

Lola Jensen og Karen Pallisgaard

Ro og nærvær, tak! ...men hvordan?

Familielivet kan være en travl affære, og ro og nærvær er ofte efterspurgte varer. Men fortvivl ej – der findes råd for, hvordan du kommer ned i gear. Sammen med dit barn.

TEKST MARIE WIUFF KRUSE // FOTO MARIA FRANCK OG CAMILLA STEPHAN



Måske har du selv stået der. Hjemvendt efter en lang, udmattende arbejdsdag, belæsset med indkøb, der venter på at blive tryllet om til aftensmad – og et barn, der protesterer højlydt over dit forslag om at slukke den iPad, du lige har læst, at børn helst ikke skal se for meget på. Efter minutters skrig og skrål giver du opgivende og irriteret efter og lader ungen få sin vilje. For du orker ganske enkelt ikke andet.

Stress og travlhed er efterhånden hverdagskost for mange børnefamilier, og både store og små bliver ramt, når overskuddet svigter og familieroen udebliver. En af dem, der kender til problematikken fra allernærmeste hold, er familievejleder Lola Jensen, som dagligt rådgiver sanske børnefamilier og for nylig har udgivet bogen, *Må vi så få ro! Ideer til mindre støj og flere åndehuller i børns liv*.

– Børn er i dag blevet projekter i de voksnes liv. Når vi har fået uddannelsen, carporten, samtalekøkkenet og beviset på, at vi har løbet et maraton, mangler vi bare barnet, der kan signalere en komplet familie og overskud. Vi går op i,

at de får den helt rigtige mad, de rigtige oplevelser, og at de for alt i verden kommer til både babysang og babyfodbold. For tænk nu, hvis den næste Mozart eller Michael Laudrup blev overset i vores eget barn, forklarer hun om baggrunden for det pres, som flere og flere oplever.

– Samtidig er der i dag meget flydende grænser mellem fritid og arbejde, og der er altid noget, de voksne liiige skal klare. Alt i alt gør det det svært for familierne at hvile og bare være.

Ifølge Lola Jensen bliver børnene ofte gidsler i familietravlheden – og demonstrerer det på deres helt egen facon.

– Barnets reaktion viser sig typisk som en vedvarende utilfredshed, der ikke klinger af inden for 2-10 minutter. Den kan dukke op i form af konflikter ved middagsbordet, problemer med at falde i søvn, urolig nattesøvn eller ekstrem følsomhed. Jo mere uro børnene oplever, jo mere irriterede og pirrelige bliver de over umiddelbart små ting, fortæller hun og nævner, hvordan alt fra mad, der ikke ligger rigtigt på tallerkenen, til beskeden om at holde øje med lillesøster i fem minutter kan udløse ragnarok. Det handler tit om, at barnet ikke kan nå at følge med i det, der sker – fordi der simpelthen sker for meget, og det får for mange impulser. Og så reagerer det følelsesmæssigt, lyder forklaringen.

Lola Jensen maler et billede af en moderne familie, hvor alle er i færd med hver deres aktivitet, på iPads, telefoner eller noget helt tredje, og drager en parallel til en reklame fra 1950'erne, hvor far sidder med avisen, mor med strikketøjet og børnene på gulvet med nogle få legesager. Forskellen i mængden af indtryk fra dengang til nu er til at føle på, understreger familieeksperten. Og det er bestemt ikke, fordi hun

ønsker os alle tilbage til de gamle dage. Slet ikke. Men hun slår gerne et slag for familiesamvær uden støj – fordi det giver både store og små mulighed for at finde ro. Sammen.

SMÅ SKRIDT, STOR GEVINST

Én ting er erkendelsen af, at vi selv og vores børn savner ro og nærvær. Noget andet – og for de fleste langt sværere – er at blive klog på, hvordan vi skaber en forandring mod det bedre. For yogalærer, foredragsholder og forfatter Karen Pallisgaard, ophavskvinde til bogen *Langsom livsstil – kunsten at få ro på*, er der ingen tvivl om, at nøglen ligger hos forældrene. – Hvis dit barn er oppe i det røde felt og måske råber af dig, gælder det om at finde ud af, hvorfor barnet råber – i stedet for at råbe tilbage. Men det kræver, at du selv har ro på, så du kan observere og undersøge, hvad barnets reaktion handler om. Din egen sindstilstand smitter af på barnet, og på den måde kan tegnene på barnets uro være en invitation til at du skal kigge på dig selv og få styr på din personlige uro, forklarer hun.

Helt konkret handler det, ifølge Karen Pallisgaard, om at begive sig ud i nogle ganske enkle øvelser, der med tiden kan påvirke nervesystemet til at falde til ro og slappe af. – Det skal ikke være et verdensomstyrtende skifte af finde ro i dagligdagen. Vi lever nu en gang de liv, vi lever, og det er ikke realistisk, at vi alle sammen flytter ud i en skov eller afskaffer internettet og finder fastnettelefonen frem igen. Men alle kan justere på nogle knapper, og bittesmå skridt som for eksempel 10 minutters gåtur, meditation eller dyb vejtrækning hver dag kan gøre en stor forskel. Over tid vil dit system lære,

at det gør dig godt, fordi du med pauserne aktiverer din afspændingsrefleks, dit parasympatiske nervesystem, og derved bliver i stand til at være mere nærværende over for dit barn, lyder hendes anbefaling.

I en kultur, hvor vi hylder de hurtige, kan det være svært at gå imod strømmen og tillade sig selv noget så forholdsvist beskedent som et break på 10 minutter. Det er Karen Pallisgaard bevidst om. Og mange af os går rundt med en indre opfattelse af, at det ikke er helt 'lovligt' at slappe af. Sagen er bare, at det virker.

– Da jeg selv blev mor, blev jeg overdrevent fokuseret på, at jeg skulle være perfekt og nærværende over for og sammen med mit barn HELE tiden. Så meget at jeg ikke følte, at jeg havde tid til at lave yoga og meditere. Lige indtil min kæreste spurgte, hvorfor jeg ikke bare gjorde det, imens min datter var der. Jeg begyndte at lave nogle simple øvelser, imens hun legede ved siden af, og hun syntes, det var superskægt. I dag insisterer jeg på at tage lidt tid for mig selv og min yoga. Og når jeg mediterer, kommer min datter gerne hen på skødet af mig og krammer mig – nærmest

som et symbol på, at hun kan mærke, at jeg har ro på, og at hun synes, jeg er rar at være i nærheden af, fortæller Karen Pallisgaard.

ROD, KAOS OG FIASKO ER VEJEN FREM

Øget ro og nærvær kommer alle familiemedlemmer til gode. Det er Lola Jensen og Karen Pallisgaard enige om. For de kære unger giver det dem bedre forudsætninger for at følge med i de indtryk, de får i løbet af en dag, og registrere det, vi som voksne gerne vil vise og lære dem, forklarer Lola Jensen. Samtidig er roen og nærværet med til at genoplade både sind og krop og booste kreativitet og energi, pointerer Karen Pallisgaard.

– Roen og nærværet er vigtig lige fra barnets allerførste levetid, og som forældre kan man for eksempel bruge barslen til at kigge på sine vaner og på, hvordan man kan omlægge dem, så man så vidt muligt skærer ned på mængden af støj og indtryk, foreslår Lola Jensen og uddyber:

– Hvis barnet fra en tidlig alder oplever ro, bliver det ganske enkelt bedre rustet til at modtage nye indtryk senere i livet

Roen og nærværet kan dog med fordel indgydes i alle stadier af barnets liv. Også uden at man som forældre behøver at gå til drastiske yderligheder og lægge hele sin tilværelse om, understreger de to eksperter. Det vigtigste er, at man har fuld opmærksomhed på samværet med sit barn og minder sig selv om, at forældre-barn-tiden ikke nødvendigvis skal handle om timelange dukke-leg og bage-kage i sandkassen. Tværtimod.

Mange forældre har en skæv opfattelse af, hvad børn kan være med til, og de bliver nærmest irriterede over at skulle være sammen med deres barn, fordi de føler, de skal være underholdere for deres unger, på hvad de tror er barnets præmisser. Hvis vi vil opnå en større grad af ro og nærvær med vores børn, skal vi ændre vores indstilling til samværet med dem, lyder det fra Karen Pallisgaard, der fortsætter:

– Det behøver ikke at være én ting at ordne vasketøj og en anden ting at være sammen med dit barn. Du kan sagtens inddrage dit barn i de ting, du laver – for eksempel madlavning, indkøb, rengøring eller tøjvask. Det handler i bund og grund om følelsen af at lave noget i fællesskab, fastslår hun, og Lola Jensen stemmer i:

– I starten vil det måske ikke føles autentisk at involvere dit barn i bollebagningen, og du skal finde dig i, at der opstår mere rod og støj end normalt, men barnet vil føle sig betydningsfuld, fordi det er med i processen, og det er noget af det vigtigste du kan give dit barn, understreger hun og tilføjer:

– Hvis du selv tør lidt kaos, fiasko og rod, ruster du dine børn til at kunne klare det samme. Og det gør dem stærkere – også når de bliver voksne. Især mødre kan godt blive ramt af: Jo mere indre kaos, jo større behov for ydre orden. Og på en god dag kan man måske bedre tåle at komme hjem til et helt bord fyldt med tegninger end på en dårlig dag. Men hvis man holder ud og langsomt vænner sig til at slappe af i det, der først føles som uorden, kommer der et helt andet og roligere barn ud af det, lover familievejlederen. ●

“Vi lever nu en gang de liv, vi lever, og det er ikke realistisk, at vi alle sammen flytter ud i en skov eller afskaffer internettet.”

KAREN PALLISGAARD



KAREN PALLISGAARD, 37

Yogalærer, foredragsholder og forfatter – kendt for *Begynderyogabogen* og *Langsom livsstil – kunsten at få ro på*. Mor til Johanne på tre år og bliver mor igen til februar.

6 RÅD FRA KAREN

Tag pauser i løbet af dagen. Du bliver meget mere effektiv, rolig og nærværende, hvis du restituerer og re-charger. Det kan være 5-10 minutter, hvor du fjerner dig fra det, du er i gang med, og fx går en tur i frisk luft, trækker vejret dybt eller lukker øjnene.

Inddrag børnene i din hverdag og dine gøremål som madlavning og tøjvask. Så får du ikke et stressende barn, der står og hopper på sidelinjen, og du reducerer det ikke til noget, der først kan få din fulde opmærksomhed, når alt andet er klaret.

Gør én ting ad gangen. Meget forskning viser, at multitasking overstimulerer hjernen og derved fører til, at vi lettere bliver stressede og mister overskud.

Tag ud i naturen med dine børn. Undersøgelser viser, at jo mere du opholder dig i grønne omgivelser, jo mindre stress og mere ro vil du mærke.

Sørg for, at du selv får en god søvn. Prioriter 6-9 timers søvn – så er du sikker på, at kroppen får mulighed for at restituere sig og finde ro, både psykisk og fysisk.

Væbn dig med tålmodighed. Der findes ingen quickfix-løsning, når det gælder ændring af vaner og rutiner. Stol på, at de små skridt med tiden vil skabe store forandringer.



LOLA JENSEN, 61

Familievejleder og forfatter – især kendt fra sin medvirken i TV 2's program *Go'morgen Danmark*. Mor til tre og mormor/farmor til seks.

8 RÅD FRA LOLA

Vær realistisk. Udvælg nogle områder, hvor det er realistisk for dig at ændre nogle vaner, og lad være med at tro, at du kan ændre alting på én gang.

Drop de høje forventninger. Sæt hellere forventningerne til dit eget forældreskab for lavt, end for højt. Og husk at rose dig selv for alt det, der lykkes: “Hold op, hvor har jeg været en god mor i dag”.

Definer grænserne mellem arbejde og fritid. Bestem dig fx for at gå offline fredag eftermiddag, og vend først tilbage online mandag morgen. Hvis du går offline i kortere perioder (f.eks. i løbet af weekenden), så registrer, hvor meget tid du bruger online. Så kan det ikke løbe fra dig.

Giv dit barn en rolig start. Fra det er helt spæd. Så vil det have masser af overskud til at møde nye udfordringer og impulser senere i livet.

Skrud ned for 'ud af huset'-aktiviteter som sport og større sociale arrangementer. fx: 0-2 år: ingen aktiviteter, 2-4 år: måske en enkelt gang forældre/barn-gymnastik om ugen, 4-6 år: en selvstændig aktivitet om ugen, 6-8 år: evt. to selvstændige aktiviteter om ugen.

Gå ud og leg før aftensmaden, det køler pandelapperne ned, det øger appetitten og det giver bedre nattesøvn.

Dyrk genkendeligheden. Lad barnet vælge en bog, det kender, og læs den hver aften – det må gerne være den samme i et helt år. Det skaber ro og trykthed. Undgå historier, som barnet er for lille til – det kan gøre det svært at finde hvile.

Find modet til at turde kaos og fiasko – og vær stædig. Foreslå fx barnet at være med til at smøre madpakke eller lave aftensmad – også selvom det tager længere tid og roder mere. Først vil barnet måske protestere og insistere på iPaden, men efter noget tid vil det deltage helt uopfordret.

Vi ville ønske, vi skældte mindre ud

"75 % med børn mellem 4-6 år råber af og til af dem."

Lola Jensen: – Det kommer ikke bag på mig. Mange forældre vil gerne – sådan helt projektagtigt – håndtere deres barn på den 'rigtige' måde, og når de så har afprøvet forskellige teknikker, der ikke virker, så mister de tålmodigheden og kommer i afmagt til at råbe af barnet. En god løsning er at skabe flere faste rammer og mere struktur for barnet, som det kan læne sig op ad. Jo flere trygge rutiner og forudsigelighed man har, jo mindre kommer man som forældre til at råbe.

"55 % med børn mellem 4-6 år ville ønske, de ikke skældte så ofte ud."

Lola Jensen: – Jeg vil mene, det er mere end halvdelen. Det er et dybtfølt ønske hos mange forældre. Når man ikke oplever, at anerkendelse, ros, timeout eller noget helt fjerde virker, så ender det tit i skældud. Til stor frustration og skyldfølelse for mange forældre, som får dårlig samvittighed og undskylder over for barnet. Det gør forældrene vage for en periode, hvilket fører til færre grænser for børnene, som så igen giver grund til mere skældud. Og på den måde ender de i hamsterhjul, som suser af sted, men ikke rigtig kommer nogen vegne, eller ender på en frustrerende rute. Som forældre kan man tænke over at bruge færre ord og være tydelig over for barnet. For eksempel når man skal forklare det, at det skal have hue på om vinteren. Jo færre lange forklaringer og indviklet argumentation, det bliver præsenteret for, des færre anledninger opstår der til protester og frustration hos barnet. Det er samtidig en god idé at lægge vægt på, hvad barnet må, frem for hvad det ikke må – og så vidt muligt styre uden om ordet 'nej'.



"Som forældre kan man tænke over at bruge færre ord og være tydelig over for barnet."

LOLA JENSEN

"43 % med børn mellem 0-6 år ville ønske, de var mere sammen med dem i hverdagen."

Lola Jensen: – Det er et tal, der er rigtigt eller større. Der er så meget, forældre gerne vil nå og følge med i i dag – både når de kommer hjem fra arbejde og holder weekend eller ferie – og så bliver alt det, de gerne ville lave med deres barn, udsudt eller nedprioriteret. Mange vil gerne fortsætte det liv, de havde, inden de fik børn - hvis de f.eks. først får børn i 30'erne – og samtidig sætter de forventningsbarren til deres forældreskab langt højere end tidligere generationer har gjort. En løsning kan være at programsætte ugen, så man er sikker på, at man får prioriteret samværet med sit barn midt i arbejde, træning, tid med venner osv. Lav først pladser til samvær med barnet i kalenderen – og prioriter dernæst dine øvrige aktiviteter.

"86 % med børn mellem 0-6 år savner mere tid til at være sammen med dem på børnenes præmisser."

Lola Jensen: – Det er et højt tal. Og det er lidt paradoksalt i forhold til, at så mange ville ønske de kunne være mere sammen med deres barn. For fællesskabet med børn fungerer ikke sådan, at man kun kan være sammen med dem, når der bliver leget med Lego eller Pokemon-figurer. Det er ikke, fordi børn skal deltage på voksenpræmisser – men samværet må gerne foregå på både den voksnes og barnets præmisser, så længe barnet kan følge med i de ting, der sker. Tænk ikke over at måle samværet i kvantitet og kvalitet – det vigtigste er, at I er sammen.

SÅDAN GJORDE VI:

På Vores Børns Facebookside søgte vi forældre med hjemmeboende børn på 0-6 år til at deltage i undersøgelsen. 375 brugere svarede på spørgeskemaet. Undersøgelsen er foretaget i okt., 2017.

