

Fie Hørby: "Én ting er sikkert at forvente, når dit barn starter i skole, børnehave eller vuggestue"

Vuggestue, børnehave og skolestart er spændende overgange i vores børns liv, men de er også benhårde og betydningsfulde. Så hvordan sikrer du, at junior får en tryk overgang til en ny og ukendt hverdag? Her får du familieterapeut Fie Hørbys bedste råd.

Det er ikke kun dig, der kan føle dig overvældet over de store skift i dit barns liv. Overgange af den kaliber kan nemlig være en ordentlig omgang for vores små mennesker. Og det er forståeligt, hvis du er bare en anelse bekymret for, hvordan det skal gå dit barn, når han eller hun skal skifte sin trygge hverdag ud med alt det ukendte.

Faktisk kan familieterapeut Fie Hørby ikke forstå, at vi ikke tillægger overgangene mellem vuggestue, børnehave og skole mere betydning. Lige netop de perioder er nemlig særligt sårbare og betydningsfulde for, hvordan vores børn oplever tryk og tillid, forklarer hun. Derfor er din rolle, kære forælder, også vigtigere, end du måske lige går og tror.

"Børn i den her alder har brug for at blive følelsesmæssigt reguleret gennem deres voksne. Der er mange følelser på spil i disse overgange, og derfor reagerer de stærkt følelsesmæssigt. Så hvis ikke de kan komme hjem og læne sig ind i nogle voksne, der har et roligt nervesystem og har rum til dem, jamen så samler de til bunke, og så kommer der også et enormt pres på deres nervesystem. Nogle kan blive enormt udreagerende, og andre trækker sig langt ind i sig selv."

Presser du dit barn for hurtigt ind en ny hverdag, vil du opleve, at det svarer til at hive i en blomst for at få den til at gro, forklarer familieterapeuten. Noget knækker på et tidspunkt. Hun anbefaler derfor, at du tager dig god tid, lytter og er nærværende i stedet for at bruse fremad med endemålet for øje.

"Vi skal se på, hvordan barnet reagerer på skiftet og det nye fællesskab. Og så skal vi respondere. Det er det, der skaber tryk," siger hun og tilføjer:

"En ting er sikkert, og det er, at børnene reagerer. Nogle glider lige ind, og andre kan have lidt sværere ved at skulle slippe deres primære, tryk base, men du kan være sikker på, at

de alle reagerer – og det er der altid en grund til. Det kan være, at de er overvældede af de nye indtryk, eller at de føler sig utrygge i det nye og så protesterer. Det er jo helt naturligt og faktisk et sundhedstegn. Børn har ret til at have det, som de har det, og det er vores opgave at lytte til deres følelser og behov. Det er ikke det samme som, at de skal have deres vilje. Det er to forskellige ting.”

Giv plads til følelser

Når I først begynder på indkøringen, anbefaler Fie Hørby, at I holder kalenderen ryddet i en periode, så dit barn kan lade op og bearbejde alle de nye indtryk. Det gælder også legeaftaler, fritidsaktiviteter og de der fødselsdage, I alligevel har det lidt stramt med.

“Det her skift fra tryk base til en mindre tryk base, betyder simpelthen flere følelser i familien. Og det er vigtigt at give plads til dem, for at vi kan føle os tilpas i det nye,” siger hun og understreger, at du som forælder skal anerkende dit barns følelser – ikke bagatellisere dem.

Du skal heller ikke blive overrasket, hvis dit barn begynder at tisse i sengen igen, eller hvis junior bliver mere pylret end normalt. Pak udskamningen væk, sig pyt – og snup så en fridag, hvis du kan.

“Det er tegn på, at nu er det hele blevet for meget. At nu er det tid til en fridag, og at doseringen simpelthen er blevet for stor. Og det gælder både for vuggestue, børnehave og skole. Tag meget gerne en fridag, hvis det hele bliver for meget.”

Drop interviewet

Når vi forældre læser en artikel som denne, oplever Fie Hørby, at vi kan blive så optagede af at gøre det så godt for vores børn, at det kan blive for meget: Vi begynder at bombardere dem med spørgsmål om deres dag, tanker og følelser. Men den slags interview kan være svære at forholde sig til for barnet – og nærmest umulige at besvare.

“Især hvis vi kommer til at forhøre vores børn med bekymrede øjne, og det skal vi ikke gøre. For så kan barnet blive sådan ”Gud, min mor virker helt bekymret. Så bliver jeg det også.”

“Nogle gange vil vi forældre gerne have klare, tydelige ord, fordi det er det primære sprog mellem os voksne, men barnet kommunikerer jo på så mange andre måder, og det kan vi godt tage for gode vare. Så det handler mere om at være lidt undersøgende og være sammen med barnet, for det viser sine følelser på alle mulige måder.”

Begynd i stedet samtalen med at fortælle om din egen dag, råder familieterapeuten. For når vi begynder at fortælle om os selv, er vi nærværende og åbne, og så inspirerer det børnene til også at dele.

Mistrives dit barn?

En ting er et barn, der regerer på en ny hverdag. Noget andet er et barn, der føler mistrivsel. De ting kan være tæt beslægtet, forklarer Fie Hørby, men hun er slet ikke i tvivl om, at vi forældre kender vores børn godt nok til at mærke forskellen.

“Det tror jeg faktisk, at forældrene har helt styr på. Vi kender alle sammen den der sætning, hvor barnet siger, at det ikke vil afsted i dag. Og det kan være fair nok, for vi kom også sent i seng i går, eller mor eller far har været meget væk eller det har været en lang uge. Eller hvad det nu kan være. Det handler ikke om dagtilbuddet. Det handler bare om, at der ikke er så meget at slå på tromme med i dag.”

“Omvendt er der de perioder, hvor dit barn regerer meget stærkt, og får symptomer som ondt i maven, ikke har overskud til at lave legeaftaler, ikke vil ikke gå til noget og så videre. De vil faktisk bare hjem og ligge i sofaen. Der kan vi mærke, at der er noget, der ikke er, som det skal være. Børn er altid meget tydelige i deres signaler. Spørgsmålet er, om vi responderer åbent, og om du er parat til at se og høre det, de kommunikerer.”

Mistrives dit barn, anbefaler Fie Hørby, at du starter med at se på jeres families hverdag til en start. Hvordan har vi det sammen? Har vi tid nok? Hvordan bruger vi den tid, når vi er sammen? Er vi nærværende? Og er vi glade? Føler du, at I har det godt, kan du i stedet se på, hvordan det går i institutionen. Er de stressede? Er der udskiftning? Er der en børnegruppe, der ikke fungerer så godt? Og får de den rette hjælp?

“Bliv ved med at stille de der undersøgende, udfoldende og nysgerrige spørgsmål ind i barnets miljø for at undersøge, hvad det er, at barnet reagerer på. For det er sikkert, at barnet reagerer på noget,” siger hun og tilføjer, at du også har en anden, meget vigtig, opgave som forælder til et lille barn på vej i et stort skift:

“Still dig til rådighed, så du kan respondere på barnets reaktioner – og regulere dem ved at bruge tid sammen med ham eller hende, hvor du er rolig og til stede i nuet. Så barnet kan mærke sin trygge base og kan føle sig sikker i den, nu hvor det føler sig mere usikker i sit dagtilbud.”

“Det er vigtigt, at du ser det, og du hører det. Så barnet kan mærke den trygge base, det også har, selv om verden lige nu også er utryg.”

Om eksperten

Fie Hørby er cand.mag. og psyko- og familieterapeut. Hun er indehaver af Blackbird Institute og er derudover forfatter til bestselleren ‘Drop Opdragelsen!’ og ‘Om Teenagere – for forældre’. Privat er hun gift med Thomas Hørby Andersson og mor til Rumle, Liv og Isak.