

The book cover features a stylized illustration of a woman with dark hair kissing a child on the forehead. The woman's profile is in white against a dark brown background. The child is shown in a light beige color, lying down. The background is composed of large, overlapping shapes in dark brown, teal, and orange. In the top left corner, there is a circular badge with a dark brown background and white text.

Viden og
værktøjer
til barnet
0-5 år

**SOFIE
MÜNSTER**

**DEN
BEDSTE
START PÅ
LIVET**

Hvordan du knytter de stærkeste bånd til dit barn
med tilknytningsbaseret opdragelse

POLITIKENS FORLAG

**DEN
BEDSTE
START PÅ
LIVET**

”En dejlig bog, hvor barnet i den grad er i centrum, og hvor det virkelig lykkes at forene psykologisk indsigt med praktiske råd. Bogen integrerer undersøgelser om børn med psykologiske teorier og formidler det med en personlig holdning – det er en bog, der giver sin læser et fantastisk grundlag for at finde frem til sin egen mening. Der er gode råd i bogen fulgt op af masser af eksempler fra hverdagen. Her udvikles en fin skelnen mellem at ’se’ barnet og samtidig guide barnet frem mod en reel selvstændighed. Derfor er det både en dejlig bog i øjenhøjde med barnet og en fantastisk hjælp for en opdrager – forældre eller pædagoger – der vil stå på solidt opdateret forskningsmæssigt grundlag. Og dermed blive sig selv som opdrager. Begrebet ’tilknytningsbaseret opdragelse’ bliver fornemt indkredset og fremlagt i utallige eksempler bogen igennem, det gør den til både en brugsbog og en reel fagbog.”

*Per Schultz Jørgensen,
professor og tidl. formand for Børnerådet*

DEN BEDSTE START PÅ LIVET

Hvordan du knytter
det stærkeste bånd
til dit barn

af

SOFIE MÜNSTER

i samarbejde med
Anne Mette Futtrup

Indhold

PROLOG

Vores søgen efter det bedste har bragt os længere væk fra det vigtigste 9

DEL 1 – BEHOV FOR VÆRDISKIFTE I OPDRAGELSEN

1. Vi må tænke anderledes om samværet med vores børn 19
2. Sund udvikling begynder med tilknytning 27
3. Det nære bånd ruster barnet til livet 39
4. Børn er sociale før alt andet 45

DEL 2 – KONTAKT – DET TÆTTE BÅNDS FØRSTE BYGGESTEN

5. Den særlige følelsesmæssige kontakt 59
6. Nærhed opstår, når man må have det, som man har det 73
7. Kontakt skal ikke optimeres 99

DEL 3 – KLARHED – DET TÆTTE BÅNDS ANDEN BYGGESTEN

8. Kunsten at sige 'nej' til lyster uden at gå på kompromis med behov 111
9. At træde frem uden at træde på 131
10. Rytmer i familien definerer værdier 151

DEL 4 – KONTROVERSER – DET TÆTTE BÅNDS TREDJE BYGGESTEN

11. Kontroverser er tegn på et sundt forhold 169
 12. At være uenig, men stadig høre sammen 189
- En lørdag i familien Münster med Lucca, 3 år, og Wanda, 1 år 208

METODEN – KORT FORTALT

- 15 råd, der gør dig til en mester i tilknytning 214
- De centrale begreber i tilknytningsbaseret opdragelse 217

LITTERATURLISTE 222

Prolog

VORES SØGEN EFTER DET BEDSTE HAR BRAGT OS LÆNGERE VÆK FRA DET VIGTIGSTE

Meget forandrer sig, når man bliver forælder. Ikke bare det praktiske med hjem og familie, men i høj grad også det personlige. Nu er man pludselig noget andet, end man var før. Og uanset om man er sammen med barnet eller adskilt, har man sit barn med sig. Det forlader aldrig ens bevidsthed. Det sværeste ved at blive forælder er dog ikke at blive til en anden. Det sværeste er at blive ved med at være sig selv. Der er så mange meninger om, hvordan man *bør* gøre, at den mindst betydningsfulde nemt risikerer at blive ens egen.

Eksperter, terapeuter og andre kloge folk har gennem tiden generøst delt ud af råd, som har skullet gøre os til gode forældre. I 1930'erne mente man, at børn havde bedst af ro, regelmæssighed og renlighed. I 1950'erne lød det på kæft, trit og retning. I 1970'erne følte man, at børn – også de små – havde behov for at blive inddraget på daglige fællesmøder, hvor de kunne komme med forslag og kritik. Børnene skulle stifte bekendtskab med mange forskellige samlivsformer og måder at gøre tingene på. I 1990'erne voksede svaret ud af forståelsen af, at børn er kompetente og noget i deres egen ret – og derfor var deres behov at blive mødt som sådan.

Frem til i dag har der dog typisk kun været én strømning ad gangen. Én måde at gøre tingene på, som man kunne følge eller lade være. Sådan er det ikke længere. I dag er der flere gode råd, end der er børn. Vi har adgang til overvældende mængder af information og endnu flere vidnesbyrd på sociale medier om, hvad *gode* forældre gør for, at deres børn kan få den *bedste* barndom. Men det er ikke altid en hjælp. For svarene er så detaljerede og dermed så detailstyrende, at vi mister overblikket. Vi tør dårligt købe en pakke bleer uden først at konsultere Google for at være sikre på, at det nu også er de absolut bedste og mest økologiske bleer på markedet. Vi googler, om det er bedst at amme flere gange hver nat eller give flaske og have mere overskud om dagen. Om man bør bære sin nyfødte i slynge så meget som muligt, eller om babyen også har brug for at være adskilt fra mor. Om man bør henvise barnet til sin egen seng, eller om den lille bliver mere tryk i de voksnes. Og hvad med legetøjet, skal det være økologisk? Må børn få sukker? Og hvad er nu det der BLW for noget?

Problemet med al den søgen efter information og fokus på optimering er trefoldig. Dels udvikler vores søgen efter andres konkrete svar på vores spørgsmål sig til en dybere og mere grundlæggende tvivl: Gør jeg mon overhovedet det rigtige? Dels kommer vi til at beskæftige os med detaljer, der i det store billede bare er marginaler. Og dels glemmer vi helt at spørge os selv. Hvad mener jeg? Der er så mange meninger, at det er blevet utrygt at følge vores egne. Og der er så mange måder, vi bør være forældre på, at vi ikke længere tør finde vores egen måde.

Det er, som om vi flytter opdragelsen væk fra os selv. Evalueringen af vores eget forældreskab bliver noget ydre. Vi ser på os selv som forældre gennem andres øjne. Vi gør et abstrakt *man* til vores egen personlige og ofte urimelig hårde overdommer. Og vi kommer til at gå op i ting, som i det store hele ikke har nogen som helst betydning for, hvor god en barndom vores barn får.

Jeg kender det fra mig selv. Jeg ville for eksempel ønske, at jeg var oprigtigt ligeglad, når min treårige datter tager sin etårige lillesøsters trøje på i børnehave. Min treårige må selv bestemme sit eget tøj, så længe det passer til vind og vejr. Men det føles pinligt, når hun tager lillesøsters

trøje på, fordi den er så lille, at den stopper lige under brystkassen, og ærmerne kun når til albuerne. Og selvom min treårige har en undertrøje på, og den søde, lille, runde mave, der stikker ud, derfor ikke er bar, føler jeg alligevel, at jeg *ikke bør* lade hende gå i børnehave i den mundering. Som om hun ikke har noget bedre at tage på.

Og jeg er også ærgerlig over, at jeg har min egen indre overdommer med på slæb, når det fredag eftermiddag endnu en gang ender med pizzaer hjemme hos os, fordi der opstår kaos under madlavningen: Den ene datter tisser i bukserne og bliver ulykkelig, og den anden glider i tisset og bliver mindst lige så ulykkelig, fordi der er kommet tis på hendes kiks, og hun endda slår sig. Og jeg tænker, at der helt sikkert ikke er nær så meget kaos i andre familier, så de på den måde ender med at kapitulere og ty til takeaway igen og igen.

Jeg ved rationelt godt, at min datter ikke får et dårligere liv, fordi hun nogle gange bruger sin lillesøsters trøje og får købepizza til aftensmad. Men jeg ved også, at jeg ikke er alene om alligevel at slå mig selv i hovedet over det. Ni ud af ti mødre fortæller, at de har dårlig samvittighed over for deres børn hver eneste uge. Tvivlen er blevet et grundvilkår for mange forældre. Men helt ærligt. Sådan bør det ikke være.

MOR SYNES, AT ALMA SKAL TAGE EN PLASTIKKOP I STEDET FOR MORS ROYAL COPENHAGEN

Når det er svært at være forælder i dag, skyldes det i høj grad, at forælder ikke længere er noget, man bare er. Det er en rolle, man tager på sig. Den har endda fået sin egen benævnelse. *Forælderrollen*, kalder vi den som det mest naturlige i verden. Vi studser ikke over, hvor absurd det ville være, hvis vi tilsvarende talte om *barnerollen*. Vi ved godt, at børn bare er børn, men vi har glemt, at forældre også bare er forældre.

Derfor *opfører* vi os som forældre i stedet for bare at være det. Vi taler for eksempel anderledes til vores børn, end vi taler til hinanden. Vi skifter toneleje og omtaler gerne både os selv og barnet i tredje person. Og det er blevet *comme il faut*, at man formulerer mellemregninger så fyldestgørende og pædagogisk som muligt (gode forældre siger

jo tingene, så børnene forstår dem). Det lyder for eksempel sådan her: "Mor vil helst ikke have, at Alma leger med kopperne, for de er af porcelæn og kan gå i stykker, og så kan Alma skære sig og komme til at bløde. Det kan Alma godt forstå, ikke?" i stedet for det mere simple: "Stop. Du må ikke lege med kopperne".

Når vi udtrykker vores egne grænser, pakker vi det ind i alt muligt frem for bare at sige direkte, hvad vi gerne vil have. "Far og jeg vil gerne sove alene i vores egen seng fremover" er blevet til "kunne det ikke være sjovt for dig at prøve at komme ind og sove i din egen seng? Vi kunne købe en sengehimmel og gøre det rigtig hyggeligt med små lys og alt muligt. Og så har du jo også alle dine bamser hele tiden, og det har du slet ikke inde i vores seng. Jeg tror virkelig, at det ville være sjovt for dig, og du er jo en stor pige nu, ikke også?".

Jeg ved godt, at jeg karikerer eksemplerne en smule, men min pointe er, at selvom de simple og direkte udsagn muligvis fremstår hårde og ufølsomme, og de andre mere imødekommende og børnevenlige, så forholder det sig faktisk omvendt. I de korte og simple udsagn tør vi nemlig vise vores børn, at vi ejer vores grænser. Vi står ved, hvad vi mener, og tager vores plads i relationen til barnet på os. Og når vi tør det, oplever barnet, at det også har en plads i relationen og må give udtryk for sin uenighed, skuffelse og måske endda vrede. I de andre eksempler er der paradoksalt nok ikke rigtig plads til nogen. De voksnes helt naturlige behov for at være alene i soveværelset bliver pakket ind i forklaringer og argumenter. Og trangen til at overbevise barnet om, at det forældrene vil, i virkeligheden også er det, som barnet vil, fortæller det ikke andet, end at der ikke er plads til at være uenig, og at dets skuffelse er forkert.

Vi forældre har skubbet vores egne følelser, ønsker og behov – og nogle gange vores sunde fornuft og helikopterblik – helt ud i margenen af børnenes liv. Og derude i kanten hører det ingen steder hjemme. For hvis børn skal udvikle sig sundt og finde ud af, hvem de er som mennesker, skal de mærke og opleve, hvem vi forældre er som mennesker.

Der er i udgangspunktet intet som helst i vejen med, at et barn sover i de voksnes seng, hvis voksne og barn trives med det. Min pointe er, at

hvis vi voksne trænger til at få sengen for os selv, skal vi turde sige det. Vi kan ikke undgå, at barnet oplever vores grænse som en afvisning. Og det er helt o.k., når det alene er en afvisning af barnets lyst – her til at sove i mors og fars seng. Det, vi til gengæld skal undgå, er at afvise barnets følelser. For at blive gjort forkert på grund af sin uenighed er langt mere belastende end bare at blive bestemt over.

Det korte af det lange er, at når vi tør være os, har barnet også plads til at være sig. Vi forældre skal derfor ikke spille en rolle. Vi skal ikke være nogle andre for at være gode nok til vores børn. Vi skal være os selv. Det er nemlig det eneste, der med sikkerhed virker.

DET ER RELATIONEN, DER BETYDER NOGET – IKKE ALT DET ANDET

I 100 år har man inden for den psykologiske forskning undersøgt, hvad der egentlig betyder noget for børns udvikling. Blandt de bunker af forskellige svar, der gennem tiden er kommet og gået, står dette helt uantastet hen: betydningen af relationen mellem barn og forælder. Inden for psykologien kalder man det for barnets tilknytning til sine forældre. Uden sammenligning har denne ene faktor – tilknytningen – den største betydning for børns udvikling som mennesker.

Tilknytning er et psykologisk begreb, som beskriver den følelsesmæssige kvalitet ved en relation, og når den er nær – når forælder og barn er følelsesmæssigt tæt på hinanden – så skaber man grobunden for, at barnet kan udvikle sig på alle de parametre, som er vigtige: selvværd, personlighed, sociale kompetencer og moralsk udvikling. Omtrent 30.000 forskningsstudier ligger til grund for disse konklusioner, og dermed er tilknytning blandt de mest veldokumenterede psykologiske fænomener, der findes.

Med denne viden ved vi, at det ikke gør nogen væsentlig forskel på barnets udvikling, om man lader sit etårige barn sove i sin egen seng eller i mors og fars. Og det bliver heller aldrig afgørende for, om børn bliver hele og velfungerende mennesker, om de bruger sut som toårig, ble som treårig eller selv bærer tasken til børnehaven som fireårig. Når det

handler om de mere praktiske forhold, som børn vokser op under, kan vi med god samvittighed gøre mere eller mindre, hvad vi vil, og det, der nu engang passer ind i vores familieliv. Vi kan vælge at lytte til rådene om slynger, samsovning og spisesituationer fra psykologerne og terapeuterne, men vi kan også bare lytte til os selv.

Al viden skal med andre ord ikke ophøjes til afgørende, når det reelt set kun er ganske få ting, der er det. Og vores søgen efter at gøre det bedste må ikke bringe os længere væk fra det vigtigste.

Med denne bog vil jeg derfor skære ind til benet og fokusere på det, der betyder noget: hvordan man får den tættest og stærkeste relation til sit lille barn. Jeg kalder tilgangen for *tilknytningsbaseret opdragelse*. Den hviler dels på omfattende forskning i tilknytning og dels på mine praktiske erfaringer med børn og forældre fra de to programmer i tilknytningspsykologi, jeg er certificeret i: det hollandske VIPP-SD, der er verdens førende og det forskningsmæssigt mest veldokumenterede, og det amerikanske Circle of Security.

Det er første gang i Danmark, at al viden om tilknytning bliver samlet og omsat til en metode, som man kan opdrage ud fra. Metoden er enkel i sin tilgang. Men den kræver af os, at vi er villige til at ændre på nogle af vores mere indgroede vaner.

Forskningen viser nemlig, at et følelsesmæssigt bånd først kan blive stærkt, når der er plads til begge parter i en relation. Nogle vil måske indvende, at det er en relativt banal betragtning. Men i de seneste år, hvor forældreskabet er blevet mere en rolle end en funktion, er pladsen i relationen blevet trang. Der er mere plads til *man* end *mig*. Men i en relation kan man først komme tæt på hinanden, når man tør være sig selv. Når vi smider rollerne fra os, sænker paraderne og blotlægger, hvem vi i virkeligheden er. På de gode dage og på de dårlige dage. Når vi føler os stærke, og når vi føler os sårbare. I en stærk relation får vi betydning som dem, vi er. Og det samme gør vores børn.

Når man har fokus på tilknytningen, mens man opdrager sit barn, bliver opdragelse til det, som det hele tiden burde have været: at lære børn at gøre det rigtige, uden at de føler sig forkerte undervejs. Det nære

følelsesmæssige bånd handler altså ikke om børnenes kærlighed til os. Den er nemlig aldrig i spil. Men det er barnets kærlighed til sig selv, og den vigtigste grund til at vælge den tilknytningsbaserede opdragelse er, at man vil passe på den.

Sofie Münster

Maj, 2021

9.

AT TRÆDE FREM UDEN AT TRÆDE PÅ

Vi forældre skal træde frem uden at træde på, når vi sætter grænser. Så enkelt kan det siges. Og dog er det ikke helt enkelt at gøre. Det vigtigste er at sige det, vi mener, og sige det, som det er. Præcist, ærligt og med varme, så vi skaber en plads til, at vi kan være os selv. Og så skal vi sige det på en måde, som giver barnet mulighed for det samme. Vi skal simpelthen hjælpe dem til at få øje på andre ved at turde vise os selv.

Men det kræver, at vi tager ansvar for relationens asymmetri. Børn kan ikke forstå det samme som os. De kan ikke styre sig på samme måde som os. Og de kan ikke fortolke andre mennesker, som vi kan. Når det, vi siger, bliver uforståeligt for barnet, bliver der ikke plads til, at det kan være sig selv. Det er det, der sker, når vi kommer til at bruge for mange ord, for lange forklaringer og slutter med åbne ender i stedet for bare at sige det, vi mener. "Jeg vil have dig med hjem" er blevet til "jeg tror, at det er ved at være tid til at tage hjem nu, for vi skal også lige nå at købe noget ind på vejen. Kommer du med mig?".

Små børn forstår ikke, hvad det egentlig er, vi mener, når vi ikke tør sige det direkte og uden en masse omsvøb. Og den klassiske fælde er, at vi kommer til at forvente for meget af børnenes forståelse og for lidt af deres formåen. De mange ord og forklaringer og de implicite, åbne og uafklarede formuleringer gør det simpelthen umuligt for børnene at forstå, hvad det egentlig er, vi vil have dem til. Og denne lidt indirekte tilgang til det at sætte grænser betyder omvendt også, at man bliver bange for at sige for direkte, hvad man gerne vil have dem til. Det

ender typisk med, at vi tager over, styrer for meget og glemmer, at små børn som udgangspunkt vil selv, men at de bare ikke er lige så hurtige som os.

I den tilknytningsbaserede opdragelse er målet at sætte grænser, der lærer børnene at gøre det rigtige, uden at børnene bliver gjort forkerte undervejs, og at lære os voksne, at vi ikke gør det forkert, bare fordi børnene ikke gør det rigtigt. Når vi siger til vores treårige, at hun skal tage sin T-shirt på, og hun ikke gør det, skal vi altså ikke 'gøre hende forkert' ved at docere om "store børn på tre år ... og at hun åbenbart ikke er så stor alligevel", og vi skal heller ikke slå os selv i hovedet med, at vi bare "aldrig lykkes med at få hende til at gøre det, vi siger". Vi skal skabe plads til begge parter, og det starter med at skabe plads til børnene.

AT LÆRE AT GØRE DET RIGTIGE UDEN AT BLIVE GJORT FORKERT

At skabe en plads til små børn handler om at vise dem, at man forstår dem og kan afkode deres behov præcist. Inden for tilknytningsforskningen taler man om *at møde børnene på en udviklingsmæssigt passende måde*. At møde børnene på en udviklingsmæssigt passende måde betyder, at man er god til at aflæse de signaler, som børnene sender, og at man forstår de begrænsninger, som små børn har. Måske lyder det simpelt – for hvem gør sig ikke umage med at forstå sit barn – men for de fleste af os kræver det faktisk både tålmodighed og vilje til at gøre op med de gammelkendte og mere traditionelle måder at forstå børn på. Børn skaber sig for eksempel ikke, når de råber og skriger – de handler, som de gør, fordi de ikke har lært at regulere deres følelser endnu. Børn tænker ikke på sig selv, når de har svært ved for eksempel at dele deres legetøj – de har bare endnu ikke udviklet den hjernefunktion, som gør dem i stand til at sætte sig i andres sted. Helt små børn har ikke en selektiv høreelse, selvom man igen og igen skal sige til dem, at de ikke må putte maden i koppen. De har bare brug for at høre det mange gange for at lære det. Og børn er hverken manipulerende eller udspekulerede, når de græder efter godnatlæsningen for at få en bog mere.

Man møder ganske enkelt sine børn med en anden rummelighed, når man har en grundlæggende forståelse for deres kognitive begrænsninger. Det er altså ikke, fordi de ikke vil. De er ikke på tværs. De er ikke imod os. De kan bare ikke andet lige nu. Det betyder selvfølgelig ikke, som jeg har understreget mange gange, at børnene ikke skal mødes af grænser. Men hvis man forstår, hvor svært det er for et lille barn at lære at lade være med at slå, er det nemmere ikke at blive rasende, når det gør det.

Mange af de hjernefunktioner, som børn har brug for, når der bliver sat grænser for dem, knytter sig til det, man kalder for *eksekutivfunktionerne*. De er hjernens styringsfunktioner. Disse funktioner gør børn i stand til blandt andet at regulere følelser, opmærksomhed og adfærd, til at huske og planlægge og desuden til at udvise det, som man kalder for *kognitiv fleksibilitet*, der er evnen til at se nuancer, se en sag fra flere sider og søge nye løsninger. Udfordringen er bare, at når vi taler om små børn, så er disse styringsfunktioner kun så småt begyndt at udvikle sig. Fra omkring fire-femårsalderen kan børn regulere deres følelser og impulser på en nogenlunde stabil måde. Men det er først fra syv-tiårsalderen, at funktionerne modnes og for alvor bliver brugbare i samspillet med os. Og styringsfunktionerne toppe først, når børnene er voksne og i midten af 20'erne.

Børn begynder godt nok at øve sig på at 'styre sig selv' allerede i deres første leveår, men det tager lang tid, før de er i stand til at efterleve de voksnes grænser på en konsistent, fleksibel og forudsigelig måde. Det er derfor helt normalt, at man skal sige de samme ting igen og igen og igen, før børnene lærer dem. Det hjælper ikke, at vi ruller med øjnene og vrisser: "Hvor mange gange skal jeg sige det?". Særligt på seks områder, skal de mødes med al den forståelse, som vi kan mobilisere. Børns kognitive evner adskiller sig altså fra voksnes. Derfor har de brug for at blive mødt med oprigtig forståelse, så de får reel plads til at være sig selv og ikke blive gjort forkerte.

DET LILLE BARNES UDVIKLINGSMÆSSIGE BEGRÆNSNINGER

Det er særligt på nedenstående seks områder, at børn har brug for at blive mødt med al den forståelse, som vi kan mobilisere.

- Små børn har begrænset arbejdshukommelse.
- Små børn har svært ved at handle på mundtlige beskeder.
- Små børn kan ikke regulere følelser, adfærd og impulser på en konsistent måde.
- Små børn kan ikke sætte sig i andres sted.
- Små børn har svært ved at se andre løsninger end deres egne.
- Små børn kan ikke planlægge og forfølge mål.

De følgende seks sider er en guide til, hvordan man helt konkret kan tage højde for de seks begrænsninger i det daglige.

BØRN HAR BEGRÆNSET ARBEJDSHUKOMMELSE

Små børn har en ganske begrænset arbejdshukommelse. Det betyder, at de ikke kan overskue ret mange informationer ad gangen, og at de meget nemt bliver distraherede. De kan glemme, hvad der lige skete for et øjeblik siden, og de kan have svært ved at skabe overblik.

Arbejdshukommelsen er under gradvis udvikling, og fra to-tre-årsalderen bliver den gradvist bedre. Men selv børn i tre-femårsalderen kan have svært ved at fange flere informationer på én gang, når de oplever stærke følelser.

Derfor har de brug for, at vi voksne forstår dette:

- Børn har brug for, at vi bruger få og præcise ord, når vi sætter grænser. Ellers kan barnet hverken huske grænserne eller forstå dem.
- Børn har brug for, at vi accepterer alle deres følelser: vrede, skuffelse, ked-af-det-hed. Også selvom barnet ikke nødvendigvis kan huske, hvorfor det er vredt. Barnet glemmer årsagen til vreden, fordi arbejdshukommelsen er kort og ikke, fordi det er uvigtigt for barnet, hvor det hele startede. Derfor skal vi voksne ikke affeje det med et "så var det nok ikke så vigtigt".
- Vi voksne skal stoppe med at tale, når følelserne er store. Barnet kan ikke høre noget alligevel, og derfor er det bedre at vente, til arbejdshukommelsen igen har fået frigivet noget båndbredde.

- Vi skal undgå at stille for mange spørgsmål og give for mange valgmuligheder. Det bliver hurtigt meget forvirrende for et lille barn.

BØRN HAR SVÆRT VED AT HANDLE PÅ MUNDTLIGE BESKEDER

For os voksne er det nemt at handle på en mundtlig besked, men sådan er det på ingen måde for mindre børn. De kan muligvis forstå indholdet af ordene, men de er ofte ikke i stand til at omsætte ord til handling – især ikke, hvis beskeden er i modstrid med deres egne ønsker eller impulser, for eksempel beskeden: ”Du må ikke klatre på sofabordet” eller ”du må ikke åbne og lukke køkkenskufferne”.

Derfor har børnene brug for:

- At vi voksne undgår at blive irriterede eller bebrejder barnet, at ”det ikke hører efter”.
- At vi voksne sætter os ned på hug eller helt ned på gulvet og siger helt konkret, hvad vi gerne vil have barnet til. Det er meget lettere for børn at lytte til os, når vi er tæt på dem og i øjenhøjde med dem.
- At vi voksne er med på at gøre tingene sammen. Alting bliver ofte meget nemmere for barnet, hvis det kan gøre det, som vi voksne vil have det til, sammen med en voksen.

BØRN KAN IKKE REGULERE FØLELSER, ADFÆRD OG IMPULSER PÅ EN KONSISTENT MÅDE

Generelt har små børn svært ved at regulere deres adfærd, følelser og impulser. Det betyder i praksis, at de handler uden filter og kommer til at slå, sparke eller råbe ad andre, og at de samtidig også kan have svært ved at efterleve en besked. Man kan for eksempel ikke insistere på, at en etårig skal sidde med ved bordet, når andre spiser. Hvis barnet ikke vil, vil det ikke. Det betyder imidlertid ikke, at resten af familien skal droppe måltidet. Man kan selv blive siddende og fortsætte det samvær, man havde sat sig for. Jeg vender tilbage til bordet og ideer til, hvordan man kan lære den etårige at sidde med, i næste kapitel, som handler om rytmer i familien.

I to-treårsalderen bliver børnene bedre og bedre til at regulere sig selv. Mange kan for eksempel sidde koncentreret i længere perioder, og børnene er også på visse tidspunkter i stand til at stoppe sig selv eller gøre noget, hvis vi beder dem om det. De får også bedre kontrol over deres følelser og kan begynde at sætte flere ord på frem for bare at reagere. Men man vil stadig opleve masser af eksplosive følelser og børn, som ikke nødvendigvis har lyst til at tage tøj eller sko på, når vi beder dem om det. Det er helt normalt, ligesom det også er helt normalt, at børnene kan noget den ene dag, som de ikke nødvendigvis kan den næste, måske fordi de er sultne, trætte eller overvældede.

Derfor har de brug for, at vi voksne forstår dette:

- Små børns reaktioner kan svinge. Bare fordi man kunne i går, kan man ikke nødvendigvis i dag.

- Børn, der er trætte, sultne eller syge, har endnu sværere ved at regulere sig selv.
- Børn har brug for hjælp til at regulere følelserne. Den hjælp giver forældre ved at give børnenes følelser plads og ved at skabe kontakt. De voldsomme følelser er ikke rettet mod os voksne, men en reaktion, der opstår i mangel af bedre.

BØRN HAR SVÆRT VED AT SÆTTE SIG I ANDRES STED

Evnen til at sætte sig i andres sted er først noget, der for alvor udvikler sig fra fireårsalderen. Inden for psykologien kalder man det *theory of mind*, og det dækker over vores menneskelige evne til at formulere teorier om, hvordan vi tror, at andre mennesker føler, tænker eller oplever bestemte situationer. Indtil fireårsalderen har børnene en tendens til at antage, at alle har det på samme måde som dem. Denne kognitive begrænsning betyder, at børn under fire år ofte handler med udgangspunkt i deres egne interesser, ønsker og følelser, og at de kan have svært ved at sætte sig ind i andres. Det betyder ikke, at de ikke vil være i stand til det nogle gange, men det er en illusion at forestille sig, at et toårigt eller treårigt barn kan dele, fordi det forstår det andet barns lyst til at lege med legetøjet.

Derfor har de brug for, at vi voksne gør følgende:

- Sætter ord på, som kan 'oversætte' modparten, så børnene får hjælp til at forstå, hvordan andre tænker og føler i situationen. Det kan både være hjælp til at forstå deres søskende eller legekammerater, men det kan også være at sætte ord på, hvordan vi selv har oplevet en given situation.

- Ikke pakker vores budskaber ind. Små børn kan ikke fortolke endnu og har derfor brug for, at vi voksne er så præcise, klare og ærlige som muligt.
- Undlader at forsøge at tvinge barnet til at føle ting som for eksempel anger eller taknemmelighed, men i stedet sætter ord på andre menneskers følelser og oplevelser, så børnene med tiden kan lære at *føle med andre* og på den baggrund sige *undskyld* eller tak for gaven.

BØRN HAR SVÆRT VED AT SE ANDRE LØSNINGER END DERES EGNE

Noget af det, der gør det svært at sætte grænser for små børn, er, at de ønsker at gøre tingene på *deres* måde, men at vi som voksne kan se, at den måde ikke er særlig hensigtsmæssig. De prøver det samme igen og igen, nu bare med flere kræfter og mere lyd frem for at prøve noget andet. Det er ganske tydeligt, når barnet for eksempel tager tøj på og bare trækker mere og mere i strømpebukserne, selvom foden åbenlyst ikke bevæger sig en døjt i den rigtige retning. Tendensen til at blive lidt fastlåst knytter sig til den *kognitive fleksibilitet* – i dette tilfælde *mangel* på kognitiv fleksibilitet, for den begynder først så småt at udvikle sig fra treårsalderen.

Derfor har børnene brug for, at vi voksne forstår følgende:

- Vi skal vente med alle vores 'gode' råd, til barnet selv har besluttet sig for, at det gerne vil have hjælp.
- At pointen ikke er, om man gør det rigtigt, men at man får lov til at gøre forsøget.

- At vi voksne ikke behøver at blive irriteret over, at barnet ikke hører, hvad vi siger.

BØRN KAN IKKE PLANLÆGGE OG FORFØLGE MÅL

Voksne kan tænke langsigtet. Det kan små børn ikke. De er i det, de er i lige nu og her, og det betyder, at de har enormt svært ved at forholde sig til noget, der skal ske senere. Spørger man for eksempel et to- eller treårigt barn, om det vil have en is nu, eller om det vil vente lidt og få to is, så vil det med meget stor sandsynlighed vælge den ene is her og nu. De styrer efter det, der kan minimere ubehag og maksimere glæde her og nu. Det er først fra omkring fireårsalderen, at evnen til at sætte mål og planlægge for alvor begynder at udvikle sig,

Derfor har de brug for, at vi voksne gør følgende:

- Undlader at indgå aftaler med små børn. Børnene kan simpelthen ikke forholde sig til, hvad det vil sige at forpligte sig på noget ud i fremtiden, og derfor giver aftaler typisk anledning til mange flere konflikter, end de løser, når tiden kommer til, at børnene skal opfylde 'deres del' af aftalen.
- Ikke blander for mange informationer om, hvad barnet skal, sammen – men siger én ting ad gangen.
- Ikke forventer, at børn kan fange hurtige skift og lynhurtigt forholde sig til overgange fra det ene til det andet og til det, der ligger på den anden side af her og nu.

VI SKAL VÆRE OS SELV, NÅR VI SÆTTER GRÆNSER

Når man føler sig forstået, føler man sig sjældent forkert. *At forstå* er derfor en afgørende del af grænsesætningen i den tilknytningsbaserede opdragelse. Når vi er præcise i afkodningen og fortolkningen af vores børn, skaber vi rum for, at de kan være sig selv. Men relationen indeholder som bekendt to parter, og derfor er det ikke kun børnene, der skal kunne være sig selv. Det skal vi også. Vi skal lære at træde frem uden at træde på.

At være sig selv, når man sætter grænser, betyder kort sagt, at man taler som sig selv, som man ville tale til andre mennesker. Man skal ikke tale på en særlig 'pædagogisk' måde til mindre børn og for eksempel omtale sig selv i tredje person, for det er faktisk sværere for barnet at afkode, hvad "mor" siger, end når vi bare siger "jeg". Når vi siger "jeg", taler vi nemlig på samme måde, som børnene taler til os. "Jeg" tager ejerskab til budskabet – noget, som små børn er særdeles gode til, og som vi voksne kan lære meget af. Det er klar kommunikation, når det kommer fra os selv og handler om os selv. Flytter vi derimod udsagnet ud i tredje person, kan vi regne med at have mindre gennemslagskraft. Det er nok også derfor, at man ikke taler sådan til andre mennesker.

"Jeg" har også den anden fantastiske fordel, at det gør det meget nemmere at undgå at komme til at placere skyld. Når vi omvendt siger for eksempel "du", bliver udsagnet nærmest automatisk vinklet som et angreb, og så kommer man meget nemt til at gå på kompromis med barnets behov for at høre til og samtidig være sin egen. Barnet føler sig måske forkert, føler sig ikke set eller føler sig ikke accepteret.

Målet er således at undgå, at grænserne bliver flyttet væk fra os selv, for det bringer børnene i spil og overdrager dem en del af ansvaret for at løse situationen. "Du må jo kunne forstå ...". Men det er som sagt meget mindre belastende for et barn at blive bestemt over, end det er at få ansvaret for at gøre det godt igen.

At være os selv handler også om at turde sige tingene, som de er. Om at være ærlig. Vi skal ikke sælge budskabet til børnene eller have dem overbevist. Når vi forsøger at overbevise børnene, signalerer vi, at det vil være meget bedre, hvis de var enige med os. Og det gør deres mening mindre

værd, og børnene forkerte. Målet med at sætte grænser er ikke konsensus, men at vise hinanden, hvem man er – hvad vi vil have, og hvad vi ikke vil have – og det er meget nemmere for børnene at forstå, hvis vi bare siger tingene, som de er. Det er den måde, de selv kommunikerer på, og når vi gør det samme, slipper de for at skulle bruge nogle fortolkningsevner, som de endnu ikke har udviklet. Grænser over for små børn sættes bedst, hvis de er sat med varme, men uden omsvøb. Vi mener det, vi siger, og det kommer fra os selv. Konkret kan man sætte grænser over for små børn ved at:

- sige ”jeg”
- sige det kort og varmt
- sige det en gang, sige det anden gang, ophæve situationen.

NOGLE EKSEMPLER:

”Jeg vil ikke have, at du tager glassene ned fra hylden” i stedet for ”Glas er ikke til at lege med – de går i stykker, og så kan man komme til skade”.

”Jeg kan ikke lide, at du slår mig” i stedet for ”Mor kan ikke lide, når du slår hende”.

”Nej, det skal vi ikke i dag” i stedet for ”Jeg er ikke helt sikker på, om vi kan nå det i dag, men måske vi kan gøre det en anden gang”.

”Jeg vil gerne have, at du hjælper mig med at rydde legetøjet op” i stedet for ”hvis du rydder legetøjet op, kan vi lege sammen bagefter”.

DE KLASSISKE FALDGRUBER

For de fleste forældre vil det ikke være de store forandringer, der er brug for. Det er ofte et spørgsmål om ordvalg og tone. Men det er ikke det samme, som at det nødvendigvis er nemt.

Noget af det, der kendetegner den traditionelle måde at sætte grænser på, er, at den træder på enten den ene eller den anden part. I den tilknytningsbaserede opdragelse har man fokus på at undgå det.

Lad mig introducere de gode metoder ved at dykke ned i de klassiske faldgruber:

MAN TRÆKKER GRÆNSER, DER SÆTTER SIG MELLEM TO STOLE

Det, vi siger:

"Vent lige et øjeblik, skat. Jeg har ikke tid lige nu. Jeg skal lige ordne det her. Det tager ikke så lang tid". "Det kan godt være, at jeg gerne vil lege med dig senere". "Det ville være virkeligt rart, hvis du lige kunne lade mig klare de her ting. Måske du kan finde noget legetøj frem imens".

Det, barnet opfatter:

Siger mor ja eller nej? Hvor længe skal jeg vente på hende? Må jeg, eller må jeg ikke?

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Uklart, hvad vi mener, belaster fortolkningsevne og arbejdshukommelse (påpeger al overflødig information).

Sådan kan vi reagere i stedet:

"Jeg vil ikke lege lige nu". Man kan gentage det en enkelt gang, men herefter er det helt o.k. at gå videre med det, man var i gang med. "Jeg går videre med maden nu. Du er velkommen til at sidde og kigge på".

MAN FORSØGER AT OVERBEVISE BØRNENE

Det, vi siger:

"Far og jeg har tænkt over, om det ikke kunne være en god ide, hvis du begyndte at sove på dit eget værelse. Jeg tror faktisk, at det ville være rigtig godt for dig, og så kunne vi lave det rigtig hyggeligt med bamserne. Hvad tænker du om det?"

Det, barnet opfatter:

Er det meningen, at jeg skal være enig med mor og far? For det er jeg ikke.

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet kan ikke sætte sig i andres sted, så det mærker ikke os forældre og mærker heller ikke det, vi forsøger at få det til at føle.

Sådan kan vi reagere i stedet:

"Far og jeg har besluttet, at det er tid til, at du skal begynde at sove i din egen seng". Herefter har barnet brug for plads til at reagere. Lyt interesseret, få følelserne på bordet: "Jeg kan se, at du bliver ked af det. Ved du, hvorfor du bliver det?", tag hånd om de bekymringer, barnet har, og rund så samtalen af.

MAN BLIVER APPELLERENDE ELLER DEFENSIV

Det, vi siger:

"Det ville gøre mig rigtig glad, hvis du ville hjælpe mig med at rydde legetøjet op. Er du klar over, hvor hård en dag jeg har haft?"

Det, barnet opfatter:

Nej, jeg ved ikke engang, hvor du arbejder. Er det mig, der har ansvaret for, om du er glad?

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet kan ikke sætte sig i andres sted og kan ikke tage ansvar for den voksnes følelser.

Sådan kan vi reagere i stedet:

"Jeg vil gerne have, at du hjælper mig med at rydde op". Hvis barnet ikke hører efter med det samme, så giv tid. Vent et øjeblik og sig det så igen. Hvis barnet ikke kommer, er det en god idé at gå fysisk hen til barnet, sætte sig ned på hug og sige bestemt, hvad man vil have. Og så i øvrigt rydde op sammen.

MAN BEBREJDER

Det, vi siger:

"Jeg er så træt af, at det altid skal ende her. Tag dig nu sammen. Jeg gider ikke det her hyleri".

Det, barnet opfatter:

Kan mor ikke lide mig lige nu? Hvad er det, jeg skal gøre?

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet kan endnu ikke regulere sin adfærd og kan derfor ikke stoppe den uden hjælp fra en voksen.

Sådan kan vi reagere i stedet:

"Jeg ved godt, at det er svært for dig lige nu". Vent, sig ikke mere. Giv barnet plads til at forsøge at regulere følelserne frem for at bebrejde det, at det har svært ved det.

MAN KRITISERER

Det, vi siger:

"Det var ikke sødt gjort. Du skal passe bedre på dit legetøj, ellers så gider jeg ikke købe det til dig en anden gang".

Det, barnet opfatter:

Er jeg dum? Og må jeg aldrig mere få noget legetøj?

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet kan ikke forholde sig til abstrakte udsagn, og tager Det, vi siger bogstaveligt.

Sådan kan vi reagere i stedet:

"Jeg vil ikke have, at du kaster med legetøj. Det kan gå i stykker". Giv herefter barnet tid til at gøre det godt igen. Hvis ikke det stopper, kan man gentage de samme ord og ellers lægge legetøjet væk (men uden at give barnet skylden for det).

MAN INDGÅR AFTALER ELLER KOMMER MED LØFTER

Det, vi siger:

"Hvis du nu er sød at tage bukserne af selv, så kan vi aftale, at jeg hjælper dig med trøjen, og så kan det være, at vi kan nå en længere godnathistorie".

Det, barnet opfatter:

Hvad var det, jeg skulle? Jeg vil bare gerne have en lang godnathistorie.

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet har begrænset evne til at sætte mål og planlægge.

Sådan kan vi reagere i stedet:

"Jeg vil gerne have, at du tager bukserne af nu". Vent at se, hvad der sker. Gentag besked, hvis der er brug for det: "Kom, skat, jeg vil gerne have, at du tager bukserne af". Gå hen til barnet fysisk, guide det i at tage tøjet af. Oftest vil barnet nu begynde at tage bukserne af.

MAN TRÆKKER I LANGDRAG

Det, vi siger:

"Jeg ved godt, at du rigtig gerne vil have den kiks. Men det kan du altså ikke, skat. Kan du ikke forstå det? Og det hjælper ikke, at du bliver ved med at pege. Jeg har forklaret dig, at vi skal have aftensmad først. Der er ikke nogen grund til at græde sådan. Det er jo bare en kiks, skat. Hold nu op. Nu bliver det altså for meget. Vil du ikke nok stoppe?"

Det, barnet opfatter:

Hvorfor ser du så mærkelig ud? Er det min skyld?

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnets arbejdshukommelse overbelastes, og det kan ikke huske, hvad situationen handler om.

Det kan vi sige i stedet:

Første gang: "Nej, vi skal ikke have kiks nu". Anden gang: "Nej, jeg vil ikke give dig en kiks". Hvis det er et lille barn, kan man samle barnet op og gå i gang med noget andet. Hvis barnet ikke vil samles op, kan man sige, at man går videre med det, man var i gang med.

MAN OVERDRAGER ANSVARET TIL BARNET

Det, vi siger:

"Du kunne jo bare lade være med at skrike sådan, hvis du vil nå din godnathistorie".

Det, barnet opfatter:

Er det mit ansvar, at vi når godnathistorien? Jeg kan jo ikke engang klokken.

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet kan endnu ikke regulere sin adfærd uden hjælp fra en voksen.

Det kan vi sige i stedet:

"Du virker meget ked af det. Vi tager lige et øjeblik". Sid og vent stille og roligt. Sig ikke noget (selvom du har lyst til at gentage det, du lige har sagt). Der skal ro på, før der kan ske noget andet.

MAN BRUGER TRUSLER ELLER FORHØR

Det, vi siger:

"Hvis du bliver ved med at opføre dig på denne her måde, kan du simpelthen ikke komme med ud og købe ind en anden gang. Hvorfor gør du det, når du godt ved, at jeg ikke gider det?"

Det, barnet opfatter:

Må jeg så aldrig nogensinde komme med igen? Synes du ikke, det er hyggeligt at være sammen med mig?

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet har svært ved at fortolke andre og kan ikke forstå overdrivelser.

Det kan vi sige i stedet:

"Jeg vil ikke have, at du kører indkøbsvognen ind i tingene. Vi venter lige et øjeblik, og så siger du til, når du er klar til at prøve igen". Børn har brug for længere tid til at omstille sig end voksne, og når de får det, går mange konflikter i sig selv.

MAN UNDVIGER ELLER KRYBER UDENOM

Det, vi siger:

"Normalt må du gerne, men i dag kan jeg ikke lige overskue det. Jeg tror, at det er bedre, at du finder på noget andet end at lege med modellervoks lige nu".

Det, barnet opfatter:

Må jeg eller må jeg ikke? Jeg forstår ikke, hvad du siger.

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet mangler kognitiv fleksibilitet.

Det kan vi sige i stedet:

"Jeg vil ikke have modellervoksen frem nu". Barnet bliver muligvis meget vred og ked af det, men det er o.k. Det går over igen.

MAN TYR TIL SØFORKLARINGER ELLER LØGNEHISTORIER

Det, vi siger:

"Nej, vi skal ikke have godter i dag, for vi har ikke nogen, og butikkerne er lukkede".

Det, barnet opfatter:

Hvorfor siger hun det? Der er da is i fryseren!

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet forstår ikke, hvorfor vi lyver.

Det kan vi sige i stedet:

"Jeg ved ikke, hvorfor jeg siger nej, men det gør jeg".

MAN BRUGER STRAF ELLER BELØNNING

Det, vi siger:

"Hvis ikke du tager de sko på nu, er vi nødt til at køre uden dig. Så må du være her alene. Jeg gider simpelthen ikke sige det flere gange".

Det, barnet opfatter:

Skal jeg være helt alene? Vil far slet ikke have mig med?

Psykologisk forklaring på barnets fortolkning:

Barnet har svært ved at handle på mundtlige beskeder.

Det kan vi sige i stedet:

"Jeg er klar nu. Jeg kan hjælpe dig, eller du kan klare det selv". Sæt dig, og vent, og lad være med at sige mere. Situationerne accelererer typisk, fordi vi som voksne bliver ved med at tale. Vi vil for meget for hurtigt. Og selvom det virker forsinkende at give tid, så sparer det typisk en masse tid, når børnene lige får et øjeblik til at omstille sig.

HVAD HVIS BARNET SIGER NEJ?

Men hvad nu, hvis mit barn siger nej? Hvad nu, hvis det ikke hjælper noget som helst, at jeg giver tid og er tålmodig? Ja, så ikke noget. Børnene må gerne være uenige. Hvis barnet er sur over et nej til en kiks, er det nemmere at holde fast i sin grænse, end hvis barnet siger nej til at tage tøj på. For med kiks-eksemplet har man så at sige de længste arme og er dermed den, der skal nå pakken i skabet eller lade den stå. Har man omvendt bedt barnet om for eksempel at tage tøj på eller hjælpe med at rydde op, så føles det straks lidt mere kompliceret, når barnet nægter. For har man så ikke 'tabt'?

Frygten for barnets 'nej' kan få nogle til at udtrykke sig mere vagt, så de ikke risikerer at tabe. Man siger "jeg trænger til", "ville blive glad for", "håber, at du vil", "ville sætte pris på" frem for bare at sige det, som det er: "Jeg vil have ...". Vi skal stole på vores behov. Børn er som bekendt meget optagede af deres forældre, og når de gør noget andet end det, vi vil have dem til, er det faktisk ofte, fordi vi ikke har turdet sige tydeligt nok, hvad det er, vi gerne vil have. Og 'nej' er ikke nødvendigvis en afvisning af os, men et udtryk for, at barnet har brug for noget for at blive i stand til at gøre, som vi beder det om. I langt de fleste situationer virker det derfor bare at sige: "Du får lige to minutter til at blive klar, og så kommer jeg tilbage, og så kan vi gå i gang." Det er ikke at give efter, men at give plads til barnets behov for tid til at omstille sig.

Man vil opdage, at så snart man ikke længere er bange for at 'tabe', klarer man situationerne med en helt anden ro: Vi siger det, vi mener, og vi siger det med god samvittighed, og det får faktisk børnene til i højere grad at respektere os. De tager os alvorligt, når vi tager os selv alvorligt.

”Det er både en dejlig bog i øjenhøjde med barnet og en fantastisk hjælp for en opdrager – forældre eller pædagoger – der vil stå på solidt opdateret forskningsmæssigt grundlag.”

PER SCHULTZ JØRGENSEN

Intet har så afgørende betydning for børns udvikling og trivsel som den følelsesmæssige tilknytning til deres forældre. Det fastslår mere end 50 års forskning. Alligevel er denne viden aldrig blevet omsat til en konkret metode, man kan opdrage efter.

I *Den bedste start på livet* introducerer Sofie Münster som den første i Danmark den tilknytningsbaserede opdragelse. Gennem massevis af eksempler viser hun, hvordan vi forældre kan sætte grænser og møde vores små børns følelser på en måde, der skaber plads til både os og dem. Når vi for alvor forstår, at der altid er en grund til, at vores børn føler og handler, som de gør, kan vi opbygge den vigtige følelsesmæssige kontakt, der gør alle dagligdagens aktiviteter som måltider, putning og tandbørstning lettere og rarere for alle. Pludselig behøver vi ikke true, hæve stemmen, give børnene en timeout eller gentage os selv hundrede gange for at få børnene til at høre efter.

Når vi har fokus på tilknytningen, mens vi opdrager, bliver opdragelse til det, som det hele tiden burde have været: at lære børn at gøre det rigtige, uden at de føler sig forkerte undervejs.

ISBN 978-87-400-5118-6



9 788740 051186



MIX
Papir fra
ansvarlige kilder
FSC® C118234

Sofie Münster

KLOG ER NOGET, MAN ØVER SIG PÅ

Hvordan forældre ruster deres børn
til succes i skolen og i livet



M.I.S

Sofie Münster

KÆRLIGHED ER IKKE NOK



Hvorfor forældre, der ruster deres børn til modstand, får gladere, stærkere og mere omsorgsfulde børn