

Drop den dårlige samvittighed

Det er helt ok!

- Input og forslag til forældre med særligt sensitive børn fra **Sensitiv-familie.dk**



Drop den dårlige samvittighed

Det er helt ok!

Mange forældre til sensitive børn, føler at de bliver udfordret meget,- og ofte i hverdagen. Det betyder, at energien og overskuddet kan ligge på et meget lille sted. Alle de gode intentioner om sund mad, den ideelle opdragelse og hvor og hvornår børnene skal sove, kan let blive nedprioriteret. Jeg tror, de fleste har oplevet at fokus ofte ligger et helt andet sted. Nemlig på, at ens barn, en selv og familien som helhed, kommer gennem dagen på en måde, så alle "hænger bare nogenlunde sammen".

Back to basic

Det er helt naturligt og ganske forståeligt, at fokusere på mere basale ting, når størstedelen af ens ressourcer "pludselig" bruges samme sted, nemlig på at tage bedst mulig hånd om sit barn. Alle forældre tager selvfølgelig hånd om deres børn, men de ressourcer det kræver, kan varieres utrolig meget i omfang.

Der røg bordskikken!

Det er let at blive ramt af dårlig samvittighed. Måske er det bordskikken man gerne ville prioritere, der ryger. Eller pædagogen der påpeger, at ens barn har brug for, at der sættes flere grænser hjemme, -eller det er damen i Føtex der kommer med en spids kommentar om den sut man viiiirkelig ville ønske var "lagt" for længst.

Prøv mine sko, dame!

Men husk, det er langt fra alle dem, der skubber til din dårlige samvittighed, som kunne klare bare en time i dine sko. Nogle gange er det hårdt. Og nogle gange, kan "nogle gange" føles som hele tiden! MEN DET ER OK! Det er ok at prioritere at halvdelen af familien ikke går tudende i seng, frem for at alle skal smage på alle grøntsagerne, rydder op efter sig eller siger pænt farvel til mormor og morfar med en krammer.

DET ER OK!

Husk:

DU GØR DET RIGTIG GODT

- Du/I gør altid jeres bedste
- Det allervigtigste er, at jeres barn/børn har jeres kærlighed, forståelse og støtte og kan mærke det. Om bleen bliver smidt den ene eller anden måned er i virkeligheden så uendelig ligeegyldigt.
- Der skal også være plads til dig/jer som forældre. Rom blev ikke bygget på een dag. Ligesom med alle andre børn, ændrer kravene og udfordringerne til dig og jer, sig hele tiden gennem barnets udvikling. Intensiteten af udfordringerne er "bare" højere for nogle typer af børn, for eksempel særligt sensitive børn. Det kan være svært at omstille sig til at håndtere nye udfordringer IGEN, når man føler, at der nærmest kun har været to dage med lidt ro på. Og det kan være svært at finde ressourcerne, hvis man føler, at man mangler, for eksempel forståelse, viden eller opbakning. Sørg for at få ladet op. "Man kan ikke hælde af en tom kande".

Når du reagerer uhensigtsmæssigt

- for det sker for os alle sammen

Walk your talk

Vi har alle sammen prøvet det. Og det sker. Man får råbt eller sagt noget dumt,- håndterer en situation uhensigtsmæssigt. Du ved det godt og dit barn er forvirret og følelsesmæssigt overloaded.

Det er helt ok, at du bliver vred eller ked af det. Vi må godt vise vores børn, at vi ikke er perfekte. Men vi skal også huske at det er os, der er de voksne og os der må vise hvordan man så håndterer det, når man har reageret uhensigtsmæssigt. Det er ok,- bare man får sagt undskyld og forklaret, hvorfor for eksempel mor reagerede som hun gjorde. Det nytter ikke at gå og have dårlig samvittighed. Forklar på et niveau, der er passende for barnets alder. Og uanset alder, så gør det så kort og præcist som muligt. Respekter hvis barnet enten med ord eller kropssprog fortæller dig, at det ikke er klar til en forklaring. Kram eller vær blot til stede og vent til barnet er klar til en snak.

GØR DET lidt lettere for dig selv

Prøv at droppe den dårlige samvittighed

Du står i en helt særlig situation. Det kræver noget særligt og du gør det faktisk rigtig godt! Det gavner ingen at have dårlig samvittighed.

Enighed mellem de primære omsorgspersoner

Hvis der ikke er enighed om de basale prioriteringer og retningslinjer for opdragelse og andet relevant, så er det en god ide at få det afklaret. Hvis I ikke er enige, bruger I sandsynligvis mange ressourcer på det. Ressourcer der kunne være brugt på jeres børn. Og jeres børn kan måske endda mærke jeres gnidninger langt mere end jer selv. Sæt jer ned og bliv så enige, som det nu er muligt. Commit jer til det, I kan komme frem til.

GO TEAM!

Se jer selv som et team. Det er jer som forældre, der er fundamentet for at familien og dermed hvordan hverdagen kommer til at fungere. Få fastsat jeres værdier så det er lettere at samarbejde.

Sæt pris på hinanden

Husk at rose hinanden for den indsats I gør som forældre. Giv den anden (eller dig selv) kram og ros. Motiver dig selv og hinanden og igen, -sørg for at få ladet op. Hvis I kan finde overskuddet til at se, hvornår der er brug for at den anden lige tager over, kan det give meget.

Søg støtte og viden

Søg mennesker der kan støtte og inspirere dig og find netværk eller grupper , hvor du kan blive styrket i din rolle som forælder. Der findes allerede for eksempel facebookgrupper hvor denne mulighed er til stede.

Husk det nu: Du gør det godt!

Lotte S. Petersen

www.sensitiv-familie.dk