

Rigtige forældre gider ikke høre mere vrøvl

- Om at skribe på giraf

Tekst og fotos: Annette Hoffskov, undervisnings- og formidlingskonsulent

I sidste nummer af *Forældre og Fødsel* beskrev jeg, hvordan forældre kan bruge ikkevoldelig kommunikation (IVK) - eller girafsprø - til at forsøge at opfylde alles behov uden vold og tvang. Jeg gav eksempler på, hvordan vi kan lytte empatisk til de følelser og behov, der ligger bag alt, hvad vores børn siger og gør, og dermed opnå en bedre kontakt.

I denne opfølgning vil jeg gerne sætte fokus på en faldgrube, der ligger i IVK: At vi i vores iver for at være gode forældre glemmer vore egne behov og bliver slidt op i vores forsøg på at være lydøre. Jeg tror, at det er svært for mange i min generation (jeg er 34) at finde ud af, hvordan vi kan tage vare på os selv også, uden dog at forfalde til hverken den autoritære model, hvor fatter altid har ret; eller den manipulerende skyld-og-skam model, hvor du ikke må gøre mor ked af det.

Dermed bekender jeg mig dog på *ingen* måde til de eksperter og lægmænd, som hævder, at vores generation er elendige, inkompetente forældre og at vores børn er dominerende og socialt handicappede små tyranner. Jeg vil medgive, at vi tilsyneladende har svært ved at vide og udtrykke hvad vi vil og ikke vil. Men det er da ikke så underligt. Jeg tror nemlig, at vores vanskeligheder hænger sammen med hvordan vi selv blev opdraget. Af den selvsamme generation, som nu har så travlt med at fortælle os, hvad vi gør forkert.

Måske har vi svært ved at sige til og fra overfor vores børn, fordi vi aldrig har lært at sige til og fra overfor vores forældre. Og måske var og er vore forældre heller ikke helt så klare, tydelige og konsekvente, som de gerne vil give indtryk af.

Jeg øver mig for tiden i at være lydhør overfor mine børn uden at give køb på lydhørheden overfor mig selv.

Jeg håber, at jeg, med tiden, vil kunne gøre det samme i forhold til den omverden, som ofte kritiserer og dømmer os forældre. Måske fordi de forveksler lydhørhed med eftergiveness. Måske fordi de oprigtigt er bekymrede for vores velfærd. Selvom jeg vælger at tro, at ulve blot er giraffer med talefejl, så er det svært at høre deres bekymring og omsorg, når den udtrykkes i form af kritik og pegede fingre.

Jeg vil også være her!

Det er især i forholdet til min store dreng, Tobias, at jeg får lejlighed til at øve mig i at huske mine egne behov også. Tobias er syv år og går i SFO. I et stykke tid skete der dette, når jeg kom for at hente ham: Jeg sagde hej til de voksne og til ham – og så svarede han mig ikke og fortsatte med det han var i gang med.

Jeg er selvfølgelig glad for, at han trives derovre, men jeg blev vred, skuffet og irriteret, fordi jeg ikke fik mine behov for respekt og kontakt opfyldt. Desuden blev jeg stresset og bekymret, fordi jeg også gerne ville hente hans lillesøster Mathilde inden alt for længe.



En sød lille giraf kan også vise tænder

I situationer som denne tror jeg, at vi forældre ofte kun kan se to muligheder, som er lige utiltalende: Enten fraviger jeg mine egne ønsker og lader ham bestemme, eller også tvinger jeg min vilje igennem.

Efter at have været irriteret i denne situation et par gange - og ikke haft held med at overtale, anmode eller diktere - besluttede jeg mig for at tage mine behov for kontakt og respekt alvorligt. Så alvorligt, at jeg om nødvendigt ville bruge magt for at få dem opfyldt. Jeg ville ikke bruge magt for at opnå et bestemt resultat (gå hjem nu!), men for at få opfyldt disse behov.

Så fra da af affandt jeg mig ikke længere i at blive ignoreret. Min søn kunne have gode grunde til at ignorere mig - at han f.eks. ikke havde tillid til, at jeg tog hans behov alvorligt. Men jeg havde ikke en jordisk chance for at finde ud af hvilke, hvis jeg ikke først fik kontakt.

Næste gang det skete, gik jeg derfor hen til ham og sagde, at jeg blev vred og gerne ville have kontakt med ham; at jeg gerne ville have, at han først kom hen til mig og sagde hej og at vi så prøvede at lave en aftale, som kunne fungere for os begge.

For at kunne komme igennem til ham med dette budskab, brugte jeg for det første min fysiske magt til at hindre ham i at gå væk. For det andet var det vigtigt, at jeg bagefter virkelig var villig til at lytte og finde en strategi, der opfyldte begges behov. Så nu har vi den aftale, at vi først siger goddag og får kontakt, og dernæst aftaler, hvor lang tid han kan lege inden vi går hjem. Foreløbig fungerer det. Også for mig!

Sunde øjne – betændt sjæl?

For en uges tid siden fik min datter, Mathilde på tre, øjenbetændelse. Vågnede op hver morgen i fem dage med øjne så klistrede, at hun ikke kunne åbne dem. Vi forsøgte med vores sædvanlige kur (blive hjemme og kold kamillethé på vatrondeller). På femtedagen var der ikke nogen bedring og jeg gik derfor den lange tunge vej til apoteket efter øjendråber.



Der er andre måder at løse konflikter på end at lege "to tykhuder støder hovederne sammen"...

Hun var ikke tryk ved at få dråberne i øjnene, og forklaringer og tryglen havde ikke den ønskede effekt. Vi forsøgte endda, i samråd med hende, at vente til hun var faldet i søvn. Men så vågnede hun og fik et raserianfald af dimensioner.

Til sidst prioriterede vi vores behov for ro og hvile, og for at bidrage til hendes helbred, højere end hendes behov for velvære og autonomi; holdt hende fast og smurte dråberne på øjenlågene. Ingen af os brød os om fremgangsmåden og jeg blev mindet om det, som stifteren af IVK, Marshall B. Rosenberg, siger: Et barn, der bliver tvunget til at få børstet tænder får måske ikke hul i tænderne, men kan få alvorlige huller i sit selvværd.

Næste aften besluttede vi at gøre det sådan, som vi egentlig helst vil: Uden unødigt tvang og med fokus på behovene hos alle parter. Om aftenen lagde vi os begge to i den store seng med hende og fortalte hende, at vi ikke ville holde fast i hende og at vi ville finde en anden måde at give hende dråberne på, som hun også synes var OK. Vi insisterede på, at hun fik dråberne og fortalte hende, at det var vigtigt for os at hun blev rask.

Hun fik lov til at undersøge tuben og vi prøvede at gætte empatisk på hvad hun mon havde brug for: Om hun mon var bange for, at det skulle gøre ondt? Eller om hun ikke kunne lide, at vi holdt fast på hende? Hun var ikke vild med idéen om dråberne, men virkede tryk og blev i sengen.

Heldigvis har vi sat tidligere ind med IVK overfor hende end overfor hendes storebror. Og derfor har vi meget lettere ved at skabe kontakt med hende, hvilket er en forudsætning for at få opfyldt alles behov uden vold og tvang.

Fordi hun i langt højere grad end sin storebror har tillid til, at vi vil hende det godt og at vi tager hende alvorligt - *ikke* fordi vi har sat flere "grænser".

Efter noget tid finder Mathilde en løsning: Hun vil selv putte dråberne i øjnene. Og med lidt hjælp fra farmand lykkes det da også. Det var en strategi, vi end ikke havde overvejet. Måske havde hun ikke kun behov for autonomi og velvære, men også for kontrol.

Det ville vi aldrig have opdaget, hvis vi ikke havde givet det tid og havde haft tillid til, at vi kunne finde en måde at tilgodese alles behov. Uden at bruge unødigt magt. Uden at tilsidesætte vore egne behov. Og uden at lade som om, at vi ikke selv har noget investeret. For det har vi.

At tage vare på vore børns helbred er et vigtigt behov for forældre. Og jeg synes *ikke* vi skal give afkald på dette behov og f.eks. bare acceptere, at vores børn ikke vil have børstet tænder. Jeg tror bare, at børnene bliver mere lydøre overfor os, når vi er tydelige med hensyn til hvad vore behov er og når vi klart udtrykker, at vi ikke har tænkt os at give køb på dem. Men samtidig er villige til at overveje andre strategier end dem, vi plejer.

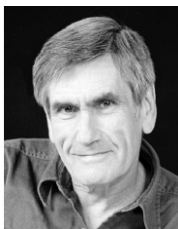
At skribe på giraf

En 10-øre, som er faldet temmelig sent for mig i min udvikling som forælder – og som menneske – er, at mine behov søreme også har betydning. Først nu, hvor mine børn er blevet tre og syv, er jeg begyndt at træde i karakter. I første omgang overfor dem. Jeg betragter det som en nødvendig fase i min udvikling fra pæn pige til autentisk menneske.

Så for tiden hører mine børn mig ofte råbe, sukke og bande som en havnearbejder. Sige "Jeg gider ikke mere!", og "Jeg er træt af det!". Men jeg prøver at gøre det uden at skælde ud og bebrejde, og håber dermed at vise mine børn, at det er OK at have følelser og være menneskelig. Og at man kan gøre det uden at vade ind over andre menneskers grænser.

I ny og næ går jeg over grænsen og er urimelig. Men så troster jeg mig med, at giraffer, ifølge Rosenberg, er "modige syndere", som staverer derudaf på deres skæve girafben; prøver sig frem, påskønner sig selv for deres gode intentioner (at opfylde behov), ærgrer sig hvis den valgte strategi alligevel ikke virker, og høster frugten af ærgelsen ved at finde nye og bedre strategier i fremtiden.

Så jeg prøver at bære over med mig selv og møde mine spæde, og nogengange fejlslagne, IVK-skridt med samme forståelse som når jeg siger "Op igen!" til den et-årige, som for 117. gang prøver at rejse sig og gå.



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



Giraffer er ikke nødvendigvis pæne mennesker, som altid er villige til at tilsidesætte egne behov - tværtimod.

En af de mest sejlivede myter ved IVK er nok, at man ikke må være vred eller miste besindelsen.

Der er en vis pointe i at vente med at kommunikere til de værste vredesskyer er drevet over og er afløst af f.eks. ærgelse. Men det er på ingen måde i vore børns interesse, at vi forsøger at fremstille os selv som mere besindige end vi er.

Som Jesper Juul udtrykker det: Hvis vi også kan være ”urimelige” og stå ved vore fejl, så er børnene ikke ene om at være menneskelige. Hvilken lettelse! Og hvordan kan vi lære vore børn at stå ved deres følelser og behov, hvis vi ikke selv kan?

Jeg tror, at børn på et splitsekund aflurer en ”mekanisk giraf” - og reagerer herefter. Fordi de ikke får det, som de ønsker mere end noget andet: Kontakt med et troværdigt og autentisk menneske.

I min udvikling henimod at blive en troværdig og autentisk mor, er jeg derfor ved at lære at ”skribe på giraf”: At udtrykke og stå ved mine egne følelser og behov, uden at tilsidesætte andres, og uden at dømme, kræve eller gøre andre ansvarlige for, at disse behov opfyldes.

Mor bider i parketgulvet

I fredags havde jeg en god oplevelse med at skribe på giraf. Det havde været et par ualmindelig hektiske uger: Begge børn havde været syge og hjemme hele ugen. Jeg havde selv været syg ugen før, og var ikke kommet mig helt før jeg vandrede ud i verden igen.

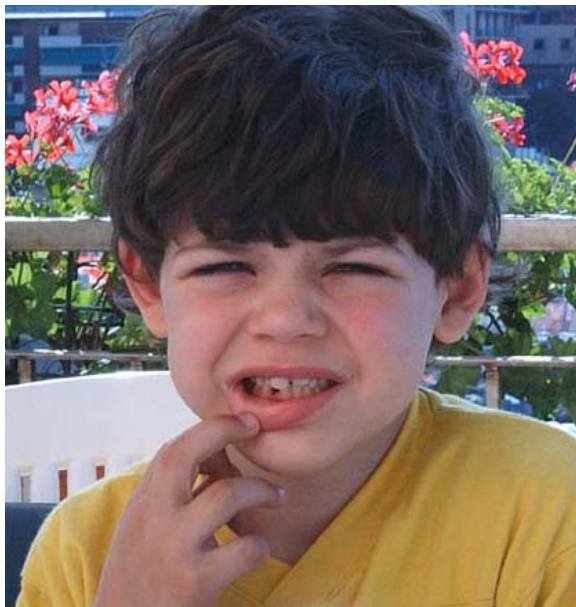
Jeg havde haft skolebestyrelsesmøder, var blevet interviewet til Danmarks Radio, og skulle dagen efter deltage i et åbent hus arrangement. Jeg havde desuden holdt vejledningsmøder med mine studerende, og skulle også lige skrive en jobansøgning og denne her artikel.

Og så kommer min mand hjem fra arbejde med den famøse tørre plet i halsen, som plejer at varsle sygdom.

Men *nu* er det endelig fredag; International Familie-Hyggedag, tid til ro og fred. Vi er i køkkenet, prøver at lave mad og tale sammen. Mathilde vil hele tiden ”op til dig, mor”. Jeg tager mig et glas rødvin, velvidende at jeg ikke tåler det så godt og at det nok vil slå mig helt ud, fordi jeg er så træt i forvejen.

Tænker på, at jeg har lovet at lave nogle PR-plancher til det der åbent hus arrangement i morgen, og at vi også får gæster i morgen, hvilket jeg ikke helt kan overskue lige nu.

”Moar, jeg vil op til dig”, siger den 3-årige skønjomfru med snot i næsen og betændelse i øjenkrogene.



Girafsprøg handler ikke om at gøre os selv eller vore børn ”tandløse”

Så er det jeg pludselig mærker, at jeg bare ikke orker mere. Mærker hvordan energien forsvinder ud af min krop, som luft, der går af en ballon.

Halvt i spøg, halvt i alvor, og ikke uden en vis melodramatisk effekt, sætter jeg mig op ad en køkkenlåge og falder derefter på knæ på køkkengulvet, med hovedet på mine korslagte arme.

”Neej”, siger jeg. ”Jeg kan ikke mere. Jeg vil bare have fred og ro og kan ikke holde ud at tage mig af nogen lige nu...”. Og mere i den dur.

Mine børn virker først lidt forundrede over deres mors opførsel, men dernæst er det som om stemningen skifter og vi kan allesammen se det sjove i det. Mine børn kan i hvert fald se mig.

Og de er tilsyneladende kloge nok til at forstå, at der er alvor bag det sjove, så de suser begge to op ad trappen og henter deres lægetasker, som de fik i julegave. Og så er det bare mor op på sofaen og få omsorg og fred mens de ”reparerer” mig.

Jeg får både taget min temperatur, får checket mine reflekser (er mor i live?), får et ordentlig skvæt medicin og får også lige opereret et eller andet ud af maven.

Alt imens min mand laver mad i ro og mag, og jeg opdager, at moar ikke er helt så uundværlig som hun nogen gange bilder sig ind.

Det bedste ved det hele er dog, at mine børn virker jublende lykkelige over at få lov til at hjælpe og reparere deres mor lidt for en gangs skyld...

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: ”girafsprøg”* (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)



Prinsesse og djævel – måske er der plads til begge dele

Arven

Hvis vi tilsidesætter vore behov i for høj grad, risikerer vi at frarøve vore børn en af de vigtigste gaver vi kan give dem: Muligheden for at opleve, hvordan det er at være medlem af et fællesskab, som er berigende for alle parter, også forældrene.

Og vi kommer alle til at betale for det. Ikke kun os selv, fordi vi slides op og måske en dag - til vores egen rædsel og store overraskelse - ser os selv springe ud som "rasende ulve".

Børnene betaler også.

Ikke alene skal de leve med disse "ulve i girafklæder" med indbygget detonator. De oplever heller ikke hvordan de kan bidrage til andres velbefindende og dermed *bliver* de på en måde socialt handicappede.

Ikke (som barnets bedstefar, pædagog eller skolelærer måske hævder) fordi forældrene ikke har sat "grænser" nok.

Snare forældre ikke har været lige så lydøre overfor sig selv som de har prøvet at være overfor deres barn. Barnet får således ikke mulighed for at bidrage til andre, og vore børn får heller ikke nogen forbilleder for hvordan man er lydør og empatisk overfor sig selv.

Jeg er glad for at tilhøre en generation, som prøver at være lydøre og vise respekt, og som ikke ønsker at diktere, manipulere, lokke, straffe, bruge urimelig magtanvendelse eller nægte at anerkende barnets behov, følelser og ønsker.

Jeg bliver derfor trist og mismodig, når jeg hører Margrethe Brun Hansen (fra mine forældres generation) udtale sig om min generations manglende kompetencer som forældre.

Ikke kun fordi jeg ønsker mere forståelse, respekt og dialog.

Men også fordi jeg er uenig i, at vi kun har øje for vore egne behov og ikke for vore børns.

Jeg er enig i, at vi har svært ved at se vore børns behov. Men som tidligere nævnt, tror jeg vi har svært ved at se deres behov fordi vi ikke kan se vore egne.

En forudsætning for at kunne *genkende* og leve sig ind i andre menneskers følelser og behov er, at vi er i stand til at mærke vore egne. Og tage dem alvorligt.

Det vil jeg påstå, at vi ikke har lært, og det vil måske tage et par generationer mere at lære det...

Annette Hoffskov 2004

Denne artikel blev bragt første gang i bladet *Forældre og Fødsel* nr. 3, april 2004 i et andet layout. Mere information om foreningen og bladet på www.fogf.dk – hvor man også kan finde en digital version af denne artikel uden billeder.

Den første artikel i serien blev bragt i *Forældre og Fødsel* nr. 2, marts 2004 med titlen: Når "I-Favn"-barnet forlader forældrenes favn – Attachment Parenting ("I-Favn") og Ikkevoldelig (Empatisk) Kommunikation.

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 ophavshavere til metoden og teorien bag Ikkevoldelig Kommunikation.

Annette Hoffskov har også skrevet artiklen: "Et godt sted at gro", baseret på et foredrag af en skoleleder fra en svensk skole bygget på IVK. Artiklen kan frit downloades og printes yd fra www.denkoebenhavnskefriskole.dk

Om mig:

Jeg er uddannet cand.comm. fra Roskilde Universitet og har siden da fået to børn og har undervist i kommunikation på gymnasium, videregående uddannelser og efteruddannelser.

Sideløbende med min nuværende stilling som underviser på Copenhagen Business School er jeg i gang med at etablere mig som selvstændig undervisnings- og formidlingskonsulent. Jeg interesserer mig særligt for hvordan undervisere og andre pædagogiske professionelle kan skabe god kontakt med børn og studerende. Jeg har et skarpt blik for hvad vores valg af ord og kommunikationsform betyder for relationen. Og for hvor meget relationen betyder for tillid, motivation, kreativitet og læring.

Jeg har kendt til Ikkevoldelig Kommunikation i over 10 år og har i løbet af de sidste tre år deltaget i IVK-træningsforløb, med Marshall B Rosenberg, med andre internationale IVK-trænere samt på Rosenlund Kurser. Jeg har skrevet artikler om IVK, har oversat IVK-materiale fra engelsk, har holdt foredrag om IVK og har været med til at arbejde for at etablere den første danske skole baseret på Ikkevoldelig Kommunikation.

Jeg har indgået en "føl"-aftale med en certificeret træner i IVK og sigter mod selv at blive certificeret. I den forbindelse vil jeg gerne indgå aftaler med børne- og undervisningsinstitutioner om foredrag, kurser og længere træningsforløb. Jeg holder også meget gerne foredrag for forældre og andre interesserede.

Kontakt mig på tlf 35 85 70 87 eller hoffskov@hotmail.com