

HALLO ... NO'EN HJEMME?

Eksperten forklarer, hvorfor det er så svært for små ører at høre efter. Se, hvordan det går, når Eline Holm tester de gode råd på sin datter Liva, og få indblik i, hvad der sker i den lille hjerne.

TEKST ELINE HOLM

FOTO MONICA BACH, NIMA STOCK OG COLOURBOX

Tema

Lær at trænge igennem til dit distraete børnehavn.



26 Dagbog: Vi tester ekspertens råd.

22 Førstehjælp til bedre kommunikation med junior.

+ s. 28 *Forstå dit barns hjerne*

Få **HUL** **IGENNEM** til junior

Du beder dit barn om at tage bukser på (for 117. gang). Han hopper glad videre og fortsætter med at lege. Ingen kontakt! Forstå, hvorfor du ikke bliver hørt – og lær at trænge igennem til junior.

Dit barn sidder i nattøj på sit værelse. Du giver ham en bunke tøj og besked om at tage det på. Ingen respons. Efter et par gentagelser får du endelig et 'ja, ja'.

Super – han er i gang! Men da du fem minutter senere kigger ind på værelset, ligger tøjet stadig sirligt foldet ved siden af ham – mens han sidder i underbukser og fingerrør ved en legetøjsbil. Hvad sker der?! Det er jo samme rutine hver evig eneste morgen, så hvorfor tager han ikke bare det tøj på, når du siger det?

Indimellem kan du føle det, som om junior befinder sig på sin helt egen planet, når han overhører de mest simple beskeder og hele tiden bliver distraheret midt i det, han var i gang med. Faktisk er det ikke helt forkert. Ifølge martemio-terapeut Else Buhl, som rådgiver forældre i at få bedre kommunikation med deres børn, befinder børn og voksne sig nemlig i hver sin tidszone.

– Dit barn lever i nutiden, mens du lever i fremtiden. Du er optaget af, at I skal igennem morgenens program, så I kan komme af sted til børnehaven og arbejde. Men dit barn er optaget af det, der sker her og nu, forklarer Else Buhl.

– Selv om han mener det i øjeblikket, når han siger 'ja' til at tage tøj på, så er det glemt, hvis han får øje på et stykke interessant legetøj.

Dit barn tænker ikke fornuft

Det nytter ikke at blive sur og irriteret. Det er ikke for at genere dig, at dit barn ikke gør opgaven færdig – men fordi hans »

hjerne ikke er udviklet til at holde fast i det, han er i gang med. Samtidig har han slet ikke evnen til at forstille sig, at hvis han ikke tager tøj på nu, så bliver morgen-maden forsinket, og så kommer I for sent ud af døren, og så, og så ... Det er en fornuft, du først kan forvente, at din dreng kan følge i syv-otteårsalderen, og et års tid tidligere, hvis du har en pige.

Else Buhl minder samtidig om, at hele barndommen er en læreproces, hvor du træner dit barn i at begå sig her i verden. Det tager tid! Du bliver måske småirriteret, når du hver aften skal sige 'luk munden op',

“I stedet for at sætte ham til at tage tøj på, mens du forsvinder ud i køkkenet, så bliv hos dit barn.

Martimeo-terapeut Else Buhl

når du står klar med tandbørsten – for burde han ikke kunne det efter fem år? Nej, ikke nødvendigvis, for han er ikke optaget af, at han skal have børstet tænder, og derfor skal samme besked gives rigtig mange gange, før den sidder fast.

– Du kan ikke forlange, at dit barn skal tænke logisk. Det er ikke logik for ham, at han først skal tage én strømpe på og så den anden. Han skal op i syv-otteårsalderen eller senere, før han har lært det helt, forklarer Else Buhl, som opfordrer dig til at anerkende, når det ind-imellem går som smurt, og ignorere de gange, hvor det glipper.

På den måde viser du ham, hvad han skal, i stedet for at flytte fokus over på det, han *ikke* skal. De dage, hvor han er træt og uoplagt, og tingene går i kage, kan du roligt give ham en hjælpende hånd – også selv om du har et princip om, at han skal selv. Han skal nok lære det!

Skab kontakt

Else Buhl oplever, at vi forældre indimellem glemmer at sikre os, at der er etableret forbindelse, før vi sender en besked af sted. Hvis dit mål er at blive hørt, er det en rigtig

dårlig ide at råbe 'tag din tallerken ud fra bordet', mens du står med ryggen til og fylder opvaskemaskine. Øjenkontakt i sig selv er heller ikke nok. Du skal sikre dig, at der rent faktisk er *kontakt*.

– Det gælder om at få dit barns opmærksomhed rettet mod dig, og det er ikke nok, at du kigger på ham. Du skal gå helt hen til ham, sætte dig ned i øjenhøjde og lægge en hånd på hans skulder. Så er du nærværende, og han er klar til at høre, hvad du har at sige.

Hold dig til det enkle

Tænk også over, hvordan du afleverer beskederne. Ofte affyrer vi voksne en kaskade af ordrer mod vores børn, og så står de af. Siger du for eksempel 'børst dit hår, find din taske, og tag sko på', taler al sandsynlighed for, at det kun er det sidste, der trænger ind på lystavlen. En anden kommunikationsmæssig brøler er, når du formulerer dig i spørgsmål.

– Det ligger i vores kultur, at vi taler på den måde, fordi vi gerne vil være imødekommende og venlige. Men dit barn bliver frustreret, når han oplever, at du spørger 'kan du lukke døren?', selv om der ikke er et valg, forklarer Else Buhl.

De mange spørgsmål og beskeder, som junior bliver bombarderet med, stresser – og derfor lukker han indimellem ned for din talestrøm. Han hører en masse ord, men han hører ikke efter. Else Buhl vil derfor have dig til at forenkle dine budskaber og være helt konkret. Et barn, der står i nattøj og får besked på at tage tøj på, vil tænke 'jeg har da tøj på!'. Derfor må du koge dit budskab helt ind til benet. Hvad skal han gøre først? Han skal tage nattøjet af!

Tal til krop og sanser

Som voksne taler vi generelt i mange abstrakte koncepter, som et lille hoved slet ikke er udviklet til at forstå. For eksempel giver det ikke mening, når du siger 'ryd op!' – for hvad betyder det? Gør det i stedet konkret og appellerende ved at sige 'så skal bilerne køres på plads i garagen'.

– På den måde skaber du et billede i dit barns hoved af det, han skal, og så er han pludselig med, siger Else Buhl, som også opfordrer til at bringe dit barns sanser i spil.

Vil du have ham til at tage blusen af, så hiv lidt i hans ærme, samtidig med at du siger 'du skal tage blusen af'. På den måde snakker du til ham med både ord og krop,

samtidig med at du retter hans opmærksomhed mod det, du vil have ham til.

Bliv i situationen

En anden forhindring i forhold til at trænge igennem til dit barn kan være, at han ganske enkelt ikke har lært at koncentrere sig. En evne, som trænes gennem nærvær og til-stedeværelse fra dig. Bliver jeres samvær hele tiden afbrudt, fordi du liiige skal svare på en sms eller følge med i en tv-udsendelse, er der ikke noget at sige til, at dit barn har lidt svært ved at holde fokus.

– Du lærer ham kun at blive i en situation, hvis du selv gør det samme. I stedet for at sætte ham til at tage tøj på, mens du forsvinder ud i køkkenet, så bliv hos dit barn, og gør det til en stund med hygge og ro. I kan for eksempel tage tøj på sammen, anbefaler Else Buhl, som godt er klar over, at tid er en mangelvare i børnefamilier – især om morgenen.

Men netop tilstedeværelse og nærvær er så vigtigt for kommunikationen med dit barn, så tænk over, hvordan du kan skrue tempoet ned i hverdagen. I kan for eksempel stå lidt tidligere op. Ja, du er træt. Men overskuddet kommer helt sikkert igen, når du oplever, at du kommer lidt tættere på den planet, dit barn befinder sig på.



Liva er glad for sin mor. Men hun kan ikke altid høre hende...

BLIV HØRT!

1 SKAB KONTAKT. Gå ned i øjenhøjde med dit barn, og læg en hånd på hans skulder. Så er han klar til at modtage din besked.

2 SIG, PRÆCIS HVAD DU VIL HAVE. Undgå upræcise formuleringer som 'gå op og gør dig klar til at sove'. Dit barn ved ikke, hvad du mener. Tag en ting ad gangen. Start med 'jeg vil gerne have, at du finder dit nattøj'.

3 ANERKEND, NÅR DET LYKKES. Sig 'hvor var det dejligt, at du kom, lige da jeg kaldte!'. Så dit barn får lyst til at gøre det en anden gang.

4 TAL I BILLEDER. 'Så er der mad' lyder abstrakt og kedeligt, men prøv 'så er der fri-kadeller!'. Det taler til sanserne og danner billeder.

5 TAL MED KROPPEN. Akkompagner beskeden 'sæt dig ned på numsen' med et kærligt klap bagi. Det retter fokus mod det, du vil have.

6 UNDGA SPØRGSMÅL. Sig ikke 'kan du tage din tallerken ud?', men hellere 'jeg vil gerne have, at du tager din tallerken ud i køkkenet'. Det er jo netop ikke et spørgsmål!

7 VÆR NÆRVÆRENDE. Når du har sat dit barn til at tage tøj på, så bliv hos ham, og hjælp ham igennem processen. Det giver tilstedeværelse og ro, og han lærer at blive i en situation og koncentrere sig om en opgave.

Eline og femårige Liva tester ekspertens råd

Prinsesselottet er bare mere interessant end hårbørsten, og Liva er uden for rækkevidde.

DAG 1 Kontakt, tak!

Liva løber ud i haven på bare fødder. Hun vil stå på løbehjul – nu! Per refleks råber jeg (lidt irriteret): 'Liva, du skal have sko på!'. Hun ved det jo godt! Men hun er så opsat på at komme i gang, at hun totalt overhører min formaning. Nå, det var jo det der med at skabe kontakt. Jeg går hen, tager hendes hånd og siger 'du tager sko på, og så finder jeg løbehjulet'. Hun sukker, men lidt efter kommer hun løbende – i strålende humør og med sko på. Succes! Senere leger hun restaurant, hvilket ses på gulvet. Som regel er der ingen respons, når jeg opfordrer til oprydning, og tit ender det med, at jeg gør det selv. Men det skal være løgn! Livas blik flakker, da jeg siger, at hun skal rydde op. I stedet foreslår jeg, at vi gør det sammen. Et øjeblik famler jeg efter noget, der kan gøre opgaven mere appellerende. 'Vi skyder på mål efter kassen med legemad!' hører jeg så mig selv sige. Jeg kan nærmest se lyspæren blive tændt over hendes hoved – hun er straks med, og vi tilbringer ti hyggelige minutter med at kaste med legetøj. Nærvær og oprydning hermed klaret!

DAG 2 Ud med principperne

Ved morgenbordet synger ungerne *Bolle Bob*, og Liva vil høre sangen. Situationen med to syngende børn er så nuttet, at jeg ikke kan modstå og finder sangen på Youtube. Belært af erfaring har vi ellers en regel om nul tv og ipad på hverdagsmorgener – børnene er umulige at få kontakt med, når der er tegnefilm eller spil i farvandet. Ganske rigtigt er Liva *lost*, så snart hun får ipad'en mellem hænderne – og hun har ikke tøj på endnu. Jeg dropper derfor princippet om, at hun selv skal klæde sig på. Det er jo ligesom min egen skyld, at hun blev 'ipad'ificeret. Jeg hjælper hende i tøjet og lader hende se et sidste klip, inden vi går. Alle er glade.

FAMILIEN HOLM
MOR Eline, 34 år, journalist.
FAR Jacob, 36 år, direktør.
BARN Hector, 2 år, og Liva, 6 år.

Dagbog Virker de gode råd på Liva?

Liva er fra Mars, og hendes mor er fra Venus. Det har Eline Holm i hvert fald tit på fornemmelsen, når hun (forgæves) forsøger at få ørenlyd hos datteren. Hun afprøvede ekspertens råd til bedre kommunikation i en uge.

DAG 3 Det er ikke et spørgsmål!

Krise ved sengetid: Lillebror skriger, fordi han ikke vil sove. Jeg falder tilbage i en gammel, dårlig vane og halvraber gennem larmen: 'Liva, vil du tage tøjet af?'. Spørgsmålet ligefrem skærer i mine ører – for det første, fordi jeg har opmærksomheden et helt andet sted, og for det andet fordi det ikke er et spørgsmål! Utroligt nok trækker hun alligevel kjolen af. Kun for at dukke op ved puslebordet, stadig iført gamacher og nu med draculatænder. Øv, nu var hun lige i gang! Jeg skal lige til at irettesætte hende, da det går op for mig, at hun bare prøver at få Hector i godt humør ved at vise farlige bisser. Sødt. Hun får lov at lege lidt, og så sætter jeg mig på hug, trækker i gamacherne og beder hende om at tage dem af. Vupti, hun er klar til seng.

DAG 4 Det virker!

Næste morgen begynder forrygende: Jeg har succes med at få Liva til at rede sit hår ved at lægge børsten i hendes hånd og give hende et klap på hovedet, mens jeg siger 'jeg vil gerne have, at du reder dit hår'. Jeg kan virkelig mærke, hvor meget det betyder, at jeg viser med kropssproget, hvad det er, hun skal gøre – og at jeg husker at få kontakt, før jeg udstikker en opgave. Det er tydeligt, at hun tager mig mere alvorligt, når jeg ikke bare er en fjern stemme, der råber noget til hende, men at jeg rent faktisk er til stede.

DAG 6 Tid til nærvær

Vi skal ud af døren, men Liva har ikke tisset til morgen. Jeg tager hendes hånd og siger 'kom, du skal med mig ud at tisse'. Den gamle mig ville have sendt hende derud alene (hun kan jo godt selv!), men den nye mig går med. Jeg sætter mig på en skammel, og vi får en god snak om den gulerodssuppe, Liva fik til frokost i går. En lille stund med nærvær og hygge, som ellers er en sjældenhed om morgenen hjemme hos os. Det er rart at sende hende af sted med følelsen af, at jeg har givet mig tid til hende.

DAG 7 Ord, der fanger

Da vi skal spise, er Liva optaget af en leg. Der er frikadeller på menuen, så det ligger lige til højrebenet: Jeg udskifter det kedelige 'så der mad!' med det konkrete og sanselige 'så der frikadeller!'. 'Hvor?' svarer Liva og kommer styrtende. Det sker ikke så tit! *Note:* Sanselige, konkrete ord fanger! Bagefter husker hun helt af sig selv at bære sin tallerken ud. Det gjorde hun ikke i går, hvilket jeg lod passere (ekspertens råd!), men nu roser jeg hende for at huske det. Det er rart at fokusere på det positive i stedet for det negative, og hendes lille smil siger mig, at hun sætter pris på opmuntringen.

UGEN ER OMME

Ugen er slut, og jeg synes, vi er kommet langt. Især har det været en aha-oplevelse at få nærvær og tilstedeværelse ind i dagens små opgaver, som alligevel skal klares. Det hele glider nemmere, når jeg tager mig tid til at være sammen med Liva i situationen i stedet for at styrte rundt og klamre mig til princippet om, at hun skal klare det selv. Jeg har også opdaget, hvor svært det er at slippe vanen med at råbe beskeder fra den ene ende af stuen til den anden – og lade være med at formulere mig i spørgsmål. Men det gør en kæmpe forskel, når jeg gør det 'rigtigt'. Det vil jeg arbejde videre på!



'Nå, jeg skulle have børstet hår! Det kunne du jo bare have sagt, mor!'

Forstå den lille hjerne.

Sådan fungerer dit barns hjerne

Dit barn kan forstå, hvad du siger. Men faktisk kan han ikke gøre for, at han ikke altid gør, som du siger – det er hans hjerne ikke klar til! Tag et kig ind i dit barns hoved.

■ **KØRER PÅ ET SPOR AD GANGEN.** Det betyder, at hvis dit barn er i gang med legoklodserne, når du siger 'du skal børste tænder', er din stemme kun baggrundsstøj. Han skal helt op i otte-tiårsalderen, før hans hjerne har kapacitet til at være opmærksom på flere ting ad gangen – altså at multitasking, på samme måde som du kan.

■ **RUTINERNE LIGGER IKKE 'PÅ LAGER'.** Når dit barn er i gang med at tage sko på og bliver distraheret ved synet af et stykke legetøj på gulvet, kan det skyldes, at rutinen ikke er indlært som et automatiseret mønster. Nogle rutiner, for eksempel at gå, bliver meget tidligt 'lagt på lager' i lillehjernen. Det vil sige, at dit barn i en tidlig alder kan gå uden at tænke over det og samtidig rette sin opmærksomhed et andet sted hen. Men mange dagligdags rutiner, som for eksempel at tage sko på, skal gentages igen og igen, før de på samme måde bliver automatiserede.

■ **HJERNEHALVDELENE ARBEJDER IKKE OPTIMALT SAMMEN.** Når din kæreste spørger dig, om du vil dække bord, opfatter din ene hjernehalvdel ordene, mens den anden halvdel visualiserer handlingen. Du er straks med, fordi dine to hjernehalvdele samarbejder via hjernebjælken. Hos dit barn er hjernebjælken ikke fuldt udviklet, og derfor er dine ord alene ikke altid nok til, at han opfanger opgaven. Derfor hjælper det, at du samtidig viser ham, hvad han skal gøre. For eksempel kan du sige 'jeg vil gerne have, at du stiller tallerkenerne på bordet', mens du selv sætter den første på plads.

■ **HJERNENS 'DIREKTØR' ER IKKE FLYTTET IND.** Forrest i dit barns hjerne sidder det, der kaldes pandelapperne. De fungerer som en slags direktør, der styrer hele hjernen ud fra de erfaringer, den har samlet sammen. For eksempel kan direktøren fortælle hjernen, at 'hvis du ikke tager tøj på nu, kommer vi for sent ud af døren'. Pandelapperne modnes sent og langsomt – derfor

er dit barn ikke i stand til at tænke i fremtidsscenarier og lægge planer ud fra tidligere erfaringer. I fire-fem-årsalderen begynder direktøren i højere grad at 'tage notater' og opsamle erfaringer at bygge videre på.

■ **FØLELSER KOMMER FØR FORNUFT.** Dit barn husker sikkert som en ørn, hvis du har lovet ham en is, mens han gang på gang glemmer at hænge sin jakke på plads. Isen er forbundet med behagelige følelser, der sender impulser dybt ned i hjernen – lige over det, der kaldes krybdyrhjernen, hvor de medfødte instinkter opbevares. Positive følelser motiverer dit barn voldsomt, så alle afdelinger i hjernen prøver at arbejde sammen for at få den dejlige is. Til gengæld vil en dagligdags, fornuftsbetonet besked – som at han skal hænge jakken på plads – ikke gøre specielt indtryk på hans følelser, og derfor er der ingen drivkraft for at udføre opgaven.

■ **FØRST FÆRDIGUDVIKLET I TEENAGE-ALDEREN.** Stort set alle nerveceller i dit barns hjerne er dannet, når han bliver født, men en stor del er slumrende eller inaktive. Der er kommet fuld aktivitet i din datters hjerne, når hun er 13-14 år, mens din søn skal være 14-15 år, før hans hjerne er fuldt funktionsdygtig. ☆

Kilde: Neuropsykolog Susanne Freltofte.