

Sammen skaber vi tryghed til læring

Har du svært ved at være i det, når dit barn har det svært i skolen eller derhjemme? Føler du, at du selv går ned med flaget, når dit barn gør? — Så viser forskning, at compassion-træning kan hjælpe dig. Her får du 10 gode råd til at komme i gang:

- 1** Når dit barn har en krise, kan du opleve, at du reagerer ved at hidse dig op eller blive dybt bekymret. Det gør du, fordi du oplever dit barns smerte, føler dig overvældet og er i dine egne følelsers magt. Det er din affektive empatiske respons. Samtidig påvirker vores nervesystemer hinanden. Spejlnuroner gør, at dit barns sindstilstand spejles i dig. Er dit barn i høj affekt, kan du selv reagere med fx vrede - og bagefter føle dig som verdens dårligste forælder. Her er det vigtigt, at du træder tilbage mentalt og evt. fysisk for at få ro på systemerne. Både dit og barnets.
- 2** Når du træder væk, handler det også om at få adgang til fornuften igen. Når hele vores system er i affekt, er der nemlig ikke adgang til fornuften. Hverken hos dig eller barnet. Træk dig væk, så der bliver plads til alle følelserne. De må gerne være der. Det, at være ked af det, er en del af at være menneske. Formalet med at træde tilbage fra situationen er at gøre sig klart, at det er universelt at opleve lidelse.
- 3** At træde ud af situationen kan både være at sidde i stilhed sammen med barnet og at sætte dig ind i et andet rum. Læg dig på sofaen et øjeblik eller gå en tur i haven. Træk vejret, vær til stede i det, der har gjort dig bange, bekymret eller vred.
- 4** Nu er du parat til at betragte din reaktion. Konstatér, at du føler med dit barn. Måske mærker du, at du instinktivt har lyst til at gøre noget ved det. Betragt også det. Mens du gør det, så træner du at blive i det ubehag, som opstår, når dit barn lider, uden at skubbe det væk.
- 5** Mens du er i ubehaget, siger du bestemte sætninger til dig selv, som handler om at sende gode tanker til dit barn, der lider. For eksempel kan du sige til dig selv: "Må du være fri for det, som gør dig ked af det". Eller: "Må du være sund og rask", "må du føle dig tryk" eller "må du blive glad senere i dag".

Sammen skaber vi tryghed til læring

- 6** Sætningerne skaber en tankeproces, der gør, at du ikke længere er overvældet og i dine følelsers magt. Du tager ikke dit barns lidelse på dig på samme måde som før, fordi tankeprocessen skaber en distinktion omkring hvem, der lider. Nu er du i stedet i stand til at beslutte, hvad der er den mest hensigtsmæssige måde at handle på. Spørg dig selv: "Når jeg går tilbage i situationen, hvad er det så, jeg gerne vil have ud af den?". Det hedder 'resourcing', fordi du genfinder dine ressourcer. Skal du vente med at spørge barnet, hvad det handler om? Skal du bare sidde og holde i hånden? Skal du søge råd hos klasselæreren?
- 7** Når du er trådt et mentalt skridt tilbage, har fokuseret på din reaktion, reguleret din trang til at fixe det eller få andre til at fixe det, og både du og barnet er faldet til ro igen, kan du spørge ind til, hvordan barnet har det. Du kan fortælle barnet, at du også selv kender til at være dybt frustreret eller føle sig magtesløs eller bange. At det ikke kun sker for børn. På den måde validerer du barnets følelser og normaliserer dem.
- 8** Ved at gennemgå ovenstående proces viser du også dit barn, at du kan stå i barnets lidelse, at der er plads til det og at det ikke er farligt at have det svært. Sammen får I et sprog for det, så det bliver okay. Og som forælder vil du opleve, at du får en anden relation til dit barn.
- 9** Det er dog ikke en forandring, der sker over natten. Det kan være hårdt arbejde at træne compassion. Men selvom du ikke mestrer det med det samme, vil bevidstheden og opmærksomheden hjælpe jer.
- 10** Hvis du vil træne din compassion, kan du starte med de råd, du har læst her. Du kan også gå mere i dybden ved at lytte til gratis meditationer, tilmelde dig kursus og læse forskningslitteratur om compassion-træning. Alt det finder du hos DanskCenter for Mindfulness på Aarhus Universitet, <https://mindfulness.au.dk/>

KAN DIT BARN LÆRE COMPASSION?

Der er lavet meget lidt forskning på effekten af compassion-træning hos børn og unge. Men forsker Nanja Holland Hansen mener sagtens, at forældre - og lærere - kan tale mere bevidst med børn og unge om deres følelser, og om at følelser som ensomhed, lidelse og at blive skuffet er ens for alle mennesker. Det er en måde at validere og normalisere barnets følelser på. Det samme kan man gøre ved at stille følgende spørgsmål, når barnet har det svært: "Hvad gør du, når du bliver ked af det?" "Hvad har du brug for?" "Hvordan beroliger du dig selv?" "I stedet for at tænke 'alle er altid imod mig', hvilke ord kunne du i stedet sige til dig selv?"