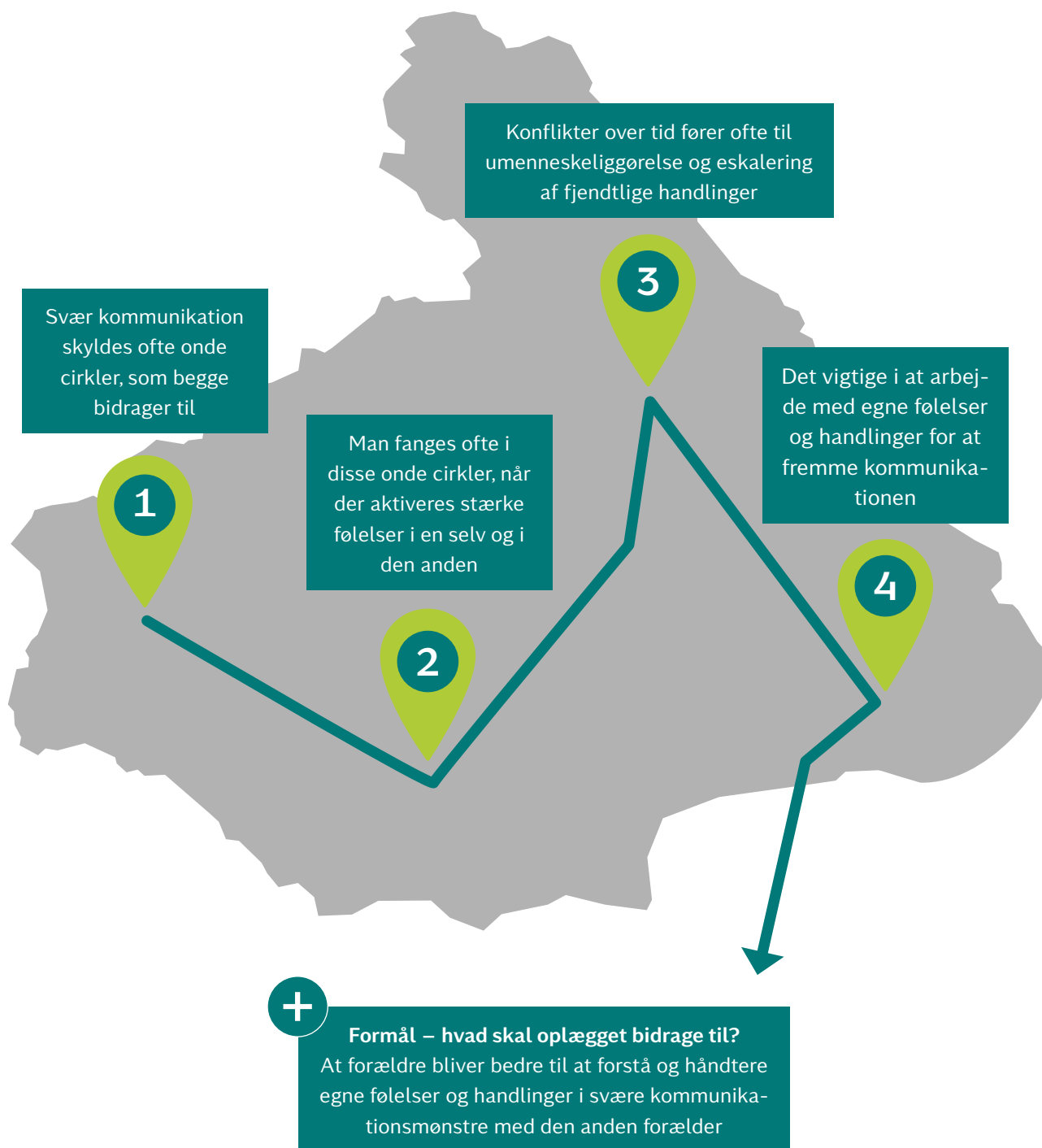


06

Når kommunikationen bliver svær

UNDERVISNINGSEKSEMPLER



Når kommunikationen bliver svær

INTRODUKTION – HVAD GÅR TEMAET UD PÅ?

Start med at introducere temaet, dets formål, budskaber og efterfølgende øvelse (se "landkortet" i manualen). Eksempel på, hvordan du kan beskrive formålet:

Formålet med temaet

- At give viden om, hvad der ofte sker, når en kommunikation 'løber af sporet'
- At du for egen del kan arbejde med at fremme din kommunikation med din medforælder

Forældre tænker ofte, at det er deres konkrete uenigheder, der spænder ben for det gode samarbejde. I dette oplæg skal vi gå bag om disse og kigge på, at det ofte er de negative samspilsdynamikker mellem forældrene, som spænder ben for samarbejdet, og som gør det svært at takle uenighederne. Hvis man vil arbejde med sin kommunikation, er det vigtigt at blive opmærksom på disse mønstre, forstå hvad der driver disse, og ikke mindst hvad ens egen andel er i disse mønstre. Dette kan I bruge til hver især at få fokus på, hvad du kan gøre for at skabe bedre kommunikationsmønstre med den anden forælder.

1

BUDSKAB 1: SVÆR KOMMUNIKATION SKYLDES OFTE ONDE CIRKLER, SOM BEGGE BIDRAGER TIL

Med dette oplæg ønsker vi, at I skal rette blikket væk fra jeres konkrete uenigheder og sager, som I oplever spænder ben for jeres samarbejde. I stedet skal I rette fokus mod de negative kommunikationsmønstre, der opstår, når I forsøger at håndtere jeres uenigheder. Disse negative kommunikationsmønstre kan man se som jeres samarbejdes "virkelige fjende". Det er disse mønstre, der som regel står i vejen og spænder ben for jeres samarbejde. At arbejde med at stoppe eller minimere disse negative mønstre er derfor vigtigt, hvis I gerne vil skabe et bedre samarbejds-klima imellem jer. Her i oplægget kalder vi disse mønstre for "onde cirkler" i kommunikationen.

Svær kommunikation skyldes ofte onde cirkler

- De onde cirkler er negative kommunikationsmønstre, vi bliver fanget i
- De onde cirkler kan forklare vanskeligheder i samarbejdet
- Begge bidrager til de onde cirkler

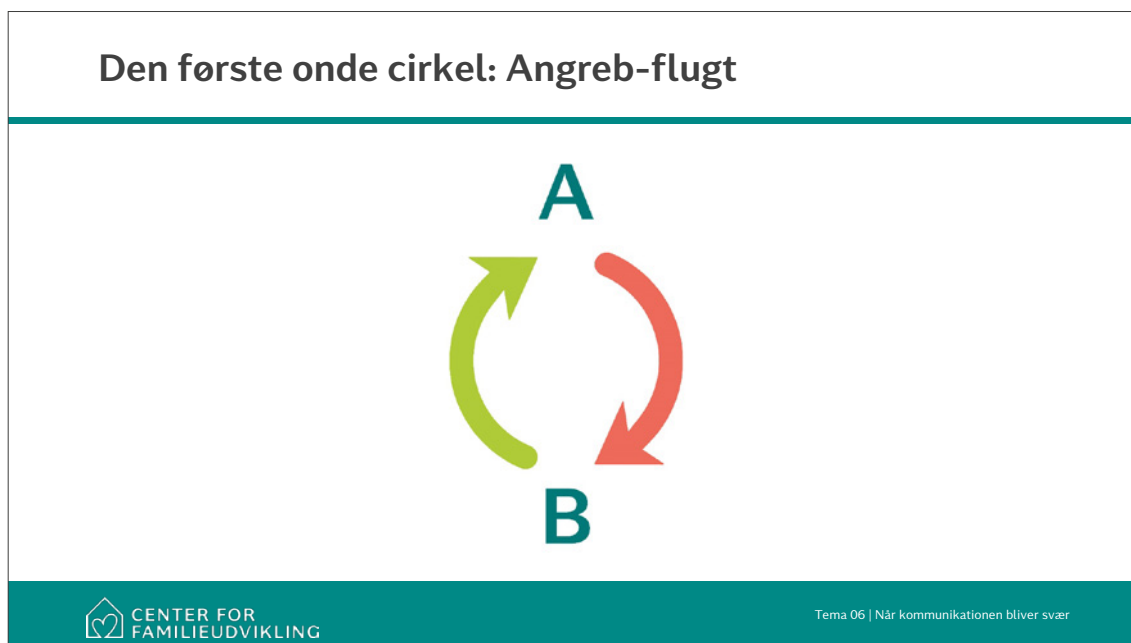
I oplægget *Den vigtige kommunikation* blev I præsenteret for ø-metajoren som et billede på de ting, der skal være til stede for at fremme en god kommunikation. Hvis I på skift kan gå over broen og "gæste hinandens ø", hvor I lytter og prøver at forstå hinandens tanker, følelser og meninger, skabes konstruktive kommunikationsmønstre. Det modsatte af at gå over broen og lytte til hinanden perspektiver er at ende i sandhedsdiskussioner, som vi også kaldet for 6-tal/9-tals diskussioner. Altså samtaler, der udvikler sig til en kamp om, hvem der har ret eller ved bedst. Disse sandhedsdiskussioner kan se ud på forskellig vis, og almindeligvis taler vi om tre typiske negative samspilsmønstre, som kan opstå i samarbejdet omkring børnene. Dem skal vi se nærmere på om lidt. Når et sådant mønster får lov at fylde, ryger kommunikationen som oftest af sporet og negative kommunikationsmønstre bliver et selvstændigt problem. Har I nogle konkrete uenigheder, der skal håndteres, og samtalen om disse ryger af sporet, har I ikke længere bare ét problem, men derimod to. Det kan være vigtigt at se på det sidste problem – kommunikationsudfordringen – først. Med andre ord så forklarer disse onde cirkler i kommunikationen ofte vanskelighederne i samarbejdet, og derfor er det vigtigt at tage fat på disse.

Inden vi skal gennemgå de tre onde cirkler, er en vigtig pointe, at begge bidrager til de onde cirkler. Når vi er fanget i negative kommunikationsmønstre, gør vi begge handlinger, der er med til at opretholde den onde cirkel. Udfordringen er dog ofte, at begge oplever den anden som årsagen til den uensigtsmæssige kommunikation. Mønstret bliver på den måde til et blame game, hvor man beskylder hinanden for det negative, der sker i kommunikationen – og herudover føler ingen sig i stand til at ændre noget.

En anden og langt mere dynamisk tilgang til kommunikationen er at se på samspillet og anerkende, at ingen adfærd kan forstås isoleret. Med andre ord er I begge som forældre med til at holde gang i disse mønstre, når I først er fanget ind i dem. Kun ved at forstå jeres egen medvirken, bliver det muligt at stoppe dem og over tid reducere tilstedeværelsen af dem. I skal gerne ende med at flytte fokus fra at bekæmpe hinanden til sammen at bekæmpe de negative kommunikationsmønstre, der forhindrer jer i at tale sammen på konstruktive måder.

Den første onde cirkel: Angreb-flugt

Beskriv gerne de onde cirkler ved hjælp af et eksempel. Her "angreb-flugt":



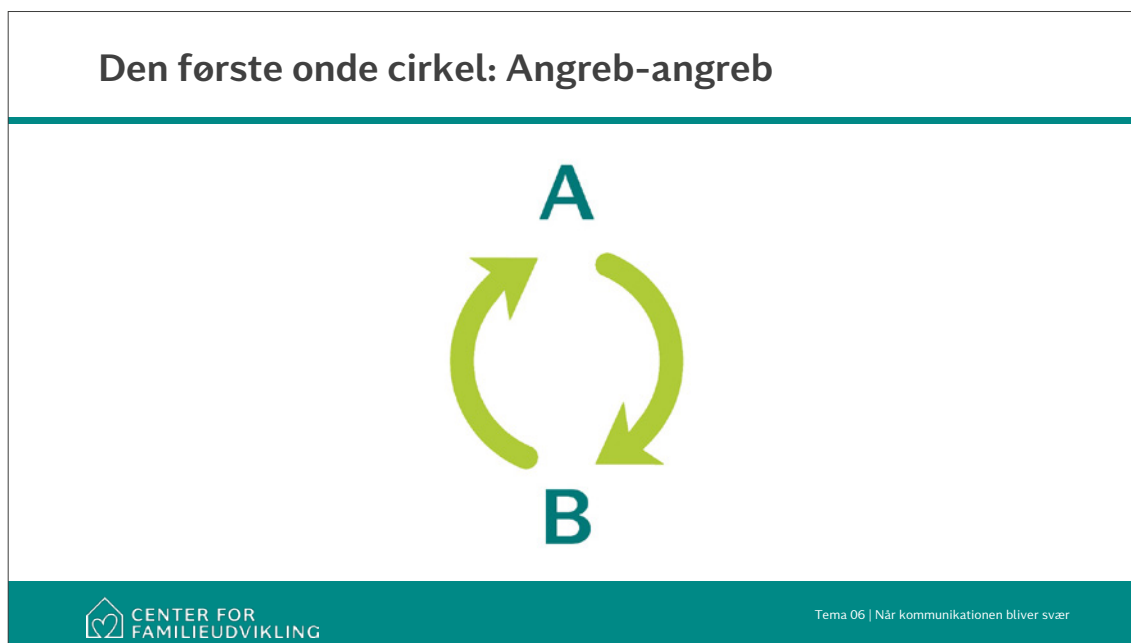
A ringer til B, fordi A virkelig gerne vil give et budskab videre om barnet, som A er bekymret for. "Emilie havde ondt i maven og var træt igen, da hun kom hjem efter weekenden hos dig. Det gør mig bekymret. Jeg tænker på, om du har overholdt gluten-diæten? Du ved jo, at hun ikke kan tåle gluten, og at hun får ondt i maven.". Responsen fra B vil højst sandsynligt ikke være: "Ej hvor er det godt, du ringer. Tak fordi du minder mig om det". Det, der ofte sker, er, at B kan opleve det som en form for angreb eller kritik. Han tænker for sig selv: "Nu kører vi igen. Hun skal altid kritisere mig og blande sig. Det nytter ikke noget". I samtalen betyder dette, at B går uden om emnet eller affærdiger med, at der ikke er problemerovre hos ham. Måske smækker B røret på, fordi han simpelt hen ikke orker denne dialog. Med andre ord flygter B og bygger en mur, som det bliver rigtigt svært for den anden forælder at trænge igennem. For selv om B kan have en intention om at undgå konflikten, så er hans handlinger, hvor han flygter og bygger en mur, rent faktisk med til at opretholde den onde cirkel. Jo mere han trækker sig, viger udenom eller blokerer, jo mere vil hun forsøge endnu mere ihærdigt. Det kan være at hun begynder at insistere, kræve eller måske i sidste instans true af ren desperation for at komme igennem til den anden forælder, der lukker ned. Og jo mere hun presser på, jo mere vil han trække sig – en ond cirkel og spiral er sat i gang og netop dette mønster er problemet, der spænder ben for samarbejdet og kommunikationen. Begge forældre har som regel gode intentioner og ønsker om at gøre det godt for deres børn, men disse kommer slet ikke frem, når et sådant mønster får magten.

Det vi kalder "angreb" kan komme til udtryk på mange måder – det er dér, hvor ens budskab kan blive oplevet som eksempelvis kritik, anklager, fejlfinding, pres, krav, kontrol eller overdrivelse. Igen selv om dette ikke er intentionen bag! Den, der flygter, kan derimod opleves som én, der lukker af, distancerer sig, undviger eller fuldstændig fornægter den andens bekymring. Han eller hun kan også samtidig forsvare sig selv eller retfærdiggøre sig selv. Når vi ryger ud i dette mønster, hvor den ene angriber og den anden flygter, bliver samarbejdet rigtigt svært.

Kan I genkende denne onde cirkler i jeres kommunikation med hinanden?

Den anden onde cirkel – angreb-angreb

Angreb-angreb beskrives ud fra samme eksempel:



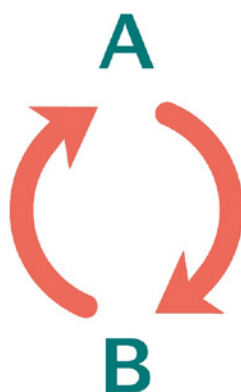
I denne cirkel angriber B tilbage, i stedet for at flygte: "Hov, hov, hov! Du taler om at overholde aftaler! Der er virkelig mange aftaler, du ikke har overholdt gennem tiden. Du introducerede din nye kæreste for Emilie, selv om vi havde aftalt at vi skulle give hinanden besked først. Det kunne jo også tænkes, at det var derfor, Emilie har ondt i maven". Dette får A til at angribe tilbage igen og hun råber måske tilbage: "Det kunne også være fordi du konsekvent skaber dårlige situationer for os, når hun har skiftedag! Sådan noget reagerer børn faktisk på!". Forældrene ryger her ud i en ond cirkel, hvor de anklager hinanden for at være den skyldige. Og dialogen om Emilie drukner fuldstændig i dette.

Her får den enes angreb eller anklage den anden til at angribe igen, og ofte eskalerer disse gensidige angreb. Det kan ende med et meget ophedet og optrappet samtale. For andre foregår dette mønster mere lavmælt, hvor det man giver igen med spydige bemærkninger, sarkasme og indirekte kritik og angreb. Igen drukner intentionerne om dialog og at gøre det bedst mulige for Emilie, fordi denne onde cirkel tager magten.

Kan I genkende denne onde cirkel i jeres kommunikation med hinanden?

Den tredje onde cirkel – flugt-flugt

Den første onde cirkel: Flugt-flugt



Den sidste onde cirkel, flugt-flugt, kan være det sted, forældrene ender, når de ikke længere orker at være i de to andre slidsomme konfliktmønstre.

Her er det begge forældre der flygter. I disse tilfælde har der måske været konflikter længe, og begge har til sidst givet op. Hverken A og B har tillid til den anden længere eller til, at de kan få den anden i tale, og i stedet møder de hinanden med en mur af tavshed. I det her tilfælde taler de slet ikke sammen længere om den udfordring, deres datter har, nemlig at hun har ondt i maven. Måske snakker de slet ikke sammen i det hele taget eller kun meget sparsomt. En tredje ond cirkel er gået i gang.

Kan I genkende denne onde cirkler i jeres kommunikation med hinanden?

Konsekvenserne af de onde cirkler

- De onde cirkler er som uvejre over broen
- Den gode kommunikation kolliderer
- Børnene står midt i uvejret



Hvis disse onde cirkler i jeres kommunikation får lov at styre, er konsekvenserne ofte mange og negative. Vi taler om, at de onde cirkler er som et uvejr på broen imellem forældrene. Det bliver utrygt for forældre at "gå over broen" i deres kommunikation, og de kan ikke lytte og dele deres oplevelser med hinanden, når uvejret er på spil. At dette sker fra tid til anden er svært at undgå, men kommer uvejret ofte, vil det over tid kunne skabe en stærk oplevelse af utryghed og broen kan helt kollapse. Og så er det ikke mindst utrygt for børnene, der står midt i uvejret på broen. Som vi tideligt har talt om "lever og bevæger børnene sig på broen" imellem livet hos mor og far. Det er når sådanne uvejr tager over, at det bliver svært for børnene at komme til at trives med det nye liv.

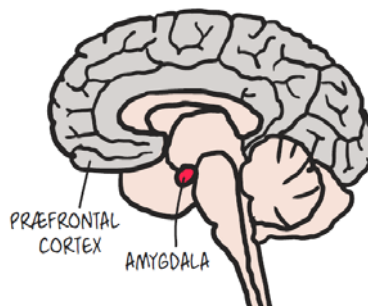
At se og forstå de onde cirkler som et selvstændigt problem, I sammen skal tage ansvar for at ændre, er vigtigt. Vi siger nogle gange at "mønsteret" er "monsteret" og det er mønsteret, der spænder ben for samarbejdet. At stoppe med at give hinanden skylden for de onde cirkler og i stedet fokusere på jeres egen andel er afgørende for at minimere mønstrets magt i jeres samarbejde. Hvis du gør dit for at begrænse de onde cirkler, vil det ofte øge sandsynligheden for, at den anden forælder gør det samme.

2

BUDSKAB 2: MAN FANGES OFTE I DE ONDE CIRKLER, NÅR DER AKTIVERES STÆRKE FØLELSER I EN SELV OG DEN ANDEN

Stærke følelser er brændstoffet

- Vi fanges i de onde cirkler, når vi bliver ramt af stærke følelser:
 - Vi kan kun rumme egne tanker og følelser
 - Vi tyr til overlevelsesstrategier – kamp, flugt og frys
 - Vi "mister" vores normale evner til at tale og lytte på konstruktive måder



Vi bidrager sjældent til de onde cirkler, fordi vi har ønsker eller intentioner om at ødelægge kommunikationen med den anden forælder. Vores adfærd – om det er angreb eller flugt – er som regel en overlevelsesstrategi eller et forsvar imod noget, vi oplever er ubehageligt, farligt eller utrygt.

Brændstoffet bagved jeres adfærd er med andre ord ofte stærke følelser, der aktiveres inde i jer hver især. Vi mennesker fanges oftest i de onde cirkler, når vi bliver ramt af stærke følelser, og stærke følelser kan der være mange af før, under og efter en skilsmisse. Vi skal se lidt nærmere på nogle af de følelser, der kan være på spil, men først skal vi se på, hvad et stor følelsesmæssigt pres gør ved kommunikation.

Når I ikke oplever et stort følelsesmæssigt pres, har I sandsynligvis overskud til at "gå over broen" og lytte til hinandens holdninger, og tanker og følelser om børnene. Jo mere jeres følelser stiger i intensitet, om det så skyldes en oplevelse af ubehag, utryghed, frustration eller noget helt fjerte, desto mere reduceres denne færdighed. Det er almen menneskeligt og noget, der rammer os alle, når vi bliver pressede. Pludselig bliver det at lytte til og forstå den anden forælder nærmest umuligt. De eneste tanker, I dér kan rumme, er jeres egne. Det I føler og oplever, kommer til at fylde hele jeres verden og der er ikke plads til at rumme den andens oplevelser og følelser. Med andre ord bliver mine følelser "sandheden", og den anden må derfor være fuldstændig på afveje. Da bliver der lukket ned for jeres færdigheder til at kommunikere.



EN HISTORIE

En underviser og vejleder på KIFF har gang på gang stødt på et mærkeligt fænomen. Når forældrene er stærkt følelsesmæssigt påvirkede og skal tale til hinanden, så kan de både blive meget anklagende, men samtidig også utydelige og uforståelige. Beder vejlederen forældrene om at tale til ham i stedet for til hinanden, sker det mærkelige fænomen: Pludselig kan de begynde at formulere sig mere forståeligt og mindre anklagende. Hvorfor? Fordi der ikke er følelser i klemme i forhold til vejlederen.

Når følelserne koger over, og vi bliver pressede, aktiveres vores instinktive overlevelsestrategier. De tre mest almindelige overlevelsestrategier, vi mennesker kan ty til, er kamp, flugt og frys. Når vi føler os utrygge og tror der er fare på færde – selv om denne måske slet ikke er der – så kan vi gå i kamp, flugt eller frys. Disse instinktive reaktioner har helt sikkert sine fordele i visse situationer, hvor der virkelig er fare på færde og det gælder vores liv. Her er det vigtigt, at vi handler instinktivt, at vi ikke behøver at tænke os om først, og at adrenalin automatisk pumpes rundt i kroppen. Det er knap så hensigtsmæssigt, når disse mere instinktive reaktioner aktiveres i jeres samspil som forældre. Da er det uhensigtsmæssigt, at den tænkende hjerne mere eller mindre lukker ned.

Netop overlevelsestrategierne kamp, flugt og frys ligger ofte bag vores måde at handle på i de tre onde cirkler. Kampreaktionen ligger bag "angrebet" i de onde cirkler, og bag "flugten" kan både være den aktive flugt, hvor du aktivt trækker dig, eller frys, hvor du bliver handlingslammet og er næsten tom for følelser. Vores adfærd kan se ud på mange måder, men kan ses som varianter over angreb, frys og flugt.

Hvad trigger ofte stærke følelser?

Hvad trigger ofte stærke følelser?

- Vi reagerer ofte med overlevelsesstrategier, når vores ”røde knapper” aktiveres. Disse kan være...
 - Følelsen af at blive kritiseret
 - Følelsen af at blive såret eller krænket
 - Frygt for at miste kontakt med sine børn
 - Frygt for mine børns trivsel
 - Frygt for fremtiden
 - ..?

Der er mange forhold ved skilsmissen, der kan aktivere stærke følelser. De stærke følelser kan aktiveres af ting, der skete før, under eller efter bruddet. De kan være forbundet til måden, bruddet skete på, eller oplevelser af, at efter bruddet startede en krig om børnene.

Igennem en skilsmisseproces udvikler mange forældre det vi kalder ”røde knapper” – det vil sige særlige sårbare punkter, som i særlig grad aktiverer vores overlevelsesstrategier. Og ofte vil disse ”røde knapper” nemt blive aktiveret sammen med den anden forælder og når vi er under pres.

Eksempler på sådanne ”røde knapper” kan være, når vi eksempelvis bliver ramt på en følelse af aldrig at gøre det godt nok og konstant blive kritiseret. Det kan være følelsen af virkelig at blive såret eller krænket af én, som man engang var tryk ved og stolede på. Mange fortæller om, hvordan de kan blive grebet af frygt for at miste kontakt med deres børn, eller at deres børn vil lide overlast i de nye livsvilkår. Når vi oplever, at disse ”røde knapper” aktiveres, bliver vi bange og utrygge, og hvis vi ikke får beroliget os selv, går vi i kamp, fryd eller flugt – og de onde cirkler sættes i gang. Det vil sige, at vi sjældent fortæller om de ”bløde” følelser, der ligger bag, og som kan være følelser af frygt, utryghed eller ked-af-det-hed. Derimod viser vi de ”hårde” følelser i vores overlevelsesstrategier såsom vrede, frustration eller en ”kold skulder”, selv om det ofte afføder en uhensigtsmæssig ond cirkel i kommunikationen.



EN HISTORIE

En far fortalte i den opfølgende samtale efter kurset, at hver gang mor sagde ting, der gav ham oplevelsen af at han ikke var en lige så god forælder som hende, så blev han virkelig vred. Og han kunne se, at hans vrede også var med til at køre deres kommunikation af sporet. Mor fortalte omvendt, at det der særligt kunne trigge hende, var når han kom for sent eller ikke lige overholdt en aftale. Som hun sagde ”efter at jeg oplevede, at du løj for mig i vores skilsmisse, så skal der så lidt til før min mistillid til dig vækkes”.

At få en forståelse for, hvad der er mine sårbare punkter og røde knapper – og dernæst hvad der er den anden forælders sårbare punkter og røde knapper – er et vigtigt skridt til at arbejde med at skabe en bedre kommunikation. Når jeg ved, hvad jeg reager på, og hvornår jeg reagerer, kan jeg blive bedre til at berolige mig selv og vælge mere hensigtsmæssige strategier i kommunikationen med den anden forælder. I har med andre ord et valg i forhold til, hvordan I vil reagere, når jeres "røde knap" aktiveres.



EN HISTORIE

Som en forælder på et kursus sagde: "Jeg har nu valgt, at hver gang jeg får oplevelsen af, at hun kritiserer min måde at være forældre, så lader jeg det prelle af. Jeg vælger ikke at reagere".

Det vigtige spørgsmål, I kan stille jer selv, er derfor hvilke "røde knapper", der kan få jeres følelser op at køre, og hvordan I kan mærke, at dette sker. Sender min krop mig nogle signaler, som jeg skal lægge mærke til? Det at finde strategier, I kan ty til, når I mærker, at I er ved at køre op, er en god måde at arbejde med at skabe bedre kommunikationsmønstre med den anden. I kan tage et ansvar for, hvordan I kan berolige jer selv, så følelserne ikke løber af med jer, men I selv bliver siddende i førersædet. Nogen kan lykkes med at berolige sig selv så meget, at de faktisk kan udtrykke nogle af de bløde følelser, de bliver ramt af, og dette kan skabe en meget anderledes og ofte mere konstruktiv dialog. (I deltagerhæftet er der en ekstra opgave, som man kan arbejde videre med derhjemme, der netop kan hjælpe jer hver især med dette stykke arbejde).

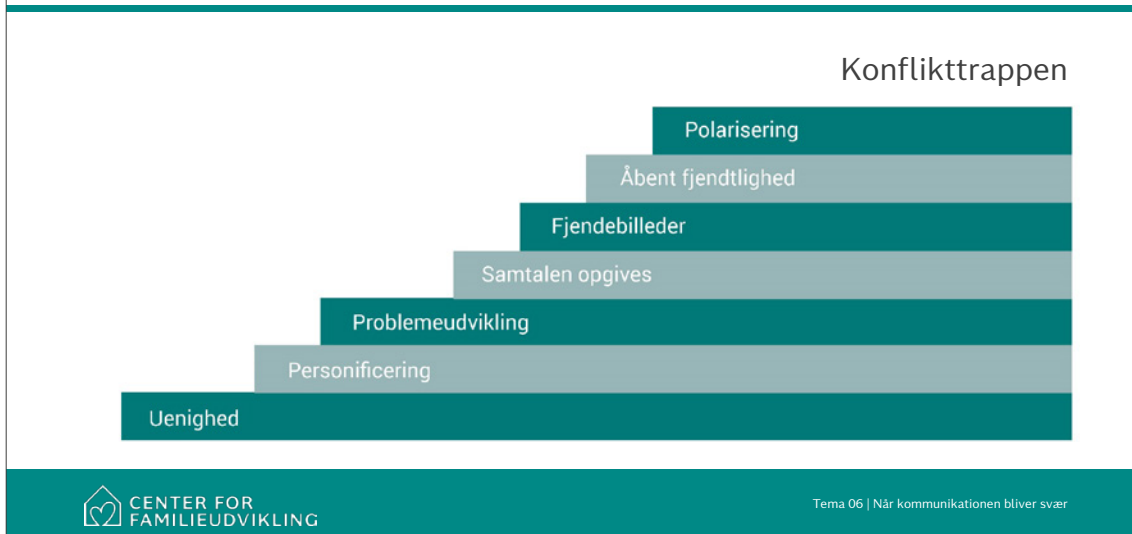
Det næste vigtige spørgsmål, I kan stille jer selv, er hvilke røde knapper, der kan få jeres medforældres følelser op at køre. Med andre ord sætte dig i hans eller hendes sted og forestille dig, hvad der særligt kan trigge ham eller hende i jeres kommunikation. Hvis du har en fornemmelse for dette, så kan du bestræbe dig på ikke at trykke på hans eller hendes røde knapper, og dermed i højere grad holde samtalen på sporet.

3

BUDSKAB 3: KONFLIKTER OVER TID FØRER OFTE TIL UMENNESKELIGGØRELSE OG ESKALERING AF FJENDTLIGE HANDLINGER

Hvis de negative kommunikationsmønstre – de onde cirkler – får lov til at vare ved over tid, og I ikke får arbejdet med at berolige jer selv i kommunikationen, kan der ske en optrapning af jeres konflikter og i sidste ende en umenneskeliggørelse af hinanden. At have uenigheder er ikke i sig selv et problem, men hvis disse uenigheder udvikler sig til en personlig kamp mod hinanden, er dette ødelæggende for forældresamarbejdet omkring ens børn.

At stoppe eskalerende konfliktmønstre



En udbredt model, kaldet konflikttrappen, forklarer hvordan konflikter udvikler sig, og hvordan der ofte i denne proces sker en fjendegørelse eller umenneskeliggørelse af hinanden. Konflikttrappen viser de forskellige udviklingstrin, der ofte indtræffer i en eskalerende konflikt, som også skilte forældre kan opleve.

Beskrivelse af konflikttrappen

Det starter med en uenighed (trin 1). Uenighed er ikke et problem i sig selv, men et vilkår som alle møder. Problemet begynder at opstå på trin 2, hvor uenigheden bliver gjort personlig. Her begynder vi at anklage og bebrejde hinanden eller betragte problemet som en fejl eller mangel hos den anden. På trin 3 eskalerer konflikterne yderligere, og vi begynder at tænke, at den anden *generelt* har et problem eller er på en bestemt måde. Vi får bekræftet vores synspunkter i vores omgangskreds, således at vi bliver endnu mere fasttømrede i vores ensidige syn på den anden. Et afgørende punkt i optrapningen af konflikten er 4. trin, hvor vi simpelthen "kaster håndklædet i ringen". Her opgiver vi at have en dialog og samtale, da vi ser det ikke nytter. Så vi opgiver at prøve længere. Når samtalen ophører, er der frit lejde til at skabe egne billeder, fantasier og forestillinger om hinanden. De kan ikke blødgøres eller ænders i mødet og samtalen med den anden forælder. Igennem trin 5+6+7 begynder vi derfor at udvikle et decideret fjendebillede af den anden – det kan være at vi begynder at se den anden som en dårlig forælder, et dårligt menneske eller måske ligefrem som et menneske, der er noget galt med. Dette kalder vi også en umenneskeliggørelse af hinanden. Nu handler det ikke længere bare om, at vi har forskellige tanker, holdninger og meninger. Nuancerne forsvinder, og verden ses i sort/hvid, rigtig/forkert eller ond/god. På konflikttrappens sidste trin er det den totale polarisering, og her handler det bare om at beskytte sig selv og børnene mod den anden forælder.

Hvis I som forældre ender i toppen af konflikttrappen, er dette meget ødelæggende for det samarbejds-klima, som jeres børn skal leve i. Det skal selvfølgelig nævnes, at der kan være tilfælde, hvor der er forældre, der ikke kan varetage omsorgen for deres børn, og hvor børn reelt har et behov for at blive beskyttet. Men det er et kendt fænomen, at konflikter, også blandt en del skilte forældre, kan føre til

udviklingen af disse negative billeder af hinanden, der ikke længere har hold i virkeligheden. Dette sker især, når vi opgiver dialogen og samtalen, hvor vi kan få afklaret misforståelser og få korrigeret vores egne opfattelser.

Hvis I over tid skal bevæge jer derhen, hvor I kan "sige goddag" til hinanden som forældre og lære at acceptere den anden forælders vigtige rolle i børnenes liv, er det vigtigt, at konflikterne nedtrappes. Med udgangspunkt i konfliktrappen kan du hele tiden have for øje, hvordan du undgår at trappe op, og i stedet prøver at holde dig til at tale om uenigheden og undgå at blive personlig. Ved at holde fast i samtalen, kan vi udvikle mere nuancerede billeder af hinanden som mennesker og forældre. Det er også afgørende at være opmærksom på, hvordan din omgangskreds nemt kan blive en del af den eskalerende konflikt. Nogle gange taler man om, at der bag ved mor og far står et helt netværk, der også holder gang i konflikterne. Hvis samarbejds klimaet skal ændres, er det vigtigt at også jeres netværk og omgangskreds er indstillet på at stoppe optrapningen, således at børnene kan blive taget ud af konflikten og ikke længere være i klemme.

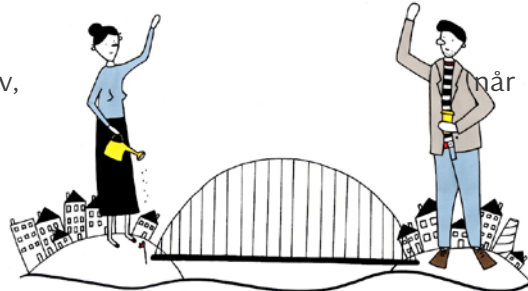
Det er selvfølgelig et stykke arbejde, der kan tage tid, og som også kan kræve professionel støtte, men ikke desto mindre et arbejde, som er afgørende for at skabe en tryk nok bro for børnene at leve på.

4

BUDSKAB 4: DET VIGTIGE I AT ARBEJDE MED EGNE FØLELSER OG HANDLINGER FOR AT FREMME KOMMUNIKATIONEN

At fremme din kommunikation

- Hvordan kan jeg handle anderledes, så en god cirkel kan opstå?
- Hvordan kan jeg forstå mine egne reaktioner og måske min medforælders – "de røde knapper"
- Hvordan kan jeg berolige mig selv, følelserne går højt?



kontrast til tankegangen om, at forandring kun kan starte hos sig selv – og at du må gøre en aktiv indsats, hvis noget nyt skal ske i samspillet imellem jer. Hvis du begynder at ændre dig, vil det øge sandsynligheden for at den anden forælder også vil tage nye skridt.

Hvordan kan du så bruge den viden, der er præsenteret i dette tema, til helt konkret at arbejde i retning af den kommunikation, du selv som forælder foretrækker – og ikke mindst børnene foretrækker?

Første skridt er at få øje på, hvilke onde cirkler, der spænder ben for jeres samarbejde og kommunikation. Når du først begynder at genkende disse mønstre, kan du bedre gøre noget ved dem. Har du en tendens i jeres mønster til at flygte eller blive mere angribende? Så handler det om, at øve sig i ikke at give efter for denne overlevelsestrategi, men øve sig i at blive i dialogen på en konstruktiv måde. Ved at ændre på din adfærd, kan du være med til at åbne op for, at nye og mere konstruktive cirkler skabes. Det vigtige spørgsmål, du må arbejde med er, hvordan du kan handle anderledes, så de dårlige cirkler kan minimeres og mere positive cirkler opstå.

For det andet kan du fremme jeres kommunikation ved at arbejde med de stærke følelser og triggerpunkter, der ofte kan ligge bag ved din adfærd. Dette arbejde kan bestå i, at du blive bedre til at genkende og forstå det, der sker inde i dig selv – lære at identificere dine stærke følelser og "røde knapper", der får dig til at reagere og måske være "ude af dig selv". Hvad er det for "røde knapper", der aktiveres i situationer, hvor du måske ryger op i det "røde felt" eller bliver handlingslammet? Er det en følelse af utryghed, frygt eller at føle sig kritiseret eller såret? Først når I kan genkende og forstå de stærke følelser, der er på spil, bliver det muligt at gøre noget ved dem. Ved at kigge og arbejde med disse følelser, vil du efterhånden kunne finde strategier til at berolige dig selv i disse situationer. Først og fremmest kan det for mange være vigtigt at begynde at tale med en god ven eller andre om de ting, der foregår inde i dig. Det kan gøre det lettere at håndtere følelserne næste gang, de aktiveres i samtalen med den anden forælder. Dernæst kan du også spørge dig selv om, hvilke signaler din krop giver dig på, at dine følelser er ved at "koge op". Hvis du bliver bedre til at registrerer dette tidligt, er det lettere at stoppe en samtale, inden den kører helt af sporet og tage ansvar for at I forbliver konstruktive. I jeres deltagerhæfte vil der være nogle ekstra spørgsmål, som man kan arbejde videre med derhjemme, der netop handler om dette stykke arbejde.

En sidste vigtig opmærksomhed i dette arbejde er, at du også begynder at kigge på, hvordan du undgår at trykke på den andens "røde knapper". Du har måske en fornemmelse af, hvad der kan trigge den anden og gøre ham eller hende utryk, ked af det eller vred. Så det kan være vigtigt at tænke over, hvordan du kan sige dine budskaber uden at aktivere disse følelser. Det er ikke altid let, men det kan hjælpe at sige højt, at det ikke er dit ønske eller intention. Hvis du både bliver bedre til at berolige dig selv i jeres samtaler og undgå at trykke på den andens "røde knapper", vil det kunne gøre en stor forskel for jeres kommunikation. Det er aldrig let at identificere det, der sker, lige der, hvor I er i følelsernes vold. Derfor er det en god ide at analysere, når man er i ro. Professor i psykologi Peter Fonagy kalder det "at smede, mens jernet er koldt". Hvis man øver sig i dette, vil du kunne blive bedre til at få styr på dig selv og dine følelser og kan derved bedre undgå at blive fanget af de onde cirkler. Forandring kan tage tid, men små skridt i den rigtige retning over tid vil bringe én tættere på den forandring, man drømmer om.



ØVELSE PÅ KIFF-KURSET

På kurset får forældrene følgende spørgsmål, som de hver især får tid til at reflektere over og skrive noter til. Herudover nævnes gerne den ekstra opgave i deltagerhæftet, som de kan arbejde videre med derhjemme. Tidsramme: ca. 10 min.

Tænkepause

- Hvilken eller hvilke ond(e) cirkler kan du genkende?
- Hvad får dine følelser i kog?
- Hvad tror du kan få din medforælders følelser i kog?
- Hvad kan *du* gøre for at skabe en bedre cirkel for jer?

KIFF – mødet med skilte forældre
Undervisningseksempler

Redaktion: Rikke Cecilie Toft Dejour, Søren Marcussen, Jan Kaa Kristensen & Dragana Lyduch Mateskovic

KIFF-leder undervisningseksempler er udgivet af Center for Familieudvikling
© Center for Familieudvikling 2017

Illustrationer: Ditte Bertelsen
Fotos: Thomas Søndergaard
Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Enhver kopiering fra dette materiale må kun ske efter gældende regler i lov om ophavsret