

# Hvorfor råber du, mor?

Har du oplevet at koge over og råbe af dit barn? Det er du ikke alene om. Men det gør ondt på de små, når mor eller far taler med store bogstaver. Få eksperternes råd til at skrue ned for stemmen.

TEKST SOFIE WINTHER ASKGAARD FOTO NIMA STOCK

**K**lokken er alt for mange, det er mandag morgen, og junior nægter at tage sko på, selv om du har sagt det syvogtyve gange. Du har travlt, koger over – og kommer til at råbe 'NU kommer du i gang!'

Kan du genkende det fra dit eget liv? Så fortvivl ikke. Du er ikke den eneste mor, der kan blive gal på sit barn. En undersøgelse lavet af analyseinstituttet Gallup for Børns Vilkår i 2014 viste, at hver tiende voksne havde råbt sit barn ind i hovedet en eller flere gange i året op til undersøgelsen.

Der er ikke noget godt at sige om at råbe af sit barn, men måske kan du blive klogere på, hvad det gør ved dit barn – og helt undgå det i fremtiden.

## Irriterer dig ikke bevidst

Når du råber af dit barn, vil han opleve det, som om det er hans skyld, du råber. At der er noget galt med ham.

Først omkring fireårsalderen vil et barn nemlig have udviklet forståelse for, at det kan skyldes noget i den anden person, forklarer Charlotte Diamant, der er børnepsykolog i Psykiatrifonden.

– Barnet vil opleve, at han har gjort noget forkert, og at mor ikke kan lide ham eller måske ikke elsker ham mere. Han kan ikke forstå, at mor råber, fordi der sker noget inde i hende. I stedet er det barnet, der bliver gjort forkert, og det kan skabe angst og utryghed for de små, siger hun.

Men det er jo faktisk barnet, der ikke hører efter, hvad du siger, tænker du måske, selv om du har sagt det igen og igen på alverdens meget anerkendende måder.

– Selvfølgelig kan du blive sur på dit barn, når han ikke gør, som du siger. Men tænk på, at den lille ikke bevidst er ude på at starte en konflikt med dig og gøre dig sur. Måske forstår han bare ikke, hvad du beder ham om, måske prøver han grænser af, eller der er noget andet, som er vigtigere for ham lige nu end at gøre, som du beder om, siger Charlotte Diamant.

Du synes måske ikke, det er så slemt, at du råber af junior, når det ser ud til at være den eneste måde, du kan få ham til at høre efter. Men råb er en psykisk straf, og det er slet ikke så forskelligt fra fysisk straf, mener psykologen.


– Hvis et barn bliver slået, kan du se skaden her og nu. Hvis du råber meget af dit barn, kan du ikke se skaden med det samme. Men det kan give lavt selvværd, ensomhed og angst langt ind i voksenlivet, fordi barnet ikke føler sig tryk hos mor eller far, siger hun.

## Leder af familien

Gå nu ikke i panik over den dumme morgen i sidste uge, hvor du råbte af dit barn. Skaden sker ikke, fordi du råber en enkelt gang eller to, men det må ikke gå hen og blive et mønster, hvor du råber af dit barn dagligt. Og at råbe kan være mange ting.

– Hvis du skælder ud med en fast og hård stemme, uden at råbe, vil barnet opfatte det som råben. Børn har en sensitiv radar, og hvis du undertrykker trangen til at råbe og i stedet bruger en aggressiv stemme, vil dit barn opleve det som noget farligt, siger psykologen.

Gallups undersøgelse viser, at de fleste forældre råber på grund af afmagt



Nogle gange vil børn bare ikke tage tøj på – uanset hvor mange gange, du siger det. Men det hjælper altså ikke at råbe.

## SÅDAN UNDGÅR DU AT RÅBE

### NU OG HER

#### 1. Træk vejret og tæl til ti

Træk vejret dybt, mens du tæller til ti. Luften skal helt ned i maven, så du får bedre ilt til hjernen og måske kan nå at træffe et bedre valg end at råbe.

#### 2. Ring til en livline

Ring efter en livline, som kan være din mand eller en veninde – eller gå ind til naboen, og bed om et pusterum.

#### 3. Gå ind i et andet rum

Gå ind i et andet rum, og råb for dig selv, eller slå hårdt i en pude. Du får luft for frustrationerne og får to sekunder til at overveje en anden strategi end at råbe.

#### 4. Erkend din afmagt

Nej, det er ikke optimalt at den lille kommer af sted uden sko og jakke i minusgrader. Men hvis du kan stoppe dig selv i at råbe af dit barn ved at lade ham gå i vuggestue uden sko på – så gør det.

Kilder: Psykolog Charlotte Diamant fra Psykiatrifonden og Pernille W. Lauritsen fra Mindjuice.

### I FREMTIDEN

#### 1. Find ud af, hvornår du råber

Skriv ned, hvornår du kommer til at råbe af dit barn, og forsøg så at ændre på situationerne. Måske skal du handle uden junior eller bare servere havregrød til aftensmad?

#### 2. Lær at stoppe dig selv

Brug tid bagefter på at finde ud af, hvornår det gik galt. Find det tidspunkt, hvor du måske kunne have nået at stoppe dig selv ved at trække vejret dybt og tælle til ti.

#### 3. Vælg dine kampe med omhu

Det kan være bedre at give slip på et princip en gang imellem i stedet for at råbe – så overvej, hvor vigtigt det er for dig, om den lille rydder op i legetøjet i dag.

#### 4. Lav en jeg-råber-ikke-mere-erklæring til dit barn

Sig til dit barn, at du har råbt for meget af ham, men nu vil du gøre alt for at stoppe. 'Jeg vil ikke råbe mere af dig' forpligter, når det er sagt højt.

Kilder: Pernille W. Lauritsen fra Mindjuice, Center for selvudvikling.

## HUSK AT SIGE UNDSKYLD!

Hvis du kommer til at råbe, er det vigtigt, at du husker at sige undskyld – men du skal mene det. Fortæl dit barn, at det ikke er hans skyld, at mor råbte.

Brug så få ord som muligt, og giv nærhed og kontakt. Så skal dit barn nok klare det, bare det ikke sker for ofte.

Kilde: Psykolog Charlotte Diamant  
fra Psykiatrifonden



eller ophidselse. Det er netop manglende overskud i hverdagen, der fører til de situationer, hvor du ikke ved, hvad du skal stille op – og så kommer du til at råbe, mener Pernille W. Lauritsen, underviser hos og stifter af Mindjuice Academy, et center for selvudvikling.

– Det handler jo sjældent om vores børn, når vi råber af dem. Det handler om os selv. Det er, fordi vi har for lidt tid, er vrede over en dum kollega eller ikke orker at lave aftensmad, og så går det ud over børnene, fordi vi ikke har overskud til at takle dem, siger hun.

Men selv den mest overskudsagtige mor kan vel indimellem nå grænsen, når den lille lader til at have mistet hørelsen og hellere vil lege garage med skoene end tage dem på?

– Når du har magten – og det har du som mor – må du tænke over, hvad der sker ved at misbruge den igen og igen, som du gør, hvis du råber af dit barn hele tiden. Ville du råbe af dine medarbejdere hver dag? Nej, for så er man jo en dårlig leder. Det er du også, hvis du råber af dit barn hele tiden.

Når dit barn ikke gør, som du siger. Ikke hænger jakken op, ikke spiser pænt, ikke rydder op i sit legetøj – og du bliver gal, fordi du har sagt det tusind gange, så bør du stoppe og tænke over, om du overhovedet har lært ham at gøre de ting, siger Pernille W. Lauritsen.

Som leder af familien er det nemlig dit ansvar at lære dit barn det, du også forventer af ham.

– Din vrede kan sagtens være rettet mod dig selv og handle om, at du ikke har fået brugt den tid, det tager at lære

dit barn at rydde op eller spise pænt. I situationen bliver du vred over, at han ikke gør, som du siger, men du er egentlig vred på dig selv, mener hun.

### Af sted uden sko

Et skridt på vejen til at skruer ned for stemmen er at ændre på de situationer, der typisk kan få dig op i det røde felt. Er det, når I skal ud af døren, og dit barn ikke vil have jakke på? Er det i ulvetimen, når du skal lave mad, mens banditten laver ulykker?

– Mange konflikter bliver håndteret bedre med mere tid, der giver mere overskud. Så måske skal du sende den lille ud af døren med jakken i hånden eller servere rugbrød til aftensmad oftere. Du må vælge dine kampe med omhu, mener Pernille W. Lauritsen.

Men ikke alle kampe er lige lette at undgå, for når dit barn ikke vil gøre, som du siger, og du er nødt til at komme af sted på arbejde eller bare ikke orker mere – hvad gør du så?

– Hvis dit barn ikke vil have sko på om morgenen, så prøv at sætte dig ned og sig 'ja, det er træls at skulle have sko på. Se, mor skal også have sko på. Skal vi hjælpe hinanden med at få dem på?' Så anerkender du barnets følelser, samtidig med at du fortæller ham, at skoene skal på, for det skal ikke være til diskussion, råder Charlotte Diamant.

– Selvfølgelig er der dage, hvor gode råd ikke virker, og dit barn går i flitsbue. Så må du tælle til ti og prøve igen. Og igen. Virker det ikke, må du bære den lille ud til bilen uden sko. Det er bedre at erkende, at du ikke kan løse situationen end at råbe af dit barn, siger hun. ○

## FÅ FLERE GODE RÅD HER

### WWW

På Psykiatrifondens nye hjemmeside, [forældre.dk](http://forældre.dk), kan du finde inspiration til håndtering af konflikter med dit barn.

### RING

Du kan ringe til Psykiatrifondens rådgivere alle torsdage mellem 17 og 21 på 7022 6060.

### LFES

Bliv klogere på, hvordan det føles at blive råbt af, og hvordan man rummer følelserne, når bølgerne går højt.

*Du råber så højt, mor!* af Louise Brask Nielsen. 150 kr. på [louisebrask.dk](http://louisebrask.dk)