

Når "I-favn"-barnet forlader forældrenes favn

Attachment Parenting ("I-favn") og Ikkevoldelig (Empatisk) Kommunikation

Tekst og fotos: Annette Hoffskov, undervisnings- og formidlingskonsulent

"I-favn"-barnet får nærhed og tryghed: Hun sover hos sine forældre, bæres i slynge og sele, og hendes forældre er opmærksomme på, at hendes gråd er et tegn på, at hun ønsker at få opfyldt basale behov; kontakt, næring, tryghed, velvære, hvile. De synes ikke, at det er urimelige krav og de frygter ikke, at barnet bliver "forkælet" hvis behovene imødekommes.

Resultatet er forhåbentlig en tilfreds og harmonisk lille pige, som ved, at hun er i trygge hænder og derfor ikke behøver insistere så voldsomt på at få sine behov opfyldt.

Men en dag kravler den lille pige bogstaveligt talt ud af forældrenes trygge favn og begynder at udforske verden. Hvad gør pigens far nu, når han ser hende kravle målrettet henimod stikkontakten, og når han ikke ønsker at hindre sin datter i at eksperimentere, men også ønsker at tage vare på hendes sikkerhed?

Hvad gør forældrene, når det hele bliver endnu mere kompliceret, fordi pigen udvikler et sprog og begynder at sige "NEJ!" og senere hen insistere på at forhandle?

I disse situationer kan ikkevoldelig kommunikation (IVK), være et nyttigt redskab og et fantastisk supplement til de resultater, som "I-favn" børnenes forældre har opnået.

Dine, mine og vores behov

IVK baserer sig på den grundantagelse, at alle handlinger og ytringer er forsøg på at opfylde behov.

Målet med IVK er at skabe den kvalitet i kontakten mellem mennesker, der betyder, at alles behov tilgodeses uden vold og tvang.

Troen på, at dette kan lade sig gøre beror på en anden vigtig grundantagelse; nemlig at alle mennesker har de samme behov og at ét af de vigtigste behov er at berige livet og bidrage til andre.

Et andet vigtigt, almenmenneskeligt behov er autonomi; dvs behovet for at bestemme over sit eget liv, og derfor er det af stor vigtighed, at mennesker bidrager *villigt*. Ikke fordi de "skal", "bør", "er nødt til" eller fordi det er det "rigtige", men fordi de kan se hvordan deres bidrag vil berige livet for dem selv og andre.

Grundantagelserne i IVK giver især mening, når man iagttager helt små børn: De udtrykker stadig åbent og ærligt deres modvilje mod tvang og forpligtelse. De vil tilsyneladende hellere end gerne bidrage og hjælpe, ligesom de gerne vil udvikle sig og blive selvhjulpne; lære at gå, tale etc. - uden at man behøver tvinge eller true dem til det.

Problemet opstår, når børnene bliver større og mere selvstændige, og vi forældre ikke altid kan se, hvordan vi skal få vore egne behov opfyldt uden at bruge den gode gamle "skyld-skam-og-pligt"-model. Oftest i afmagt eller fordi vi er bange for, hvad der ellers vil ske med vores



Kravlebarnet på vej ud i verden

børn, når de bevæger sig ud i den store verden.

Udfordringen ved at bruge IVK består i at kunne respektere og anerkende vore børns behov for autonomi og samtidig ikke tilsidesætte vore egne behov for f.eks. respekt, støtte og sikkerhed (vores egen såvel som vore børns).

Nej - vil IKKE!

Mange forældre har oplevet, hvor frustrerende det er at bede sit barn om noget helt enkelt, såsom at bære sin tallerken hen til køkkenvasken, og han *vil bare ikke!* Lige meget hvor meget forældrene argumenterer for det rimelige i, at alle hjælper til, så ér og bliver svaret: Nej!

Hvis barnet kunne udtrykke sig fuldt ud, kunne han måske fortælle os hvorfor: "Jeg vil ikke, fordi jeg skal. Jeg har brug for tillid til, at jeg gerne vil bidrage uden at I behøver tvinge mig. Og jeg forstår ikke, hvordan den handling, I ønsker, kan berige livet".

Men sådan kan et barn hverken tænke eller tale, så det er op til forældrene at forsøge at lytte empatisk til de følelser og behov, som ligger bag "nej'et" og prøve at høre hvad det er, der hindrer ham i at sige "ja": Behovet for tillid, anerkendelse og autonomi.

Først den dag forældrene virkelig kan udtrykke deres ønske som en anmodning, ikke et krav, og oven i købet kan udtrykke hvilke behov, der ligger bag anmodningen - først da vil drengen bære sin tallerken ud villigt og med glæde.

Det kan synes omstændigt og uoverkommeligt at jonglere med alle disse behov og principper. IVK tager da også tid at integrere som en naturlig måde at være sammen på.

Til gengæld er IVK en proces, der hurtigt giver mærkbare resultater. Det viser sig heldigvis, at jo større tillid barnet har til, at det ikke vil blive tvunget, jo oftere vil barnet samarbejde, også uden at blive bedt om det.

Sidegevinsten er et mere harmonisk og glædesfyldt samvær i familien.



Det kan være svært at udtrykke, hvad man føler, når man er 6 år

Brug hjertet som telefon

Et hjælpemiddel, hvis man som forælder vil omsætte principperne til praksis, er en kommunikationsmodel, som, ligesom grundantagelserne, er formuleret af den amerikanske psykologiprofessor Marshall B. Rosenberg.

Modellen anvendes verden over, i forbindelse med konfliktløsning, forsoningsarbejde i krigszoner og fængsler, familierelationer, pædagogik og undervisning.

Metoden er også kendt som *girafsprø* og som *empatisk kommunikation*.

Giraffen er valgt som symbol, fordi empati betyder indlevelsessevne og fordi giraffen er det landdyr, som har det største hjerte (da det skal pumpe blodet op til hovedet gennem den lange hals).

At tale girafsprø er at "tale med hjertet"; at udtrykke hvad man oplever, føler, har behov for og ønsker; at tage ansvar for sine egne behov; og at være bevidst om, at det er ens egne opfyldte eller uopfyldte behov, som vækker behagelige eller ubehagelige følelser - ikke hvad andre mennesker gør og siger.

At tale girafsprø er også at lytte til andre med hjertet; med empati. Modsætningen til girafsprø kaldes *ulvesprø*: At diagnosticere, dømme moralsk, bebrejde, kræve og gøre andre mennesker ansvarlige for ens følelser og velbefindende.

Ulvesprø dominerer absolut vores kultur og desværre også stadig vore børns skoler og daginstitutioner, (trods smukke hensigter om det modsatte) og dette kan måske afskrække nogen forældre.

Vi kan frygte, at vore børn bliver skuffede hvis vi skaber en ligeværdig hjemmekultur, som barnets øvrige omgivelser ikke kan leve op til. Men børn, der bliver mødt med empati af troværdige forældre vil forhåbentlig kunne møde deres omverden med empati og respekt, selv når de bliver mødt med det modsatte.

Som Marshall Rosenberg siger: Når man har girafører på, så taler *alle* girafsprø - også "ulve". Ulve er nemlig bare giraffer med talefejl, og giraffen kan kun høre de følelser og behov, som ulven prøver at udtrykke.

Tak og velforkommen

Mine egne erfaringer med *IVK* har givet mig en stor tillid til processen. Min datter Mathilde, som nu er tre år, var "I-favn" barn af gavn, om ikke af navn, da jeg ikke kendte begrebet før hun var ca. 1½ år.

Jeg kendte til gengæld til *IVK*, da jeg fødte begge mine børn, men var først begyndt at studere og træne det mere seriøst, da Mathilde var lidt over et år.

Hun fik derfor en langt mere rolig og harmonisk start på livet end sin storebror, Tobias: Ikke nok med, at hun er pige og barn nummer to; hun fik også mere kontakt som spæd, da jeg desværre var meget bange og usikker, da jeg fødte Tobias.

Derudover tror jeg, at den allerstørste forskel på de to børn beror på deres mors og fars udvikling som *IVK*-forældre: Mathilde har både fået mere empati og lydhørhed end Tobias fik og samtidig har vi været mere opmærksomme på, at *vi* også skal være her, og at vi også selv har behov, som betyder noget.

Dette har bl.a. betydet, at Mathilde har været et mere tilfredst barn; at hun sagde "JA" længe før hun sagde "NEJ"; at hun er god til at vise, hvad hun føler og sætte ord på, hvad hun gerne vil have; at vi har haft langt færre kampe med hende og at hun oftest er villig til at gøre, hvad vi eller andre beder hende om - men kun hvis det netop er en anmodning og ikke et forklædt krav. *Eller* hvis hun forstår hvorfor vi insisterer; hvilke behov der ligger bag.

Hun sagde tidligt "tak", "be' om" og "velforkommen" - ikke fordi vi har sagt, at hun skal, men fordi *vi* har sagt tak og be' om til hende fra starten.

Vi har også haft mere tillid til hende, end vi havde til Tobias; har ladet hende udforske mere selv og har været villige til at hjælpe, når vi blev bedt om det, i stedet for at komme hende i forkøbet med forklaringer, "gode råd" og velmenende anvisninger.

Min familie er på ingen måde en perfekt giraf-flok. Vi har masser af daglige konflikter og skænderier og der dukker hele tiden nye udfordringer op. Den seneste har været søskendeskænderier og her bliver vores allesammens behov for harmoni ikke altid mødt.

Til gengæld bliver vores behov for fællesskab og støtte i høj grad opfyldt, idet vi stort set ikke længere har daglige kampe om praktiske gøremål; komme i tøjet, i bad, i seng, i børnehus etc.

Vi insisterer stadig, når der er noget, som betyder meget for os (f.eks. at vores børn får børstet tænder hver dag).

Men børnene er langt mere lydhøre overfor denne insisteren, når de generelt får mere lydhørhed af os, når vi ikke insisterer i alle situationer (vælger vore kampe med omhu), og når de forstår de behov, der ligger bag vores insisteren.

Beskyttende og straffende magtanvendelse

Lad mig slå det fast med det samme: Vi kan ikke undgå at bruge magt som forældre. Har vi som succeskriterie aldrig at anvende magt, så er vores projekt som forælder dømt til at mislykkes.

Vi kan højst sigte mod at bruge vores (over-)magt klogt og derfor er det vigtigt indenfor *IVK* kun at bruge *beskyttende* magtanvendelse. Dvs for at beskytte liv og helbred og/eller fordi der ikke er tid til at kommunikere lige nu. Ord er ikke altid hensigtsmæssige, heller ikke selvom man anvender en kommunikationsmodell

Når vi bruger *IVK* er vores hensigt langt vigtigere end de ord vi bruger. Nogen gange er tavshed den bedste empati. I andre situationer er det handling, ikke ord, der er påkrævet.

Hvis den lille pige på 9 måneder er på vej hen til en stikkontakt med en skruetrækker i hånden, så er en lang *IVK*-dialog ikke det rette værktøj, så at sige. Enhver fornuftig forælder vil da også instinktivt bruge sin magt til at beskytte pigen.

Problemerne opstår snarere når barnet er blevet så stort, at man kan argumentere med det og derfor tror, at man altid *skal* argumentere.

Når den 4-årige med et vredt udtryk i øjnene og en kæp hævet over hovedet er på vej hen til sin bedste (u-)ven, så er det en god idé at tage kæppen ud af hånden på ham og lægge sig imellem, før man påbegynder en *IVK*-dialog.

Men hvad nu hvis der hverken er fare for liv eller helbred og man er bange for at misbruge sin magt som forælder, bare fordi man vil noget andet end barnet?

En kommentar, jeg ofte hører på *IVK*-kurser, er noget à la: "Jamen, hvad så hvis jeg gerne vil møde på arbejde til tiden og min datter ikke vil sætte sig op i cykelanhængeren?"

Her er det vigtigt at være bevidst om, at jeg ikke er "nødt til" at møde "til tiden" eller "tvinge" min datter. Men det er også vigtigt at være bevidst om, at *jeg* har nogle behov og at jeg i enhver given situation træffer et valg ud fra en prioritering af disse behov, da jeg ikke kan forvente, at barnet gør det.

I den konkrete situation vil jeg gerne opfylde min datters behov for autonomi og accept. Samtidig vil jeg gerne opfylde mit eget behov for troværdighed; for at holde de aftaler jeg indgår med andre. Når jeg kan se, at det er disse behov der er i spil, så har jeg flere muligheder:

Jeg kan vælge at trække vejret dybt og give mig selv tavs empati - eller tænke højt (det har ofte en utrolig effekt i sig selv, at min datter kan se, at jeg virkelig anstrenger mig for at finde en løsning, der opfylder begges behov); jeg kan give min datter empati og vise hende, at jeg accepterer hendes ønske om at bestemme selv; jeg kan bede hende om at sætte sig ind på en måde, så hun virkelig forstår, at hun gerne må sige nej; jeg kan overveje andre muligheder, som kan opfylde begges behov (måske kunne vi tage bussen i dag eller jeg kan flytte mit møde?) etc.

Det kan også være, at jeg bevidst vælger at prioritere mit behov højere end hendes, og sætter hende i cykelanhænger mod hendes vilje.



Målet med *IVK* er at skabe god kontakt

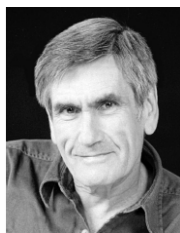
Men alene det at sætte hende op i cykelanhænger for at opfylde behov og ikke fordi jeg er "nødt" til det eller vil straffe hende for at gøre noget "forkert", gør en større forskel i vores relation end man umiddelbart skulle tro.

Især hvis hun kan mærke, at jeg ikke bebrejder hende de følelser og behov hun har, og hvis jeg lader hende sørge over, at hendes behov for autonomi ikke blev opfyldt.

Empati før forklaring

I vores hverdag med børnene er der tilsyneladende ingen ende på de situationer, hvor der er konflikt mellem deres og vores behov - eller mellem børns behov indbyrdes. Bruger vi empatien som redskab viser det sig dog, at der ikke er konflikt mellem behovene, men mellem strategierne.

Derfor behøver vi heller ikke altid komme med løsninger. Blot det at anerkende barnets følelser og behov ("øv, hvor bliver du ked af det nu, du vil bare *så* gerne bestemme selv") kan så at sige opløse problemet, da det var vigtigere for barnet at få kontakt og accept end at få eller opnå noget bestemt. Empatien har således ofte den magiske effekt, at barnet vil være villigt til at gøre noget, hun egentlig ikke havde lyst til.



Center for Nonviolent Communication er en non-profit organisation med hovedsæde i USA. Organisationens erklærede mål er at skabe den kvalitet i kontakten mellem mennesker, som gør, at alles behov bliver imødekommet uden vold.

Nonviolent communication (på dansk: ikkevoldelig kommunikation) er formuleret af den amerikanske psykologiprofessor Marshall B. Rosenberg, som i snart 40 år har anvendt kommunikationsmodellen indenfor så forskellige områder som undervisning, freds- og forsoningsarbejde og kriminalforsorgen.

Læs mere om Center for Nonviolent Communication på den officielle hjemmeside: www.cnvc.org





Ligeværdige børn leger bedst

Der er en indbygget faldgrube i dette: At forælderen bruger empati som en manipulationsmetode og ikke kan se andre løsninger end "op i cykelanhænger - eller kaos".

Der er dog måder at finde ud af, hvorvidt jeg som forælder virkelig har til hensigt at finde måder at opfylde alles behov på, eller om jeg blot bruger empatien som et middel til at "smøre" mit barn, så mine forslag glider lettere ned:

For det første kan jeg stille mig selv spørgsmålet: Hvordan vil jeg reagere hvis min datter siger nej, når jeg, efter at have givet empati, beder hende sætte sig op i anhængeren? Hvis jeg ikke kan håndtere et nej, så var min anmodning et skjult krav og min empati var sukkerstads, der skulle kamuflere den bitre medicin.

For det andet kan jeg være bevidst om at undgå det lille ord "men", som på forunderlig vis synes at opløse alt det, der lige er blevet sagt forinden.

Der er stor forskel på at sige: "Jeg tror, at du prøver at hjælpe din lillesøster, men jeg vil ikke have, at du tager legetøjet fra hende!" og så sige:

"Jeg tror, at du gerne vil hjælpe din lillesøster med at lave Lego-bilen og jeg gætter på, at hun bliver ked af det, fordi hun gerne vil gøre det selv. Lige nu tror jeg, at den bedste måde vi kan hjælpe hende på, er ved at lade hende prøve selv og så være klar til at hjælpe hvis hun vil ha' det".

Jeg vil gerne, hvis jeg ikke skal

En af de tidligste oplevelser jeg havde med at bruge IVK var da jeg, efter 3 fantastiske kursusdage med Marshall Rosenberg, vendte hjem i opløftet sindstilstand.

Anbefalet litteratur om Ikkevoldelig Kommunikation, pædagogik og forældreskab:

Marshall B. Rosenberg: *Raising Children Compassionately* (hæfte, vil blive oversat)
Marshall B. Rosenberg: *Teaching Children Compassionately* (hæfte)
Marshall B. Rosenberg: *Ikkevoldelig Kommunikation: "girafsprøget"* (Borgen, 1999)
Rosenlund Kurser: *Ikkevoldelig Kommunikation i pædagogisk arbejde* (video, 30 minutter, 2004)

Bøger, hæfter o.a. materiale om IVK kan bestilles og købes på www.cnvc.org, www.beritmikkelsen.dk og www.rosenlundkurser.dk
Yderligere information om Ikkevoldelig Kommunikation på: www.cnvc.dk (henvisning til danske trænere og undervisere) samt www.denkoebenhavnskefriskole.dk (den første skole i Danmark bygget på principperne bag Ikkevoldelig Kommunikation)

Allerede dagen efter fik jeg mulighed for at afprøve idéerne i praksis, da mine børn (dengang 1½ og 5½) kom op at toppes over noget Lego.

Tobias havde placeret en Lego-klods på en Lego-plade og Mathilde havde taget den af igen. Hvorefter hans umiddelbare reaktion var at række ud efter den.

Havde han taget den fra hende, ville min umiddelbare reaktion have været at tage den ud af hånden på ham - for at vise ham, at sådan gør man ikke...

Jeg bad ham i stedet vente lidt, for jeg havde en sjov leg, som jeg godt kunne tænke mig, at vi prøvede.

Han var med på den og jeg sagde til Mathilde, som dengang ikke havde meget sprog: "Tobias synes, at det er rigtig sjovt at lege med Lego-klodsen og han vil gerne ha', at den står dér. Vil du sætte den tilbage?".

Hun kiggede forundret på mig et øjeblik og satte så klodsen tilbage.

Jeg jublede og dét blev startskuddet til en proces, som langt fra er færdig her i huset, da vi stadig har en masse "aflæring" foran os - ikke bare af vores søn, men i høj grad også af os selv.

Men det er immervæk sjovere at lege "følelses- og behovsdetektiv" end at påtage sig rollen som ordensmagt og dommer, som skal finde den "skyldige" og udmåle "straffen".

Nogen spørger hvor tidligt man kan begynde at bruge IVK og hævder måske endda, at det kræver et bestemt sprogligt eller intellektuelt udviklingsstadium hos barnet.

Mine oplevelser har overbevist mig om, at det kan bruges lige fra starten. Jo tidligere man starter, des færre kampe.

Man behøver ikke engang vente til barnet er født - man kan starte med at bruge metoden til at give sig selv den empati der er nødvendig for at man kan give den videre til andre.

For som vi lytter til os selv, lytter vi til vores omverden.

Annette Hoffskov 2004

Denne artikel blev bragt første gang i bladet *Forældre og Fødsel* nr. 2, marts 2004 i et andet layout. Mere information om foreningen og bladet på www.fogf.dk - hvor man også kan finde en digital opfølger til denne artikel, med titlen "Rigtige forældre gider ikke høre mere vrøvl" (*Forældre og Fødsel* nr. 3, april 2004).

Artiklens forfatter anmoder om, at artiklen citeres i sin fulde ordlyd og at der henvises til Marshall Rosenberg og Center for Nonviolent Communication™ som rette ophavshaver til metoden og teorien bag Ikkevoldelig Kommunikation.

Af samme forfatter: "Et godt sted at gro" (interview med en skoleleder fra en svensk skole bygget på IVK) - kan frit downloades fra www.denkoebenhavnskefriskole.dk