nej! Nej! Nej!	30
Ingen broccoli!	32
Overlevelsesråd til forældre At spise ude ...	34
Blå kop. Nej, gul kop. Nej, blå kop!	36
Far, sid dér!	38
Ingen jakke!	40
Ikke gå, mor!	42
Overlevelsesråd til forældre Slag og bid ...	44
Jeg vil ha' din telefon!	46
Bare en til?	48
Jeg kan ikke lide hende	50
Overlevelsesråd til forældre Generthed ...	52
Jeg vil have det nu!	54
Jeg gider ikke!	56
Må jeg ikke nok?	58
Ikke mor. Vil have far!	60
Overlevelsesråd til forældre Søvnbesvær ...	62
Den her bog!	64
Jeg kan godt lide den pind	66
En til dig, en til mig	68
Hvornår er det i morgen?	70



3 | 4-5 ÅR

Jeg vil kramme!	74
Se, hvad jeg har lavet!	76
Er du ked af det, mor?	78
Jeg bliver rigtig gal!	80
Jeg gør det bare!	82
Må Giraf spise med?	84
Overlevelsesråd til forældre Flytning	86
Jeg elsker at være sammen med dig	88
Hvorfor er himlen blå?	90
Men jeg hørte dig ikke	92
Da jeg var lille ...	94
Jeg kan ikke!	96
Jeg er bange for mørket	98
Jeg siger det!	100
Overlevelsesråd til forældre Bilrejser	102
Du elsker hende mere end mig	104
Min bamse er væk	106
Du har altid så travlt	108
Jeg hader hende!	110
Jeg er ked af det	112
Jeg har ikke ønsket mig en lillebror	114
Overlevelsesråd til forældre	
At passe et sygt barn	116

De siger, jeg er et flæbehoved	118
Jeg drømte noget uhyggeligt	120
Det var ikke mig!	122
Jeg har tisset i bukserne	124
Hun er så irriterende!	126
Jeg gider ikke rydde op	128
Du skal!	130
Du må ikke komme med til min fødselsdag	132
Overlevelsesråd til forældre	
Børnefødselsdage	134
Jeg vil ikke!	136
Jeg har tisset i sengen	138
Vil onde mennesker gøre os fortræd?	140
Det føles rart	142
Var det ikke flot?	144
Dør du også?	146
Men du lovede det!	148
Overlevelsesråd til forældre Separation	
og skilsmisse	150
Det skal være rigtigt	152
Ikke tegne på væggen	154

4 | 6-7 ÅR

Jeg vil fortælle dig noget!	158
Det er uretfærdigt!	160
Jeg hader dig!	162
Jeg må godt for mor	164
Overlevelsesråd til forældre	
Gode manerer	166
Jeg må ikke være med	168
Jeg ville ønske, jeg havde en anden familie	170
Jeg vil ikke i skole	172
Hun er min bedste ven	174
Overlevelsesråd til forældre	
Skolepres	176
Lektier er kedelige	178
Jeg er den bedste	180
Du gør mig flov	182
Men alle mine venner har en	184
Overlevelsesråd til forældre	
Pengesager	186
Hold op med at skændes!	188
Men jeg er ikke træt	190
Jeg keder mig	192
Jeg er ikke så dygtig som de andre	194
Jeg har en kæreste	196

Jeg gider ikke lege mere	198
Overlevelsesråd til forældre	
Den digitale verden	200
Hvor kommer babyer fra?	202
Hvorfor skal jeg øve musik?	204
På egen hånd	206
Min dagbog – ikke kigge!	208
Hvorfor skal du på arbejde?	210
Jeg får aldrig lov til noget	212
Jeg vil have en telefon	214
Jeg er ikke smuk nok	216
Register	218
Tak	224



Introduktion

Hvad tænker mit barn? gør det muligt for dig at anskue verden fra barnets synspunkt, samtidig med at du overvejer din egen indfaldsvinkel som forælder. Bogen er udformet som en hjælp til at tolke dit barns adfærd, og den kommer med løsningsforslag til mange af de svære situationer, som ofte opstår i hverdagen.

Undervejs i børns opvækst vil der altid opstå svære situationer. Denne bog samler den mest relevante børnepsykologi, neurovidenskab og anerkendte erfaring i overskuelige afsnit. På den måde har man let adgang til relevant information i det øjeblik, man har brug for den. Ud over at rådgive om den øjeblikkelige situation giver bogen også vejledning i, hvordan man kan håndtere udfordringer løbende. Hvert tema giver således tips til, hvad man kan gøre på længere sigt.

De forskellige udviklingstrin

Bogen omhandler børn i alderen fra to til syv år. Det er de år, hvor børn begynder at udforske verden, mestre sproget, få venner og hævde deres uafhængighed.

For at du kan indstille dig på dit barns indre tankeverden i en bestemt alder, er kapitlerne tydeligt inddelt i tre aldersgrupper:

- 2-3 år
- 4-5 år
- 6-7 år

Hvert kapitel stemmer mest muligt overens med de vigtigste udviklingstrin i den pågældende alder. På samme måde som da din baby først lærte at sidde, så at stå og til sidst at gå, foregår hjernens udvikling i en bestemt rækkefølge. Men husk: Alle børn er

unikke, og selvom disse stadier groft set følger efter hinanden, så vil ethvert barn gennemgå dem i sit eget tempo.

En nutidig tilgang

I alderen fra to til syv udvikler pigers og drenges hjerner sig stort set ens, og det samme gælder deres måde at tænke på. Så selvom bogen skiftevis anvender betegnelserne "han" og "hun", kan kønnene byttes om. Og eftersom kønsrollerne er blevet mere flydende, og børnepasning ikke længere primært anses som mødres domæne, fungerer de enkelte situationer for alle forældre. Selvom bogen omtaler mødre og fædre, er den udformet, så den kan anvendes af alle, der ønsker at forstå børn bedre – hvad enten det er familiemedlemmer, lærere eller pædagoger.

Den psykologiske baggrund

Bogens mere end 100 dagligdags situationer giver dig mulighed for hurtigt at sætte dig ind i, hvorfor dit barn siger og tænker, som det gør. Samtidig tager den højde for din egen situation og dine mulige følelser.

Det er ikke kun børn, der hver dag bombarderer deres forældre med et væld af spørgsmål. Ofte har forældre også selv brug for svar på utallige spørgsmål: Skal jeg give op over for plageriet?



FOR DET LILLE BARN UDGØR FORÆLDRENE HELE VERDEN. DEN MÅDE, FORÆLDRE BEHANDLER DERES BARN PÅ, HAR DIREKTE KONSEKVENNS FOR BARNETS SELVOPFATTELSE.

Hvordan skal vi håndtere skærme? Hvorfor vil han ikke gøre, som jeg siger? Bogen her leverer svar på disse og mange andre spørgsmål.

Bogen er opbygget omkring enkeltsituationer. Dermed kan du hurtigt finde de oplysninger, du skal bruge for at løse det problem, du står med. Du får et kvalificeret bud på, hvordan du skal reagere, men også større viden om dit barns tanker og bevæggrunde og dets udviklingstrin. Dermed ved du, hvordan du fremover skal tackle en tilsvarende situation – og det giver større selvtillid.

Der kan være små forskelle i årsagerne til bestemte adfærdsmønstre hos børn, som for eksempel raserianfald eller søskendeskænderier. Derfor er der også forskellige bud på, hvordan de bedst håndteres. Her hjælper diagrammer dig med at vurdere, hvilken situation I står i, og giver dig valget mellem to handlemuligheder.

Bogen igennem er der emner, der samler viden om nogle af de mest almindelige opdragelsesspørgsmål – såsom at spise ude, sovevanskeligheder og bilrejser – i en kort, praktisk vejledning med specifik rådgivning til hver aldersgruppe.

Et bedre forhold for jer begge

Ved at hjælpe dig med at fortolke dit barns adfærd håber vi, at du bliver bedre til at håndtere nogle af forælderrollens mere udfordrende øjeblikke – og at du som følge heraf knytter et tættere bånd til dit barn både nu og i fremtiden.



KAPITEL 1

Hvilke ønsker har du for

**dit
barn?**



Dine egne barndomsoplevelser

Alle har deres eget unikke udgangspunkt for forælderrollen, og dette udgangspunkt udspringer af ens egen barndom. Måske gentager du den opdragelse, du selv fik, hvis du mener, den fungerede for dig. Eller måske forsøger du at give dit barn den opdragelse, du ville ønske, du havde fået.



Som hjælp til at forstå din egen opdragelsesmetode kan du bruge følgende spørgsmål som stikord til at beskrive de følelser, du har om din egen barndom. Bed en eventuel medforælder om at gøre det samme. Gennemgå spørgsmålene, skriv jeres tanker ned, og kig så svarene igennem sammen. Bliv ikke overrasket, hvis de fremkalder stærke følelser. Brug det, I opdager, til at overveje jeres styrker og svagheder og finde ud af, hvordan I bedst samarbejder om jeres barn.

? Mine forældre håndterede konflikter ved:

- at skændes i mit påhør
- aldrig at skændes foran mig
- at vrisse, surmule eller bruge sarkasme
- at skændes i mit påhør, for så at blive venner igen

? Mine forældre opdragede mig:

- strengt og kompromisløst
- afslappet og uformelt
- med kærlighed og grænser

? Vedrørende min skolegang:

- mine forældre var ligeglade
- mine forældre accepterede mine resultater
- mine forældre pressede mig til at yde mere

? Min sengetid:

- blev strengt håndhævet
- var fleksibel

? Som barn følte jeg:

- at mine søskende og jeg blev behandlet ens
- at mine forældre havde favoritter

? Angående ferier:

- familieferier var vigtige
- vi tilbragte sjældent tid sammen som familie

? Vedrørende følelser:

- jeg fik lov til at udtrykke negative følelser
- jeg blev bedt om kun at udtrykke positive følelser
- mine forældre lyttede ikke til, hvad jeg følte

? Hvad angik materielle goder:

- jeg fik det, jeg ønskede mig
- jeg fik kun det, jeg havde brug for
- jeg led afsavn

? Hvad angik fysiske tegn på kærlighed:

- jeg fik masser af kærtegn
- jeg fik kærtegn, når jeg havde brug for det
- mine forældre gav mig ikke mange kærtegn

En fælles tilgang

For at gøre det hele lidt mere kompliceret er det i mange tilfælde ikke kun dine ønsker, der tæller. Hvis I er to om forælderrollen – hvad enten det er din nuværende partner, en tidligere partner eller et andet familiemedlem – kan din medforælder have helt andre erfaringer og synspunkter. Måske er I slet ikke klar over, hvor forskellige jeres tilgange er, før I har snakket tingene igennem.

Hvis I forstår hinandens tilgang til forælderrollen, såsom holdninger og forventninger, kan I bedre undgå misforståelser og bebrejdelser. I vil også lettere kunne blive enige om, hvordan I vil opdrage jeres barn.

Når man er alene om opgaven

Hvis du opdrager dit barn alene, kan du selv bestemme, hvordan du gør det. Men det kan være en stor hjælp at tale med en nær ven eller et familiemedlem om de eventuelle problemer, du står med, for at få sat dem i perspektiv.

Tag udgangspunkt i barnet

Små børn har hverken nok ord eller livserfaring til at kunne forstå og forklare deres følelser. De kan kun vise dem gennem deres opførsel. Hvis du husker det, når du er sammen med dit barn, vil det være enormt gavnligt for dets følelsesmæssige trivsel.

At tage udgangspunkt i barnet betyder, at du fokuserer på dit barns følelser. Og at du anerkender, at barnet er på et udviklingstrin, hvor disse følelser stadig er ved at tage form. Man skal forsøge at undgå at betragte barnet som uartig eller vanskeligt. I stedet skal man prøve at forstå, hvad barnet i virkeligheden forsøger at meddele, når det opfører sig på en måde, der virker uhensigtsmæssig for de voksne. Hvis du for eksempel opfatter dit barn som ulydigt, overvejer du måske, hvordan du skal straffe det. Men hvis du i stedet forstår, at barnets opførsel er et udtryk for, at det kæmper med vanskelige følelser, vil din første indskydelse være at forsøge at hjælpe det gennem disse følelser.

At tage udgangspunkt i barnet er ikke det samme som at lade barnet få sin vilje. Det er en anerkendelse af, at barnet stadig er under udvikling, og at de erfaringer, det får nu, danner grundlag for, hvordan det bliver som voksen.

Derfor er empati vigtig

Vi ved nu fra neurovidenskab og hjerneskaninger, at opmærksomhed og empati fra forældrene har direkte indflydelse på udviklingen af barnets psyke.

● **Bedre til at håndtere livet** Et barn, der mødes med empati af forældrene, når det er ked af det, klarer sig bedre i skolen og er bedre til at håndtere stress. Det skyldes, at forældrene er med til at opbygge de nervebaner, der regulerer barnets følelser, når de fokuserer på disse følelser og hjælper barnet med at sætte ord på dem.

● **Et mere afbalanceret temperament** Når man trøster sit barn, hjælper man det med at berolige og regulere dets autonome nervesystem. Hvis man omvendt konstant udløser barnets alarmsystem ved at råbe eller skælde ud i den tro, at barnet så bliver "artig" eller "stille", forstærker man blot barnets primitive kæmp eller flygt-reaktion. Dermed bliver det ekstra vagtsomt over for trusler og mere tilbøjeligt til følelsesudbrud.

Selvfølgelig kan du ikke tilgodese dit barns behov hele tiden. Men hvis du forholder dig så varmt og empatisk som muligt til barnet gennem hele dets barndom, vil det have de bedste forudsætninger for at blive en varm og empatisk voksen.

En huskeliste for forældre

Nogle få vigtige rettesnore kan hjælpe dig med at huske, hvordan du bør opføre dig i enhver situation:

● **Vær en god rollemodel** Børn lærer først og fremmest ved at iagttage og efterligne sine forældre. Derfor har de meget stor indflydelse på, hvordan barnet bliver som voksen. Opfør dig på en måde, som du gerne vil have dit barn til at kopiere.

● **Afvent ro** Når små børn er bange, frustrerede eller vrede, vækker det amygdala. Det er den primitive del af hjernen, som håndterer frygt og forsvar. Det resulterer i, at dit barns krop og hjerne bliver bombarderet med stresshormoner. I den situation er dit barn ikke i stand til at høre, hvad du siger. Din første opgave er derfor at hjælpe det med at dæmpe sin stressreaktion – og ikke at holde den ved lige gennem hård disciplin eller råben.

● **Fald selv til ro** Når du bliver provokeret af dit barns opførsel, mister du selv evnen til at tænke rationelt og vurdere, hvad der er bedst at gøre. Hvis du oplever det, så vent et øjeblik. På den måde kan du genvinde kontrollen.



**MAN BØR HUSKE,
AT BØRNS HØJESTE ØNSKE
ER AT BLIVE FORSTÅET AF DE VOKSNE.**

● **Anerkend både positive og negative følelser hos dit barn** Vores børn udtrykker nogle gange negative følelser såsom had eller tristhed. I de situationer vil vi forældre ofte have lyst til at distrahere barnet fra følelsen eller bede det om ikke at føle sådan. Men i stedet for at afvise barnets følelser bør man anerkende dem og sætte ord på dem. Dermed lærer barnet at bearbejde og håndtere dem.

