

Tal Girafsprøg med dit barn og opnå bedre kontakt

Af Jane Meldgaard, cand. mag. og konsulent

Når vi som forældre kommunikerer med vores børn, er det særligt vigtigt, at vi er bevidste om vores egen kommunikation, og at vi mestrer nogle fundamentale kompetencer inden for kommunikationen. Forholdet forældre-barn er en følsom relation med en indbygget magtstruktur, hvor forældrene pr. definition er de stærke og dem, der bestemmer. Hvordan vi forvalter denne magtposition er afgørende for, om vores barn opbygger et godt og solidt selvværd og en samværskompetence i forhold til andre mennesker – eller om vi medvirker til en nedbrydning af barnets selvværd med mistro og asocial adfærd til følge.

Empatisk kommunikation – eller Girafsprøg - er domineret af jeg-budskaber, hvor jeg som forælder tager ansvar for mine egne følelser og behov i kommunikationen. Hensigten er at skabe ægte kontakt og undgå de ofte anklagende du-budskaber, som skaber skyld hos barnet og afstand mellem forælder og barn. Samtidig er min kommunikation præget af interesse og nysgerrighed i forhold til mit barn. Jeg lytter med "giraf-ører" - eller empati - og forsøger at sætte mig i barnets sted, og jeg tager barnets følelser og behov alvorligt – også selv om jeg siger "nej" til det, barnet ønsker.

Når forældre taler Girafsprøg med deres børn styrkes både børn og forældres selvværd, og kontakten mellem dem bliver bedre. Herigennem kan mange konflikter tages i opløbet eller løses uden magtesløshed og afstand. I forlængelse heraf lærer børnene, at det er muligt at udtrykke, hvordan man har det uden at angribe eller anklage andre, og de lærer, hvordan man lytter til andre med empati og respekt. Forældre, der taler Girafsprøg, vil således automatisk være gode rollemodeller, så også børnenes omgangsformer med hinanden påvirkes i en positiv retning.

Forældre, der ønsker at øve sig i at tale Girafsprøg med deres barn, kan typisk beskæftige sig med følgende principper med udgangspunkt i den konkrete virkelighed i hjemmet:

- at give positiv feedback til barnet, så samværet bygger på ressourcer og anerkendelse
- at sætte tydelige grænser uden at anklage barnet – ved at udtrykke egne følelser og behov.
- at sige nej på en måde, der respekterer både barnets og egne følelser og behov
- at give empati/indlevelse til barnet – ved at interessere sig for, hvordan han/hun har det
- at forblive "hjemme hos sig selv" i konfliktsituationer med barnet, så konflikten ikke eskalerer

Familier med børn i alle aldre kan have meget stor glæde af, at forældrene sætter fokus på deres kommunikation. Det kan være en befrielse for forældrene at få redskaber til at give sig selv den plads, man har brug for, samtidig med at man giver barnet den plads, det har brug for. Alt for ofte tager forældrene deres egne behov mindre alvorligt end børnenes, og det kan ikke undgå at give frustration, utilfredshed og manglende overskud. Det kan ligeledes være en stor befrielse for børnene, at forældrene begynder at fremstå som tydelige voksne med klare behov og grænser. Børn elsker, når de ikke er i tvivl om, hvor de har deres forældre – især når de samtidig oplever, at forældrene også magter at respektere børnenes behov og grænser.

Træning i Empatisk Kommunikation for forældre kan foregå som forældre-coaching for den enkelte forælder/forældrepar eller som forældrekursus med flere deltagere.