

Inden i mig... og i de andre

Av for pokker da! Smerten er til at mærke, da jeg knalder hovedet op i en bjælke, der er placeret lavere, end jeg har vurderet den til.

Jeg sætter mig ned, mens jeg stadig jamrende tager mig til hovedet.

Tilsyneladende har jeg ikke fået direkte hul i hovedet, men smerten får tårerne til at løbe ned ad mine kinder.

Straks kommer min, på det tidspunkt godt toårige søn, ilende til.

-Av, av, av, råber han og er selv ved at briste i gråd.

-Synd for mor. Mor ked af det. Mig henter lille klud.

Og straks farer han ind i huset efter lille klud, så han kan tørre mine øjne og hele resten af mig.

- Mig puster på det, mor. Bedre nu, hvad?

Mig laver kaffe til mor, siger han resolut, og laver mig en styrkende varm kop kaffe helt nymalet og direkte fra sandkassen.

Helt så højlydt var det ikke, da samme søns far en dag faldt helt ned på sine knæ. Samme søns søster, som også er min datter, og tre år på det tidspunkt, overværede, da faderen var nødt til at lægge sig helt ned på sine knæ.

Tilsyneladende fattet var han, i hvert fald jamrede han ikke, og ingen tårer løb vist ned ad hans kinder. Men datteren på tre så, at far faldt, syntes det var synd for ham og vidste, at han måtte trøstes.-

Så, så far. Op igen. Der skete ikke noget. Bare rolig.

Derfor og på grund af dette kunne hendes far trygt og langsomt komme på benene igen og gøre altergangen i kirken, som han var ved at forrette, færdig.

Empati

Da jeg knaldede mit hoved op i bjælken og således gav udtryk for, hvor pokkers ondt, det gjorde, gjorde det også ondt på min lille søn, selv om det ikke var hans hoved, det gik ud over.

Han næsten græd sammen med mig og vidste ikke alt det gode, han ville gøre for at trøste mig.

For han vidste, at den, der har ondt og græder, er ked af det og må hjælpes. Derfor tørrede han mit hoved med en lille klud og lavede mig en kop god stærk kaffe, så jeg kunne få det bedre.

Således også med faren, der lagde sig på knæ, men i datters opfattelse faldt og havde behov for opmuntrende ord til at rejse sig igen. - Så, så far, op igen. Du kan være ganske rolig, der skete ikke noget.

Empati, som denne egenskab kaldes, er hele grundlaget for at skabe gode relationer mellem mennesker.

Når børn forstår, hvordan de selv har det indeni og vel at mærke ikke bliver mødt med afvisning, når de, uanset alder, giver udtryk for, hvordan de har det, er det også lettere at sætte sig ind i, hvordan andre har det indeni, og hvorfor de reagerer, som de gør.

Børn, der lige fra starten lærer, at deres voksne ser og hører dem, og som kan mærke, hvad de har behov for, udvikler selv en evne til at reagere på andres følelser, hvad enten de andre er kede af det, vrede eller glade.

Ydermere lærer de, at de har ret til at have de følelser de har, for det er kimen til et til et sundt selvværd, at børn lærer at mærke deres følelser og give dem betydning.

Derimod vil de børn, hvis følelser bliver ignoreret eller afvist, ofte forsøge at blive hørt og set på anden vis, hvis de da ikke pakker de følelser, der virker uvelkomne, helt væk.

Det siger næsten sig selv, at dette ikke er sundt og kan være med til at gøre børns opfattelse af sig selv og deres selvfølelse ganske lille.

Herved kan det også være ganske svært at mærke relationen til andre og til at sætte sig i deres sted.

Tal med børnene om følelser

Jo bedre, både voksne og børn kender deres følelser, desto lettere er det også at regulere dem og at løse de konflikter, alle mennesker kommer i med hinanden. Derfor er det så vigtigt også at tale med børn om de følelser, som de dels selv har, dels om de følelser, andre giver udtryk for. Når eksempelvis lille Oscar hiver skovlen ud af hånden på Ella, og Ella så stikker i et hyl, kan den voksne således fortælle og vise Oscar, at Ella bliver ked af det ved at sige: Se, Oscar, Ella bliver ked af det, når du tager den skovl, hun leger med. Se, hun græder. Du kan gøre hende glad igen ved at give hende skovlen.

Og når han, ganske sikkert ikke uden protester, smider eller giver skovlen tilbage, kan den voksne sige: Tak, Oscar, se, nu er Ella glad igen. Hun smiler (hvis hun gør det).

Den voksne må rose ham og på samme tid anerkende, at han er ked af, at han ikke kan lege med skovlen lige nu.

Andre udgangspunkter for at børn lærer følelserne i både sig selv og andre at kende, kan være de utallige fantastiske børnebøger, som forfattere i tidens løb har beriget både voksne og børn med, og som er skrevet for børn.

At tale med børnene om, hvordan drengen mon har det, når han ikke må få den store is, han gerne vil have. Når mor og far er blevet væk i det store supermarked. Når Peter Pedal brækker sit ene ben. Når Emil bliver smidt ud i værkstedet. Hvis Alfons Åberg ikke kan sove. Når Lotte skal på skadestuen, eller blot når mor råber: Av for pokker, jeg slog mit hoved.