

Relation før opdragelse

Et lille hæfte om tryghed, tilknytning og udvikling

1. Indledning

Som plejeforælder – og i virkeligheden som enhver voksen med ansvar for børn og unge – kender man ofte situationer, hvor velmente råd, irettesættelser eller vejledninger ikke bliver taget godt imod. Man ønsker at hjælpe, støtte eller guide den unge, men oplever i stedet modstand, vrede eller afstand.

Mange voksne står tilbage med tanken:

“Hvad gik der lige galt?”

Ofte handler det ikke kun om *hvad* der bliver sagt, men om *hvordan* det bliver oplevet af barnet eller den unge. Der er stor forskel på at føle sig skældt ud og på at føle sig mødt med omsorg og vejledning. Ligeledes er der forskel på at blive talt *til*:

“Nu skal du ...”

og at blive talt *med*:

“Hvad tænker du om det her?”

For børn og unge med svære erfaringer, utryk tilknytning eller tidligere nederlag kan selv små korrektioner vække stærke følelser. Hvis relationen til den voksne ikke opleves som tryk nok, kan budskabet let drukne i frustration, skam eller forsvar.

Jo mere den voksne har behov for at sætte tydelige grænser eller give kontante beskeder, desto vigtigere bliver relationen. Problemet er blot, at netop i de situationer, hvor opdragelsen føles mest nødvendig, er relationen ofte presset eller sårbar.

Derfor er et af de vigtigste budskaber i dette hæfte, at relationen må komme før opdragelsen. Det betyder ikke, at børn og unge ikke har brug for rammer, vejledning eller grænsesætning. Men det betyder, at relationen ofte er selve vejen til, at vejledningen kan blive hørt og taget imod.

Nogle gange kommer man længere ved først at styrke kontakten, skabe ro og forsøge at forstå den unges perspektiv, fremfor at fastholde konsekvenser eller budskaber, som alligevel ikke trænger igennem.

Dette hæfte handler derfor om, hvordan relationer, tryghed og følelsesmæssig kontakt kan blive fundamentet for opdragelse, udvikling og trivsel.

2. Hvad er en tryk relation?

Relationer er afgørende for alle menneskers udvikling. For børn og unge er relationen til de voksne omkring dem helt central for, hvordan de lærer at forstå sig selv, andre mennesker og verden omkring dem.

Når et barn føler sig trygt og mødt, bliver det lettere at samarbejde, tage imod vejledning og håndtere svære følelser. Omvendt kan utryghed, mistillid eller tidligere svigt gøre selv små krav eller korrektioner svære at rumme.

For mange plejebørn er relationer forbundet med usikkerhed. De kan have oplevet voksne, som ikke har været følelsesmæssigt tilgængelige, forudsigelige eller trygge. Nogle har oplevet skuffelser, brud eller omsorgssvigt, som har gjort det svært at stole på andre mennesker. Derfor kan de reagere anderledes end andre børn i situationer, hvor de føler sig pressede, misforståede eller korrigerede.

Tilknytning skaber forståelse

Tilknytning handler om barnets behov for tryghed, beskyttelse og følelsesmæssig kontakt. Gennem relationen til de vigtigste voksne lærer barnet blandt andet:

- Om voksne er til at stole på
- Om egne følelser er acceptable
- Hvordan konflikter håndteres
- Hvordan man søger hjælp og trøst
- Hvordan man regulerer uro, vrede og frustration

Når et barn har oplevet trygge relationer, vil det ofte lettere kunne tage imod støtte og guidning. Hvis barnet derimod har erfaringer med utryghed eller svigt, kan det udvikle strategier for at beskytte sig selv.

Det kan for eksempel komme til udtryk ved:

- Afvisning af nærhed
- Kontrolbehov
- Hurtige vredesreaktioner
- Tilbagetrækning
- Manglende tillid til voksne
- Vanskeligheder med at modtage hjælp

Det betyder ikke, at barnet ikke ønsker kontakt. Ofte betyder det blot, at barnet endnu ikke føler sig trygt nok til at stole på relationen.

Hjernen reagerer på utryghed

Når børn bliver følelsesmæssigt overbelastede, reagerer hjernen instinktivt for at beskytte dem. Kroppen kan gå i alarmberedskab, og barnet kan reagere med kamp, flugt eller frys.

I de situationer er barnet sjældent i stand til at lytte, reflektere eller lære særligt meget. Derfor hjælper det ofte ikke at forklare, diskutere eller skælde ud midt i konflikten. Barnet har først brug for hjælp til at finde ro og føle sig trygt igen.

Her bliver den voksnes ro og regulering afgørende. Børn låner ofte de voksnes nervesystem. En rolig voksen kan derfor hjælpe barnet tilbage til balance, mens vrede, skældud eller magtkampe ofte øger uroen yderligere.

Relation før korrektion

En tryk relation betyder ikke, at barnet bestemmer alt, eller at den voksne aldrig sætter grænser. Tværtimod har børn brug for tydelige voksne. Men måden grænser sættes på, har stor betydning.

Når barnet oplever sig forstået og følelsesmæssigt mødt, bliver det lettere at samarbejde. Relation og kontakt er derfor ofte forudsætningen for, at opdragelse og vejledning kan lykkes.

For plejeforældre handler det derfor ikke om at være perfekte, men om at være vedholdende, nysgerrige og følelsesmæssigt tilgængelige – også når barnet reagerer stærkt.

Trygge relationer opbygges over tid gennem små gentagne erfaringer af:

- At blive mødt roligt
- At blive forstået
- At blive hjulpet tilbage til ro
- At konflikter kan repareres
- At voksne bliver ved med at være der

Det er ofte i disse små øjeblikke, den største udvikling begynder.

3. Når adfærd er kommunikation

Når vi taler om *relation før opdragelse*, handler det også om måden, vi forstår barnets adfærd på. Mange børn og unge – særligt plejebørn – reagerer ikke nødvendigvis ud fra trods eller manglende vilje. Ofte er adfærden et udtryk for noget, barnet ikke selv kan sætte ord på.

Adfærd kan derfor ses som kommunikation.

Bag vrede, modstand, løgne, afvisning eller konflikter ligger der ofte følelser som utryghed, skam, frustration, sorg eller frygt. Hvis den voksne kun reagerer på selve adfærden, risikerer man at overse det behov eller den følelsesmæssige tilstand, der ligger bag.

Det betyder ikke, at al adfærd skal accepteres. Men det betyder, at forståelse må komme før korrektion. Relation før opdragelse handler netop om at forsøge at forstå barnets reaktion, før man forsøger at ændre den.

Barnets alarmberedskab

Børn med belastende erfaringer kan hurtigt komme i alarmberedskab. Små situationer, som virker ubetydelige for andre, kan opleves som store følelsesmæssige trusler.

Det kan for eksempel være:

- Et nej
- En irettesættelse
- En ændring i planer
- Følelsen af kritik
- Oplevelsen af ikke at blive forstået

Når barnet føler sig truet eller presset, reagerer hjernen automatisk. Kroppen gør sig klar til at beskytte sig gennem:

- Kamp
- Flugt
- Frys

Det er derfor nogle børn:

- råber eller bliver aggressive
- løber væk
- lukker helt ned
- nægter at samarbejde
- virker ligeglade eller kolde

Set udefra kan det ligne dårlig opførsel. Men ofte er barnet i virkeligheden overbelastet eller følelsesmæssigt utrygt.

Det barnet viser – og det barnet føler

Der er ofte stor forskel på det, barnet viser udadtil, og det barnet føler indeni.

Et barn, der råber:

“Jeg er ligeglad!”

kan indeni føle:

“Jeg er bange for at blive afvist.”

Et barn, der virker kontrollerende, kan i virkeligheden føle sig utrygt. Et barn, der afviser hjælp, kan have erfaringer med, at voksne ikke tidligere har været til at stole på.

Når voksne møder adfærd med nysgerrighed frem for hurtige konklusioner, bliver det lettere at bevare relationen – også i konflikter.

Fra kontrol til forståelse

Mange voksne kommer naturligt til at fokusere på at stoppe adfærden hurtigt. Men jo mere presset barnet er, desto mindre hjælper kontrol, diskussioner og skældud ofte.

Hvis barnet først føler sig misforstået eller forkert, vil det typisk beskytte sig yderligere. Konflikten vokser, og relationen bliver svagere.

Her bliver relation før opdragelse særligt vigtigt. Den voksne må først forsøge at skabe ro, kontakt og følelsesmæssig tryghed, før barnet kan tage imod vejledning.

Det kan blandt andet være ved at:

- tale roligt
- sænke krav midlertidigt
- vise forståelse for følelsen bag adfærden
- hjælpe barnet med at regulere sig selv
- vente med forklaringer og konsekvenser til barnet er faldet til ro

At se bag adfærden

At arbejde relationelt betyder ikke, at man undgår grænser eller bliver eftergivende. Det betyder, at man forsøger at se bag adfærden og spørge sig selv:

- *Hvad prøver barnet at fortælle mig?*
- *Hvad kan være svært for barnet lige nu?*
- *Hvordan kan jeg bevare kontakten, samtidig med at jeg sætter en grænse?*

Når barnet oplever, at den voksne forsøger at forstå frem for blot at kontrollere, styrkes relationen. Og netop relationen er ofte det vigtigste fundament for udvikling, læring og forandring.

4. Opdragelse gennem relation

“Man kan sjældent opdrage et barn, man ikke først har kontakt med.”

Alle børn har brug for voksne, der guider, sætter grænser og hjælper dem med at navigere i livet. For plejebørn og andre børn med belastende erfaringer bliver måden, det sker på, dog ofte afgørende for, om barnet kan tage imod hjælpen.

Når vi taler om *relation før opdragelse*, betyder det ikke, at børn skal bestemme alt, eller at voksne skal undgå grænser. Det betyder derimod, at relationen er fundamentet for, at opdragelsen overhovedet kan lykkes.

Hvis barnet føler sig kritiseret, afvist eller presset, vil det ofte gå i forsvar. I de situationer hører barnet sjældent budskabet bag ordene. Det reagerer i stedet på følelsen af utryghed. Derfor handler opdragelse gennem relation om først at skabe kontakt og derefter guide barnet.

At tale med – ikke kun til

Mange konflikter opstår, når barnet oplever, at der bliver talt *til* det frem for *med* det.

Når voksne bliver pressede, kommer sproget ofte til at handle om styring:

- “Nu stopper du.”
- “Du skal høre efter.”
- “Hvor mange gange skal jeg sige det?”

Selvom intentionen er god, kan barnet opleve ordene som kritik eller afstand. Særligt børn med utryk tilknytning er ofte meget følsomme over for tonefald, kropssprog og følelsen af kontrol.

At tale *med* barnet betyder ikke, at den voksne bliver usikker eller utydelig. Det betyder, at barnet oplever sig inddraget og mødt som et menneske med tanker og følelser.

Det kan for eksempel være:

- “Jeg kan se, det her blev svært for dig.”
- “Hjælp mig med at forstå, hvad der skete.”
- “Hvordan kan jeg hjælpe dig lige nu?”

- “Vi skal finde en løsning sammen.”

Når barnet føler sig mødt frem for styret, bliver det lettere at bevare kontakten – også når der skal sættes grænser.

Kontakt før korrektion

Mange voksne kender følelsen af hurtigt at ville stoppe en uhensigtsmæssig adfærd. Men jo mere følelsesmæssigt påvirket barnet er, desto vigtigere bliver kontakten.

Et barn i affekt lærer sjældent noget af lange forklaringer, diskussioner eller skældud. Barnet har først brug for hjælp til at finde ro.

Det betyder ofte, at den voksne må:

- sænke stemmen
- være rolig i sit kropssprog
- begrænse antallet af ord
- undgå magtkampe
- vente med forklaringer til senere

Når barnet igen føler sig trygt, bliver det muligt at tale om det, der skete.

Relation før opdragelse handler derfor ikke om at undgå vejledning, men om at vælge det tidspunkt og den måde, hvor barnet faktisk er i stand til at lytte.

Tydelige grænser uden hårdhed

Børn har brug for tydelige voksne. Tryghed opstår ikke uden rammer og forudsigelighed. Men tydelighed behøver ikke være hård eller truende.

Man kan godt være rolig og bestemt samtidig.

For mange plejebørn bliver den voksnes måde at sætte grænser på afgørende. Hvis barnet tidligere har oplevet skældud, afvisning eller uforudsigelige voksne, kan selv små irettesættelser føles meget store.

Derfor bliver det vigtigt, at den voksne forsøger at bevare relationen – også når barnet gør noget forkert.

Det kan for eksempel lyde som:

- “Jeg kan godt forstå, du blev vred. Men jeg kan ikke lade dig slå.”
- “Vi finder en anden måde at løse det på.”

- “Jeg er her stadig, selvom vi er uenige.”

Her oplever barnet både grænse og tryghed på samme tid.

Reparation efter konflikter

Ingen voksne lykkes perfekt hele tiden. Der vil opstå konflikter, misforståelser og situationer, hvor både barn og voksen bliver pressede.

Det afgørende er ikke, at relationen aldrig belastes. Det afgørende er, om relationen kan repareres igen.

For mange plejebørn er det en vigtig erfaring at opleve, at:

- voksne ikke giver op
- konflikter kan tales igennem
- relationer kan holde til svære følelser
- man stadig er værdifuld, selv når man fejler

Nogle gange er den vigtigste sætning derfor:

“Det gik ikke så godt før. Skal vi prøve igen?”

Det er ofte i reparationen efter konflikten, at relationen styrkes mest.

5. Praktiske strategier i hverdagen

Relation før opdragelse handler ikke kun om forståelse og teori. Det handler også om de mange små situationer i hverdagen, hvor relationen enten styrkes eller belastes.

For plejeforældre kan dagligdagen hurtigt komme til at handle om konflikter, krav og gentagelser:

- “Husk nu ...”
- “Nu skal du ...”
- “Hvorfor gør du det igen?”

Når presset stiger, er det naturligt at forsøge at få mere kontrol. Men ofte er det netop her, relationen bliver vigtigst. Mange børn samarbejder ikke bedre af flere krav, hvis de samtidig føler sig utrygge, misforståede eller følelsesmæssigt overbelastede.

Relation før opdragelse betyder derfor ofte, at den voksne må spørge sig selv:

“Hvad har barnet mest brug for lige nu – kontrol eller kontakt?”

Når barnet bliver vredt

Vrede er ofte en sekundær følelse. Bag vreden kan der ligge:

- frustration
- skam
- afmagt
- sorg
- utryghed

Når barnet råber eller reagerer voldsomt, bliver den voksnes ro vigtigere end lange forklaringer.

Det hjælper sjældent at hæve stemmen eller forsøge at "vinde" konflikten. I stedet kan den voksne forsøge at:

- tale roligt
- bruge få ord
- skabe fysisk og følelsesmæssig ro
- vente med forklaringer
- vise, at relationen stadig er intakt

Det betyder ikke, at adfærden accepteres. Men barnet har ofte først brug for regulering, før det kan tage imod vejledning.

Når barnet afviser kontakt

Nogle børn reagerer ikke med vrede, men med afstand. De lukker ned, trækker sig eller svarer kort og afvisende.

For plejeforældre kan det føles personligt og skabe usikkerhed:

"Vil barnet mig overhovedet?"

Men ofte handler afvisningen ikke om manglende behov for relation. Tværtimod kan barnet beskytte sig selv mod skuffelse eller følelsen af afhængighed.

Her bliver det vigtigt, at den voksne bliver ved med at tilbyde kontakt uden at presse:

- små samtaler
- fælles aktiviteter
- humor

- nærvær uden krav

Mange plejebørn har brug for at opleve, at voksne bliver ved med at være der – også når barnet skubber dem væk.

Når regler og krav bliver svære

Alle børn har brug for rammer og forventninger. Men børn i følelsesmæssig ubalance kan have svært ved at samarbejde, selv om de egentlig gerne vil.

Nogle gange bliver den voksnes vigtigste opgave derfor at vurdere:

- Hvad er vigtigt lige nu?
- Hvilke kampe er nødvendige?
- Hvad kan vente?
- Hvordan bevarer jeg relationen samtidig?

Jo mere konfliktfyldt relationen bliver, desto mindre trænger budskaberne ofte igennem.

Derfor kan det i nogle situationer være mere hjælpsomt først at genopbygge kontakten fremfor at fastholde konsekvenser eller diskussioner.

Det betyder ikke, at barnet “vinder”. Det betyder, at relationen prioriteres som vejen til udvikling.

Små øjeblikke gør den store forskel

Trygge relationer opstår sjældent gennem store samtaler eller perfekte løsninger. De bygges ofte i de små gentagne øjeblikke i hverdagen:

- et roligt blik
- et smil
- en voksen der lytter
- en konflikt der repareres
- en oplevelse af at blive forstået

For mange plejebørn er disse erfaringer med til langsomt at ændre deres forventninger til voksne og relationer.

Afslutning

At arbejde med relation før opdragelse kræver tålmodighed, refleksion og vedholdenhed. Der findes ingen perfekte løsninger, og alle voksne vil opleve situationer, hvor de bliver pressede eller reagerer anderledes, end de ønskede.

Det vigtigste er ikke at være fejlfri. Det vigtigste er, at barnet oplever voksne, som forsøger at forstå, skabe tryghed og bevare relationen – også når hverdagen bliver svær.

Børn udvikler sig bedst gennem relationer, hvor de føler sig set, mødt og hjulpet tilbage til ro. Først dér bliver opdragelse, læring og udvikling muligt.

Man kan sjældent opdrage et barn, man ikke først har kontakt med.