

Kære forældre.

Jeg tænker, at det at være forældre, er det sværeste "job" der findes. At skulle være ansvarlig for en familie, er meget kompliceret, da den er en levende organisme, der hele tiden er i proces. Det drejer sig jo ikke kun om at få familien til at fungere rent praktisk, men i højere grad at se, høre og anerkende forskellighed så det enkelte menneske i familien trives udvikler sig og opbygges. Det er svært nok at være par, men bliver endnu sværere når fokus er på børnene og de reaktioner og behov som her bliver præsenteret.

Konsekvensen er ofte at forældre bærer rundt på skyldfølelse. Skyldfølelse over ikke at slå til som ægtefælle – og slet ikke at slå til som forældre. "Jeg skælder alt for meget ud," er meget ofte en sætning jeg hører. Og lige i hælene på skyldfølelsen kommer selvkritikken – og dermed mismodet.

Det første jeg har lyst til at sige til dig er, at du er den bedste forældre til netop dine børn, for ingen elsker dine børn så højt som du gør – og ingen som dig er parat til at satse alt, for at dit barn kan ha' det godt. Husk det, når selvkritikken banker på.

Det andet jeg har lyst til at sige er, at selvkritik aldrig medfører noget positivt. Selvkritik tapper for kræfter, for den der bliver kritiseret, bliver nedbrudt og skal derfor bruge energi på at genopbygges. Det begrænser så muligheden for at forandre det du ikke synes fungerer tilfredsstillende, for det er der så ikke overskud til. Egentligt er det også en ulogisk reaktion, hvis vi skal se objektivt på det. Først gør du det bedste du har lært – og mere til - og stiller høje krav til din indsats – både som ægtefælle og forældre - sikkert det højeste krav overhovedet. Når du så har gjort dit bedste og ydet langt mere end du egentligt kunne, så begynder du at kritisere dig selv for at det ikke er godt nok. Jeg tænker, at det er vel rimeligt at kritisere den der ikke gør sit bedste, men aldrig den der hele vejen igennem yder sit bedste – så der er jo ikke grundlag for at kritisere din indsats.

Mit ønske for dig er derfor, at du vil arbejde på ikke at kritisere dig selv. Det vil være godt for såvel dig som hele din familie.

For det tredje er det jo sådan, at dit barn skal klædes på til at håndtere denne verden, når det er blevet voksen. Det har derfor brug for at vokse op i en kærlig familie, hvor der bliver begået adskillige fejl. Kun gennem disse fejl lærer barnet at fejl hører med til dagliglivet, at det er helt i orden at det sker – og hvordan det så skal forholde sig til disse fejl. Derfor er det ikke godt for barnet at vokse op i den perfekte familie, hvor der aldrig sker fejl.

For det fjerde har barnet brug for at erfare, at der er grænser for hvad forældre kan overskue, så de skælder ud, når grænsen bliver overskredet.

Så tillykke med at I er uperfekte – det har barnet brug for – så bliver det klædt godt på.

Så selvfølgelig er der noget der mislykkes i familien – som det er alle steder i livet. Men i stedet for at kritisere, og derved sætte dig selv skakmat, vil jeg opfordre dig til at anerkende dig selv og så i stedet bruge energien på at undersøge hvorfor noget mislykkedes, sammen med din ægtefælle, så I står sammen.

Nysgerrighed på hvorfor noget gik galt, flytter fokus fra det mislykkede og mismodige til muligheder – og det giver energi at erfare, at der altid kan ændres og justeres positivt på familien.

- og er der noget som skal tilgives, så søg tilgivelsen hos dine børn – så lærer de også denne disciplin.

Kærlig hilsen

Steen Palmqvist.