

STYRK FAMILIEN



UNDERVISERENS VEJLEDNING

STYRK FAMILIEN

UNDERVISERENS VEJLEDNING

Udgivet af
Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige
Salt Lake City, Utah



»BED I JERES FAMILIE TIL FADEREN
OG ALTID I MIT NAVN,
SÅ JERES [FAMILIE] MÅ BLIVE VELSIGNET.«

3 NEFI 18:21





INDHOLD

»Familien: En proklamation til verden«	iv
Underviserens retningslinjer	v
1. Principper og metoder for opdragelse	1
2. Forståelse af børns udvikling	11
3. Kommunikation med kærlighed	23
4. Børneopdragelse	33
5. Frem tillid.....	45
6. Overvind vrede	55
7. Konfliktløsning.....	69
8. Undervis i ansvarlig adfærd	79
9. Anvendelse af konsekvenser	89
Tillæg	99

FOTOGRAFIER

Bortset fra nedenstående er alle fotografier taget af Robert Casey. © Robert Casey. Kopiering ikke tilladt.

Side xii: Christina Smith.

Side 12 (øverst): © Superstock. Kopiering ikke tilladt.

Side 22 (øverst): Matt Reier.

Side 44 (øverst): © Steve Bunderson. Kopiering ikke tilladt.

Side 44 (nederst): © Dynamic Graphics, Inc.

FAMILIEN

EN PROKLAMATION TIL VERDEN

DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB OG DE TOLV APOSTLES RÅD I JESU KRISTI KIRKE AF SIDSTE DAGES HELLIGE

VI, DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB og De Tolv Apostles Råd i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, erklærer højtideligt, at ægteskab mellem mand og kvinde er indstiftet af Gud, og at familien er af afgørende betydning i Skaberens plan for sine børns evige skæbne.

ALLE MENSKER – mænd og kvinder – er skabt i Guds billede. Hver enkelt er en højt elsket søn eller datter af himmelske forældre, og som sådan besidder hver enkelt guddommelige egenskaber og muligheder. En persons køn er et fundamentalt særkende ved den enkeltes førjordiske, jordiske og evige identitet og hensigt.

I DEN FØRJDORISKE VERDEN kendte og tilbad Guds åndelige sønner og døtre Gud som deres evige Fader og accepterede hans plan for, hvordan hans børn kunne få et fysisk legeme og opnå jordiske erfaringer for at udvikle sig frem mod fuldkommenhed og til sidst realisere deres guddommelige skæbne som arvinger til evigt liv. Den guddommelige plan for lykke gør det muligt for familieband at fortsætte på den anden side af graven. Hellige ordinancer og pagter, der er tilgængelige i hellige templer, gør det muligt for enkeltpersoner at vende tilbage til Guds nærhed og for familier at være forenet for evigt.

DEN FØRSTE BEFALING, som Gud gav til Adam og Eva, vedrørte deres mulighed for som ægtemand og hustru at blive forældre. Vi erklærer, at Guds befaling til sine børn om at mangfoldiggøre sig og opfylde jorden stadig er gældende. Vi erklærer endvidere, at Gud har befalet, at formeringens hellige kraft kun skal anvendes mellem en mand og en kvinde, der er lovformeligt viet som ægtemand og hustru.

VI ERKLÆRER, at den måde, hvorved det jordiske liv skabes, er guddommeligt bestemt. Vi bekræfter livets hellighed og dets vigtighed i Guds evige plan.

ÆGTEMAND OG HSTRU har et stort ansvar for at elske og vise omsorg for hinanden og for deres børn. »Sønner

[Børn] er en gave fra Herren« (Sl 127:3). Forældre har en hellig pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed, til at sørge for deres fysiske og åndelige behov, til at lære dem at elske og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger samt til at være loydlige samfundsborgere, uanset hvor de bor. Ægtemænd og hustruer – mødre og fædre – vil over for Gud blive holdt ansvarlige for udførelsen af disse pligter.

FAMILIEN er indstiftet af Gud. Ægteskabet mellem mand og kvinde er grundlæggende i hans evige plan. Børn har ret til at blive født inden for ægteskabets rammer og blive opdraget af en far og en mor, som ærer deres ægteskabslofter med fuldstændig troskab. Lykke i familielivet vil med størst sandsynlighed opnås, når det baseres på Herren Jesu Kristi lærdomme. Vellykkede ægteskaber og familier opbygges og bevares ved tro, bøn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kærlighed, barmhjertighed, arbejde og sunde fritidsbeskæftigelser. I henhold til den guddommelige plan skal fædre lede deres familier i kærlighed og retskaffenhed og har ansvaret for at sørge for livets fornødenheder samt beskytte deres familier. Mødre har primært ansvaret for at opdrage deres børn. I disse hellige ansvar er fædre og mødre forpligtet til at hjælpe hinanden som jævnbyrdige partnere. Uarbejdsdygtighed, dødsfald eller andre omstændigheder kan nødvendiggøre individuelle tilpasninger. Den øvrige familie bør hjælpe til, når der er behov herfor.

VI ADVARER OM, at personer, som bryder deres løfte om troskab, som misbruger deres ægtefælle eller deres børn, eller som ikke opfylder ansvaret i familien, en dag skal stå til ansvar over for Gud. Vi advarer endvidere om, at familiens opløsning vil påføre enkeltpersoner, lokalsamfund og nationer de ulykker, som er forudsagt af fordums og nutidige profeter.

VI OPFORDRER ansvarlige borgere og offentlige ansatte overalt til at fremme de skridt, der har til hensigt at bevare og styrke familien som samfundets grundlæggende bestanddel.

Denne proklamation blev oplæst af præsident Gordon B. Hinckley ved Hjælpeforeningens årlige møde den 23. september 1995 i Salt Lake City, Utah.



UNDERVISERENS RETNINGSLINJER

Ægteskabet og familien er indstiftet af Gud (se L&P 49:15). Det Første Præsidentskab har udtalt følgende angående ægteskabet og familien: »Ægtemand og hustru har et stort ansvar for at elske og vise omsorg for hinanden og for deres børn. »[Børn] er en gave fra Herren« (Sl 127:3). Forældre har en hellig pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed, til at sørge for deres fysiske og åndelige behov, til at lære dem at elske og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger samt til at være loyldige samfundsborgere, uanset hvor de bor. Ægtemand og hustru – mødre og fædre – vil over for Gud blive holdt ansvarlige for udførelsen af disse forpligtelser.«¹

I disse sidste dage er stærke og stabile familier nødvendige for at modstå de fristelser og udfordringer, som forældre og børn står overfor. Om vor tid har præsident Gordon B. Hinckley sagt: »Familien falder fra hinanden overalt i verden. De gamle bånd, der bandt far og mor og børn, brydes overalt ... Hjerter knuses, børn græder. Kan vi ikke gøre det bedre? Selvfølgelig kan vi det.«²

Dette kursus er blevet udarbejdet som svar på et behov for bedre forældreomsorg og stærkere familier. Det indeholder evangeliske lærdomme og færdigheder inden for forældreomsorg for at hjælpe fædre og mødre med at opdrage deres børn. Når forældre lærer og bønsondt anvender de evangeliske lærdomme og færdigheder samt former et fællesskab med Gud i at opdrage hans børn, vil han velsigne og hjælpe dem i deres bestræbelser (se 3 Ne 18:20–21).

Anvend denne vejledning i forbindelse med kildematerialet til forældre. Den giver yderligere oplysninger for at hjælpe dig med at lede klasserne på vellykket vis.

Adskillige forslag i denne præsentation til underviserens vejledning og i tillægget er blevet tilpasset fra *Principles of Parenting*, en vejledning, der er skrevet af H. Wallace Goddard og udgivet af Alabama Cooperative Extension Service.³

ANVENDELSE AF KURSET

Kurset bør typisk tilpasses grupper på 20 eller færre, og undervises af professionelle fra SDH-familietjeneste eller frivillige i menigheder og stave. Et kursus strækker sig typisk over 9 til 12 lektioner. Lektionerne er normalt af 1½ times varighed. *Styrk familien: Kildemateriale til forældre* omfatter ni emner, som kan anvendes på gruppemøder. Selvom du udvælger de emner, som du mener imødekommer gruppens behov bedst, bør du begynde med at undervise i lektion 1: »Principper og metoder for opdragelse.« Nogle emner kan kræve to eller flere lektioner for at gennemgå dem fyldestgørende.

Overvej følgende forslag til anvendelse af kurset:

- Følg afdelingens retningslinjer for gruppegebyr, når kurset sponseres af en afdeling i SDH-familietjeneste. Når kurset sponseres af en stav eller menighed, bør deltagerne kun opkræves materialeomkostninger. Deltagerne bør betale gebyret til underviseren i begyndelsen af kurset for at ansøre til tilstedeværelse.
- Tilskynd ægtepar at deltage sammen, når det er muligt. De principper, som de lærer, virker bedst, når begge forældre forstår og anvender dem. Disse principper kan forårsage splittelse, hvis den ene ikke er involveret eller ikke støtter op om det. Når kun en forælder har mulighed for at deltage, så forsøg at sikre, at den forælder, der ikke deltager, støtter op om ægtefællens engagement i kurset og er modtagelig over for ny viden som forælder.
- Hold dig ajour med hver deltagers fremmøde ved at føre protokol, hver gang I mødes (se s. 102 i tillægget).
- Kontakt den nærmeste afdeling i SDH-familietjeneste, hvis du har spørgsmål vedrørende kurset. Afdelingernes beliggenhed og telefonnummer kan ses på www.ldsfamilyservices.org.

BEKENDTGØRELSE AF KURSET

Når du informerer om kurset, beskriver du de fordele, som forældrene kan opnå ved at deltage. En liste over fordelene ved at lære om principper og færdigheder som forældre – fx større enighed og bedre kommunikation i familien eller en bedre måde at løse konflikter på uden vrede – vil motivere forældrene til at deltage mere end en liste over de emner, som skal drøftes.

Forældrene bliver undervist i, hvordan de lytter til deres børn på måder, der indbyder børnene til at fortælle om deres følelser. De bliver undervist i, hvordan de bedst kan give udtryk for deres egne følelser, selv når de er frustrerede over deres børn. Forældre lærer også, hvordan de underviser deres børn i ansvarlig adfærd, konfliktløsning, at fremme tillid og sund udvikling. De lærer, hvordan man anvender disciplinære metoder, som vil hjælpe deres sønner og døtre med at lære at opføre sig ansvarligt. De får en større påskønnelse af den evige betydning af familieforhold, og hvad det betyder at være vellykkede som forældre.

Forældre, der anvender de principper og færdigheder, som dette kursus underviser i, skaber en bedre atmosfære i hjemmet, hvor Herrens Ånd kan dvæle. De vil få lykkeligere og mere harmoniske forhold.

Overvej at anvende oplysningsarket på s. 100 i tillægget til at komme med oplysninger om kurset.

KVALIFIKATIONER FOR AT UNDERVISE I DETTE KURSUS

Enhver voksen, der har udviklet gode færdigheder omkring parforhold, og som er kyn- dig i børneopdragelse, kan undervise i dette kursus. Nogle nøgler til effektiv undervisning omfatter følsomhed over for andre og påskønnelse af familielivets hellighed.

Den vigtigste kvalifikation for at undervise i dette kursus er din personlige forberedelse til at modtage Helligåndens vejledning. Herren har sagt: »Ånden skal gives jer ved troens bøn; og hvis I ikke modtager Ånden, skal I ikke undervise« (L&P 42:14). De fleste mennesker har haft oplevelsen af at famle sig frem gennem en lektion, hvor tankerne forekommer usammenhængende og budskabet går tabt hos uinteresserede

tilhørere. Sammenlign disse oplevelser med tidspunkter, hvor Ånden har været til stede, hvor oplysninger og indtryk faldt én på sinde, og hvor ord flød lettere og Ånden kommunikerede sandhed til hjertet og sindet hos andre.

EFFEKTIV UNDERVISNING

Du vil være mest effektiv som underviser, når du søger inspiration og medbringer din egen viden, dine egne ideer og erfaringer samt din egen personlighed til klassen. Tag dig tid til at tænke over dit liv og overvej, hvordan du kan bruge dine erfaringer i undervisningen og understøtte kursets temaer. Læg din sjæl i undervisningen, så vil du finde stor glæde i samspelet med klassesdeltagerne.

Hver deltagers righoldige erfaring er et stort aktiv for dig, når du underviser i dette kursus. Erkend hver forælders ansvar for sin familie og fortæl om din viden og ekspertise, efterhånden som Ånden vejleder dig til det. Du bør også forstå, at dit ansvar er at åbne døre for nye muligheder, ikke at diktere kursusdeltagerne. Hver klasse udgør en fælles indsats, hvor du og dine klassesdeltagere udveksler ideer og indsigt og tilbyder støtte.

Efterhånden som du deler ud af din viden, dine oplevelser og din indsigt, opmuntrer du klassesdeltagerne til at tænke over deres egne oplevelser og stærke sider. Hjælp dem til at finde principper, der kan hjælpe dem til at gøre fremskridt, og giv dem opmuntring, efterhånden som de udvikler færdigheder til at anvende disse principper. Når du udøver de samme færdigheder, udvikler du dine evner som underviser.

Du kan tilrettelægge din præsentation ved at overveje, hvad de enkelte klassesdeltagere har brug for at lære om det emne, som du underviser i. Prøv at spørge dig selv: »Hvad har klassesdeltagerne brug for at lære i dag?« Du kommer sandsynligvis frem til den overordnede idé. Overvej dernæst, hvilke underbyggende ideer, der vil hjælpe dine klassesdeltagere til at forstå den overordnede idé. Når først du har fundet frem til det overordnede tema og nogle underbyggende ideer, kan du beslutte dig for den bedste måde at fremlægge dem på. Følgende undervisningsstrategier kan være en hjælp for dig i din planlægning.

Anvend historier til at illustrere et princip

Som indledning til en lektion kan du skrive hovedtanken eller princippet op på tavlen og derefter fortælle en historie, der illustrerer den. Historier er gode, fordi de kan røre hjertet samt ændre liv, og de kan illustrere abstrakte begreber og lette forståelsen af dem. Livet består af historier, og folk husker nemmere historier og de principper, de illustrerer.

Frelseren underviste med kraft ved brug af historier. Prøv at fortælle historierne så kort og enkelt som muligt. Vær forsigtig med at fortælle for mange personlige beretninger. De kan overskride din families privatliv og også støde andre.

Klassesdeltagerne kan have vanskeligt ved at forholde sig til personlige beretninger, hvis din familie virker for perfekt. For mange af den slags historier kan tage modet fra klassesdeltagerne i deres egne bestræbelser på at ændre sig. Hvis det synes passende, kan du fortælle om udfordringer, du har stået over for og kampe, du har haft såvel som succeshistorier. Når du fortæller disse beretninger, kan du forklare, hvad du har lært af disse oplevelser. Vær positiv og forklar, hvad du har gjort for at forbedre dig. Hvis dine beretninger afdækker for mange problemer, kan du miste troværdighed, og deltagerne får måske den tanke, at de principper, du underviser i, ikke virker.

Rollespil

Når du har lært klassesdeltagerne, hvordan et princip anvendes, kan du understrege princippet gennem et rollespil. Det bedste rollespil forekommer oftest, når du begynder med at sige: »Hvad plejer der at ske i denne situation?« Lad nogen agere situationen. Klassesdeltagerne kan dernæst drøfte de fejltagelser, som forældre begår i disse situationer. Efter samtalen kan du sige: »Lad os spille situationen igen og denne gang anvende det princip, vi har talt om. Så kan vi se, hvad der virkede, og hvad der kan gøres bedre.«

Denne undervisningsmetode er ofte en effektiv måde at hjælpe forældre med at lære principper og ændre deres adfærd på.

- Undervis i et princip samt hvordan det kan anvendes i en forældresituation.
- Bed nogen om at opføre et rollespil over en typisk adfærd.
- Tal om rollespillet, og hvordan forældre kan anvende princippet i denne situation og i andre lignende situationer.
- Bed nogen om at opføre et rollespil over, hvordan princippet kan anvendes bedre.
- Tal om rollespillet, og hvordan den forældremæssige tilgang kan forbedres.
- Fortsæt processen med rollespil og samtaler, indtil deltagerne er fortrolige med effektive måder at anvende princippet på.⁴

Man skal ikke forvente, at deltagerne fremfører situationen fejlfrit. De opdager måske, at de gør noget godt, men har brug for forbedring på andre områder. De indser måske også, at de ikke behøver at blive fuldkomne lige med det samme. De kan forbedre sig med tiden. Når du observerer noget, de gør godt, kan du fremhæve deres stærke sider. Andre klassesdeltagere ønsker måske at opføre et rollespil over den samme situation, efterhånden som lektionen skrider frem, eller måske ønsker de at lave deres eget rollespil. Deltagerne kan fortsætte med at øve sig i at anvende et princip, indtil de forstår de færdigheder, de har brug for at lære.

Hvis klassesdeltagerne virker utrygge ved rollespil, kan du involvere dem i en samtale om, hvordan man kan anvende princippet i forskellige situationer, enten i personlige situationer eller i situationer, der inddrager ægtepar, som de kender (uden at røbe genkendelige oplysninger eller forfalde til sladder).

Opfordring til og vejledning i gruppesamtale

Gruppesamtale er et værdifuldt undervisningsredskab. Når du opfordrer til samtale, viser du, at du påskønner andres indsigt og erfaring, og at du ikke føler, at du er nødt til at kende alle svarene på hvert eneste problem. Du viser også, at udfordringer kan løses på mange måder. Stol på Åndens hjælp i din undervisning og anerkend, at Ånden også inspirerer andre. Bed klassesdeltagerne om deres forslag. De vil få gavn af at høre flere forskellige forslag.

Nogle klassesdeltagere føler sig straks trygge nok til at deltage i klassesamtaler. Andre er mere reserverede og er ikke tilbøjelige til at komme med deres meninger og indsigt. Kurset vil være til størst gavn for personer, der har mulighed for at deltage. Andre klassesdeltagere nyder også godt af deres indsigt. Skab et trygt miljø i klassen ved at vise respekt for alle klassesdeltagere. Vis, at du påskønner hver enkelt persons mening og erfaring, og tillad ikke nogen at lave sjov med andres bemærkninger.

Følgende retningslinjer vil hjælpe dig til at opfordre til og vejlede i gruppedeltagelse og vil gøre klassemiljøet rart for klassesdeltagerne.

1. Fastlæg klare retningslinjer for at hjælpe hver person til at føle sig tryk ved at deltage. Medtag følgende:
 - **Fortrolighed.** Personlige oplysninger fortalt i klassen, forbliver i klassen.
 - **Korthed.** Bemærkninger fra klassesdeltagerne bør være korte.
 - **Balance.** Klassesdeltagerne må tale så ofte de vil, så længe de lader andre deltagerne have den samme mulighed.
 - **Tålmodighed og venlighed.** Deltagerne skal have tid til at lære og indarbejde nye færdigheder. Forældre bør være tålmodige og venlige over for hinanden og sig selv.
 - **Opmuntring.** Klassesdeltagerne bør opmuntre hinanden, når de anvender viden fra kurset i hjemmet.
 - **Tilgivelse.** Alle begår fejl, selv efter at være blevet undervist i nye måder at gøre ting på. Hver deltager har behov for at forstå betydningen af at tilgive sig selv og andre.*
2. Stil spørgsmål, der opfordrer til meningsudveksling frem for et enkelt korrekt svar. Fx kan du spørge: »Hvad synes I, nogle af de vigtigste kvaliteter hos en god far eller mor er?« i stedet for »Hvad er den vigtigste kvalitet ...?« Folk er mere villige til at komme med forslag, når de ved, at du ikke kun leder efter et svar.
3. Respektér alles bemærkninger. Overvej at skrive et kort sammendrag af hver bemærkning på tavlen, så du derved viser, at du anerkender det, der blev sagt. Søg mulighederne for at give oprigtige komplimenter som fx: »Det er en glimrende idé.« Tak dem, der kommer med bemærkninger, selvom bemærkningen kan være tvivlsom.
4. Ret taktfuldt spørgsmål til andre, når en person har tendens til at dominere en samtale. Denne omdirigering er ikke altid nem, fordi nogle deltagere i udstrakt grad ønsker at tale om de problemer, som de står overfor. Selvom deres hensigt kan være god, bør du ikke lade dem bruge den nødvendige undervisningstid eller fratage andre forældre muligheden for at fortælle om deres oplevelser. Lyt opmærksomt og anerkend følelser, men flyt fokus hen på andre gruppedeltagere. Du kan fx sige noget lig dette: »Det lyder, som om det virkelig har været en udfordring for dig. Jeg kunne godt tænke mig at vide, hvordan de principper og færdigheder, du lærer i løbet af dette kursus, hjælper dig. Hvem ellers har en situation eller udfordring, de vil dele med os?« eller »Du har rejst nogle svære spørgsmål, som vil blive taget op i senere lektioner.«
5. Nogle deltagere kan foreslå uacceptabel adfærd. Frem for at fordømme denne indstilling og forårsage forlegenhed, kan du hjælpe personen med at udforske nye ideer. Du kunne også sige: »Det lyder som en virkelig udfordring. Jeg vil senere komme med nogle forslag til det, som kan være til gavn for dig. Gruppen kan også komme med nogle forslag.« Debattér ikke forskellige indstillinger med klassesdeltagerne.
6. Når deltagere føler sig trygge, værdsatte og respekterede, kan du hjælpe dem til at blive mere opmærksomme på deres børns følelser. Når de beskriver oplevelser, de har haft, kan du stille spørgsmål som fx: »Hvis du havde været dit barn i den situation, hvad tror du så, du ville have følt?« »Hvad tror du, at dit barn har tænkt?« eller »Hvorfor har denne situation måske været svær for hende [eller

* Colored text indicates information available in *Strengthening the Family: Resource Guide for Parents*.

ham]?» Stil disse spørgsmål uden at lyde anklagende. Når personer relaterer deres børns følelser til deres egne oplevelser, kan de begynde at forstå deres børn bedre.

7. Stil spørgsmål, der hjælper dig med at vurdere deltagernes behov. Led samtalen på en måde, der er relevant for deres behov. Tilpas programmet og øvelserne til deres anlæg.
8. Bed forældrene om at tænke på situationer, hvor de opførte sig upassende eller forkert. Lad dem drøfte og lægge en plan for, hvordan de kan reagere anderledes i sådanne situationer.
9. Anvend passende humor og vær begejstret og energisk.
10. Bryd lektionen op med flere aktiviteter – kom med en opfordring til klassesamtale, fortæl en historie eller lav en klasseaktivitet for at holde gang i klassen.
11. Efter hver lektion takker du for deres deltagelse.

Følg en plan

En samtale kan sommetider blive så dynamisk og interessant, at du kan have svært ved at komme videre til næste aktivitet. Når først klassesdeltagerne har forstået et princip og ved, hvordan de skal anvende det, kan yderligere samtale tage tid, som du skal bruge til andre aktiviteter. Skift samtaleemne eller gå videre til den næste aktivitet, når det er tid til at gøre det.

En plan, der er skrevet op på tavlen, kan sommetider være en hjælp til at holde klassen i gang. Planen kan være så detaljeret eller så overordnet, som der er brug for. Du kan fx skrive følgende:

19.00 til 19.15 – Tilbageblik på tidligere begreber og øvelser

19.15 til 19.30 – Nødvendigheden af opdragelse og måder at opdrage på

19.30 til 19.45 – Trin til at hjælpe forældre med at opdrage deres børn

19.45 til 20.30 – Øvelse i opdragelsesfærdigheder⁵

Hvis du er klar til at gå videre til det næste punkt i undervisningen og klassesdeltagerne stadig ønsker at tale om det foregående emne, kan du pege på planen og sige: »I har nogle rigtig gode ideer. Vi kan måske tale om dem senere. Men lad os her og nu gå videre til næste punkt.« Hvis du imidlertid føler, at klassesdeltagerne vil have gavn af yderligere samtale om et vigtigt punkt, kan du ændre planen.

Anvendelse af medier

Du kan vælge korte klip fra cd'er, dvd'er eller videobånd, når det er passende, som hjælp til at undervise i begreber og holde på klassesdeltagernes opmærksomhed. Det anbefales, at der anvendes kirkegodkendte medier. Korte klip er bedre end lange til at bevare deltagernes interesse. Sørg for, at du ikke krænker nogen ophavsrettigheder. Hvis du har spørgsmål om anvendelsen, kan du ringe til Kirkens Intellectual Property Office på 001-801-240-3959.

Vær et eksempel på det, du underviser i

Formålet med dette kursus er at undervise i effektive færdigheder og opmuntre forældre til at skabe et varmt og omsorgsfuldt miljø for deres børn. Klasseomgivelserne er en god mulighed for dig til at være et godt eksempel, såvel som at undervise i gode principper, holdninger og færdigheder som forældre. Undervis fædre og mødre i at være venlige og milde ved at behandle dem venligt. Vær følsom, empatisk og

omsorgsfuld, især når deltagerne har brug for at lave ændringer. Anvend gode kommunikationsfærdigheder. Visse personer møder sjældent en anden person, som vil lytte opmærksomt til dem. Den måde, hvorpå I påvirker hinanden, kan have større betydning end det, du siger. Dit positive eksempel kan hjælpe dem med at ændre den måde, de forholder sig til hinanden på i deres familie.

Nogle klassesdeltagere kan til tider blive frustrerede eller endda vrede og fjendtlige. Din måde at reagere på kan gøre hele forskellen på, hvor meget disse klassesdeltagere får ud af kurset. Når du reagerer med venlighed, viser du færdigheder som at være god til at lytte og løse problemer. Lad ikke en person, der er vred, overtage eller dominere klassens samspil.

BEGYNDELSE OG AFSLUTNING AF KURSET

Følgende forslag vil hjælpe dig med at begynde og afslutte kurset effektivt.

Kom godt i gang

For at den første lektion kan gå glat, kan du eventuelt gøre følgende:

- Hvis klassesdeltagerne ikke kender bygningen, kan du overveje at anbringe skilte for at vise vejen til klasseværelset og toiletterne.
- Medbring eksemplarer af *Styrk familien: Kildemateriale til forældre* til deltagerne. Du kan også have navneskilte og tuscher eller kuglepenne klar, så klassesdeltagerne kan lave navneskilte og have dem på, indtil de lærer hinanden at kende ved navn.
- Hvis klassen sponseres af en afdeling af SDH-familietjeneste, giver du deltagerne afdelingens telefonnummer, så de kan ringe, hvis de har spørgsmål.

Sørg for at afsætte 15–30 minutter i begyndelsen af de efterfølgende lektioner til at gennemgå de begreber og øvelser, der blev præsenteret i den foregående lektion.

Opfølgning og evaluering

I løbet af den sidste lektion kan du eventuelt gøre følgende:

- Uddel kopier af Evalueringsskema (se s. 103 i tillægget), og lad hver deltager udfylde det.
- Anerkend deltagerens indsats og fremskridt (s. 104 i tillægget indeholder et bevis, du eventuelt kan benytte).

NOTER

1. »Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, jan. 1996, s. 101.
2. *Stjernen*, jan. 1998, s. 71.
3. »Parent Educator Training: A Guide for Instructors«, *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
4. Oplæg tilpasset fra »Parent Educator Training«, s. 8.
5. Oplæg tilpasset fra »Parent Educator Training«, s. 6.



»FORÆLDRE HAR EN HELLIG PLIGT TIL AT OPFOSTRE
DERES BØRN I KÆRLIGHED OG RETSKAFFENHED ...
TIL AT LÆRE DEM AT ELSKE OG TJENE HINANDEN.«

»FAMILIEN: EN PROKLAMATION TIL VERDEN«





PRINCIPPER OG METODER FOR OPDRAGELSE

LEKTIONENS FORMÅL

Hjælp under denne lektion deltagerne til at -

- forstå deres hellige pligt til at opdrage deres børn.
- forstå evangeliske principper, der former grundlæggelse for forældreomsorgens metoder.
- kende gængse opfattelser af børn, som har vildledt forældre og skadet børnene.
- forstå, hvordan pagter kan hjælpe forældre med at frelse deres børn.
- være opmærksomme på evangeliets lære om, hvordan man måler sin succes som forældre.

FOREBYGGELSE AF FAMILIESAMMENBRUD

Behovet for kærlige og stærke forældre har aldrig været større. I 1997 bemærkede præsident Gordon B. Hinckley, at familien »falder fra hinanden overalt i verden. De gamle bånd, der bandt far og mor og børn, brydes overalt ... Hjerter knuses, børn græder.«¹

Satan angriber familien, fordi den er af afgørende betydning for Skaberens plan for lykke og frelse af hans børn. Herren har foreskrevet et råd mod Satans angreb: »Jeg har befalet jer at opdrage jeres børn i lys og sandhed« (L&P 93:40), fordi »lys og sandhed skyr den Onde« (L&P 93:37).

Præsident Hinckley fremhævede det presserende behov for at styrke, elske og beskytte børn: »Min bøn – og jeg ville ønske, jeg kunne udtrykke det mere elegant – er en bøn om at redde børnene. Alt for mange af dem lever med smerte og frygt, ensomt og ulykkeligt. Børn har brug for solskin. De har brug for lykke. De har brug for kærlighed og omsorg. De har brug for venlighed, fornyelse og ømhed. Hvert eneste hjem kan, uanset husets pris, tilvejebringe kærlige omgivelser, som vil være omgivelser, der fører til frelse.«²

Lykkelige og harmoniske hjem er en velsignelse for forældre og for børn. Sådanne hjem er også en forberedelse på evigt liv. »Evig liv er i virkeligheden et familieliv hos en kærlig Fader i himlen og med vore forfædre og vore efterkommere.«³

SAMFUNDETS INDSTILLING TIL OPDRAGELSE

Forældres adfærd bliver på mange måder påvirket af samfundets synspunkter om, at børn er (1) instinktivt onde; (2) instinktivt gode; (3) som rene tavler; (4) dannet af biologiske faktorer eller (5) i stand til at fortolke deres omgivelser, skabe deres egen adfærd og ændre eller give slip på forældrenes værdier.

- **Instinktivt onde.** Nogle mennesker har troet, at børn er instinktivt onde på grund af Adams og Evas fald. De fastholder derfor, at børn har brug for hårde straffe for at »banke det onde« ud af dem. Forældre med dette synspunkt viser sjældent hengivenhed for deres børn, og de kan endda mene, at venlighed er skadeligt. Der findes måske variationer af denne tankegang hos nogle af de forældre, der mishandler deres børn.⁴
- **Instinktivt gode.** Et andet synspunkt er, at børn er født gode og med gode motiver »for blot at blive fordærvede af et fordærvet voksent samfund.« Den franske filosof Jean-Jacques Rousseau mente, at hvis børn blev »overladt til sig selv, ville de nå deres højeste potentiale.« Følgelig forsøger forældre at lade dem lære af egen erfaring og følge deres egne anlæg. Humanistiske psykologer, såsom Carl Rogers og Abraham Maslow, har haft lignende synspunkter.⁵
- **Rene tavler.** John Locke fremmede synspunktet om, at børn er som en ren tavle, hverken onde eller gode. Han mente, at børn for det meste bliver formet ud fra deres erfaringer. Adfærdspsykologer, såsom John B. Watson og B.F. Skinner, har været tilbøjelige til at være enige og hævder, at forældre kan tilpasse eller forme et barn til en hvilken som helst person, som de ønsker ved at kontrollere og ændre omgivelserne.⁶
- **Biologiske.** Dette perspektiv, der dukkede op i det 20. århundrede, omfatter teorier om evolution, natur og biologi. Disse teorier antyder, at børn er mere end en ren tavle fra fødselen, og at forskellen fra person til person i nogen grad kan forklares ud fra biologiske faktorer. Mange versioner af dette perspektiv er deterministiske og søger at reducere personens handlefrihed.
- **Konstruktivistisk.** Dette perspektiv, der blev forsvaret af den svejtsiske psykolog Jean Piaget og andre, fokuserer på personens evne til at fortolke – eller konstruere – sine omgivelser. Det anerkender handlefrihed mere end andre synspunkter og foreslår, at personer kan ændre resultatet af biologiske og miljømæssige påvirkninger. Men det kan ikke forklare, hvor denne evne kommer fra, ej heller hjælper det en forælder eller et barn med at vide, hvad der er rigtigt eller forkert. fortalere for denne teori mener, at børn tillægger det, de har lært, deres egen fortolkning. Derfor mener de, at børn ofte naturligt og uundgåeligt giver slip på eller ændrer de værdier, de har lært af deres forældre eller andre.

De fleste af disse synspunkter indeholder noget af sandheden. Selvom børn er rene og uskyldige, har menneskeheden fx en falden natur, og omgivelser, biologi og personlig handlefrihed kan påvirke vores liv her på jorden. Uden den kundskab, som kommer fra Gud, rammer alle disse synspunkter – eller en kombination af dem – dog alligevel ved siden af sandheden.

Det vigtigste er, at ingen af disse perspektiver tilbyder retningslinjer for moralsk adfærd. Forældre, der anser deres børn for at være instinktivt onde, vil lede efter og se det værste i dem, endda misforstå og fordømme uskyldige handlinger. Disse forældre føler sig måske berettigede til at påtage sig en hvilken som helst forælderrolle,

omend skadende, på grund af deres moralske overlegenhed. Synspunktet med den rene tavle negligerer barnets handlefrihed ved at antyde, at han eller hun kun er et produkt af omgivelserne, og undlader også at give moralsk vejledning. Forældre, der ser deres børn som instinktivt gode, føler måske ikke et behov for at vejlede og disciplinere dem. De accepterer enhver adfærd, som opstår naturligt fra jeg'et. Når man har dette perspektiv, kan forældre favne enhver adfærd og lade den gå upåttalt hen, en adfærd, der engang blev betragtet som afvigende eller upassende.

Forældre, der mener, at biologien dikterer børns adfærd, kan skabe et miljø, hvor børn ikke føler sig ansvarlige for deres handlinger. Forældre med et konstruktivistisk tilgang anerkender deres børns evne til at træffe bevidste valg, men de kan ikke bedømme, hvad der er rigtigt og forkert, udover hvad der er acceptabelt i samfundet. Når børn desuden giver slip på forældrenes værdier til fordel for kammeraternes værdier, anses det ofte som fornufts slutninger. Med dette synspunkt kan enhver gruppe af kammerater definere deres egne standarder om, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert.

ØVELSE: IDENTIFICÉR OVERBEVISNINGER OM BØRN

Bed deltagerne om at tænke over nogle af de overbevisninger, som påvirker den måde, som de tænker på og sættes i forbindelse med deres børn. Bed dem om at nedskrive nogle af de måder, som de behandler deres børn på (positive og negative), deriblandt adfærd, som de kunne tænke sig at ændre. Bed dem så om at nedskrive de overbevisninger, der kan påvirke deres handlinger.

LYSET FRA SANDHEDEN OM EVANGELIET

Gennem åbenbaring kender sidste dages hellige menneskehedens guddommelige natur og måden, som forældre bør opdrage deres børn på. I proklamationen om familien erklærede Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum:

»Alle mennesker – mænd og kvinder – er skabt i Guds billede. Hver enkelt er en højt elsket søn eller datter af himmelske forældre, og som sådan besidder hver enkelt guddommelige egenskaber og muligheder ...

»[Børn] er en gave fra Herren« (Sl 127:3). Forældre har en hellig pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed, til at sørge for deres fysiske og åndelige behov, til at lære dem at elske og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger samt til at være lovlydige samfundsborgere, uanset hvor de bor. Ægtemænd og hustruer – mødre og fædre – vil over for Gud blive holdt ansvarlige for udførelsen af disse forpligtelser.«⁷

Skrifterne angiver, at børn er rene og uskyldige på grund af Jesu Kristi forsoning. Profeten Mormon underviste os i, at »små børn er raske, for de er ikke i stand til at begå synd; derfor er Adams forbandelse taget fra dem« (Moro 8:8). Men »når de begynder at vokse op, [bliver synden] undfanget i deres hjerte« (Moses 6:55). Præsident David O. McKay har sagt: »Mennesket har en dobbelt natur – en der relaterer til det jordiske eller dyrelivet og den anden, den åndelige, beslægtet med det guddommelige. Menneskets legeme er kun tabernaklet, hvor hans sjæl hviler.«⁸ Forældre har ansvaret for at genkende det guddommelige i deres børn og undervise dem i at leve retskaffent og vælge at gøre godt (se L&P 68:25).

Hver eneste af Guds åndelige børn er unikke. Hver ånd kommer ind i et dødeligt legeme, der også er unikt i dets genetiske komposition. Hvert barn udviser derfor in-

dividuelle interesser, talenter, personlighed, ønsker og evner. Forældre, søskende og andre påvirker også barnets udvikling.

Videnskabelige undersøgelser antyder, at biologiske egenskaber påvirker »børns gemyt og temperament,« deriblandt »tilbøjeligheder for ... generthed, sociabilitet, impulsivitet ..., aktivitetsniveau ... og følsomhed.« Desuden »vælger, ændrer og endda skaber børn til en vis grad deres egne omgivelser i overensstemmelse med deres biologiske anlæg.«⁹ Et selskabeligt barn vil fx søge at omgås andre, hvorimod et genert barn måske undgår sociale sammenhænge. Begge børn anlægger adfærdsmønstre, som kan strække sig ind i deres voksenliv.

Selvom miljømæssige og biologiske faktorer kan påvirke barnets udvikling, har ethvert af Guds børn handlefrihed. Ældste Neal A. Maxwell fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »Selvfølgelig betyder vores gener, forhold og miljø meget, og de er i høj grad med til at forme os. Men der findes en indre zone, hvor vi er suveræne, medmindre vi vælger fra. I denne zone findes selve kernen i vores personlighed og vores personlige ansvarlighed.«¹⁰

Børns forskelligheder kan kræve forskellige reaktioner fra forældrene. Energiske børn kan fremkalde bekymring hos forældrene, yderligere regler og øget kontrol. Generte børn har måske behov for mindre kontrol eller opmærksomhed. Børn reagerer desuden på opdragelsesmetoder ud fra deres unikke opfattelsesevne. Et ængsteligt barn kan fx se en faderlig eller moderlig ordre som en trussel. Barnet udfører måske lydigt anmodningen, men føler sig hjælpeløs og bange. Et andet barn kan se den samme befaling som en udfordring og reagerer med trods eller uden at gøre det.

Forældre skal være vise i, hvordan de reagerer over for deres børn. Brigham Young opfordrede forældre til at »iagttag[e] deres [børns] karakter og temperament, og behandl[e] dem i overensstemmelse hermed.«¹¹

DEN AUTORITATIVE INDFALDSVINKEL TIL OPDRAGELSE

Akkurat som børn har forskellig natur og temperament, har forældre forskellige måder at opdrage deres børn på. Nogle metoder er bedre end andre. Forældre finder det ofte nyttigt at studere forskellige fremgangsmåder for opdragelse under bøn for at beslutte, hvilke der virker godt, og hvilke der ikke gør.

Tre forskellige måder at gribe opdragelsen an på

Opdragelse falder ofte ind under en af disse kategorier: Autoritær, frisindet og autoritativ.¹²

Autoritær. »Autoritære forældre forsøger at forme, kontrollere og vurdere barnets adfærd og holdninger i forhold til et sæt standarder for adfærd.« I deres forsøg på at vejlede barnets opførsel, opmuntrer disse forældre ikke barnet til at deltage i en samtale om regler og forventninger, »de mener, at barnet skal acceptere forældrenes ord for, hvad der er rigtigt.« Disse forældre værdsætter en fast kontrol af deres børns opførsel, og de udviser ofte ikke megen varme. De opmuntrer sjældent deres børn til at udtrykke deres følelser eller synspunkter, især ikke i disciplinære situationer.¹³

Frisindet. Frisindede forældre viser som regel varme og kærlighed for deres børn, men de giver ikke megen vejledning. De »forsøger at opføre sig på en straffri, accepterende og bekræftende måde ... De præsenterer sig selv som ressourcer, som deres børn kan bruge, hvis de ønsker, ikke som aktive repræsentanter for at forme eller ændre deres børns nuværende eller fremtidige adfærd. De tillader så vidt muligt deres

børn selv at regulere deres aktiviteter, undgår at kontrollere og insisterer ikke på, at deres børn adlyder ydre former for standarder.« Disse forældre »undgår brugen af åbenlys magt,« men forsøger at regulere deres børns adfærd på mindre åbenlyse måder. De undgår konfrontationer.¹⁴

Autoritativ. Autoritative forældre viser de samme høje forventninger til deres børn som autoritære forældre, men de viser også en høj grad af varme og interesse. De er kærlige og støttende. De vejleder deres børn, idet de »verbalt opmuntrer dem til at give og tage og argumentere om deres regler over for deres børn.« Disse forældre »anvender en fast kontrol, når barn og forældre er uenige, men de omslutter ikke deres børn med begrænsninger. Autoritative forældre er krævende, fordi de konstant og bestemt vejleder deres børn i deres aktiviteter og kræver, at de bidrager i familien ved at hjælpe med pligter i hjemmet. De konfronterer villigt deres børn for at opnå overensstemmelse, fortæller tydeligt om deres værdier og forventer, at deres børn respekterer deres normer.« Psykologen Diana Baumrind opdagede i sine undersøgelser gennem flere årtier, at et barn, der er opdraget i et autoritativt hjem, havde større sandsynlighed for at blive selvsikkert, venligt, selvdisciplineret, samarbejdende og målorienteret.¹⁵

De principper, der undervises i ved dette kursus, ligner mest den autoritative forældreomsorg. Denne tilgang er mest forenelig med skrifterne og kirkelederes lærdomme.

Ifølge denne standard så underviser og vejleder forældre deres børn ved overtalelse, langmodighed og kærlighed (se L&P 121:41-44). De er villige til at drøfte deres beslutninger med deres børn og forklare grundene til deres beslutninger. De er også villige til at irettesætte deres børn, når Ånden tilskynder dem til det og give dem den vejledning, som de har brug for.

ØVELSE: IDENTIFICÉR DIN OPDRAGELSESMETODE

Bed forældrene om at overveje deres fremgangsmåde som opdragere. Passer den til en af de tre indgangsvinkler, som er beskrevet ovenfor (autoritær, frisindet eller autoritativ) eller er det en kombination af de tre? Er deres fremgangsmåde påvirkelig af deres børns unikke egenskaber? Er deres fremgangsmåde i modstrid med evangeliske principper? Har deres fremgangsmåde på nogen måde brug for at blive ændret? Bed dem om at skrive de ændringer ned, der er brug for og om at arbejde på at forbedre deres fremgangsmåde som opdragere.

Principper for vellykket forældreomsorg

Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum gav ni principper for at vejlede fædre og mødre i deres forpligtelser som forældre: »Vellykkede ægteskaber og familier bygges på og fastholdes ved principper som tro, bøn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kærlighed, barmhjertighed, arbejde og sunde fritidsbeskæftigelser.«¹⁶ Forældre kan undervise og anvende disse principper på mange måder.

- **Tro.** Forældre bør undervise børn i at have tro på Jesus Kristus og bruge deres voksende tro på evangeliske principper til at styre deres tilværelse (se Matt 17:20; Hebr 11:6; 3 Ne 18:20; L&P 68:25).
- **Bøn.** Børn bør lære at bede individuelt og som familie. Børn kan i en tidlig alder lære om bønnens kraft (se En 1:1-5; Mosi 27:8-14; Alma 34:17-27; 37:37; 3 Ne 18:21).

- **Omvendelse.** Forældre bør anerkende, bekende og forsage synd, så de kan nyde godt af Helligåndens vejledende indflydelse. De kan hjælpe deres børn til at forstå og anvende disse principper i deres tilværelse (se Alma 34:33; 3 Ne 9:22; Moro 10:32-33; L&P 6:9; 58:42-43).
- **Tilgivelse.** Forældre bør være eksempler på tilgivelse ved at tilgive sig selv, deres ægtefælle og deres børn for deres ufuldkommenheder (se Matt 6:14-15; Ef 4:32; Mosi 26:29-31; L&P 64:8-10).
- **Respekt.** Familiemedlemmer skal lære at respektere hinanden. Forældre og børn kan lære at behandle hinanden med venlighed og mildhed ved at give hinanden selvtillid (se Mark 9:42; L&P 121:41-46). Forældre bør forsøge at fjerne kritiske tanker og ord om hinanden og om deres børn.
- **Kærlighed.** Forældre skal elske deres børn på en måde, som beskrevet af Paulus, Alma og Mormon – med langmodighed, venlighed, uselviskhed og ydmyghed (se 1 Kor 13; Alma 7:23-24; Moro 7:45-48).
- **Barmhjertighed.** Forældre kan vise barmhjertighed mod hinanden og mod deres børn. De bør føle sorg over familiemedlemmers modgang og søge at forstå og støtte familiemedlemmer i deres svære tider (se Ruth 1:11-17; Zak 7:8-10; Luk 15:11-32).
- **Arbejde.** Arbejde i familien giver børn mulighed for at lære at påskønne og føle tilfredsstillelsen ved at opnå noget (se L&P 42:42; 58:27-28), især når forældre og børn arbejder sammen. Arbejdet bør være tilpasset børnenes alder og evner for at fremme en følelse af fremgang og tillid.
- **Sunde fritidsbeskæftigelser.** Familier bliver styrket og får nyt liv, når familiemedlemmer sammen deltager i sunde og fornøjelige aktiviteter.

Det største af disse principper er kærlighed (se Matt 22:36-40; 1 Kor 13:13; Moro 7:46). Det vigtigste, som forældre kan gøre for deres børn, er at elske dem på en kristuslignende måde. Når børn føler og ved, at de er elsket, er det mere sandsynligt, at de vil lytte til deres forældres undervisning, følge deres eksempel og acceptere deres disciplinering. Kærlighed bør motivere og retlede forældres adfærd.

ØVELSE: NI PRINCIPPER FOR VELLYKKET OPDRAGELSE

Bed forældrene om at overveje, hvor godt de følger disse ni principper i deres personlige liv og familieliv. Hvad synes at virke for dem? Hvilke principper kunne de efterleve bedre for at styrke sig selv og deres familie? Bed dem om at vælge et princip og finde ud af, hvordan de kan efterleve det på en bedre måde. Når de er begyndt at anvende dette princip med godt resultat, kan de vælge endnu et, som vil hjælpe deres familie. Anbefal, at de fortsætter processen så længe, det er relevant.

Evangeliets standard for forældre

Gennem profeten Joseph Smith gav Herren råd, som sætter standarden for forældre.

»Ingen magt eller indflydelse kan eller bør fastholdes i kraft af præstedømmet, uden at det sker ved overtalelse, ved langmodighed, ved mildhed og sagtmodighed og ved uskrømtet kærlighed,

ved venlighed og sand kundskab, som uden hykleri og uden svig i høj grad vil udvikle sjælen.

Irettesæt i tide med skarphed, når du bliver tilskyndet af Helligånden, og udvis derefter et større mål af kærlighed til den, som du har irettesat, for at han ikke skal betragte dig som sin fjende,

Så han må vide, at din trofasthed er stærkere end dødens bånd« (L&P 121:41-44).

Ifølge denne standard underviser og vejleder forældre deres børn ved overtalelse, langmodighed og kærlighed. De er villige til at drøfte deres beslutninger med børnene og forklare grunden til dem. De giver børnene den vejledning, som de har brug for og irettesætter dem, når Helligånden tilskynder dem til det. Når forældre har irettesat deres børn, udviser de et større mål af kærlighed, så børnene er overbeviste om deres kærlighed.

STYRKEN I PAGTER

Forældre står ikke alene i deres indsats for at frelse deres børn. Vor himmelske Fader har sørget for hellige pagter, så hans børn kan modtage velsignelser. Når par træder ind den evige ægteskabspagt og underkaster sig forpligtelserne i denne pagt, lover vor himmelske Fader dem evigt liv (se L&P 132:20). Joseph Smith, Brigham Young og Joseph Fielding Smith underviste alle i, at yderligere velsignelser kommer til børn, hvis forældre er blevet beseglet ved templets ægteskabspagt, der hjælper dem med at vende tilbage til deres himmelske Fader.¹⁷ Brigham Young sagde, at børn af denne ægteskabspagt bliver »retmæssige arvinger til riget og til alle dets velsignelser og forjættelser.«¹⁸

Sommetider kommer børn på afveje. Ældste Orson F. Whitney fra De Tolv Apostles Kvorum bad forældre om ikke at opgave disse vildfarne børn:

»I forældre til oprørske og vildfarne børn! Opgiv dem ikke. Stød dem ikke fra jer. De er ikke fuldstændig tabt. Hyrden vil finde sine får. De var hans, før de blev jeres – længe før han betroede dem i jeres varetægt, og I kan ikke elske dem, som han elsker dem. De er blot vejet fra retfærdighedens sti i uvidenhed, og Gud er barmhjertig over for den uvidende. Kun fuldkommen kundskab medfører fuldkommen ansvarlighed. Vor himmelske Fader er langt mere barmhjertig og uendelig meget kærligere end selv den bedste af sine tjenere, og det evige evangelium har større kraft til frelse end vores begrænsede dødelige sind kan begribe.

Profeten Joseph Smith forklarede – og han har aldrig undervist i en mere fortrøstningsfuld lære – at forældrenes evige besegling og de guddommelige løfter, der gives dem for tapper tjeneste i sandhedens sag, ikke alene frelser dem selv, men også deres efterkommere. Skønt nogle af fårene måske farer vild, så holder Hyrden øje med dem, og før eller siden føler de, at forsynet rækker ud efter dem og trækker dem tilbage i folden. De vender tilbage, enten i dette eller i det tilkommende liv. De må betale deres gæld til retfærdigheden, de må lide for deres synder og bliver måske nødt til at vandre ad en tornestrøet sti, men hvis denne sti, ligesom tilfældet var med den fortabte søn, leder dem til en tilgivende fars hjerte og hjem, har den smertefulde oplevelse ikke været forgæves. Bed for jeres letsindige og ulydige børn; hold fast ved dem med jeres tro. Bliv ved med at håbe, bliv ved med at tro, indtil I ser Guds frelse.«¹⁹

Præsident James E. Faust fra Det Første Præsidentskab gav denne afklaring på ældste Whitneys undervisning:

»Et princip i denne udtalelse, der ofte bliver overset, er, at de ulydige børn må omvende sig fuldstændigt og »lide for deres synder« og »betale deres gæld til retfærdigheden« ...

Den magt, hvorved et egensindigt barn er besejlet til sine forældre, kan kun fordre barnet på betingelse af omvendelse og ved Kristi forsoning. Vildfarne børn, som omvender sig, opnår frelse og alle de velsignelser, som følger med, men ophøjelse er meget mere end det. Den må man gøre sig fuldt ud fortjent til. Spørgsmålet om, hvem der bliver ophøjet, må overlades til Herren og hans barmhjertighed.

Der er meget få, hvis oprør og misgerninger er så alvorlige, at de har »bortsyndet sig kraften til omvendelse« (Alonzo A. Hinckley, i Conference Report, okt. 1919, s. 161). Den afgørelse må også overlades til Herren. Han siger: »Jeg, Herren, tilgiver, hvem jeg vil tilgive, men af jer kræves det, at I tilgiver alle mennesker« (L&P 64:20).²⁰

I den samme tale siger præsident Faust, at mennesker måske ikke helt forstår, »hvor stærke de bånd er, som retfærdige forældre er besejlet til deres børn med.« Han underviste i, at der kan være »flere hjælpsomme kræfter på spil, end vi aner« for at drage vildfarne børn tilbage til deres Fader i himlen, deriblandt indflydelsen fra kære forfædre på den anden side af sløret.²¹ Profetiske udtalelser viser, at kraften til at frelse børn er størst, når forældre indgår og holder deres pagter.

ØVELSE: GENNEMGÅ PAGTER

Pagter er en vigtig rettesnor for adfærd. Enkelt personer indgår pagter, når de bliver døbt og bekræftet, når de modtager præstedømmet, når de modtager deres begavelse, og når de bliver viet. Hver pagt, styrker personer i deres forhold til familien, når den bliver holdt. Når kirkemedlemmer fx holder deres dåbspagt om at »sørge med dem, der sørger ... og at trøste dem, der står i behov for trøst« (Mosi 18:9), forsvinder selvskhed og betydningen af andres ufuldkommenheder mindskes.

Bed forældrene om at skrive de pagter, som de har indgået med Herren, ned, og hvordan de pagter bør påvirke deres forhold til deres børn. (Side 10 omfatter en liste, der kan fotokopieres og uddeles til deltagerne).

VURDERING AF HVORVIDT MAN HAR VÆRET EN GOD FORÆLDER

Nogle forældre ser efter tegn på, hvor godt de gør det. Præsident Howard W. Hunter gav dette råd: »En vellykket forælder er en, som har elsket, en som har ofret, en som har bekymret sig for og undervist sit barn og opfyldt dets behov. Hvis du har gjort alt dette, og dit barn stadig er på afveje eller genstridig eller verdslig, er du sandsynligvis en vellykket forælder alligevel. Måske findes der blandt alle de børn, der er kommet til verden, nogle, som kunne udfordre et hvilket som helst forældrepar under hvilke som helst forhold. På samme måde er der måske andre børn, som ville være til velsignelse og glæde for næsten ethvert andet forældrepar.«²²

Præsident Faust underviste i, at gode forældre er de, »som kærligt, bønsumt og oprigtigt har bestræbt sig på ved eksempel og forskrift at undervise deres børn i at »bede og at vandre retskaffent for Herren« (L&P 68:28). Dette gælder også, selvom nogle af deres børn er ulydige eller verdslige ... Vellykkede forældre er de, som har ofret og kæmpet for at gøre deres bedste under de forhold, der er i deres familie.«²³

Forældre, som på rette vis har opfostret deres børn, bør være åbne over for dem, der mener, at de har svigtet. Forældre, som føler sig vellykkede, bør være taknemlige og ikke bryste sig på en måde, der kan skabe større sorg for andre forældre. Præsident Faust forklarede:

»Det er meget urimeligt og uvenligt at dømme samvittighedsfulde og trofaste forældre, fordi nogle af deres børn gør oprør eller afviger fra deres forældres undervis-

ning og kærlighed. Lykkelige er de forældre, der har børn og børnebørn, som bringer dem trøst og glæde. Vi må vise hensyn over for disse værdige, retskafne forældre, som lider og kæmper med ulydige børn.

En af mine venner plejede at sige: »Hvis du aldrig har haft nogen problemer med dine børn, så bare vent.«²⁴

Med hensyn til de forældre, som mener, at de har svigtet, har præsident Spencer W. Kimball givet følgende råd: »Hvor der er udfordringer med familien, fejler I kun, hvis I fejler i at blive ved med at prøve!«²⁵ Forældre bør ikke fordømme sig selv, når problemerne opstår og begår fejl, men bør forsøge at lære af dem og bestræbe sig på at gøre det bedre. At være forældre er et vedvarende ansvar, selv når børn har forladt hjemmet og opfostrer deres egne børn. Forældre bør aldrig opgive deres børn. De bør fortsætte med at elske dem, bede for dem og benytte enhver mulighed for at hjælpe dem.

Præsident Faust gav denne trøst: »Til de sorgbetyngede forældre, som har været retskafne, flittige og bønsumme i undervisningen af deres ulydige børn, siger vi: Den gode hyrde våger over dem. Gud kender og forstår deres dybe sorg. Der er håb. Find trøst i Jeremias' ord: »Du får løn for din møje,« og dine børn kan »vende tilbage fra fjendens land« (Jer 31:16).«²⁶

NOTER

1. *Stjernen*, jan. 1998, s. 71.
2. *Stjernen*, »Red børnene«, jan. 1995, s. 55.
3. *Stjernen*, juli 1995, s. 85.
4. Se Craig Hart og andre, »Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship«, i *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, red. David C. Dollahite, Salt Lake City: Bookcraft, 2000, s. 101.
5. Se »Proclamation-Based Principles«, s. 103.
6. Se »Proclamation-Based Principles«, s. 102.
7. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.
8. I Conference Report, apr. 1967, s. 6 eller *Improvement Era*, jun. 1967, s. 24-25.
9. »Proclamation-Based Principles«, s. 104-105.
10. *Stjernen*, jan. 1997, s. 20.
11. *Kirkens præsidenters lærdomme: Brigham Young*, 1997, s. 172.
12. Se Diana Baumrind, »Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior«, i *Child Development*, dec. 1966, s. 889-892.
13. Diana Baumrind, »Rearing Competent Children«, i *Child Development Today and Tomorrow*, red. William Damon, San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989, s. 353.
14. Baumrind, »Rearing Competent Children«, s. 354, 356.
15. Baumrind, »Rearing Competent Children«, s. 353-354.
16. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.
17. Se *Lærdomme om Frelse*, saml. Bruce R. McConkie, 3 bd. 1978, 2:80-82.
18. *Lærdomme om Frelse*, 2:81.
19. I Conference Report, apr. 1929, s. 110.
20. *Liahona*, »Hyrden hos fårene våger«, maj 2003, s. 61.
21. *Liahona*, »Hyrden hos fårene våger«, maj 2003, s. 61.
22. *Den danske Stjerne*, apr. 1984, s. 110.
23. *Liahona*, »Hyrden hos fårene våger«, maj 2003, s. 61.
24. *Liahona*, »Hyrden hos fårene våger«, maj 2003, s. 61.
25. *Den danske Stjerne*, »Familier kan være evige«, apr. 1981, s. 5.
26. *Liahona*, »Hyrden hos fårene våger«, maj 2003, s. 61.

SÅDAN LEDER PAGTER ADFÆRD

Kirkemedlemmer indgår ofte pagter med Herren. Den følgende liste viser, hvad kirkemedlemmer forpligter sig til at gøre, når de indgår pagter med Herren. De, som holder disse pagter, modtager velsignelser, deriblandt Helligåndens følgeskab for at styrke dem i deres hverdag.

Den potentielle indflydelse af disse pagter er enorm. Hvis forældre blot holder dåbspagten, vil de være i stand til at løse mange problemer, der opstår i deres familie.

Dåb

(Se 2 Ne 31:17-21; Mosi 18:8-10; L&P 20:37; TA 1:4).

- Tage Jesu Kristi navn på sig.
- Stå som et vidne for Jesus Kristus.
- Altid holde befalingerne.
- Bære andres byrder, sørge med dem, der sørger, trøste dem, der står i behov for trøst.
- Vise villighed til at tjene Gud hele livet.
- Vise omvendelse fra synder.

Nadver

(Se 3 Ne 18:28-29; Moro 4, 5; L&P 20:75-79; 27:2; 46:4).

- Forny dåbspagterne.
- Atter forpligte sig til at påtage sig Kristi navn, altid huske ham og holde hans befalinger.

Præstedømmets ed og pagt

(Se Jak 1:19; L&P 84:33-44; 107:31).

- Højne kald ved trofast at opfylde præstedømmeansvar.
- Undervise i Guds ord og arbejde flittigt for at fremme Herrens hensigt.
- Være lydige, opnå kundskab om evangeliet og leve i overensstemmelse med den kundskab.
- Tjene andre og arbejde for at velsigne deres tilværelse.

Tempelbegavelse

»Ordinancerne for begavelse indeholder visse forpligtelser for den enkelte, som pagt og løfte om at iagttage loven om absolut dyd og kyskhed, at være godgørende, menneskekærlig, fordragelig og ren, at hellige både talent og materielle midler til sandhedens udbredelse og slægtens højnelse, at bevare hengivenhed for sandhedens sag og på alle måder søge at bidrage til den store forberedelse, at jorden kan blive gjort rede til at modtage sin Konge – Herren Jesus Kristus« (James E. Talmage, *Herrens Hus*, s. 88).

Celestialt ægteskab

- Elske ens ægtefælle og forblive trofast mod ham eller hende og mod Gud i al evighed.
- Leve på en måde, der bidrager til et lykkeligt familieliv og arbejde på at velsigne ægtefælle og børn.
- »Bliv frugtbare og talrige, opfyld jorden« (1 Mos 1:28).



FORSTÅELSE AF BØRNS UDVIKLING

LEKTIONENS FORMÅL

I løbet af denne lektion hjælpes forældrene til at -

- forstå vigtigheden af at lære børn kundskab og færdigheder, når børnene udviklingsmæssigt er parate til at lære dem.
- forstå barndommens og ungdommens udviklingsfaser.
- Være opmærksomme på tegn, der tyder på, at et barn kan have udviklingsproblemer.

FREMSKYNDET UDVIKLING

Nogle børn har problemer, fordi deres forældre har urimelige og upassende forventninger til dem. Ældste Neal A. Maxwell fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt, at »en belærende Gud muligvis kræver vanskelige ting af sine børn,« men han ville aldrig »befale sine børn at udføre noget vanskeligt, medmindre [han] først havde beredt vejen for det (se 1 Ne 3:7).«¹ Vor himmelske Fader forventer ikke det umulige af sine børn, og jordiske forældre bør heller ikke forvente det umulige af deres.

Sommetider sætter forældre urealistiske krav til deres børn, fordi de ikke ved, hvad de kan forvente af deres børn i de forskellige faser i barnets udvikling. Præsident N. Eldon Tanner, der virkede som rådgiver i Det Første Præsidentskab, sagde, at børn »ønsker at leve op til de menneskers forventninger, som er ansvarlige for at lede dem i deres tilværelse.«² Når børn ikke er i stand til at imødekomme deres forældres urealistiske forventninger, ser de ofte sig selv som en fiasko. Disse børn tror, at de er mangelfulde eller abnorme, en skuffelse for andre og værdiløse. Langtidseffekten kan omfatte følelser af mindreværd, usikkerhed, angst og depression samt en forringet evne til indføling med andre mennesker.

En ordentlig udvikling i livet, deriblandt fysisk og åndelig, anvises i skrifterne. Johannes bar vidnesbyrd om, at Jesus Kristus »modtog ikke fylden til at begynde med, men fortsatte fra nåde til nåde, indtil han modtog en fylde« (L&P 93:13). Gradvis udvikling er afgørende for en sund barndom. På visse tidspunkter i deres tilværelse bliver børn fysisk, intellektuelt og psykisk parate til at tilegne sig udviklingsopgaver såsom at lære at gå, tale og spise selv. I stedet for at presse deres børn til at gøre noget, før de er parate til det, kan forældre sørge for trygge og nærende omgivelser, hvor deres børn kan lære og udvikle sig.

Undersøgelser viser, at fysiske og mentale egenskaber ofte bliver udviklet i bestemte faser, dog er hvert enkelt barn unikt. Biologi, temperament, opdragelse og omgivelser



GRADVIS UDVIKLING ER AFGØRENDE
FOR EN SUND UDVIKLING SOM BARN.
SOM FORÆLDER KAN DU SØRGE FOR
ET TRYGT, OMSORGSFULDT MILJØ.



påvirker alt sammen et barns udvikling. Forældre bør ikke bekymre sig, hvis et barn tager lidt længere tid om at lære noget, og de bør heller ikke bliver alt for begejstrede, hvis barnet virker lidt tidligt udviklet. Sådanne forskelle er ofte midlertidige og har ikke noget at gøre med barnets egenskaber på længere sigt. Den bedste tilgang er at nyde hvert eneste barns gradvise udvikling.

Parathed til at lære

Parathed er et nøgleord, når børn vokser op og udvikler sig. Forældre vil forebygge mange problemer, hvis de lader børn tilegne sig færdigheder i deres eget tempo. Forældre bør forsøge at tilpasse sig hvert eneste barns behov, i stedet for at få barnet til at tilpasse sig deres forventninger.

Parathed til at gå kommer fx, når barnet er omkring et år gammel. Forældre kan se efter tegn på, om barnet er parat til at gå. Barnet trækker måske sig selv op ved hjælp af møbler og står eller går, mens det holder fast i møblerne. Forældre kan lege med barnet ved at holde det, mens det står op og lade barnet tage et skridt eller to. Denne leg kan hjælpe barnet med at lære at gå tidligere, end hvis det overlades til sig selv. Hvis barnet på den anden side ikke er i stand til at holde sin egen vægt, vil det ikke være nyttigt at lege denne leg, og det kan frustrere barnet samt forårsage fysiske skader. Børn får ingen gavn af at begynde at gå tidligt, de begynder at gå, når de er parate.

Pottetræning bør begynde, når barnet er følelsesmæssigt og fysisk parat til det. Man kan stille urealistiske krav til børn ved at forvente, at de er fuldstændigt renlige, når de er to år gamle. Børn begynder at udvise parathed, når de kan forstå enkle beskeder, som deres forældre giver dem, når de begynder at hive bleen af, og når de efterligner den adfærd, de ser, når deres forældre går på toilettet.³ Nogle børn, der er tre år gamle eller ældre, mangler fysisk parathed til at sove igennem om natten uden at tisse i sengen eller gå på toilettet. Forældre, som kan forstå og acceptere denne mangel på parathed, bliver mindre frustrerede, når sengevæderiet finder sted. Når forældre reagerer med vrede eller ved at blive frustrerede, risikerer de at forstærke uønsket adfærd. I stedet for bør de være rolige og tålmodige, så vil barnet med tiden lære at kontrollere sin blære.

På samme bør forældre ikke forvente, at et fireårigt barn lærer at køre på cykel uden støttehjul. De fleste børn på den alder har ikke koordineringsevnen til det. Når de er seks eller syv år kan de fleste børn cykle på en cykel, der passer dem, uden støttehjul.

Forældre har lettest ved at lære deres børn at hjælpe til derhjemme, når børnene viser interesse for at hjælpe. Kast en bold, når børnene har lyst til gribe eller hjælp dem med at sætte håret, når de prøver selv. Forældre får også større held med det, hvis de prøver at gøre disse lærende oplevelser sjove. De bør give masser af opmuntring og anerkendelse for deres børns indsats. Hvis forældre forventer for meget for hurtigt, vil deres børn ofte blive skuffede og miste interessen for at tillægge sig en ny adfærd.

UDVIKLINGSSTADIER

Social og følelsesmæssig udvikling kan betragtes som en række stadier, som indtræder ved bestemte alderstrin. En succesrig afslutning af hvert af disse stadier er vigtig for et barns sunde udvikling. Informationen om udviklingsfaser i denne lektion tjener kun som en generel retningslinje. Børn udvikler sig i deres eget tempo, og deres tidlige udvikling er ikke en pålidelig indikator for succes senere i deres liv. De forældre, som elsker og lærer deres børn at kende som individer, vil være bedst udrustede til at hjælpe dem med at udvikle sig til modne og kompetente voksne.⁴

At lære at stole på (spædbørn)

Omsorgsfulde forældre er lydhøre for deres nyfødte børns behov. De ved, at der er råd for sult og utilpashed. Det mest udbredte udtryk for utilpashed er gråd. Forældre kan hjælpe ved at holde barnet, vise kærlighed og imødekomme barnets fysiske og følelsesmæssige behov. De bør trøste barnet længe nok til, at barnet er roligt og føler sig tryk.

Når forældre kærligt anerkender og imødekommer deres nyfødte barns signaler om sult og utilpashed, så vil barnet lære at stole på og udvikle en tro og tillid til, at forældrene vil reagere på dets behov fremover. Spædbarnet vil knytte sig til forældrene og føle sig tryk i deres nærvær. Forælderens kærlighed til barnet vil også vokse.

Når forældre fejler i at reagere på et barns behov, vil barnet føle sig utryk og ængstelig og have svært ved at lære at stole på andre. En forælder, som ofte giver et uroligt barn videre til den anden forælder, vil have langt mindre chance for at knytte et tæt bånd med barnet.

Børn af ulydhøre forældre vil ofte føle sig uønskede, uelskede og ude af stand at anerkende deres personlige værdi. Børn, som vokser op med denne følelse, vil ofte have svært ved menneskelige relationer og er meget afhængige af andres bekræftelse. De søger nogle gange til andre former for tilfredsstillelse, fx overdrevent fjernsynskiggeri, trøstespisning, trøstespisen eller afhængighed af sex eller stoffer.

Udvikling af selvstændighed (1 til 3 år)

Udtrykket »trodsalder« bruges ofte til at beskrive børns energiske anstrengelser for at blive uafhængige. (Den uafhængige adfærd viser sig sjældent før toårsalderen). Børn begynder at lære selvkontrol også over deres tarm- og blærefunktion, og hvordan de skal forholde sig til omverdenen. På dette stadie begynder børn at lære at løbe, spise selv, drikke af en kop, skubbe legetøj, åbne døre, klatre i møbler og vaske og tørre hænder. Når de bliver 2½ er de ofte ganske trodsige og krævende og har svært ved at tilpasse sig eller vente på det, de vil have. De fleste gennemgår denne fase, uanset hvordan de bliver opdraget.

På dette udviklingsstadie har børn tendens til at øve sig på deres selvstændighed omkring måltider, sengetid og toilettæning. Børn er ofte nysgerrige omkring deres krop, det er normalt. Det er et godt tidspunkt for forældrene at lære dem de passende ord for deres kønsdele.

De »trodsige toårige« kan være en fornøjelse, hvis forældrene har den rette indstilling. Forældrene kan hjælpe ved at være tålmodige, ved at give barnet lov til at handle selv inden for acceptable rammer og at give dem valgmulighed (se lektion 8) for at forhindre magtkampe. De bør indse, at dette stadie er midlertidigt, men vigtigt for deres barn. Med hjælp og forståelse kan deres barn opnå en følelse af selvkontrol, som kan føre til en varig følelse af selvrespekt og velvilje.

Forældre bør indrette deres hjem, så børn kan løbe omkring og udforske, uden at de kommer til skade eller ødelægger noget. Forældre bør nyde deres børn, tilbringe tid med dem, lære dem at lege med andre og læse for dem ved sengetid. De bør være konsekvente men kærlige, når de opdrager dem. Et »nej« bør ikke kræve den store forklaring i denne alder. »Fordi jeg siger det,« er ofte nok.

Når forældre opdrager børn i denne udviklingsfase, virker det ofte godt at ignorere den dårlige opførsel eller indføre nogle konsekvenser.

Disse tidlige og prægende år er en ideel tid til øget åndelig instruktion.

Kanalisering af initiativ (3 til 6 år)

I disse år har børn et overskud af energi og prøver at lære og mestre opgaver, som giver dem en følelse af kompetence og forbindelse til deres omverden. Børns fantasier er ofte overdrevne og behandler temaer som magt og aggression og kan resultere i, at barnet føler sig dårligt tilpas. Når det ikke er muligt at få et positivt afløb for dette, kan barnet føle sig magtesløst, ulykkeligt og ængsteligt.

I fireårsalderen kan de fleste børn hoppe, stå på et ben, cykle på trehjulet, sparke til en bold og gå op og ned ad trappen uden hjælp. De begynder at lege sammen, stille mange spørgsmål og lege frit efter deres fantasi.

Børn i denne alder har tendens til at fortælle vilde historier og selv tro på deres fortællinger. De er nogle gange ude af proportion og kan udfordre deres forældre, de kan slå, sparke, slå ting i stykker, bruge et groft sprog eller løbe væk. De er ofte overraskende modtagelige, når forældrene udtaler deres forventninger klart, uden at være overdrevent strenge og giver deres børn lidt snor.

I seksårsalderen kan de fleste køre på cykel, binde deres sko, dribble og slå til en bold med boldtræ og tælle til hundrede. Disse børn er almindeligvis aktive og ivrige efter at gøre ting. Deres følelser kan svinge, og børn på dette stadie giver ofte udtryk for skiftevis kærlighed og modvilje. De vil gerne være i centrum, men mangler en sikker fornemmelse af, hvem de selv er. De vil gerne have deres vilje. De kan være frække og svare igen, når de bliver bedt om at gøre noget.

Mange børn på dette udviklingsstrin har mareridt. Nogle gange kan de ikke vælge mellem to ting, fordi de vil have dem begge. At få deres vilje er meget vigtigt for dem.

Forældre kan hjælpe ved at være tålmodige og kærlige og bestemte samtidigt med, at de lader børnene afprøve sig selv inden for klart definerede rammer. Forældre bør sætte faste rammer op for at se fjernsyn, udføre pligter, lave lektier og gå i seng. De bør udøve disciplin på en kærlig og venlig måde og benytte sig af valg og konsekvenser ved problematisk opførsel. Forældre bør tilbringe tid med deres børn, læse for dem og vise interesse for deres aktiviteter i hjemmet og i skolen. De bør arrangere eller afsætte tid til, at deres børn kan udforske verden og lege med andre ude i det fri.

Lær flid (fra 6 til 12 år)

Dette stadie begynder, når et barn begynder i skolen og fortsætter til puberteten. Barnet føler glæde og udvikler tillid ved at lære, få gode karakterer og udvikle færdigheder. Barnet indgår i en bredere social sammenhæng og føler sig accepteret og nyttig, når det er i stand til at sammenligne sig positivt med andre. Når barnet ikke kan sammenligne sig positivt, vil det ofte føle sig underlegent. Oplevelsen af denne fase er afgørende. De, der lærer flid, møder ofte livets udfordringer med optimisme. De, som ikke lærer flid, kan have tilbøjelighed til at trække sig tilbage i selvforsvarende adfærdsmønstre.

Når børnene er otte år, kan de ofte skrive. De har ofte humoristisk sans. De kan skelne ret fra uret. De er oftest meget aktive og sociale og har en bedste ven. De er klar til at »indtage verden«.

Børn i denne alder finder oftest glæde i at hjælpe til med huslige opgaver, det giver dem en følelse af at være vigtig og have bedrevet noget. De kan ikke lide at blive hundsæt med, men reagerer generelt på det, forældrene beder om.

Når de er 10 er præpuberteten begyndt og børnene er gerne rolige, føjelige og nemme at have med at gøre. De er ofte sociale, samarbejdende, flittige og hjælpsomme

derhjemme. De sætter pris på deres forældres og deres venners mening. De kan godt lide gruppeaktiviteter i kirken og i skolen.

Når de bliver 12 er mange piger kommet i puberteten. Generelt klarer børnene sig godt hjemme og i skolen, men mange oplever en følelsesmæssig og adfærdsmæssig rutsjebanetur, idet de svinger frem og tilbage mellem at være barn og voksen, ansvarlige og uansvarlige, og at afprøve grænser og samtidigt regne med dem. Udseende bliver vigtigt. Venskaber kan ændre sig hurtigt.

De fysiske forandringer er vigtige, de signalerer, at disse børn bliver som deres jævnaldrende. For stor optagethed af udseende fører til, at nogle af disse børn, især piger, udvikler spiseforstyrrelser (som anoreksi eller bulimi). De fleste af disse børn har fokus på vedvarende venskaber med personer af deres eget køn. Dog kan pludselige skift i venskaber ofte forårsage sårede følelser.

Forældre kan hjælpe deres børn med at udvikle en interesse for at opnå færdigheder ved at vise interesse for deres aktiviteter og udtrykke anerkendelse for det, de gør godt. Forældre bør arbejde sammen med deres børn om projekter og aktiviteter og hjælpe dem til at opnå succes. De bør tage sig tid til at lytte, hjælpe børnene med at løse problemer og lære dem at løse konflikter. Når det overhovedet er muligt, bør forældre også møde op til de begivenheder, deres børn deltager i.

Forældre bør involvere deres børn, når de fastlægger familieregler, forventninger, grænser og konsekvenser. De bør give deres børn større ansvar for pligter og begrænse fjernsynskiggeriet.

Forældre bør være særligt opmærksomme på den indflydelse, medierne har på deres børn i de år. Modemagasiner kan let give en ung pige en forkert opfattelse af skønhed. Videospil kan påvirke børnene til vold og umoral. Forældre bør tale med deres børn om de ting, de ser i medierne og rette misopfattelser. Forældre bør også kende deres børns venner og opfordre dem til at invitere deres venner med hjem. Forældre bør ikke kritisere deres børns venner.

I disse år er børn mere tilbøjelige til at acceptere forældrenes hjælp, end de er senere. Forældre bør se problemer og udfordringer som muligheder for at hjælpe. Omsorg vil være meget nyttigt (se lektion 4). Forældre bør ofte udtrykke kærlighed for deres børn, opmuntre og rose dem. Når de opmuntrer deres børn til at være flittige, bør de samtidigt beskytte dem mod at påtage sig for meget. Målene bør være realistiske og opnåelige og bør ikke gribe forstyrrende ind i værdige familiemål og forventninger.

Forældre bør opmuntre deres børn til at have fornuftige interesser og venskaber uden for hjemmet. De bør respektere deres børns privatliv og have realistiske forventninger til efterlevelse af regler.

Søgen efter selvstændighed og identitet (12 til 18 år)

Når puberteten indtræder, ændrer børnenes krop sig hurtigt. Seksualiteten dukker frem. Disse børn ønsker på en gang at være lig med og uafhængige af andre, især deres forældre, og på samme tid sætter de pris på trygheden og bekvemmeligheden i et stabilt hjem.

I disse år ser børnene sig selv blive voksne, og de begynder at spekulere på, hvor og hvordan de passer ind i samfundet. Deres største udviklingsmæssige opgave er at finde deres identitet og et sted, hvor de passer ind i de voksne samfund.

Omkring 14-årsalderen er de fleste børn usikre på sig selv, deres krop og deres ansvar. De har tilbøjelighed til at være idealistiske, impulsive, intense og ønske alt

med det samme. De er ofte selvcentrerede, humørsvingende og diskussionslystne, og de har flere konflikter med deres forældre, som de betragter som gammeldags.

I denne alder er puberteten stærkt på vej for de fleste og for pigernes vedkommende i fuldt flor. Børn i denne alder spejler sig i deres jævnaldrende, hvad angår social acceptabel opførsel. Selvom de ofte gerne undgår at blive set offentligt med deres forældre, så elsker mange af dem stadig deres forældre, og de føler sig knyttet til deres familie.

I 16-årsalderen virker de fleste unge til at være mere afslappede og veltilpassede sammen med deres familiemedlemmer. De virker mere sikre på, hvem de selv er, men de har stadig mange værdier og meninger oppe at vende for at afklare deres egen identitet. De er følsomme over for sociale normer og grupper. De fortsætter måske med at afprøve regler og udfordre autoriteter.

Forældre føler sig sommetider truet, når deres teenagere stræber efter uafhængighed. I stedet for at føle sig truet, bør de prøve at føle taknemlighed for deres teenagere ønske om at blive selvstændige. Kontrollen bør overdrages gradvist, så teenagerne trinvis kan tage styringen over deres eget liv. Grænser og konsekvenser bør stadig sættes, når opførslen er uacceptabel.

Børn bør opmuntres til at tænke selvstændigt. Forældre bør gøre en indsats for at acceptere deres børns karaktertræk uden at gå i forsvar eller være afvisende. De bør forholde sig roligt, når de bliver konfronteret med deres teenagere heftige følelser.

Forældre bør give sig tid til at lytte, når deres børn er villige til at tale. Forældrene kan komme med forslag, der kan hjælpe børnene med at styre deres liv. De bør være opmærksomme på den tristhed og depression, deres børn måtte opleve. De bør lytte til de problemer og udfordringer, som deres børn oplever. De bør lære dem at håndtere gruppepres.

Forældre bør ikke føle sig fornærmede, hvis deres børn ikke ønsker at være omkring dem. Ikke desto mindre bør de forvente en vis overholdelse af husordenen uden at forvente perfektion. De bør vælge deres kampe med omhu, og når det er nødvendigt, må der være konsekvenser.

I denne udviklingsfase bliver usikre unge selvsikre voksne med en sikker følelse af identitet, formål og personlige mål. Selvtilliden udvikler sig gradvist, efterhånden som teenageren føler sig accepteret, kompetent og forberedt på fremtiden.

Unge, som ikke føler sig accepterede eller kompetente, bliver ofte forvirrede og usikre på sig selv og deres rolle og værd for samfundet. De betragter måske deres forældre som en forhindring for deres selvstændighed. Disse teenagere kan blive respektløse, utaknemlige, oprørske og genstridige. Nogle prøver at finde et tilhørsforhold i kliker, bander eller teenagehelte.

TEGN PÅ UDVIKLINGSMÆSSIGE OG SOCIO-EMOTIONELLE PROBLEMER

Følgende advarselstegn kan være et udtryk for udviklingsmæssige, sociale eller følelsesmæssige problemer. Et barn, som viser nogen af disse tegn eller symptomer, kan have brug for specialhjælp fra en børnelæge eller en professionel rådgiver.

I toårsalderen

- Kan ikke gå
- Kan ikke sætte to ord sammen i en sætning eller bruge mindst 15 ord.

- Forstår ikke at bruge almindelige forekommende ting som en kam, en kop eller en ske.
- Kan ikke skubbe et stykke legetøj med hjul.

I fireårsalderen

- Viser tegn eller symptomer på ikke at være alderssvarende.
- Ævler konstant.
- Taler uklart.
- Kan ikke forstå enkle instrukser.
- Viser meget lidt interesse for andre.
- Har svært ved at løsrive sig fra moderen.
- Deltager ikke i »lade-som-om-lege«.

I seksårsalderen

- Viser tegn eller symptomer på ikke at være alderssvarende.
- Kan ikke køre på trehjulet cykel.
- Kan ikke lave et overhåndskast.
- Græder og klamrer sig til forældrene, når de forlader dem.
- Viser ingen interesse for at omgås eller lege med andre børn.
- Kan ikke styre sin vrede eller ophidselse.
- Vil ikke i tøjet, i seng eller i bad.
- Er hyperaktiv i en grad, der forstyrrer skolegangen.
- Kan ikke komme ud af det med andre børn, mangler venner.
- Tisser i sengen.
- Kraftig overvægt.
- Har gentagne mareridt.
- Er meget aggressiv (skændes eller slås).
- Er bange for alt.

I otteårsalderen

- Viser tegn eller symptomer på ikke at være alderssvarende.
- Kan ikke klokken.
- Vil ikke i skole eller klarer sig dårligt.
- Er ofte ulydig, uartig eller umedgørlig.

I enhver aldersgruppe

- Ude af stand til at tale alderssvarende (har begrænset ordforråd eller problemer med at tidsbøje verber, kan ikke huske ord eller danne sætninger eller danne de rette lyde; stammer).
- Ude af stand til at klare sig selv på et forventeligt niveau.
- Ude af stand til at indgå i relationer med andre (mangler øjenkontakt, ansigtsudtryk og interesse for at indgå i sociale sammenhænge).

- Har svært ved at klare sig i skolen.
- Ude af stand til at arbejde eller deltage i fritidsaktiviteter på et forventeligt niveau.
- Viser manglende evne til at følge sundheds- og sikkerhedsregler.
- Kan ikke læse, skrive eller regne på et alderssvarende niveau.
- Kan ikke gå, kravle, sidde, kaste, gribe eller løbe alderssvarende.
- Har svært ved at vise opmærksomhed, synes ikke at lytte, følger ikke anvisninger, har problemer med at organisere eller lader sig let distrahere og glemmer.
- Kan ikke sidde stille på en stol, er rastløs, spræller, løber eller klatrer overdrevent rundt, taler uophørligt, buser ud med svar på spørgsmål, afbryder eller forstyrrer.
- Mister besindelsen eller skændes, afviser voksnes henstillinger.
- Er ofte vred og fornærmet, bebrejder andre for sine fejltagelser.
- Mobber, truer andre og slås.
- Ødelægger ting, stjæler eller overtræder regler.
- Udviser grusomhed over for dyr og mennesker.
- Tvinger andre til seksuelle handlinger.
- Spiser ikke ordentligt og tager ikke på i vægt eller oplever betydeligt vægttab.
- Har tics (pludselige, hurtige og gentagne bevægelser eller verbale ytringer).
- Bekymrer sig eller udviser angst, når det skal væk fra hjemmet eller forældrene, eller når det forventer en adskillelse.
- Er deprimeret (symptomerne omfatter at føle sig trist eller ked af det, at være ude af stand til at finde glæde ved at gøre noget, trække sig tilbage, at føle skyld eller føle sig værdiløs, apati, at have svært ved at tænke og koncentrere sig, at mangle energi, at have tanker om eller lyst til at begå selvmord).
- Udviser angst (virker nervøs, anspændt, frygtsom, panisk, rædselsslagen, synes at mærke et nært forestående endeligt, har åndenød eller smerter i brystet).

REALISTISKE FORVENTNINGER

Det Første Præsidentskab og De Tolv har sagt: »I det førjordiske liv accepterede Guds åndelige sønner og døtre planen, gennem hvilken Guds børn ville få et fysisk legeme og opnå jordisk erfaring for at kunne udvikle sig frem mod fuldkommenhed og til slut realisere sin guddommelige skæbne som arvinger til evigt liv.«⁵ For de fleste mennesker omfatter det gennemlevelse af stadier som spædbarn, barndom, ungdom og voksenliv. Forældre kan hjælpe deres børn gennem disse stadier og forberede dem på livets udfordringer. Realistiske forventninger og fremskidt i passende tempo bør være deres rettesnor i denne proces. Forældre bør lære deres børn at kende og værdsætte dem som unikke individer. Ved at gøre det vil de vise dem, at vor himmelske Faders kærlighed omfatter alle.

Respons på opførsel

Forældre, som værdsætter deres børn og lærer dem at kende som individer, har bedre grundlag for at reagere passende på deres børns opførsel. De bliver mere egnede til at undervise deres børn i de korrekte principper.

Børn tilegner sig ofte en opførsel, som forældrene ikke synes om, som fx at sutte på tommelfinger, klatre og overdrive. En sådan opførsel er undertiden forbundet med forskellige udviklingsstadier og går over efterhånden som barnet modnes. Når de ved, at barnet vokser og udvikler sig, vil forældrene føle mindre skyld og bekymring over en sådan opførsel. Det kan også gøre forældrene i stand til at reagere mere hensigtsmæssigt.

Forældre kan nogle gange forstærke uønsket opførsel ved at straffe, latterliggøre eller skælde barnet ud. Et sådant intenst følelsesmæssigt fokus skaber overdreven opmærksomhed på opførslen, hvilket kan provokere barnet til at føle sig slem, blive trodsig eller uforholdsmæssigt optaget af opførslen. Fx kan en overdreven respons på at sutte tommelfinger provokere barnet til at holde fast i vanen. Når forældre derimod tackler opførslen på en let måde eller ignorerer den, er barnet mere tilbøjelig til at droppe den, eftersom den ikke længere tjener et formål.

For meget fokus på alderssvarende opførsel kan også opmuntre barnet til at gentage opførslen i overdreven og til tider farlig grad. Fx kan forældre, som gør et stort nummer ud af deres lille barns forsøg på at klatre («han er sej, når han gør det») fremelske en adfærd, som kan bringe barnet i fare.

Teenagere trækker sig ofte tilbage fra familien og bliver kritiske over for forældrene. Forældre, som tager det personligt, føler sig afvist eller prøver på at udøve kontrol, kan provokere barnet til oprør og dermed vanskeliggøre barnets fremskridt i denne fase. Men når forældre tager barnets opførsel roligt uden at blive overdrevent bekymrede, gør de barnet i stand til at komme gennem denne fase af puberteten. Generelt accepterer børn deres forældre mere, efterhånden som de bliver voksne.

ØVELSE: LAV OM PÅ UREALISTISKE FORVENTNINGER

Ved brug af den information, som findes i denne lektion, anmodes forældre om at tale sammen om, hvordan deres forventninger modsvarer deres barns nuværende udviklingsniveau. Bed dem om at skrive enhver af deres forventninger ned, som måtte udgøre et problem. Få dem til at tale om, hvordan de kan imødekomme deres barn på måder, som bedre fremmer barnets udvikling. Bed dem om at nedskrive de ændringer, de vil foretage. Bed dem om at implementere deres ændringer i den kommende uge og fortælle om deres oplevelser ved det næste gruppemøde.

Lær hvert enkelt barn at kende

Den bedste måde forældre kan lære deres barn at kende på – hvad de kan lide og ikke lide, deres håb og frygt – er ved at tilbringe tid sammen med dem. Familier kan bruge tid sammen hver dag ved at holde familiebøn og studere skriften. De kan arbejde sammen og føre enkle og behagelige samtaler. Forældre kan inddrage deres børn i gruppeaktiviteter såsom at tage i parken, bygge et legehus, køre en tur, tage på udflugt, plante noget og passe haven og spille spil. Ofte er de mest fornøjelige aktiviteter dem, der koster mindst.

Forældre bør spendere tid med hvert enkelt barn og ofte lade barnet vælge, hvad de ønsker at gøre sammen. Samtalen som naturligt opstår ved sådanne lejligheder bør handle om barnets interesser.

ØVELSE: PLANLÆG AKTIVITETER I KAN UDFØRE SAMMEN

Bed forældrene om at lave en brainstorm over gode aktiviteter, som de kunne lave sammen eller med et enkelt familiemedlem. Bed dem om at skrive alt, hvad de kommer i tanke om, og at lave deres liste så lang som mulig. Foreslå at de indsamler forslag fra familiemedlemmerne ved den næste familieaften eller på et andet passende tidspunkt. Giv dem en udfordring til at gennemføre en eller to af aktiviteterne på deres liste hver uge i den næste måned.

NOTER

1. I *Stjernen*, jan. 1999, s. 7.
2. I *Stjernen*, jan. 1978, s. 64.
3. Se William Sears and Martha Sears, *The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby from Birth to Age Two*, New York: Little, Brown & Company, 1993, s. 536.
4. Nogle informationer i denne lektion er tilpasset fra Erik H. Erikson, *Childhood and Society*, New York: Norton, 1963, s. 247-263; Frances L. Ilg, and others, *Child Behavior*, New York: Harper & Row, 1981, s. 12-46; og Louise Bates Ames og andre, *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old*, New York: Dell, 1988, s. 21-180, 318-323.
5. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.



ORD OG ADFÆRD HAR KRAFT TIL AT SÅRE ELLER
HJÆLPE, TIL AT PÅFØRE SMERTE OG LIDELSE ELLER
TIL AT LINDRE DEN SÅREDE, TIL AT VÆKKE TVIVL
OG FRYGT ELLER INDGYDE TRO OG MOD.





KOMMUNIKER MED KÆRLIGHED

FORMÅL MED LEKTIONEN

I denne lektion hjælpes forældrene til at -

- indse værdien af gode kommunikationsvaner samt konsekvenserne ved dårlig kommunikation.
- identificere og stoppe negativ kommunikation med deres børn.
- udvikle kommunikationsfærdigheder, som kan styrke familiebåndet.

VIGTIGHEDEN AF GOD KOMMUNIKATION

Kommunikation omfatter enhver tanke, følelse, handling eller ønske, der meddeles verbalt eller nonverbalt mellem forældre og børn. Det er umuligt ikke at kommunikere. Som præsident Spencer W. Kimball har sagt: »Vores udtryk, vores toneleje, vores bevægelser, vores tanker røber os.«¹ Vores handlinger og ord fortæller, hvem vi er, hvordan vi føler om ting, og hvad vi er blevet. Selv det at nægte at tale sender et budskab til andre, selvom budskabet måske ikke opfattes korrekt.

Dårlig kommunikation er både et symptom på og en årsag til problemer i familien. Vrede og frustrerede forældre og børn kommunikerer ofte på en destruktiv måde, hvor de ikke føler sig tilskyndet til at lytte men snarere til at sige nedsættende og sårende ting. På samme måde reagerer forældre og børn ofte med upassende ord og handlinger, når de har været genstand for nedsættende eller sårende bemærkninger. En ændring af ens indstilling til livet, sig selv og andre kan af og til være nødvendig, før god kommunikation kan finde sted.

Forældre kan bryde det destruktive kommunikationsmønster ved at ændre den måde, hvorpå de lytter og svarer, og derved at skabe et helende miljø, som kan føre til en ændring af hjertet hos deres børn.

SÅRENDE VANER

Hyppe forekommende kommunikationsmønster, der skaber afstand til et barn, omfatter:

- Belæringer, moralprædikener, prædikener og forhør.
 - »Hvor mange gange skal jeg sige det? Kan du ikke få ind i dit tykke hoved, at ...«
 - »Du burde skamme dig. Se nu, hvad du har gjort.«
 - »Hvorfor i alverden skulle du gøre det?«

- Bagatelliseringer, udglatninger og tomme forsikringer
 - »Rolig nu. Der er ingen grund til at græde.«
 - »Okay, hvis det kan gøre dig glad.«
 - »Alt ordner sig. Mange har prøvet det, der var værre.«
- Dømmende, fordømmende og truende.
 - »Problemet med dig er ...«
 - »Du bliver aldrig til noget.«
 - »Det skal du bare gøre en gang til, og så får du ikke lov til at sidde ned i en uge.«
- Bebrejdelser, kritik og latterliggørelse.
 - »Det er din skyld det hele.«
 - »Du er så irriterende.«
 - »Jeg kan ikke klare, når du hyler sådan.«
- At tale om sine egne følelser, når et barn har brug for at fortælle om sine.
 - »Jeg ved præcis, hvordan du har det. Da jeg var på din alder ...«

ØVELSE:

STOP DET SÅRENDE KOMMUNIKATIONSMØNSTER

Bed forældrene om at overveje, hvilke skriftsteder, der passer til dem:

- »Men det, som kommer ud af munden, udgår fra hjertet, og det gør et menneske urent.« (Matt 15:18) – spørg forældrene om hvilke tanker, attituder og ønsker, der påvirker den måde, som de kommunikerer med deres familie på.
- »Alle begår vi mange fejl. Hvis én ikke fejler i tale, er han fuldkommen og kan tøjle hele sit legeme« (Jakob 3:2) – spørg forældrene om, hvor godt de tøjler deres følelser for at undgå at såre, især når deres børn gør noget, som støder dem.

Bed klassesdeltagerne om at skrive det upassende kommunikationsmønster ned, som de har anvendt. Denne liste vil hjælpe dem til at huske, så det ikke gentager sig. Fortæl dem, at det første skridt i retning af at forbedre kommunikationen er at erkende, hvad de har gjort forkert og derefter holde op med at sige og gøre de destruktive ting. Tilskynd dem til at være vedholdende omkring denne ændring, selvom deres børn fortsat måtte opføre sig dårligt.

Kristuslignende kommunikation

Forældre, som kommunikerer på en kristuslignende måde, kan bedre opfylde deres »hellig[e] pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed« og »lære dem at elske og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger, samt at være lovlydige samfundsborgere.«²

Det er ikke sandsynligt, at gunstige værdier og overbevisninger videreføres til børn uden en omsorgsfuld, følsom udveksling af information. Børnenes villighed til at lytte og tale afhænger ofte af det klima, som forældrene har skabt for kommunikation i hjemmet.

Som Frelser og Forløser er Jesus Kristus vores forbillede. »Jeg er vejen og sandheden og livet; ingen kommer til Faderen uden ved mig« (Joh 14:6). Som det eneste fuldkomne individ, der har levet på denne jord, satte han det perfekte eksempel for, hvordan mennesker bør være, og hvordan de bør kommunikere med hinanden.

Skriften indikerer at Jesus var:

- **Sen til at fordømme**, som eksemplet med kvinden, der blev taget i hor viser (se Joh 8:3-11).
- **Tilgivende**, da han bad Faderen om at tilgive dem, der korsfæstede ham (se Luk 23:33-34).
- **Medfølelse**, som da han græd med Maria og Martha over Lazarus' død (se Joh 11:33-36).
- **Betænksom over for sin familie**, som da han drog omsorg for sin mor, da han hang på korset (se Joh 19:25-27).
- **Villig til at gengælde ondt med godt**, som da han helede øret på en, der tilfangetog ham (se Luk 22:50-51).
- **Elskede børn**, som han viste ved at velsigne dem (se Matt 19:14-15; 3 Ne 17:21-24).
- **Påskønnende**, som da han påskønnede kvinden, der salvede ham med olie (se Luk 7:44-48).
- **Ivrig efter at tjene**, som da han vaskede sine disciples fødder og lærte dem at tjene hverandre (se Joh 13:4-17).
- **Offervillig**, som han viste ved at sone for verdens synder (se Matt 26:35-45).

Effektiv kommunikation bliver et naturligt resultat, når mænd og kvinder udvikler kristuslignende egenskaber som tro, håb, næstekærlighed, kærlighed, øjet alene henvendt på Guds ære, dyd, kundskab, mådehold, tålmodighed, broderlig venlighed, godhed, ydmyghed og flid (se L&P 4:5-6). Præsident David O. McKay har sagt: »Ingen mand, som oprigtigt beslutter sig for at anvende Jesus af Nazarets belæringer i sit daglige liv, kan gøre det uden at mærke en forandring i sin natur. Talemåden ›født på ny‹ har dybere betydning end mange mennesker tillægger den.«³ Når forældre følger Kristi belæringer, vil de overvinde uhensigtsmæssige og sårende kommunikationsvaner. Når de tillægger sig gode egenskaber, bliver de bedre i stand til at håndtere personlige følelser, reagerer bedre på andres opførsel, og de bliver mere tilbøjelige til at reagere passende, når deres børn er frække og uartige.

ØVELSE: BEDØM KVALITETEN AF JERES KOMMUNIKATION

Bed klassedeltagerne om at overveje deres svar på følgende spørgsmål (uden at afsløre dem for klassen):

- Ved dine børn, at du er interesseret i det, de siger?
- Er du interesseret i deres aktiviteter, mål og bedrifter?
- Føler de, at de trygt kan tale med dig om deres personlige problemer og behov?
- Kan de stille dig følsomme spørgsmål uden at blive kritiseret eller revset?

Hvis de svarede ja til alt, så lytter deres børn sandsynligvis til dem og accepterer de retskafne værdier og overbevisninger, som de underviser dem i. Foreslå at forældrene drøfter deres svar derhjemme, for at se om deres ægtefælle eller børn er enige i deres besvarelse.

At forpligte sig til noget øger almindeligvis en persons motivation til at gennemføre et mål. Bed forældrene om at skrive en eller to ting ned, som de vil gøre anderledes for at følge Frelserens eksempel, når de taler med deres børn. Tilskynd dem til at fortælle deres ægtefælle og børn om, hvad de vil gøre.

FORBEDRING AF KOMMUNIKATIONEN

Kommunikationsproblemer udvikler sig over tid. At finde frem til, hvornår problemerne begyndte, og hvem der foranledigede dem, er ofte svært, og det gør ofte mere skade end gavn at placere skylden. Frem for at give nogen skylden bør forældre fokusere på at forbedre deres evne til at kommunikere.

De kommunikationsprincipper og færdigheder, som der undervises i under denne lektion, er især nyttige, når børn er kede af det og kunne have godt af at tale med nogen. Psykologen John Gottman pointerede, at forældre, som omgås deres børn på en god måde i vanskelige situationer, påvirker dem for livet og hjælper dem til bedre at styre deres følelser og administrere deres forhold til andre.⁴ Forældre kan med held lære og anvende effektive kommunikationsprincipper og færdigheder. Når de gør det med et oprigtigt ønske om at lytte og forstå, vil kvaliteten og hyppigheden af deres samvær med deres børn almindeligvis tiltage. De følgende principper vil hjælpe forældre til at kommunikere bedre med hinanden og deres børn.

At tage det onde med det gode

En effektiv måde at bryde et negativt kommunikationsmønster på er ved at følge Jesu Kristi eksempel på at tage ondt med godt. Forældre bør tale roligt, når der bliver råbt af dem, tale respektfuldt selvom deres børn ikke viser respekt, være rimelige, når deres børn er urimelige og udvise kærlig konsekvent handling, når børnene overtræder familiens regler (se lektion 9).

At være kristuslignende betyder ikke, at forældre skal give efter for urimelige krav. Derimod betyder det at tage hånd om problemer frem for at undgå dem. Når forældre er tålmodige og kærlige, vil de fleste børn reagere positivt med tiden. Af og til ser man ikke ændringer i opførslen før barnet er overbevist om, at forældrene virkelig ønsker et bedre forhold. Derfor må forældrene være vedholdende i deres bestræbelser på at kommunikere passende, uanset hvordan deres børn opfører sig.

SE EFTER DET GODE I BARNET

Forældre må være opmærksomme på deres børn, særligt når deres børn opfører sig godt. Opmærksomhed har en forstærkende effekt. Hvis forældre lytter og taler med deres børn i gode tider, opmuntrer de til en god adfærd. Børnene vil sandsynligvis gentage den adfærd, som fanger forældrenes opmærksomhed. Forældre bør ignorere utålelig, upassende opførsel, når den er harmløs. Hvis opførslen er stødende, upassende eller destruktiv, bør forældre pålægge en konsekvens, som ikke giver barnet upassende stor opmærksomhed (se lektion 9).

Lyt til barnet

Børn opfører sig almindeligvis godt, når de føler sig påskønnet og respekteret. Forældre kan hjælpe deres børn med at føle sig påskønnet og respekteret ved at lytte til dem og acceptere deres følelser. Nogle gange kan børn nære følelser, som forældrene ikke bryder sig om. Men uønskede følelser ændrer sig ofte, når barnet får lov til at tale om dem.

Et barns følelse af vrede mod en forælder ændrer sig ofte hurtigt til kærlighed, når barnet får lov til at tale om følelserne uden at blive fordømt. At lytte til et barns svære følelser er en måde at yde følelsesmæssig førstehjælp på. Børn bliver frustrerede og forvirrede, når deres følelser bliver ignoreret eller afvist, og de kan have svært ved at

lære at stole på det, de føler. Især små børn er afhængige af, at deres forældre hjælper dem med at finde rede i deres følelser.

Ældste Russell M. Nelson fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »Det er tid til at lytte, når nogen har brug for at blive hørt. Børn er helt naturligt ivrige efter at fortælle om deres oplevelser, der spænder fra glædelige triumfer til sørgelige prøvelser. Er vi lige så ivrige til at lytte? Hvis de forsøger at udtrykke deres kvaler, er det så muligt for os at lytte med et åbent sind til en chokerende oplevelse, uden at vi selv går i chok? Kan vi lytte uden at afbryde og uden at drage forhastede konklusioner, der smækker døren for dialog i med et brag? Døren kan forblive åben med en beroligende forsikring om, at vi tror på dem og forstår deres følelser.«⁵

Følgende principper kan hjælpe forældre til at lytte bedre.

Udvis interesse og villighed til at lytte. Hvis forældres ord udtrykker interesse for, hvad barnet siger, men handlingerne viser manglende interesse eller tålmodighed, så vil barnet tro kropssproget. Forældre bør sætte andre ting til side, de måtte være optaget af og give barnet hele deres opmærksomhed. I stedet for at stå og se ned på deres børn, hvilket antyder magt og overlegenhed, bør de forsøge at kommunikere i øjenhøjde. De bør være opmærksomme på deres kropssprog. Handlinger siger mere end ord.

Stil spørgsmål som lægger op til at barnet taler. Fx kan en forælder sige: »Det ser ud til, at der er noget, som går dig på. Er det noget, du vil snakke om?« »Hvordan opfatter du det?« »Fortæl mig noget mere.« Spørgsmålene bør være støttende og ikke anmassende, således at barnet ikke føler sig afhørt.

Identificer og sæt ord på barnets følelser. Børn føler sig beroliget, når forældre kan identificere og sætte ord på deres følelser. Så ved de, at der er nogen, der forstår dem. En forælder kan sige: »Det sårede, da John ikke inviterede dig med til hans fest, ikke?« Nogle børn vokser op uden at høre ord, som beskriver deres ubehagelige følelser. (Se lektion 4 for mere information om at identificere og sætte ord på følelser).

Lyt aktivt ved at omformulere det, barnet siger. Når et barn er bekymret og ønsker at tale, lytter nogle forældre til det første ord eller to og antager så, at de forstår problemet og afbryder og begynder at give gode råd. Når forældre ikke lytter ordentligt efter, bliver barnet ofte frustreret.

Forældre bør lytte omhyggeligt uden at afbryde. Under samtalens pauser kan de gentage det, som de opfatter, at barnet siger og føler, og således give barnet mulighed for at rette dem, hvis de har misforstået budskabet. De bør vise respekt og medfølelse og afstå fra at fordreje eller føje noget til barnets budskab.

At omformulere på denne måde er blevet kaldt reflektiv eller aktiv lytning. Det er en god måde at vise barnet på, at deres forældre tager sig af og forstår, hvad barnet tænker og føler som i disse to eksempler:

Et barn træder ind i et rum og smækker en bog i bordet og stirrer på forældrene.

Forælder: »Du er vred på mig. Jeg har gjort noget, som gør dig ked af det.«

Et barn kommer nedslået hjem fra skole.

Barnet: »Jeg dummede mig virkelig i kemi i dag. Den eksamen var forfærdelig.«

Forælder: »Du er bange for, at du ikke har bestået.«

ØVELSE: AT LYTTE AKTIVT OG OMFORMULERE

Bed forældrene om at øve sig sammen med deres ægtefælle eller en anden forælder på den lytteteknik, som er anvist ovenfor. En af dem tager rollen som barn, mens den anden tager rollen som forælder. Hovedvægten bør lægges på at lære at omformulere eller lytte aktivt. Giv dem 5 til 10 minutter til at øve sig og byt derefter rolle. Lad dem sammen drøfte, hvordan det føltes at have nogen, som lyttede til dem på den måde. Lad dem give hinanden feedback for at forbedre deres færdigheder. Bed dem om at planlægge tid, hvor de øver sig derhjemme, indtil disse teknikker føles behagelige for dem og virker naturlige for deres børn. Gå ikke i forsvarsposition, når et barn er oprevet. Forældre synes, at det er specielt udfordrende at lytte, når deres børn er vrede på dem. De fleste forældre ønsker deres børns anerkendelse og føler sig truede, forsvarsberedte og afviste, når de bliver kritiseret.

I stedet for at reagere ved at gå i forsvar, bør de reagere uden at gå i forsvar ved at lytte for at forstå. Derudover bør de anerkende den sandhed, deres barn siger om dem. For selvom anklagerne måske er vildt overdrevne, rummer de almindeligvis et gran af sandhed. (En forælder kan fx sige: »Jeg tog fejl, og du er vred på mig. Jeg burde ikke have ...«). Hvis forælders ærinde er at forsvare sig selv, vil forælderen sandsynligvis ende med at skændes med barnet. Selvom forælderen vinder skænderiet, kan forholdet lide skade og forælderen forspilder en chance for at være til hjælp. Børn er almindeligvis i stand til at overvinde vrede, når de får en chance for at tale om den med en lyttende forælder.

Et råd fra ældste H. Burke Peterson fra De Halvfjerds kan måske være til nytte: »Husk, at man kan lytte for at forstå og ikke nødvendigvis for at blive enig.«⁶

ØVELSE: SVAR UDEN AT GÅ I FORSVAR

Bed klassedeltagerne om at øve sig på god lytteteknik med deres ægtefælle eller en anden forælder. En af dem tager rollen som barn, mens den anden tager rollen som forælder. Fokus skal være på at lære at svare uden at gå i forsvarsposition. Giv dem 5 til 10 minutter til at øve sig og byt så roller. Lad dem sammen drøfte, hvordan det føltes at have nogen, som lyttede til dem uden at gå i forsvarsposition. Lad forældrene give hinanden feedback for at forbedre deres færdigheder. Bed forældrene om at fortsætte med at øve sig på disse færdigheder derhjemme, indtil de føles behagelige for dem og deres svar lyder naturligt for deres børn.

Fortæl, hvad du føler på en passende måde, når du er vred

Forældre begår ofte deres største fejltagelser, når de er vrede. Vrede ord kan påføre sår, som er lang tid om at læges. Upassende udtryk for vrede indeholder ofte ordet *du* og kaldes »du«-udtalelser. Fx: »Kan du overhovedet gøre noget ordentligt?« Sådanne udtalelser forklejner og fordømmer ofte og fremprovokerer en forsvarsmekanisme i børn.

En mere passende fremgangsmåde for forældre er at fortælle, hvordan barnets opførsel påvirker dem: »Jeg bliver frustreret, når aftaler ikke bliver overholdt.«

Sådanne udtalelser har fokus på sagen uden at nedværdige barnet. Det bliver kaldt »jeg«-udtalelser. De indbyder til en bedre respons fra barnet. Børn, som behandles med respekt, ønsker ofte at opføre sig respektfuldt.

»Jeg«-udtalelser er mere præcise end »du«-udtalelser, fordi de består af et enkelt udtryk for personlige følelser omkring et barns opførsel. (»Jeg bliver ked af det, når ...«). Det er svært for et barn at argumentere mod en forælder, som siger: »Jeg bliver ked af det og skuffet, når bilen bliver taget uden, der er blevet spurgt om lov.« Men hvis forælderen derimod siger: »Du er uærlig og en luskepeter« (en »du«-udtalelse), vil barnet sikkert mene, at forældrens vurdering er uretfærdig og overdreven. Barnet vil måske skændes med forældrene. Eller værre, barnet kan tro på forældrenes vurdering og handle i overensstemmelse med betegnelsen.

»Jeg«-udtalelser indbyder til en bedre respons fra barnet. Når barnet hører en følelsesladet forælder sige: »Jeg er rigtig ked af, at min yndlingsvase ligger på gulvet i 1000 stykker,« er det mere tilbøjelig til at føle anger og ønske at gøre det godt igen, end hvis forældrene siger: »Klodsede idiot. Se nu, hvad du har gjort.« Børn som behandles med respekt, ønsker ofte at bibeholde den respekt. Børn, som behandles dårligt, føler sig ofte vrede og værdiløse og er ikke så optagede af at ville hjælpe forældrene.

ØVELSE: ØVELSE I »JEG«-SÆTNINGER

Bed klassesdeltagerne om at øve sig på brugen af »jeg«-udsagn med deres ægtefælle eller en anden forælder. Man kan opbygge en »jeg«-sætning ved at dele den op i tre dele. Forælderen kan: (1) Konstatere sine følelser (vrede, irritation, nervøsitet osv.); (2) forklare hvorfor man er oprørt og (3) beskrive hvordan den opførsel påvirker vedkommende. Fx: »**Jeg** er ked af, at der er spildt juice på gulvtæppet inde i stuen, **fordi** nu bliver jeg nødt til at få tæppet rensset, og det er dyrt.« En forælder tager rollen som barn, mens den anden tager rollen som forælder. De kan evt. øve på sig på en konkret ting, som nager dem ved deres barns opførsel. Når de har øvet sig i 5–10 minutter, bør de bytte rolle og øve i 5–10 minutter mere. Lad dem give hinanden feedback for at forbedre deres færdigheder.

Gør klart, hvad der forventes af børnene

Forældre bliver ofte overraskede over, at deres børn ikke har en klar forståelse af, hvad der forventes af dem. Udover at udtrykke sig i tydelige »jeg«-sætninger, bør forældrene give deres børn klar besked om det, de forventer sig. Fx: »Jeg føler mig taget for givet, når jeg gør ting for dig og ikke modtager nogen tak. Det er altid godt at sige »tak«, når nogen gør noget for en. Jeg har brug for at høre det, og det har andre også. Vil du være sød at sige tak til folk, når de gør noget for dig?«

Moderen, som kom med denne opfordring til sin nu voksne datter fortæller, at datteren fortsat udtrykker sin taknemlighed for de ting, hun gør, for hende. Det er oplagt, at ikke alle børn reagerer så godt. Det kan være nødvendigt at gentage det eller tage andre midler i brug, som beskrevet senere i lektionen.

ØVELSE:**GIV UDTRYK FOR, HVILKEN OPFØRSEL DER FORVENTES**

Bed forældrene om at øve »jeg«-sætninger med den tilføjelse, at efter »jeg«-sætningen, bør de give klart udtryk for, hvilke forventninger de har til barnets opførelse. Fx kan en forælder sige følgende til et barn, som har sjusket med oprydningen i garagen: »Jeg bliver frustreret, når du siger, at du har ryddet op i garagen, når der stadig ligger ting og roder. Det ser rodet ud og det er farligt. Man kan falde over ting, der ligger på gulvet. Jeg vil gerne have, at du samler værktøjet op og lægger det på hylderne, hvor det hører hjemme, at du tager plæneklipperen og de andre ting, som står på gulvet, ud og fejer gulvet og sætter dem på plads bagefter.« Lad en af forældrene tage rollen som barn, mens den anden tager rollen som forælder. Når de har øvet i 5 minutter, bytter de roller og øver sig i yderligere 5 minutter. Lad dem give hinanden feedback på, hvor godt disse udtalelser blev formuleret, og om de var passende.

LØS PROBLEMER SOM FORRINGER EVNEN TIL AT LYTTE

Nogle forældre har usunde og urealistiske indstillinger og ideer, som forhindrer dem i at lytte. Det kan skyldes følgende:

- Føler sig ansvarlig for at løse alle problemer for deres børn. Især små børn har ofte brug for deres forældres hjælp til at løse problemer. Ældre børn har sommetider også brug for hjælp. Dog må alle børn lære at løse nogle af deres egne problemer. Tillid kommer af at møde og løse livets udfordringer og problemer. Forældre bør stå til rådighed, når problemerne overstiger børnenes formåen.
- Føler sig ansvarlige for at opdrage succesrige børn frem for at fokusere på at lykkes som forældre. (Se definitionen på en vellykket forælder i lektion 1).
- Ønsker at kontrollere sine børn.
- Er alt for tilbagetrukket og eftergivende, giver børnene en stor grad af frihed uden at sørge for opsyn, vejledning og grænser.
- Frygter fejl og offentlig ydmygelse.
- Er overbeviste om, at de (forældrene) altid har ret.
- Har brug for at blive elsket af børnene og frygter at blive afvist af dem.

Hvis forældre har brug for hjælp til nogle af disse problemer, bør de rådføre sig med deres ægtefælle, faste og bede om vejledning, tage i templet, og hvor det er nødvendigt, rådføre sig med deres biskop og bede om professionel hjælp.

STYRKEN I GOD KOMMUNIKATION

Apostlen Paulus sagde: »Vær et forbillede for de troende i tale, i adfærd, i kærlighed« (1 Tim 4:12). I sit brev til korintherne sagde han også: »Sådan er det også med jer: Hvis I ikke bruger tungen til at tale tydeligt, hvordan kan man så forstå, hvad der bliver sagt? Så snakker I jo bare ud i luften« (1 Kor 14:9). Ord og adfærd har kraft til at såre eller hjælpe, til at påføre smerte og lidelse eller til at lindre den sårede, til at vække tvivl og frygt eller indgyde tro og mod. Når forældre behersker deres kommunikation, kan de udøve en enorm positiv indflydelse på deres børn.

Ældste L. Lionel Kendrick fra De Halvfjerds sagde følgende om vigtigheden af at være kristuslignende i sin kommunikation med andre:

»Vores kommunikation afspejler sig i vores ansigtsudtryk. Vi må derfor være forsigtige med ikke alene, *hvad* vi meddeler, men også *hvordan* vi gør det. Sjæle kan blive styrket eller knust af meddelelsen og måden, vi kommunikerer på.

... Kristuslignende kommunikation udtrykkes i kærlige toner snarere end larm. De har til hensigt at være hjælpende frem for skadende. De medvirker til at binde os sammen i stedet for at drive os fra hinanden ...

Den virkelige udfordring ... er at indstille vores hjerte på at have kristuslignende følelser for alle vor himmelske Faders børn. Når vi udvikler denne interesse for andres tilstand, så vil vi kommunikere med dem, som Frelseren ville have gjort. Så vil vi varme hjertet hos dem, som måske lider i stilhed ... og gøre deres rejse lysere ved alt det, vi siger.«⁷

NOTER

1. I Conference Report, apr. 1954, s. 106.
2. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.
3. I Conference Report, apr. 1962, s. 7; eller *Improvement Era*, juni 1962, s. 405.
4. Fra *Raising an Emotionally Intelligent Child* af John Gottman, Ph.d. med Joan DeClaire, forord af Daniel Goleman. Copyright © 1997 af John Gottman. Trykt med tilladelse fra Simon & Schuster, Inc. NY., s. 16-17.
5. *Stjernen*, juli 1991, s. 22.
6. *Stjernen*, juli 1990, s. 74.
7. *Stjernen*, jan. 1989, s. 19-20.



»TAG HÅND OM JERES SMÅ,
BYD DEM VELKOMMEN I JERES HJEM, VÆRN OM
OG ELSK DEM AF HELE JERES HJERTE.«

PRÆSIDENT GORDON B. HINCKLEY





BØRNEOPDRAGELSE

FORMÅL MED LEKTIONEN

Denne lektion hjælper forældrene til at -

- forstå vigtigheden af at opdrage deres børn.
- blive opmærksomme på forskellige måder at opdrage børn på.
- lære og anvende processen de fem trin i opdragelse, også kaldt »følelsesmæssig coaching«.

BEHOVET FOR OPDRAGELSE

Præsident Gordon B. Hinckley opfordrede forældre til at opdrage deres børn. »Opdrag jeres børn i kærlighed, i Herrens tugt og formaning. Drag omsorg for jeres små, byd dem velkommen i jeres hjem og nær og elsk dem af hele jeres hjerte.«¹

At opfostre omfatter at reagere på et barns behov på en venlig og kærlig måde. Det omfatter at nære (fysisk, følelsesmæssigt og åndeligt), elske, undervise, beskytte, hjælpe, støtte og opmuntre.

Forældre spiller en altafgørende rolle, når det gælder at forberede deres børn til livets mange udfordringer. Børn, som har fået en god opdragelse, er bedre rustede til at komme igennem svære tider. At opdrage sine børn er noget af det vigtigste, forældre kan gøre.

Uheldigvis forsømmer travle mødre og fædre sommetider deres børn. I mange år har forældre, lærere, kirke- og samfundsledere været bekymret for de børns velbefindende, som efterlades uden opsyn. Af endnu større vigtighed er de problemer, som opstår som følge af ægteskaber i opbrud. Mødre og fædre, som kæmper i smertelige forhold, har ofte mindre overskud til at undervise, berolige og trøste deres børn. Børn oplever ofte en følelse af smerte og tab i forbindelse med strid i ægteskabet. Selv når deres forældre ikke bliver skilt, mærker børn konsekvenserne af valg, som andre mennesker træffer, fordi de lever i en jordisk og ufuldkommen verden. Skønt nogle af disse problemer kan synes uundgåelige, kan mange dog forhindres.

Skriften rummer en grundlæggende læresætning hvad angår børneopdragelse. Salmisten skrev om forældres og børns guddommelige ophav: »I er guder, I er alle sønner af den Højeste« (Sl 82:6). På lignende vis belærte Paulus os om, »at vi er Guds børn« (Rom 8:16). Gud har betroet sine børn i deres jordiske forældres varetægt. Forældre har et helligt ansvar for at hjælpe deres børn med at vende tilbage til deres himmelske Faders nærhed. Paulus rådede forældre til at »opdrag[e børn] med Herrens tugt

og formaning« (Ef 6:4). Herren gav lignende instrukser gennem profeten Joseph Smith. »Men jeg har befalet jer at opdrage jeres børn i lys og sandhed« (L&P 93:40).

Nutidige profeter kan bekræfte denne sandhed fra skriften. Det Første Præsidentskab og De Tolv har højtideligt erklæret: »Forældre har en hellig pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed, til at sørge for deres fysiske og åndelige behov, til at lære dem at elske og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger samt til at være lovlydige samfundsborgere, uanset hvor de bor. Ægtemand og hustru – mødre og fædre – vil over for Gud blive holdt ansvarlige for udførelsen af disse forpligtelser.«²

Forældre må altid holde deres hellige ansvar for at drage omsorg for deres børn for øje. Præsident Gordon B. Hinckley gav forældre dette råd: »Jeg håber, at I nærer og elsker jeres børn ... Af alt det I har, er intet mere dyrebart end jeres børn.«³

Måder at opdrage børn på

Opdragelse antager mange skikkelser, blandt andre:

- At lære børnene om frelsens sande principper. Præsident Ezra Taft Benson fremhævede, at retfærdige fædre i Mormons Bog havde undervist deres sønner om »den evige Guds store plan« – faldet, at blive født på ny, forsoningen, opstandelsen, dommen og det evige liv (se Alma 34:9). Enosh skrev, at han vidste, at hans far var en retskaffen mand »for han oplærte mig i sit sprog og også i Herrens tugt og formaning ...« (En 1:1).«⁴
- At fremelske åndelig udvikling gennem studium af skriften, bøn, familieaften og deltagelse i kirkeaktiviteter.
- At sørge for at børnene får mad, tøj og tag over hovedet.
- At tale og lytte til børn på en kristuslignende måde.
- At lære dem hvordan man opfører sig.
- Pålægge konsekvenser for dårlig opførsel.
- At udvise kærlighed, respekt og hengivenhed.
- At vise et godt eksempel.
- At lære dem værdien af arbejde og sørge for muligheder for at arbejde.
- At lære dem principper om økonomisk mådehold og pengestyring, deriblandt tiende og opsparing.
- At sørge for sjove og gavnlige fritidsaktiviteter.

En af de største muligheder for at opdrage børn opstår, når de har bekymringer eller møder problemer.

NÆRING AF BØRN I SVÆRE TIDER

Når folk står over for problemer, har de sommetider brug for andres hjælp, et lyttende øre, en hjælpende hånd eller et råd fra en trofast ven. Præsident Spencer W. Kimball forklarede: »Gud hjælper os almindeligvis gennem andre mennesker.«⁵ Når børn er bekymrede, har de i særlig grad brug for hjælp fra deres forældre, fordi forældrene mere end nogen andre bør være optaget af deres børns bedste. Forældre bør være deres børns allierede, deres venner, når de har brug for det. Forældre har både muligheden for og pligten til at sørge for deres børn. Den måde, forældre imøde-

kommer deres børns behov på, påvirker barnets indtryk af vor himmelske Fader og hans villighed til at elske og hjælpe dem.

Om mødres omsorgsfulde rolle, har ældste Russel M. Nelson fra De Tolv Apostles Kvorum sagt: »Når hendes ... børn ... vender hjem fra en dag plaget af verdens barske realiteter, kan en kærlig kvinde sige: »Kom til mig. Jeg vil give dig hvile.« Hvor hun er, kan blive et helligt sted, et ly fra livets storme. Her er der ly på grund af hendes evne til at nære og elske betingelsesløst.«⁶ Denne udtalelse gælder også fædre.

Under et 20 år langt studium af 19 familier fandt psykologen John Gottman fra University of Washington ud af, at de par, som oplevede størst succes som forældre, var dem, som var i stand til at hjælpe deres børn mest, når de var foruroledede eller oprørte. De forældre, som gjorde det godt, gjorde fem ting, som gav deres børn et langt bedre livsgrundlag.

Gottman brugte udtrykket »følelses-coaching« for at beskrive det, disse forældre gjorde. Han fandt ud af, at de nærede børn lærte at forstå og håndtere deres følelser bedre, at komme ud af det med andre og at løse problemer på en passende måde. De havde også et bedre helbred, højere karakterer i skolen, bedre forhold til vennerne, færre adfærdsproblemer, flere positive følelser og befandt sig bedre rent følelsesmæssigt.⁷ De fem trin i den »følelsesmæssige coaching«⁸ er beskrevet nedenfor:

Trin 1: Vær opmærksom på barnets følelser

De forældre, som det lykkedes for i Gottmans undersøgelse, var i stand til at indse og reagere passende på deres børns følelser. Følelser er en uundværlig og vigtig del af livet. Forældre, som indser og accepterer deres egne følelser, finder det lettere at indse og acceptere deres børns følelser. Børn, som ser deres forældre tackle svære følelser, lærer ofte at håndtere deres egne.

Børn viser almindeligvis tegn på, at noget går dem på. Fx kan de udvise en dårlig opførsel, miste eller øge appetitten, trække sig tilbage, klare sig dårligt i skolen eller se triste ud.

Forældre føler empati, når de erkender, at barnet er bekymret, og når de viser stor omsorg for barnet. Evnen til at være empatisk øger forældrenes formåen til at drage omsorg for deres børn, som det vises i følgende eksempel fra undersøgelsen.

BRANDON

Fireårige Brandon træder ind i opholdsstuen for at se tv sammen med sin mor og to søskende. Inden han sætter sig ned, står Brandon lidt foran en stol og taler med Katie, hans søster. Mens de taler, kommer Steve, en ældre bror, ind i rummet, flytter den stol væk, som var bag Brandon og sætter sig ned. Brandon har ikke set det, sætter sig og falder på gulvet. Det var et hændeligt uheld, men sjovt. Alle griner undtagen Brandon. Ydmyget løber han ind på sit værelse, hvor han gemmer sig i skabet og begynder at græde. Et øjeblik efter banker hans mor stille på og åbner døren. Hun knæler ned ved siden af ham, kysser ham på kinden og siger: »Jeg ved godt, at du blev flov og såret. Undskyld, at jeg kom til at grine. Jeg elsker dig.« Så rejser hun sig og går.

Mange år senere mindedes Brandon denne oplevelse som et af de mest betydningsfulde øjeblikke i sin barndom. Der blev sjældent givet udtryk for følelser i hans familie, men i den situation følte han sig forstået og elsket på et tidspunkt, hvor han virkelig havde brug for det. Det glemte han aldrig.

ØVELSE: FIND FREM TIL FØLELSEN

Bed forældrene om at føre en logbog hver dag over de forskellige følelser, de oplever på forskellige tider af døgnet i den kommende uge. Denne logbog vil øge forældrenes opmærksomhed på alle de mange forskellige følelser, de har. De kan føre en logbog om aftenen ved at reflektere over, hvad der er sket i dagens løb eller ved at skrive deres følelser ned, når de oplever dem, i løbet af dagen. En anden måde kan være at nedskrive deres følelser på fastlagte tidspunkter, fx efter hvert måltid. Udover at nedskrive deres følelser bør de anføre graden af følelsen og de tanker eller begivenheder, der knytter sig til dem. Efterhånden som de lærer at vedkende sig, udtrykke og håndtere deres følelser, vil de øge deres evne til at hjælpe deres børn med at gøre det samme.

Trin 2: Indse at følelser udgør en mulighed for nærvær og undervisning

Nogle gange undgår forældre at tale med et barn, når det er oprørt, måske af frygt for at blive afvist eller for, at de på en eller anden måde har svigtet barnet. Mange forældre håber på, at deres børns besværlige følelser bare forsvinder. Disse følelser går ofte ikke bare væk uden en form for hjælp. Forældre bør betragte deres børns vanskelige følelser som en mulighed for at blive knyttet tættere sammen og som en del af deres udvikling. At trøste et barn, som nages af svære følelser, er en af de mest givende ting, forældre overhovedet kan gøre. Børn føler sig forstået og styrket, når kærlige forældre anerkender og forstår deres følelser.

KARL

Det var en smuk, varm søndag morgen. Oscar følte sig lykkelig over at være i live og glædede sig til at tilbringe dagen med sin familie. Efter at have udført weekendens forskellige gøremål, havde han tænkt sig at tage sine børn med på picnic i parken. Familien nød sådanne udflugter, fordi der var så meget, de kunne gøre. Da Oscar foreslog børnene, at de skyndte sig at blive færdige med deres opgaver, bemærkede han, at Karl, hans 11-årige søn, virkede vred. Karl kiggede trodsigt på sin far, vendte om og gik. Oscar blev overrasket og bekymret. Karl var en meget pligtopfyldende dreng. Oscar spurgte om de kunne tale sammen et øjeblik.

Oscar: Du virkede vred, da jeg nævnte jeres pligter. Er der noget, der går dig på?

Karl: (Studs). Nej, jeg skal nok ordne det. Bare rolig.

Oscar: Du lyder oprevet. Hvad er der i vejen? (Aktiv lytning, indbyd barnet til at tale).

Karl: Du er jo ligeglad. Du vil bare have tingene gjort, ikke? Så det gør jeg.

Oscar: Det er rigtigt, at jeg gerne vil have tingene gjort, men det er ikke det eneste, jeg bryder mig om. Jeg bekymrer mig også om, hvordan du har det, og hvad der går dig på. Du er vred over noget, og det virker som om, det kunne være på mig. Så jeg vil gerne vide, hvad det er (lytter uden at gå til forsvar og tydeliggør).

Karl: Jeg kan ikke lide dit dumme arbejdschema, det er det jeg er sur over. Hvorfor er det mig, der har fået flest af de værste opgaver? Det er uretfærdigt.

Oscar: Du har ikke fået flere opgaver end de andre. Jeg har lavet skemaet, så alle skal lave lige meget, bortset fra Meg og Annie. De er for små til at lave noget udenfor.

Karl: Du tager fejl. Jeg har flere opgaver end de andre.

Oscar: Synes du, at jeg bevidst er uretfærdig over for dig? (Lytter uden at gå til forsvar).

Karl: Ja.

Oscar: Vis mig, hvad du mener. (Karl viser sin far, at hans navn forekommer flere gange på skemaet end hans to brødrer. Oscar bliver overrasket og bekymret).
Du har ret. Jeg har lavet en fejl. Undskyld. Jeg ordner det med det samme.
(Lytter uden at gå til forsvar og vedkender sig fejlen).

Oscar ændrede skemaet og gav sin søn en pause fra pligterne den følgende uge. Karls vrede forsvandt, og snart vendte den gode stemning tilbage.

ØVELSE: SPØRG IND TIL FØLELSER

I øvelsen til trin 1 bliver forældrene bedt om at føre en logbog over deres følelser i en uge. I den næste øvelse beder man forældrene om at skrive de følelser ned, som de ser hos deres børn i løbet af en uge. Foreslå dem, at de, når det er passende, fortæller deres børn om de indtryk, de gør sig, for at se om det stemmer. Påmind dem om at anvende de gode kommunikationsteknikker. Få dem til at beskrive deres oplevelse i næste lektion.

Trin 3: Lyt med empati og anerkend barnets følelser

Når et barn åbner op for sine følelser, kan forældrene gentage det, de opfatter, der bliver sagt og bruge de lytteteknikker, der blev gennemgået i lektion 3, og som er eksemplificeret i samtalen mellem Oscar og Karl. Fx kan en forælder sige: »Du er ked af, at din ven er flyttet væk.« Når forældre har spørgsmål til det, deres børn siger eller føler, kan de stille afklarende spørgsmål. Men snagende spørgsmål kan få barnet til at gå i forsvar eller holde op med at tale. Stille iagttagelser virker ofte bedre. Forældre kan fx sige: »Jeg lagde mærke til, at du virkede lidt anspændt, da du begyndte at tale om karakterer.« Så bør forælderen vente og lade barnet fortsætte. Der er større sandsynlighed for, at børn vil tale, når de føler, at de har kontrol over samtalen og har en, der lytter ukritisk og medfølelse.

ANDREA

Valerie bemærkede, at hendes syvårige datter, Andrea, virkede ulykkelig, da hun kom hjem fra skole. Valerie prøvede at finde årsagen til det.

Valerie: Du virker temmelig ked af det. Hvorfor hænger du sådan med hovedet?

Andrea: Jeg vil ikke gå i skole mere.

Valerie: Er du skuffet over skolen?

Andrea: Det er ikke skolen, det er Lynette og Ashley. De kan ikke lide mig, og de siger grimme ting, når de ser mig. Jeg ved ikke hvorfor. Jeg har ikke gjort dem noget.

Valerie: De har såret dig, og du forstår ikke hvorfor.

Andrea: Jeg ved, at de ikke kunne lide det, da jeg blev venner med Melanie. De vil have hende for sig selv. Nu prøver de på at få hende til ikke at være ven med mig mere.

Valerie: Det gør ondt. Så du er bange for, at de kan sætte en stopper for dit venskab med Melanie.

Andrea: Det, der gør mest ondt, er, at de ikke kan lide mig. Hvad betyder det for dem, om jeg er venner med Melanie? Hun kan jo stadig også lege med dem. Jeg har ikke gjort dem noget. (Begynder at græde).

Valerie: (Omfavner datteren og siger ikke noget et stykke tid, hvorefter hun svarer). Jeg ville også føle mig såret og ked af det. Det er altid svært, når man bliver afvist af nogen.

Andrea: Hvad skal jeg gøre?

Valerie: Det er et godt spørgsmål. Det er jeg nødt til at tænke over. Hvad tænker du, at du kunne gøre?

Andrea: Jeg har allerede prøvet at være sød ved dem. Men de griner bare og laver grimasser. Måske skulle jeg bare ignorere dem. Melanie sagde, at jeg bare skulle ignorere dem, fordi de er så tarvelige. Hun sagde, at vi stadig er venner. Men jeg hader, når nogen ikke kan lide mig.

Valerie: Det er ikke let, vel?

Andrea: Jeg vil gerne have, at alle kan lide mig.

Valerie: En ting, som har hjulpet mig, er at indse, at jeg ikke kan gøre alle tilfredse. Uanset hvem man er, eller hvad man gør, vil der altid være nogen, som ikke kan lide det, man gør. Det bedste du kan gøre er at prøve at gøre vor himmelske Fader tilfreds ved at gøre det, du føler er rigtigt, og det du tror, han ønsker, du gør. Hvis du kan gøre det, betyder det ikke så meget om andre mennesker kan lide dig.

Andrea: Så vil jeg prøve at være sød over for dem og prøve at lade være med at blive så ked af det, når de er onde ved mig.

Valerie: Har du det godt med det?

Andrea: Det tror jeg. Jeg ved, at det hjalp bare at tale om det.

Valerie: Lad mig vide, hvordan det går. Jeg holder jo med dig.

Andrea: Tak, mor.

I dette eksempel hjalp Valerie sin datter til at få det bedre med et problem i skolen. Selvom Andrea måske fortsat bliver drillet, vil hun sikkert se anderledes på situationen og ikke blive så såret. Hun vil føle, at hendes mor forstår og støtter hende. Når hun har fokus på at gøre det, hun føler er rigtigt, frem for at søge andres bekræftelse, vil hendes selvværdsfølelse sandsynligvis også øges.

ØVELSE: LYTTEEVNER

Bed deltagerne om at øve sig på deres evne til at lytte med deres ægtefælle eller en anden forælder. Lad en af forældrene tage rollen som barn, mens den anden tager rollen som forælder. Barnet skal fortælle om et problem, men forælderen bruger lytte-teknikkerne til at forstå det. Få forældrene til at øve sig i fem minutter, hvorefter de bytter roller og øver sig i fem minutter igen. Lad dem bagefter give hinanden feedback på, hvordan de brugte kommunikationsteknikkerne.

Trin 4: Hjælp barnet med at indkredse og sætte ord på følelser

Sommetider tror forældre fejlagtigt, at deres børn kender de ord, der beskriver deres følelser. Men børn har ikke altid ord for deres følelser. Forældre, som giver deres børn ord, hjælper dem til at forandre vage, udefinerede og ubehagelige følelser til beskrivende ord såsom »trist«, »vred«, »frustreret«, »bange«, »bekymret«, »spændt« osv. Børn udvikler en følelse af at have kontrol over deres følelser, når de lærer ord, som beskriver dem.

Den bedste tid at lære ordene på er, når barnet oplever følelsen. Moderen som ser sin datter græde, fordi hendes venner flytter, kan sige: »Du må være rigtig ked af det. I har været nære venner.« Når hun hører det blive sagt, føler pigen sig ikke alene forstået, men får også et ord, der beskriver det, hun oplever.

Nogle undersøgelser viser, at det at indkredse og benævne følelser, »kan have en beroligende virkning på nervesystemet og hjælpe barnet til at komme sig hurtigere over oprivende situationer.«⁹ Børn, som savner ord for deres følelser, kan være nødt til at udleve deres følelser eller bruge upassende ord såsom: »Hold kæft«, »Lad mig være« eller endog værre som vist i følgende eksempel.

TODD

Todds forældre tog ham med til terapeut efter hans seneste raserianfald. De havde håbet på, at deres syvårige søn var vokset fra sine problemer med sit temperament. Men eftermiddagen inden, var Todd blevet rasende, da hans mor ikke ville køre ham hen til vennen, Brett. Todd skreg af sine lungers fulde kraft og kaldte sin mor grimme ting og sparkede til væggen. Da terapeuten spurgte Todd, hvad han følte, da hans mor ikke ville indfri hans ønske, svarede han: »Det ved jeg ikke.« Da han blev spurgt, hvad han følte, når han gjorde de ting, han bedst kunne lide, gav han samme svar. Yderligere indspørgen afslørede, at Todd ikke havde et ordforråd, der beskrev hans følelser.

Todds historie havde måske været anderledes, hvis han havde været i stand til at beskrive sine følelser klart og præcist. At hjælpe et barn med at sætte ord på følelser er ingen garanti for, at barnet vil opføre sig mere ansvarligt. Men børn har ikke tendens til at skulle udleve deres følelser, når de er i stand til at tale om dem. Og når børn beskriver deres følelser, kan forældre bedre trøste og lindre de følelsesmæssige sår.

ØVELSE: SÆT ORD PÅ FØLELSER

Bed deltagerne om at øve sig i at sætte ord på følelser med deres ægtefælle eller en anden forælder. (Du kan fotokopiere listen over ord for følelser på s. 43 og give den til forældrene). Lad en person tage rollen som barn, mens den anden tager rollen som forælder. Barnet bør opfinde en problematisk situation eller bruge en af følgende situationer. Forælderen bør bruge den gode lytteteknik og indkredse og sætte rette ord på følelserne. Når de har øvet i fem minutter, bytter de roller og gentager aktiviteten i fem minutter. Bed dem om at give hinanden feedback på, hvor godt de indkredsede og identificerede hinandens følelser.

1. SCENARIO:

Tess på 16 kommer hjem og kigger efter sine forældre. En af hendes venner har beskyldt hende for at sprede løgner om hende. Tess var ikke i stand til at overbevise veninden om, at hun var uskyldig, og nu vil veninden ikke have noget med hende at gøre. Der var andre teenagere, som overværede situationen. Tess føler sig alene og afvist. Hun forstår ikke, hvordan konflikten er opstået.

2. SCENARIO:

Vince på 12 tilbringer weekenden sammen med sin far. Mens Vince var der, brugte hans far meget tid på at kritisere sin ekskone, Vincens mor. Han sagde også til Vince, at han ikke skulle lytte til sin mor eller gøre noget, hun bad ham om. Da Vince kom hjem var han vred, såret, trist og forvirret. Han elsker begge sine forældre.

Trin 5: Sæt grænser, mens I hjælper barnet med at lære at løse problemer

Et barns følelse af kontrol tiltager, når forældrene hjælper barnet med at lære at håndtere ubehagelige følelser. Børn er nødt til at lære at håndtere svære tanker og følelser på en socialt acceptabel og følelsesmæssigt sund måde. Forældre kan være nødt til at sætte grænser op for upassende opførsel, samtidig med at man hjælper barnet med at løse problemerne.

REUBEN

Reuben på 12 tabte en bold, hvilket kostede hans hold sejren og pladsen i mesterskabet. Da han forlod banen, råbte en af hans kammerater: »Godt gået, din klodsmajor!« Reuben, som i forvejen havde det forfærdeligt, løb hen til ham og greb ham om nakken og skulderen og prøvede at vælte ham omkuld. Reubens far sprang frem fra tilskuerpladserne og trak sin søn væk, holdt ham fast og sagde: »Jeg ved godt, at du er vred og såret, men vi sårer aldrig andre. Lad os tage hjem og tale om, hvordan vi griber det bedre an.«

Frem for at overfuse eller prædike kan faderen i dette eksempel bruge lejligheden til at komme tættere på sin søn ved at lytte med empati, godtage Reubens følelser og hjælpe ham til at finde andre måder at tackle svære situationer på. Den fremgangsmåde vil gøre, at Reuben vil føle sig forstået, værdsat og være bedre i stand til at håndtere sine følelser.

Hvis forældre ikke kender årsagen til barnets problemer, bør de først stille spørgsmål for at finde årsagen, så man kan finde en løsning. Forældre bør stille spørgsmål som: »Hvad er det, der får dig til at føle sådan?« De bør ikke give barnet lov til at bebrejde andre, når der ikke er andre at bebrejde.

Når man har fundet frem til årsagen, kan forældrene spørge: »Hvad, tror du, kunne løse problemet?« De bør lytte nøje til barnets svar. De kan komme med forsigtige forslag til løsninger, som kan hjælpe barnet til at overveje andre muligheder. Forældre bliver nødt til at tage teten med små børn. Med større børn kan en brainstorm være en hjælp. Når forældre og børn laver en brainstorm sammen, bør intet forslag anses for at være for dumt eller upassende, kritik hæmmer den kreative proces, og forældre og børn kan vælge passende løsninger senere. Forældre bør udtrykke tillid til barnets evne til at finde en passende løsning. De bør lade barnet tage så meget ansvar som muligt, og således hjælpe barnet til at vokse fra afhængighed til selvtilid.

Sommetider kan det være en hjælp for barnet at blive mindet om andre gange, hvor det med held har løst et problem. Hvad gjorde barnet dengang for at klare det? Kan samme fremgangsmåde bruges til det nuværende problem? Yderligere forslag til problemløsning kan findes i lektion 7.

Den næste fase af trin 5 er at evaluere mulige løsninger. Forældre kan stille barnet spørgsmål som disse: ¹⁰

»Er det en retfærdig løsning?«

»Vil det virke?«

»Er det sikkert?«

»Hvordan tror du, du vil have det?«

»Hvordan vil løsningen påvirke andre?«

»Vil løsningen hjælpe eller såre nogen?«

»Viser løsningen respekt for alle de involverede?«

Når de har overvejet konsekvenserne af hver løsning, bør forældrene hjælpe deres barn med at vælge den bedste. Forældre bør give deres mening til kende og vejlede. Børn har brug for at trække på deres forældres visdom og erfaring. Forældre kan fortælle om deres erfaringer med at løse lignende problemer. De kan fortælle deres børn om de valg, de traf, og hvad de lærte af dem.

Hvis et barn virker fast besluttet på at prøve en løsning, som forældrene tror ikke virker, kan de lade barnet prøve, hvis det ikke kan gøre skade eller volde barnet større problemer. Nogle af livets største lektier lærer vi af vores fejltrin. Bagefter kan forældrene så uden at sige: »Det sagde jeg jo«, hjælpe barnet med at udarbejde en anden løsning.

Forældre kan sammenligne deres forhold til deres børn lidt med en bankkonto. Forældre investerer i forholdet ved at behandle deres børn hensigtsmæssigt, respektere deres grænser, lytte til deres tanker og følelser, vejlede dem gennem deres udfordringer og opdrage dem med kærlighed. Enhver venlig, kærlig og respektfuld handling er plus på kontoen i forholdet. Når man uden held har forsøgt at løse et problem og barnet virker opsat på at begå en alvorlig fejltagelse, kan forældrene hæve på kontoen, hvis man har sat tilstrækkeligt ind. En hævning betyder her at bede barnet om at gøre noget, som er vigtigt for forældrene. Hvis fx en søn ønsker at tage på weekend med nogle yderst tvivlsomme venner, kan forældrene bede ham om at lade være, og han vil være mere villig til at efterkomme det, hvis forældrene har sat tilstrækkeligt ind på kontoen.

ØVELSE: ANVENDELSE AF FEMTRINS-METODEN

Bed deltagerne om at øve det femte trin i den nærende proces med deres ægtefælle eller en anden forælder (»Sæt grænser, mens I hjælper barnet med at lære at løse problemer«). Lad en af dem tage rollen som barn, mens den anden tager rollen som forælder. De kan bruge et af scenarierne fra øvelsen »Sæt ord på følelsen« på s. 39 eller de kan finde på noget selv. Når de har øvet i fem minutter, bytter de roller og gentager aktiviteten i fem minutter. Bed dem om bagefter at give hinanden feedback på, hvad de gjorde godt, og hvad de kunne gøre bedre.

Deltagerne opfordres til at prøve processen med de fem trin med et af deres børn i den følgende uge. Bed dem om at nedskrive dialogen mellem forælder og barn, så nøjagtigt, som de husker det. Bed dem om at fortælle om deres oplevelse næste gang.

Retningslinjer for at involvere sig i børns problemer

Sommetider er forældre i tvivl om, hvor meget de skal blande sig, når deres barn har et problem. Følgende principper kan være en hjælp:

- Forældre har ansvar for at hjælpe deres børn (se Mosi 4:14-15; L&P 68:25; 93:40).
- Børn, som kan skelne mellem godt og ondt, er ansvarlige for forvaltningen af deres handlefrihed (se 2 Ne 2:27; Moro 7:12-17; L&P 58:27-29).
- Når børnene er ved at blive voksne, må de lære, hvordan de klarer sig selv. Som voksne skal de have selvtillid og være i stand til at sørge for deres egne »sociale, følelsesmæssige, åndelige, fysiske og økonomiske« behov.¹¹

En vigtig del af at opdrage børn er at hjælpe dem til at udvikle sig fra afhængighed til selvhjulpethed. Forældre kan hjælpe deres børn med at udvikle selvtillid ved at lære dem de rette principper, så børnene kan lære at begå sig retfærdigt og ansvarsfuldt. Hvis forældre overtager deres børns problemer, bebyrder de sig selv unødigt samtidig med, at de berøver deres sønner og døtre muligheden for at lære ansvarlighed og selvhjulpethed. Generelt bør børn ordne deres egne problemer, frustrationer, kedsomhed og fejltrin, med forældre, der støtter som lærere og ledere, når det er nødvendigt.

Sommetider vil forældre gerne tage teten i problemløsningen. Forældre bør tage styringen, når barnet er for ungt, uerfarent eller umodent til at håndtere et problem. Forældre bør også gribe ind, når deres børn truer dem, tager eller ødelægger ejendele eller truer andre. I sådanne tilfælde hjælper forældrene ved at konfrontere den dårlige opførsel. »Jeg«-sætningerne, som er beskrevet i lektion 3, er en god måde at tale om den dårlige opførsel på. (Hvis begge forældre er til stede, bør de anvende »vi« i stedet for »jeg«). Forældre kan også hjælpe deres børn til at tage ansvar ved at give dem valg (omtalt i lektion 8) eller indføre sanktioner (omtalt i lektion 9).

NÆRINGENS EVIGE VÆRDI

Børn vil reagere positivt, når forældre nærer dem med kærlighed, venlighed og følsomhed og bruger forslagene i denne lektion om nødvendigt. Den nærende proces bør begynde tidligt og fortsætte gennem barnets liv på en måde, der passer til behovet.

Præsident Gordon B. Hinckley understregede behovet for at samarbejde i harmoni med vor himmelske Fader om at elske og nære børnene. »Glem aldrig, at disse små er Guds sønner og døtre og jeres forhold til dem er som værger for dem. Han var forælder, før I blev forældre, og han har ikke frasagt sig sine forældrerettigheder eller interesse for sine små.«¹²

NOTER

1. Salt Lake University 3. Stav, stavs-konference, 3. nov. 1996; i *Church News*, 1. mar. 1997, s. 2.
2. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.
3. I *Church News*, 3. feb. 1996, s. 2.
4. I *Stjernen*, jan. 1986, s. 36.
5. »Small Acts of Service«, *Ensign*, dec. 1974, s. 5.
6. I *Stjernen*, jan. 1990, s. 20.
7. Fra *Raising an Emotionally Intelligent Child* af John Gottman, Ph.D. med Joan DeClaire, forord af Daniel Goleman. Copyright © 1997 af John Gottman. Trykt med tilladelse fra Simon & Schuster, Inc. NY. s. 16-17.
8. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s. 76-109.
9. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s. 100-109.
10. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, s. 108-109.
11. Se Spencer W. Kimball, *Den danske Stjerne*, apr. 1978, s. 116.
12. I *Church News*, 1. mar. 1997, s. 2.

ORD FOR FØLELSER

Bange	Deprimeret	Hektisk	Isoleret	Beskyttende	Opskræmt
Alene	Frarøvet	Venlig	Jaloux	Stolt	Mærkelig
Fornøjet	Skuffet	Skræmt	Jovial	Provokeret	Ramt
Gal	Afvæbnet	Frustreret	Munter	Forundret	Sat til vægs
Urolig	Misfornøjet	Stiktosset	Elskværdig	Rystet	Stupid
Påskønnende	Modløs	Glad	Doven	Afvist	Føjelig
Ængstelig	Frastødt	God	Udelukket	Afslappet	Overlegen
Forbløffet	Åndsfraværende	Taknemlig	Svigtet	Lettet	Påvirkelig
Slem	Plaget	Bedrøvet	Lille	Skyldbetyngt	Sympatisk
Forklejet	Mistroet	Skyldig	Ensom	Angerfuld	Anspændt
Forrådt	Forstyrret	Hæmmet	Langt nede	Forurettet	Chikaneret
Rådvid	Tvivlsom	Lykkelig	Heldig	Rastløs	Træt
Utilfreds	Drænet	Hadefuld	Forsagt	Hævngerrig	Overbærende
Kogende (af raseri)	Skrækkelig	Sønderknust	Melankolsk	Ærbødig	Betroet
Keder sig	Kedelig	Hjælpsom	Elendig	Latterlig	Troværdig
Forulempet	Dum	Hjælpeløs	Misbrugt	Generet	Udslidt
Modig	Målløs	Beæret	Sømmelig	Oprørt	Upåskønnet
Naget	Ivrig	Skrækslagen	Krænket	Trist	Utilpas
Bebyrdet	Henrykt	Fjendtlig	Bevæget	Veltilfreds	Ubekvem
Fattet	Effektiv	Ydmyg	Naiv	Skræmt	Ulykkelig
Besnæret	Sejrsstolt	Ydmyget	Behøvet	Sydende	Ubetydelig
Ærgerlig	Fløv	Sulten	Nervøs	Selvbevidst	Uhfølig
Lattermild	Empatisk	Forhastet	Stivnakket	Selvisk	Uelsket
Kold	Tom	Såret	Optimistisk	Selvmedlidende	Uforberedt
Bekvem	Fortryllet	Utålmodig	Vrissen	Følsom	Usikker
Medmenneskelig	Opmuntret	Vigtig	Overmandet	Sentimental	Uværdig
Kompetent	Energisk	Påtvunget	Himmelhenrykt	Afklaret	Vred
Berørt	Rasende	Imponeret	Overvældet	Alvorlig	Stiv
Tillidsfuld	Betaget	Utilstrækkelig	Forpint	Omtumlet	Brugt
Forvirret	Entusiastisk	Inkompetent	Panisk	Chokeret	Ubrugelig
Tilfreds	Misundelig	Ligeglad	Lamslået	Syg	Forfængelig
Kølig	Tirret	Uerfaren	Fredfyldt	Fjøllet	Hævnlysten
Fej	Forventningsfuld	Barnlig	Opirret	Langsom	Varm
Knust	Udmattet	Forgabt	Perpleks	Kvik	Udkørt
Nysgerrig	Opstemt	Ophidset	Forfulgt	Højtidelig	Sær
Defensiv	Fascineret	Hindret	Foruroliget	Knotten	Vild
Pillet ned	Bestyrtet	Utryg	Pessimistisk	Sorgfuld	Vidunderlig
Nedgjort	Forfjamsket	Inspireret	Ynket	Ked af det	Bekymret
Begejstret	Øm over (glad for)	Interesseret	Hjemsøgt	Hverken eller	Værdiløs
Afhængig	Tåbelig	Irriteret	Forberedt	Paf	Værdig



BØRN OPFATTER SIG SELV UDFRA DEN MÅDE, DE BLIVER
BEHANDLET PÅ AF ANDRE, ISÆR FORÆLDRE OG
SØSKENDE. NÅR DE BLIVER ELSKET OG ACCEPTERET,
FØLER DE SIG GERNE VÆRD AT ELSKE OG ACCEPTERE.





FREMELSK SELVTILLID

FORMÅL MED LEKTIONEN

Under denne lektion hjælpes forældrene til at -

- forstå hvorfor det er vigtigt for børnene at have selvtillid.
- forstå hvordan barnet udvikler selvtillid.
- vide hvordan de kan hjælpe deres barn med at udvikle større selvtillid.

BEHOVET FOR AT INDGYDE SELVTILLID

Tillidsfulde børn klarer sig bedre i livet. De er sundere, mere optimistiske, bedre socialt fungerende og mere følelsesmæssigt trygge end børn, som ikke har tillid. Børn, som mangler tillid, har tilbøjelighed til at være mere ængstelige, selvbevidste, socialt hæmmede, frustrerede, frygtsomme og begå flere fejl.

En succesrig 24-årig var opvokset i et kærligt hjem, hvor forældrene anerkendte hendes bedrifter og evner. Hun klarede sig godt i skolen, havde mange venner og var involveret i mange skole- og kirkeaktiviteter. Når hun så tilbage på sit liv, sagde hun: »Jeg var ikke bange for at prøve nye ting, fordi jeg vidste, at Gud, mine forældre og nære venner var med mig. De opmuntrede mig til at gøre mit bedste. Den anerkendelse jeg fik derhjemme var vigtig, da jeg var barn, men den blev mindre vigtig efterhånden som jeg blev ældre, fordi jeg vidste, at Gud kender og elsker mig. Jeg ved, at hvis jeg lever retskaffent i henhold til hans plan, så vil det, der betyder mest for mig, ordne sig.«

De fleste forældre vil gerne have, at deres børn udvikler en høj grad af selvtillid, ligesom denne unge kvinde havde. Børn har almindeligvis selvtillid på visse punkter, men mangler den på andre. Et barn kan være dygtig i skolen, men føle sig usikker rent socialt eller fysisk. Andre børn kan være dygtige til sport, men mangle boglige færdigheder. Forældre må hjælpe børnene til at opnå selvtillid på de områder, som betyder mest for barnets velbefindende. Forældre bør anerkende og respektere deres børns interesser, talenter og evner.

Hjælp børn med at udvikle selvtillid

Forældre kan gøre mange ting for at hjælpe deres børn med at udvikle selvtillid. De kan behandle deres børn med kærlighed og respekt. De kan hjælpe dem med at opnå tro på Gud og udvikle en personlig retskaffenhed. De kan hjælpe dem med at udvikle færdigheder på områder, som er vigtige for deres velbefindende. De kan involvere dem i at tjene andre.

VIS BØRN KÆRLIGHED OG RESPEKT

Børn opfatter ofte sig selv udfra den måde, som de bliver behandlet på af andre – især forældre og søskende. Når de bliver elsket og accepteret, føler de sig gerne værd at elske og acceptere. Hvis de bliver elsket forbeholdent, føler de sig kun værdsat, når de behager andre. Hvis de bliver dårligt behandlet, føler de sig oftest usikre og værdiløse.

Sommetider undervurderer forældre den effekt, deres handlinger har på deres børn. Nogle ellers kærlige forældre kommer med tankeløse bemærkninger, som i høj grad underminerer deres børns selvtillid og selvværdsfølelse. En mor, som havde det med at komme med kritiske kommentarer, sagde til sin søn i førskolealderen: »Din næse ser sjov ud.« Næsten et halvt århundrede efter afslører sønnen over for sine søskende ved en familiesammenkomst, at han har haft kompleks over sin næse hele livet på grund af den bemærkning. Hans søskende var overraskede, for de kunne ikke se noget sjovt eller mærkeligt ved hans næse.

Ældste H. Burke Peterson fra De Halvfjerds fremhævede kærlighedens kraft, når det gælder om at ændre mennesker: »Helt umulige bjerge besejres af dem, der har selvtillid, der kommer af at blive oprigtigt elsket. Fængsler og andre institutioner og endog vore egne hjem er fyldt med sådanne, som er blevet sultet med hensyn til kærlighed.«¹

Respektløse børn er nogle gange svære at elske. De har tendens til at sige og gøre ting, som prikker til forældrenes vrede og følelsen af at være en fiasko. Som modvægt til det siger og gør forældre ofte ting, som øger barnets følelse af mindreværd og ønsket om at gøre oprør.

Jesus Kristus påvirkede andre grundlæggende, fordi han var vis i sin måde at omgås dem på (se Joh 8:11). Kirkeledere og professionelle er ofte i stand til at hjælpe plagede sjæle ved at lytte til dem uden at reagere, give vejledning uden at prædike og udvise kærlighed og støtte uden at virke afvisende. Forældre kan også udvise kærlighed og respekt, selv når barnet ikke adlyder. De kan behandle et uartig barn med venlighed, blødgøre hjerter og hjælpe barnet med at finde fred og selvtillid i en hærget verden.

Dårlige forhold kan repareres, når mindst en person er villig til at bryde mønstret og gengælde vrede med et venligt og intelligent svar. Forældre kan bruge følgende forslag:

Find måder at udvise kærlighed og respekt på. Forældre bør finde måder at vise deres børn kærlighed og respekt på, selv når børnene er respektløse og ulydige. Det kan gøres uden at billige den upassende opførsel. Faktum er, at når forældre elsker deres børn, så griber de ind, når deres børn ikke hører efter. Andre lektioner har fokus på, hvordan forældre kan elske og disciplinere deres børn ved at lytte til og tale med dem, nære dem, hjælpe dem med at løse problemer, give udtryk for forventninger, give dem valgmuligheder og påføre naturlige og logiske konsekvenser. Alle disse ting bør gøres af kærlighed og ikke i vrede. Kærlighed bør være det, der styrer, motiverer og vejleder al omgang mellem forældre og børn. Forældre kan udvise kærlighed og respekt mod et ulydigt barn på mange måder.

- De kan holde øje med situationer, hvor barnet opfører sig pænt og rose det og sige: »Jeg påskønner virkelig, at du hjælper til herhjemme,« eller »jeg er stolt over, du hjælper din lillesøster.« Forældre bør være påpasselige med ikke at overdrive og sige for meget, for så kan de lyde uoprigtige og formindske komplimentens virkning.

- De kan give udtryk for hengivenhed: »Spence, du skal vide, jeg elsker dig og er glad for, du er en del af vores familie.«
- De kan udtrykke deres hengivenhed fysisk. Sommetider kan et klap på skulderen eller armen, ledsaget af nogle søde ord som: »Det er godt at se dig,« være godt. Forældre bør ikke blive stødt eller reagere negativt, hvis barnet virker irriteret over udtryk for affektion. Berøringen og ordene kan betyde mere for barnet end det er villigt til at indrømme.

Sig aldrig noget negativt om børnene. Hvis forældre har sagt dårlige ting om deres børn, bør de stoppe øjeblikkeligt og forpligte sig til aldrig at gøre det igen, uanset hvor vrede de bliver, eller hvor retfærdiggjorte de måtte føle sig. Hvis der er brug for en irretsættelse, kan forældrene tugte uden at bruge negative og nedladende ord. De dårlige ord, forældre ytrer, har en tendens til at bide sig fast i deres børns minde og påvirke den måde, de opfatter sig selv på og måden, de opfører sig på. Ubetænksomme bemærkninger som: »Kan du ikke gøre noget ordentligt?« eller »du er så tykhovedet,« kan have en varig virkning. Selv velmenende, men negative bemærkninger, kan skade, fx: »Dan prøver virkelig hårdt, men han er ikke lige så begavet som Henry.«

COLTON

Da Colton kom på gymnasiet, dukkede han oftest ikke op til undervisningen. Han blev ofte hjemme fra skole (begge forældre arbejdede og var væk om dagen) og begyndte at ryge og tage stoffer og blev arresteret for butikstyveri. Han var holdt op med at komme i kirke, da han gik i fjerde eller femte klasse. Han skændtes ofte med sin far og blev tilmed fysisk truende.

Coltons biskop rakte ud mod ham i kærlighed og venskab og opmuntrede ham til at kvitte stofferne og ændre sit liv. Colton begyndte at reagere positivt. Han holdt op med at ryge, at skændes med sine forældre og begyndte at komme til nadvermøde. I et øjebliks vrede sagde hans far, som kæmpede med sine egne problemer, en dag til ham: »Hvorfor dropper du ikke det skuespil og lader være med at være noget, du ikke er?« Selvom han ikke tog til genmæle, var Colton knust. Fra det øjeblik faldt han tilbage i sit gamle mønster. Biskoppen kunne ikke længere påvirke ham til at komme igen.

Vær et godt eksempel for børnene. Forældre bør bestræbe sig på at være glade. De bør prøve at kunne lide sig selv og uden at prale tale respektfuldt om deres personlige evner og egenskaber. Hvis forældre har problemer, der gør det svært for dem, er de nødt til løse dem, så de problemer ikke overføres til børnene. De bør om nødvendigt søge hjælp. En deprimeret teenager sagde, at så langt hun kunne huske tilbage, havde hendes mor talt åbent om sin egen utilstrækkelighed og sit selvhad: »Jeg konkluderede, at hvis mor ikke var god nok, så kunne jeg jo heller ikke være det, for jeg var jo en del af hende.« Sommetider er det de børn, som kan lide deres forældre mindst, der ender med at ligne dem mest. Forældrenes eksempel påvirker i høj grad børnene, selv når børn tilsyneladende afviser deres forældre.

Vis interesse for børnene og sorg for dem. Atter gælder det, at forældre kan have svært ved at vise interesse og sørge for deres børn, hvis de er ulydige eller afvisende. Men det er umagen værd. En far med begrænsede økonomiske midler købte billetter til ishockeykampe, fordi hans søn, som havde droppet skolen og taget stoffer, elskede ishockey og tog med ham. Sønnen var for nylig kommet hjem fra afvæning og kæmpede for at holde sig fra stofferne. Den oplevelse pustede nyt liv i deres forhold, og gjorde far og søn i stand til at tale om en fælles interesse og udvikle gode følelser for hinanden.

ØVELSE: FORBEDRING AF FAMILIERELATIONER

Bed forældrene om bønssomt at overveje ethvert problem de måtte have i forhold til deres børn. Bed dem om at overveje spørgsmål som:

- Hvor stor kærlighed føler du for dit barn?
- Nyder du at lave noget sammen med dit barn?
- Opmuntret du dit barn til at udvikle sine talenter?
- Har du svært ved at tilbringe tid sammen med dit barn, når det er oprevet?
- Afviser du dit barns triste følelser eller prøver du på at hjælpe det med at løse dem?
- Når du bliver vred på eller skuffet over dit barn, siger du så onde, sarkastiske eller nedsættende ting?
- Anerkender du de gode ting, som dit barn gør?
- Roser du ofte dit barn uden at forvente noget til gengæld?

Bed forældrene om, sammen med deres ægtefælle eller en anden forælder, at finde måder at vise større kærlighed og respekt for deres børn på. Lad dem skrive deres planer for at udvise større kærlighed ned. Tilskynd dem til at følge deres plan den kommende uge, om nødvendigt kan den justeres, når de ser resultaterne.

Hjælp børnene med at opnå tro på Gud

Børn får stor selvtillid, når de føler sig sikre i deres forhold til vor himmelske Fader og deres evne til at modtage åndelige velsignelser og vejledning i livet. Jesus Kristus sagde: »Alt er muligt for den, der tror« (Mark 9:23). Uden tro kan ingen have selvtillid. Selvtillid følger af at leve et rent, dydigt liv.

Præsident Gordon B. Hinckley sagde engang, at dyd er »den eneste vej til frihed fra fortrydelse. Den fred i sindet, der følger deraf, er den eneste personlige fred, som ikke er forfalsket.« Han bemærkede også:

»Vi har gennem nutidig åbenbaring fået et løfte – et uforligneligt løfte, som knytter sig til en enkel befaling.

Den lyder: › ... lad dyd uophørligt pryde dine tanker.« Og løftet lyder: ›... da skal din selvtillid vokse sig stærk i Guds nærhed ...

Helligånden skal være din stadige ledsager ... og dit rige skal være et evigtvarende rige, og uden tvang skal det tilflyde dig for evigt og altid (L&P 121:45-46) ...

Jeg har ved forskellige lejligheder haft det privilegium at tale med præsidenten i USA og betydningsfulde mænd fra andre regeringer. Ved afslutningen af hver af disse lejligheder, har jeg tænkt over den givende oplevelse, det har været, at stå med frimodighed foran en anerkendt leder. Og så har jeg tænkt, hvor vidunderligt, hvor dejligt det ville være at stå med frimodighed – ikke bange og ikke skamfuld og ikke forlegen – i Guds nærhed. Det er det løfte, der gives til enhver dydig mand og kvinde«².

Børn vil udvikle en sådan selvtillid, når de lærer at leve trofast og dydigt. For at hjælpe børnene med at udvikle tillid til Herren bør forældrene stræbe efter at leve trofast og dydigt og vise deres egen tro. Børnene har lettest ved at lære af deres forældres gode eksempel. Forældre bør »opdrage [deres] børn i lys og sandhed« (L&P 93:40) og gøre åndelige aktiviteter til en del af dagligdagen (familiebøn, skriftstudium, samtaler om evangeliet og at komme i Kirken).

ØVELSE: FREMTROEN BLANDT FAMILIENS MEDLEMMER

Bed deltagerne om at tale med deres ægtefæller om de åndelige aktiviteter, der finder sted i deres hjem, og om at overveje følgende:

- Hvilke aktiviteter laver I allerede, som fremmer tro og selvtillid?
- Hvad er I nødt til at gøre for at sikre, at disse aktiviteter fortsætter?
- Hvilke ændringer er nødvendige for at hjælpe jeres børn med at udvikle mere tro og selvtillid?
- Er der noget i jeres hjem, som er skadeligt for tro og selvtillid, så som stoffer, alkohol, pornografi, stødende sprog og opførsel eller nedbrydende medier?
- Hvordan kan I fjerne den dårlige påvirkning?
- Hvordan styrker I jeres egen tillid til Herren?
- Efterlever I selv det, I fortæller jeres børn, man skal?
- Beder I vedholdende og inderligt for at få hjælp til at vejlede jeres børn?

Bed deltagerne om at skrive det ned, de kan gøre for at fremme tro og selvtillid hos familiemedlemmerne.

Hjælp børnene med at udvikle personlig retskaffenhed

Børn har modtaget Kristi lys (se Joh 1:9; Moro 7:16; L&P 93:2), og når de når ansvarlighedsalder, er de i stand til at skelne ret fra uret. Når børn lytter til deres samvittighed og følger den efter deres bedste dømmekraft, bliver de mindre afhængige af andre og får større tillid til sig selv og deres evne til at træffe gode beslutninger. Selvom børn skal lære at give agt på vise råd fra forældre og Kirkens ledere, må de også lære at tænke selv og udvikle tillid til deres egen evne til at styre deres liv. Denne evne tiltager, når børnene modnes og lærer at lytte til deres tilskyndelser. Forældre kan fremelske udviklingen ved at lære deres børn at lytte til egne tanker og leve i harmoni med Kristi lys, som er i dem.

Engang førte de skriftkloge og farisæerne en kvinde, som var grebet i ægteskabsbrud, frem for Jesus og spørger ham, om hun skal stenes i henhold til loven. Jesus appellerede til deres samvittighed: »Den af jer, der er uden synd, skal kaste den første sten på hende« (Joh 8:7). Da de skriftkloge og farisæerne tænkte over deres egen opførsel, blev de tavse og »gik væk én efter én« (vers 9).

Når en person begiver sig af med noget, som han eller hun anser for acceptabelt, så er dommen over en selv positiv, hvilket fører til selvagtelse og selvtillid. Når en person begiver sig af med noget uacceptabelt, er resultatet som regel selvforagt og tab af selvtillid.

Dette eksempel viser, hvordan processen med selvevaluering virker:

RON, REBEKAH OG CARLOS

Ron løser en svær matematikopgave. Hans bedømmelse af sig selv er positiv: »Jeg kan det her. Jeg kan få en god karakter i dette fag.« Hans selvtillid øges.

Rebekah fortæller en løgn. Løgneren gør, at hun tager sig bedre ud for sine venner, som giver hende et kram. Hun føler en lettelse i øjeblikket, men lider senere af dårlig samvittighed. Hendes tanker om sig selv er negative: »Jeg løj. Det var forkert. Jeg tabte ikke ansigt, men det var rent bedrag.« Hendes selvtillid og selvagtelse daler.

Carlos nægter at gøre sine venner selskab, da de driller Tom, en fysisk handicappet klassekammerat. Carlos' venner begynder at fryse ham ud af gruppen. Carlos føler sig såret, men han ved, at han har handlet rigtigt. Hans tanker om sig selv er positive.

Når et barn kommer til sine forældre med et problem, bør de opmuntre barnet på et niveau, som det forstår, til at tage sine personlige overbevisninger og åndelige tilskyndelser i betragtning. Forældrene kan stille passende spørgsmål så som: »Hvad føler du om det?« »Kan du stå inde for den måde, du har tacklet problemet på?« »Du har fortalt mig, hvad dine venner synes er rigtigt, men jeg vil gerne vide, hvad du synes.« »Hvad er det rette at gøre?«

Når forældre beder et barn om at bedømme sin egen opførsel, bør de gøre det på en rolig, uanklagende og ufordømmende måde.

I det følgende eksempel hjælper en mor sin datter til at lytte til sin egen indre overbevisning som en rettesnor for hendes opførsel.

GINGER

Ginger på 14 år og hendes ven, Jenny, begyndte at undgå Alison og prøvede at udelukke hende fra aktiviteter i nabolaget og skolen. Alison følte sig såret og afvist. Gingers mor opdagede, hvad der foregik og konfronterede sin datter.

Mor: Jeg er bekymret over dig og Alison. Hvad sker der?

Ginger: Hun tror, hun er så populær. Vi sætter hende bare lidt på plads.

Mor: Og hvordan gør I så det?

Ginger: Jenny og jeg undgår hende. Hvis hun kommer hen til os, taler vi ikke med hende. Det er det hele.

Mor: Har hun gjort dig noget?

Ginger: Ikke rigtigt. Vi kan bare ikke lide hende. Hun kan være frk. hoven på skolen, men ikke her.

Mor: Ginger, der er noget jeg vil gerne vide. Hvordan har du det med dig selv, når du behandler hende sådan?

Ginger: (Defensivt.) Jamen, hun fortjener det. Nogen er nødt til at sætte hende på plads.

Mor: Men du siger, at hun ikke har gjort dig noget. Jeg vil gerne vide, hvordan du har det med at behandle et andet menneske dårligt, bare fordi du ikke kan lide hende.

Ginger: Jeg har det helt fint, og for øvrigt vil jeg ikke tale om det.

Mor: Okay, hvis det er det, du vil. Men jeg håber, at du tænker lidt mere over det. Jeg elsker dig højt, men jeg har svært ved at acceptere det, du siger.

Næste aften opsøger Ginger sin mor.

Ginger: Du havde ret. Jeg har det ikke godt med den måde, jeg har været på. Du fik mig til at kigge på mig selv, og jeg brød mig ikke om det, jeg så. Hvis jeg skal være ærlig, er jeg misundelig på Alison. Hun har en masse venner på skolen. Bare jeg havde halvt så mange. Jeg ved godt, at det ikke berettiger, at jeg er led ved hende. Så jeg gik hen og sagde undskyld til hende. Nu har jeg det bedre. Tak fordi du hjalp mig.

Selvom alle børn ikke vil reagere på samme måde som her, så kan det at bede dem om at bedømme deres opførsel være en meget effektiv måde at hjælpe dem til at leve i harmoni med personlige overbevisninger og forventninger. At hjælpe dem til selv at bedømme deres opførsel har ofte god effekt, fordi det ikke er forældrene, der dømmer.

Hvis forældre formaner barnet til bedømme sig selv på en hård, dømmende og for-dømmende måde, kan barnet miste fokus på sine egne forseelser og i stedet fokusere på forældrenes overdrevne og upassende opførsel. Eller også kan barnet reagere med unødigt store følelser af skyld og selvforagt.

Forældre bør udvise forsigtighed med selvevaluering hos børn, som har tendens til at bebrejde sig selv for meget. Her bør forældrene vejlede børnene nøje, hvad angår selvevaluering. Selvevalueringerne skal være præcise og ikke et resultat af et barns forstyrrede tanker som følge af en depression eller dårlige livserfaringer.

ØVELSE:

HJÆLP BØRNENE MED AT EVALUERE DERES EGEN OPFØRSEL

Bed deltagerne om bønsmødt at overveje de problemer og udfordringer deres børn står overfor, og hvordan de som forældre prøver at hjælpe dem. Opdager de, at de fordømmer deres børns handlinger og tilbyder løsninger uden at se nogen ændring i deres barns opførsel? I så fald kan du foreslå dem at overveje at hjælpe deres børn ved selv at lade dem bedømme deres handlinger på den måde, det er anvist ovenfor, uden at forældrene er anklagende eller fordømmende. Bed dem om sammen med deres ægtefælle eller en anden forælder at tale om, hvordan de kan gøre det og spille et rollespil over, hvad de kan sige og gøre.

Hjælp børnene til at blive kompetente

Når forældre har høje, men realistiske forventninger, har deres børn tendens til at udvikle tillid til, at de kan have held med deres gøremål. Denne tillid kommer især, når forældrene skaber et kærligt, støttende miljø, hvor deres børn kan lære gennem prøver og fejl, uden at blive nedgjort eller dømt for deres fejltrin. Børn lærer hurtigt af mindre nederlag, når de føler sig elsket, støttet og opmuntret til at prøve igen. Børn har også brug for at vide, at vor himmelske Fader elsker dem, selvom de begår fejl.

Forældre er nødt til at hjælpe deres børn med at udvikle kompetencer inden for områder, som er vigtige for deres fremtid. Børn må lære at arbejde, studere, sætte sig mål, leve med regler og kunne omgås andre. Når de dygtiggør sig inden for de områder, øges deres selvtillid. Forældre bør lære dem at arbejde ved at arbejde sammen med dem, særligt når de er små. Forældre bør være rare og tålmodige og prøve at gøre arbejdet sjovt for deres børn. De bør opmuntre deres børn til aktiviteter, som barnet kan have held med, og hjælpe dem med at udvikle deres talenter og evner. Forældre bør ikke lade deres børn deltage i aktiviteter for at tilfredsstille forældrenes ambitioner på deres børns vegne, særligt ikke når aktiviteterne ikke er vigtige for deres børns velbefindende. Det frustrerer både forældre og børn.

Forældre bør anerkende deres børns bedrifter og rose dem, når de gør noget godt og bemærkelsesværdigt.

Følgende er retningslinjer for at rose. Forældre bør:

- Være oprigtige. Et barn vil opdage og afvise en uærlig kompliment.
- Fokuser på opførslen, og hvordan den påvirker forældrene. Fx: »Jeg kan virkelig godt lide det, når du er sammen med os, og vi kan tale roligt sammen uden at skændes. Det betyder meget for mig.« Forældre bør undgå at fokusere på barnet ved at sige ting som: »Du er sådan en god dreng (eller pige).« Barnet føler sig måske ikke som en god person og kan betragte komplimenter som falske og manipulerende.

- Gøre det kort. Få ord er bedre end mange. Forældre, der bare fortsætter, gør barnet flovt og kan vende noget grundlæggende positivt til noget negativt.
- Gøre det uvilkårligt. At rose et barn for enhver handling kan udvande betydningen af forældrenes ord. Slet ikke at rose vil udsulte barnet for en meget påtrængt kærlighed. Uvilkårlig ros har den største virkning. Forældre bør sikre sig, at de anerkender de bemærkelsesværdige ting, deres børn gør.

ØVELSE: FREMME AF KOMPETENCER

Bed deltagerne om at tale med deres ægtefælle eller en anden forælder om, hvordan de kan fremme deres børns kompetencer. Forældre kan hjælpe deres børn til at lære at arbejde, fuldføre projekter som er vigtige for dem, få gode karakterer i skolen, udvikle atletiske færdigheder og finde, stræbe og udmærke sig inden for interesseområder. Bed forældrene om at lave, nedskrive og udføre en plan for, hvordan de hjælper deres børn med at udvikle kompetencer. Tilskynd dem til at forstærke børnenes succes gennem anerkendelse og ros.

Involver børn i at tjene andre

Tjenesteprojekter lærer os uselviskhed og hjælper børnene til at tage hensyn til andres velbefindende. Præsident Spencer W. Kimball sagde om værdien af tjeneste:

»Midt i tjenestens mirakel står Jesu Kristi løfte om, at vi finder os selv ved at miste os!

Ikke alene »finder« vi os selv, for så vidt angår vejledning i vores liv, men jo mere vi tjener vores næste på passende vis, jo mere substans er der i vores sjæl. Vi bliver mere bemærkelsesværdige personer, når vi tjener andre. Vi bliver mere indholdsrige, når vi tjener andre – ja, det bliver lettere at finde os selv, for der bliver mere at finde.«³

ØVELSE: SØRG FOR MULIGHEDER FOR AT TJENE

Bed deltagerne tale med deres ægtefælle eller en anden forælder om behovet for tjenestemuligheder for deres børn. Bed dem om at udforske mulighederne og vælge en aktivitet, som kan være passende for familien. Bed dem om at afsætte tid til at deltage med deres børn i aktiviteten.

SELVTILLID I HERRENS NÆRHED

Børns selvtillid øges, når de udvikler tro, dyd og retskaffenhed. Forældre kan også indgyde tillid i deres børn ved at elske og respektere dem, ved at hjælpe dem med at blive dygtigere og give dem muligheder for at tjene andre.

Med hensyn til tro på Herren har præsident Ezra Taft Benson sagt: »Mit budskab og vidnesbyrd er dette: Jesus Kristus er den eneste kvalificerede til at give det håb, den selvtillid og den styrke, det kræver at overvinde verden og hæve sig over vore menneskelige fejl. For at gøre det må vi sætte vores lid til ham og leve efter hans love og belæringer.«⁴

NOTER

1. *Den danske Stjerne*, okt. 1977, s. 72–73.
2. I Conference Report, okt. 1970, s. 66 eller *Improvement Era*, dec. 1970, s. 72, 73.
3. »There Is Purpose in Life«, *New Era*, sep. 1974, s. 4.
4. Fra Conference Report, okt. 1983, s. 5; eller *Ensign*, nov. 1983, s. 6.



OVERVIND VREDE

FORMÅL MED LEKTIONEN

I denne lektion hjælpes forældrene til at -

- blive opmærksomme på den ødelæggende effekt ukontrolleret vrede har på familiens medlemmer.
- forstå hvorfor de bliver vrede og behovet for at påtage sit ansvar for problemer med vrede.
- lære metoder til at kontrollere og overvinde vrede.
- udvikle en forebyggelsesplan mod tilbagefald, så problemerne med vrede ikke vender tilbage.

Problemet med vrede

Præsident Gordon B. Hinckley sagde: »Vrede er ondt og ødelæggende og tilintetgør hengivenhed og udelukker kærlighed.«¹ Satan prøver at opdne til vrede og forårsage splid i familier (se 2 Ne 28:20; 3 Ne 11:29; Moro 9:3).

JACK

Jack sydede af vrede, da han så sin søn, Bart, på 15 spankulere ind på værelset og gribe Steve på 11 i nakken og fjerne ham fra lænestolen foran fjernsynet. »Du sidder i min stol, tumpe,« sagde han truende. Steve, som ømmer sig af smerte, svarer spagt: »Det er ikke din stol.« Bart daskede Steve en på siden af hovedet med bagsiden af sin hånd, da Steve flyttede sig fra ham. Bart slynger sig i stolen, tager fjernbetjeningen, skifter kanal til noget rock-musik og skruer op for lyden. Måneders vrede vælder op i Jack. Sveden pibler frem på hans pande. Hans arme begynder at spjætte og ryste. Jeg kan ikke tage det, tænker han. Ikke alene mangler han respekt for andre, men han trodser mig bevidst. Han ved godt, at jeg ikke vil finde mig i den opførsel. Rasende angriber Jack Bart, vrider hans arm rundt og råber: »Hvem tror du egentlig, du er? Du viser ingen respekt. Du tænker kun på dig selv.« Mens han trækker Bart væk fra stolen, råber Jack: »Gå op på dit værelse. Jeg gider ikke se på dig.« Bart vrider sin arm fri og går trodsigt ud ad hoveddøren og smækker den efter sig.

Et par dage efter fortæller Jack og hans hustru om denne episode til en rådgiver fra SDH-familietjeneste. »Jeg bliver så tosset på den unge, at jeg ikke kan tænke,« siger han beklagende. »Jeg kan ikke tale til ham på en ordentlig måde. Nogle gange siger jeg ting, jeg fortryder senere. Problemet vokser sig bare større.«

De fleste forældre bliver vrede på deres børn fra tid til anden. Vrede kan tjene et formål ved at gøre forældre opmærksomme på, at noget er galt og trænger til at blive



»HVEM KAN MÅLE DYBDEN AF OG SMERTEN
VED DE SÅR, DER PÅFØRES AF HÅRDE OG
NEDRIGE ORD UDTALT I VREDE?«

PRÆSIDENT GORDON B. HINCKLEY



taget hånd om. Kloge forældre træffer passende foranstaltninger for at forhindre små problemer i at blive store. Sommetider er problemerne for komplekse til, at der findes en enkel løsning. Børn kan være oprørske og respektløse og opirre deres forældre til vrede igen og igen. Forældre må ikke give efter for vreden og tage til genmæle på en måde, som optrapper konflikten.

Ældste Lynn G. Robbins fra De Halvfjerds har beskrevet vrede som »tanken – synden – der fører til fjendtlige følelser eller adfærd. Det er detonatoren, der udløser hid-sighed blandt bilisterne på motorvejen, opblusser på sportspladserne og giver skænderier i hjemmene.«² Præsident Gordon B. Hinckley advarede om vredens tra-giske konsekvenser og spurgte: »Hvem kan måle omfanget af de sår, dybden og smer-ten, som påføres gennem hårde og onde ord, talt i vrede?«³ Verden over udøver vrede forældre vold mod deres børn verbalt, fysisk og seksuelt. Hvert år indberettes der om millioner af tilfælde af børnemisbrug til de offentlige myndigheder.

Vrede er blevet beskrevet som »den mest forførende af negative følelser«.⁴ De, som bliver vrede, mener næsten altid, at deres vrede er retfærdiggjort. Nogle mennesker synes, at det er tilfredsstillende og oplivende at udtrykke deres vrede. De føler sig stærke og overlegne, når de skræmmer andre. Men vrede er vanedannende, den skader dem, som bliver ofre for dens forførende tiltrækningskraft og dem, som bliver vrede.

Vrede udtrykkes ofte på tre upassende måder – ved aggression, indadvendthed eller passiv-aggressiv adfærd.

Aggression. Vrede som udtrykkes gennem fysisk vold (slå, sparke, daske, smække, hive i hår og ører); emotionelt og verbalt misbrug (råbe, give øgenavne, bande, true, klandre, latterliggøre, manipulere og tale nedladende); seksuelt misbrug (incest, forulempelse, seksuel chikane); kontrol og dominans.

Indadvendthed. Vrede som er rettet mod selvet og fører til selvfornedrelse, depres-sion eller selvpåførte skader (druk, stofmisbrug, selvmordsforsøg og skader på sig selv).

Passiv-aggressiv adfærd. Vrede som udtrykkes i indirekte handlinger (langsam-melighed, uansvarlighed, stædighed, sarkasme, uærlighed, irritation, misfornøjethed, kritik og overspringshandling).

Vrede forældre kan skræmme eller true børn til lydighed, men ændringerne i opførelsen er ofte kun midlertidige. Børn, som indordner sig under tvang, har større tendens til at gøre oprør senere.

Vredens omkostninger

Forældre er mindre tilbøjelige til at reagere med vrede mod et barn, når konsekven-serne virker for bekostelige. Uheldigvis bliver mange forældre vrede på deres børn, fordi de opfatter prisen for deres vrede som relativt lav. De er langt mere tilbøjelige til at lange ud efter deres børn, end til at vende deres vrede mod en ven, en arbejdsgiver, en politibetjent eller en respekteret kirkeleder. Men de langsigtede omkostninger ved at lufte sin vrede over for ens børn overgår langt de eventuelle fordele. Omkostnin-gerne tæller blandt andet:

- Tab af Ånden.
- Tab af respekt (for sig selv og fra familiens medlemmer).
- Tab af venskab og samarbejde.
- Tab af selvtillid.
- Skyld og ensomhed.

- Anstrengte forhold.
- Skade på en selv og andre.
- Børn som frygter deres forældre frem for at elske dem.
- Børn som gør oprør, kommer ud i kriminalitet og forlader hjemmet i en ung alder.
- Børn som ikke klarer sig godt i skolen.
- Øget risiko for problemer som depression, dårligt helbred, afhængighedsproblemer og arbejdsrelaterede udfordringer.

ØVELSE: ERKEND VREDENS PRIS

Vrede forældre fornægter eller bagatelliserer sommetider konsekvenserne af deres vrede. Når man fuldt ud anerkender omkostningerne, kan motivationen til at overvinde vreden øges. Når informationen om vredens omkostninger er blevet præsenteret, så bed klassemedlemmerne om at skrive det ned, som deres vrede koster dem. Brug om nødvendigt nogle minutter på at hjælpe dem med at finde frem til omkostningerne.

Når forældrene har lavet en liste over omkostningerne, så foreslå at de ofte ser på deres liste for at blive mindet om konsekvenserne ved at handle på deres vrede. Når de lærer at kontrollere deres vrede, og punkterne på listen efterhånden ikke gælder mere, kan de begynde at slette dem, som en glædelig påmindelse om, at de gør fremskridt.

ÅRSAGER TIL VREDE

Visse forældre anvender vrede til at skræmme og kontrollere deres børn, til at føle sig overlegne og til at undgå at tage sig af problemer. Vrede kan også stamme fra stolthed og selvished, som når en person ikke får det, som vedkommende vil have det eller fra manglende sagtmodighed (tålmodighed ved provokation). Nogle bliver vrede, når de bliver frustrerede, sårede eller skuffede.

Vrede opstår ofte, når en person føler sig truet, uretfærdigt eller dårligt behandlet enten af sig selv eller andre. Truslen kan være fysisk eller følelsesmæssig. Personen kan fx frygte legemsbeskadigelse, ydmygelse eller tab af egen eller andres agtelse. Tager man fx det indledende eksempel, så følte Jack sig truet på sit image som en respektable far, der havde kontrol over sine børns opførsel. Han var bange for, at andre ville opfatte ham som en magtesløs og svag forælder.

Forvrængede opfattelser

Opfattelser af fare er ofte forvrængede. Alt for ofte resulterer det i vrede, når en person fejlbedømmer andres hensigt: »Han prøver at såre mig«, »Hun forhindrer mig i at få det, jeg gerne vil have«, »Han er ligeglad med mine følelser«, »Hun udnytter mig«.

Nogle mennesker bliver vrede, før de tænker. Den slags vrede er ofte vanskelig at kontrollere, fordi den indtræffer så hurtigt. I andre situationer bygges vreden langsomt op, fordi personen til stadighed føler sig truet, uretfærdigt eller dårligt behandlet. Vrede bygges også op, når en person bliver ved med at dvæle ved en bestemt situation og hengiver sig til tanker, som ofte er stærkt fordrejede og overdrevne.

Når personer fornemmer en trussel og reagerer over for en anden i vrede, forbereder kroppen sig på handling. Blodtrykket stiger, musklerne spændes, vejrtrækningen intensiveres og sindet koncentrerer sig om at fjerne truslen eller den dårlige behandling. Denne tilstand af parathed kan udløses i en enkel, opfarende verbal eller fysisk

reaktion på det, der opfattes som en trussel. Eller også kan den langsomt bygges op over tid, hvor personen gentagne gange føler sig provokeret. [Vredesfremkaldende tanker bygger sig op, indtil personen eksploderer over en situation, sommetider en mindre ting, som normalt ville blive ignoreret.](#)

Disse psykologiske ændringer anviser vigtige måder at kontrollere vreden på. Det bedste tidspunkt for en forælder at reagere på er, når man første gang mærker en øget spænding. Forælderen kan søge yderligere information om det, der opfattes som en trussel, for bedre at forstå det. En bedre forståelse kan formindske opfattelsen af fare og reducere risikoen for vrede. Negative, vredesfremkaldende tanker kan erstattes med mere positive, beroligende tanker, efterhånden som personen opfatter den pressede situation mere positivt. Forælderen kan overveje mere hensigtsmæssige måder at besvare truslen eller uretfærdigheden på, et svar der vil løse problemet frem for at optræde det.

En forælder, der er stresset, kan også undgå situationer, som sandsynligvis vil fremkalde mere stress, indtil han eller hun er mere afslappet og har kontrol over sig selv. Så kan forælderen arbejde på at løse situationen uden vrede.

OVERVINDELSE AF VREDE

Følgende principper kan være en hjælp til at overvinde vredesrelaterede problemer. Når du underviser så bed forældrene om at finde og anvende de principper, som virker bedst for dem.

Bed

Forældre bør bede inderligt om hjælp til at overvinde vrede. Salmisten skrev, at Herren vil udfri den bønssomme fra livets storme: »Da råbte de til Herren i deres nød, og han førte dem ud af deres trængsler. Han fik stormen til at stilne, og havets bølger lagde sig; de blev glade, fordi det faldt til ro, og han førte dem til den havn, de ønskede« (Sl 107:28–30). [Faste og præstedømmevevsignelser er også godt til at overvinde vrede.](#) [Præstedømmevevsignelser, bønner og faste bør kombineres med en personlig indsats for at ændre sig.](#)

Fjern de bagvedliggende problemer

Forældre bør tale med deres børn og løse de problemer, som fremprovokerer deres vrede. De fleste problemer kan løses fredeligt. For yderligere hjælp kan forældre se [lektion 3 \(»Kommunikér med kærlighed«\)](#), [lektion 7 \(»Konfliktløsning«\)](#) og [lektion 9 \(»Anvendelse af konsekvenser«\)](#). Forældre bør, når de tager fat på et problem, tale til deres børn med samme respekt, som de ville vise en arbejdsgiver, en ven eller en kirkeleder.

Tag ansvar for vreden

Forældre, som har et problem med vrede, må anerkende, at de har et problem og tage ansvaret for det, før de kan overvinde det. Børn kan provokere deres forældre, men forældrene har ansvaret for, hvordan de reagerer. De kan lære at kontrollere deres vrede og tage til genmæle på bedre måder.

Nogle mennesker undskylder deres vrede og hævder, at det er en del af deres kulturelle arv. For eksempel undskylder nogle forældre, som slår deres børn, sig med, at det er almindelig praksis, i deres etniske kultur. Sådanne handlinger er ikke antagelige for vor himmelske Fader. Ældste Richard G. Scott fra De Tolv Apostles Kvorum har forklaret, at medlemskab af Guds familie har forrang over kulturelle tilhørsforhold:

»Vor himmelske Fader har sørget for, at I blevet født ind i en bestemt slægt, hvorfra I modtager en arv af race, kultur og traditioner. Denne slægt kan give dig en rig arv og stor grund til at glædes. Alligevel har I et ansvar for at afgøre, hvorvidt der er noget i den arv, som må kasseres, fordi den strider mod Herrens plan for lykke ...

Ingen familie kan i længden bestå i frygt eller under tvang, hvilket fører til foragt og oprør. Kærlighed er grundlaget for en lykkelig familie.«⁵

Når mennesker har erkendt og vedkendt sig et problem, kan de omvende sig og begynde at overvinde problemet.

Udred din vredescyklus

Dersom en forælder lider af kronisk vrede, kan vedkommende have et cyklisk adfærdsmønster, som omfatter fire faser. Adfærdspsykologer har benævnt faserne i vredescyklussen forskelligt, men de grundlæggende elementer er de samme. Det følgende er en sammenfatning, som er lavet af anger-management-eksperterne Murray Cullen og Robert E. Freeman-Longo.⁶ Mennesker har størst succes med at styre deres vrede i cyklussens første faser, inden den psykologiske opbygning.

Foregiver-at-alt-er-normalt-fasen. Livet kører glat, men vreden lurker under overfladen og påvirker den måde, personen lever og tænker på. Begivenheder eller situationer udløser let vanemæssige, forvrængede tankemønstre. Personen rationaliserer og retfærdiggør disse forvrængninger.

Opbygningsfasen. Eftersom personen fokuserer på de forvrængede tanker, føler han eller hun sig truet eller udsat for fare og begynder at reagere vredt. Personens tanker følger et velkendt mønster såsom: »Hun blæser på, hvad jeg siger som forælder,« eller »Jeg laver det hele her, han hjælper aldrig til.« Fysiske signaler antyder, at personen er ved at blive vred (anspændthed, stivhed, stramhed, hjertebanken, hurtig vejtrækning, urolig mave eller en varm eller blussende følelse). Personen fantaserer om og lægger planer for at omsætte vreden til handling og kan involvere sig i en vanedannende adfærd, der nærer vreden (narkotika- og alkoholmisbrug, overspisning, overarbejde).

Udlevelsfasen. Vreden rettes mod andre ved at råbe af dem, nedværdige dem eller angribe dem fysisk eller seksuelt. Den kan også rettes indad i selvfordærelse, selvmordsforsøg eller alkohol- eller stofmisbrug.

Nedkølingsfasen. Personen føler skyld og skam. Forsvarsmekanismer dukker frem, og personen prøver at dække over vreden ved at gøre noget godt for at bevise, at han eller hun er en god person. Personen beslutter så at kontrollere sit temperament. Når det mislykkes, går personen tilbage til »foregiver-at-alt-er-normalt«-fasen.

ØVELSE: IDENTIFICER DIN VREDESCYKLUS

Giv deltagerne kopier af skemaet »Identificering af min vredescyklus« på s. 65. Bed deltagerne om at udfylde det. Fortæl at denne aktivitet kan hjælpe dem med at identificere deres vredescyklus, hvis de har et problem med vrede.

Før en log over vreden

At føre en log over vreden vil øge forældrenes opmærksomhed på deres vredescyklus.⁷ Forældrene kan lære at håndtere vreden tidligt ved at bruge principperne i denne lektion.

ØVELSE: FØR EN LOG OVER VREDEN

Bed forældrene om at føre en log over deres vrede, når de føler den i løbet af den følgende uge. (Et eksempel på en log over vrede findes på s. 66. Et tomt skema findes på s. 67. Lav en kopi af eksemplet og tre eller fire kopier af det tomme skema til hver deltager). Denne øvelse hjælper deltagerne til at blive klar over, hvordan de tænker, føler og reagerer, når situationer udløser deres vrede. De kan blive bevidste om visse adfærdsmønstre, som de må ændre. Loggen vil også minde dem om at begynde at tænke og handle på måder, der kan føre til bedre resultater.

Uskadeliggør vredesfremkaldende tanker

Forældre bør søge forklaringer på den adfærd, som gør dem vrede. For eksempel kan et barn, som er frækt, have haft en dårlig dag i skolen. Et trodsigt barn føler sig måske kun accepteret af kammerater, som opfører sig uacceptabelt. Forældre bør betragte situationer, som generer dem, som et problem, der må løses og en mulighed for at komme tættere på deres børn, og ikke som truende udfald, der kræver en dramatisk og vred reaktion.

Når forældre kæmper med tanker, der opirrer til vrede, betyder timing meget. Når en person først er blevet meget vred, bliver vedkommende irrationel. Når følelserne er kommet op i det leje, bør personen fjerne sig fra situationen og tage sig tid til at køle ned.

Akkurat som atleter og musikere forbereder sig gennem mange timers øvelse på at kunne yde deres bedste i visse situationer, kan forældre forberede sig til at kunne handle passende i situationer, som provokerer deres vrede. Raymond Novaco fra University of California i Irvine foreslog, at mennesker lærte at mærke optakten til en vred reaktion og erstatte de forvrængende tanker med støttesætninger, som gav en mere præcis opfattelse af situationen.⁸ I rolige øjeblikke kan de rent mentalt gennemgå sætninger som disse: »Hvordan kan jeg løse dette problem? Jeg bliver vred, men jeg ved, hvordan jeg skal håndtere det. Jeg kan klare denne situation. Jeg ved, hvordan jeg skal styre min vrede. Jeg kan stadig se humoristisk på det.«

Når en person så bliver provokeret, kan vedkommende bruge disse og andre støttende sætninger: »Hvad ønsker jeg at få ud af denne situation? Jeg opnår ikke noget ved at blive gal. Hvis jeg bliver vred, betaler jeg en pris, jeg ikke ønsker. Jeg må se på det positive. Jeg kan ikke bare tro det værste eller drage forhastede konklusioner. Min vrede er signal om, at det er på tide, at jeg lærer noget. Jeg kan bruge min sunde fornuft. Jeg kan behandle denne person respektfuldt.«

ØVELSE: BRUG STØTTE-SÆTNINGERNE

Bed klassedeltagerne om at beskrive vredesfremkaldende situationer, som de støder på. Bed dem om at skrive støtte-sætninger ned, som kan hjælpe dem til at undgå at blive vrede i de situationer og at øve sig på svar til de vredesprovokerende situationer ved at bruge støtte-sætningerne. De kan visualisere hver eneste vredesprovokerende situation, mens de i deres sind gentager støtte-sætningerne. De bør gentage denne øvelse adskillige gange om dagen, indtil de har indarbejdet en ny tankegang. Denne mentale øvelse forbereder dem på at svare passende, når de virkelig står i situationen.

Kom ud af situationen

Det bedste tidspunkt for forældre at handle på er, når de mærker spændingen stiger. De kan lære at se på deres vrede. En måde at se på sin vrede på er ved at forestille sig et termometer, som måler deres vrede. Hvis de mister kontrollen ved 80 grader, bør de komme ud af situationen, før den bliver så varm. De kan sige til barnet: »Jeg bliver vred. Jeg har lige brug for at køle ned.« Det nytter ikke noget at bebrejde barnet ved at sige: »Du gør mig vred.«

Find aktiviteter som beroliger

Afslappende aktiviteter kan omfatte meditation, arbejde, løb, svømning, at lytte til musik eller læse en bog. Forældre må ikke prøve at falde ned ved at lufte deres vrede eller gruble over den hændelse, som er forbundet med den. Hvis de ruger over eller lufte deres vrede, vil den sandsynligvis optrappes. Hvis de i tankerne gennemgår hændelsen om og om igen, vil de sandsynligvis fortsætte med at overdrive situationen. Når de lufte den, gør de det samme og retfærdiggør det voldsomme vredesudtryk i deres tanker.

Taknemlighed og en indsats for at se det gode i deres børn kan hjælpe forældre til at dæmpe deres vrede. En anden måde at køle ned på er at følge rådet fra præsident Boyd K. Packer fra De Tolv Apostles Kvorum, som foreslår, at uønskede tanker erstattes med hellig musik: »Når musikken begynder, og når ordene dannes i dine tanker, smutter de uværdige tanker skamfuldt væk. Det forandrer hele stemningen i dit sinds scene. Eftersom musikken er opløftende og ren, forsvinder de lavere tanker.«⁹

Giv udtryk for de dybereliggende følelser

Vrede udtrykkes ofte i stedet for at vise, at man er såret, bange, flov eller føler sig afvist. Visse personer tøver med at udtrykke disse følelser, fordi de frygter at vise svaghed eller sårbarhed.

Når mennesker roligt fortæller om deres inderste følelser, begynder de at tale om de ting, som virkelig går dem på og ikke bare deres fjendtlighed. Når man taler om de væsentlige ting, løser man lettere konflikter.

Det kræver ofte større mod at være ærlig end vred. Når forældre giver udtryk for det, de føler, oplever de ofte, at deres børn bliver mindre defensive og mere samarbejdsvillige omkring problemerne. Det indbyrdes forhold i familien bliver bedre.

Nogle mennesker har svært ved at identificere og sætte ord på de følelser, der knytter sig til deres vrede. De kan have gavn af sammen med deres ægtefælle at udforske, hvorfor de er vrede og se efter årsager bagom barnets indlysende dårlige opførsel. Det kan dreje sig om angst for ikke at slå til som forælder eller frygt for, at barnet ikke vil klare sig. Når forælderen erkender og vedkender sig de dybereliggende følelser, er vedkommende i stand til at tale med sin ægtefælle eller sit barn om det i stedet at udtrykke vrede.

BETH

Hver gang Beth deltog i aktiviteter efter skole, gruede hun for sin mors vrede. Efter hendes mor havde deltaget i en forældreklasse, begyndte hun at tale om de følelser, der knyttede sig til hendes vrede. »Jeg er bange for, at du roder dig ud i nogle problemer, ligesom min mor gjorde, da hun var teenager. Hun blev gravid og fik mig,« fortalte hun. »Det ønsker jeg ikke skal ske for dig.« Beth svarede ved at forsikre sin mor om, at hun efterlevede kyskhedsloven. Moderen følte sig beroliget og var hurtigere til at støtte Beths aktiviteter fremover.

ØVELSE: IDENTIFICER DE DYBERELIGGENDE FØLELSER

Bed deltagerne om at identificere og sætte ord på deres dybereliggende følelser, når de bliver vrede. Tilskynd dem til at anerkende og udtrykke disse følelser; ved at gøre det, kan de bedre slippe deres vrede samtidig med, at de lærer at tage mere passende til genmæle.

Søg åndelig forandring

Processen med at komme til Kristus indebærer en åndelig forvandling, der fører til en fredelig, kærlig adfærd. Ældste Marvin J. Ashton fra De Tolv Apostles Kvorum har forklaret, at når vi virkelig omvender os, »bliver den måde, vi behandler andre på ... mere kendetegnet af større tålmodighed, venlighed, en imødekommende accept og et ønske om at spille en positiv rolle i deres liv.«¹⁰ Vrede bliver ikke et stort problem.

Mormons Bog beskriver en »mægtig forandring« i hjertet, som kommer gennem omvendelse og ved at være en discipel – en tilbøjelighed til »bestandigt at gøre godt« (Mosi 5:2). Paulus beskriver Åndens frugter som »kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse« (Gal 5:22-23). Mormon gav følgende råd, som kan anvendes af dem, som kæmper med deres vrede: »Bed til Faderen med hjertets hele styrke om, at I må blive fyldt med denne kærlighed, som han har skænket alle, som er hans Søns, Jesu Kristi, sande tilhængere, så I kan blive Guds sønner, så vi, når han viser sig, vil være som han, for vi skal se ham, som han er« (Moro 7:48).

Når mennesker begynder at ændre sig åndeligt, føler de mindre vrede og får tillid til, at de kan kontrollere deres vrede bedre. For at sætte og holde denne ændring i gang kan de:

- Læse skriften dagligt og anvende læresætningerne i deres liv.
- Dagligt bede om hjælp til alle livets aspekter, deriblandt problemer med vrede.
- Omvende sig og søge forsoningens helende kraft.
- Om nødvendigt søge råd hos biskoppen.
- Sætte personlige mål for at overvinde problemer med temperamentet; arbejde med et problem ad gangen til de overvinder det og så tage fat på det næste.
- Bede om at kunne se dem omkring sig, som Herren ser dem.
- Forny deres pagter og gudsdyrkelse i templet og ved Kirkens møder.

ØVELSE: ØG ÅNDELIGHEDEN

Bed deltagerne om at overveje at skrive det ned, som de vil gøre for at øge deres åndelighed og nærhed med Frelseren. Bed dem omhyggeligt overveje og bede om dette emne og om nødvendigt tale med deres biskop eller ægtefælle.

Forebyg tilbagefald

Forebyggelse af tilbagefald handler om at bryde vredescyklussen ved at ændre tanker og adfærd og anvende andre afbødende strategier, som personen udvikler. Afbødende strategier udgør alternativer til at opbygge vrede. Forebyggelse af tilbagefald og afbødende strategier kræver måske hjælp fra familie, venner, kolleger, biskop eller kursusleder. Forebyggelse af tilbagefald forekommer som regel i de to første faser af

vredescyklussen: I »foregiver-at-alt-er-normalt«-fasen og opbygningsfasen. Personen lærer at genkende og reagere på risikofaktorer (begivenheder eller følelser, der udløser vrede) på måder, der bryder cyklussen og forebygger tilbagefald. Følgende er et eksempel på, hvordan en person kan forebygge tilbagefald.

Foregiver-at-alt-er-normalt-fasen. Personen erkender sit problem med vrede og håndterer det på en god måde. Vedkommende er bevidst om det, der udløser vrede, og anvender strategier til at håndtere eller undgå det, såsom at undgå højrisikosituationer, slappe af og tage en timeout. Personen arbejder aktivt på at løse de konflikter og problemer, der fører til vrede.¹¹

Opbygningsfasen. Personen anvender nye strategier til at begrænse niveauet for og intensiteten af vreden. Vedkommende korrigerer og erstatter negative tanker med positive udsagn (»jeg kan godt klare det« eller »jeg kan finde andre løsninger på dette problem«). Vedkommende erkender de smertelige følelser bag vreden og anerkender, at disse følelser er normale. Personen ophører med den vanedannende adfærd, herunder at fantasere om at føre adfærden ud i livet og planlægge at give afløb for sin vrede. Vedkommende taler ud om problemerne, eller skriver om dem, hvis situationen ikke står til at ændre. Personen frigør energi gennem fysiske aktiviteter og opbygger selvtillid ved at gøre noget, som vedkommende kan lide.¹² Personen stræber også efter en åndelig genfødsel.

ØVELSE:

LÆG EN PLAN FOR FOREBYGGELSE AF TILBAGEFALD

Bed deltagerne om at bruge oversigten på s. 68 til at identificere og nedskrive en plan som kan forebygge, at deres vrede kommer igen. Sørg for kopier af udkastet til klasse-deltagerne. Tal om, hvordan forslagene i denne lektion kan anvendes til forebyggelsesplanen. Foreslå at de i den kommende uge bønsmødt søger Herrens hjælp tillige med hjælp fra familie og udvalgte venner, når de forbereder og gennemfører deres plan.

GUDS FRED

Præsident Joseph F. Smith understregede vigtigheden af at være venlig over for børn og ikke vred: »Når I taler eller snakker med dem, så gør det ikke i vrede, gør det ikke i en hård, fordømmende ånd. Tal til dem med mildhed ... græd med dem om nødvendigt ... blødgør deres hjerte, så de udvikler hengivenhed for dig. Brug hverken pisk eller vold, men ... nærm jer dem med fornuft, med overtalelse og uskrømtet kærlighed.«¹³

Personer, som anvender principperne og forslagene i denne lektion, kan lære at styre deres vrede frem for, at vreden styrer dem. Følgende eksempel viser, hvordan en person overvandt sin vrede:

»Jeg plejede at gå rundt og have lyst til at skade alle, jeg så. Vrede dominerede mit liv. Jeg kunne ikke tale med min kone eller mine børn uden at eksplodere. Folk undgik mig. Jeg hadede mig selv, og jeg hadede dem. Jeg havde ofte lyst til at slå nogen – hvem som helst. Jeg eksploderede over den mindste provokation. Til sidst søgte jeg hjælp. I terapi talte jeg om mange af de ting, som længe havde gået mig på, problemer som knyttede sig til min vrede. Jeg lærte at tænke anderledes og se andre i et bedre lys. Jeg anvendte evangeliets principper mod mit problem – bøn, skriftstudium og tilgivelse. Jeg begyndte at få det bedre med mig selv. Med tiden forsvandt min

vrede, og jeg følte, at jeg havde fået kontrollen over mit liv tilbage. Nu kan jeg omgås min familie. Nu kan jeg nyde at være sammen med andre. Jeg føler, at jeg har fået mit liv igen.«

Apostlen Paulus skrev om »Guds fred, som overgår al forstand« (Fil 4:7). De, der har kæmpet med vrede, ved, hvor befriende det er at føle fred og frihed fra denne følelse. Forældre, som har været hæmmet af vrede, kan slippe af med dette problem og opnå fred i sindet.

Forældre bør ikke glemme eller undervurdere Helligåndens magtfulde indflydelse. Når de søger Herrens hjælp, vil Helligånden trøste, støtte og vejlede dem til at håndtere og overvinde deres vrede (se Joh 14:26-27; L&P 8:2-3).

NOTER

1. *Stjernen*, juli 1991, s. 71.
2. *Stjernen*, juli 1998, s. 85.
3. *Stjernen*, jan. 1992, s. 58.
4. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, USA: Bantam Books, 1995, s. 59.
5. Se *Den danske Stjerne*, juli 1998, s. 86.
6. Se *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, s. 67-70. ISBN# 1-929657-12-9.
7. Ideen med at føre en logbog over vreden er tilpasset fra *Men and Anger*, s. 31-32.
8. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*, Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975, s. 7, 95-96.
9. »Værdig musik, værdige tanker«, *Liahona*, apr. 2008, s. 30
10. Se *Stjernen*, juli 1992, s. 20.
11. Se *Men and Anger*, s. 70-71.
12. Se *Men and Anger*, s. 72-74.
13. Se *Evangeliske lærdomme*, s. 260.

IDENTIFICERING AF VREDESCYKLUS

Beskriv de typiske situationer, der udløser din vrede (fx skænderi med ægtefællen, bankkontoen er overtrukket, huset roder):

Beskriv de tanker eller den retfærdiggørelse, der nærer din vrede (fx min hustru bryder sig kun om sig selv, min mand er totalt uansvarlig):

Beskriv de følelser, der ligger til grund for din vrede (fx manglende respekt, føler sig udnyttet, ignoreret):

Beskriv de fysiske signaler der angiver, at du er ved at blive vred (fx svedige hænder, hurtig hjerterytme, anspændthed, irritation):

Beskriv det, du gør, som nærer din vrede (fx at dvæle ved fornærmelsen, nægte at tale om det, drikke alkohol):

Beskriv hvordan din vrede kommer til udtryk (herunder din værste opførsel):

Beskriv dine tanker, følelser og adfærd, efter du har luftet din vrede (fx lettelse, skyld, sorg, anger):

EKSEMPEL PÅ LOG OVER VREDE

Oplys følgende	Situation A	Situation B
Dato og begivenhed eller person, der udløser det:	19/10 Skænderi med ægtefælle.	20/10 Børnene er uartige.
Intensiteten af min vrede:	Mild 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voldsom	Mild 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voldsom
Tanker, der nærer min vrede:	Han er et skvat. Er ligeglad med mig.	Børnene hører aldrig efter. Respekterer mig ikke.
Dybereliggende følelser for min vrede:	Uelsket, ignoreret, upåskønnet.	Udnyttet, overset.
Hvordan jeg håndterede min vrede:	Skreg ad ham. Kaldte ham et skvat.	Bad dem stille og roligt om at gå ind på deres værelse, indtil de kunne opføre sig ordentligt.
Det siger jeg til mig selv, når jeg er vred:	Han fortjener at blive straffet. Han sårer mig. Jeg gør bare gengæld.	De er jo kun børn. De prøvede jo ikke at trodse mig.
Held med at kontrollere min vrede:	Ingen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Meget	Ingen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Meget
Hvad lod til at hjælpe:	Intet af det, jeg gjorde, hjalp. Jeg gjorde det kun værre.	Tog en timeout. Gik en tur og talte derefter med børnene.
Undertrykt, luftet eller forløst vrede:	Undertrykte følelser efter mit udbrud.	Talte ud om mine frustrationer.
Det vil jeg gøre bedre næste gang:	Ikke reagere. Falde ned, før jeg taler.	Intet. Jeg klarede det godt denne gang.

Tilpasset fra Murray Cullen og Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, s. 33-34. ISBN# 1-929657-12-9.

LOG OVER VREDE

Oplys følgende	Situation A										Situation B									
Dato og begivenhed eller person, der udløser det:																				
Intensiteten af min vrede:	Mild					Voldsom					Mild					Voldsom				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tanker, der nærer min vrede:																				
Dybereliggende følelser for min vrede:																				
Sådan håndterede jeg min vrede:																				
Det siger jeg til mig selv, når jeg er vred:																				
Held med at kontrollere min vrede:	Ingen					Meget					Ingen					Meget				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hvad lod til at virke:																				
Undertrykt, luftet eller forløst vrede:																				
Det vil jeg gøre bedre næste gang:																				
Tilpasset fra Murray Cullen og Robert E. Freeman-Longo, <i>Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger</i> , Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, s. 33-34, 117. ISBN# 1-929657-12-9.																				



»SATAN VED, AT DEN SIKRESTE ... MÅDE AT FORPURRE
HERRENS VÆRK PÅ, ER VED AT SVÆKKE FAMILIENS
STYRKE OG HJEMMETS HELLIGHED.«

ÆLDSTE M. RUSSELL BALLARD





KONFLIKTLØSNING

FORMÅL MED LEKTIONEN

Hjælp under denne lektion forældrene til at -

- forstå, at forskellige meninger er uundgåeligt og at familier, som løser konflikter, kommer tættere på hinanden og bliver stærkere.
- lære metoder til at håndtere konflikter i hjemmet.
- forstå, hvordan man løser uoverensstemmelser fredeligt.

PROBLEMET MED ULØSTE KONFLIKTER

Ældste M. Russell Ballard fra De Tolv Apostles Kvorum belærte om, at familien er et yndet skudsmål for Satan: »[Satan] forsøger at drive en kile af disharmoni ind mellem en far og en mor. Han lokker børnene til at være ulydige over for deres forældre ... Det er alt, hvad der kræves, fordi Satan ved, at den sikreste og mest effektive måde at forpurre Herrens værk på, er ved at underminere familiens styrke og hjemmets ukrænkelighed.«¹

En ældre kvinde mindedes med sorg, hvad en uløst konflikt havde betydet for hendes familie. »Da jeg deltog ved begravelsen for min sidst levende bror, tænkte jeg over de tragiske begivenheder i min barndom, som havde gjort mine tre brødre bitre og drevet dem hjemmefra og væk fra det gengivne evangelium, som har betydet så meget for mig. Min far, som var en religiøs mand, var krævende, trættekær og revsede sine børn verbalt offentligt såvel som privat. Da mine brødre blev ældre, tog de til genmæle. Skænderierne var ondskabsfulde og grimme og endte i eder og håndgemæng. Alle mine brødre forlod hjemmet i en tidlig alder og vendte kun sjældent tilbage for at besøge vores forældre. De ville heller ikke have noget at gøre med den religion, som min far gik ind for.«

Årsagerne til konflikter er mange. Nogle forældre er alt for eftergivende og giver efter for deres børns indfald, indtil børnenes opførsel er ude af kontrol. Andre er for restriktive og provokerer deres børn til oprør. Nogle forældre overreagerer på deres børns normale trang til selvstændighed. Nogle børn farer vild og kaster sig med fuldt overlæg ud i en opførsel, som overskrider familiens regler og standarder.

Familiemedlemmer bliver tættere knyttet og styrket, når de med held løser uoverensstemmelser. Uløste konflikter ødelægger familieforholdet og volder sorg blandt familiemedlemmer.

SÅDAN LØSER MAN EN KONFLIKT

Under sit besøg blandt nefitterne tog Frelseren afstand fra de stridbare:

»Den, der har stridens ånd, er ikke af mig, men er af Djævelen, som er faderen til strid, og han ophidser menneskers hjerte til at strides med vrede, den ene mod den anden.

Se ... det er min lære, at sådant skal afskaffes« (3 Ne 11:29-30).

Jesus rådede folk til at løse deres stridigheder med hinanden, inden de kommer til ham:

»Hvis I kommer til mig eller ønsker at komme til mig og kommer i tanke om, at din broder har noget imod dig -

gå da hen til din broder, og bliv først forliget med din broder, og kom så til mig med hjertets faste forsæt, så vil jeg tage imod dig« (3 Ne 12:23-24; se også 3 Ne 12:9).

Denne belæring angår også forældre og den måde, som de omgås deres børn på. I Familieproklamationen råder Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum igen til at anvende Frelserens anvisning for at opdrage børn med held: »Forældre har en hellig pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed, til at sørge for deres fysiske og åndelige behov, til at lære dem at elske og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger samt til at være lovlydige samfundsborgere, uanset hvor de bor.«²

Gennemgå følgende principper for konfliktløsning sammen med forældrene.

HÅNDTER PROBLEMER MELLEM FORÆLDRE OG BARN MED EN KRISTUSLIGNENDE INDSTILLING

Når fædre og mødre anvender Frelserens lære i deres ansvar som forældre, bør de udvise kærlighed og villighed til at løse konflikter, gøre indrømmelser i en kompromissøgende ånd samtidig med, at de fastholder værdier og standarder, stræber efter at overtale deres børn og ikke give efter for manipulation. Forældre bør undervise deres børn i de rette principper og baggrunden for familiens regler. De bør opmuntre deres børn til at træffe de rette valg, overbevise dem, når de argumenterer imod, indføre konsekvenser, når de vælger at være ulydige (se lektion 9) og blidt og indtrængende tale til dem, når de står på nippet til at begå en alvorlig fejltagelse.

Lyt for at forstå

Mange konflikter afværges, når forældre bruger gode lytteteknikker for at forstå deres oprevne og vrede børn. Skriften lærer os, at »et mildt svar afvender vrede, et sårende ord vækker harme« (Ordsp 15:1). Et barns vrede forsvinder ofte, når det føler sig forstået og respekteret af forældrene. Forældre, som lytter, kan opdage, at deres egne følelser og perspektiv ændres.

ØVELSE: LYT FOR AT FORSTÅ

Bed deltagerne om at mindes en hændelse, hvor et barn hellere ville diskutere end lytte til dem. Lad dem lave et rollespil, hvor de bruger kommunikationsteknikkerne fra lektion 3, hvori de skal lytte til barnet frem for at diskutere med det i den givne situation. Lad én af dem tage rollen som barn, mens den anden tager rollen som forælder. Lad dem øve sig i fem minutter, hvorefter de bytter roller, så begge kan øve sig i at lytte. Lad parrene tale om oplevelsen bagefter. Hvordan følte det, at der var en, som lyttede til dem? Hvor svært var det for dem at lytte, når barnet ønskede noget stødende? Tilskynd dem til at øve sig på at lytte til deres børn i den kommende uge, særligt når børnene ønsker at diskutere.

Nægt at skændes

Et af de grundlæggende principper for at løse konflikter i hjemmet er så enkelt, at det ofte overses. Det indebærer at efterleve Kristi højere lov og nægte at skændes. Glenn Latham, en sidste dages hellig, som underviser forældre, fremhævede storheden i Kristi eksempel ved at nægte at skændes med andre, selv når han blev uretfærdigt anklaget og behandlet: »Kristus var det fuldkomne eksempel på ikke at være opfarende, selv da han grusomt og urigtigt blev anklaget, da han blev spyttet på, slået på, tævet, spottet, afvist og fornægtet, hånet, ja, tilmed korsfæstet (Matt 26:67-70 og 27:29, 35). Han farede ikke op. Han slog ikke igen. Selvom han kunne have hidkaldt »mere end tolv legioner engle til hjælp« (Matt 26:53), så »farede han ikke op«. Han var ofte, næsten konstant, offer for hånen fra den spæde begyndelse til slutningen af sit liv, selv fra dem, som led med ham: »Også de, der var korsfæstet sammen med ham, håned ham« (Mark 15:32) ... jo større ophøjet godhed desto mere hånen fra de hånlige – og alligevel gav han kun godt tilbage. Dette er en model, som forældre bør forsøge at efterligne, når de bliver ramt af uregerlige børn. »Far ikke op!«³

Forældre, som nægter at skændes med et stridbart barn, opdager hurtigt, at striden bliver kort. Stridighed og kamp kan ikke lade sig gøre, hvis den ene part nægter at deltage i den. Latham observerede følgende: »I min undersøgelse af behandling for adfærdsproblemer er jeg blevet overrasket over at finde ud, at dersom forældre forholder sig roligt, medfølelse og direkte selv under de mest ophidsede vilde »beskyddninger«, så vil barnet i 97 ud af 100 tilfælde, ved den tredje forskrift [tredje udsagn om forventninger til forældre] indordne sig.«⁴

Nogle forældre tror måske, at man ved ikke at »slå tilbage« lader børnene få overtaget, lader dem vinde diskussionen og giver dem styringen i familien. Det er ikke tilfældet. Kristus stod modigt op foran sine plageåndere, havde altid kontrol over sine svar og forsøgte aldrig at slippe udenom. Han elskede dem og indså deres uvidenhed, han tryglede endog Faderen om at tilgive dem (se Luk 23:34).

I andre lektioner har forældrene gennemgået metoder til at udtrykke deres forventninger, give deres børn valgmuligheder mellem acceptable måder at opføre sig på og at indføre konsekvenser, som på forhånd er aftalte, når deres børn vælger ikke at høre efter. Når børn har lyst til at diskutere, kan forældre genfremsætte deres forventninger på en venlig og kærlig måde og klogt minde deres børn om de konsekvenser, de har aftalt. Når forældrene har gjort det, vil der ikke være så meget mere for børnene at diskutere.

Børn er i høj grad styret af de ting, der foregår rundt omkring dem. Noget af det, de ønsker sig aller mest, er deres forældres opmærksomhed. Ifølge Glenn Latham »er opmærksomhed fra forældrene den mest virkningsfulde eller afgørende kraft i forbindelse med at forme børns adfærd.«⁵ Når børn ikke har held med at tiltrække sig negativ opmærksomhed ved at være trodsige, falder de almindeligvis til ro og opfører sig på en mere socialt acceptabel måde.

ØVELSE: NÆGT AT SKÆNDES

Bed deltagerne om at tale med deres ægtefælle eller en anden forælder om, hvordan de uden at skændes kan håndtere en situation i deres familie, som almindeligvis er konfliktfyldt. Hvordan kan de give udtryk for deres forventninger til deres børn på en positiv, ikke stridbar måde, således at deres forventninger klart bliver forstået? Hvordan kan de informere deres børn om konsekvenserne ved dårlig opførsel? Hvordan kan de give udtryk for

deres kærlighed? Giv dem nogle få minutter til at øve sig i, hvad de kan sige, og hvordan de vil sige det. Bed dem om at afprøve deres tiltag i den kommende uge.

Følg skriftens retningslinjer ved irettesættelse af børn

Det kan være nødvendigt for forældre at irettesætte et barn »i tide med skarphed, når du bliver tilskyndet af Helligånden og udvis derefter et større mål af kærlighed ... at han ikke skal betragte dig som sin fjende« (L&P 121:43). Præsident James E. Faust forklarede, at Helligånden »meget sjældent« tilskynder en person til at irettesætte med skarphed, og at »enhver irettesættelse skal gives med forsigtighed i et forsøg på at overbevise vedkommende, der bliver irettesat, om, at det bliver gjort i hans egen interesse.«⁶ Ældste Neal A. Maxwell fra De Tolv Apostles Kvorum forklarede, at »i tide« betyder »tidligt eller snarligt«⁷ og foreslår, at irettesættelsen finder sted hurtigt efter forseelsen, så den bliver forstået. Ordet *skarphed* betyder i denne sammenhæng ikke onskabsfuldt med vrede eller anvendelse af tvang, men klart og tydeligt. Vise forældre følger ofte op på et intenst mellemværende med et barn ved at udtrykke kærlighed til barnet, give barnet passende fysiske kærtegn og sommetider ved at engagere barnet i fornøjelige aktiviteter.

VÆLG DE KONFLIKTER MED OMHU, SOM DU MÆGLER I MELLEM BØRN

Børn roder sig sommetider ud i et skænderi for at få forældrenes opmærksomhed og få dem til at tage deres parti. Sådanne stridigheder efterlader ofte forældre i en umulig situation. De vil aldrig fuldt ud kunne finde ud af, hvordan konflikten begyndte, eller hvad der er sket mellem børnene. Ved at vælge side kan de komme til ufortjent at belønne et barn og støde det andet barn fra sig.

Forældre gør ofte bedst i at indtage en neutral position og give børnene ansvar for at løse problemet. Det kan de gøre ved at anvende de kommunikationsteknikker, som er skildret i det følgende eksempel (se også lektion 3).

SID OG VANCE

Far træder ind på Sids værelse, hvor han og Vance slås på gulvet og skriger af hinanden. Sid er 12 og Vance er 9. Vance begynder at græde, og Sid kalder ham for en baby. Far træder ind og skiller drengene ad.

Far: Hvad foregår der?

Sid: Det var Vance, der begyndte.

Vance: Nej, jeg gjorde ej. Det var dig.

Far: Så I giver hinanden skylden for at have startet. (Giver dem mulighed for at løse problemet). Hvad synes I, vi skal gøre for at løse det her?

Vance: Sig til Sid, at han skal lade mig være.

Sid: Lad dig være? Hvad skal jeg så sige? Hvem var det, der tog mine kort og smed dem over hele gulvet? Lad mine ting være, så skal vi nok enes.

Far: (Forholder sig neutralt og bruger reflekterende lytten). Altså Vance, du siger, at Sid startede, og Sid, du siger, at Vance begyndte ved at tage dine kort uden at spørge om lov.

Vance: Ja, og hvem tog måske min CD uden at spørge om lov?

Far: I beskylder begge to hinanden for at tage ting uden at spørge om lov. Så jeg stiller lige spørgsmålet igen, hvad skal der gøres for at løse dette problem?

Sid: Sig til Vance, han ikke skal være så barnlig.

Vance: Hvad med dig selv?

Far: (Forbereder sig på at sætte en logisk konsekvens). For mig lyder det som om, I har lyst til at fortsætte skænderiet. Måske er det bedst, at I går ind på hvert jeres værelse, indtil I er klar til at løse det her.

Sid: Jeg er klar.

Vance: Det er jeg også.

Sid: Sig til Vance, at han skal spørge om lov, før han tager mine ting.

Vance: Sid spørger aldrig mig, før han tager mine ting. Han skal også spørge.

Far: Så I ønsker begge to, at I spørger om lov, før I låner noget. Er det rigtigt?

Sid: Ja.

Vance: Det tror jeg.

Far: Jeg kan godt lide det forslag. Kan I begge godtage det?

Sid og Vance: Ja.

I dette tilfælde virkede mæglingen, fordi faderen var i stand til at lytte uden at tage parti og holdt døren åben for, at børnene kom med en løsning, de kunne følge. Truslen om en konsekvens virkede til at motivere børnene til søge en løsning på deres problem. Selvom en konsekvens viste sig at være unødvendig, ville det have været en passende indgriben i tilfælde af, at børnene havde fortsat skænderiet.

Forhandlinger kan være unødvendige, hvis forældrene har noget, som børnene ønsker. Er man fx på vej til en fodboldkamp eller lignende og børnene slås i bilen, kan forældrene standse bilen og give børnene et valg, enten forliger de sig eller også tager man hjem. Den mindst indgribende løsning er ofte den mest effektive.

Nogle forælderådgivere taler for at bede børnene om at gå udenfor, mens de skændes og ikke vende tilbage, før de er enige. Deres teori er, at børn ofte mister deres motivation til at slås, når de ikke har de voksnes opmærksomhed mere. Det kan være rigtigt, men børn slås også af andre årsager end for at få de voksnes opmærksomhed. Risikoen ved at overlade det til børnene selv at ordne konflikter er, at det stærkeste barn kan tromle det andet ned følelsesmæssigt og fysisk. Forældre bør give agt på kong Benjamins råd til sit folk: »Og I vil ikke lade jeres børn ... slås og skændes, den ene med den anden« (Mosi 4:14).

ØVELSE: KONFLIKTMÆGLING

Bed deltagerne om at identificere og tale med deres ægtefælle eller en anden forælder om de situationer i deres familie, hvor to eller flere børn ikke kan enes. Bed dem om at drøfte, hvordan de kan anvende forslagene til konfliktmægling. Hvilke problemer kan de støde på, når de anvender den fremgangsmåde? Hvordan kan de tage fat på de udfordringer? Bed dem om at se efter muligheder for at bruge denne fremgangsmåde med deres børn i den kommende uge. Bed dem om at fortælle om deres oplevelser i jeres næste klasse.

En problemløsningsmodel

Nogle familier har med held løst konflikter ved at bruge følgende 5-trinsmodel, som er tilpasset fra en bog af psykologen Susan Heitler.⁸ Modellen fungerer bedst, når hele familien forstår og er enige om at bruge den.

Trin 1: Udtryk standpunkt

Hver enkelt giver udtryk for sin holdning til, hvordan de synes sagen skal løses uden frygt for at blive afbrudt, overfaldet eller latterliggjort. Sommetider bliver en løsning indlysende allerede i denne del af processen, selvom løsninger almindeligvis først kommer under trin 4.

EKSEMPEL

Far vil gerne have, at familien begynder at holde familieaften regelmæssigt. Mor er tilfreds med, at de ikke har familieaften. Alfredo på 15 vil gerne spille fodbold med vennerne mandag aften. Marietta på 10 vil gerne have familieaften.

Trin 2: Udforsk de underordnede bekymringer

Familiemedlemmerne uddyber deres standpunkt og kigger nærmere på de betænkeligheder, der ligger bag deres holdning.

Far fortæller om sin overbevisning om, at familieaften ville kunne blive en velsignelse for familien. Han er også bekymret over, at de ikke følger Kirkens ledere, der i så mange år har undervist om vigtigheden af at holde familieaften.

Da mor voksede op, oplevede hun, hvordan familien kom op at skændes hver gang de forsøgte at holde familieaften. Hun ønsker ikke, det skal være sådan for hendes børn. Så selvom hun ønsker at følge profetens råd, frygter hun for, at det vil koste for mange konflikter at holde familieaften i forhold til, hvad det er værd.

Alfredo fortæller, at det er vigtigt for ham at være sammen med sine venner, og at han er betænkelig ved at deltage med sin familie i en åndelig aktivitet.

Marietta fortæller om sit ønske om at gøre det, profeten har bedt deres familie om.

I denne fase bør familien se efter enhver betænkelighed, som alle deler.

Familiemedlemmerne bemærker, at de alle har omsorg for hinanden og ønsker familien skal være glad og harmonisk. I det mindste har de alle et ønske om at deltage i aktiviteter, som styrker familien, selvom de ikke er enige om, hvilke aktiviteter det skal være.

Trin 3: Brainstorm over mulige løsninger

Hver enkelt kommer med forslag uden at blive angrebet eller latterliggjort. I overvejselsen af løsninger, kommer hver enkelt med forslag til, hvad vedkommende kan bidrage med i forbindelse med en handlingsplan, som imødekommer alles betænkeligheder. Alle løsningsforslag bliver skrevet ned uanset hvor upraktisk de måtte virke. Det skaber en kreativitet, som kan fostre en realistisk løsning.

Familiemedlemmerne skriver disse mulige løsninger ned:

- Holde familieaften hver mandag aften inden fodbold.
- Beslutte sig til ikke at holde familieaften.
- Holde familieaften, men lade nogen være undskyldt fra at deltage.
- Holde familieaften søndag aften.
- Lave en aktivitet sammen som familie uden et åndeligt budskab.
- Holde familieaften, men lade deltagelsen i de åndelige aktiviteter stå enhver frit for.

Trin 4: Vælg en løsning

Når man har brainstormet, kan familiemedlemmerne evaluere hvert enkelt forslag og lave en plan, som tilgodeser den enkeltes betænkeligheder. Eftersom en løsning gene-

relt skal bestå af flere dele for at tilgødes alle familiemedlemmernes betænkeligheder, bør familien tænke på at skabe et »løsningssæt frem for bare at finde en løsning eller løsningen.«⁹

Forældrenes følelser vejer, og det samme gør børnenes. For eksempel kan et forældrepar føle, at de bør undervise i evangeliets principper ved familieaften, mens et barn kun vil lege. For at være lydhør over for barnets følelser såvel som deres egne, kunne parret undervise i evangeliet på en måde, som både er interessant og forståelig for barnet.

Når man har lagt en plan, bliver deltagerne enige om fordelingen af ansvaret for at udføre planen.

Efter de har vurderet forslagene, beslutter familien sig for at holde familieaften søndag aften, når Alfredo skal spille fodbold næste aften. Forældrene ville foretrække at holde familieaften om mandagen, men ikke hvis sønnen ikke kan deltage.

Alfredo er villig til at deltage i lektionen til familieaften, bare han ikke skal give den. Mor har det godt med aftalen, især fordi hendes børn er gået med til det. Far er ansvarlig for at planlægge og lede møderne. Far, mor og lejlighedsvis Marietta vil skiftes til at undervise.

Trin 5: Gennemfør løsningsplanen

Når familien gennemfører planen, bør de justere den, når der er behov for det. I nogle tilfælde kan det være nødvendigt at finde en anden løsning.

ØVELSE: BRUG PROBLEMLØSNINGSMODELLEN

Giv deltagerne fem eller ti minutter til sammen med deres ægtefælle eller en anden forælder at drøfte et konfliktområde i deres familie, som kunne ordnes med denne problemløsningsmodel. Bed dem om at drøfte, hvordan de kan introducere modellen for deres familie og få deres børn til at samarbejde om at løse problemet. Bed dem om at afprøve modellen med deres familie i den kommende uge. Bed dem om næste gang at fortælle, hvordan det gik.

EN NY PAGT

Præsident James E. Faust fra Det Første Præsidentskab pointerede, at under Jesu Kristi jordiske mission introducerede han et testamente – en ny og bedre pagt, som fordrer, at mænd og kvinder efterlever en højere lov. Menneskene (inklusive forældre) skulle ikke længere følge en »øje for øje og tand for tand«-lov (se 2 Mos 21:24), men de skulle drives af et ønske om at gøre godt og vende den anden kind til, hvis de blev slået (se Matt 5:39). De skulle elske deres fjender og bede for dem, som forfølger dem (se Matt 5:44). De skulle søge og følge Helligåndens tilskyndelser i deres omgang med hinanden.¹⁰

Kærlighed i hjemmet

Præsident Thomas S. Monson fortalte en gribende historie, som understreger vigtigheden af at løse uoverensstemmelser, som kan ødelægge familiesammenholdet:

Der er familier bestående af mødre og fædre, sønner og døtre som på grund af ubetænksomme bemærkninger har isoleret sig selv fra hinanden. En beretning om, hvordan en sådan tragedie kun lige akkurat blev afværget, fandt sted for mange år siden for en ung mand, som jeg af hensyn til fortrolighed vil kalde Jack.

»Gennem hele Jacks opvækst havde han og hans far haft mange alvorlige skændelser. En dag, da han var 17, havde de et særligt voldsomt et af slagsen. Jack sagde til sin far: »Det var dråben, der fik bægeret til at flyde over. Jeg rejser hjemmefra, og jeg

kommer aldrig tilbage.« Idet han sagde det, gik han ind i huset og pakkede sin taske. Hans mor tiggede ham om at blive, men han var for vred til at lytte. Han efterlod hende grædende i døren.

Da han var kommet igennem haven og var på vej ud gennem lågen, hørte han sin far kalde på ham. »Jack, jeg ved, at jeg bærer en stor del af skylden for, at du forlader os. Det er jeg oprigtigt ked af. Men du skal vide, at hvis du nogen sinde ønsker at vende hjem, så er du altid velkommen. Så vil jeg forsøge at være en bedre far for dig. Du skal vide, at jeg altid vil elske dig.«

Jack sagde ikke noget, men tog til rutebilstationen og købte en billet til et fjernt sted. Da han sad i bussen og så landskabet passere, begyndte han at tænke over sin fars ord. Han begyndte at forstå, hvor meget kærlighed, det havde krævet af ham at gøre det, han havde gjort. Hans far havde undskyldt. Han havde budt ham velkommen tilbage og ordene genlød i sommerluften: »Jeg elsker dig.«

Da var det, at det gik op for Jack, at næste træk var op til ham. Han vidste, at den eneste måde, hvorpå han nogen sinde kunne finde fred med sig selv, var ved at vise sin far den samme form for modenhed, godhed og kærlighed, som hans far havde vist ham. Jack stod af bussen. Han købte en returbillet og tog tilbage.

Han ankom lidt efter midnat, gik ind i huset og tændte lyset. Der i gyngestolen sad hans far med hovedet i hænderne. Da han så op og så Jack, rejste han sig fra stolen, og de løb ind i hinandens favn. Jack har ofte sagt: »De sidste år, jeg tilbragte hjemme, var blandt de lykkeligste i mit liv.«

Man kunne sige: Her var en dreng, der på én nat blev en mand. Her var en far, som ved at dæmpe vrede og tøjle stolthed, reddede sin søn, før han blev én blandt utallige i den »tabte bataljon« som følge af opløste familier og knuste hjem. Kærlighed var båndet, som bandt – den helbredende balsam. Kærlighed – den føles så ofte, men udtrykkes så sjældent ...

Det er vores ansvar, ja højtidelige pligt at række ud mod dem som er ... blevet væk fra familien.«¹¹

Når familier efterlever den nye pagt, som Frelseren kom med, og løser uoverensstemmelser på en kærlig og fredelig måde, vil de opleve større kærlighed, fred og harmoni i deres familieforhold.

NOTER

1. »The Sacred Responsibilities of Parenthood«, *Brigham Young University 2003-2004 Speeches*, Provo: Brigham Young University, 2004, s. 89.
2. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.
3. *Christlike Parenting: Taking the Pain out of Parenting*, Seattle: Gold Leaf Press, 1999, s. 66.
4. *Christlike Parenting*, s. 69.
5. *Christlike Parenting*, s. 67.
6. *Den danske Stjerne*, apr. 1981, s. 67.
7. *Se Stjernen*, juli 1994, s. 86.
8. *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* af Susan M. Heitler, Ph.d. Copyright © 1990 af Susan Heitler. Anvendt med tilladelse fra W. W. Norton & Company, Inc. s. 22-43.
9. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage*, California: New Harbinger Publications, 1997, s. 202.
10. Se »The Surety of a Better Testament«, *Ensign*, sep. 2003, s. 3-6.
11. Se *Liahona*, nov. 2003, s. 58.



LÆR ANSVARLIG OPFØRSEL

FORMÅL MED LEKTIONEN

Hjælp under denne lektion forældrene til at -

- forstå, hvordan de lærer deres børn at opføre sig ansvarligt.
- vide, hvordan de skal fortælle deres børn, hvad de forventer af dem.
- forstå princippet om at lære børn én ting ad gangen.
- vide, hvordan det at give valgmuligheder hjælper børnene til en ansvarlig opførelse.

VIGTIGHEDEN AF PASSENDE UNDERVISNING

Forældre har en hellig pligt til at lære deres børn at lyde Guds befalinger og de regler, der gælder i hjemmet og samfundet.¹ Herren har sagt, at forældre skal undervise deres børn i at bede og være lydige, til at have tro på Kristus, omvende sig fra synd, blive døbt og modtage Helligåndsgaven og være flittige (se L&P 68:25-32). Han revsede nogle tidlige kirkeledere for ikke at undervise deres børn ordentligt (se L&P 93:42-44, 47-48). Forældre skal »opdrage [deres] børn i lys og sandhed« (L&P 93:40), fordi »lys og sandhed skyr den Onde« (L&P 93:37).

Nogle forældre underviser ikke deres børn ordentligt. Forældre har tendens til at opdrage deres børn på samme måde, som de selv blev opdraget. Nogle forældre giver alt for frie tøjler og andre er overdrevent kontrollerende. Andre er så optaget af andre ting, at de forsømmer deres ansvar og mulighed for at undervise deres børn. Nogle forældre har forvrængede ideer om børn og ser dem fra naturens hånd som gode, uden behov for at blive vejledt eller disciplineret, eller onde, med behov for at blive straffet. Nogle få forældre underviser ikke deres børn, fordi de aldrig ønskede sig børn, og disse børn er ofte i fare for følelsesmæssig vanrøgt og forsømmelse.

Herren forventer, at forældre tager deres ansvar for at undervise deres børn alvorligt. Det Første Præsidentskab og De Tolv har højtideligt erklæret: Ægtemand og hustru – mødre og fædre – vil over for Gud blive holdt ansvarlige for udførelsen af disse forpligtelser.«²



»DE, SOM GØR FOR MEGET FOR DERES BØRN,
VIL SNART OPDAGE, AT DE INTET KAN STILLE
OP MED DERES BØRN.«

ÆLDSTE NEAL A. MAXWELL



ØVELSE: IDENTIFICER OG OPHØR MED DÅRLIGE VANER SOM FORÆLDRE

Bed deltagerne om at se grundigt på den måde de omgås deres børn på, og om at overveje, hvad det er, de lærer dem gennem deres handlinger. Lærer de deres børn at opføre sig ordentligt gennem deres eksempel? Udviser de selv upassende opførsel ved at bande, lyve, mishandle nogen i familien, være ubehøvet eller uærlig? Dersom de selv viser et dårligt eksempel, så bed dem om at overveje, hvad den opførsel vil koste dem, og hvordan det vil påvirke deres børn fremover. Foreslå at de nu træffer en beslutning om at stoppe den upassende opførsel. Bed dem om at skrive en eller to ting ned, som de kan ændre og forpligte sig til at lave disse ændringer.

UNDERVISNING AF BØRN

Tiden for at begynde at undervise børn er allerede, når de er helt små. Der ligger et medfødt ønske i børn om at lære. Når barnet bliver født, »udvikles der gradvist over uger og måneder« et bånd mellem forældre og barn i takt med, at de omgås hinanden og lærer hinanden godt at kende.³ Forholdet mellem forældre og barn udgør et ideelt indlæringsklima. Børn begynder at antage deres forældres måde at gøre tingene på ved at iagttage og lytte, allerede inden de kan tale. Når de har lært at tale, stiller børnene spørgsmål, der hjælper dem til at få viden om verden omkring dem. Forældre kan drage fordel af børns naturlige nysgerrighed og gennem ord og eksempel give børnene den information, de behøver, for at få et godt liv.

Måske er de vigtigste år i et menneskes liv barndommen og ungdomsårene, hvor man er helt sorgløs og ubekymret om fremtiden. I disse dannende år får børn værdier, indstillinger og vaner, som vil præge deres opførsel livet igennem. Forældre har en vidunderlig mulighed for at undervise deres børn om passende værdier og opførsel på måder, som opfordrer til samarbejde frem for oprør.

Følgende principper vil være en hjælp for forældre til undervisning af deres børn.

UNDERVIS VED EKSEMPLETS MAGT

En af de store udfordringer og muligheder, forældre har, er at undervise deres børn på en måde, der gør, at børnene ønsker at følge deres forældres råd. Præsident David O. McKay beskrev eksemplet som »den bedste og mest effektive måde at undervise på«.⁴

Ældste Delbert L. Stapley fra De Tolv Apostles Kvorum lovpriste undervisning ved eksemplets magt: »En klog mand, som blev bedt om at lave en liste over tre vigtige ting, som kendetegnede de største lærere gennem tiden, og som kunne være en inspiration for nye lærere, sagde: »For det første, undervis ved eksemplets magt. For det andet, undervis ved eksemplets magt. For det tredje, undervis ved eksemplets magt.«⁵ Præsident Thomas S. Monson forklarede, at Jesus underviste i »tilgivelse ved at tilgive. Han underviste i barmhjertighed ved at være barmhjertig. Han underviste i hengivenhed ved at give af sig selv. Jesus underviste ved eksemplets magt.«⁶

Biskop H. David Burton, præsiderende biskop for Kirken, erklærede, at forældre kan vejlede deres børn ved at være et retskaffent eksempel: »Vi må sikre os, at vores liv er i orden. Hykleri har aldrig virket og kommer ikke til det. Det er påkrævet, at vi leder i retfærdighed og opmuntrer vores familie til at følge vores eksempel. At vi forestår familieaften. Forestår studium af skriften. Forestår præstedømmevevsignelser. Forestår personlige og familiebønner.«⁷

»Eksempler bliver minder, som leder os gennem livet,« sagde ældste Robert D. Hales fra De Tolvs Kvorum.⁸ Jeres børn husker det eksempel, I viser, mere, end noget I gør eller siger.

ØVELSE: UNDERVIS VED EKSEMPELTS MAGT

Bed deltagerne om at bruge et par minutter på sammen med deres ægtefælle eller en anden forælder at drøfte de ændringer, de ønsker at se i deres børns opførelse. Bed dem om at undersøge, om der er noget i deres egen opførelse, de kan lave om på, som ville være et godt eksempel for deres børn. Få dem til at skrive det ned, som de vil gøre.

Giv børnene ansvar

Mange forældre har tendens til at overforkæle deres børn og skjærme dem fra ansvar, de engang selv havde. Ansvar som har hjulpet dem til at blive kompetente voksne. Når forældre bare deler ting og tjenester ud til deres børn uden at bede om noget til gengæld, mister børnene motivationen til at blive selvhjulpne og ansvarlige. I stedet for har de tendens til at blive dovne, selviske og eftergivende. Ældste Neal A. Maxwell fra De Tolvs Apostles Kvorum har sagt: »De, som gør for meget for deres børn, vil snart opdage, at de intet kan stille op med deres børn.«⁹

Ældste Joe J. Christensen fra De Halvfjerds forklarede, at overforkælelse af børn svækker dem og berøver dem værdifulde lektier:

»I vore dage vokser mange børn op med forvrængede værdinormer, fordi vi som forældre har overforkælet dem. Uanset om I er velhavende, eller som de fleste af os lever i mere beskedne kår, forsøger vi som forældre ofte at give vore børn næsten alt, hvad de peger på, og fratager dem derved forventningens glæde ved at længes efter noget, som de ikke har. Noget af det vigtigste, vi kan lære vore børn, er at fornægte sig selv. Svage sjæle søger at få deres behov tilfredsstillet øjeblikkeligt. Hvor mange virkelig fremragende mennesker kender I, som aldrig har været nødt til at kæmpe? ...

Et sted hen ad vejen er det vigtigt for udviklingen af barnets karakter at lære, at »jorden drejer sig rundt om solen« og ikke kun rundt om dem. Vi bør snarere øve vores børn i at stille sig selv spørgsmålet: »Hvordan er verden et bedre sted, fordi jeg er i den?«¹⁰

Ældste Christensen rådede til, at børn må lære at arbejde, hvis de ikke skal forlade hjemmet dårligt forberedt til at møde verden. Han sagde: »Selv i familieaktiviteter bør vi stræbe efter en balance mellem leg og arbejde. Nogle af mine mest mindeværdige oplevelser i min opvækst er omkring familieaktiviteterne: At lære at lægge tagspåner på et tag, bygge et hegn eller at arbejde i haven. Frem for det har været rent arbejde og ingen leg, er det for mange af vores børn næsten blevet til ren leg og meget lidt arbejde.«¹¹

Forældre bør lære deres børn at arbejde sammen med dem og begynde, når børnene er små og har en naturlig lyst til at hjælpe. Forældre bør give deres børn pligter, som passer til deres evner.

Kathleen Slaugh Bahr fra Brigham Young University og hendes kolleger mener, at det at arbejde sammen som familie styrker familiemedlemmerne og knytter dem varigt sammen:

»Når familien arbejder side om side med den rette ånd, vokser der en grundvold frem af omsorg og forpligtelse ud fra deres daglige erfaring. De mest almindelige opgaver som at lave mad eller vaske tøj rummer store muligheder for at knytte os til dem, vi tjener, og dem vi tjener sammen med ...

Enhver opgave, der skal udføres rummer en indbydelse til alle om at træde ind i familiens cirkel. De mest hverdagsagtige opgaver kan blive til daglige kærligheds- og samhørighedsritualer i familien.«¹²

Forældre bør også lære deres børn at tjene andre. Ældste Derek A. Cuthbert fra De Halvfjerds sagde: »Vise forældre sørger for, at deres børn får mulighed for at tjene i hjemmet fra en tidlig alder.«¹³ Når det er muligt, bør forældrene arbejde og tjene sammen med deres børn og forsøge at gøre aktiviteterne hyggelige.

Når børnene påtager sig ansvar, må forældrene trøste dem, når de kommer til kort, og i sådanne tilfælde bør forældrene opmuntre dem til at prøve igen. Præsident Thomas S. Monson har sagt: »Vores ansvar er at hæve os fra middelmådighed til kompetence, fra forlis til fuldendelse. Vores opgave er at blive til det bedste, vi kan. En af Guds største gaver til os er glæden ved at prøve igen, for ingen fiasko behøver at være endegyldig.«¹⁴

ØVELSE: LÆR BØRNENE AT VÆRE ANSVARLIGE

Bed deltagerne om sammen med deres ægtefælle eller en anden forælder drøfte, om de giver deres børn tilstrækkelige muligheder for at arbejde, så de kan lære at være flittige. Har deres børn muligheder for at tjene andre? Er de motiverede til at gøre deres bedste med de muligheder de får? Bed forældrene om at drøfte om de er nødt til at iværksætte en plan for at hjælpe deres børn til at blive mere ansvarlige. Bed dem om at skrive det ned og følge op på deres planer om at lære deres børn ansvarlighed.

Gør dem forventningerne klart

Nogle gange formoder forældre, at deres børn er helt klar over, hvad der forventes af dem. Forældrene bliver skuffede, når deres udtalte forventninger ikke bliver indfriet.

Nogle forældre er bange for at give deres børn pligter eller bede dem om at ændre opførsel af frygt for, at barnet vil sige nej, nægte eller afvise dem. Når forældre ikke gør deres forventninger klart, kan der dannes en mur af frustration og modvilje, hvilket skaber en følelsesmæssig distance mellem dem og barnet. Klart udtrykte forventninger fjerner usikkerhed og skuffelse og styrker dermed forholdet mellem forældre og barn.

Drøft disse principper for, hvordan man udtrykker sine forventninger igennem med forældrene:

- **Gør dig selv klart, hvad det er, du ønsker.** Du må sikre dig, at dine forventninger er realistiske. Tal under fire øjne med din ægtefælle og bliv på forhånd enige om jeres forventninger, fremgangsmåde og hvilke konsekvenser det skal have, hvis barnet ikke retter sig efter dem. Hvis jeres barn ikke er samarbejdsvilligt eller er uroligt, bør I begge være til stede, når I anmoder om noget, hvis det er muligt.
- **Vælg det rette tidspunkt til at fremsætte jeres forventninger på.** Tal om jeres ønsker med barnet, når det er klar følelsesmæssigt og fysisk, og ikke når det er stresset, vred eller optaget af noget andet. Familieråd eller familieaftener er ofte ideelle.
- **Vær positiv og specifik.** I stedet for at tale på en negativ eller kommanderende måde (»Dette værelse roder. Ryd op!«), så vær positiv og specifik: »Crystal, når du vasker op, vil jeg gerne have, at du skyller alle tingene af, før du sætter det i opvaskemaskinen, fordi opvasken bliver renere og opvaskemaskinen holder længere.«

- **Vis hvad du mener.** Uden at gøre arbejdet for barnet, viser I, hvad I mener. I kan fx hjælpe barnet med at skylle opvasken ordentligt af, sætte det i opvaskemaskinen og tørre køkkenbordet af.
- **Giv en masse positiv feedback.** Når arbejdet er udført, kan I sige: »Meget fint. Det er præcis sådan, det skal gøres.« Fortæl barnet, hvordan det gavner jer og andre: »Jeg har det godt, når opvasken er gjort ordentligt. Vores hjem rummer større fred, når her er pænt og rent.«

ØVELSE: UDTRYK FORVENTNINGER

I den foregående øvelse blev forældrene bedt om at planlægge, hvordan de kan hjælpe deres børn til at tage ansvar. I denne øvelse bedes deltagerne om sammen med deres ægtefælle eller en anden forælder at øve sig på at udtrykke deres forventninger over for deres børn ved hjælp af forslagene ovenfor. En af dem tager rollen som barn, mens den anden tager rollen som forælder. Når de har øvet i fem minutter, bytter de roller og øver sig i endnu fem minutter. Bed dem om at give hinanden feedback på, hvordan det var at udtrykke sine forventninger og hvordan det føltes, at der blev fremsat forventninger. Foreslå dem at afsætte yderligere tid til at øve sig, hvis det er nødvendigt, indtil de føler sig rustet til at udtrykke deres forventninger. Bed dem om at anvende det, de har lært, på deres børn i den kommende uge. Bed dem om at fortælle om deres oplevelser i næste lektion.

Undervis i ansvarlig opførsel trin for trin

I forbindelse med sine børns åndelige udvikling, befalede Herren i første omgang undervisning i den grundlæggende lære – *mælken* – for at forberede dem til større lys og kundskab – den *faste føde* (se L&P 19:22). På lignende vis har børn brug for at blive undervist i at udføre enkle ting, som bliver trædesten til den opførsel, som forventes af dem som voksne. Børn kan have brug for at lære lidt efter lidt, når det gælder ting som at vise respekt for andre, have gode manerer, rydde op på et værelse eller ordne have.

Opførsel kan opdeles i små, enkle, overkommelige opgaver alt efter barnets alder og evne. For eksempel kan et barn lære at samle legetøj op, før det lærer at gøre hele værelset rent. Med tålmodighed og opfindsomhed kan forældre hjælpe deres børn med at blive samarbejdsvillige, hjælpsomme og ansvarsbevidste mennesker og forebygge mange problemer efterhånden som barnet modnes.

CAMILLE

Camille, en energisk fireårig, elskede at handle med sin mor. Hun hev konstant ting ned fra hylderne og ville røre og tage og blev rasende, når hendes mor stoppede hende. Moderen, som ønskede, at Camille lærte at opføre sig ansvarligt, skældte og truede hende, men det ændrede intet i barnets adfærd.

Efter hun havde talt med en mere erfaren ven, prøvede moderen et nyt tiltag med flere læretrin. Det første trin var at fortælle om problemet på en venlig og kærlig måde: »Camille, jeg vil gerne tage dig med ud og handle, men jeg bliver vred, når du river ting ned fra hylderne, og når du skrider, når jeg sætter dem på plads igen.« Dernæst udtrykte hun sine forventninger klart: »Du kan komme med ud og handle, når du hjælper til. Hvis du tager ting eller laver vrøvl, bliver jeg nødt til at tage hjem med dig, og så kommer du ikke med næste gang. Du må ikke tage noget, medmindre jeg beder dig om det. Jeg vil gerne have, du forstår, hvad jeg siger, så fortæl mig, hvad du hørte, at jeg sagde.« Da Camille præcist havde gentaget, hvad moderen havde sagt, sagde

moderen: »Fortæl mig, hvad der sker, hvis du tager ting eller laver vrøvl.« Da barnet forstod forventningerne og konsekvenserne ved ikke at følge dem og indvilligede i dem, fik hun lov til at komme med ud at handle igen.

På det næste læretrin tog moderen Camille med ud på korte indkøbsture. Indkøbet blev begrænset til en eller to ting. Da hun kendte til Camilles ønske om at være hjælpsom og ønskede at bruge det på en konstruktiv måde, gav moderen Camille lov til at vælge en ting og holde den. Den gode opførelse blev rost. Da Camille havde lært at opføre sig ordentligt på de korte ture, blev hun inviteret med ud på længere ture. Moderen fandt nyttige opgaver til hende såsom at vælge mellem to acceptable morgenmadsprodukter, finde det pæneste æble eller holde mors taske, når hun lagde noget i vognen. Moderen roste hende meget for hendes hjælp.

Ved en lejlighed fik Camille et anfald af arrigskab. Moderen tog hende hjem så hurtigt som muligt. Uden vrede eller hævnlyst sagde hun: »Jeg er ked af, at du valgte at opføre dig dårligt i forretningen i dag. Næste gang jeg skal ud at handle, bliver du hjemme med en babysitter. Hvis du beslutter dig for, at du kan følge reglerne for at handle, så prøver vi igen, ikke?« I løbet af få uger opførte Camille sig eksemplarisk i offentlig sammenhæng.

ØVELSE: TRINVIS INDLÆRING

Bed deltagerne om at vælge en eller flere ting, som de allerede har identificeret, som er svært for barnet at ændre rent adfærdsmæssigt (fra en tidligere aktivitet). Bed dem om at drøfte, hvordan de kan dele aktiviteten op i trin, sammen med deres ægtefælle eller en anden forælder. Foreslå at de bestemmer sig for, hvad de bør forvente, at barnet kan på hvert indlæringstrin, og hvordan de bedst kan give udtryk for deres forventninger til barnet. Lad dem om at fortælle resten af holdet om deres planer, hvis de gerne vil have feedback og forslag.

Giv valgmuligheder

Akkurat som voksne kan børn ikke lide at blive kommanderet med. Når man giver en ordre til et barn som: »Ryd op på værelset nu«, fremprovokerer man almindeligvis modvilje og får et: »Det gør jeg senere.« Børn er mere tilbøjelige til at samarbejde, når de kan vælge mellem to acceptable alternativer: »Jeg vil gerne have at du samler dit tøj op, inden du skal ud og lege i eftermiddag. Vil du helst samle det op nu, inden du skal i skole, eller når du kommer hjem fra skole?« Valget er begrænset, men barnet kan træffe et valg, hvilket lærer det at tage ansvar.

Når forældre lader deres børn vælge, bør forældrene sikre sig, at de kan acceptere de valgmuligheder, de giver. Hvis fx en forælder siger til en teenager: »Du skal slå græsset nu eller også kan du glemme alt om at låne bilen i morgen« – så kan barnet vælge at køre med nogle andre i stedet for og lade bilen stå. Barnet får det, som det vil have det, og græsset er ikke slået, hvilket ikke var antageligt for forælderen. Det er bedre at sige: »Du kan slå græsset i dag eller også kan du rydde op i garagen, så jeg får tid til at slå græsset.« I dette tilfælde er begge optioner acceptable for forælderen, og barnet har et valg.

Valgene bør ikke indeholde straf. »Du kan slå græsset nu eller få stuearrest i en måned.« En sådan udtalelse rummer intet reelt valg (»gør som jeg siger, ellers straffer jeg dig«) og vil fremprovokere vrede.

Nedenfor er en liste over mulige valg i forskellige situationer.

- En 11-årig begynder at sidde længe oppe om aftenen og har svært ved at komme op om morgenen og vil gerne have, at hans mor kører ham i skole. Forældrene kunne sige: »Du kan enten stå op, så du kan nå bussen, eller du kan gå i skole.« (Valget bør kun gives, hvis det er muligt og sikkert nok at gå hen til skolen).
- En 8-årig nøler med at tage opvasken. Forældrene kan sige: »Du kan enten tage opvasken nu, eller du kan tage den i aften, når resten af familien ser fjernsyn.«
- En teenager spiller for høj musik. Forældrene kan sige: »Du kan lytte til din musik på dit værelse med døren lukket, eller du kan bruge dine hovedtelefoner. Jeg kan ikke føre en samtale, når du spiller så højt.«

Børn er ikke altid begejstrede for ændringer, der fordrer, at de opfører sig ansvarligt. Vær forberedt på at høre sætninger som: »Det er uretfærdigt,« eller »Hvorfor skal jeg gøre det?« »Andre forældre får ikke deres børn til at gøre det her,« eller »Hvis I holdt af mig, lod I mig ikke gøre det her.« Forældre bør ikke lade sig manipulere af sådanne kommentarer. De må være vedholdende, hvad angår valgmulighederne. Tænk over følgende eksempel.

MARTY

Marty sad foran computeren, hvilket var blevet en fast rutine om natten, og det var begyndt at gribe forstyrrende ind i hans pligter. Ved et familieråd nogle måneder tidligere, var de blevet enige om, at pligterne skulle ordnes først, men han havde atter engang valgt at ignorere det. Hans far gav ham følgende valg:

Far: Marty, du har min tilladelse til at bruge computeren i aften, når du har ordnet dine pligter, eller hvis du hellere vil ordne det, du skal i morgen, kan du bruge computeren i morgen aften, når du er færdig med dine pligter.

Marty: Jeg ordner dem, når jeg er færdig på computeren. Jeg har ikke tid nu.

Far: Det kan godt være. Men du må først bruge computeren, når du har ordnet det, du skal.

Marty: Jeg er nødt til at gå på nettet nu. En af mine venner venter på at høre fra mig.

Far: Det tvivler jeg ikke på. Men så meget desto mere grund til at huske på at ordne dine pligter, så snart du kommer hjem fra skole. Jeg bryder mig ikke om at se dig frustreret eller vred. Men arbejdet skal gøres. Du husker vel, at vi talte om det til familieråd, og du indvilligede. Du er velkommen til at bruge computeren så snart, du har ordnet dine pligter.

Marty: Det er uretfærdigt. Jeg har jo sagt, at jeg laver dem senere. Der er noget andet, der er vigtigere lige nu.

Far: Det er der sikkert, men du må bruge computeren, når dine pligter er ordnet.

Det kan være nødvendigt for forældre at gentage valgmulighederne flere gange, og det bør man gøre uden at blive vred. Barnet kan hurtigt blive træt af at høre budskabet og gå med på kravet, hvis det ved, forældrene mener det.

Når forældrene giver valgmuligheder, bør de ikke gå i forsvarsposition eller begynde at diskutere. Hvis barnet gerne vil diskutere sagen, kan forældrene bekræfte kommentarerne med en kort bemærkning som: »Det skal nok stemme« og genfrem-sætte valgmulighederne. Hele processen forløber lettere, når man på forhånd er blevet enige om reglerne.

Når et barn nægter at udføre de aftalte pligter, bør forældrene lade der være en konsekvens (som beskrevet i lektion 9), som hænger logisk sammen med forseelsen. Når de anvendes korrekt, kan konsekvenser være en hjælp for børnene til at forstå og lære at opføre sig ansvarligt. Hvis man påfører en upassende konsekvens, som ikke har nogen sammenhæng med forseelsen, kan den virke ufornuftig og overdreven og provokere barnet til vrede, foragt eller oprørslyst.

ØVELSE: GIV VALGMULIGHEDER

Bed forældrene om tænke over nogle problemer ved deres børns opførsel, som de gerne vil rette op på. Lad dem finde frem til det og skrive de valg ned, som de kan give deres børn som hjælp til at løse disse problemer. Bed dem om at præsentere deres børn for disse valgmuligheder i den kommende uge, hvis det er nødvendigt.

Deltag i familieaktiviteter

Det, forældrene prøver at lære deres børn, kan underbygges, når de deltager i aktiviteter sammen med deres børn. Børn, som arbejder og leger side om side med deres forældre, har større tendens til at tage disse belæringer og deres forældres eksempel til sig. Forældre bør planlægge aktiviteter, som er meningsfulde og hyggelige for alle. Både arbejde og leg kan være meget tilfredsstillende, når forældrene plejer god omgang med deres børn.

VÆRDIEN AF AT UNDERVISE I ANSVARLIG OPFØRSEL

Præsident James E. Faust fra Det Første Præsidentskab understregede vigtigheden af at lære børn at opføre sig ansvarligt: »Hvis forældre ikke opdrager deres børn og lærer dem at adlyde, så kan samfundet være nødt til at opdrage dem på en måde, som hverken forældrene eller børnene bryder sig om ... Uden opdragelse og lydighed i hjemmet, forsvinder familiesammenholdet.«¹⁵ Der kommer større fred og kærlighed i en familie, når forældrene kærligt lærer deres børn at adlyde Guds befalinger og reglerne i hjemmet og samfundet.

NOTER

1. Se »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.
2. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.
3. Martha Farrell Erickson og Karen Kurz-Riemer, *Infants, Toddlers, and Families: A Framework for Support and Intervention*, New York: Gold Leaf Press, 1999, s. 55.
4. *I Conference Report*, apr. 1959, s. 75.
5. Se *Conference Report*, apr. 1969, s. 44; eller *Improvement Era*, juni 1969, s. 69.
6. Se *Stjernen*, jan. 1986, s. 33.
7. Se *Liahona*, juli 2000, s. 40.
8. Se *Stjernen*, jan. 1994, s. 9.
9. *I Conference Report*, apr. 1975, s. 150; eller *Ensign*, maj 1975, s. 101.
10. Se *Liahona*, juli 1999, s. 85.
11. Se *Liahona*, juli 1999, s. 9.
12. Kathleen Slaugh Bahr og andre, »The Meaning and Blessings of Family Work«, i *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, red. David C. Dollahite, Salt Lake City: Bookcraft, 2000, s. 178.
13. Se *Stjernen*, juli 1990, s. 12.
14. Se *Stjernen*, juli 1987, s. 68.
15. Se *Den danske Stjerne*, okt. 1983, s. 72.



FORÆLDRE, SOM BEKYTTER DERES BØRN MOD DE NEGATIVE KONSEKVENSER AF DÅRLIG OPFØRSEL, GØR DEM EN STOR BJØRNETJENESTE, IDET DE AFHOLDER DEM FRA AT LÆRE VÆRDIEN AF LYDIGHED.





ANVENDELSE AF KONSEKVENSER

FORMÅL MED LEKTIONEN

Hjælp under denne lektion forældrene til at -

- forstå værdien af konsekvenser for henholdsvis acceptabel og uacceptabel opførelse.
- kende forskel på en naturlig og en logisk konsekvens, og hvordan og hvornår de er nyttige i forbindelse med opdragelse.
- vide, hvordan man anvender en logisk konsekvens.
- forstå, hvordan man bruger timeout som én form for konsekvens.

VÆRDIEN AF KONSEKVENSER

Børn lærer af at træffe valg og opleve konsekvenserne af deres valg. De, som holder Guds bud, arbejder flittigt og holder landets love, har større mulighed for at leve godt og opnå succes. De, som er dovne eller ulydige, står ofte uforberedt på et godt liv som voksne. Alle mærker vi konsekvenserne af vores handlinger. Den retfærdige vil opnå evigt liv, men den, der ikke omvender sig, bliver udstødt (se Matt 25:46). Forældre kan anvende konsekvenser på måder, som kan hjælpe deres børn til at lære at opføre sig ansvarligt.

Præsiderende biskop H. David Burton gjorde sig en betragtning om, at »forældre, som har haft held til at anskaffe sig mere, har ofte vanskeligt ved at sige nej til det, som deres forkælede børn forlanger. Deres børn løber derfor den risiko, at de ikke lærer vigtige værdier såsom hårdt arbejde, forventningens glæde, ærlighed og medfølelse.«¹

Ifølge William Damon, leder af Stanford Center on Adolescence, opmuntrer mange forældres handlinger til selvcentrerethed og uansvarlighed hos deres børn.² Disse forældre forsøger at styrke deres børns selv værdsfølelse ved at fortælle dem, hvor fantastiske de er, uden at forvente sig noget væsentligt af dem.³ Denne ufortjente ros resulterer ofte i dovne, krævende, respektløse og uopdragne børn og teenagere. Eftergivende forældre fordrer meget lidt af deres børn og lader det kun have få eller ingen konsekvenser at være ulydige eller ikke yde det, de skal.

Præsident Joseph F. Smith underviste om vigtigheden af at holde børn ansvarlige for deres dårlige opførelse: »Gud forbyde, at nogen af os skulle være så ukloge og overbærende, så tankeløse og så overfladiske i vore følelser for vore børn, at vi ikke tør stoppe dem, hvis de gør noget forkert, eller i deres tåbelige kærlighed til denne verdens ting snarere end til det retfærdige, af frygt for at fornærme dem.«⁴

DOUG

Doug var en dygtig, men rebelsk teenager. Når hans far, en velhavende forretningsmand, ledte ved Kirkens møder om søndagen, kørte Doug ofte beruset og hensynsløst rundt i byen. Doug smadrede to biler i spirituspåvirket tilstand. Når han smadrede en bil, købte hans far en ny til ham.

Dougs far troede, at han hjalp sin søn, når han gav ham det, han ønskede sig. Det virkede som om, at Doug afprøvede, om der blev sat nogen grænser for hans opførsel. Det blev der ikke, og han fortsatte med at overtræde budene og anfægte landets love: Et par år senere blev Doug dømt for en forbrydelse og kom i fængsel. Nogen tid efter, han blev løsladt, begik han selvmord. Selvom det var umuligt helt at finde ud af, hvad der havde fået ham til at tage dette sidste selvdestruktive skridt, stod det klart for dem, der kendte ham, at han som barn var blevet beskyttet mod konsekvenserne af sin dårlige opførsel.

Udfordringen ved at opdrage børn i vanskelige tider

Nogle forældre prøver at påvirke deres børns adfærd ved at være generøse og eftergivende. Dougs far var en sådan mand. Han tænkte, at han bedst kunne vise Doug sin kærlighed ved at give ham, hvad han pegede på. Han var bange for, at Doug ville blive vred eller føle, han ikke var elsket, hvis han nægtede at imødekomme hans ønsker. Men jo mere Dougs far gav, jo mere syntes Doug at forvente, og jo mindre taknemlig var han for det, han fik.

Doug havde brug for, at hans forældre viste omsorg på en anden måde. For at udvikle sig til et ansvarligt voksent menneske, havde Doug brug for grænser og ansvar. Han havde brug for, at hans forældre nægtede at imødekomme hans upassende ønsker og lod ham mærke konsekvenserne af sine dårlige valg.

Mange forældre oplever vanskelige udfordringer med deres børn. Kirkeledere og professionelle er også meget bekymrede for den vej, mange børn vælger. Med henvisning til beretningen om Frelseren, der velsignede de små børn i 3 Nefi 17, sagde ældste Jeffrey R. Holland fra De Tolv Apostles Kvorum:

»Vi kan ikke vide nøjagtigt, hvad Frelseren følte i sådan et hjertegribende øjeblik, men vi ved, at han var ›bekymret‹, og at han ›sukkede ved sig selv‹ over de ødelæggende påvirkninger, der altid svirrer omkring de uskyldige. Vi ved, at han nærede et stort behov for at bede for og velsigne børnene.

Nogle dage synes det, som om et hav af fristelser og overtrædelser overvælder dem ... og ofte synes i hvert fald nogle af de kræfter ... at være ud over vores personlige kontrol.«⁵

Mange børn bliver regelmæssigt konfronteret med stoffer, alkohol, pornografi og seksualitet. Fristelserne er store. De forældre, som savner retningslinjer, åndelige værdier og konsekvenser for dårlig opførsel, giver ofte efter.

Ansvarlige voksne sørger for vejledning, fastsætter regler og opdrager med kærlighed og omsorg. I hjem med sådanne forældre giver reglerne mening, og der er en logisk sammenhæng mellem konsekvenserne og forseelsen. I sådanne omgivelser lærer børn af deres fejl og mærker, at konsekvenserne er retfærdige, selvom de ikke altid støtter op om dem.

ANVENDELSE AF KONSEKVENSER

Følgende principper kan hjælpe forældre til at vide, hvordan de på passende vis kan fastlægge konsekvenser for deres børn.

Erkend og anerkend god opførsel

Børnene vil sandsynligvis gentage den adfærd, som fanger forældrenes opmærksomhed. Ifølge en sidste dages hellig familierapeut, Glenn Latham, »ignorerer forældre typisk 95-97 % af alle de hensigtsmæssige og gode ting, som deres børn gør. Hvis et barn derimod opfører sig dårligt, er forældrene 5 til 6 gange mere tilbøjelige til at vise det opmærksomhed.«⁶ Når forældrene kun viser barnet opmærksomhed, når det opfører sig dårligt, er der jo ikke noget at sige til, hvis barnet ikke opfører sig pænt.

Forældre kan tilskynde til den ønskede adfærd ved at vise interesse for, hvad deres børn gør og ved at omgås dem på en positiv måde – smile, sige tak eller give dem et skulderklap. Ros bør være oprigtig og rettet mod barnets adfærd og værdien af den for forældrene og andre. For eksempel: »Jeg er glad for, at du hjælper med at rydde op i køkkenet. Det er hyggeligt at være sammen, og vi bliver meget hurtigere færdige.« Ros der rettes mod barnet («du er sådan en god dreng/pige») kan opfattes som uoprigtig eller manipulerende.

Lad børnene gøre sig erfaringer ved at mærke naturlige konsekvenser

Til alle handlinger knytter der sig en naturlig konsekvens. For eksempel får et barn, som ikke læser op til en prøve oftest en lavere karakter. En teenager, som får en fartbøde, må betale regningen. Mennesker lærer hurtigt af naturlige konsekvenser, for ingen protester eller argumenter kan hindre dem. Dersom forældre beskytter deres børn mod naturlige konsekvenser ved fx at betale deres bøder, berøver de børnene en værdifuld lektie.

Naturlige konsekvenser kan være til skade for børn, som er for små til at forstå dem. For eksempel skal et lille barn beskyttes mod at røre et varmt komfur eller gå alene ved et vandløb eller lege på en trafikeret gade.

Men forældrene kan godt lade børn mærke nogle konsekvenser i mindre udstrækning, når de fx gentagne gange slår med legetøjet, så det går i stykker eller ødelægger en tusch ved ikke at sætte proppen på. I sådanne tilfælde lærer børnene bedst af konsekvenserne, hvis de har fået dem forklaret og forstår, hvilken naturlig konsekvens det har at gøre det alligevel.

Anvend logiske konsekvenser

Logiske konsekvenser anvendes af forældre på en måde, der har en logisk sammenhæng med barnets opførsel. For eksempel kan et barn, der ikke kan opføre sig ordentligt under maden, blive bedt om at forlade bordet, indtil det kan sidde stille og spise. Logiske konsekvenser virker bedst, når de:

- Giver mening for barnet.
- Viser respekt for barnet.
- Fordrer, at barnet betaler en pris.

Forældre skal sætte konsekvenser på en bestemt og venlig måde – ikke i vrede, da det vil fostre modvilje. For eksempel: (1) Et barn kommer ofte for sent til aftensmaden, så

forældrene pakker maden væk og fortæller, at det næste måltid vil blive serveret næste morgen. (2) En teenager, bliver anholdt for butikstyveri og ringer hjem og kræver at blive hentet med det samme, men forældrene lader ham tilbringe en nat i detentionen.

I begge tilfælde forstår barnet konsekvensen (den hænger sammen med den dårlige opførsel), og den indebærer, at barnet betaler en pris (ingen aftensmad, når man kommer for sent; en nat i arresten for at begå en forbrydelse). Selvom ingen af børnene kan lide konsekvensen, er den respektfuld, hvis den anvendes roligt af kærlige forældre, som hverken er hævnlystne eller fordømmende. Begge konsekvenser afspejler, hvad man kan forvente med den adfærd.

Forældre kan også anvende konsekvenser, som virker mindre logiske såsom at fratage deres børn retten til at se fjernsyn, hvis de ikke har passet deres pligter. Her er der en sammenhæng mellem arbejde og privilegier. At se tv er et privilegium, som optjenes ved at være ansvarlig. Et uansvarligt barn kan miste et privilegium.

Når forældre sætter en konsekvens, bør de have fokus på at kontrollere deres egen opførsel frem for at kontrollere deres barn. Forældre bør fortælle barnet, hvad forældrene vil gøre og ikke, hvad barnet skal gøre, hvilket er udover deres kontrol. For eksempel kan de sige til en rebelsk teenager: »Brug af familiens bil er et privilegium, vi giver familiemedlemmer, som passer deres pligter. Hvis du vælger ikke at passe dine pligter, står bilen ikke til rådighed for dig.«

Uanset hvad bør alle konsekvenser anvendes i en atmosfære af kærlighed og venlighed. Overvej udtalelsen i Lære og Pagter 121:41-42: »Ingen magt eller indflydelse kan eller bør fastholdes ... uden at det sker ved overtalelse, ved langmodighed, ved mildhed og sagtomdighed og ved uskrømtet kærlighed, ved venlighed og sand kundskab, som uden hykleri og uden svig i høj grad vil udvikle sjælen.«

CHAD

Chad var et enerådigt, impulsivt barn, som elskede sjov. Da han var lille, havde hans forældre en mistanke om, at han kunne blive en udfordring for dem, når han blev større. De underviste ham kærligt i evangeliet og om respekt for familien og sociale spilleregler. Alligevel havde Chad svært ved at overholde disse standarder. Da han var ni, stjal han adskillige kuglepenne og et spil kort fra en butik i byen adskillige kilometer væk fra deres hjem på landet. Chads mor fandt tingene og bad ham om en forklaring. Chad indrømmede, at han havde stjålet dem.

Chads far tog ham og de stjålne ting med tilbage til butikken. Han sagde til Chad, at han skulle fortælle butikschefen, hvad han havde gjort og aflevere tingene og undskylde, at han havde taget dem og acceptere den konsekvens, butikschefen ville drage. Brøde- og skyldbetyngt gjorde Chad, som han havde fået besked på. Butikschefen lyttede intenst og takkede Chad for, at han var kommet tilbage for at tilstå og aflevere tingene. Han sagde, at han håbede, at Chad havde lært noget af det og lod det være ved det. I de næste to uger, efterlod Chads forældre ham derhjemme, når de tog ind til byen. De bad ham om at tænke over det, han havde gjort og forsikrede ham om, at de ville tage ham med ind til byen igen, så han fik en chance for at vise, at han ville adlyde loven.

Senere stødte der mange andre overtrædelser til, så som at slås med sine søskende, eksperimentere med tobak og alkohol, trodse udgangsforbud og pjække fra skole. Hver gang anvendte Chads forældre logiske konsekvenser for at hjælpe ham med at lære af sine fejltrin. Da han nærmere sig 18 begyndte han at opføre sig ordentligt. Chad tjente på mission, tog universitetseksamen, blev gift i templet og blev en ansvarsbevidst far. Ved adskillige lejligheder takkede han sine forældre for den disciplin, de havde håndhævet, som hjalp ham til at blive en ansvarsbevidst, lovlydig voksen mand.

ØVELSE: ANVENDELSE AF KONSEKVENSER

Bed deltagerne om at tale om følgende situationer med deres ægtefælle eller en anden forælder. Bed dem om at beslutte, hvilke konsekvenser der vil være passende for den dårlige opførsel, og husk at konsekvenser virker bedst, når de er nært beslægtet med den dårlige opførsel. Lad dem derefter drøfte deres svar i hele gruppen.

SITUATION A

Jeres 3-årige datter bliver helt balstyrisk, når I hindrer hende i at hælde mælk ud på køkkengulvet.

SITUATION B

Jeres 8-årige søn forstyrrer i sin primaryklasse. Læreren har bedt jer om hjælp.

SITUATION C

Jeres 14-årige har tyranniseret og skræmt sin bror på 9. Den aggressive opførsel finder sted, når I ikke er hjemme. Det skræmte barn kommer grædende til jer.

SITUATION D

I opdager, at jeres 17-årige datter, som har været sent ude med sin kæreste, har p-piller.

Giv barnet ansvar

Når man konfronterer problematisk adfærd – og inden man iværksætter nogle konsekvenser – gør forældre ofte klogt i at drøfte problemet med barnet og spørge, hvordan det vil rette op på problemet. Det er et vigtigt spørgsmål, fordi det giver barnet lov til at tage ansvar for at løse problemet. Der er større sandsynlighed for, at børn forbedrer deres opførsel, når de er med til at fastlægge, hvad de skal gøre. Hvis et barn nægter at indgå i en sådan samtale, bør forældre iværksætte nogle konsekvenser.

Lad konsekvenserne tale for sig selv

Når forældre iværksætter konsekvenser, reagerer børn af og til med vrede og lyst til at diskutere. Den bedste indlæring finder sted, når forældrene ikke siger så meget, men står fast på konsekvenserne. Hvis forbindelsen mellem forseelsen og konsekvenser er tydelig, vil barnet føle sig ansvarlig og lære af det. Men hvis forældrene fastsætter en konsekvens og derefter giver sig til at diskutere med barnet, vil barnet have fokus på et vinde diskussionen og glemme alt om årsagen til konsekvensen. På samme måde virker råben og moralprædikener oftest ikke, de fremmer bare modstand i barnet. Forældre bør lade konsekvenserne tale for sig selv.

Den belærende kraft i konsekvenser illustreres i det følgende eksempel om en fire-årig dreng og hans forældre.

Mor: Det er på tide, at vi får ryddet lidt op. Vi får besøg af nogle venner om lidt.

Søn: Det gider jeg ikke. Jeg vil se tegnefilm.

Far: (Roligt). Du kan samle legetøjet op nu, ellers gør jeg det. Hvis jeg samler det op, får du det først igen, når du har gjort noget andet arbejde for at få det igen. Hvad vil du helst?

Søn: Du samler det sammen.

Faderen samler roligt legetøjet op og i en pose, som han stiller i skabet. Den følgende dag:

Søn: Hvor er mit legetøj.

Far: Det har jeg sat væk.

Søn: Jeg vil gerne lege med det.

- Far: Kan du huske, at vi bad dig om at samle det op i går, men det havde du ikke lyst til? Så det er pakket væk, som jeg sagde.
- Søn: Jamen, jeg vil gerne have det igen. Jeg vil gerne lege med det.
- Mor: *(Respektfuldt)*. Det er jeg sikker på, du gerne vil. Det er jo dit yndlingslegetøj.
- Søn: Jeg vil gerne have det igen. Giv mig det.
- Mor: *(Med medfølelse)*. Vi kan se, at du er ked af det. *(Holder en lille pause, som om hun overvejer, hvad hun skal gøre)*. Måske kan vi finde på noget, du kan gøre for at gøre dig fortjent til at få det igen. Hvad siger du til det?
- Søn: *(Råber af vrede)*. Jeg vil ikke gøre mig fortjent til det. Giv mig det nu.
- Far: Hør engang, når du kan tale roligt uden at råbe eller blive vred, kan vi se, om vi ikke kan finde en måde, som du kan få dem igen på. Men lige nu er der andre ting, vi skal ordne.

Forældrene fjerner sig. En time senere kommer sønnen hen til sin far og aftaler at hjælpe med noget derhjemme for at få sit legetøj tilbage. I de følgende dage, samler han villigt sit legetøj op efter sig, når han bliver bedt om det.

Dette eksempel viser mange fordele ved at anvende en logisk konsekvens.

- Barnet lærer, at forældrene mener, hvad de siger.
- Barnet oplever konsekvensen af uansvarlig opførsel.
- Konsekvenserne formidler budskabet til barnet om at være ansvarlig, hvis han vil nyde privilegiet af at lege med sit legetøj.
- Ved at forblive rolige lærer forældrene ham, at problemer kan løses fredeligt og i samarbejde frem for i en manipulerende opvisning af temperament.
- Forældrenes ro bevarer fokus på det upassende i barnets adfærd. At skælde ud eller diskutere ville have henledt opmærksomheden på forældrene.
- Ved at nægte at diskutere lukker forældrene sagen og forebygger yderligere diskussion og opbyggelse af vrede.

Det næste eksempel viser, hvordan verbal revselse kunne have forhindret en ung kvinde i at lære en værdifuld lektie. Da forældrene var i stand til at vise kærlighed og støtte i stedet for afvisning, blev deres datter i stand til at fokusere på de naturlige konsekvenser af sin opførsel.

MARLA

Marla på 17 år var otte uger henne i svangerskabet. Hun besluttede sig for, at hun ikke længere kunne udskyde at fortælle sine forældre om graviditeten. Abort kunne ikke komme på tale, og det kunne ægteskab med Lyle, faderen til barnet, heller ikke. Marla vidste, at hendes forældre ville blive forargede. Hun forestillede sig deres endeløse skuffelse, deres skælden og smælden, deres rå behandling, afvisning og tusindvis af »det sagde vi jo«. Middagen var lige overstået. Marla var bange og var næsten ved at kaste op af kvalme. Alligevel mønstrede hun mod og sagde: »Mor og far, der er noget, jeg er nødt til at fortælle jer. Jeg er gravid.«

Som forventet reagerede hendes forældre med chok, vrede og skuffelse. Hvordan kunne hun gøre det? Havde alt det, de havde lært hende, været forgæves? Havde hun ingen moral eller principper? Hvorfor havde hun ikke hørt efter, da de havde advaret hende mod at tilbringe for meget tid sammen med Lyle?

Så skete der noget uventet. Vrede og sårede ord veg for udtryk for kærlighed og medfølelse. Tårene vældede frem i hendes mors øjne. Hun omfavnede Marla. »Du må have

det forfærdeligt,« sagde hun. »Jeg er ked af, at det er sket. Jeg er ked af, at vi overreagerede sådan. Hvad kan vi gøre for at hjælpe dig?« Faderen lagde armene om dem begge og sagde: »Marla, vi elsker dig højt. Vi vil gøre alt for at hjælpe dig igennem dette.« Marla begyndte at græde, hun følte sig nærmest overvældet af kærlighed og støtte.

Ikke så længe efter gik der et lys op for Marla. Hun havde i ugevis bekymret sig for sine forældres reaktion. Hun havde forestillet sig endeløse skænderier, fordømmelse, afvisning og endda muligheden af at løbe hjemmefra. Men nu var de bekymringer væk. Noget endnu mere skræmmende var begyndt at dæmre for hende. Hvad var det, hun havde budt sig selv? Hvad skulle hun stille op? Hvad med det barn, hun bar indeni? Hvad var der sket med den fred og glæde, hun engang havde følt som aktivt medlem af Kirken? Når hun tænkte over det, havde det været lettere at bekymre sig om sine forældre, så kunne hun bebrejde dem det onde, kolde, ufølsomme og hævnlystne hjerte, hun troede, de havde. Hun vidste nu, at hun havde taget fejl. Hun havde kun sine egne problemer at bekymre sig om. Og det var svært at se realiteterne i øjnene. Men i det mindste vidste hun, at hun ikke stod alene.

Brug af time-out

Time-out er en konsekvens, som bedst bruges over for børn mellem tre og otte år. Det omfatter at flytte børnene fra en forstyrrende situation til et andet værelse eller sted, hvor barnet ikke får opmærksomhed.

Time-out er særligt effektivt over for børn, som let lader sig distrahere. Det er ikke nogen hjælp for destruktive børn, som ligger i magtkamp med deres forældre. Disse børn kan være for oprørte til at sidde i en stol eller blive på et værelse. Hvis det tvinges igennem, kan børnene skade sig selv eller ødelægge ejendele og indbo.

Time-out lærer børnene at løse et problem på en kontrolleret og ikke-voldelig måde. Når forældre giver deres barn time-out, bør de være rolige og venlige og huske, at »et mildt svar afvender vrede« (Ordsp 15:1). Lidt tid væk fra familien bør være den eneste konsekvens.

Dette tiltag bør ikke bruges af vrede forældre, som trækker deres børn ind på et værelse som straf. Når forældre tyr til raseriagtig adfærd og siger sårende ting til barnet, fremmer og lærer de uforvarende barnet at opføre sig dårligt. Paulus sagde til Kirkens medlemmer: »I må ikke tirre jeres børn« (Kol 3:21).

Giv forældrene disse instruktioner for at hjælpe dem til at bruge time-out hensigtsmæssigt. Forældre bør:

1. På forhånd fortælle barnet, hvilken opførsel der er forventet af det, og hvad der ikke er i orden at gøre. Fortælle barnet om time-out'en som konsekvens, og hvordan den vil blive brugt.
2. Når den dårlige opførsel finder sted, så fortæl stille og roligt barnet, **hvorfor det får en time-out**. Vælg kun den værste opførsel frem for at opremse alle forseelser. (»Du skal lige sidde stille i tre minutter på dit værelse for at have slået din bror«).
3. **Bed barnet om at tænke over sin opførsel, og hvordan den kan forbedres**. Forældre bør også fortælle barnet, at de vil bede om at høre barnets forslag til en løsning efter time-out'en. (Forældre bør ikke bruge time-out over for et barn, som ikke er i stand til at ræsonnere).
4. Lad der være en minimums-stilletid for barnet i time-out'en, **fx det antal minutter, der svarer til barnets alder (en femårig får time-out i fem minutter)**, begynd at tage tid, når barnet er roligt.

5. Gå hen mod stedet, hvor barnet har siddet stille, når den fastsatte tid er gået. Forældre bør ikke reagere, hvis barnet forsøger at tiltrække sig opmærksomhed ved at græde eller råbe.
6. Inden man lader barnet gå fra time-out'en beder man om dets forslag til en løsning på problemet. I nogle situationer kan det være en hjælp at lade barnet vise, hvordan det vil ændre opførsel, så problemet ikke opstår igen. Hvis løsningen virker rimelig, lader forældrene barnet tilslutte sig familien igen. Hvis barnet ikke er klar til at indordne sig, kan forældrene lade barnet gentage aktiviteterne, der er beskrevet under punkt 3, 4 og 5.
7. Når barnet indordner sig igen, takker man barnet for at gøre, som det blev bedt om. Bagefter bør forældrene se efter en mulighed for at give ros og positiv feedback for god opførsel, for at vise det større mål af kærlighed, som anvist i Lære og Pagter 121:43.

Mange forældre foretrækker et rum til time-out med mindst mulige forstyrrelser eller mulighed for at ødelægge noget (intet tv eller legetøj, ingen bøger eller andet, som kan underholde eller ødelægges). Hvis man ikke har et sådant rum til rådighed, kan forældrene bede deres barn om at sidde i en bestemt time-out stol eller i et tilstødende rum, hvor de kan holde opsyn. Nogle forældre har fundet ud, at time-out fungerer bedst, når barnet får lov til at læse, lytte til musik gå en tur eller blive holdt om af en af forældrene. Barnets individuelle behov bør være det, der afgør, hvad der bedst.

ØVELSE: BRUG AF TIME-OUT

Bed klassesdeltagerne om at drøfte brugen af time-out med deres ægtefælle eller en anden forælder. Under hvilke omstændigheder vil de bruge det? Hvilken type dårlig opførsel kan fordre brug af time-out? Vil de bruge time-out for enhver lille forseelse, eller vil de kun bruge det i ekstreme tilfælde? Hvem skal gennemføre denne konsekvens? Hvilket værelse skal anvendes? Hvad vil de sige til barnet, når de vil anvende time-out? Bed dem om at skrive deres svar ned. Bed dem om at afprøve brugen af time-out i løbet af ugen, hvis behovet opstår. Bed dem om at fortælle om deres oplevelser ved næste lektion.

Bliv enige om regler og konsekvenser på forhånd

Forældre har generelt et bedre forhold til deres børn, når børnene forstår og indvilliger i familiens regler og konsekvenser. Familieråd, familieaften og personlige samtaler er ofte gode anledninger til at involvere børnene i en drøftelse af familiens regler, årsagen til dem, og konsekvenserne ved at overtræde dem. Når et barn samtykker i en regel og derefter bryder den, kan forældrene påminde barnet om reglen og konsekvensen. Forældre kan udtrykke oprigtig medfølelse for det privilegium, der fratages, således er barnet mindre tilbøjelig til at betragte konsekvensen som en straf, som det vises i følgende eksempel.

- Mor: Kan du huske vores aftale om lørdag aften og hvilke konsekvenser, det vil få, hvis du ikke overholder aftalen?
- Datter: Ja. Jeg skal være hjemme ved midnat, ellers mister jeg privilegiet af at gå ud den næste lørdag.
- Far: Hvad betyder det så?
- Datter: At jeg ikke får lov til at gå ud næste lørdag.
- Mor: Det er rigtigt. Vi ved, at du har planlagt at tage til koncert. Vi er kede af, at du ikke kan. Det havde sikkert været sjovt.



Når man én gang har drøftet reglerne, og forældre og børn er blevet enige om dem, bliver yderligere diskussioner eller forhandlinger unødvendige hver gang, der opstår noget, som ellers kan være udmærkede anledninger for børnene til at prøve at krybe uden om at tage ansvar for deres opførsel. Selvom forældre bør holde sig til de aftalte konsekvenser, bør de lade sig lede af sund fornuft og justere på dem, når de får ny eller bedre viden om nogle ting.

Brug god dømmekraft

Mindre forseelser berettiger ikke til brug af time-out. At tale med barnet bør være nok. Belastende men ufarlig opførsel gør man bedst i at ignorere. Børn er hurtigere til at opgive den, når sådan en opførsel ikke får opmærksomhed. Opmærksomhed vil kun bidrage til den negative opførsel.

ØVELSE: BRUG AF KONSEKVENSER

I lektion 8 blev deltagerne bedt om at identificere de problemer ved deres børns opførsel, som de gerne ville rette op på (se øvelsen i at give valgmuligheder på side 87). I denne øvelse skal deltagerne identificere logiske konsekvenser for alle de tilfælde af dårlig opførsel, som de fandt frem til. Før de gør det, skal de dog drøfte, hvorvidt de har taget andre effektive midler i brug mod den dårlige opførsel, såsom at udtrykke deres forventninger klart, undervise om passende opførsel, få deres børns samtykke om regler og konsekvenser, fortælle om deres bekymringer over den dårlige opførsel, spørge barnet om, hvordan det vil løse problemet og give det valgmuligheder. Bed deltagerne om at identificere og nedskrive mulige logiske konsekvenser for den problematiske opførsel. Bed dem om at begynde at anvende de konsekvenser, de er nået frem til i løbet af ugen, når det er nødvendigt.

IRETTESÆT MED KÆRLIGHED

Præsident James E. Faust fra Det Første Præsidentskab underviste i vigtigheden af kærlighed og af at anerkende det særegne ved hvert barn, når man irettesætter dem: »At opdrage børn er meget individualistisk. Hvert eneste barn er særegent og enestående. Det, der virker på en, virker måske ikke på en anden. Jeg ved ikke, hvem der er tilstrækkeligt klog til at sige, hvilken irettesættelse der er for streng eller for eftergivende, bortset fra børnenes forældre, som elsker dem mest. Det er en sag, der kræver et bønsumt skøn fra forældrenes side. Det er helt sikkert, at det altoverskyggende og dybereliggende princip ved irettesættelse af børn er, at den skal være mere motiveret af kærlighed end af straf.«⁷

Det vigtige ansvar, forældre har for at opdrage deres børn, kan ikke overvurderes. Ved afslutningen af dette kursus kan det være en hjælp at citere præsident Faust, som understreger vigtigheden af at undervise og være gode forældre:

»Selvom der er få menneskelige udfordringer, som overgår det at være gode forældre, er der få muligheder, der rummer større mulighed for glæde. Der er bestemt intet vigtigere i denne verden end at forberede vore børn på at blive gudfrygtige, lykkelige, hæderlige og produktive. Ingen forældre vil finde større lykke, end at deres børn ærer dem og det, de har lært dem. Det er herligheden ved at være forældre. Johannes vidnede: ›Jeg har ingen større glæde end at høre, at mine børn lever i sandheden‹ (3 Joh 1:4). Efter min mening kræver undervisning og opdragelse af børn mere intelligens, intuitiv forståelse, ydmyghed, styrke, visdom, åndelighed, udholdenhed og hårdt arbejde end nogen anden udfordring, vi kan møde i livet. Det gælder især, når de moralske grundlag for ære og sømmelighed nedbrydes omkring os. For at have et lykkeligt hjem må der undervises i sande værdier, der må være regler, der må være standarder, og der må være ufravigelige principper. Mange samfund yder ikke forældrene megen støtte i at undervise i og ære moralske værdier. En række kulturer er faktisk ved at miste deres værdinormer, og mange unge i disse samfund er ved at blive kyniske, hvad angår moral.

Når samfund generelt forfalder og mister deres moralske identitet, og så mange hjem opløses, er det største håb at rette større opmærksomhed og indsats mod at undervise den næste generation – vore børn. For at gøre dette, må vi først styrke børnenes primære undervisere. De vigtigste af dem er forældrene og andre medlemmer af familien, og de bedste omgivelser bør være hjemmet. Vi må på en eller anden måde forsøge at gøre vores hjem endnu stærkere, så det kan stå som tilflugtssted imod den usunde og gennemtrængende moralske råddenskab omkring os. Harmoni, glæde, fred og kærlighed i hjemmet kan give børn den indre styrke, der kræves, for at møde livets udfordringer.«⁸

NOTER

1. *Liahona*, nov. 2004, s. 98.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools*, New York: Free Press Paperbacks, 1995, s. 19-20.
3. *Greater Expectations*, s. 22-24.
4. Se *Evangeliske Lærdomme*, s. 260.
5. Se *Liahona*, »Hyrden hos fårene våger«, maj 2003, s. 61.
6. *What's a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way*, Salt Lake City: Deseret Book, 1997, s. 116.
7. Se *Stjernen*, jan. 1991, s. 31.
8. Se *Stjernen*, jan. 1991, s. 38.

TILLÆG

STYRK FAMILIEN

ET KURSUS FOR FORÆLDRE

Udarbejdet af SDH-familietjeneste

HVILKEN GAVN KAN JEG HAVE AF DETTE KURSUS?

Dette kursus anvender et evangelisk perspektiv som en praktisk hjælp til forældre. Det er udarbejdet for at hjælpe dig til at -

- forstå evangeliske principper som vejledning for opdragelse.
- forstå børns udvikling og have realistiske forventninger til dine børn.
- lære at kommunikere effektivt med din ægtefælle og børn.
- vide, hvordan børn modnes gennem følelsesmæssige og svære tider.
- vide, hvordan man indgyder børn tillid.
- løse problemer med vrede, som kan stå i vejen for god opdragelse.
- løse konflikter mellem forældre og børn.
- forstå, hvordan du lærer dine børn at opføre sig ansvarligt.
- bruge konsekvenser ved irrettesættelse af børn.
- skabe en bedre atmosfære i hjemmet, hvor Herrens Ånd kan dvæle.

HVEM KAN DELTAGE?

Kurset er især henvendt til forældre, som har problemer og udfordringer med deres børn. I familier med begge forældre, bør både mand og hustru deltage for at øge færdigheder og forebygge splid over deres måde at opdrage på. Enlige forældre vil også kunne have stor gavn af dette kursus.

HVOR LANG TID VARER KURSET?

Kursets længde kan variere alt efter deltagerens behov. Generelt er der 9 lektioner, en lektion pr. uge. Hver lektion varer ca. 1½ time.

HVAD FORVENTES DER AF MIG, SOM DELTAGER?

Du bør deltage ved hvert møde. Du modtager og bliver bedt om at studere *Styrk familien: Kildemateriale til forældre*. Materialet indeholder kursusinformation og øvelser, som kan styrke dine evner som forælder. Du bliver også bedt om at udfylde et spørgeskema ved slutningen af kurset, som skal klarlægge, hvor vellykket kurset har været. Du bliver ikke bedt om at underskrive spørgeskemaet. Alle oplysninger er strengt fortrolige.

HVAD KOSTER KURSET?

Der opkræves et gebyr på _____ til dækning af omkostningerne.

HVOR OG HVORNÅR UNDERVISES DER I KURSET?

Det næste kursus i Styrk familien er planlagt til _____
begyndende den _____ kl. _____

HVORDAN KAN JEG TILMELDE MIG KURSET ELLER FÅ MERE INFORMATION?

Ring til _____
eller på _____ til SDH-familietjeneste, _____.

HVEM UNDERVISES I KURSET?

En repræsentant fra SDH-familietjeneste eller en frivillig fra menigheden eller staven.

HUSKELISTE OVER HJÆLPEMIDLER

Der er mange små detaljer, der bidrager til et vellykket kursus. Brug tjeklisten nedenfor til at huske på sådanne detaljer.

Følgende ting er blevet bestilt:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mikrofon eller lydssystem | <input type="checkbox"/> Kridt |
| <input type="checkbox"/> Videoer eller dvd'er | <input type="checkbox"/> Flipover-tavle/skriveblokke |
| <input type="checkbox"/> Forhøjning | <input type="checkbox"/> Sprittuscher |
| <input type="checkbox"/> Overheadprojektor | <input type="checkbox"/> Papir |
| <input type="checkbox"/> Tv og video- eller dvd-afspiller | <input type="checkbox"/> Blyanter |
| <input type="checkbox"/> Tavle | <input type="checkbox"/> Andet: _____ |

- Alle nødvendige materialer til deltagerne er kopieret og lagt i orden.
- Lokalet er reserveret.
- Lokalet er gjort klar til det forventede antal deltagere.
- Ekstra stole forefindes.
- Toiletterne er rene og lette at finde. (Der er sat skilte op med pile, hvis de ikke allerede forefindes).
- Lokalets temperatur er reguleret på forhånd, så lokalet er behageligt.

EVALUERINGSKEMA

Tak for din deltagelse i vores forældrekursus. Du har investeret tid på at lære og opnå færdigheder, så du kan blive en bedre forælder. Vi vil gerne vide, om kurset har hjulpet dig til at nå det mål. Udfyld venligst dette evalueringsskema. *Anfør ikke dit navn.* Vi ønsker, at du besvarer spørgsmålene ærligt uden at være bekymret for afsløring af din identitet. Med din hjælp kan vi forbedre vore forældrekurser fremover.

Sæt ring om det svar i hver kolonne, der bedst beskriver, hvor godt du klarer dig nu i forhold til, hvordan du klarede dig før kurset.

	Sådan klarer jeg det nu:			I forhold til før kurset klarer jeg det:		
	Dårligt	Rimeligt	Godt	Værre	Ligedan	Bedre
A. Tager mig tid til at lytte til mine børn						
B. Håndterer stressen ved at være forældre						
C. Følelsesmæssig coaching (næring) af mine børn						
D. Hjælper mine børn til at acceptere ansvar						
E. Føler og udtrykker kærlighed for mine børn						
F. Anvender konsekvenser uden vrede eller ubarmhjertighed						
G. Løser konflikter mellem forældre og børn						
H. Hjælper mine børn til at udvikle større selvtillid						
I. Har realistiske forventninger til mine børn						

1. På hvilke områder har dette forældrekursus hjulpet dig mest?

2. På hvilke områder har du stadig brug for at forbedre dig som forælder?

3. Hvordan kan dette kursus gøres bedre?

4. Hvad kunne du godt lide eller ikke lide ved underviserens undervisningsform?

5. Hvor mange lektioner har du deltaget i? _____

Angiv på en skala fra 1 til 5 det udbytte, du har haft af lektionerne.

Ingen hjælp En stor hjælp
1 2 3 4 5

6. Lavede du øvelserne til hver lektion? ____ Ja ____ Nej

Angiv på en skala fra 1 til 5 det udbytte, du har haft af øvelserne.

Ingen hjælp En stor hjælp
1 2 3 4 5



STYRK FAMILIEN

Dette bekræfter, at

har fuldført kurset

Styrk familien

fra

S.D.K-familietjeneste

DIREKTØR

LINDEVISER

DATO

8 D II *familietjeneste*

DANISH



4 02366 13110 5

36613 110