

Er dit barn et følsomt fighterbarn?

Har du et barn, som har en meget stærk vilje allerede fra han/hun er ganske lille. Dit barn er meget god til at udtrykke sine behov. Det kan være, at hun absolut ikke vil i seng, i børnehave, have mad osv., eller at han absolut vil have det tøj på, som er til vask, eller kun vil have far til at putte osv.

Ofte tænker vi, at det må være noget som naturligt opstår i uafhængighedsalderen, hvor det er 'mig vil selv, mig kan selv', men ofte starter det tidligere og fortsætter i mange år, hvis ikke vi som forældre ændrer vores opdragelsesstil.

De to elementer i begrebet følsom og fighter, står umiddelbart i modsætning til hinanden. Fighteren er den som står forrest. Barnet ved præcis, hvad han vil have eller ikke have, og det interessante er, at han kan blive ved med at kæmpe. Selv om forældrene siger nej, op til flere gange, så kan selv et 10-årigt fighterbarn ikke opgive kampen. Vi kan ikke anvende almindelig, og måske også lidt gammeldags forældreskab, hvor vi gennem bestemmelse får barnet til at reagere positivt. Du opnår kun modstand og 'tænder' fighteren.

"Fighteren kan ikke give op. Hvis vi prøver at være bestemmeren, som den voksne, der ved bedst, vil vi tabe."

Det skyldes, at vi kommer til at overskride vores egne grænser for, hvad vi synes er rimeligt som voksen, da fighteren ikke giver op. Hvis vi så bliver for voldsomme i vores udtryk, prøver at 'sætte os' på barnet på en alt for dominerende måde, kan vi risikere at se, at barnet bryder sammen i dyb ulykkelighed og oplever, at det bliver så uretfærdigt behandlet, og slet ikke forstår, hvorfor du som forælder bliver nødt til at være så vred.

Du står tilbage og forstår ikke reaktionen, da skiftet fra fighter til følsom er en stor modsætning. Og du synes ikke, at din irettesættelse burde udløse så stor en reaktion hos dit barn.

Det er vigtigt at vide, at dit følsomme fighterbarn netop er meget følsomt. Følsomheden viser sig i hendes store indlevelsesevne, som måske ses som en evne til at blive opslugt af lege og spil, og at det er meget vanskeligt for hende at skifte fokus. Hun skal ofte hjælpes til at give slip på én fordybelse over til den næste. Hjælpen vil være at forberede hende til overgangen med at sige 'lige om lidt', eller 'når uret ringer', eller 'når jeg kommer ind igen, så' osv. Det kan stadig være vanskeligt for dem at give slip og fighteren kan blive tændt. Men hvis du samtidig forbereder ham på, hvad der skal ske bagefter, så kan du vise en vej ud.

"At vise en vej ud er ofte det vigtigste til at undgå at tænde fighteren."

Ofte kommer vi til at føle os som dårlige forældre, da vi ikke kan vide, hvornår fighteren tændes, og vi bliver selv hjælpeløse i det, for 'hvad stiller jeg op med et skrigende barn nede i supermarkedet, til familiefødselsdagen, hos legeaftalen osv.? Efterhånden tør vi ikke sige nej til noget, for hvad nu hvis han begynder at råbe ad os? Eller reagerer på en måde, som ses som uopdraget.

Du skal selvfølgelig som den voksne vise vejen, eller opdrage, dit barn. Men hvis du har et følsomt fighterbarn, skal du bruge andre metoder, end de metoder du evt. selv er blevet opdraget med. Så sig farvel til skæld ud, irettesættelse, ind på værelset med time out og andre almindelige brugte metoder, du opnår kun flere kampe.

Hvis vi skal hjælpe vores følsomme fighterbarn, handler det om at turde blive i vores egen autoritet, altså være en tydelig voksen, men mest en guidende voksen. Dvs. at vi hjælper vores barn ud af deres svære dilemma med at være både meget stærk, men også meget følsom.

For det første er det vigtigt, at hvis du bliver nødt til at sætte en grænse, at sige nej, at du så med det samme fortæller dit barn, hvad hun så må gøre i stedet for. Altså, hvis dit lille barn begynder at slå, så tage hendes hånd og vis hende, at du vil meget gerne aes i stedet for, og måske skal du også ae hende, og så skal du også lige give hende en kildetur. Vise hende en vej ud af konfrontationen over i noget som er sjovt og ufarligt. Jeg kalder det ofte, 'vis din grænse og afled'. Hvis ikke vi samtidig afleder, så får vi ikke 'slukket' fighteren, og barnet og du bliver fanget i dramaet.

For det andet er det vigtigt at vide, at dit barn ikke reagerer for at genere dig, men fordi han oplever det som en 'kamp for egen overlevelse'. Han vil opleve, at en for hård grænsesætning er et overgreb på hans integritet, og derfor må han kæmpe. Det er her det følsomme også kommer ind. For de er meget sårbare overfor ikke at føle sig accepteret og anerkendt, som de er. Det kan undre, da vi tænker, at der skal da meget selvværd til at stå op imod autoriteter. Men det er ikke deres problem. De er meget lidt autoritetstro. De er mere opslugt af at have det sjovt, at lege, at blive gode til at spille bold eller andet, og regner med at de er gode nok, og bliver chokeret over at møde kritik.

For det tredje er jeg kommet frem til, at det handler om deres måde at udvikle sig på og lære at regulere sig selv på. Generte børn har en selviagttagelse som 'vågner' tidligt. De er ret hurtige til at fange, hvad omgivelserne gerne vil have, og så lever de op til forventningerne. Deres indre iagttager hjælper dem til at regulere sig selv i en tidlig alder. Dit følsomme fighterbarn er ikke 'vågnet' i sin indre iagttager, dvs. de ikke kan regulere sig selv lige så effektivt og hurtigt som det mere generete barn.

Udviklingspsykologisk kan vi måske finde nogle forklaringer, men min erfaring viser, at ca. hvert andet barn har denne udfordring, så vi kan ikke bruge gængs viden om problemet, men stadig er det helt almindeligt forekommende.

For det fjerde vil du opleve, at hvis du har haft en svær konflikt med dit følsomme fighterbarn, så er det ikke sikkert, at den læring, som du forventer dit barn har fået, sker for barnet selv. Det er som om, at lagringen af erfaringer ang. læring af sociale kompetencer også sker langsomt for dem. Vi skal have energien til at blive ved at finde nye måder at vise og sige vores ønsker på og samarbejde med barnet, og efterhånden som de bliver ældre kan de selv komme med forslag til, hvad der vil hjælpe. Hvis du efter en konflikt gerne vil evaluere på, hvad der skete, har dit følsomme fighterbarn glemt indholdet af konflikten, men husker hvor ubehageligt det var, at du skældte ud og var sur. Det er vigtigt, at vi alligevel i 'fredstid' får taget en snak med det større barn, for at de langsomt forstår, hvordan de skal klare sig i relationer.

Følsomme fighterbørn er som regel store humorister. Så hvis du har overskud, så brug humor til afledning, men først efter at du har mødt ham i følelsen.

Det er en udfordring at have et barn med disse reaktionsmønstre, men det udvikler os til at blive rigtig gode voksne, som anvender pædagogisk praksis, tålmodighed, humor, anerkendelse og meget mere. Det vi så kan give vores følsomme fighterbarn er en tydelig og kærlig voksen, som de respekterer, og så kan de være meget samarbejdsvillige i perioder. Min erfaring siger, at når de senest når ca. 12 års alderen vågner den indre jagttager, og de bliver bedre til at regulere sig selv i relationer. Men jo mere vi forstår og hjælper dem fra starten jo hurtigere går denne proces. Følsomme fighterbørn har så mange kræfter til at sætte ind på noget, som interesserer dem, og de bliver supergode til det. Giv dem plads.

Få mere inspiration Smilla Lynggaard: "Slut fred med dit viljestærke barn – og dig selv" og andre bøger.

Anne Gitz-Johansen dec. 2022