



Forholdet først, så barna

Provoserende lesning? Men hvis du er ute etter å gi barna den beste og tryggeste oppveksten, kan det være riktig prioritering.

BARNEFOKUS

Det er nesten vanskelig å ikke fokusere på barna i dagens samfunn. I kjølvannet av debatten om barnehage og arbeidende foreldre, er dårlig samvittighet på grunn av lite tid med barna blitt et alminnelig foreldreproblem. Vi bøter på det ved å overøse barna våre med oppmerksomhet den tiden vi har sammen med dem. Dessverre går dette gjerne utover partneren vår. For hvis vi tilbringer åtte timer på jobb, fire ettermiddagstimer med barna, og to timer med husarbeid eller tv-titting før vi kravler i seng om kvelden og besvimer, hvor er kvalitetstiden med kjæresten? Hvor ER kjæresten i dette hektiske livet?

”COMPETITIVE PARENTING”

Ikke bare er det barna som i stor grad har regien i de få timene de er hjemme etter barnehagen/skolen før de går i seng, men de har i stor grad overtatt nettene når de kravler opp i foreldresengen, og de bestemmer i stor grad hvordan helgene skal tilbringes. For tilrettelegger ikke de fleste av oss foreldre helgens aktiviteter etter barnas ønsker?

Uttrykket ”competitive parenting” har oppstått i USA de siste årene, og beskriver hvordan foreldre stadig konkurrerer med andre foreldre om å være ”best” på foreldrerollen. Kampen om å lage den sunneste maten, tilby de mest oppbyggende aktivitetene, presentere et harmonisk

hjem, være miljøbevisste, stille opp på dugnad i barnehager og skoler, og bake kaker og selge lodd – alle disse kravene foreldre stiller til seg selv legger et voldsomt press ikke bare på foreldrene, men også på barna som skal leve opp til foreldrenes familieideal, sier amerikanske Betty Brown Braun, forfatter av boken “You’re Not The Boss of Me”.

FRA KJÆRESTER TIL ROMKAMERATER

Tidsklemme og hverdagsstress er ikke noe nytt, og at det har en negativ effekt på samlivet er heller ikke overraskende. Men for lite intimitet og nærhet mellom foreldrene vil også påvirke barna på flere måter.

Mangel på trygghet: Foreldrene skal være barnas trygge kjerne, og dersom nærheten mellom foreldrene forsvinner, vil dette rukke ved barnas fundament og skape forvirring, usikkerhet og lojalitetsproblemer for barna som ikke vil velge side. At foreldrene ikke står sammen kan også gjøre oppdragelsen vanskeligere, i og med at barna ikke forholder seg til foreldrene som en samlet autoritet, men to parter som står mot hverandre.

Dårlige rollemodeller: Foreldrene er også de barna ser til når de etter hvert skal gå inn i forhold selv. Dersom de kommer fra en familie hvor mor og far enten behandler hverandre som romkamerater eller i verste fall står i opposisjon til hverandre, er dette forhold barna tar med seg videre. Foreldre har et ansvar for å gi barna et godt utgangspunkt for selv å danne sunne forhold i fremtiden.

BEGYNN I DET SMÅ

Som alltid når det gjelder å forandre på en livsstil, gjelder det å starte smått. Finn ut hvor dere er og hvor dere vil og ta små skritt langsomt fremover mot målet. Prøv å gjøre en innsats for å finne tid til å pleie forholdet. Forsøk for eksempel å stå opp ti minutter før barna våkner, slik at dere kan ta en kopp kaffe sammen i fred og ro om morgenen. Eller spis middag etter at barna har lagt seg en gang i mellom, og snakk sammen om andre ting enn barna, slik dere pleide. I helgen kan dere arrangere en film-date etter leggetid, og rigge dere til i sofaen med film, øl og popkorn og holde hender som et nyforelsket par.

SNAKK OM ANDRE TING ENN BARNA

Når dere finner litt tid til bare hverandre innimellom, forsøk å sette foreldrerollen til side en liten stund. Snakk om andre ting enn barna, og finn tilbake til de temaene dere pleide å elske å diskutere før barna kom og diskusjonstemaene plutselig dreide seg om bleiemerker, søvnproblemer og henting og levering i barnehagen. Begynn gjerne med å fortelle hverandre om noe som har skjedd i løpet av dagen, som ikke involverte barna.

HOLD KONTAKTEN GJENNOM DAGEN

Ved å regelmessig vise at man tenker på partneren sin, opprettholder man en følelse av samhold og tilhørighet, samtidig som man holder gnisten ved like. Send en hyggelig tekstmelding i lunsjpausen, del en tanke, eller kom med et forslag om noe dere kan gjøre senere – en film du vil se, en låt han bør høre, eller noe som har hendt eller som du gleder deg

til. Ikke la all kommunikasjon i løpet av en dag handle om noe dere trenger på butikken eller andre korte beskjeder. Sett av tid til å oppdatere hverandre på tanker, følelser og kjærlighet.

Vel hjemme igjen, bør dere gi dere selv tid til mer enn et raskt kyss på kinnene i døra. Gi hverandre en god klem, hold hender når dere sitter i sofaen, stryk hverandre over ryggen i forbifarten. Slik kontakt styrker både båndet mellom dere, og setter samtidig et godt eksempel for barna. (Selv om de kan rynke på nesa over at mamma og pappa kysser, synes de nok egentlig det er ganske ok å se at mamma og pappa er glade i hverandre).

IKKE LID I STILLHET

Dette er en synd særlig kvinner gjør seg skyldige i svært ofte. I stedet for å "mase" på mannen for å få ting gjort, gjør kvinnen i forholdet tingene selv – men ikke uten å lide for det. Slike hendelser lagres gjerne, for å brukes mot mannen når begeret har rent over. Mannen, på sin side, vil ofte føle seg urettferdig behandlet ettersom kvinnen jo ikke har gitt beskjed om at hun ønsket at mannen skulle gjøre nettopp de tingene hun selv tok ansvar for. Slike konflikter er resultat av dårlig kommunikasjon – og muligens av at man har forskjellig holdning til ting som ryddighet og renslighet. Hold kommunikasjonslinjene åpne, og fordel husarbeidet klart og tydelig, slik at alle vet hva de selv har ansvar for.

Disse forandringene krever ikke store omveltninger i hverdagen, kun litt planlegging. Og følger dere rådene, vil både forholdet og barna stå på tryggere grunn i det lange løp.