

Stilheden er ilde hørt



Af Lone Carmel
familierådgiver og
terapeut. Kandidat i
pædagogisk psykologi,
er familierådgiver,
terapeut og tilbyder
virksomhedsrådgivning,
familierådgivning
og terapi.
www.relazion.dk

Næste gang I ser Disneysjov, så prøv at lægge mærke til de gamle tegnefilm. Prøv at fornemme tempoet i både handling og tale. Det går langsomt ikke? Er de mere kedelige og hvis ja, hvad så. Det langsomme og stille kan godt være en oplevelse. Som familierådgiver, oplever jeg ofte at familier savner intensitet og overblik.

Mange familier har dagene meget booket op. Måske I med fordel kunne tænke det langsomme moment ind. Sluk de elektroniske apparater en stund. Aftal fælles eller alene "langsom" tid. Hold nogen pauser i tiden, i hverdagen, så ting ikke blot skal overstås. Mange børn savner nærvær, en stund med snak uden forstyrrelser. Stilhed giver ofte noget andet og det er ofte i pauserne kunsten ligger. De smukkeste oplevelser foregår for mange i naturen eller i de små nuancer i haven eller parken. Når I er langsomme eller i stilhed, kan det være svært, for så mærker vi os selv og hinanden. Det at være sammen uden at skulle gøre noget eller have planlagt noget, giver nogen andre muligheder.

Familien kan vælge at reflektere sammen. Når noget er sket, kan man aftale en refleksionsstund med tid til udveksling af meninger og følelser samt hvordan familiemedlemmer oplever sig selv i familien. Når der er kommet en lillesøster, når skolen er startet, hvis en starter på nyt job eller andet. Det behøver ikke være ved store ændringer. Det kan være stunder, hvor man sætter tiden på stand by og får talt igennem hvad der sker i familien. Man kan med fordel planlægge det. Det sker tit spontant og uden aftale og så er det dejligt. Men i nogen familier glemmer man lige at træde op i helikopteren og tale om de svære ting. Refleksions tid kan ligesom med aktiviteter sættes i en

tavle, som kan gøre livet nemmere på mange måder.

Tavlen fører hen til en slags overblik og struktur. Mange kan ikke lide skemaer, men børn kan profitere af at der er en synlig ramme, så de nemmere kan navigere i forhold til alle deres aktiviteter. Det kan blot være et stykke a4 ark på køleskabet eller en magnetstavle med inddelinger. Det kan give indre ro at der er tydelighed udenpå. Dette gælder såvel tavler som tydelige voksne. Mange børn får balance og sammenhæng, hvis de kan spille bold op ad nogen eller noget og børn holder af at have ansvar. Via overblik kan de selv handle og reflektere – måske nogen gange i stilhed. ●

>> Mange familier har dagene meget booket op. Måske I med fordel kunne tænke det langsomme moment ind. Sluk de elektroniske apparater en stund. Aftal fælles eller alene "langsom" tid. <<