

SPØRG FAMILIETERAPEUTEN

Kræsne poder og curlingbørn

I denne måned ser Kulørs familierapeut nærmere på kræsenhed hos de små og børn, der måske har fået lidt for meget hjælp af deres forældre.



ender med at tage overhånd, så det bliver for meget for både de voksne og børnene. For de voksne er det trættende og irriterende at blive forstyrret, opvarte og servicere i tide og utide. Og børnene får ikke oplevelsen og erfaringen med at kunne mestre tilværelsen selv. Der findes et udtryk, der hedder "optimale udfordringer". Det handler om, hvordan børn udvikler deres kompetencer og personlighed, når de oplever succes og glæden ved at kunne mestre en udviklingsvarende udfordring. Hvis en udfordring derimod er for stor for dem, og de oplever nederlag og fiasko, påvirker det deres selvbillede og selvværd. Du skriver samtidig, at I er bange for, at I har curlet børnene lidt for meget, og at det er ved at være et problem. Så hvis I gerne vil ændre dette mønster, skal I til at gøre noget nyt.

Først er det vigtigt, at du og din mand tager en åben og ærlig snak med hinanden om, hvad I gerne vil have lavet om på. Hvad kan I leve med fortsat at gøre, og hvor bliver det for meget? Herefter vil jeg anbefale jer at samle børnene og fortælle dem, at I gerne vil have, at der bliver lavet om på nogle ting. Præsenter jeres tanker og beslutninger for

Forældrene laver alt

Kære KatherineSara
Jeg har tre skønne unger: to tvillingedrenge på syv år og en pige på ni år. Vi har dog et stort problem herhjemme, og det er basalt set, at vores børn skal have hjælp til alt. Hvad enten det er at tage et glas mælk i køleskabet, tage jakken på eller lave en sandwich. Min mand og jeg har nok været lidt for slemme til at ordne tingene for dem, da det både har sparet os tid og nogle gange været langt nemmere lige hurtigt selv at klare den, frem for at de skulle gøre det.

Det er både pinligt, når vi har venner på besøg, der har svært ved at forstå, hvorfor vi konstant skal servicere vores børn, og når min datter ringer på mit arbejde for tiende gang på en eftermiddag for at bede om hjælp til ting, hun sagtens selv kan klare. Både

min mand og jeg er skrækslagne for, at vi har curlet vores børn for meget. Men vi sidder fast i de gamle mønstre, og jeg aner simpelthen ikke, hvordan vi skal komme ud af det...

Mvh. Anne

Kære Anne
Det lyder, som om du og din mand er kommet ind på en måde at være sammen med jeres børn på, som er kørt lidt af sporet. Og det er desværre en klassiker for rigtig mange familier i dag, at vi forældre kommer til at hjælpe vores børn så meget, at det

“ Det er pinligt, når vi har venner på besøg, der har svært ved at forstå, hvorfor vi konstant skal servicere vores børn. ”

dem, og hør, hvad de har af kommentarer. Rigtig ofte er vores børn langt mere fornuftige og samarbejdsvillige, end vi forestiller os, når vi viser dem, at vi tager både os selv og dem alvorligt. Og i jeres sammenhæng er det vigtigt,

at I voksne får sat jeres grænser. I en familie er kunsten at skabe plads til alle – hvilket betyder, at børn også har brug for at lære, at det er helt OK at klare sig selv indimellem. God arbejdslyst!

Kærligst KatherineSara

Hver måned svarer Kulørs familierapeut på spørgsmål fra jer læsere om udfordringer i familien. Det kan være spørgsmål om parforhold, børn, svigerfamilie eller andet, og alle emner – store som små – er velkomne. Har du et spørgsmål, du gerne vil have svar på, så skriv til red@kuloer.dk

Lever af toast og pasta

Kære KatherineSara
Jeg har verdens mest kræsne datter. Da hun var mindre, spiste hun gladeligt alt, hvad der blev sat foran hende, men inden for det sidste år – hun er fem år – er det stukket helt af. Vi har altid spist sundt og varieret herhjemme med masser af frugt og grønt, men gradvist er hun begyndt at nægte at spise andet end toastbrød og hvid pasta. Jeg føler efterhånden, at vi har prøvet hvad som helst. Vi har forsøgt at tale med hende om, hvorfor hun ikke vil spise andet end toast og pasta, vi har forsøgt at få hende med til at lave mad, så det måske virker mere spændende, og jeg har endda sendt hende i seng uden aftensmad, fordi hun ikke ville spise det, der blev serveret. Men det vigtigste for mig er nok, at jeg er bange for, at hun slet ikke får den næring, hun skal have for at være sund og rask. Jeg giver hende en daglig vitaminpille, men det er jo slet ikke det samme som en varieret kost. Hvad skal vi gøre?

Bedste hilsner
Merethe

Kære Merethe
Vores kost er et vigtigt og meget basalt område i vores liv. Kosten har til alle tider været afgørende for vores trivsel og velbefindende. Og især i dag bliver vi konstant bombarderet med tips og tricks, bøger og tv-programmer om det, vi spiser, og hvilken rolle det spiller for vores sundhed eller mangel på samme.

Vi kommer derfor også meget nemt til at lægge så meget energi i, om vi spiser rigtigt eller forkert, at det kan blive helt usundt. Så det kan være rigtig svært at vide, hvad man skal gøre – ikke mindst på sine børns vegne.

Vores børn ændrer spisevaner op igennem deres barndom, og mange børn når til en fase, hvor de ikke længere bryder



sig om det, de tidligere godt kunne lide. Når jeg læser dit brev, kan jeg mærke din stærke bekymring for din datter, og jeg forstår så godt din tvivl om, hvorvidt hun får det, hun skal have.

Når det er sagt, læser jeg mellem linjerne i dit brev, at du har givet din datters spisevaner rigtig meget fokus. Det er vigtigt at skelne mellem opmærksomheden på, hvad der bliver spist, og en tillid til, at din datter spiser det, hun har brug for. Sagen er den, at selv små børn lynhurtigt mærker, hvis der ligger et forventningspres på dem, og at de derfor reagerer ubevidst på dette pres ved at gøre modstand. Det vil sige, at jo mere du tænker over, prøver og eksperimenterer med, hvordan du får din datter til at spise mere, jo mere risikerer du, at hun bakker ud, da hun helt sikkert registrerer, at dette er et konfliktpunkt.

Jeg vil derfor anbefale dig at finde en måde, hvorpå du kan give dig selv ro. Det kunne være ved at læse om børns spisevaner og dermed få noget mere faglig viden. Og hvis du er alvorligt bekymret for din datters ve og vel, vil jeg anbefale dig at gå til lægen eller opsøge en diætist med speciale i børn og kost. Held og lykke.

Kærligst KatherineSara

“ Det vigtigste for mig er nok, at jeg er bange for, at hun slet ikke får den næring, hun skal have for at være sund og rask. ”



OM FAMILIETERAPEUTEN
KatherineSara Rasmussen er uddannet psykoterapeut og parterapeut og har sin egen praksis, hvor hun blandt andet hjælper familier og par med deres udfordringer. Læs mere om hende på katherinesara.dk