

HAR DU LYTTET (SÅDAN RIGTIGT) TIL DIT BARN I DAG?

Er han glad? Har han venner? Hvad er han optaget af lige nu? Hvis du vil vide, hvad der foregår i dit barns liv, skal du lære at 'lytte' med alle sanser – ikke bare dine ører.

TEKST ULLA HINGE THOMSEN FOTO NIMA STOCK

Mor: 'Hvordan har du haft det i dag, lille skat?'

Barn: 'Det ved jeg ikke.'

Mor: 'Hvem legede du med?'

Barn: 'Ikke nogen.'

Mor: 'Slet ikke nogen? Jamen, du må da have leget med nogen. Legede du ikke med Theo?'

Barn: 'Se, en regnorm!'

Kan du genkende situationen? Jeg kan. Mange gange har jeg forsøgt at få min søn til at give mig en hurtig opdatering på sin hverdag og sit følelsesliv på vej hjem fra vuggestue eller børnehave. Med meget blandet succes, må jeg indrømme. Det er sjældent, han har kunnet svare fornuftigt på mine velmente spørgsmål, og endnu mere sjældent, han har virket rigtig interesseret i det.

Det er faktisk ikke så mærkeligt, viser det sig, da jeg taler med Else Buhl. Hun er til daglig Marte Meo- og psykomotorisk terapeut på Apa, Aftenskolen for Psykomotorik og Afspændingspædagogik i København.

– Klokkerne fire om eftermiddagen betyder det ikke ret meget for en treårig, hvem han har leget med i formiddags. Det er jo fortid! Til gengæld er han optaget af den regnorm,

han ser på vejen, for den er jo nu og her, siger Else Buhl.

Så hvis du vil i kontakt med dit barn, er det bedre at se på regnormen med ham og snakke om den, frem for at fremture med spørgsmål om dagen, der er gået. Der er nemlig en helt anden energi i at være sammen om noget NU end at tale om noget, som den ene (du) ikke har oplevet, og den anden (barnet) måske ikke rigtig kan huske.

– Der er selvfølgelig ikke noget galt i at spørge, hvad barnet har lavet i dag, for det er jo også en måde at vise interesse på. Men det er ikke nødvendigt at lire den samme 'remse' af hver dag, for det tager fokus fra at være sammen i nuet, siger Else Buhl.

Forhør klokken fire

For det andet er der det galt med 'remsen', at den ikke indbyder til samtale, men mere er en form for interview. Faktisk kan det være helt stressende for barnet, der måske har svært ved at huske, hvad der er sket, at få de samme spørgsmål hver dag.

– Tænk på, hvordan du selv ville have det, hvis din mand hver aften kom ind ad døren og spurgte 'hvordan gik det i dag?', 'hvem spiste du frokost med?' og 'hvornår gik du til pause?' Det ville du jo blive tosset over!

Hvis han i stedet spørger ind til det, han ved, optager dig, viser han ægte interesse. Sådan har børn det også, siger Else Buhl.

Vil du have en samtale med dit barn, skal du derfor i stedet stille uddybende spørgsmål og følge op på det, barnet selv siger. Det kunne måske lyde sådan her:

Barn: 'Se, en regnorm.'

Mor: 'Orv ja, det er der søreme også. Den ser lidt våd ud.'

Barn: 'Den er blevet væk.'

Mor: 'Tror du det? Det kan godt være.'

Barn: 'Fluen på legepladsen var også blevet væk.'

Mor: 'Nå for søren, lagde du den så på plads igen?'

Når du følger op på det, barnet siger, viser du, at det, der interesserer ham, er vigtigt – så han er vigtig! Han lærer både at koncentrere sig og at kunne dele sine oplevelser.

Se, hvad jeg siger

Måske tænker du, at det alt sammen kan være meget godt med de regnorme og fluer, men hvordan ved du så, hvordan dit barn går og har det? Det er du allerede i gang med! For nærværet i samtalen gør i sig selv, at du kommer tættere på dit barn.

– Du får indblik i dit barns liv og følelser »



En regnorm eller et strå på vejen hjem. Det kan der siges meget om! Tal med dit barn, der hvor han er lige nu, råder eksperter.

Vi kan tale uden ord. Vær opmærksom på, hvor meget dit barn udtrykker med sin krop.



» ved at være nærværende med dine sanser! Det vil sige at være til stede i øjeblikket sammen med barnet og virkelig se og lytte til det. Ikke kun til ordene, men i høj grad også tonefaldet, mimikken, kropssproget, siger Else Buhl.

Et barn, der går i vuggestue og et lille børnehavebarn udtrykker sig nemlig stadig først og fremmest nonverbalt, selv om det lærer mange ord hver dag og hjertens gerne prøver dem af. Men blot fordi barnet har lært at bruge et ord i den rette sammenhæng, betyder det ikke, at det altid forstår, hvad det selv siger. Det kan du som voksen godt blive lidt snydt af. Til gengæld 'lyver' det nonverbale sprog ikke.

– Når dit barn glædestrålende kommer dig løbende i møde nede i børnehaven, forstår du jo straks, at det siger 'jeg er glad for at se dig, mor'. Eller omvendt: Når det gemmer sig, siger det måske 'jeg vil lave sjov' eller 'øv, jeg vil ikke hentes nu'. Det er alt sammen nonverbal kommunikation, siger Else Buhl.

At få indblik i dit barn betyder derfor, at du er nødt til både at se, lytte og måske røre. Er der liv i øjnene, når han fortæller om den flue, han fandt på legepladsen? Gestikulerer han med armene, når du spørger til maledagen, de har haft i vuggestuen? Sådan finder du ud af, hvordan han har og har haft det, ikke ved at spørge ham.

– Et barn på to-fire år kan ikke svare på, hvordan det har haft det. Men det kan fortælle, hvad det har oplevet, og så kan du aflæse dets udstråling, siger Else Buhl.

Nærvær otte timer i træk?

Al den opmærksomhed på dit barn er krævende. Så krævende, at det faktisk ikke er muligt at tale i mobil, sludre med Antons mor eller skrælle kartofler samtidig.

– Når vi ikke er rigtig nærværende, er det

5 tips, når du taler med din tumling

1. Vær konkret: Hvis du spørger 'hvad har du lavet i dag?', vil de fleste treårige svare 'ingenting!' eller 'vi var i skoven' – selv om det var i sidste uge. Men hvis du kan ramme ind i noget, barnet har været optaget af, som en ugle eller et stort væltet træ i skoven, kan du få det til at fortælle.

2. Sæt tempoet ned: Det er vigtigt at tale langsommere og holde pauser og lytte, for barnet kan ikke kommunikere lige så hurtigt som dig, det er dets hjerne ikke udviklet til.

3. Drop 'hvorfor': Børn har meget svært ved at overskue årsagssammenhænge, og ordet 'hvorfor' er den sikre vej til desorientering og tavshed. Hvis dit barn har haft en konflikt, så spørg hellere 'hvad skete der?' end 'hvorfor blev du sur?'.

4. Lyt til tonefaldet: Tonefald er det mest ærlige udtryk for, hvordan mennesker har det. Tit bruger børn et ord i rette sammenhæng, fordi de har lært det, men forstår egentlig ikke, hvad de siger – det bliver vi voksne tit snydt af.

5. Vis dit nærvær: Når du sætter dig på gulvet eller sengekanten og har øjenkontakt med dit barn, viser du, at 'nu er jeg til rådighed'. Barnet har måske ikke altid lyst til nærvær lige der, men hvis det har en mulighed hver dag, vil de fleste ting dukke op før eller senere.

svært oprigtig at lytte til barnet, og vi kan komme til ikke at se barnet ordentligt, men i stedet komme til at tolke dets handlinger. Vi skal se og lytte for at kunne 'oversætte' og forstå, hvad barnet siger.

Et eksempel kunne være et barn, der for nylig er blevet storebror, og en morgen siger 'jeg vil ikke i børnehave'. Det betyder ikke automatisk, at han nu har regnet ud, at mor er hjemme med lillesøster og derfor føler sig udenfor. Det kan blot være et udtryk for, at han lige nu leger dejligt og gerne vil blive ved med det. Men vi kan nemt komme til at tolke det anderledes – som et prik til vores dårlige samvittighed. Hvis vi altså ikke ser

ordentligt efter og finder ud af, hvad han egentlig mener med det.

Det betyder selvfølgelig ikke, at du skal sidde på gulvet og se intenst på dit barn, fra du henter ham, til du putter ham. Men det er skidt på en og samme tid både at være der og ikke være der. Else Buhl foreslår, at du tager 20 minutters intenst nærvær med dit barn, når I kommer hjem fra vuggestue eller børnehave.

– På det tidspunkt har dit barn savnet dig i mange timer. Måske er han lidt i under-skud på voksenkontakten. Efter en lille halv time med nærvær vil den lille sikkert kunne lege lidt selv igen, så du kan begynde på

**“ Et barn på to år
kan ikke huske,
hvad det ville fortælle,
når du er klar
ti minutter efter.**

aftensmaden, slappe lidt af med avisen eller ordne andet praktisk.

Grib chancen

Det kunne lyde, som om nærvær kan planlægges. Men de fleste af os har oplevet, at guldskorn som 'jeg har fået en ny ven' eller 'i dag var det mig, der kørte med madvognen' popper op, netop som pastavandet koger, og løgene på panden er ved at være brune. Så er gode råd dyre, for kan kontakten og nærværet udsættes?

– Nej, det kan det ikke. Et barn på to år kan ikke huske, hvad det ville fortælle, når du er klar ti minutter efter. Men du er heller ikke nødt til at springe på ethvert initiativ, dit barn viser, for sådan er virkeligheden jo ikke. Så længe du bare sørger for at være nærværende indimellem. For dit barn kan ikke udvikle sig alene, det har brug for samspillet med mor og far.

Når I så får sat jer over spaghettien ved aftensbordet, kan du selv gå forrest og fortælle. Sig for eksempel 'ved I hvad, i dag var der en på arbejdet, som havde sin hundehvalp med.'

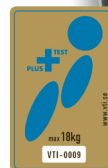
– På den måde bliver du ikke sådan en, der bare spørger og spørger. I stedet viser du med din handling, at man kan fortælle om sine oplevelser og følelser, siger Else Buhl. ♦



EKSPERTEN

Else Buhl er afspændingspædagog, psykomotorisk terapeut og Marte Meo-terapeut. Hun har undervist i fødselsforberedelse og efterfødsel i over 20 år.

Römer | **MAX-FIX**



Sikker, bagudvendt og nemt at montere.

- Bagudvendt fra fødsel til 18kg
- ISOFIX – kan nemt monteres
- Letvægtsstol



www.britax-roemer.dk