



## Kan man mislike barnet sitt?

Rosa babylykke er et ideal, men slett ikke realiteten for mange mødre som opplever mammarollen som langt tyngre enn de hadde regnet med. Og det er flere av disse mødre enn man kanskje skulle tro.

En undersøkelse fra folkehelseinstituttet tidligere i år viser at 60 000 spurte mødre melder at deres tilfredshet med livet synker drastisk fra barnet er seks måneder gammelt og når et bunnpunkt ved tre års alder. Babylykken ser således ut til å være intakt, men forsvinner når barnet begynner å vise småbarnstrekk, som å krabbe, spise fast føde, snakke, osv.

### GRIS OG TRASS

I tiden etter barselperioden vil nye utfordringer i småbarnstiden melde seg; barnet skal lære å spise (selv), krabbe og gå, gjøre seg forstått og prate – og teste grenser.

Småbarnstrassen toppe seg gjerne i 2-3 -årsalderen, og det kan nok være noe av grunnen til at mange synes foreldrerollen er aller tøffest i denne perioden. Barnet har sterk vilje samtidig som det ofte fremdeles bruker bleier og trenger mye hjelp, og foreldrene er som regel i full jobb samtidig som de skal holde hus og hjem i noenlunde orden. Det kan bli tøft for de fleste.

Mange foreldre ser frem til helger og ferier med blandede følelser. Å ha barna hjemme hele dagen, flere dager i strekk er slitsomt og krevende, for både store og små.

Daglig leder av Familiehjelp AS, Lars H. Fengsrud, sier at man ikke skal ha dårlig samvittighet

for å bruke barnevakt slik at man selv får gått ut med venninner eller kamerater en kveld, og at man bør være flittig til å bruke nettverket sitt slik at man får avlastning og utløp for sosiale behov.

### **NORMALT Å FØLE SEG OVERMANNET**

De fleste foreldre blir sinte på barna sine med jevne mellomrom, men dersom de negative følelsene for barnet vedvarer, er det viktig å ta tak i problemene. Dersom man ikke selv klarer å løse konfliktene på hjemmebane, kan man ta kontakt med helsestasjonen eller fastlegen. Fastlegen kan henvise til det barne- og ungdomspsykiatriske tilbudet i din kommune (BUP).

- Dersom du ofte har negative følelser overfor barnet ditt, er dette et signal om at du bør oppsøke hjelp, sier Monica Cecilie Flock ved Atferdssenteret i Oslo.

### **HVEM ER BARNET DITT?**

Dersom det er barnets personlighet man har problemer med, bør man kanskje se nærmere på sine egne forventninger. Alle foreldre har forventninger til barna sine, basert på hvem de selv er, hva de ikke er, og hva de ønsker. Hvordan barna blir, er det likevel ingen som på forhånd kan vite, og dersom barnet ditt har en personlighet som er veldig annerledes enn din egen, eller det du hadde sett for deg, kan det være vanskelig å takle.

Barnet kan ikke noe for personligheten sin – eller hvordan du som forelder har formet ham gjennom din oppdragelse. Derfor er det du som må ta ansvar for å forbedre relasjonen til barnet ditt.

### **KARTLEGG PROBLEMET**

1. Aksepter følelsene dine – det er første skritt på veien til å gjøre noe med situasjonen.
2. Finn ut hva det er ved barnet ditt som du ikke liker. Dersom det er dine egne forventninger barnet ikke klarer å møte, må du ta tak i dette selv – det er ingenting barnet kan noe for. Anstreng deg for å godta ham slik han er, og husk alltid at det er oppførselen til barnet du ikke liker, og ikke barnet selv.
3. Dersom du føler at du ikke forstår barnet, bør du gjøre et forsøk på å bli bedre kjent med ham. Forskjeller i personlighet kan gjøre det vanskelig å nærme seg hverandre, men hvis du forsøker å være sammen med barnet på hans premisser kan du lære deg hvordan han tenker, hva han er opptatt av og hvem han er.

Det kan også være andre faktorer som spiller inn og påvirker barnets oppførsel. Tenk på hvordan du er sammen med barnet. Kan det være at han oppfører seg dårlig for å få oppmerksomhet? Eller får han kanskje for mye oppmerksomhet? Er det din oppdragelse som har vært inkonsekvent? Har du problemer med å sette grenser for ham? Speiler hans oppførsel dine frustrasjoner på andre områder i livet? Lar du dine problemer gå utover barnet?

### **FORANDRE MØNSTERET**

Når du først har fått oversikt over problemet, kan du begynne å gjøre forandringer. Begynn med dine egne reaksjoner på hans dårlige oppførsel. Forsøk å unngå å bli fanget i en maktkamp, og godta at du ikke alltid "vinner" kranglene. Det er dessuten ikke alltid du som har rett. Si unnskyld når du er urettferdig og har misbrukt makten din.

I stedet for å fokusere på det som er negativt, anstreng deg for å legge vekt på det som er bra med barnet ditt. Be han om å hjelpe til på de områdene du vet at han kan og er flink. Ros ham når han er snill eller gjør noe bra. Fortell ham hva du liker med ham.

Bestem deg hver morgen for at du ikke skal kritisere ham eller prøve å forandre ham. Ved å ta en slik konkret beslutning vil det være lettere å unngå å gå i fella resten av dagen.

Kilder:

Klikk.no

Mumsafari.com