

Alle kender historierne om umulige børn, der invaderer familiens liv og stjæler al nattesøvnen. Ofte virker historierne så ensidigt skræmmende, at man som ny forælder tænker, "ja-ja, så slemt er det vel heller ikke - ungen er vel også sød en gang i mellem."

Begge dele er naturligvis lige sandt. Børn er søde og børn er besværlige. Og når det sidste er tilfældet, skal man være parat til at takle problemerne som en mand.

Man må ikke slå

I kampens hede kan det være fristende at skære igennem med en lussing eller rask rystetur. Man har prøvet alt, og ungen hører alligevel ikke efter. Desuden er det jo ikke farligt, vel?

Jo det er. Børn tager i mange tilfælde skade og risikerer blindhed og hjerneska-der, når vi slår eller rusker dem. Og i alle tilfælde gør det ondt og er nedværdi-gende. Og hånden på hjertet: Ingen af os vil da umiddelbart finde på at slå eller tale ydmygende til andre . Hvorfor så børnene?

Derfor er loven også ganske klar: Det er forbudt at slå, ruske eller på anden måde øve vold mod sit barn! Kommer man alligevel til at overskride grænsen, bør man med det samme indrømme over for sig selv, at man har overtrådt en grænse. Måske er der nogle vaner, man skal have ændret.

Tal med andre forældre

Andres erfaringer kan være løsningen, hvis du er løbet tør for ideer. Tal derfor med andre forældre, og hør hvordan de takler vanskelige situationer med deres barn. Sørg for kun at bruge den del, du selv synes er rigtig. I sidste ende er det jo dit ansvar at være en god forælder.

Et hurtigt og godt råd får du også på vores rådgivningslinje. Nummeret er 3555 5557.*

*Rådgivningslinjen drives i samarbejde med Børns Vilkår

TÆL TIL
10
FØR FILMEN
KNÆKKER

Det kræver sin mand
at blive far

Det er dejligt at
blive forælder.
Men du skal ku'
tælle til 10 ...

Sådan takler du stressituationer

- **Beslut dig én gang for alle** for, at du IKKE vil bruge vold mod dit barn - hverken fysisk eller psykisk. Så er den vej udelukket.
- **Vælg dine kampe med omhu**, og spar på kræfterne til de tilfælde, hvor du føler, det er afgørende at holde fast.
- **Søg aflastning**. Måske kan din partner tage over en times tid, måske er der en bedsteforælder inden for rækkevidde eller en god nabo? En kort pause kan gøre underværker.
- **Fjern dig en lille smule fra barnet**. Gå en lille tur ind i et andet værelse eller hen i den anden ende af rummet. Se om barnet så raser ud - og gå tilbage til det. Men du må ikke straffe barnet ved at gå fra det i længere tid.
- **Er barnet blevet helt umuligt**, så træk vejret en ekstra gang og bliv hos det. Lad være med at isolere barnet på et værelse. Selvom barnet virker afvisende, så har det allermest brug for nærvær og forståelse.
- **Helt små børn kan være svære at aflæse**. Prøv at forestil dig, at DU er barnet: Hvad vil mit barn med den adfærd, hvad ønsker barnet, at jeg gør? Budskabet kan være, at barnet er sultent eller har brug for en ren ble. Eller måske har det ondt i maven. Prøv at forstå barnet i stedet for at modarbejde det.
- **Stiller du for store krav?** Nogle gange kan vi voksne nemt have for store forventninger til, hvad et lille barn skal kunne. Husk at helt små børn ikke har nogen fast bevidsthed. De kan f.eks. ikke være "udspekulerede".
- **Vær tydelig**, når du stiller krav. Vis f.eks., hvad barnet må gøre og ikke gøre. Det er ikke nok blot at sige det - slet ikke til små børn.
- **Er du kommet til at slå dit barn**, så indrøm over for dig selv, at det var en fejl, og forsøg at trøste barnet.

