

## Tal Girafspråk med dit barn og opnå bedre kontakt

Af Ianneia Meldgaard, cand. mag. Kursus- og foredragsholder og coach. [www.qcom.dk](http://www.qcom.dk)

Når vi som forældre kommunikerer med vores børn, er det særligt vigtigt, at vi er bevidste om vores egen kommunikation, og at vi mestrer nogle fundamentale kompetencer inden for kommunikationen. Forholdet forældre-barn er en følsom relation med en indbygget magtstruktur, hvor forældrene pr. definition er de stærke og dem, der bestemmer. Hvordan vi forvalter denne magtposition er afgørende for, om vores barn opbygger et godt og solidt selvværd og en samværskompetence i forhold til andre mennesker – eller om vi medvirker til en nedbrydning af barnets selvværd med mistro og asocial adfærd til følge.

Empatisk kommunikation – eller Girafspråk - er domineret af jeg-budskaber, hvor jeg som forælder tager ansvar for mine egne følelser og behov i kommunikationen. Hensigten er at skabe ægte kontakt og undgå de ofte bebrejdende du-budskaber, som skaber skyld hos barnet og afstand mellem forælder og barn.

Samtidig er min kommunikation præget af interesse og nysgerrighed i forhold til mit barn. Jeg lytter med "giraf-ører" – det samme som at lytte med empati - og forsøger at sætte mig i barnets sted. Og jeg tager barnets følelser og behov alvorligt – også selv om jeg siger "nej" til det, barnet ønsker.

Når forældre taler Girafspråk med deres børn styrkes både børns og forældres selvværd, og kontakten mellem dem bliver bedre. Herigennem kan mange konflikter tages i opløbet eller løses uden magtesløshed og afstand. I forlængelse heraf lærer børnene, at det er muligt at udtrykke, hvordan man har det uden at angribe eller bebrejde andre, og de lærer, hvordan man lytter til andre med empati og respekt. Forældre, der taler Girafspråk, vil således automatisk være gode rollemodeller, så også børnenes omgangsformer med hinanden påvirkes i en positiv retning.

Forældre, der ønsker at øve sig i at tale Girafspråk med deres barn, kan typisk beskæftige sig med følgende principper med udgangspunkt i den konkrete virkelighed i hjemmet:

- at give positiv feedback til barnet, så samværet bygger på ressourcerne og på anerkendelse af d, der fungerer godt
- at sætte tydelige grænser uden at anklage barnet – ved at udtrykke egne følelser og behov og sætte grænser på en personlig måde
- at sige nej på en måde, der respekterer både barnets og egne følelser og behov
- at give empati/indlevelse til barnet – at interessere sig for, hvordan han/hun har det
- at forblive "hjemme hos sig selv" i konfliktsituationer med barnet, så konflikten ikke eskaleres og barnet ikke føler sig skyldig og forkert

Familier med børn i alle aldre kan have meget stor glæde af, at forældrene sætter fokus på deres kommunikation. Det kan være en befrielse for forældrene at få redskaber til at give sig selv den plads, man har brug for, samtidig med at man giver barnet den plads, det har brug for. Alt for ofte tager forældrene deres egne behov mindre alvorligt end børnenes, og det kan ikke undgå at give frustration, utilfredshed og manglende overskud.



Det kan ligeledes være en stor befrielse for børnene, at forældrene begynder at fremstå som tydelige voksne med klare behov og grænser. Børn elsker, når de ikke er i tvivl om, hvor de har deres forældre – især når de samtidig oplever, at forældrene også magter at respektere børnenes behov og grænser.

Træning i Empatisk Kommunikation for forældre kan foregå som forældre-coaching for den enkelte forælder/forældrepar eller som forældrekursus med flere deltagere.

### **Om forfatteren**

For flere artikler af samme forfatter om anerkendelse, anerkendende kommunikation, empatisk kommunikation m.v. gå til [www.qcom.dk/artikler](http://www.qcom.dk/artikler)

Ianneia Meldgaard er cand.mag. og selvstændig kursus-/foredragsholder og coach. Hovedområderne i hendes virksomhed er anerkendelse, kommunikation, samarbejde og konflikthåndtering.

Inden Ianneia Meldgaard blev selvstændig i 2007 var hun ansat som lektor ved Pædagogseminariet i Aalborg gennem 10 år. Indtil 2012 hed hun Jane Meldgaard, så hvis du støder på artikler m.m. med det navn, er det den samme kvinde der står bag. Se evt. mere på [www.qcom.dk](http://www.qcom.dk)