



# Skænen rensner

**S**kændes I nogen sinde foran børnene? Det ville godt være rart at kunne svare nej til dette spørgsmål, men mange af os ville nok være nødt til at krydse fingrene på ryggen, og mærke efter om næsen voksede a la Pinocchio's når han kommer til at sige en løgn. For det er svært at lade være med at skændes, når uenighederne har hobet sig op, og låget hopper af.

Det er ofte banaliteter som: hvorfor er det altid mig der skal smøre madpakkerne, hente børnene, gøre rent, slå græsset, der starter balladen. Når vi ikke får sagt fra og bedt om hjælp, når vi står i den givne situation, kommer ordene ofte til at lyde som bebrejdelse, og det eneste man opnår, er et forsvarsangreb. Når det så foregår for øjnene af børnene, kommer den sorte samvittighed hurtigt snigende, når roen atter har sænket sig. For har ungerne egentligt forstået, at mor og far elsker hinanden, selv om bølgerne går lidt højt? Det kommer an på hvordan vi lander konflikten, og agerer i forhold til hinanden efterfølgende.

## Skænderi eller diskussion?

Vi er mange der, med røde ører, har grinet højt af animationsfilmen "Terkel i knibe". Der findes en meget karakteristisk scene, hvor Terkels forældre har gang i en temmelig højlydt samtale, hvortil Terkel til spørgsmålet om hvorfor de diskuterer, får det befriende ærlige svar af sin mor

– Terkel, vi diskuterer ikke, vi skændes. Prøvet det selv? Ja desværre, må mange af os nok tilstå.

## Familierådgiveren på råd!

Vi har spurgt familierådgiver Lone Carmel:

*Må vi skændes foran børnene?*

– Det kommer an på hvad man mener med at skændes, for der er forskel på en meningsudveksling, diskussion og skænderi.

Som udgangspunkt er det en god ide at tænke over hvor og hvornår man skændes. Man kan med fordel tale sammen en dag, hvor man er helt nede i den grønne felt (man kan nemlig også være i det gule og røde, hvor farverne illustrerer styrken på humør og temperament), og tale om hvordan man tænker, det kan være at det netop er i disse givne situationer, det udvikler sig til skænderier. Det handler om ens baggrund, det vil sige barndomserfaringer, hvad man er vant til, og derfor har med i sin rygsæk (er man vant til at kunne ytre sine meninger uden at det bliver til vrede, er man vant til man ikke taler om noget men gemmer det væk, etc.). Aftal at holde nogle fastlagte møder og

Må vi skændes når børnene hører på det? Det kan være svært at lade være, når uenighederne har hobet sig op.

# derier luften

tal om værdier og livssyn. Skænderi kan meget nemt handle om forskelligt syn på netop det.

En diskussion handler oftest om forventninger som oftest er ubevidste, urealistiske og udtalte. Dette kan være styrende i vores handlinger, og derfor vigtigt at få bevidst, realistisk og udtalt. Det kommer hurtigt til at afspejle og påvirke an på tonen i hjemmet, når noget ligger og ulmer. For er der en stor usynlig elefant (mange konflikter der ligger under overfladen, men ikke bliver talt om) i hjemmet, kan det være værre end et skænderi. Børn mærker alle stemninger i et hjem. Det kommer også på hvor ofte og hvor højtlydt skænderiet og hvad temaet er. Et eksempel kunne være, at temaet for skænderiet er noget meget personligt for børnene. Det er ikke godt for børn at lægge øren til, at høre diskussioner om skilsmisse, eller eventuelle eks partnere, som kan være de tilstedeværendes børns biologiske forældre, eller flytning.

*Hvad kan vi gøre når det koger over og mor og far bliver sure, og ikke kan gemme skænderiet til senere?*

– En vigtig ting er hvis man skændes, at kunne vise børnene, at man ikke går fra hinanden og at man ikke slår. Det er vigtigt at vise at man kan mødes igen og tale sammen. Så forstår børnene at man kan godt være uenige uden at være uvenner.

Man kan vel også sige til børnene (alt efter alder), at nu skændes eller diskuterer mor og far og det er ok. Man skal bare hele tiden huske på, at det med at mor og far har ansvaret for stemningen i hjemmet.

*Hvad gør vi når skænderiet er overstået, for at afhjælpe børnenes bekymring?*

– Man skal tale med børnene om det, der skete dog i en enkel version, der ikke går i for mange detaljer, men i store brede vendinger. F.eks.: Der blev jeg meget vred på mor og det kunne mor ikke lide... Eller senere " kan I huske i formiddags da mor og skændes. Det gjorde vi fordi... det kan lyde voldsomt og jeg tænker I blev kede af det. Vores skænderi har gjort at vi fandt frem til at..."

Man kan også forebygge oplevelsen ved at sige; jeg er sur i dag, så hvis jeg snerrer af din far er det ikke fordi far er dum, men fordi jeg sur.

*Påvirker det børns egen evne til at håndtere konflikter, når de overværer mor og far skændes?*

Hvis man kan skændes på en sober måde med respekt for hinanden, behøver det ikke at påvirke negativt. Det kan det være fint for børn at se at mor og far godt kan være uenige, men skænderier må ikke fylde i hverdagen. Så bliver børnene påvirket

af måden at tackle konflikter på. Man bør dog ikke glemme at mange børn kan bedre håndtere den åbne diskussion frem for den usynlige elefant.

*Hvor meget og evt. hvordan påvirker det børn psyke at vokse på i hjem hvor de voksne skændes?*

– Er det for ofte og for voldsomt, så påvirker det dem negativt. Der giver som udgangspunkt ingen mening for børn at de voksne skændes. Kan de derimod være voksne ansvarlige med plads til forskellige perspektiver så kan det være ok med et skænderi ind imellem.

Det kommer også an på børnenes medfødte temperament, hvor meget de kan holde til at være i. Nogle børn er mere sensitive end andre. ●