

Dine fejl gør dig til en bedre forælder

Det hele begynder med dig selv og din egen personlige udvikling, hvis du gerne vil have børn, der trives bedre og er mere robuste. Bogen »Tro på dit barn«, der netop er udkommet, vil udfordre forælderrollen.

Af Anne Funch Illustration: Lars Andersen

Jo flere fejl, dine børn får at vide, de begår, jo større er risikoen for, at de føler sig som en fiasko. Også senere i livet. Fortæl dem i stedet, at det er okay at begå fejl. At vi alle begår fejl – også forældre.

For fejl er fedt. Det mener forfatterne til en ny forældreguide, der giver gode råd til, hvordan man får robuste børn. Sådan nogle børn, der ikke knækker over på midten, så snart livet skubber og puffer lidt til dem.

Hvis de robuste børn samtidig strutter af livsglæde og selvtillid, er der ingen ende på den store familielykke. For så har mor og far ikke skudt helt skævt i bestræbelserne på at skabe det bedste fundament.

Men måske ser billedet ikke helt så perfekt ud. Måske ryger mor og far lidt for hurtigt og lidt for ofte op i det røde felt, fordi de har for travlt til at være nærværende og i stedet hører ureflekteret gennem dagen med madpakker, legeaftaler og lektier.

En ny forældreguide »Tro på dit barn«, der netop er udkommet, lægger op til at udfordre forælderrollen ved at give børnene mere medansvar og vise dem tillid. Og ikke mindst ved at forældrene selv må gennemgå en form for personlig udvikling, hvis målet er at få børn, der trives bedre.

For man opnår ingen succeser og ingen større forandringer og udviklingsprocesser, hvis ikke mor og far er indstillet på, at de også selv skal flytte sig. Man skal altså være villig til at ændre på visse mønstre og se sig selv på en lidt anden måde, hvis man gerne vil juste-

re på børnenes adfærd og trivsel, mener de to forfattere bag bogen, Gitte Svanholm og Jørgen Svenstrup.

Gitte Svanholm er uddannet pædagog, coach og journalist, mens Jørgen Svenstrup er certificeret coach. Han arbejder med leder- og medarbejderudvikling i erhvervslivet, og det er bl.a. med udgangspunkt i hans erfaringer med coaching, positiv psykologi, mental træning og NLP for voksne, at forfatterne nu har overført flere af principperne fra såkaldt »minding« til familielivet.

Udover en række konkrete råd til, hvordan man kan blive bedre til at kommunikere med sit barn og skabe nogle klart definerede rammer, som barnet frit kan agere inden for, giver bogen inspiration til de voksnes personlige udvikling.

Forfatterne mener bl.a., at et vigtigt led i at udfordre sig selv som forælder er at erkende, at vi altid har et valg. Også når det kommer til vores følelser, som i høj grad styrer vores forhold til vores børn og den måde, de skal lære at håndtere deres følelser på.

»For en del år siden var jeg overbevist om, at jeg var som jeg var. At jeg var født med en række karakteregenskaber, der ikke stod til at ændre,« mener Jørgen Svenstrup.

»Jeg var overbevist om, at følelser var noget, der kom udefra. At det var andre, der gjorde mig sur, glad eller frustreret. Men der er kun én person, der er 100 procent ansvarlig for de følelser, der rammer dig – og det er dig selv. Når du har accepteret den præmis, er der kun ét spørgsmål tilbage, og det er: Hvordan vil du gerne have det? Vil du være sur, glad, ked af det? Eller noget helt syvende?«

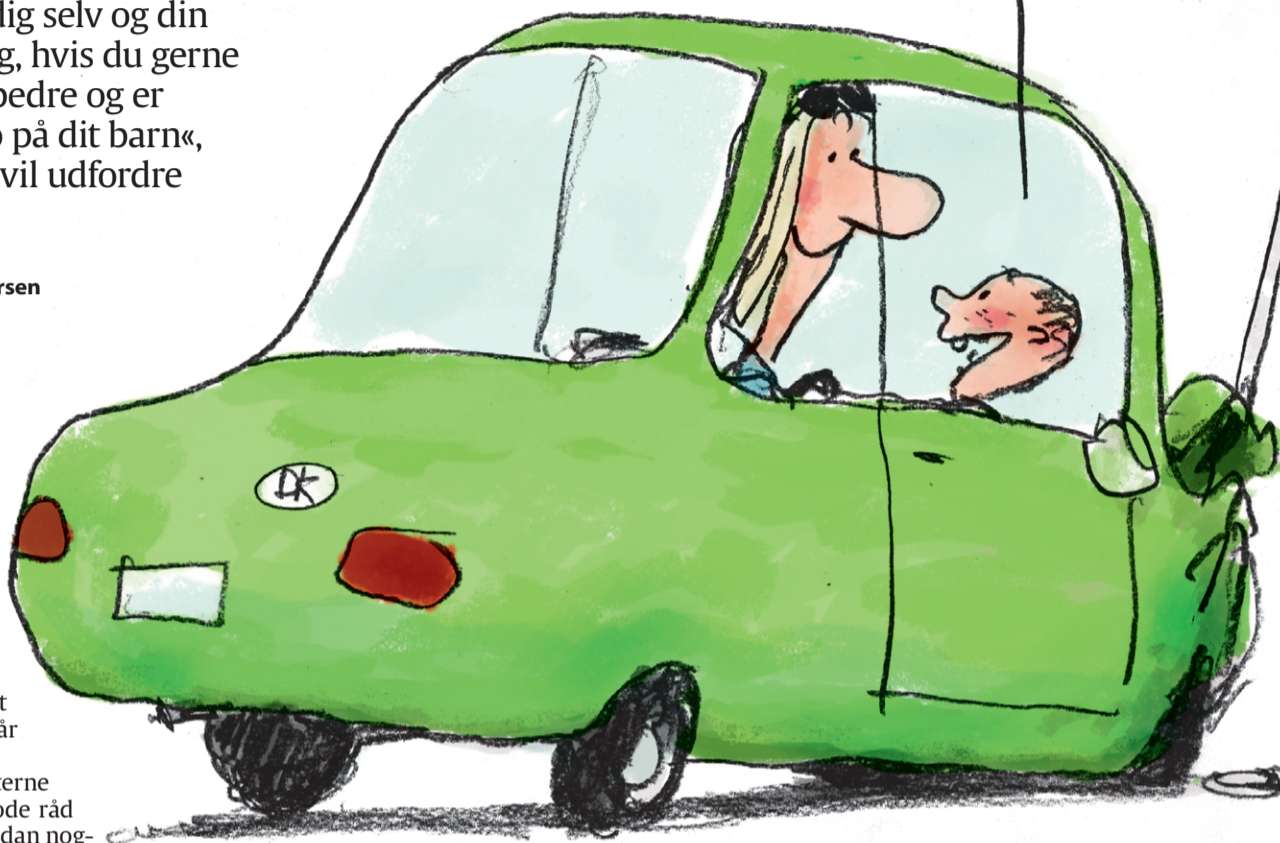
IFØLGE DE TO forfattere er der ingen grund til at skjule det glade budskab for børnene. Tværtimod.

»Fortæl det til dem – der vil være rigtig gode chancer for, at de forstår det,« lyder opfordringen. Og spørg så dig selv:

Hvilket humør vil jeg være i fra dette øjeblik?

Hvor mange procent af min dag vil jeg acceptere at være i et andet humør?

TRO PÅ DET MOR!



Hvad kan jeg gøre for at minde mig selv om, at jeg nu har påtaget mig ansvaret for mit eget humør?

Et andet vigtigt led i led i familiens udviklingsproces er, hvad forfatterne har valgt at kalde for: Fejl er fedt.

»Vi lever i en omvendt fejlkultur, hvor vi oplever fejl som dårlige.

Det er ikke underligt, at vi har det sådan, for hele vejen igennem vores liv bliver vi rost, når vi gør noget rigtigt og skældt ud, når vi gør noget forkert,« skriver forfatterne.

»Det problematiske ved vores anti-fejlkultur er, at jo flere fejl, vi begår i livet, jo større tendens har vi til at se på os selv som en fiasko. Du bestemmer suverænt, om dit barn skal opleve sig selv som en fiasko, når det begår fejl. Det afhænger fuldstændigt af, hvordan du tackler det,« hedder det i guiden, der opfordrer forældre til at spørge sig selv:

Hvordan ser du på det at begå fejl?

Hvordan håndterer du dit barn, når det begår fejl?

Hvad vil du gøre anderledes i morgen?

afu@berlingske.dk

FRI.dk/foraeldrefejl

Læs mere om forælderrollen

BLIV SUND, STÆRK OG SLANK MED 80/20

Mød ernæringsterapeut og personlig træner Louise Bruun

Louise Bruun giver lette råd til, hvordan du selv tilrettelægger en sund hverdag efter 80/20-princippet. Der er ingen forbud eller ingen løftede pegefingre. Kun inspiration.

Louise har hjulpet utallige mennesker med at finde en sund livsstil, så hun ved præcis, hvad der virker.

Hør Louises råd og få sunde og energigivende smagsprøver fra hendes nye kogebog: Lækkermad - sund og stærk med 80/20.

Bogen indeholder mere end 150 opskrifter og kan købes til 200 kr. (vejl. udsalgspris 249 kr.).

Tid: Mandag 19. april kl. 17 - 18

Sted: Berlingske Media, Konferencsalen
Pilestræde 34, København K.

PRIS
149,-
INKL. VAND OG FRUGT



Læs mere på lidtmere.dk/laekkermad

ArtPeople

Berlingske Tidende LÆSERSHOP
www.lidtmere.dk