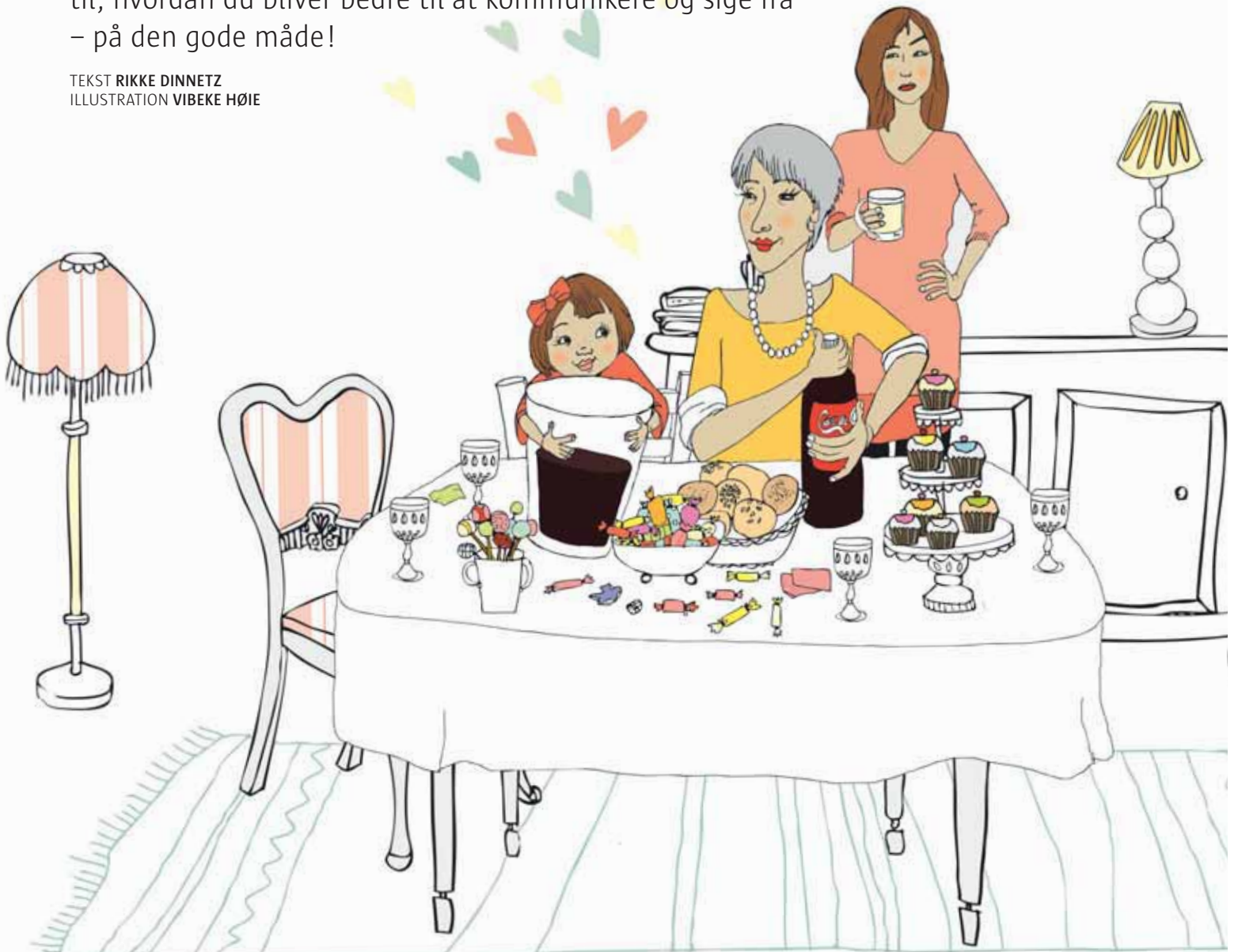


10 tip TIL GOD KOMMUNIKATION MED *bedsterne*

Måske er du ikke altid lige enig med dine (sviger)forældre om, hvad der er bedst for dine unger. Få familiecoach Jørgen Svenstrups bedste tip til, hvordan du bliver bedre til at kommunikere og sige fra – på den gode måde!

TEKST RIKKE DINNETZ
ILLUSTRATION VIBEKE HØIE



1 Forstå, at de vil det bedste – og ikke kan lade være!

De kan godt være en anelse irriterende engang imellem, de kære bedsteforældre. Måske *overrunder* de fuldstændig en beslutning, du har taget om, at dit barn ikke skal have cola. Måske tager de din pølse i forsvar, bedst som du prøver at sætte en tydelig grænse. Så er det let at begynde at snerre – eller blive vred indeni uden at få sagt fra. Men vil du have en god kommunikation med dit barns bedste, så træk vejret dybt, og tænk på, at dine forældre og svigerforældre gør det i den allerbedste hensigt. De har bare så hulens nemt ved at føle ejerskab over børnebørnene, fordi de selv har været i forælderrollen med deres eget lille pus (dig!), så det er en naturlig drift for dem at gå hele vejen. Hvis du har i baghovedet, at de vil dine unger det absolut bedste, tyer du sikkert ikke lige så hurtigt til konflikt næste gang de er umulige. I stedet får du frihed til at reagere på en rolig måde, der er mere hensigtsmæssig for jer alle.

2 Vent med at løse konflikten, til du er okay

Hvis din mor eller svigermor overskrider dine grænser, er det rigtig fint at sige det med det samme. Men kun hvis du kan sige det på en konstruktiv måde. Er du kapret af dine egne følelser, kan du let komme til at handle irrationelt. Og så er det bedre at vente med at løse konflikten, til du har overskud og har tænkt igennem, hvad du vil sige. Men vent ikke for længe! Det er ikke rart at gå rundt og bære nag og bruge en masse unødigt mental energi på det.

3 Sig undskyld, hvis du fik sagt noget dumt

Hvis skaden er sket, og du fortryder måden, du fik sagt fra på over for dine forældre eller svigerforældre, så sig undskyld. Det er enormt svært at være sur på et menneske, der siger undskyld. Men stå også ved dine følelser. Sig stille og roligt 'hør her, jeg reagerede enormt følelsesladet, og det var ikke meningen. Det, det handler om, er simpelt hen, at vi gerne vil have, I respekterer vores holdninger til, hvad Agnes må se i fjernsynet'.

4 Tag konflikten, når ingen børneører lytter

Tag ikke konflikten, mens dine børn hører det. Det er ikke rart for dit pus, at mor og mormor er uvenner. Spørg eventuelt din mor, om I lige kan gå ud i køkkenet, mens dit barn er optaget af en god leg i stuen. Sig 'ved du hvad, mor, jeg så, du gjorde sådan og sådan, og det blev jeg ked af ...'

5 Tag en snak om reglerne

Tag en snak med bedsterne på et tidspunkt, hvor stemningen er god, og du og din mand kan give dem lidt konstruktiv feedback. Pas på, at I ikke kommer til at kritisere dem. Hold jer på egen banehalvdel, og sig med et smil 'vi anerkender, at I har den bedste hensigt – det er så fedt, at I er engagerede. Men nu er det jo os, der er forældrene, og vi har nogle helt konkrete regler for, hvordan vi gerne vil

opdrage vores børn. Så det vil vi gerne bede jer respektere.' Bliver de fornærmede, så sig 'jeg oplever, at du bliver fornærmet, hvad tænker du om det?' Så det bliver en dialog og ikke bare dig eller jer, der dikterer, hvordan de skal opføre sig. Jeres snak skal gerne munde ud i en aftale om, hvad der er okay og ikke okay. På den måde minimerer I mængden af konflikter.

6 Vælg dine kampe

Det kan være en god idé at vælge dine kampe med dine (sviger)forældre. For eksempel kan det være, at du når frem til, at 'okay – pyt med, at ungerne bliver proppet med slik hjemme hos morfar, når vi er sunde til hverdag'. Så undgår du også at pådutte bedsterne dine værdier, når de er på eget domæne.

7 Føl dig god nok

Nogle gange bliver vi forældre hypersensitive. Reagerer du stærkt, når din mor eller svigermor overtræder dine grænser, kan det være, at det handler om dig selv. At du føler dig kritiseret eller sat tilbage i barnerollen. Eller at du er bange for, at de har ret, hvis de hentyder til, at du er for pylret, for skrap, for inkonsekvent eller for blid. Men tænk på, at du er god nok og den allerbedste mor for dine børn, præcis som du er!

8 Gå ikke i forsvarsposition

Prøv at lade være med at gå i forsvarsposition, hvis dine (sviger)forældre kommenterer din opdragelse. Du behøver ikke forklare dem årsagen til, at I gør, som I gør, hvis du ikke har lyst. Det er okay at sige 'sådan gør vi' eller 'det er der en god grund til'. Find en god balance i forhold til, hvornår du gider at forklare og hvornår ikke. Har du meget modstand mod at lytte, kan du også overveje, hvad det skyldes. Og om der kunne være en gave i det, dit barns bedste siger – et nyt perspektiv? Men hold fast i det, der føles rigtigt for dig.

**FLERE TIPS
PÅ NÆSTE SIDE**

» **9 Fortæl, at du vil have dem på banen**

Måske tænker du 'gid det var os', når dine veninder fortæller, at bedsteforældrene henter børnene fra børnehave og SFO og tager dem med på weekend. Ønsker du at få dine forældre eller svigerforældre mere på banen, så tal med dem om det. Måske er du bange for at blive afvist – og at dit barn bliver afvist. Men spørg dig selv, om det i virkeligheden ikke er rarest at turde spørge og vide, om de virkelig er uinteresserede, eller om de bare er tilbageholdende, fordi de selv er bange for at blive afvist eller gå for meget ind på jeres domæne. Sig 'jeg har lagt mærke til, at du ikke ringer og tager initiativ til at passe Karla. Hvordan kan det være? Vi vil nemlig enormt gerne have, at du ser dit barnebarn'. Med stor sandsynlighed vil du få en positiv reaktion – måske har din mor ikke villet trænge sig på. Eller måske har dine forældre enormt travlt, men vil faktisk gerne ændre deres prioriteter og er glade for, at du melder ud. Skulle du blive afvist, er det selvfølgelig sørgeligt. Men i det mindste er der rene linjer, og du kan arbejde på at give slip og acceptere, at det er sådan, det er.

10 Sig fra, hvis de er for meget på

Det er super skønt at have interesserede (sviger)forældre. Men hvis du føler, at det bliver for meget, at bedsterne vil have din nuller med på ferie i en uge eller hjælpe med at hente børn hver dag, så tag din følelse alvorligt, og sig fra. Du kan sagtens gøre det på en positiv måde. Sig det er enormt fedt, at I er så interesserede, og det vil være dejligt for Karla med en overnatning. Men en uge i sommerhus – så kommer jeg altså til at savne hende for meget, og jeg vil egentlig gerne selv hente de fleste dage.*

Kilde: Jørgen Svenstrup, familiecoach.



3 bedster om, HVAD DER KAN VÆRE svært

Jeg vil gerne mere på banen

"Jeg kan godt blive ked af, at min søn og hans kone ikke oftere spørger, om vi vil passe drenge. Når de har brug for nogen til at passe og hente, spørger de næsten altid min svigerdatters forældre. De bor tæt på og kan let træde til, fordi de er på pension. Det er jo dejligt. Men vi vil også gerne hjælpe og blive spurgt. Selvfølgelig kunne jeg tale med min søn og svigerdatter om det her, men det har jeg ikke gjort. Jeg vil ikke have, at de skal føle, jeg presser dem."

Bente, farmor til Villads på 3 år og Marcus på 7 år.

Min datter blev rasende på mig

"Engang kom jeg til at sige min datter imod, mens hun var ved at give en besked til mit barnebarn. De var på besøg hos os, og min datter sagde, at hendes Dagmar på fire år ikke måtte gå ud i haven, før der kom en voksen med. Godt nok har vi ikke noget hegn rundt om vores have, og i princippet kunne hun jo godt løbe ud på den lille villavej. Men jeg lo og sagde 'det kan hun da sagtens klare, kom du her og få sko på, Dagmar!'. Min datter blev rasende på mig over, at jeg gik over hendes grænser. Så jeg sagde undskyld og lovede at prøve på ikke at blande mig. Det er vist lykkedes meget godt siden."

Else, mormor til Dagmar på 4 år.

Når de kalder 'moar', kommer jeg til at svare

"Jeg kan mærke, at min datter sætter stor pris på min hjælp. Hendes mand arbejder meget, og hun står derfor tit alene med børnene. Men for nylig ringede hun og sagde, at hun nogle gange føler, jeg tager mor-rollen i stedet for mormor-rollen. Når børnene kalder 'moar', kommer jeg nogle gange til at svare 'ja, hvad er der, skat?'. Det har ikke været med vilje, og jeg har aftalt med min datter, at hun skal sige til, hvis jeg gør det igen."

Elisabeth, mormor til Mollie på 3 år og Sune på 8 år.