

Forvandle børns vrede midt i søskende-jalousi

Af Inbal Kashtan

Hvilke forældre, bedsteforældre, tanter eller onkler har ikke oplevet en bølge af beskyttertrang, når et ældre barn gør deres yngre søskende ondt? Vores kulturelle prægning tilskynder os til straks at antage to roller: dommeren der bestemmer, hvem der gjorde hvad galt, og hvad konsekvenserne skal være, og politibetjenten der håndhæver konsekvenserne.

Disse er utaknemmelige jobs, der normalt resulterer i frustration, bitterhed, smerte og adskillelse mellem den voksne og barnet og mellem børnene. Desværre bidrager vores handlinger ikke rigtig til vores dybeste længsler: fred, kontakt, tillid og kærlighed i vores hjem.

Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) inviterer dig til at udforske et andet paradigme, når du står over for udfordringer med og mellem børnene i dit liv: et paradigme af kontakt og medfølelse for alle, gensidig omsorg og muligheden for at bidrage til alles behov. Måske allervigtigst i disse vanskelige situationer, støtter dette paradigme børnene med modeller og færdigheder til at skabe fred i vores verden.

Hvordan fungerer dette paradigmeskift i det virkelige liv i familier, der praktiserer IVK? Her er en historie fra en mor til tre drenge, der deltog i BayNVC familie lejr i 2004:

"Min 13-årige søn, David, var virkelig vred en dag, og på vej til at slå en af sine to yngre tvillingebrødre. De sad tæt på hinanden på sofaen. Så jeg gjorde, hvad jeg nu engang gør, når det kommer tæt på fysisk vold mellem dem, og gik imellem dem. David trak vejret hurtigt og havde knyttet næverne, da han satte sig i en stol ved siden af mig. Hans bror sad på den anden side af mig på sofaen. Jeg fulgte min vane og begyndte at fortælle David om vredeshåndtering, og hvordan han kunne gå en tur eller gå på sit værelse, indtil han var kølet af. Han fortsatte med at trække vejret hurtigt og knytte hænderne.

Så sagde hans bror noget i retning af, "David, ville du bare gerne være med?" Da indså jeg, at det, David havde behov for, var empati, og jeg begyndte også at gætte. Mit første gæt var bare en gentagelse af, hvad hans bror allerede havde sagt: "Har du behov for at være inkluderet?" Jeg så at David's knytnæver slappede en lille smule af. Jeg gættede igen: "Har du brug for at føle, at du tilhører?" Hans knytnæver løsnede sig endnu mere, og hans vejtrækning blev lidt langsommere.

Så gættede jeg, at hans behov for at høre til havde været uopfyldt i rigtig lang tid i forhold til hans tvillingebrødre. Både Davids knytnæver og hans krop slappede mere af. Så gættede jeg, at måske, hvis han behov for at høre til var opfyldt, så ville hans behov for kærlighed være opfyldt. Og tårer begyndte at trille ned ad hans kinder.

Jeg vil være evigt taknemmelig for IVK-redskaberne, som lader mig komme til dette sted af bevidsthed og healing med min søn."

Jeg fejrer denne mors ærlighed om hendes kamp for at huske at vende sig mod kontakt. Ligesom de fleste af os, har hun vaner, der peger i en anden retning. Men hun er villig til at blive vækket af sin søns initiativ, og hun husker at vende tilbage til fokus på hjertet. Dette styrker min tro på muligheden for forandring for os alle. Vi kan altid blive mindet om, og vi kan altid vælge, at vende tilbage til kontakten.

Jeg fejrer også, hvordan denne mor bliver rollemodel for sine sønner. Det er hendes engagement i, at prøve igen og igen at fokusere på alles behov med medfølelse og omsorg, der gjorde det muligt for hendes søn at gøre det samme, da hun ikke kunne.

Mit hjerte svulmer med håb, når jeg hører historier som denne - og jeg høre dem fra mange forældre, samt fra bedsteforældre, tanter, onkler, og andre voksne, som har børn i deres liv.

Inbal Kashtan er mor til en 8-årig søn og forfatter til "Parenting From Your Heart", og hun fungerer som leder af CNVC-projekterne: "Fredelige familier" og "Fredelig verden". Inbal leder workshops og retreats, hun er co-leder af "IVK leadership program" og udvikler IVK læreplaner.