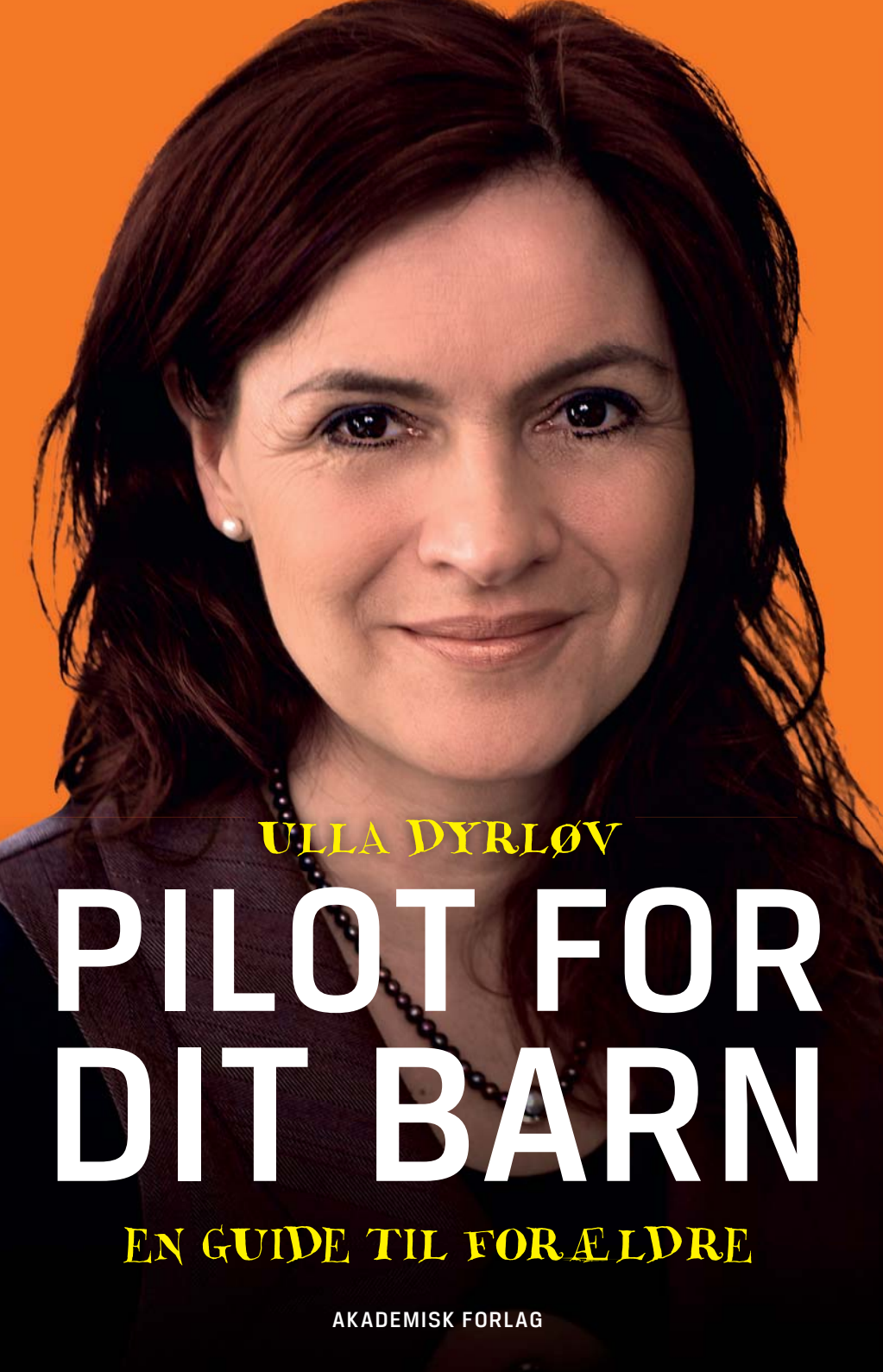


A close-up portrait of a woman with dark, wavy hair, smiling slightly. She is wearing a dark jacket and a pearl necklace. The background is a solid orange color.

ULLA DYRLØV

PILOT FOR DIT BARN

EN GUIDE TIL FORÆLDRE

AKADEMISK FORLAG

PILOT FOR DIT BARN

En guide til forældre

ULLA DYRLØV

Akademisk Forlag

Pilot for dit barn – En guide til forældre

Af Ulla Dyrlov i samarbejde med Connie Dyrlov

© 2014 Ulla Dyrlov og Akademisk Forlag, København

– et forlag under Lindhardt og Ringhof A/S, et selskab i Egmont

Mekanisk, fotografisk, elektronisk eller anden gengivelse af denne bog eller dele heraf er kun tilladt efter Copy-Dans regler.

Forlagsredaktion: Lone Fredensborg

Omslag: Imperiet/Simon Lilholt

Tegninger: Bjarne Bel Ejby

Tilrettelægning og sats: Tine Christoffersen

Tryk: Livonia Print

1. udgave, 1. oplag 2014

ISBN: 978-87-113-4176-6

www.akademisk.dk

INDHOLD

Forord.....	9
Om mig.....	10
Særlig tak	11

Del 1

KAPITEL 1

Børn må ikke have ansvaret	15
----------------------------------	----

KAPITEL 2

Pilotbilledet.....	17
Forældre gennem tiden	19
Forældre i dag.....	22
Styr, lyt og naviger.....	23
To verdener.....	24
Børneverdenen	24
De voksnes verden	26
Vis børnene, at I har styr på det	28
Hvad sker der, hvis man ikke er pilot for sine børn? ...	30

KAPITEL 3

De eksekutive funktioner	33
Kriser kortslutter	35
Spørgsmål stresser	37
Mange beskeder på én gang stresser	39

KAPITEL 4

Pilotrollen	43
Børn skal inddrages	44
Konflikter	46
Klassiske konflikter	50
Er far og mor bange?	52
Børn skal ikke godkende og forstå alt	53
Undgå aftaler	54
Retten til at bestemme selv	54
Gråzoner	56
Når et nej ikke er et nej	57
Forældre er også mennesker	58
Hvis konflikten udvikler sig til et skænderi	59
Forældre må ikke skændes	60
Turbulens og uvej.	60

KAPITEL 5

Mistrivsel	65
Tegn på mistrivsel	66
Uhensigtsmæssige rutiner	68
Hvad med fritidsinteresserne?	69

KAPITEL 6

Diagnoser	71
Særlig godt begavede børn.	73
Når barnet har fået en diagnose	74
Pudsigt, men normal adfærd.	75

Del 2

KAPITEL 7

Nutidens danske forældre.	81
Far skal ind i kampen.	82
Stress og jag i hverdagen	83
Børns grundlæggende behov.	84
Søskende skal ikke behandles ens	86
Smertensbarnet.	88

KAPITEL 8

Quick Guide	91
I må gerne være uenige, men ikke om alt.	99
Vis ikke afmagt	100
Forældre skal anvise.	100
Forældrenes følelser.	101
Hvide løgne	102

KAPITEL 9

Hvad gør du, når dit barn	103
Kræver far eller mor hele tiden?	103
Mor skal. Far skal.	105

Bliver vred	107
Ikke vil spise	112
Ikke vil sove ude	116
Har en dårlig vane	117
Ikke vil deltage i familieaktiviteter	123
Skal have længere line	125
Festivaler	125
Alkohol	126
Hash.	127
Porno	129
Gysere	131
Skal flytte hjemmefra	132
Er ramt af skilsmisse	134

KAPITEL 10

Historier fra virkeligheden	145
Vrede	148
Kaos og angst	151
Stress	154
Skilsmisse og spiseforstyrrelse	157
Diagnose	158
Stress og depression	162
Afslutning	164

FORORD

Jeg har som privatpraktiserende psykolog i mange år haft en fornemmelse af, at der var ved at ske et usundt skred i vores måde at være forældre på. Jeg har iagttaget stressede børn, angste børn, forvirrede børn, frække børn og børn i afmagt. Samtidig har jeg iagttaget usikre forældre, stressede forældre og forældre i afmagt.

Jeg oplever, at grænserne mellem børn og voksne på den ene side udviskes. På den anden side udelukkes børn fra de voksnes verden. Et paradoks, der skal få os til at tænke os godt om. Hvad handler det om? Hvorfor sker det? Hvad gør det ved os som forældre? Og hvad gør det ved vores børn? Jeg giver i bogen mit bud på, hvad der sker, hvorfor det sker, og hvordan vi kan bremse det usunde skred. Hvordan forældrene ved at styre, lytte og navigere kan give deres børn en tryk og god barndom, så de bliver klædt bedst muligt på til det voksenliv, der venter dem.

I mit virke som psykolog møder jeg ofte forældre, der har mistet grebet om deres børn. Børnene kalder deres forældre: *"Fede ko"*, *"Lede luder"* eller *"Grimme stodder"*. De råber: *"Hold kæft!"* eller *"Fuck jer!"*. De slår, spytter eller sparker forældrene, giver dem en fuck-finger, eller låser forældrene inde på toiletet eller ude af huset. Forældrene fortæller mig om deres umulige børn. De er usikre på, hvor meget de må bestemme

over børnene. Børnene fortæller mig om deres travle forældre, som de savner tid sammen med. Mange børn mistrives. De har brug for, at deres forældre tager ansvar og bestemmer. Børnene gør oprør, de prøver at fortælle os, at de har brug for tid, nærvær og styring. At de har brug for at blive inddraget og gøre en forskel. At de har brug for, at de voksne tager ansvaret, så de selv kan få lov at være børn. At de har brug for forældre med store, stærke, brede skuldre.

Børn har brug for tydelige forældre, der viser vejene. Piloter, der styrer, lytter og navigerer. Når forældre for alvor tager ansvaret på sig, kan det i nogle tilfælde forebygge uro, angst og depression hos børn og unge, i andre tilfælde helt fjerne symptomerne.

Men hvordan er man pilot for sit barn? Præcis det spørgsmål giver bogen svaret på.

Om mig

Jeg var en rigtig ballademager, da jeg gik i skole. Jeg kunne ikke sidde stille. Jeg havde svært ved at koncentrere mig, og jeg fik mange skældud. Jeg syntes, at undervisningen var ufatteligt kedelig, og lærere var bare sådan nogle, der ikke forstod min virkelighed.

Min far fik kræft, da jeg var 12 år. Mine forældre var gud ske lov forud for deres tid, så de inddrog os børn. De fortalte mine lærere om sygdommen, men ikke én lærer tog fat i mig. To år senere døde min far, og jeg ville gerne i skole hurtigt for at opleve, at noget var normalt og fungerede. Ikke én lærer tog fat i mig. De var tavse. Her besluttede jeg, at jeg ville være en voksen, der kunne huske, hvordan det var at være barn, og jeg ville være en voksen, der talte med børn.

Jeg begyndte at læse psykologi på Københavns Universitet i 1992. Gennem hele studiet kredsede jeg om det 0-6-årige barns normale udvikling. Jeg afleverede speciale i december 1999. Det handlede om barndommen set i børnehøjde med kritiske briller på såvel forældre som børneeksperter.

Jeg blev ansat i en Pædagogisk Psykologisk Rådgivning. Efter seks år i PPR valgte jeg at blive psykolog med egen praksis, så jeg kunne komme til at lave præcis det, jeg drømte om, da jeg begyndte på psykologistudiet: Jeg ville tale med børn, unge og deres forældre. Sammen med min skønne kollega Charlotte Bjerregaard stiftede jeg i 2006 Familiepsykologisk Praksis.

Særlig tak

Først og fremmest vil jeg gerne rette en helt særlig tak til min mor. Du har gennem hele min opvækst været piloten i mit liv. Da tiden var rigtig, formåede du stille og roligt at slippe roret og lade mig få pladsen, men du var aldrig længere væk, end at vi i perioder igen kunne bytte plads, indtil jeg var blevet en kompetent pilot.

En meget stor og særlig tak til mine tre børn også. Jeres nysgerrighed, opmærksomhed, forskellighed, stædighed og kærlighed har gennem hele jeres opvækst været min store inspiration. I de kommende år slipper jeg roret og overlader det trygt til jer, men jeg er aldrig længere væk, end at jeg i perioder vil kunne bytte plads med jer, indtil I er blevet kompetente piloter.

Dernæst vil jeg rette en stor tak til alle mine klienter, børn som voksne. I har lukket mig ind, hvor det gør allermest ondt, i håbet om, at jeg kunne hjælpe jer videre. Tusind tak for den store tillid, I har vist mig.

En stor tak til hele min familie også. Sammen er vi et ret solidt anker, og uden familien ville jeg ikke være det menneske, jeg er. I denne forbindelse vil jeg rette en særlig tak til min søster, Connie Dyrlov, der har hjulpet mig med at skrive bogen. Vi har haft et fantastisk samarbejde. Dine eksekutive funktioner er imponerende.

En særlig tak også til min kæreste, Bjarne Bel Ejby, der har lavet illustrationerne til bogen. Du har lyttet til mine tanker, og du er kommet med dine bidrag. Du har illustreret præcis de billeder, jeg havde i mit hoved. Du har de vildeste kreative evner.

Tak til min kollega, Charlotte Bjerregaard. Du er en solid og fast inspiration og støtte fagligt og menneskeligt. Du er en eminent psykolog.

Sidst, men ikke mindst, tak til Akademisk Forlag for at tro på mig og mine budskaber. Det har betydet utrolig meget for mig at få skrevet denne bog. Lone Fredensborg, du har været en sikker og kompetent pilot for mig i mit bogprojekt, der har været en debut for mig.

*Alle mennesker har brug for tydelighed omkring lederskab i grupper
– børn er ingen undtagelse.*

Del 1

KAPITEL 1

BØRN MÅ IKKE HAVE ANSVARET

Forældre har helt overordnet pligt til at påtage sig ansvaret for familien og for barnets udvikling. Børn kan ikke have det ansvar selv, fordi deres hjerner ikke er færdigudviklede, og der kommer ikke andre og påtager sig det, så forældre lader deres børn i stikken, hvis de ikke gør det.

Forældre skal grundlæggende vise børn vejen. Børnene skal lære, hvad de skal kunne for at klare sig som voksne. Men børnene skal også have lov at være børn. Der skal være masser af plads til fis og ballade, og børn skal have lov til at være utjekkede og glemme både tider og idrætstøj. Forældre skal lade deres børn udvikle sig stille og roligt, men de skal samtidig hele tiden vise barnet, hvad det vil sige at være voksen, og de skal tage de nødvendige konflikter, når barnet tror, at det ved bedre end forældrene. For på nogle områder så *ved* forældrene bare bedst, derfor bestemmer de også.

Hvis forældre kigger 20 år frem, når barnet bliver født, ønsker de sig mest af alt at kunne lukke et velfungerende ungt menneske ud i livet. Et selvstændigt, ærligt, omsorgsfuldt ungt menneske med selvtillid. Et ungt menneske, der kan klare sig, og som tør træde ud i verden og indtage den. Men også et ungt menneske, der kender sine begrænsninger og beder om hjælp, hvis det ikke har det godt.

For at opnå det er forældrene nødt til at tage styringen og guide barnet gennem barndommen, mens dets hjerne stille og roligt modnes. Forældrene skal vise barnet vejen frem mod voksenlivet og give det mere og mere ansvar, efterhånden som det bliver klar til det. Forældrene skal styre, lytte og navigere sikkert og roligt med en autoritet, der gør, at barnet trygt kan bruge al sin energi på at udvikle sig, og de skal gøre det i meget længere tid, end de forestiller sig.

Jeg vil indledningsvis kaste død og skam over dårlig samvittighed, ligesom jeg også altid gør, når jeg indleder et samarbejde med forældre om deres barn. Forældre støder nemlig altid på nogle ting, de kunne have gjort anderledes. Men det er slet ikke hensigten, at forældre skal få dårlig samvittighed, hverken når vi taler sammen, eller når de læser bogen. Den kan ikke bruges til noget konstruktivt, og forældre gør aldrig med vilje noget, der kan skade deres barn. Fokuser i stedet på, hvad I måske kan gøre anderledes i fremtiden.

KAPITEL 2

PILOTBILLEDET

Jeg har i mange år lidt af flyskræk. Når jeg sidder oppe i en flyver, er der ikke meget børnepsykolog over mig. Det er ligegyldigt for mig, om der står fem børn foran mig, jeg skubber dem gerne til side for at komme først ud i cockpittet og se på piloterne. Det har jeg gjort flere gange, og engang da jeg stod i cockpittet og faldt til ro, kom jeg til at tænke over, hvad det mon er, piloterne kan, der får mig til at falde til ro.

Svaret er egentlig enkelt: En pilot kender sin maskine ud og ind. Han kan sit kram. Han sidder forrest, og han har overblikket. Han råber aldrig, og han begynder heller ikke at spørge: *"Ulla, synes du, jeg skal trække i den der eller i den der? Hvis jeg trækker i den der, holder maskinen en smule til højre, og så vi kommer to minutter senere frem. Men hvis jeg trækker i den der, så (...)"* Inden han var færdig med sætningen, ville jeg være sprunget ud ad vinduet. En pilot har "styr på det" med en autoritet, der får mig til fuldt og fast at tro på ham.

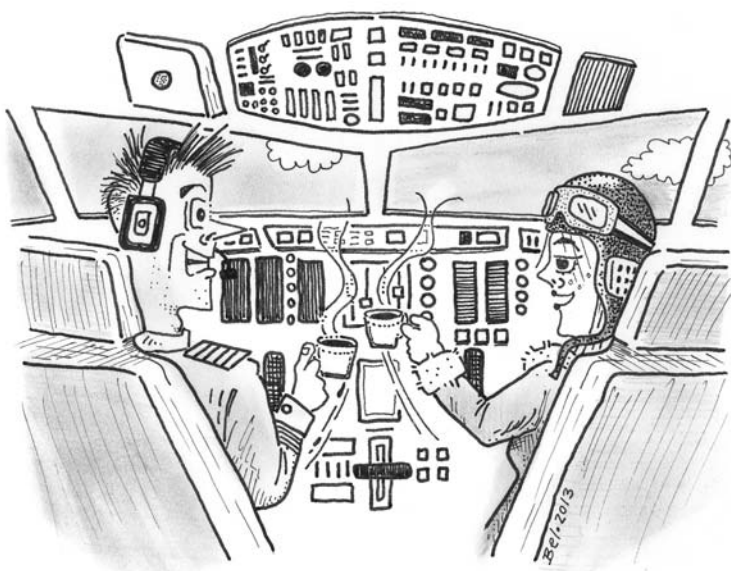
Under et uvejr, når der er turbulens, er det ekstra vigtigt, at piloten har styr på det. Jeg har engang præsteret at tage selen af og gå ud i cockpittet med næseblod for at høre, om der nu var styr på det. Jeg blev sendt tilbage til min plads med besked om, at det var der. Jeg luskede tilbage uden at stille mig op og diskutere, selv om jeg egentlig var parat til at stille mindst 20 spørgsmål. Men jeg fik ikke lov, jeg blev sendt tilbage.

Det er piloten, der bestemmer, hvad der er til diskussion, og hvad der ikke er til diskussion. Det var for eksempel ikke til diskussion, at jeg skulle sætte mig tilbage og tage min sele på, så skulle han nok fortælle mig, når uvejret var overstået, og jeg kunne tage selen af igen. Piloten tager ansvaret for, at vi kommer levende frem. Det skal han ikke forklare os, og det gør han heller ikke. Han viser det med sit rolige kropssprog, sin faste stemme og forskellige hjælpemidler, der guider passagererne, for eksempel et billede af en sele, der lyser, når selen skal spændes.

Jeg stod altså ude i cockpittet og faldt til ro, og der gik det op mig, at børn har brug for præcis det samme hos forældre, som jeg har brug for hos en pilot. At pilotens rolle er et rigtig godt billede på forældrenes rolle.

At være pilot for sine børn er svært, men det er også den vigtigste opgave overhovedet for forældre. Allersværest er det selvfølgelig, når uvejret raser – under en skilsmisse, en flytning eller midt i en stressperiode på arbejdet – at udstråle, at der er fuldstændig styr på det, mens fire eller seks børneøjne hviler på en. Øjne, der spørger: *"Er der fuldstændig styr på det?"*. Og selv om man slet ikke har følelsen, skal man bare udstråle: *"Ja, der er fuldstændig styr på det."* Det er præcis det, pilotbilledet og denne bog handler om:

Hvorfor det er vigtigt, at forældrene påtager sig pilotrollen.
Hvad konsekvenserne kan være, hvis de ikke gør det.
Og ikke mindst hvordan forældrene gør det.



Forældre gennem tiden

Jeg bliver tit spurgt, om forældre var bedre piloter før i tiden. Og svaret er både ja og nej.

Ja, fordi der i gamle dage var en helt anden respekt for voksne, end der er i dag. Tilbage i "kæft, trit og retning-tiden" med den autoritære opdragelse, hvor den voksne per definition vidste bedre end barnet: "*Ti stille, når de voksne taler*", "*Kan vi så få madro*", "*Bland dig udenom*" og "*Fordi jeg siger det*". Ja, man kan godt sige, at forældrene var bedre piloter dengang. Men så alligevel nej, for intet var til diskussion, og jeg går meget ind for, at børn skal have indflydelse. Det har man jo også i en flyver, hvor man har indflydelse på, hvor man rejser hen, og hvad man vil have at spise på rejsen.

PILOT FOR DIT BARN – EN GUIDE TIL FORÆLDRE

handler om, hvordan forældre kan tage styringen i familiens liv.

Forældre skal bevare roen og vise vej for deres børn særligt i uvejrh og turbulens såsom skoleskift, skilsmisse eller sygdom.

Forældre skal styre, lytte og navigere. Ulla Dyrlov fortæller enkelt og ligefremt om, hvordan de voksne i familiens hverdag skal tage ansvaret på sig, og hvordan de kan tage hånd om de problemer, der opstår undervejs i barnets opvækst.

I bogen er der konkrete råd til, hvordan forældre kan handle i bestemte situationer. Hvad gør du, når dit barn kræver far og mor hele tiden, ikke vil sove ude, er ramt af skilsmisse og andre konkrete problemstillinger.

Bogen afsluttes med en række beskrivelser af forløb med børn, unge og forældre i familierapi.

ULLA DYRLØV

er psykolog og kendt fra tv-programmerne *Ingen styr på ungerne* på DR1. Hun er tilknyttet en række tv-programmer som psykolog, bl.a. X Faktor.