

Støt dit barn ind i en meningsfuld relation med en ny voksen – en guide

Når du møder en kæreste, hvad enten du er far eller mor, så er en stor del af ansvaret **dit** for, om relationen bliver god. Din nye kæreste kan gøre en del, men det primære ansvar er dit.

Der er meget fokus på, hvad den nye voksne 'bør' gøre, men det er den voksne, som barnet er tryk ved, der bør have det primære ansvar, og den nye voksne i starten blot villigheden til at se, hvad der sker.

Det er den trygge voksne, der skal skabe rammerne. Netop fordi det er hende eller ham, der er tryk for barnet. Det er mor eller far, barnet aflæser i forhold til nye situationer – selv helt små babyer aflæser hos mor eller far, om en situation er tryk eller farlig.

Hvis du på nogen måde er på vagt over for din kæreste, om han/hun nu taler lidt for hårdt eller forventer mere, end der er realistisk, så opsnapper børnene det med det samme. Det kan ende i en ond cirkel, hvor alle er på vagt over for hinanden, og stedmor eller papfar kan blive dæmoniseret i processen. Men det kan undgås – det kræver blot lige lidt opmærksomhed. Jeg har samlet 7 ting, du kan gøre.

Der er mindst 7 ting, du kan gøre for at undgå dæmoniseringen

1. **Mind om de almindelige høflige ting, som børn kan glemme.**

Mange af os gør en del af det i forhold til andre. F.eks. "husk at sige tak for gaven" – "sig pænt goddag" når vi er på plejehjemmet og besøge oldemor, eller hvad det måtte være. Det er samme teknik i virkeligheden. "Jeg vil gerne have, du husker at sige hej." "Husk også at sige godnat til Søren."

Det hjælper med til, at din nye kæreste ikke føler sig usynlig, men føler sig mødt af venlighed og åbenhed. Det er ikke kun et spørgsmål om gamle dyder om høflighed, men bestemt et udtryk for, at du også sender et signal om, at du forventer, at dit barn som minimum er venlig. Du sender også et signal til din kæreste om, at du gør noget aktivt.

2. Fremhæv det, din kæreste gør.

"Det var Karen, der lavede den lækre smoothie." "Henrik lappede din cykel."

"Det var Christians idé at tage i svømmehallen, biografen, på café..."

Det betyder, at du er med til at hjælpe dit barn til at se de gode ting. Det er bestemt ikke en selvfølge, at en ny voksen i dit barns liv gør særlige ting, og når du ser det og anerkender det, skaber det også en lyst til måske at gøre endnu mere. En forældre-barn relation fungerer også, hvis det kun er forælderen, der giver – det gør andre relationer kun meget sjældent.

3. Italesæt så meget som overhovedet muligt.

Afstemt i forhold til dit barns alder, er det en god idé at tale om så meget som overhovedet muligt. Barnet har behov for at kunne sætte hele denne her nye konstellation i sammenhæng, og det er en forældreopgave. Lyt til, hvad barnet har at sige – lyt til alle bekymringer og forestillinger. Og det er ok at sige, at du lytter, men ikke lige kender et svar. Det vigtigste er, at du anerkender barnets følelser og tanker – uden at fikse det eller negligere det. Når kommunikationen holdes åben fra starten, vil det være meget nemmere, når konflikterne opstår. Hvis dit barn ikke har sproget til det, så prøv at sætte ord på for barnet, så I sammen finder ud af, hvad det handler om.

4. Vær tydelig i den nye rollefordeling.

Hvis du har været alene med dit barn i længere tid, har dit barn måske taget et stort ansvar – det er helt almindeligt. Og ofte oplever børnene, at de er medansvarlige for, om mor eller far har det godt. Fritag barnet for denne rolle og giv i stedet en helt fast rolle, der ikke er afhængig af, hvilken kæreste du lige har. F.eks.: "Du er min førstefødte og vil altid have en helt speciel plads i mit hjerte." "Du er min eneste søn og betyder rigtig meget." Find noget, som I to har særligt sammen – noget særligt som ingen kan tage fra dit barn. Det giver tryghed.

5. Tag dig tid alene med dit barn.

Din nye kæreste skal ikke være årsagen til, at dit barn pludselig mister al alenetid med dig. Tal om, at han/hun vil være en del af jeres liv, men at I stadig skal have tid alene sammen af og til. Og så gør det! Enten som en fast aftale hver lørdag på basketbanen eller bare noget med jævne mellemrum. Det betyder også, at du får lejlighed til at følge med i, hvordan dit barn har det.

6. Giv lidt slip.

Lad din nye kæreste være lidt alene med dit barn. I starten måske bare lige mens du handler f.eks. Eller lad dem spille et spil, lave perleplader, flette hår, spille fodbold... mens du laver mad eller slår græs. Vær tydelig også i dit kropssprog over for barnet, at det er ok og helt trygt.

Din nye kæreste vil opleve at få et frirum, hvor han ikke bliver overvåget, om han gør det godt nok. På den måde kan kæresten og dit barn mødes for lige præcis dem de er.

7. Men pres ikke på.

Relationer kan ikke forceres, men de kan støttes. Følg barnets og din nye kærestes tempo. Det kan godt være frustrerende, men det kan tage mange år at skabe en relation, der er båret af kærlighed – og det er langt fra altid, den overhovedet kommer. Kommer den, vil den være en anden end den kærlighed forældre og børn har til hinanden.

Mange ting bliver nemmere på længere sigt, hvis du slapper af i visheden om, at relationer tager tid, og at din kærestes relation til dit barn er anderledes end din.

Og husk, at det er dig, der er forælderen, og dermed dig, der har de betingelsesløse briller på i forhold til dit barn. Ingen andre end forældre (og nogle bedsteforældre) synes børn er helt lige så fantastiske hele tiden.

Og hvis du har flere børn, tager det endnu længere tid, for relationer skabes individer imellem. Så har du 4 børn, så tager det måske mindst 4 gange så lang tid, og så er det smart at lave noget særligt alene med alle 4.

Held og lykke med det!

Det kan godt lade sig gøre – det lover jeg!

De bedste hilsner

