

EN GUIDE TIL AT BLIVE ET NÆRVÆRENDE MENNESKE.

MONA KJÆRULFF HANSEN



*Følger du øvelserne skærper du
din bevidsthed, og dit liv vil
forandres.*

*Loven om tiltrækning og
Universets kraft.*



Det med småt:

Gengiver du materiale fra denne bog er det helt på eget ansvar og det følger de gældende regler omkring ophavsret.

Forfatteren kan på ingen måde holdes ansvarlig for hvordan materialet bruges eller gives.

Opnår du ikke den ønskede effekt, kan der ligge andre årsager bagved og forfatteren kan derfor ikke klandres for manglende effekt.

Materialet bygger på Forfatterens teoretiske baggrundsviden, og på egne erfaringer dannet dels gennem egenerapi og fra terapi sessioner udført sammen med klienter.

**Materiale der kan understøtte denne e-bog, samt kontakt til forfatteren kan du få via www.MonaK.dk
CVR.: 29662398**

Indholdsfortegnelse:

1. Forord.
2.De 7 trin til at blive en nærværende forælder.
3.*AT VÆRE AKTIVT LYTTENDE.*
4.*LEDERSKAB.*
5.*SELVBILLEDET.*
6.*SPEJLINGER.*
7.Hvad er din passion i livet?
8.Kend dit liv, når du bliver forælder.
9.*Universets Kraft og hjælp.*
- 10.....*Eget lederskab.*
- 11.....*Aftryk i nervesystemet.*
- 12.....*Epilog.*

Forord

Alle, der sætter børn i verden, ønsker i udgangspunktet at give deres børn det bedste, der er. Alle forældre elsker deres børn, ingen børn fødes ind i verden, uden at der er forældrekærlighed.

Det er dog ikke altid, at den kærlighed kommer til udtryk på den mest hensigtsmæssige måde.

Nogle forældre mener, at de kan bibeholde deres liv, som det var, før børnene kom, og andre igen laver helt om på deres hverdag for at tilgodese barnet.

Nogle børn bliver født, fordi de voksne mangler noget i deres eget følelsesliv, og børns ubetingede kærlighed kan fylde det hul et stykke tid, men ofte bliver det for stor en opgave for et barn, og på et tidspunkt vil de kapitulere og give op.

Jeg har arbejdet med forældre og børn i henved 25 år efterhånden, og baseret på de erfaringer og på erfaringer fra min egen personlige rejse gennem livet, og som mor til to skønne døtre, har jeg valgt at skrive denne bog.

Opgaven som forælder er svær - det er det mest skræmmende, der findes, og den sværeste opgave vi kan påtage os overhovedet.

Tag ikke fejl - hvis ikke du har forberedt dig bare lidt, så kan det så let som ingenting gå skævt, og du mister dig selv og dit barn i processen.

Denne bog er tænkt som en guide til dig, der gerne vil være autentisk i dit forældreskab, som gerne vil være den bedste og mest inspirerende leder for dine børn, og for dig, som er blevet kørt ud på et sidespor i dit forældreskab.

Det er ikke svært at komme på sporet, eller finde tilbage på sporet, men det kræver, at du er villig til at kigge på dig selv, at du er villig til at tage lederskab i din egen "butik", før du kan lede og inspirere dine poter.

Er du villig til at kigge på praksis i dit eget liv, og er du parat til at vende skuden - måske 180 grader, så er denne bog lige noget for dig.

Denne bog er udelukkende baseret på mine egne erfaringer, på den litteratur jeg er inspireret af og på inspiration fra mennesker, jeg har mødt på min egen rejse.

Alle består vi af energi, og hver især er vi med til at forme den energi til et positiv eller et negativ i vores liv.

Den energi, der flyder til os fra universet, er en vibration af den energi, du sender ud. Det betyder, kort sagt, at hvis du sender negativ energi ud, ved hele tiden at se glasset som halvt tomt, så er det samme slags energi, du får tilbage. Sender du derimod positiv energi ud og ser glasset som halvt fyldt - så vil det være den vibration, der kommer tilbage til dig. Dine tanker er helt enestående hjælpere i den

sammenhæng, og jo mere negativ energi du bruger i din tankevirksomhed, jo mere negativ energi hiver du tilbage eller sender du rundt i dit system.

Det betaler sig altså at tænke positivt, at tro på, du er noget, og at du kan noget, og det betaler sig at arbejde med at ændre de ord, der former tankerne.

Med det udgangspunkt og tro på at loven om tiltrækning er en stor del af vores måde at være i verden på, sætter vi i gang.

Så spænd sikkerhedsselen - vi starter rejsen.

De 7 trin til at blive en nærværende forælder.

Lyttende, vær et lyttende menneske. Lyt til din baby, dit barn og lyt til din egen indre stemme, den der kommer fra hjertet. Lær dine børn at gøre det samme.

Ansvarlighed. Skab ro og rammer for dig selv og for din familie. Vær til stede, vær bevidst og tag det alvorligt, som du ser og mærker. Lær dine børn at tage ansvar for sig selv – helt fra starten i små skridt.

Selvbilledet du har, vil smitte af på dine omgivelser. Hvis du har det skidt med den, du er, vil du blive mødt som en, der har det skidt. Du bliver det spejl, dine børn kigger i, når de danner deres relations kompetencer og deres selvbillede – hvordan synes du, de skal se sig selv? Du bestemmer.....

Spejlinger, Du skal vide, at der findes spejlneuroner, som fortæller dit barn, hvilke udtryk der hører til hvilke følelser. Det foregår helt fra fødslen. Det er vigtig læring, og du sidder på Direktørens stol.

Tilgivelse, er en af de kærligste handlinger, du kan give ud. At tilgive betyder ikke, at du accepterer en adfærd, det betyder, at du forstår den og sætter dig selv og den anden fri.

Kærlighed, er usynlig i sit udtryk, hvis ikke du kan finde og mærke kærligheden til dig selv. For at dine børn og andre kan mærke din kærlighed til dem, skal du kunne mærke din kærlighed til dig selv. Kærligheden er tilgængelig – altid – det er op til dig at tilføre den i dit og dine børns liv.

Stolthed, kræver at du tilgiver dem, der skal tilgives, at du kender dig og ved at du, i dine handlinger, er i overensstemmelse med de værdier, du kan stå inde for. Når du mærker stolthed over det ene eller det andet, betyder det, at du elsker dig selv og

din måde at være i verden på. Har du dine værdier på plads – er du bevidst om, at du er rollemodel for dit barn og alle andre børn, du møder.

AT VÆRE AKTIVT LYTTENDE.

Skab rammerne for aktiv lytning.

Før du bliver forælder, gør du dig alle mulige tanker om, hvordan du vil være som forælder. Ofte er det tanker om, hvor meget sut der skal bruges, om barnet skal ammes, og om det skal have sukker eller ej. Gode overvejelser og absolut relevante. Vi ved godt alle sammen i udgangspunktet, hvad der er godt og sundt for et barn. At det er godt at amme det første lange stykke tid, så opbygges immunforsvaret, og babyen er godt rustet fra starten. At jo mindre sukker et barn får, jo bedre. At børn skal have grænser og stimuleres hver dag, og at de på et tidspunkt skal ud og møde andre børn.

Alt sammen almen viden, som er helt relevant. Mange af disse spørgsmål kan du reflektere på sammen med din sundhedsplejerske, i din mødregruppe, og med dine veninder. Den praktiske viden, du har brug for, kan du nemt skaffe dig andre steder. Det, jeg gerne vil snakke med dig, om er den følelsesmæssige udvikling, dit barn skal gennemgå.

I en tidsalder, hvor alting går ufatteligt hurtigt, hvor mange er online 2 - 6 timer hver dag, og hvor der er så mange valg hele tiden, ja så er det vigtigt at have øje for, hvad et barn har brug for. Desuden ved vi nu, ved hjælp af neuropsykologien og neurobiologien, at børn påvirkes allerede i fostertilstanden, og det betyder noget, hvordan mor har haft det, mens babyen har ligget inde i maven. Det betyder blandt andet, at hvis du har været deprimeret og trist under graviditeten, vil det påvirke dit barn, og i livet vil der derfor være større risiko for, at det udvikler depression. Det er naturligvis ikke en regel - men en mulighed.

Allerede efter undfangelsen ved vi, at det har betydning for babyens trivsel, hvordan mor har det. Det er derfor af største vigtighed, at du som gravid tager dig godt af dig selv og lytter til og behandler din krop, så godt som det overhovedet er dig muligt. Så ud over det rent fysiologiske, spise sundt og grønt, ikke drikke alkohol, ryge eller drikke for meget kaffe og få for meget sukker, så er det af stor betydning at du får taget dig af din psykiske tilstand.

Hvis du kan mærke, at du er stresset, overbebyrdet eller føler dig alt for alene, så vil det få betydning for den følelsesmæssige og kemiske biologi, du lægger hos dit barn. I realiteten kan man vel tale om, at vi allerede i fostertilstanden kan svinge ved ikke

at tage os godt nok af os selv, ved ikke at lytte til de signaler, der kommer fra vores krop.

Så når vi taler om forældreskabet og babys ankomst, så taler vi også om de rammer, du laver til dig selv i dit liv, mens du venter på at blive forældre. Lytter du til dine drømme, ønsker og behov?

De 9 måneder, du venter på barnets ankomst, er også forberedelse og oprydningstid. Det kan være en god ide at tale med din egen mor om, hvordan hun havde det, da hun ventede dig, det kan hjælpe dig til at komme af med nogle gamle og måske ubrugelige overbevisninger om din egen værdi som mor, som datter og som menneske. Det kan være super vigtigt lige at lytte til det menneske, der kender dig fra den anden side.

Undersøg, om (hvis du har nogen) dine usikkerheder kan komme fra den oplevelse, du har af moderskab og faderskab, fra dine egne forældre. Hvad vil du beholde, og hvad vil du gerne slippe ud af. Mærk efter i din mave, lyt til din indre stemme, kan du få øje på, om du vil noget andet end det, dine forældre gjorde. Husk, at det ikke betyder, at du dermed nedgør eller tilsviner dine forældre. Du vælger blot en anden måde at være forælder på, fordi dine vilkår og din viden er en anden end den, dine forældre havde. Så det handler i høj grad om at skabe dine psykiske rammer, så du kan stå inde for, hvordan dit barn lærer at være menneske i verden med så stor diversitet.

Hvilke værdier er det, du gerne vil formidle videre? Og hvordan bliver dit barn et lyttende menneske?

Der tales rigtig meget om stressede børn. Helt ned i børnehavealderen ser vi i dag tegn på, at børn får stress. Det får de jo ikke af sig selv, men som en direkte følge af, at forældrene ikke får taget ansvar for den kontakt, de har til deres børn, når de er sammen med dem. Rammerne flyder, de lytter ikke på de signaler, der kommer fra dem selv, og de får heller ikke lyttet ordentlig efter de signaler og vejledninger, der kommer fra deres barn, og det stresser et barn.

Som udgangspunkt har et barn i de første 3 år mest brug for sine forældre - de har brug for omsorgen, for at lære, at du er dig, og jeg er mig, og at det er okay, og de har brug for at lære almindelige omgangsformer. Noget af det kan de lære i en vuggestue eller en dagleje i samspil med andre børn (forudsat normeringen af voksne er optimal), og noget af det lærer de, når I besøger andre familier med børn. Men en stor del af det, lærer de bedst sammen med deres forældre, eller primære omsorgsgivere. De lærer ved at lytte, spejle og være i samspil med deres omgivelser. Når en barn bliver født, har det afgørende betydning, at der er ro omkring mor/far og baby. De skal danne den sunde tilknytning, og det kræver ro. Baby sætter tempoet for, hvor meget og hvor lidt øjenkontakt de magter, og der er lavet mange undersøgelser, der viser, at babyer vender hovedet væk, når de har brug for en

pause i kontakten. Det er vigtigt, at forældre respekterer signalet om pause. At de lytter til deres barn.

En baby regner ikke ud, hvordan man stresser forældre. De kan ikke analysere sig frem til, hvordan de liige kan trykke på dine knapper, så du bliver aller mest stresset og irriteret. De følger dig, så det er vigtigt, at du har retning og ved, hvad du vil med dig selv.

Babygråd er designet til at få forældre til at reagere, afkode hvad der er behov for og opfylde behovet. Gråden, lydene og mimikken er det eneste sprog, en baby har, og forældrene er i starten af babys liv de eneste, der kan aflæse og opfylde de behov, baby udtrykker. For at lære at aflæse babys udtryk, er der brug for ro. Det kan godt være, at baby har ligget i maven i 9 måneder, og det kan opleves, som om I allerede kender hinanden, men det gør I ikke. I skal nu til at lære, hvad det hele betyder, hvordan I kan aflæse hinanden, og du er som forælder den, der skal lære baby, hvad et ansigtsudtryk betyder, hvilke følelser passer sammen med hvilke ansigtsudtryk. Og det er din opgave at skabe plads til, at din babys sjæl kan folde sig ud, at din baby lærer at mærke sig selv, kærligheden og stoltheden ved at være den, de er.

Man kan godt opleve, at voksne (Læs: bedsteforældre), der ser baby for første gang, overdriver lyd, tale og ansigtsudtryk. I kender godt rumlen, mormor kommer første gang, hendes stemme går i falset, hendes ansigt slår de mest mærkværdige krøller, og tilsyneladende er baby helt fascineret. Baby lærer lige dér, hvad omsorgsfuldt glæde lyder som, og hvordan det ser ud på et ansigt. Spejlneuronerne i hjernen (jeg kommer ind på spejlneuroner senere) opfanger det, og næste gang, eller næste gang igen - at baby møder sådan en lyd eller sådan et ansigtsudtryk, kan baby respondere relevant. Det kræver dog, at der er overensstemmelse mellem udtryk og den voksnes følelsesmæssige stemning. Det går altså ikke at have haft en konflikt med morfar lige inden, at den ikke er skrinlagt, og at mormor prøver at fæske det. Det mærker baby - og reagerer på følelserne sammensat med ansigt og lyde. Når der er uoverensstemmelse, skabes der forvirring, og hvis det fortsætter, vil der kunne dannes en tilknytningsforstyrrelse. - Man kan derfor godt opleve at baby græder, hvis en voksen ikke er autentisk i kontakten, altså at der ikke er overensstemmelse mellem det, de føler, og det, de giver udtryk for - det er, fordi det bliver uafslæseligt for baby, og baby bliver forvirret.

Min yngste datter nægtede at være på arm hos sin mormor, før hun var 8 måneder. Mormor var ikke enig i, at jeg fik et barn mere, lige på det tidspunkt, og det kunne min datter helt sikkert mærke. Så hun reagerede med gråd, når mormor forsøgte. Så oplever du, at der er voksne, din baby reagerer med gråd på, så kan det være, der er uafklarede konflikter mellem dig og den pågældende. Nogle gange er det, bare

fordi parfumen er for kraftig eller baby er træt. Under alle omstændigheder er det vigtigt at respektere det, baby giver udtryk for, når den udtrykker det.

Babyer er, som jeg lige har beskrevet, utroligt sensitive overfor indtryk - alle indtryk. Og hvis der kommer for mange på en gang, vil der skabes grobund for stress. Derfor kan jeg ikke sige det nok, en ny baby med mor og far har brug for ro.

Skal du, som en der gerne vil møde baby, tage kontakt – så sørg for, at det bliver på babys præmis, på mor og fars præmis – og ikke for at tilfredsstille dig selv. Medbring eventuelt en ret mad til køleskabet, vask gulvet eller badeværelset, mens du er der, eller nøjes med at ringe og sige hej. Spørg hvad der er brug for, tilbyd din hjælp - og respekter, hvis du bliver afvist - det handler ikke om dig, men om babys trivsel og mulighed for at skabe en sund tilknytning til de primære omsorgspersoner.

Hvornår kan baby tåle at møde resten af flokken? Lad der gå omkring 3 - 4 uger, inden der lukkes alt for mange ind. Lad baby blive hjemme, komme med ud i barnevognen efter de første 7 dages tid, og lad mødet med familie og venner være en langstrakt proces. Giv barnet tid til at lære aflæsningens kunst sammen med jer, og lad de første spejlneuroner komme lidt mere på plads.

Hvis I som familie har brug for hjælp, så lad det være de samme 2-4 personer, der kommer og hjælper, og lad det være praktisk hjælp. Er der tale om en baby med kolik, kan det være en stor lettelse, at der kommer nogen og går en tur med barnevognen, så mor kan sove, men det er for det meste først aktuelt, når baby er omkring 6 uger eller mere. Det er typisk her, kolik opstår.

Når baby er klar til at komme med ud og opleve verden - og det behov opstår altså først for alvor, når de kan sidde selv - så tag baby med i en snuggli pose, men vend babys ansigt ind mod din krop. Tæt på hjertelyden og trygheden - Det bliver ellers hurtigt til et bombardement af indtryk, og det stresser hjernen, og baby kan slet ikke sortere i alle indtrykkene. Det vil formentlig skabe uro senere på døgnet, og desuden kan det give baby en indre uro, og igen kan det skabe grobund for stress senere. Ligeså med klapvogne, der vender selve stolen væk fra forældrene, så baby kigger væk, baby skal så selv afkode og sortere de indtryk, der kommer imod dem, og det er skidt. Der er alt for mange ting, der ikke kan identificeres/afkodes, og det giver anledning til uro og stress senere og kan igen også danne kimen til angst for det ukendte senere i livet. Det samme gør sig gældende for de babyer, der kommer med ud på løbetur i en løbeklapvogn. Det er muligt, det opleves som okay fra forældreperspektivet, men det skaber bund for indre uro og igen grundlag for stress senere. I skal hellere skiftes til at tage en løbetur, hvis det er det behov, I har - men lad baby blive hjemme hos den anden forælder.

Som konklusion på dette første afsnit er det essentielt at skabe rolige rammer omkring en ny baby, det er essentielt, at du lytter - både til din indre stemme og til

de udtryk baby har. Når baby er blevet 6 - 8 måneder, kan de bedre håndtere at komme ud og få en hel bunke indtryk, når det sker med lyttende forældre, der tilpasser egne behov efter babys udviklingsbehov. Baby er kun spæd en kort tid, det er en tid, der aldrig kommer tilbage, og derfor er det vigtigt, at du har respekt for det, der dannes i hjernen og i nervesystemet i den periode. Vil du have et roligt barn, der reflekterer, respekterer og lytter til sine omgivelser, skal du vise vejen først ved at respektere, at det er dig, der har magten til at lytte eller lade være. Mødres intuition er næsten altid spot on, og de ved godt, hvis der sker en overbelastning af baby, men ofte er der krav fra andre kanter, der får dem til at overhøre den lille indre stemme der siger – ro, lyt, respekter.

Er I for længst forbi babystadiet, og er forældre til et større barn - kan ovenstående sagtens benyttes som en ny begyndelse. Juster på, hvilken ro der er påkrævet afhængig af alder og hverdag. Men hvis der er mange legeaftaler på en uge, kan de reduceres til 1 eller 2. Er der mange fritidsaktiviteter, kan de evt. skæres ned til en. Lad der være plads til ro ind imellem de aktiviteter, der er. Skab rammerne for, hvor roen skal være - skab rammer for samtale og lytning og vid, at ingen børn kan ændre sig på egen hånd, forældre skal udvikle sig og ændre sig sammen med dem.

LEDERSKAB.

Tag Lederskab i dit eget liv.

På en skala fra 1 -10 hvor godt kender du så dig selv?

I det følgende vil jeg udfordre dig til at kigge ind i dig selv og se efter noget andet, end du måske er vant til at se efter. Jeg vil bede dig om, inden du gør det, at sidde 10 – 15 minutter og lytte til din vejtrækning, mens du besøger dit liv på et tidspunkt, hvor du var glad, et tidspunkt hvor du kunne mærke, at det hér, det var det liv, du ønskede. Måske var du et barn, eller det var som teenager – der er ikke noget forkert tidspunkt, du skal have adgang til glæden - Undersøg, mens dit vejr trækker sig selv i et stille tempo, hvad det var, der gjorde dig glad, hvad var dine drømme, og hvem var omkring dig. Bliv der en stund, og træk vejret stille og roligt. Tag et stykke papir og skriv svarene ned på de spørgsmål, jeg stiller herunder. Måske tager det dig et par dage at mærke efter og finde svarene på dem alle. Måske skal du gøre det løbende, vende tilbage til den her side – find dit eget tempo at gøre det i, og vid, at det er en vigtig øvelse hen imod at blive en forælder, det er den rollemodel, der giver dit barn inspiration til at være den bedste udgave af sig selv, som er det spejl, der giver dit barn mulighed for at vokse som menneske, alt imens det bliver større.

Vær bevidst om din egen rolle i dit barns liv.

Hvad er din passion i livet?

Kender du dine drømme, og lever du efter dem? Har du lavet en plan? Hvis ikke du har en plan, så er det et godt tidspunkt at lave den nu.....

Ved du hvilken vej, der er din, hvad er meningen med, at du er her på jorden?

Tænker du, at du finder den i de job, du nu engang har eller kan få? Eller spekulerer du ikke over det?

Hvem og hvordan definerer du dit liv; er det kæresten, der definerer dit liv, er det din families ophav, eller er det dig selv? Vi er nødt til at forlade os på vores egne værdier i vores eget liv og ikke lade omgivelserne diktere, hvordan vi er i verden.

Mærker du efter dagligt, om du er på rette vej i dit eget liv? Hvad mærker du, når du føler du er på rette vej, hvilken retning har du så?

Kender du dine værdier, har du italesat dem og skrevet dem ned? Hvilke kerneværdier er dine, hvordan ser dit liv ud, når du lever efter dem?

Har I som forældre samme ideer om, hvordan det lille nye liv, I er fælles ansvarlige for, skal formes? Hvordan skal det ske, hvilke tanker har du gjort dig om, hvilke vilkår dit lille barn skal have?

Har I talt om og planlagt økonomien, har I samme holdning til den?

Har I talt om, hvordan I gerne vil støtte jeres barn i at udfolde sin sjæl, og hvilken rolle I spiller?

Og sidst, men ikke mindst, hvordan er rammerne for jeres kærlighed - er der plads til den, til tilgivelse, til vækst og til individualitet?

Det kræver initiativ, omtanke og bevidsthed at nå frem til, hvilke værdier vi lever vores liv efter, og hvordan vi får defineret dem. Derefter skal der handling til for at føre dem ud i livet. At det sker, og at du får lært dine børn at gøre det, er dit ansvar. Det er dig, der skal føre dem ind i et voksenliv, der passer til deres fremtid.

Det er mange vigtige spørgsmål på meget kort tid, det ved jeg godt. Så lad os skille dem ad, for det har meget stor betydning, at du har taget førersædet i dit eget liv, inden du skal være inspirator og ansvarlig for et nyt lille menneske. Bliv din egen forælder for en stund, støt dig selv i den udvikling, du gerne vil se hos dit barn.

Alt det her er noget, jeg selv har fundet ud af på den hårde måde - og mine børn har betalt en høj pris, før den noget forsinkede læreproces landede.

Mit mål her er, at du kan undgå nogle af de samme fejl, jeg begik, og skåne dit barn for de følelsesmæssige vanskeligheder, som ultimativt kan føre til alle mulige andre vanskeligheder, i relations dannelser, i selvværd, i samspil med omverdenen og i mange, mange andre sammenhænge.

Når du har arbejdet med disse spørgsmål, vil det blive tydeligt, om du har taget ansvar for dit eget liv, og det vil blive tydeligt, om du har taget ansvar for, hvilke

værdier du ønsker skal være dit pejlemærke som menneske og som forælder. Den du er, bliver den rollemodel, dit barn spejler sig i, og den, du er, bliver den model for dit køn, som dit barn sidenhen vil gå ud og lede efter som partner i livet.

Jeg kan ikke understrege nok, hvor vigtigt det er, at du tager ansvar for dig selv i alle sammenhænge og er bevidst om, hvordan det påvirker dit barn i hele dets liv. Dit barn vil lære af dig og den måde, du er dig på og den måde, du repræsenterer dit køn på.

Skulle det være sådan, at du har større børn, og du nu sidder og tænker "Fuck – det ville jeg ønske, jeg havde været bevidst om" så er det ikke for sent. Så længe du tager ansvar for det, du ser og det, du gerne vil ændre.

I mit eget liv kan jeg fortælle, at mine døtre er vokset og har udviklet sig super mega meget i deres ungdom og voksenliv, fordi jeg endelig tog ansvar for alle de fejl, jeg har begået. Jeg transformerede fejlene til erfaringer, og da jeg valgte mit personlige ansvar til med bevidsthed, fortalte jeg dem det.

Jeg satte mig ned med dem og fortalte dem, at jeg godt vidste, at jeg ikke altid havde været den bedste mor i verden, at jeg godt vidste, at de havde lidt under det, og at jeg nu helt havde besluttet mig for, at det skulle være slut. Jeg bad om deres hjælp til at pege ud, når jeg trådte ved siden af, fordi de var/er mine bedste læremestre - jeg lovede dem og mig selv, at jeg ville blive mere lyttende, også bag om hverdagens adfærd, at jeg ville lytte ordentligt efter, både deres stemmer og min egen indre.

Det blev et vendepunkt for mig, og dermed også for mine piger. I dag er pigerne de bedste til at fortælle mig, hvis jeg kommer ud på et sidespor. Jeg er for evigt taknemmelig for alt, hvad de har lært mig – dog kunne vi have været sparet for meget, hvis jeg havde vidst nogle af de her ting, allerede før de blev født. Derfor denne bog og mit arbejde som familiebehandler og rådgiver.

SELVBILLEDET.

Har du et godt selvbillede?

Som det fremgår af de foregående kapitler, har den måde, du er i verden på, afgørende betydning for, hvordan dit barn opfatter sig selv. Alt, hvad du føler og siger, og alt, hvad du gør, har betydning for, hvordan barnets dannelse forløber. Tag ikke fejl, det du mærker - mærker dit barn. Selv om du prøver at gemme det væk, og tænker "så nu skal jeg hente lille trut - så nu skal jeg ikke være vred, når jeg kommer

ind i vuggestuen" - så går det sjældent. Dit barn vil mærke, hvordan du har det og reagere på det, vel at mærke, hvis ikke du tager ansvar for det og siger højt til dig barn: "det handler ikke om dig, lille trut – det er mig, der har det svært lige nu" og selv om de ikke har sprog endnu, vil de mærke, at du tager følelsen på dig, og reagerer anderledes.

Når sundhedsplejerskerne snakker om, at du skal tale med dit barn helt fra undfangelsen, er det ikke kun, fordi det er godt for den sproglige udvikling. Det er også, fordi du undervejs får givet dit barn et selvbillede, som stemmer overens med de følelser, der er i spil. Men det kræver, at du er i overensstemmelse – at det, du siger og gør, stemmer med det, du føler.

Så vi er tilbage hos dig som forælder. Hvordan er dit selvbillede? Når du tænker ind i dig selv, er du så tro mod dine egne overbevisninger, tro mod dine værdier, og ikke mindst: kender du dine værdier.

Vores selvbillede dannes i relationer til omverdenen. Det betyder, at du også er påvirket gennem hele livet af de relationer, du har været i og af dem, du er i. Har du haft kærlige støttende forældre, der formåede at styrke dine talenter og guide dig til et større potentiale, end du selv kunne se, eller har du haft forældre, der selv havde et svagt selvbillede, og et manglende udtryk for kærligheden, forældre, som har haft vanskeligheder med at støtte dig i udfoldelsen af din sjæl og dit potentiale – fordi de havde behov for, at du støttede dem i deres oplevelse af verden og du – selv om du var lille – måtte opfylde deres behov, understøtte dem i deres verdensbillede.....?

Jeg havde selv forældre, der følelsesmæssigt var meget fattige – og det betød, at jeg udviklede mig skævt i mit følelsesmæssige system. I min barndomsverden var jeg betydningsfuld, hvis jeg kunne noget, hvis jeg var dygtig, især hvis jeg var dygtig til at tjene penge. Det betød, at jeg gennem min barndom anstrengte mig for at være det, dygtig - så de kunne begynde at elske mig, så jeg kunne føle mig betydningsfuld. Jeg fik ikke den følelsesmæssige og kærlige respons, jeg havde brug for til min udvikling, og det betød, at jeg kom på overarbejde for at være dygtig, det betød, at jeg blev underernæret følelsesmæssigt. Jeg blev et nemt offer for den, der krænker, der opsøgte mig som 7 årig, fordi jeg var så underernæret på følelser og kærlighed, at hans kontakt lignede kærlighed. Døren ind til mig var helt åben for ham, og jeg lå under for overgrebene i 4 år, til jeg selv brød ud af dem. - Mine forældre så det ikke, mærkede det ikke, og jeg troede, de vidste det og havde givet tilladelse.....

Overgrebene var ubærlige, og jeg fortrængte dem de næste 16 år - til jeg selv blev mor.....

Mit selvbillede fra overgrebene kombineret med manglende kærlig støtte blev, at jeg ikke betød noget, at jeg ikke var værdig at elske, og at jeg var alene. Det har jeg

arbejdet på terapeutisk i hele mit voksenliv, og har fået det langt bedre – jeg mærker kærligheden til mig selv og til andre, og jeg ved, jeg før en forskel i verden. Igen handler det om, hvordan du selv har det, hvor godt har dit selvbillede det – og er du villig til at kigge på det og på dig selv - så dine børn får en rollemodel, der understøtter det selvbillede, de er ved at udvikle.

SPEJLINGER

Spejlneuroner danner præcedens

Daniel Stern, som er professor i psykologi og har forsket i spædbørns udvikling, siger, at børn allerede i 6 måneders alderen har dannet alle de nonverbale kommunikationssignaler, de benytter sig af resten af livet.

Kommunikationssignalerne dannes i samspil med dig som forælder. Spejlneuroner er den basis, der er for, at denne udvikling folder sig smukt ud, det er helt enkelt det, at børn efterligner forældrene. Det betyder i praksis, at når du gør noget, udtrykker noget og føler noget - så vil din baby efterligne det, du gør og sætte det sammen med det, de mærker fra dig – de samarbejder med dig, om du vil, for at skabe synkronitet mellem jer.

Hvis der ikke er overensstemmelse mellem dine følelser, dit udtryk og dine handlinger, så vil din baby blive forvirret, og du vil opleve et uroligt barn. Hvis du derimod har godt styr på, hvornår det, du føler, forstyrrer, henholdsvis styrker relationen og dermed samspillet, og du sætter ord og handling på, så det giver mening - så vil du opleve et barn, der trygt forlader sig på, at de signaler, der kommer fra dig, er autentiske, håndterbare og trygge, og du vil understøtte dit barns følelsesmæssige udvikling og relations dannelse, lige præcis der, hvor det er smukkest.

Som et eksempel kan jeg fortælle om en nybagt mor, der mister sin mormor, umiddelbart efter hun har fået sin første søn. Hun er naturligvis oprørt og meget ked af det, da mormoren og hende var tæt knyttet sammen. Hun græder meget og er trist og usammenhængende i den periode, hvor hendes mormor indlægges og siden dør. Hun ringer efter mig, fordi hun oplever, at hendes baby, som er omkring 6 – 8

uger gammel, er urolig og klynkende. Han har pludselig svært ved at sove, kommer ikke af med sin afføring og opfører sig i det hele taget anderledes. Vi snakker om, hvordan hun har det, og hun fortæller, at hun prøver at holde sammen på sig selv, at hun holder så meget på sig selv for ikke at græde overfor sin søn, at hun ikke engang kan komme ordentligt på toilettet. Hun smiler lidt og siger "jeg ved godt, det er åndsvagt - men sådan har det altid været. Hvis jeg er presset, så holder jeg på alt, hvad jeg har". Naturligvis er det ikke åndsvagt - og jeg snakker med hende om, at sorgen over mormor, der er ved at dø, og frustrationen over at hun ikke hverken kan give sig hen til den del og frustrationen/sorgen over, at det sker lige nu, hvor hun har sit første barn – er så stor, at det er naturligt, hun reagerer sådan. Vi snakker om det, at hendes søn ikke kan afkode, hvad der sker – han reagerer på det, han mærker, og den uoverensstemmelse, der er. Jeg opfordrer hende til at snakke med sin søn om, hvad der sker, fortælle ham om mormor – opfordre ham til at slippe sin afføring, til at være den, han er. Og jeg støtter hende i at tage ansvar for sin sorg, og tale om det. Sætninger som "det er ikke dig min skat, mor er ked af, at din Oldemor er syg og døende, det er ikke dig, du er lige, som du skal være" - og det virkede indenfor ganske få timer.

Det er et eksempel på, at når du får taget dig af dig selv, kan dit barn slappe af og være trygt. Der bliver overensstemmelse mellem det, de mærker og det, du udtrykker. Selv om du tænker, at så lille en baby ikke kan forstå ordene, så kan de mærke stemningen, fornemme hvordan du har det, og de kan sætte udtrykket på dit ansigt sammen med den følelses/stemning, de får fra dig – og hvis ikke de to passer sammen, vil baby reagere uforstående.

Vi har brug for at skabe og udvikle mentaliseringsevnen. Det er den, der gør os i stand til at se os selv udefra og andre indefra. Det er den, der giver adgang til empati for andre og forståelse for os selv. Den giver os redskaber i samspillet og mulighed for forståelse for vores egen andel, og i sidste ende vil den - når den har haft gode udviklingsvilkår – gøre, at vi får taget personligt ansvar for, hvordan vi er i verden, og hvordan vi følger os selv i stræben efter lykke, samhørighed og kærlighed.

I praksis betyder det, at du, når du møder din babys gråd, møder den med et relevant udtryk, som er afstemt efter virkeligheden. At du med dit eget udtryk støtter baby i at regulere sin gråd (trøster), så den passer til situationen, og så baby oplever, at der er en vej ud af en ubehagelig tilstand, og at den selv kan regulere sig. Baby skal opleve det mange gange, før den reelt selv kan regulere sig, og når baby er vokset til et barn, vil der til stadighed komme udfordringer, hvor du som forælder skal støtte så der skabes en sund følelsesmæssig respons - der vil til stadighed komme oplevelser, som vi og vores barn (især den førstefødte) sammen skal finde et niveau i.

Vores børn er vores guld, og vi ønsker det bedste for dem, vi ønsker, de skal udvikle de færdigheder, der skal til for at begå sig i den verden, der er deres fremtid. Derfor er det super vigtigt, at vi støtter dem i at udvikle nærmest super kræfter i at være hos sig selv, mærke efter og forstå omverdenens reaktioner på en måde, som ikke slår dem ud af kurs. Forandringerne i samfund og verden er så store og går så hurtigt, at vi faktisk ikke ved, hvordan vores børns verden ser ud 30 år ude i fremtiden. Vi kan gætte, men den teknologiske tidsalder løber hurtigt, og vores børn skal kunne omstille sig hurtigt. De skal være i stand til at navigere i det omgivende samfund, på deres egne præmisser - og derfor er det afgørende, at du som forælder kan adskille dig selv fra dit barn, kan gå foran som rollemodel og dannelseslærer, at du kan være relationen, hvor dit barn kan øve sig i at danne egne følelsesmæssige kompetencer, som reelt passer til faktuelle situationer og vilkår. Og igen, vi er ikke perfekte, og det skal vi heller ikke være. Men vi skal og må være bevidste om, hvordan verden forandrer sig og understøtte vores børn i at udvikle sig adækvat - så de er klædt på til at tackle eget liv, med overbevisning, styrke, kærlighed og evnen til indsigt.

Hvad er din passion i livet?

Hvis du som voksen ved, hvad det er, der er din passion i livet, så har du retning og fokus. Hvis du kender dine værdier og passer på din integritet, så har du et godt fundament. Hvis du ved, hvad der er meningen med dit liv, og har valgt at dele dit liv med en ligesindet - jamen så har du fat i dig selv på et helt særligt niveau, og forældreopgaven vil ikke hverken skræmme dig eller gøre dig usikker.

For at give dine børn den tryghed, de fortjener og har brug for, har det stor betydning, at det, du beskæftiger dig med i din hverdag, er noget, der giver mening for dig og noget, der tilfører energi, i modsætning til at lave noget, der dræner dig for energi. Den bedste måde at finde sin passion på er at give sig tid til at lede efter den.

Måske skal du trække tid ud og gå lidt på opdagelse i dit indre. Måske skal du tilbage i tiden, til du var barn og genopfriske, hvornår det var, du gav slip på din drøm. For det hele handler om at udleve sine drømme, lægge en plan for, hvordan det kan ske og så gå efter det - målrettet. Hvis du kan finde frem til, hvad der er dit inderste største ønske, vil det også være muligt at leve efter det og endda tjene penge på det.

I USA bruger mange en Bucket List - det er en liste med 100 ting, de gerne vil opnå, inden de dør. Så kan man krydse dem af undervejs - og på den måde se, at drømme kan blive til virkelighed. Jeg kunne opfordre dig til at gøre det samme. Bagerst i bogen kan du se min.

Loven om Tiltrækning.

Med Loven om Tiltrækning har du muligheden for at trække det ind i dit liv, du ønsker, og ikke mindst har du mulighed for at trække det ind i dine børns liv, som er godt for dem. Hvis du er klar på, hvad det er.

Det, du ønsker dukker op i dit liv, i forhold til den klarhed, du har omkring det. Det betyder, at tvivler du på det, du gerne vil opnå for dig selv eller dine børn, er du uklar i dit ønske, så kommer det ikke frem i nuet.

Hvis du gerne vil udvikle dig i dit liv, udvikle dit liv - have det, du drømmer om - så er det vigtigt at skabe klarhed. Det kan du gøre på flere forskellige måder. Der er Passions testen - "The Passion Test" skabt af Janet Bray Attwood. Et meget virksomt værktøj til at skabe klarhed i dit liv omkring, hvad det er, der er din passion.

Der findes flere der (som jeg) er uddannede Passions test facilitatorer i Danmark. Meditation er en anden mulighed, det kan være svært at lære, hvis der er alt for meget uro og selvransagelse – men det er et super godt redskab til at finde ind til sig selv, og finde svarene på, hvad det er, der er vigtigt i livet. Ofte når du bliver helt stille og tillader dig selv at synke ind i mørket indeni i dig, vil du finde svarene på, hvilken retning du skal vælge, og hvilke udviklingszoner du kan se på for at komme til næste trin. Det kan godt være, der ligger et stykke arbejde, du skal lave for at nå frem til nogle svar, måske skal du opsøge hjælp hos en terapeut, en meditationslære, eller en spirituel vejleder – det vigtige er, at det er noget, der passer til den, du er, og at du er åben for at se forandringen og hilse den velkommen.

Mulighederne for at udvikle sig personligt er mange, og hjælpen mangfoldig - vælg den vej, der passer til dig. For mit eget vedkommende kan jeg sige, at jeg har gået analysevejen, psykoterapeut-vejen, gestaltterapi-vejen, kropsterapi, den spirituelle vej som det seneste, og alle vejene førte mig videre i min proces mod et bedre og mere sandfærdigt jeg.

Jeg kan ærligt sige, at jeg i dag ved, hvem jeg er, hvad jeg kan stå inde for, og hvilke værdier jeg vil kæmpe for at holde fast i. Jeg har tilgivet mig selv, og jeg har tilgivet dem, som tilførte mit liv smerte. Jeg ser alt, hvad jeg har oplevet og mærket som den del af rejsen hen mod det, jeg i dag tilbyder verden omkring mig. Jeg ville jo ikke have den styrke jeg har, den evne til altid at komme stærk ud af udfordringer, og den empati jeg har med de svage i samfundet, hvis ikke jeg havde været gennem de processer, jeg har været igennem. At jeg i dag kender til kærlighedens betydning for det gode liv, er kun, fordi jeg ikke fik den tilbudt i starten af mit eget liv.

Dermed ikke sagt, at jeg ikke stadig møder nye spændende veje, nye spændende måder at tilgå livet på. Men jeg mærker tydeligt, at jeg er et godt sted nu, hvor jeg lytter til mit hjertes stemme, og tager alvorligt, hvad det fortæller, og jeg handler på

det. Også selv om jeg stadig godt kan høre den negative stemme i mit fjerne indre, så VED jeg nu, at den kærlige vej er den eneste sande vej.

Det at være klar på, hvad der er vigtigt i dit eget liv, har stor betydning for, hvordan dit værdisæt ser ud, og dermed også for hvilken slags forælder du bliver for det lille nye familiemedlem.

Kend dit liv, når du bliver forælder

Værdier skabes i første omgang sammen med forældre. Det betyder naturligvis også, at dine værdier i første omgang er skabt sammen med dine forældre, og det, du tror på, har rod i det, dine forældre troede på, mens du voksede op.

Vi "arver" så at sige de værdier, vores forældre har, og derfor er det jo selvsagt vigtigt, at forældres værdier er gennemtænkte, afprøvede, og autentiske - fordi det er det grundlag, vores børn skal leve og lære ud fra i deres liv. Indtil de er store nok (teenagere) til at afprøve, om de værdier I som forældre har, stemmer overens med de værdier, som de nu synes er vigtige lige på det tidspunkt - hvor de som udgangspunkt er under indflydelse af mange andre faktorer, og forældres rummelighed for alvor bliver sat på prøve. Det er almindeligvis mellem 12 - 13 år og 17/18 års alderen. I den periode er der lærere, venner, andre forældre, samfundet, omverdenen, osv., som fortæller og afprøver de unges evner til at danne egen mening og identitet. Det er ikke nogen nem periode, og jo mere klarhed du/I som forældre har, jo lettere bliver det at give det mod og medspil, den unge har brug for til at danne egen identiteten, og vende tilbage som voksen med de meninger, holdninger og værdier, de selv gerne vil give videre til egne børn.

Når du vælger at få børn, skal du derfor være klar over, at værdierne i dit liv afgør, hvilken slags forælder du bliver. Forældre, der ikke har deres værdisæt på plads, får oftest forvirrede børn. Fordi det betyder, at børnene selv skal finde ud af, hvilke værdier forældrene har og handler ud fra, de børn skaber selv rammerne, efterhånden som der opstår situationer, som forudsætter, at de voksne har en holdning. Ofte bliver det først, når de på en eller anden måde får krænket forældrenes følelse, og overskredet den grænse, de ikke kan se eller mærke, at forældrene bliver tydelige og den værdi de gerne ser repræsenteret kommer frem. Det sker desværre ofte ved at skælde ud, eller på anden vis udvise krænkende adfærd overfor barnet, det bliver barnet der får ansvar for det forældrene ikke helt har fået udtrykt.

Så det værdisæt du lever efter, har stor betydning for, hvilken forælder du bliver eller måske allerede er.

Er du klar på dine værdier - og ved du, hvordan du efterlever dem?

I mit arbejde som familiebehandler mødte jeg en ung familie, der var blevet henvist af kommunen. Jeg kommer i deres hjem flere gange om ugen og lærer langsomt begge forældre at kende. De var meget unge forældre og kom ikke fra socialt stærke baggrunde nogen af dem. Faren i familien spurgte mig en dag, om det skadede hans barn, at han bandede meget, og hvis ja så på hvilken måde.

Min respons var, at selv om det måske er meget sjovt og kært, at en lille en, der lige har lært at tale, siger "fuck" og "for helvede" - så bliver det langt mindre charmerende, når det er en på 5, der står i køen i Netto og siger de ord. Vi talte videre om, hvilken betydning det havde for hans børn, at han og moren til børnene talte meget grimt til hinanden. Han fastholdt længe, at det "bare" var deres omgangstone, og en måde at tale på, han påstod hårdnakket, at sådan var det for unge mennesker i dag. Betydningen for et barn er imidlertid, at det at lytte til en nedværdigende og ydmygende jargon bliver hverdagstale. Det nedbryder selvværdet og sætter dagsordenen for, hvordan det er almindeligt at omgås andre mennesker. Ultimativt vil det have betydning for din relations dannelse og din evne til at knytte dig til andre mennesker.

Mange nybagte forældre tænker ofte i dag, at deres liv, som det var, inden de fik børn, skal fortsætte ufortrødent. At Baby lige skal fødes, og så kan cafeliv, træning og venindebyture fortsætte. Og i princippet er det jo en mulighed, men som den mere erfarne vil jeg gerne dele med dig, at det ikke er det bedste for en Baby. Din Baby skal have ro, regelmæssighed og ikke alt for mange indtryk.

Jeg var for noget tid siden på cafe. Jeg sidder og observerer en gruppe mødre, der er nok 8 stykker - så en traditionel mødregruppe. Nogle børn var udenfor i barnevognene og sov trygt, andre stod på gulvet eller stolen i liften eller autostolen og kiggede op i loftet, hvor der var traditionelt meget skarpt cafelys. Lydene i cafeen er jo, som de er, musik, kopper og tallerkener, der klirrer, mennesker der taler, kaffebrygning med pludselige lyde og ikke mindst var spejlene i loftet et inferno af bevægelse og farver. Hertil kommer lugten af mad, kaffe, parfume, baby osv. Hele tiden passerede der menneskeben forbi liftene, forskellige lyde og lugte.

En baby begyndte at græde, den unge mor blev urolig på sædet. Hun forsøgte med sutten, det gik ikke. Hun forsøgte at tage baby op lidt. Det gik ikke. Hun kiggede sig omkring, hun var urolig i sin egen krop.

I min fortolkning aflæste hun sit barns uro, hun vidste instinktivt, at det ikke var det bedste sted for hendes baby. Der gik lidt tid, jeg skulle på toilettet - på vejen læner jeg mig ned til den unge mor og hvisker: "det, du mærker, er rigtigt, tag din baby med hjem, den trænger til ro" - hun kiggede på mig med lettelse, jeg tilføjede "jeg har arbejdet med børnefamilier i snart 20 år - jeg lyver ikke" jeg smilede. Resolut rejste hun sig undskyldte overfor bordet med ordene "jeg må gå, min baby trænger til ro" - i det øjeblik hun tog beslutningen og sagde ordene, blev baby rolig. Meget

sigende – din baby mærker det, du mærker og omvendt. Tag ikke fejl, dit hjertes stemme er dit vigtigste pejleapparat, når det kommer til at tage de rette beslutninger i dit liv og i dit barns liv.

Kan du mærke dig selv, og stoler du på det, du mærker. Sådan som min erfaring og overbevisning er, så er det, du mærker, meddelelser fra dit hjerte. Når dit hjerte taler, så er det vigtigt at lytte efter, for det lyver ikke. Du kan i din egen opvækst være skadet på den ene eller den anden måde, og tidligt i livet være holdt op med at mærke dig selv, og lytte til dit hjerte, fordi det var det eneste, du kunne på det tidspunkt, og det kan være, dine kanaler til dit hjerte er tilstoppede. Det kan man godt reparere, med tålmodighed, et nyt mindset og bevidsthed om, hvad det er man som forælder synes er vigtigt i livet. Igen skal værdierne i centrum. Og du skal beslutte dig for at tage en anden retning, at mærke dig selv og lytte til den der lille stemme, der fortæller dig, hvad der er det rigtige at gøre.

Selv er jeg født af en mor, som dybest set ikke ønskede sig en baby, da hun fik mig. Jeg var et uheld og resultatet af en af min fars branderter. At jeg var uønsket, mærkede jeg hele min opvækst, og jeg lærte ikke som lille at lytte til mit hjerte, for mit hjertes sprog havde aldrig haft værdi i samspillet med min mor. Jeg blev en konstant påmindelse om, at hun var blevet bestaget af min far, på et tidspunkt hun ikke ville, og jeg var resultatet. Jeg har arbejdet hårdt på at ændre den tilstand, så mine børn ikke skulle mangle sprog i deres hjerte. Men som jeg antydede i starten af bogen, så tog det lang tid, før jeg lærte det, og mine pigers liv er præget af min proces. De er godt på vej, og heldigvis meget mere bevidste, end jeg var i deres alder. Desuden er de ønsket i mit liv og har altid været det. Og det har stor betydning. Så spørg dig selv – lytter jeg til mit hjertes stemme, eller overhører jeg den?

En stor del af mit liv overhørte jeg den stemme, og til sidst var den så sagte i baggrunden, at den næsten var forstummet. Der var en anden stemme inden i mig – som fortalte mig om alt det, jeg ikke kunne, ikke duede til, og hvorfor andre ikke ville mig..... Den negative nedbrydende stemme er i dag næsten væk og mit hjerte taler åbent til mig – og jeg lytter.

Beviser for at du er på rette vej.

Du har nu, hvis du har fulgt øvelserne i bogen, fået afklaret dine værdier nogenlunde, du er klar på, hvad der er de vigtigste passioner i dit eget liv og i den familie, du gerne vil skabe.

Du har fået kigget på alle områder af livet:

Familie

Karriere

Samfund

Give noget videre

Dine Fysiske rammer

Din Psykiske tilstand

Sundhed og udvikling

Har du flere områder, kan du roligt tilføje dem. Find en top 5 for, hvad der er vigtigst, og start der. Så kan du regulere eller afprøve det hver 3. eller 6. måned.

Dette for at sikre, at du hele tiden er på rette spor.

Beviserne for, om du når frem til din top 5, kalder vi markører. Markørerne er dem, der fortæller, at nu er du der eller du er på vej.

Så hvis din vigtigste passion/prioritet er:

At dit barn trives og udvikler sig på bedste måde og lærer at være i kontakt med sit hjertes lyd.

Hvordan kan du så se, at det er det, der sker?

Eks. Kan det være:

Markør 1: Jeg aflæser/mærker mit barns signaler, og det falder til ro med det samme, når jeg læser rigtigt.

Markør 2: Jeg ser, at mit barn hurtigt lærer nye ting og responderer kvikt på signaler fra mig og omverdenen.

Markør 3: Mit barn fortæller, hvad det føler, når det føler det og holder ikke på sig selv og sine følelser.

Markør 4: Mit barn lærer sig selv at kende sammen med mig, og vi lærer begge noget om os selv.

Markør 5: Mit barn er i ro, kan fordybe sig og trives med sit eget selskab.

På den måde kan du sætte ord på dine øverste passioner/prioriteringer og give dig selv nogle bud på, hvordan du ser, du er på rette vej, og de virker også som motivation til dig og som guidelines til universet.

"Og hvis du virkelig ønsker noget, så går hele universet sammen, for at du kan få dit ønske opfyldt."

Paul Coelho

Alkymisten

Universets Kraft og hjælp.

Universet er på din side. Nogle vil kalde det Gud, Allah, Buddha eller noget helt andet. Jeg kalder det universet i erkendelsen af, at der er noget, der er større end os. Jeg er ikke noget religiøst menneske, og jeg har meget sjældent besøgt en kirke, eller været tilhører til en gudstjeneste. For mig bliver det sådan lidt søgt, at der

skulle være en skikkelse i form af Jesus, der havde sin gang på jorden og satte det hele i gang.

Selv om nogle af de store læremestre i vores tid ved den søde grød ligner det billede, der er skabt af Jesus, ja så tvivler jeg stadig på, at han fandtes. Det, som jeg er blevet en stærk tilhænger af de seneste 10 år, er troen på universets kraft, og at du tiltrækker det, du drømmer om og det, du beder om.

Loven om tiltrækning. Og det er fra det sted, jeg udøver min praksis hver dag. Når du tilbyder din hjælp til nogen, så tiltrækker du ligeså hjælp til dig selv. Når du er taknemmelig for det, du har, og hver dag sætter pris på det og siger Tak - så tiltrækker du mere af det, du allerede har. Ikke kun fordi du fokuserer på det ved hjælp af dine tanker og dit mindset, men også fordi det, du sender ud i universet, det skaber vibrationer, som sendes tilbage til dig, og det, du har ønsket, manifesterer sig som muligheder på din vej eller som udvikling i dit liv. Ikke at du stadig selv skal gøre en stor indsats, eller at det bliver legende let. Men det som er i dit liv, det som du hver dag oplever og ser, skaber de muligheder, du har brug for for at komme til en anden livssituation. Drømmer du om en større lejlighed, så skal du bede om det til universet, dernæst til boligselskabet, dernæst til banken, dernæst til din partner, dernæst skal du give slip. Så vil der inden længe præsentere sig en mulighed for, at lige præcis det kan ske.

Janet Attwood siger Attention, Intention, No Tension - Og det er absolut den bedste måde.

Først sætter du din intention (hvad vil du med dit ønske), så giver du det opmærksomhed, og så giver du slip og lader universet råde. Hav tillid til de kræfter, der er på spil, og tro på, at du fortjener alt det bedste og alt det dejligste, du kunne drømme om.

Det er vigtigt, at du er klar på, hvad du ønsker. Universet forstår ikke ord som: ej, burde, ikke, kunne, skulle, ville, osv. - så når du sender et budskab ud i universet, er det vigtigt, du er helt klar på, hvad det er, du siger/beder om.

Eks: Jeg vil ikke være fattig mere.

Det forstår universet ikke. Det hører fattig. Og så er det det, du tiltrækker. Hvis du derimod siger:

Eks: Jeg er glad for de penge, jeg har.

Så vil du tiltrække penge eller flere muligheder for at tjene penge.

Vær dog opmærksom på, at hvis du ikke er der i dit liv, hvor det er hensigtsmæssigt at tiltrække det, du drømmer om lige der - så kan der godt gå tid. Måske er der mere, du skal lære, mere du skal opleve eller mere, du skal yde, før du kan få din drøm opfyldt. Vær opmærksom på, at der sker ikke nogen fejltagelser i universet. Alt

sker i den rækkefølge, det skal ske, og alt bringer en gave med til dig - din opgave er at få øje på den og bruge den til noget fornuftigt.

Og hvordan kan det gøre dig til en bedre forælder? Det kan det, fordi du langsomt vil få øje på, hvordan dit liv er beriget, du vil få øje på de mirakler, dit barn kommer med, og du vil finde langt større glæde i dit liv.

I den tid, vi lever i, kan det være svært at holde fast i og opleve glæde. Vi har som voksne mange opgaver hver dag, mange rationaler, vi skal komme frem til og mange gøremål. Vi skaber mening i det, der sker, og i de opgaver, vi løser hver dag, for uden mening i det, vi foretager os, mister vi os selv. Selv hvis dit liv er meget hårdt, og du oplever meget stress, eller svigt - så vil du forsøge at danne mening af det, du oplever. Det betyder, at hvis dit barn eks. ikke sover om natten, så skaber du mening ved at sige, det er kolik, det er tænder, det er sult, det er utryghed.... Du gør, hvad du kan for at danne mening, og det sidste sted, du forsøger at danne mening, er hos dig selv. Sandheden er i virkeligheden, at hvis du selv er utryk og tænker, det er svært at få tænder, lige at være født eller der er noget andet, der stresser dig i dit liv, så er det muligvis det, din baby responderer på. Det, du mærker - mærker baby. I mit eget liv kan jeg se, at mine børn har responderet på, hvordan jeg selv havde det under graviditeten og i starten af deres liv. Sidenhen responderede de på vilkårene, jeg skabte omkring dem, og samarbejdede i høj grad med mig for at skabe det, de mærkede, jeg bad om. Børn samarbejder om ALT - også om konfliktfyldte områder. Vi skaber rammer for vores familie, for vores børn som giver mulighed for udvikling, mulighed for læring og samtidig giver tryghed, kærlighed og glæde. Og det er min oplevelse, at alle forældre gør det bedste, de kan, med de forudsætninger de har. Et børneliv er efterhånden så kort, at tiden er knap, og som forælder kan det opleves, som om der skal fart på, for at barnet når at lære alt, det skal kunne. I nutidens samfund er der i øvrigt rigtig mange opgaver, der er lagt over til institutionerne, og børn er sammen med professionelle størstedelen af deres vågne timer i hverdagen. Det betyder, at de værdier, der skal skabe fællesskabet i familien, i virkeligheden skabes sammen med pædagoger, skolelærere og andre børn. Det kan i værste fald forvirre et barn så meget, at de pludselig går imod deres families grundværdier, og der begynder at komme konflikter.

Mange forældre mister overblikket og udsynet, de bliver fanget af omgivelsernes vurderinger af, hvad der er vigtigt, og glemmer at mærke efter i sig selv, og stole på det, de mærker. De fanges af materielle goder og sociale mediers udtryk for, hvad der er godt og rigtigt.

Lad os lige slå fast en gang for alle: De sociale medier er en løgnenes holdeplads. De fortæller kun en brøkdel af folks liv, ingen er lykkelige og glansbilledagtige hele tiden. Sluk for apparaterne, og mærk efter i dig selv.

Vid, at de fleste forældre famler sig frem i starten, at ingen lever det perfekte liv, og at alle føler sig usikre på, hvad der er ret, og hvad der er vrang. Forvent ikke af dig selv, at du kan det hele med det samme. Giv dig selv tid og ro. Drop google, Facebook og Instagram i forhold til din rolle som forælder.

Find dig selv, i dig selv. Hvis du ved, hvad du selv vil, hvem du selv er, og hvilken retning du har taget i livet, så vil det at være forælder være langt lettere.

Min anbefaling er, at du slukker helt for dine apparater i dit barns vågne timer, når I er sammen. Lad det være en aktivitet, du har som voksen - hold dit barns levede liv tæt på dig selv, mærk efter - hvordan føles det at slippe de andres vurdering og tage fat i tilliden til dig selv og danne dine egne værdier.

Bed eventuelt universet om hjælp her.

Jeg er taknemmelig for alt, hvad jeg har og byder livet som mor/far velkomment med et åbent hjerte. Jeg lytter og lærer - hjælp mig til at danne klarhed overfor mit barn og mit hjertes stemme.

I denne tidsalder søger vi meget af vores viden på internettet. Og det kan også være godt nok, på helt faktuelle ting. Men med de følelsesmæssige udviklingspunkter, vi som mennesker har brug for, at vores forældre fokuserer på, kan du ikke hente noget på internettet. Du kan læse, hvad der er vigtigt, men måske er det, der reelt er vigtigt, ikke beskrevet der.

Det allervigtigste for en baby er, at de voksne er nærværende. Det betyder i praksis, at mens baby bliver ammet, er der fokus på baby. Ikke på TV, ikke på sms ikke på ipad eller computer - men på baby.

Det betyder, at når baby i de første 3 - 5 år har brug for sin mor eller far, ja så er de faktisk til rådighed. Ikke kun i praktisk forstand, men også i følelsesmæssig forstand. Hvis du endnu ikke har fået en baby, men overvejer det - så er det nu, du skal sætte dig helt stille og spørge dig selv:

"er jeg villig til at opgive livet og hverdagen, som jeg kender den i dag?" Når først der er kommet et barn, så er det slut, og livet, som du hidtil har kendt, er ovre. Baby kommer først i alt, hvad du foretager dig, og mener du ikke, det er nødvendigt, men tænker, at du sagtens kan fortsætte dit liv, som du plejer, så er jeg og mange millioner mødre før mig og dig parate til at sige - at det er en illusion. Som tidligere beskrevet er en babys hjerne et meget følsomt og påvirkeligt apparat. Alt, hvad de oplever i de første måneder og år, sætter sig i deres hjerne og deres krop.

Hjernen har spejlneuronerne, som affotograferer dine udtryk og sætter dem sammen med den følelsesmæssige stemning, de har. Det betyder, at når din pande rynker sammen, og der kommer et stort smil, så skal stemningen, du signalerer, fortælle baby, at det her er glad følelse, så ser man sådan ud i ansigtet. Det lægger sig i baby, og næste gang følelsen opstår, vil baby smile, fordi den nu ved, at det er

sådan, det hænger sammen. Det her er naturligvis meget forenklet sagt, men det er en forklaringsmodel, som giver mening for de fleste.

Det betyder omvendt, at hvis du er rasende på din kæreste eller din mor, tager din baby op i armene og forsøger at smile for at berolige baby - så krydser ledningerne over, og der sker en kortslutning. Baby bliver urolig, stille eller græder. Signalerne fra ansigtet passer ikke sammen med stemningen, og derfor bliver baby utryg. Man kan godt tage baby op, selv om man er vred på nogen andre, det bliver blot vigtigt at sætte ord på overfor baby.

"Det er ikke dig lille skat, far er vred på mor lige nu - men ikke på dig"

Det kan synes meningsløst at tale til en baby, men de forstår meget mere, end vi ved, og i sådan en situation vil baby reagere på den beskyttende ro, der er gemt i vreden overfor baby. Skodsborg spædbarnhjem havde meget god erfaring med at sætte ord på babyers følelser, som et helende element. Og det gælder naturligvis i alle andre sammenhænge også.

En babys sanseapparat er åbent, og så længe vi som voksne har respekt og kærlighed til det, vi lærer dem, så vil de vokse op og blive kloge sansende voksne, der kender sig selv, kan sætte rammerne for eget liv, og som kan videregive det, de har lært.

Det kræver sin voksen at gennemføre det, og det samfund vi lever i i dag, hjælper ikke til.

Eget lederskab

Dit eget lederskab skal helst være nogenlunde på plads, for at du kan give barnet det bedste følelsesmæssige udgangspunkt. Selvfølgelig er det også vigtigt, at du har økonomi til at blive forælder, men lige her fokuseres der på følelserne.

For at forstå hvordan du påtager dig, eller ikke påtager dig lederskabet, skal vi kigge lidt på dit hverdagsliv.

Prøv at se, om du svare ja eller nej til disse spørgsmål:

- 1.** Siger du ofte ja, selv om du mener nej?
- 2.** Betyder det mere for dig, hvad andre tænker om dig, end hvad du selv tænker?
- 3.** Taler du ofte grimt og nedsættende til dig og om dig selv med din indre stemme?
- 4.** Kan du være længe om at beslutte dig for, hvad du vil bestille fra menuen til en frokost med en ven/veninde?

5. Venter du ofte på, at andre bestiller eller siger, hvad de mener, før du beslutter dig?
6. Undlader du ofte at bytte en vare, fordi du ikke vil være til besvær?
7. Undlader du at sende mad, du har bestilt, tilbage til køkkenet igen, selv om ordren er forkert eller det er dårligt tilberedt?
8. Fortæller du dig selv, at dine drømme ikke betyder noget og ikke kan blive til virkelighed?
9. Måler du dig selv mod andre på din alder, og føler dig utilstrækkelig?
10. Bliver du usikker på dine egne kerneværdier, når du lytter til andre?
11. Kan du holde fast på dig selv, selv om du er uenig med mennesker, du er tæt på?
12. Siger du ofte til dig selv, at noget, du gerne vil, er "lige meget" hvis det involverer andre?
13. Har du svært ved at bede om hjælp?
14. Føler du dig ofte ensom, selv når du er sammen med andre?
15. Tænker du, at forældreskabet vil gøre dig mere betydningsfuld for Din omverden
16. Tænker du, at forældreskabet vil bringe kærligheden ind i dit liv?

Hvis du svarer ja til de fleste af disse spørgsmål, er det nødvendigt, at du får kigget på dit eget lederskab. Når vi skal være forældre, er det betydningsfuldt, at vi kan lede andre. For at kunne lede andre er det vigtigt at kunne lede sig selv.

Det kan umiddelbart lyde som noget vrøvl, men lederskab i eget liv har afgørende betydning for, om du er glad, om du mærker dine passioner, og om du får opfyldt dine inderste ønsker.

Hvis du skal inspirere dine børn til at leve et lykkeligt liv, skal de have en rollemodel, en at kigge på, som kan vise dem, hvordan det kan gøres. Det betyder ikke, at vi ikke som forældre kan begå fejl, eller at vi ikke kan komme galt afsted og komme på afveje i vores eget liv. Det betyder, at du skal have opmærksomhed på, hvornår det er dig, der er på afveje, og hvornår det er dine børn eller andre omkring dig.

Hvor hurtig kan vi ikke være til at pege fingre og give andre skylden for noget, der ikke virker i vores eget liv, eller når vi bliver såret af den ene eller den anden grund. Ofte, meget ofte endda, handler det om, at vi på et eller andet tidspunkt undervejs ikke har fået sagt ordentligt og tydeligt, hvad det er, vi ønsker for os selv. Om vi skal sige det højt eller ind i os selv, er forskelligt i forhold til målet. Men i det store hele handler forældreskab om at vide, hvad du vil med dit liv – lige nu, for ellers kan du ikke guide dine børn til selv at vide det.

Eksempelvis vidste jeg godt, at det parforhold, jeg havde, da min ældste datter var lille, ikke var et sundt et, jeg vidste godt, at jeg skulle ud af det, og at jeg skulle hjælpe mig selv til ikke at havne i den situation igen, for at jeg kunne blive i stand til at hjælpe hende – var det nødvendigt at jeg hjalp mig selv.

Når det så er sagt, så kan vi ikke planlægge os ud af alt, og livet giver nogle knubs undervejs – det er der, vi vokser allermest. Det, der er vigtigt, er, at vi tager ansvar for os selv i det, der sker. Jeg fortalte altid min datter, selv om hun var lille, at det ikke var hendes skyld, at jeg ikke kunne finde vej – og det var mit valg, der havde ført os i en retning. Jeg gjorde mit bedste for at tage ansvar for de oplevelser, der kom imod os, uden at hun skulle føle skyld eller skam. Jeg tog lederskabet på mig, der var noget, jeg skulle lære, før jeg kunne komme videre.

Hun fik mange følelsesmæssige sår under min rejse, sår der efterhånden bliver til ar – og healer. De healer, fordi jeg fortsætter med at tage ansvar, helt op i hendes voksne liv tager jeg min del på mit – og balancen er svær, for hun skal ikke blive offer – men lære selv at tage ansvar, lederskab i sit eget liv. Det har ikke været nemt for hende, med det jeg i min egen læreproces har måttet gennemgå - med hende som tilskuer, og det har betydet, at hendes livsbane er mindst lige så snoet, som min egen har været. Hun har været en gave for mig – for med hende lærte jeg mig selv at kende, og med mig lærer hun at navigere i et såret landskab. Selv om ikke alle sår er hendes.

Når du skal være forælder, er det vigtigt, at du er bevidst om, hvordan dit liv påvirker dit barns. Alt, hvad du siger og alt, hvad du gør, har betydning og vil være med til at forme dit barn og dets selvopfattelse.

Du er rollemodel mere, end du er noget andet. Når barnet er helt spæd, aflæser det dit ansigt, når du er i en bestemt stemning. Spejlneuronerne i hjernen fortæller nervesystemet, hvordan det føles, når ansigtet ser sådan og sådan ud.

Det nytter altså ikke noget, hvis du er ked af det, at du sætter et glad ansigt op overfor et spædbarn. Du sender et billede til spejlneuronerne, der fortæller, at denne stemning (ked af det) har et smilende ansigt. Og det vil forvirre barnet og skabe rod i selvopfattelsen, hvis det sker for tit. Nervesystemet får for mange fejlmeldinger, og hvis det sker alt for tit, lukker indoptagelsen af læringen, og nervesystemet kommer på overarbejde – baby skaber en ambivalent tilknytning – hvor det bliver arbejdsopgaven at holde omsorgspersonen på rette spor, frem for at lære at navigere i eget følelseslandskab.

Autenticitet er meget vigtig, for at baby lærer sige selv at kende, og at du som forælder tager lederskab i eget liv – og siger højt - "Ja mor/far er ked af det, det er ikke din skyld. Du er en skøn baby" og tager ejerskab for, hvordan de føler - og lader ansigtet passe til følelsen.

Husk på, at vi fra fødslen skal lære alting. Vi er, billedligt talt, udstyret med alle apparater, målingsinstrumenter og kommoder fyldt med redskaber til at lære det, vi har brug for i livet, for at kunne navigere autentisk og med kærlighed i verden. Det er dig, der skal vise og undervise barnet i, hvornår hvilke redskaber skal i brug, og i hvordan man kommer til næste level, og hvornår man er klar til det.

Hvis du forcerer læringen, bliver barnet stresset, hvis du tager baby med på cafe 5 dage gammel - så installerer du potentielt stress i baby fra starten. Ønsker du et barn, der ikke stresses nemt, skal du give tid, tage det roligt selv og acceptere træthed, ro, og at alt du kan overskue i starten, er babys cyklus og din egen.

I junglen hos forskellige stammefolk (selv om der ikke er mange tilbage) ligger mor og baby i barselsseng i lang tid, hvor landsbyens andre kvinder kommer med mad og sørger for det hele, så mor og baby kan få ro til at komme sig ovenpå fødslen og lære hinanden at kende. Omgivelserne skifter, ikke før baby er klar til det, og så gør de det på ryggen eller på maven af mor, godt bundet ind med tæt kropskontakt, så trygheden er intakt – nu hvor der skal introduceres noget nyt.

Vi kan i et industrialiseret samfund ikke give baby det, og det ville måske også stresse en moderne mor. Men hvis vi kan komme så tæt på ingen aktivitet som muligt i barnets først levemåned, og begrænse til far, mor og nærmeste familie – hvor baby kan lære at aflæse, optræne sine spejlneuroner til at stemme overens med nervesystemet, mærke når noget siger glæde, sorg og vrede - så ville der være skabt et godt fundament til næste udviklingstrin.

Så har du taget lederskab for dit barns læring, og givet plads til, at det er et nænsomt tempo, som en baby kan navigere i.

Dit behov for at komme ud, drikke cafe latte og være aktiv i træningscentret - det må du få dækket senere (og når din egen krop er restitueret efter fødslen) eller gøre det, når den anden forælder er hjemme – det er ikke babys behov at komme med ud til alt muligt. En tur i barnevognen, til lyde fra naturen – og mor og far – og selvfølgelig dækning af de fysiske behov, det er babys behov de første måneder af livet. Det er her I lærer hinanden at kende, baby lærer at aflæse forældres ansigter, og opbygger tryghed ved dem og hjemmet.

Når det er på plads, så kan der langsomt introduceres flere og flere ting til baby. Men i et tempo, som ikke overvælder og stresser den lille nye sjæl.

Og husk igen, at den stemning du var i under graviditeten, afspejler den stemning, der er den fremherskende hos din baby, når den fødes. Så jo mere ro, glæde og kærlighed, du kan få ind, mens du er gravid, jo bedre.

Aftryk i nervesystemet.

At være bevidst om, hvordan du former et menneske, er et rigtig godt udgangspunkt, når vi bliver forældre. Mange siger, at det lærer jeg nok, og mange har gjort det før mig, og hvor svært kan det være..... Alle fine udsagn, men fra mennesker, der lever uden bevidsthed.

At leve med bevidsthed betyder, at du er klar på, hvornår og hvordan du påvirker andre mennesker, så det får betydning for deres faktiske liv. Det betyder, at du er klar over, hvem du selv er, hvordan dine udviklingspunkter ser ud, og hvor du har dine talenter eller styrker. At være bevidst er en måde at være i verden på, hvor du er meget i nuet, med den viden du har. At du tager dit ansvar alvorligt og er klar til at udvikle dig der, hvor du mærker, der er sår eller steder, hvor du endnu ikke er fuldt udviklet – i den samtid vi er i nu.

At være fuldt bevidst og leve efter det er der i min optik ikke mange, der er. Universet er et uendeligt sted, og vi er alle sammen kædet sammen som en del af det store kosmos. Dit bidrag til verden er blandt andet dit bidrag som forælder. Hvordan former du dine børn til at blive verdensborgere med bevidsthed, med kærlighed til menneskeheden, med kærlighed til alt levende og med kærlighed, ikke mindst til sig selv? En del af mit ydmyge bud er blandt andet, at du er bevidst om, hvordan du påvirker dit barn.

Hver gang du rører ved en baby, sætter du et aftryk. Hver gang du taler til en baby eller et større barn, sætter du et aftryk – som de bærer med sig ud i verden, i eget liv, og som de giver videre til deres børn – hvis det vel at mærke er kærlige, varme gode og brugbare aftryk, du sætter.

Eksempelvis holder vi en baby bag på dens hoved med hovedet hvilende i håndfladen, tommel og pegefinger på hver side af hovedet, og sørger for, at baby er tryk, passet på og i sikkerhed for at komme til skade. Den følelse, vi gør det med, er kærlighed, omsorg, varme beskyttertrang og dyb tryghed.

Hvor mange voksne kender du, der elsker at blive holdt lige præcis der i nakken? Hvor mange voksne kender du, der som det første, når de er stressede eller har det skidt, får ondt i nakke og hoved?

Hvor mange voksne kender du, der kærligt skubber nogen videre på, lægger deres hånd på nakken af den, der har brug for støtte?

Alt sammen har noget med det første aftryk fra forældrehænderne i babytiden at gøre.

Det betyder, at du skal være bevidst om, at alt, hvad du siger, og alt, hvad du gør, har betydning for, hvilken slags menneske dit barn bliver til.

Spejlneuronerne i hjernen gør, at baby aflæser ansigter, aflæser om de udtryk, der er på dit ansigt, stemmer overens med den følelse, baby modtager fra din krop.

Babyers hjerner udvikler sig meget i den første tid, og den måde, de mødes på - af dig som forælder, har afgørende betydning for deres evne til senere i livet at regulere sig, at berolige sig selv og til at tage næste udviklingstrin med alt, hvad det indebærer af frustration, glæde og det de skal øve sig på.

Som forælder er din rummelighed, evne til at regulere dig selv og måden, du håndterer babys frustrationer og følelser på, med til at skabe de baner og den sammenhæng der skal være i hjernen hos dit barn. Hjernen er en finjusteret muskel, og den skal håndteres som den sofistikerede del af vores krop, den er.

Gennem en følelsesmæssig tilgængelig forælder vil babyen trygt udvikle nysgerrighed, og hjernen vil oparbejde den nødvendige plasticitet, der skal til, for at den hele tiden er udviklingsparat.

Forælderens evne til at respondere og aflæse babyens signaler rigtigt, og handle derefter, giver baby en tryk ramme at blive ophidset, bange og usikker i – det betyder, at stressmoduleringen hos babyen har perfekte vilkår, og du er som forælder med til at sikre dit barn en lav stresstærskel. Alene ved at aflæse, reagere og trøste i de rigtige mængder.

Det betyder desuden, at de kropslige aftryk, du sætter i dit barn, har betydning for, hvor svært eller let det er at trøste, når barnet befinder sig i stressede situationer.

Forestil dig, at du har lært din baby, at små lette klap på ryggen giver ro i kroppens systemer, så vil det resten af livet være en god måde at blive beroliget på. Så har du din bevidsthed med dig, når du bærer dit barn, trøster dit barn og viser dit barn den følelsesmæssige del af verden, har det afgørende betydning, at du tænker over, om de aftryk, du sætter, er nogen, som barnet selv kan opfylde senere i livet, er der mulighed for at selvregulere, når barnet når en vis alder?

At blive kløet eller aet på ryggen er noget, vi alle godt kan lide, og det hænger formentlig sammen med, at vores mor eller far smurte os ind i creme efter badet, at vi, når vi skulle sove godt, kunne lide at blive nusset på ryggen. Dog er det et aftryk, hvor der skal være en anden person til stede.

Når du roser et barn, vil der udløses dopamin, som giver glæde. Og evnen til selv at kunne udløse dopamin er en vigtig evne at have oparbejdet. Det betyder ikke at du skal rose dit barn for hver en pris, og det betyder heller ikke at du skal jagte glæden for at finde "trikkeren" der udløser dopaminen. Det betyder at du skal genkende og anerkende glæden i dit barn når du møder den. Det betyder at du skal spørge ind til hvordan det føles når en opgave er løst tilfredsstillende og barnet har nået et givent mål. Og det starter med at du fortæller når der er noget der gør dig glad, og viser det til det lille barn. At du fortæller at du bliver glad fordi det lille barn hjælper til, og gør det rigtige.

Du kommer som forælder rigtig langt med ros, kærlighed og anerkendelse.

Epilog.

Jeg laver det jeg gør i dag, fordi jeg selv voksede op i et følelsesforladt miljø, hvor min sjæl ingen næring fik. Det var vigtigt at være dygtig, så kunne jeg måske få lidt anerkendelse, men i udgangspunktet følte jeg mig i vejen, uønsket og slet ikke betydningsfuld. Op gennem min opvækst oplevede jeg mine forældre som nogen der ikke kunne tale om følelser, og jeg blev nærmest skældt ud hvis jeg var ked af det, eller der var noget jeg havde svært ved at håndtere – følelsesmæssigt.

Jeg blev ofte klappet på håret og sendt på værelset med ordene ”Det hjælper ikke at sidde her og flæbe” eller ”hold op med at skabe dig” eller ”Det er noget pjat” eller den aller værste ” Nu må du gå ind til dig selv og komme ud når du er blevet god igen” som om jeg ingen værdi havde hvis jeg var ked, eller vred eller noget andet i den side af følelsesregistret. Jeg skulle helst være sød og tie stille, så gik det fint, når jeg så også var dygtig til et eller andet som var velset, så var der en chance for at få lidt anerkendelse. Men ikke som en regel, mere som en undtagelse.

Den måde at blive formet på, i sådan en kultur, gjorde mig til et let offer for krænkeren der opsøgte mig da jeg var 7 år. Han var en ven af familien og jeg relaterede mig til ham som en Onkel. Når man som jeg, har modtaget så lidt kærlighed, så er man som barn så sulten, at al opmærksomhed og berøring ligner kærlighed, det ligner det man længes efter og jeg var rigtig sulten. Han var min Onkel som kom i familien, han var min fars ven og han gav mig positiv opmærksomhed. I starten var det ved at tage billeder af mig, ret uskyldigt – men han konkluderede en dag, at han nok ville få nogle bedre billeder hvis vi var alene..... Og det var der det begyndte. Overgrebene varede til jeg var 11, og stod på mere eller mindre regelmæssigt. De var så voldsomme i deres form, at jeg fortrængte dem de næste 20 år. Det var for smertefuldt for den lille pige jeg var, og jeg var rent psykologisk, nødt til at gemme det væk til den dag hvor jeg var klar til at håndtere det.

Fortrængningen er jeg ikke bevidst om, før de begynder at falde da jeg selv bliver mor.

Jeg kunne ikke fortælle mine forældre det, for de havde ikke lært mig følelsernes sprog, de havde ikke lært mig at jeg var elskelig og betydningsfuld på en måde, så jeg kunne skelne mellem begærlig berøring og kærlig berøring. De havde ikke fortalt mig om respekt, de havde lært mig om frygt og forladthed. Jeg vidste ikke at det han gjorde ikke var tilladt, jeg var overbevist om at han havde fået lov – min forældre sad jo inde i stuen, og han sagde jeg ikke måtte sige det til nogen.

Det at jeg var født som et uønsket barn, gjorde at jeg var født med min mors afmagt og frygt for fremtiden, jeg var sårbar helt fra starten – og det var ikke fordi min mor var et dårligt menneske, det var hun ikke, det var bare rigtig dårlig timing da hun skulle have mig, og min far havde voldtaget hende i fuldskab. Det var fuldt forståeligt at hun havde det som hun havde, og hun vidste ikke bedre, og havde ikke mange muligheder, dengang fik man ikke aborter når en graviditet kom ubelejligh – man klemte sammen og kom gennem det. Mange der er født i min generation, kan ikke genkende til dette faktum.

Sårene jeg fik på sjælen startede med at jeg var uønsket, det skabte ensomhed og sult efter kærlighed. Jeg søgte efter kærligheden hele mit barneliv, mit ungdoms og voksen liv, jeg forsøgte at imødekomme min længsel, alle de forkerte steder. Det førte til misbrug, kærestekrænkelser, mere misbrug og i det hele taget et liv uden meget glæde og harmoni.

Indtil jeg fik en datter selv. Kort efter fødslen begyndte fortrængningerne at falde fra. En efter en, og de uhyggelige minder kom rullende ind og overtog min bevidsthed og mit liv. I mange år, følte jeg det understregede at jeg var værdiløs, og uelskelig. Skammen var massiv og jeg følte skyld – ikke mindst overfor min smukke datter.

Jeg vidste med det samme, at hvis ikke jeg hjalp mig selv, så ville jeg aldrig være i stand til at hjælpe hende, hvis hun skulle få brug for det senere i livet.

Da fortrængningerne faldt blev jeg bevidst om hvorfor jeg havde haft det så dårligt i så mange år. Jeg læste alt hvad de havde på det lokale bibliotek om seksuelle overgreb og jeg søgte viden, forklaringer, løsninger. Det gik efterhånden op for mig, at der ikke var nogen lette løsninger, ingen smutveje og ingen forløsning, ingen vej anden end at komme gennem smerten af det hele, og arbejde mig ud på den anden side.

Omstændighederne ville at jeg kom i terapi, og jeg skylder den første Psykolog jeg mødte i mit behandlingsforløb, Karin Rue kæmpe tak. Jeg er sikker på hun reddede mit liv.

Der kom efterfølgende mange oplevelser der havde rod i min smerte. Jeg havde lang vej at gå endnu og det har betydet at mine døtre har levet gennem nogle af traume bearbejdelserne sammen med mig. Især min ældste smukke datter har fået nogle livslektioner på den hårde måde. Min yngste har været vidne til mit løb på de sidste metaforiske 1000 meter inden målet, og selv om jeg har kæmpet, arbejdet og udviklet mig – så er jeg ikke helt i mål endnu. Jeg har stadig noget at lære om mig selv i det kærlige felt. Jeg er elskelig, værdifuld og en smuk sjæl.

I dag ser jeg mig selv som en del af kærligheden i universet. Vi er alle energi, og derfor er vi alle ens, vi er og har alle kærlighed i og med os.

Jeg blev født med et rent hjerte og en smuk sjæl – jeg fik ikke hjælp til at folde det smukke ud og blive mig, med den kraft jeg besidder til at sprede mit særlige talent ud, til at give og modtage kærlighed, med den særlige evne der er min, som gør mig til den jeg nu er.

Det har været en lang forunderlig rejse til nu, og kan jeg ved at fortælle min historie og bruge den til at oplyse andre, og kan jeg som hjælper i mange sammenhænge, være med til at give håb, og give mulighed for en bedre opvækst til andre børn, og hjælpe forældre til at lære at tale følelsernes sprog, så har min mission her på jorden været meningsfuld og mit liv vil være fuldendt.

Jeg håber du har fået noget med dig med denne bog, og skulle du have lyst til mere inspiration af denne karakter kan du kigge forbi www.MonaK.dk Følge med når nyhedsbrevet kommer, og følge mig på bloggen.

Tak fordi du er her.

We are all beautiful souls, having a Human experience.

