

UENIGE OM OPDRAGELSEN?

Stadig flere af os går fra hinanden, mens børnene er små. En af de mest almindelige grunde er uenighed om opdragelsen. For passer vi overhovedet sammen, hvis vi skal skændes om alting? Vi går på jagt efter svaret.

TEKST KATRINE BØG FOTO NIMA STOCK

Hjemme hos mig bor der tre små mennesker, der ubarmhjertigt dømmer al den mad, der kommer på bordet. På heldige dage med bemærkninger som 'nøj, hvor smager det godt!'. På mindre heldige dage får kokken slynget noget a la det her i ansigtet: 'Ad, det er klamt!', 'jeg kan ikke li' det!' eller 'fjern de der grønne nogen!'.

Irriterende? Ja! Sprængfarligt stof for parforholdet hjemme hos os? I høj grad! For min mand og jeg er nemlig langt fra enige om, hvordan børn, der ikke kan lide maden, skal håndteres. Min mand mener, at de skal spise den mad, der er på bordet, mens jeg uden at blinke stikker dem en rugbrødsmad.

Og så har vi balladen, for hvem har ret? Det er vi aldrig rigtig blevet enige om. Kender du problemet? Så velkommen i klubben af det flertal af forældre, der er uenige om børneopdragelsen.

Mange par formår at holde uenighederne nogenlunde i skak, men for nogle vokser de sig så store, at man ender med at gå fra hinanden. Og det sker faktisk for rigtig mange. Knap 47 procent af alle ægteskaber ender i skilsmisse, og ifølge psykolog og forsker Tea Trillingsgaard vil en tredjedel af de børn, der bliver født i dag, opleve, at deres forældre bliver skilt.

Heldigvis kan jeg trøste mig med, at netop spisesituationen, som er en evig kilde til uenighed hjemme hos os, er det mest typiske konfliktområde i småbørnsfamilier. Det fortæller psykolog med speciale i småbørnsforældre Heidi Agerkvist. Pyha, så er jeg altså ikke alene om at synes, at den kan være svær at håndtere.

– Vi forældre bliver ofte målt på spisesituationen, når vi er sammen med andre mennesker, og det er en af forklaringerne på, at det er så ømtåleligt et område, siger Heidi Agerkvist.

– Det er tydeligt, om man har styr på ungerne, og derfor kommer der et image-aspekt ind over. De skal sidde ordentligt, de unger, for det skal se pænt ud.

Der er bare det ved det, at situationen omkring spisebordet er et af de få områder, hvor et lille barn selv har noget at skulle have sagt helt fra starten – simpelthen fordi barnet selv bestemmer, om det vil åbne munden eller ej. Så når din treårige som en naturlig del af sin udvikling prøver det af, træder mors og fars forskelligheder tydeligt frem.



EKSPERTEN

Heidi Agerkvist er psykolog og familievejleder med praksis i Aarhus, hvor hun rådgiver om forældreskab og parforhold. Se mere på Heidiagerkvist.dk



EKSPERTEN

Tea Trillingsgaard er postdoc. i udviklingspsykologi fra Aarhus Universitet, psykolog, parterapeut og børnerådgiver samt forsker i parforhold og familiedannelse.

Det skændes småbørnsforældre typisk om

- 1: Spisning.** Hvad og hvor meget skal barnet spise, og hvornår må hun gå fra bordet?
- 2: Putning.** Hvornår skal barnet i seng, og hvad er den bedste måde at putte på?
- 3: Grænser.** Hvad må barnet, og hvad må det ikke?
- 4: Skældud.** Hvornår er man for skrap, og hvornår er man for slap?
- 5: Alenetid.** Hvis tur er det til at sove lidt længere eller komme ud med vennerne?
- 6: Svigerfamilien.** Hvor meget skal vi ses, og hvordan taler vi til hinanden? Især kvinder oplever, at relationen til mandens familie kan være udfordrende.

Kilde: Psykolog og familievejleder Heidi Agerkvist.

Så mange bliver skilt

■ 46,5 procent af alle ægteskaber ender ifølge Danmarks Statistik i skilsmisse. Det er det højeste tal siden 2004.

■ De fleste skilsmisser finder sted i ægteskabets fjerde år.

■ En tredjedel af de børn, der fødes i dag, vil opleve, at deres forældre bliver skilt, og i flere end halvdelen af tilfældene vil skilsmissen finde sted, inden barnet fylder seks år.

Kilder: Dst.dk og psykolog og forsker Tea Trillingsgaard.

Byd uenigheden velkommen

Den gode nyhed er, at der ingen grund er til panik, fordi vi er uenige om opdragelsen. Ifølge Heidi Agerkvist ville det være mærkeligt, hvis vi kunne mødes om alting. Vi kommer jo med forskellige ting i bagagen og er med stor sandsynlighed blevet opdraget forskelligt af vores egne forældre. Paradoksalt nok er forskellighederne netop noget af det, vi tiltrækkes af hos hinanden.

– Det er ikke selve uenigheden, der er skadelig for kærligheden mellem os; det er måden, vi kommunikerer om problemerne, der er afgørende for, hvordan vores kærlighedsliv klarer sig, siger Heidi Agerkvist.

En omfattende dansk undersøgelse, som har fulgt 300 førstegangsforældre i foreløbig syv år, peger i samme retning: Det er ikke uenigheden i sig selv, der er problemet. Det er måden, vi taler sammen om det på, der er afgørende for, om vores forhold overlever at gå fra at være to til tre.

– Der er to ting, der har afgørende betydning for, om et par bevarer tilfredsheden med forholdet over tid, siger psykolog og en af forskerne bag undersøgelsen Tea Trillingsgaard.

– Den første handler om parrets evne til at kommunikere konstruktivt. Den anden vedrører parrets psykiske tilstand.

Ifølge undersøgelsen er de par, det går bedst for, dem, der seks måneder efter fødslen stadig kan kommunikere godt og konstruktivt med hinanden.

– Det vil sige, at de kan tage hul på en konflikt på en stille og rolig måde, kan blive ved emnet og undgå at blive personlige og kan afslutte diskussionen på en måde, hvor de stadig har god kontakt til hinanden, siger Tea Trillingsgaard.

I undersøgelsen fandt hun og forsker-

der ved, at de begge spiller en vigtig rolle i familien. Dem, der har tillid til hinanden og tror på, at de vil hinanden det bedste, siger Heidi Agerkvist.

– De kan godt være uenige, men hvis de formår at diskutere med respekt for hinandens forskelligheder, kan uenigheden tjene til udvikling og gensidig inspiration i stedet for at være konfliktoptrappende.

Men hvad gør I så, hvis alt fra puttetider og bordskik til sukkerpolitik og skærm-tider skal diskuteres? Heidi Agerkvist slår fast, at det først og fremmest handler om at få problemer og konfliktområder frem i lyset og få talt om dem. De bliver kun værre, hvis I forsøger at ignorere uenighederne. Hun foreslår, at I finder en rolig aften, hvor små ører ikke kan lytte med, og taler jer frem til, om I kan finde et kompromis. Hvis ikke, kan I aftale, at I konsekvent afprøver den enes model i en måned og derefter den andens.

– Naturligvis skal I bakke hinandens metoder op. Derefter kan I i fællesskab vurdere barnets reaktioner og forhåbentlig ad den vej finde en løsning. Uanset hvilken løsning I vælger, tør jeg godt love, at barnet ændrer adfærd i positiv retning, hvis I formår at skabe ro om situationen, siger Heidi Agerkvist og fortsætter:

– I behøver ikke at være enige på det overordnede plan – far må stadig gerne synes, at man skal spise alt på tallerkenen, selv om kompromiset lyder, at det er okay bare at smage. Det er bare vigtigt, at I begge tager ansvar for beslutningen og bakker op om den løsning, I har valgt.

Alene om projekt familieidyl

Med lidt træning og gode råd kan vi forhåbentlig blive bedre til at takle de uenigheder, vi har, når det gælder opdragelsen af vores børn. Men hvordan kan det egentlig – sådan helt grundlæggende – være, at det, der for de fleste er livets højdepunkt, nemlig forældreskabet, samtidig kan være så ødelæggende for kærlighedslivet og udløse så mange skænderier?

Både Heidi Agerkvist og Tea Trillingsgaard mener, at vi skal vende os mod den tid, vi lever i. Allerede før graviditetstestens to streger bliver vi nemlig mødt af et forventningspres uden lige.

– Flere årtier tilbage kan vi se, at faldet i parforholdstilfredshed bliver større og større. Det peger på, at vores aktuelle tid har en betydning. Den individualiserede kultur, som vi lever i, er vanskeligt forene-

lig med det fællesskab, som det at få et barn kræver, siger Tea Trillingsgaard.

Hun henviser til en australsk opgørelse, der viser, at et lille barn føjer 35 ekstra arbejdstimer om ugen til en familie.

– De 35 arbejdstimer hører fællesskabet til, så det er klart, at det bliver sværere at varetage sit individuelle livsprojekt, hvad enten det er karriere, socialt liv, sport eller andet. Det kan hurtigt skabe grobund for utilfredshed og skænderier, siger Tea Trillingsgaard.

Heidi Agerkvist supplerer:

– Der er status i at få børn, og der er håb, drømme og forventninger knyttet til det.

Vi er eksponerede på sociale medier, samtidig med at vi paradoksalt nok i vores familieliv er meget alene. De store familier, vi for nogle årtier siden levede i, hvor man fik hjælp og viden leveret videre gennem generationer, findes stort set ikke i dag, siger hun.

Vi er som par i langt højere grad end nogensinde alene om vores familieprojekt,

og det er et hårdere arbejde, end mange forestiller sig på forhånd. Ofte lever vores egen familie slet ikke op til de glansbilleder, vi får præsenteret af vennerne på Facebook. Det kan skabe en tvivl og en usikkerhed og lægge pres på parforholdet, for er vi virkelig de eneste, der skændes og

hverdag drømmer jeg om?’ ‘Hvad er rigtigt for mig?’ Og ‘hvad kunne være første skridt?’. Det handler om at ændre sin tankegang, så man giver plads til sig selv og slipper den dårlige samvittighed over ikke at være god nok, som i hvert fald mange kvinder slås med.

Har du lyst til at prøve det af og få fokus drejet væk fra småskænderier og hen på, hvad der kunne give dig og jer energi, foreslår Heidi Agerkvist, at du begynder med at lave en liste over ting, som giver dig energi. Det kan være alt fra at købe friske blomster med hjem, gå til fodbold eller nyde ti minutter alene i soveværelset med benene oppe til at tage

på weekendtur med din kæreste.

– Når du tanker dig selv om med energi, får du overskud – også til at klare hverdagens uenigheder med rummelighed og respekt. På den måde glæder du ikke bare dig selv; du giver også din partner og dit barn en gave. ♦

“De par, der står stejlt på hver sin holdning og begge vil have ret, risikerer at miste fornemmelsen af at være på samme hold.”

Psykolog Heidi Agerkvist

ikke har styr på det her familieværk? Spørger man Heidi Agerkvist, er rådet at I skal lukke af for al udenomsstøjen og mærke efter, hvad der føles rigtigt for jer.

– Ja, det lyder lidt hippieagtigt, men de par, der kommer hos mig, råder jeg til at følge hjertet og glemme hjernen for en stund. De skal spørge sig selv: ‘Hvilken

Tenerife
Verdens bedste familieferie!
Svøving, Fælled Beach, kat. 4+
Aftage f.eks. 9/12, 1 uge
FAMILIEPRIS 12.944,-

Tenerife
Rejs f.eks. 5 nætter i januar
FAMILIEPRIS FRA 10.745,-

Gran Canaria
Rejs f.eks. 10 nætter i januar
FAMILIEPRIS FRA 12.499,-

IKKE KUN CHARTER...

Spies er meget mere end den perfekte charterferie. Hvor, hvornår og hvordan - det bestemmer du, men vi har masser af forslag. Fly og hotel indgår selvfølgelig.

Vil du ikke flyve langt med familien til vinter, kan vi anbefale De Kanariske Øer med evig sol og superstrande. Og nu tror du måske, at I kun kan få en uge med charterfly, men nej... I kan rejse præcis, som det passer jer.

SPIES
Let's go!

Familieprisen gælder 2 voksne og 2 børn (2-11 år)
Bestil ferien på spies.dk eller 70 10 42 00