

# SLIP DIT BARN FRI

---

Vi pakker vores børn ind i vat, fordi vi gerne vil have,  
de skal være glade og ikke slå sig for meget på livet.  
Men det er misforstået omsorg.

TEXT: SUZETTE FROVIN FOTO: COLOURBOX



**H**un er 18 og vil gerne klippes. Der er bare det ved det, at hun aldrig selv har prøvet at ringe til frisøren, ligesom hun aldrig har siddet i frisørstolen uden sin mor. Derfor kommer hun ikke af sted til frisøren, for hun ved faktisk ikke, hvordan hun bestiller en tid, og hun ved slet ikke, hvad hun skal sige til frisøren, når først hun sidder i stolen.

Det ly-

der som en historie, der er for god til at være sand, men ikke desto mindre er det en historie. Familiecoach Pia Beck Rydahl har hørt mere end en gang. Børn, der er på vej til at blive voksne, som ikke kommer til frisøren, fordi de ikke ved, hvordan man gør – og fordi deres forældre af ren og skær kærlighed har glemt at give slip på dem.

– Jeg møder mange familier med teenagere, som har det svært. Forældrene er frustrerede over, at deres børn ikke kan klare sig selv, og teenagerne føler sig presset over pludselig at skulle tage et ansvar, de aldrig har haft. De er blevet så afhængige af deres forældre, at de ikke tror, de kan klare sig uden, siger Pia Beck Rydahl.

I de senere år har der været meget tale om såkaldte curlingforældre, der løber foran deres børn og fejer alle forhindringer af vejen, så børnene kommer igennem livet uden at løfte en finger selv. Opdragelse med service på 24 timer i døgnet.

Denne artikel handler ikke om curlingopdragelse eller servicemødre. Den handler om, at rigtig mange af os – i den bedste mening – pakker vores børn ind i vat. I stedet for at give vores børn friheden til at gøre deres egne erfaringer lærer vi dem, at de ikke kan klare sig uden os.

### Kan selv! Må selv?

Vil du undgå at falde i den fælde, skal du løse grebet, allerede mens dit barn er lille. Mens vores børn er små, er de afhængige af os, men langsomt begynder de at kunne – og frem for alt ville – selv. Det er præcis i den fase, vi skal turde give slip. I stedet sker der let det modsatte; vi tager over for at beskytte vores børn mod at slå sig både fysisk og psykisk.

Netop det paradoks beskriver cand.psych. og lektor ved Danmarks Pædagogiske Universitet Grete Kraigh-Müller i sin bog *Kan selv – vil selv. Men du må hjælpe mig*.

– At 'ville have sin vilje' er noget, vi i vores kultur som regel ser som noget negativt, når der er tale om små børn. Noget, vi skal vænne dem af med, hvis det skal gå dem godt. Når der er tale om voksne, kalder vi det derimod målbevidsthed og ser det som noget positivt. At vi ser som noget negativt hos børn kan medføre, at vi umiddelbart kommer til at sige nej i stedet for at lytte ordentligt efter, hvad barnet siger og derefter spørge os selv, inden vi siger nej: 'Kan det, barnet vil, ikke være i orden?'

**“ I stedet for at give barnet muligheden for at gøre sine egne erfaringer, lærer du dit barn, at det ikke kan klare sig uden dig.**

*Familiecoach Pia Beck Rydahl*

I stedet for at bruge barnets selvstændighedstrang som en motor til at kunne selv, ender mange af os forældre med at tage over. Vi sørger for, at vores barn ikke fryser, når hun skal ud at lege. Vi holder øje med, at hun spiser både guleroden og leverpostej i madpakken. Vi beder hende om ikke at kravle for højt op i træerne. Vi svarer for hende, når nogen spørger hende om noget. Vi bøjer af, fordi vi ikke kan bære at se vores barn være ked af det – eller fordi vi ikke orker konflikterne. Intentionerne er gode nok, men stopper vi ikke i tide, bliver det, der skulle være en hjælpende hånd, i stedet et slot af skumgummi, hvor intet ondt kom-

mer ind. Stik imod vores hensigt, kommer vi til at gøre vores barn uselvstændigt og ude af stand til at tage gode beslutninger på egen hånd.

– Hver gang du tager over, fratager du dit barn en succes, fordi du forhindrer det i at lære at mestre livet. I stedet for at give barnet muligheden for at gøre sine egne erfaringer, lærer du dit barn, at det ikke kan klare sig uden dig. Det giver barnet en følelse af at være hjælpeløs, og det vokser op og føler sig magtesløs over for selv de mindste udfordringer, siger Pia Beck Rydahl.

### Verden er ikke farlig

Har du et barn, der er lidt forsigtig – som har svært ved at tage afsked i institutionen eller skolen om morgenen, eller som ikke umiddelbart er tryk ved fremmede mennesker og steder – er det særligt vigtigt, at du ikke pakker dit barn ind i vat. Det understreger professor i børnesundhedspsykologi og klinisk børnepsykologi Mikael Thastum på Angstklinikken i Aarhus, hvor han er leder.

»

- Der er en tendens til, at forældre ender med at beskytte de forsigtige og måske lidt tilbagedrukne børn, selv om netop de børn har brug for at lære, at verden ikke er farlig. Tværtimod er det vigtigt, at forældrene er med til at give dem nogle positive erfaringer allerede tidligt i livet for eksempel ved at lade den femårige gå til købmanden alene, siger han.

I sit arbejde møder Mikael Thastum forældre, som på en gang er beskyttende og kontrollerende over for deres børn. For samtidig med, at vi gør, hvad vi kan for, at vores børn undgår ar på krop og sjæl, kan vi let ende med at styre og korrigere hver eneste lille bevægelse, de små pøder tager. Vi ender med andre ord med at overvåge vores børn af frygt for, at de skal komme til skade eller for at undgå, at de kommer i konflikt med for eksempel deres legekammerater.

Forfatter Knud Romer og far til to er mere fortrøstningsfuld på både forældre og deres børns vegne.

- Forældre har altid gjort, hvad de kunne for at passe på deres børn. Det er klart, at det kan blive noget af en livsstilssygdom, hvis det tager overhånd, men det er jeg nu ikke så bange for, siger han.

### Aldrig for sent

Den gode nyhed er da også, at det ifølge Pia Beck Rydahl aldrig er for sent at give slip på sit barn, og det kan være en fordel for både forældre og barn at begynde i det små. Et barn, der er vant til at blive beskyttet og holdt øje med, skal ikke pludselig kastes ud på dybt vand. Det er nødvendigt gradvist at give barnet mere plads til at prøve sig selv af og til at gøre sig sine egne erfaringer. Det kan du for eksempel gøre ved at stole på, at dit skolebarn kan mærke både sult og varme og kulde.

- Der sker ikke noget ved at lade din syvårige tage af sted en morgen uden jakke på. Måske er det bare dig, der tror, han ikke kan holde varmen, måske opdager han selv, at han fryser, og det er en god erfaring at gøre sig: Jeg fryser, jeg må hellere tage en jakke på. Det bliver han klogere og mere selvhjulpent af på sigt, siger familiecoachen.

Hvis du lytter ordentligt til dit barn, kommer det ifølge Knud Romer formentlig helt af sig selv. De fleste børns selvstændighedstrang er for stor til, at selv en meget ihærdig forælder kan sætte sig på det.

**“ Det er helt afgørende, at vi som forældre hele tiden spørger os selv, hvilke små skridt vi kan tage sammen med vores barn, som kan være med til at gøre det mere selvstændigt.**

*Familiecoach Pia Beck Rydahl*

- Børn er jo nærmest genetisk kodet til aktivt at bemægtige sig verden. De kræver at komme ud af barnevognen og over i klapvognen. Så vil de ud af klapvognen og gå selv. Så vil de op på cyklen og hurtigt frem. Det er den naturlige fremdrift i barnets udvikling, som vi som forældre skal være med til at understøtte, siger Knud Romer.

### Jeg vil ha' min moar!

Vil du støtte dit barn i sin udvikling, skal du også turde give slip, når din toårige hager sit fast til dit bukseben, eller din tiårige alligevel ikke tør overnatte hos den kammerat, han har glædet sig hele ugen til at besøge.

For den toårige er separationsangsten en helt naturlig fase i barnets udvikling. Det er der, dit barn lærer, at du går fra det om morgenen (og bogstaveligt talt vrister dit bukseben fri af barnenæven), men også at du kommer tilbage om eftermiddagen. På Angstklinikken i Aarhus møder Mikael Thastum ofte store børn, helt op i teenagealderen, med alvorlig separationsangst, og det er en helt anden form for uro, der fylder det store barn.

- Når separationsangsten følger børnene helt op i skolealderen, får angsten ofte et mere urealistisk udtryk. Børnene kan være meget bange for, at der skal ske noget med forældrene, for eksempel at de dør eller kommer alvorligt til skade, hvis børnene ikke er sammen med dem. Den følelse hæmmer barnets sociale liv, fordi barnet ikke tør være væk fra forældrene i længere tid, siger han.

### Bange for bøhmanden

Ofte har vi selv en rem af huden, når vi overbeskytter og kontrollerer vores børn. Mikael Thastum oplever, at mange af de forældre, han møder via sit arbejde med deres børn, selv lider eller har lidt af angst, og at de derfor mere eller mindre bevidst overfører deres egne bekymringer til barnet.

- Mange forældre gør sig helt urealistiske bekymringer om, hvad der kan ske med deres barn, og de overfører de bekymringer til barnet. For barnet kan det få store konsekvenser, fordi det lærer, at det hverken kan eller tør handle på egen hånd. Selv om det ikke er hensigten, får barnet en opfattelse af, at verden er et farligt sted at være, siger Mikael Thastum.

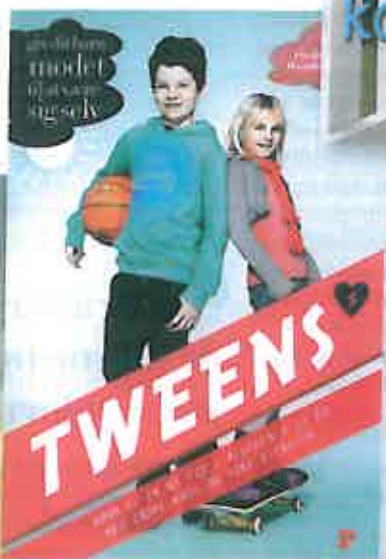
Han opfordrer os til at bruge detektivtænkning både på vores egne og på vores børns tanker. Detektivtænkning er en metode, som Mikael Tha-

# 4 VEJE TIL SELV-STÆNDIGE BØRN

1



2



3



4



“ Mange forældre gør sig helt urealistiske bekymringer om, hvad der kan ske med deres barn, og de overfører de bekymringer til barnet.

Professor i barnesundhedspsykologi Mikael Thastum

sten bil. Det er den type angst og vrangforestillinger, der ifølge Mikael Thastum forhindrer vores børn i få små succesoplevelser i hverdagen.

I USA viser undersøgelser, at forældre mener, at børn skal være 14 år, før de må gå ud at lege alene, fordi forældrene frygter, at deres børn bliver bortført eller overfaldet. Hverken i USA eller i Danmark er der dog dokumentation for, at bortførelser og overgreb mod børn har været stigende de seneste 20 år. Tværtimod ser tallene ud til at være faldende.

stum bruger på Angstklinikken, og den handler i al sin enkelhed om, at vi skal udfordre vores bekymringer. Når din femårige datter spørger, om hun må gå til købmanden henne om hjørnet, tænker du måske, at det er en dårlig ide, fordi hun både kan blive kørt over og bortført af en mystisk mand i en ru-

## 1. Til dig, der vil lære at sige nej til dit barn

Man skal ikke sige 'nej' for at såre, men for at markere, hvor man står. Forældre, som altid siger ja, ender som dorholdere og fungerer ikke som rollemodeller for børnene. Ordene er familierapeut Jesper Juuls, og hans bog er et must, hvis du gerne vil blive bedre til at sige nej – uden at frygte konflikter med dit barn.

*Kunsten at sige nej – med god samvittighed af Jesper Juul, forlaget Apostrof, 2006.*

## 2. Til dig med en tween

En fin og lettilgængelig håndbog til forældre til tweens (8-12 år). Du får indblik i, hvad der optager dit barn, og tips til hvordan I kan tale sammen uden at misforstå hinanden. Bogen giver også inspiration til, hvordan du bedst støtter dit barn i at udvikle sig til et ansvarligt og selvstændigt menneske med et godt selvværd.

*Tweens af Pia Beck Rysdal og Pernille W. Lauritsen, Politikens Forlag, 2010.*

## 3. Til dig, der gerne vil forstå dit barn bedre

Et oplagt sted at begynde, hvis du gerne vil se din rolle som forælder i et nyt lys – og lære at forstå dit barn bedre. Bogen er blevet en moderne klassiker i opdragelse. Både forældre og fagpersoner frekventerer familierapeut Jesper Juuls bestseller for at forstå, hvordan du kan opbygge sunde og trygbare relationer til børn og unge.

*Dit kompetente barn af Jesper Juul, forlaget Apostrof, 2008.*

## 4. Til dig med det et-treårige barn

Selvstændighedsfasen omkring et-treårsalderen er et af de tidspunkter, hvor vi føler os mest udfordret som forældre, men det er også første skridt på vejen til at lade dit barn udvikle sig og gøre sig sine egne erfaringer. God bog, hvis du vil forstå denne selvstændighedstrang og have gode råd til, hvordan du bedst støtter dit barn.

*Kå selv - vil selv: Men du må hjælpe mig af Grete Krieger-Müller, forlaget Aschehoug, 2003.*

»

Når vores frygt ikke står mål med virkeligheden, kan vi med god samvittighed bruge detektivtænkningen til at spørge os selv: Hvor sandsynligt er det, at min datter bliver kørt over, når vi bor på en stille villavej, og hun ikke skal krydse nogen veje på turen? Hvor sandsynligt er det, at der lige netop i dag skulle komme en mystisk mand og tage mit barn med? Og måske særligt: Hvad vil det betyde for min datter, at hun får lov til at gå alene til købmanden? Hvad vil det gøre ved hendes selvværd, at jeg viser hende den tillid?

– Det er helt afgørende, at vi som forældre hele tiden spørger os selv, hvilke små skridt vi kan tage sammen med vores barn, som kan være med til at gøre det mere selvstændigt. Du er nødt til at kaste bolden, for at dit barn kan lære at gribe den – og ikke mindst at samle den op og prøve igen, hvis barnet taber bolden. Dit barn skal have erfaringer med, at selv når det ikke kommer i mål, så går det alligevel, siger Pia Beck Rydahl.

### Mor har plaster med!

‘Pas på du ikke falder ned!’ Jeg vil ikke have du kravler så højt op. ‘Lad være med at køre for stærkt på cyklen.’ Hold mig i hånden, når vi går ned af bakken, så du ikke falder ned.

Vi er mange, der hørt os selv råbe advarsler til vores barn, mens det nærmest uafvendeligt udfordrer både dets egne grænser og tyngdekraftens love. I virkeligheden burde vi nok snarere vende ryggen til og lade barnet hoppe, klatre og løbe alt, hvad remmer og tøj kan holde – og så stå klar med plaster, når det undervejs får skrammer på knæ og albuer.

Fleire undersøgelser peger nemlig på, at børn har godt af at udfordre sig selv fysisk. Den newzealandske psykolog Richie Poulton har for eksempel fundet ud af, at børn, der har klatret i træer, ikke i samme grad udvikler

“Forældre har altid gjort, hvad de kunne for at passe på deres børn. Det er klart, at det kan blive noget af en livsstilssygdom, hvis det tager overhånd, men det er jeg nu ikke så bange for.

Forfatter Knud Romer

højdeskræk senere i livet som børn, der ikke har haft mulighed for at gøre samme erfaringer. Det samme gælder separationsangst, hvor børn, der tidligt har fået lov til at blive væk fra deres forældre som en del af en leg, er mindre separationsangste i teenageårene end børn, hvor forældrene altid har holdt et vågent øje med dem.

### Børn skal blive kede af det!

To forskere i fysisk opvækst, Ellen Beate Sandseter og Leif Kennair fra Norge, har ligeledes undersøgt sammenhængen mellem børns muligheder for at prøve deres fysiske grænser af og deres psykiske velbefindende. I deres forskningsartikel *Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective* er konklusionen helt og aldeles entydig: Fysisk udfoldelse giver psykisk stærkere børn.

De af os, der er beriget med drengebørn, ved, at de særligt i børnehavealderen og den tidlige skolealder kan være mere end almindeligt optagede af at kæmpe med hinanden. Det kan se voldsomt ud, og vi tager måske os selv i at afbryde drengenes leg, fordi vi er bange for, at de kommer til skade, men også her kan det være en god ide at træde et skridt tilbage.

– Slåskampe eller kampe er et af de vigtigste elementer i forhold til børns udvikling, specielt deres sociale kompetencer. Det er yderst veldokumenteret, at især drenges evne til at håndtere deres egen aggression og vrede i høj grad opbygges ved, at de afprøver sig selv i kampe med andre, har en af de norske forskere, Ellen Beate Sandseter, tidligere sagt i en artikel til Dcum.dk, Dansk Center for Undervisningsmiljøets hjemmeside.

Også familierapeut Jesper Juul taler for, at børns slåskampe er en vigtig del af livet.

– Muligheden for at opleve, eksperimentere med, lære om og integrere sin egen aggression er absolut nødvendig for at få et liv med meningsfulde relationer – sociale såvel som personlige – til andre mennesker, har han sagt til Dagbladet Information i forbindelse med udgivelsen af sin seneste bog *Aggression – en naturlig del af livet*.

Voksne mennesker, der ikke har lært at håndtere negative følelser, er sjældent sjove at være sammen med, men i virkeligheden behøver vi ikke at anstrenge os for at lære vores barn, at verden nogle gange spænder ben.

– Børn skal lære at håndtere ulyst og frustration, men det sker jo auto-

## GODT SAGT! Om at lære børn om livet

“Life is never fair, and perhaps it is a good thing for most of us that it is not.”

Forfatter Oscar Wilde

Vi skal ikke pakke børn ind i vat og bomuld – vi skal pakke dem ind i gode, stærke fortællinger. Ingen emner er for store til børn. Det er vigtigt, at de voksne tør at dele de basale følelser og tilvarelsens gæder med børn for at gøre dem livsduelige.

Børnebogsforfatter Astrid Lindgrén

“Man kan altså kort sagt ikke opdrage på eller undervise børn uden i et eller andet omfang at komme til at genere dem lidt.”

Filosof og forfatter Leonardo Saverio

matisk, for de er jo nødt til at stå i kø i Tivoli, og de er nødt til at vente med at se *Disney Sjøv* til fredag aften klokken syv. Det er ikke noget, vi forældre kan løse for dem – uanset hvor meget vi gerne ville. På den måde lærer virkeligheden helt af sig selv børnene, at ingen kan få alt hele tiden, siger Knud Romer.

Pia Beck Rydahl breder pointen ud til konflikter generelt. Ifølge hende forsøger vi alt for ofte at undgå konflikter med vores børn, ligesom vi ender med at mægle mellem børn, der skændes eller slås, i stedet for at lade

dem selv forsøge at finde en vej gennem konflikten.

Vi forældre bør i højere grad se konflikter som en mulighed for, at barnet kan udvikle sig, påpeger Pia Beck Rydahl:

– Børn, der ikke har lært at være vrede og kedede af det, bliver ofte meget forskrækkede over sig selv, når de bliver større, fordi de ikke ved, hvordan de

skal håndtere vrede og skuffelser over noget på en hensigtsmæssig måde.

Ekspertene er enige om, at vi er en generation af forældre, der er engagerede og omsorgsfulde, og når vi pakker vores børn ind i vat, gør vi det i den bedste mening. Men en gang imellem er vi nødt til at sende de små pøder ud i verden og tro på, at de kommer helskindet tilbage. Ellers ender vores barn med at ligge i smørhul hjemme i dobbeltsengen, når han i stedet burde lige i ske med sin kæreste. ♦

## “ Slåskampe eller kampele er et af de vigtigste elementer i forhold til børns udvikling.

Forsker i fysisk opvækst Ellen Beate Sandseter

# babysutten.dk<sup>®</sup>

Sutter med navn



Oliver

Stort udvalg!

Sutter med navn er sødt, hygiejnisk og praktisk.

- Alle vores sutter er:
- 100% BPA frie
  - phthalat frie
  - PVC frie.



Sengetøj med navn

Babysengetøj med navnebroderi. Super god barsels gave eller dåbsgave, som barnet kan gemme for evigt.

Nusseklud med navn



Søde nusseklude med navnebroderi. En rigtig dejlig gave til alle små børn.



info@babysutten.dk · Se mere på [www.babysutten.dk](http://www.babysutten.dk)