



SLIP DIN STRESS, OG VÆR DET MENNESKE, DU ALLERHELST VIL VÆRE

Føler du dig autentisk og som den bedste udgave af dig selv, når du er sammen med din partner og dine børn? Eller stresser du tit og har så travlt med at være projektleder, opdrager og praktisk gris, at den dejlige person, du virkelig er, helt kommer i baggrunden? I dette kapitel får du opskriften på, hvordan du kan være mere dig selv på en måde, du kan lide, når du er sammen med din familie.

Vil du gerne være mere dig, når du er sammen med dine børn og din kæreste? Have mere overskud, være mere glad? Så må du først og fremmest gøre dig bevidst om, hvordan du har lyst til at være – hvad der er dit mål, og hvad du gerne vil væk fra.

Lad os nu sige, at du har en dårlig vane med at kritisere din mand. Eller du stresser måske dine børn, når I skal ud af døren. I så fald kan dit mål være at rose din mand hver dag. Og tage det helt roligt, når du og dit barn skal ud af døren (det hjælper alligevel ikke at stresser, og I overlever nok, hvis I kommer for sent!).

Du er nødt til at være bevidst om din beslutning om at gøre tingene anderledes hver dag for at huske den. For eksempel kan du gøre det til en fast

rutine, at du sætter dig et helt konkret mål for dagen hver morgen, når vækkeuret har ringet, inden du står op. Sig for eksempel “i dag vil jeg give mine børn masser af kærlighed og bevare roen, selvom de er langsomme. Og jeg vil huske at kysse min mand og ikke hakke på ham”.

På samme måde kan du om aftenen gøre det til en vane at evaluere, hvordan det gik med de mål, du satte dig, og hvad du vil gøre på samme måde eller helt anderledes i morgen.

Tag for eksempel snakken med din kæreste, så I begge får talt jeres mål igennem.



DU SKAL VILLE DET

Det kræver noget af dig at huske din beslutning hver dag. Og du skal virkelig ville det. For hele din krop, din intuition, dine vaner og alle dine dysfunktionelle mønstre siger, at du ikke gider kysse ham, og at du er nødt til at hakke på ham for at få din vilje. Eller at du er nødt til at skynde på børnene, for at I kommer nogen vegne. Det kan være et levn fra din barndom og ligge ubevidst i dig, hvis dine forældre har været på samme måde over for dig og hinanden. Så for at udleve din beslutning kræver det, at du somme tider gør det stik modsatte af, hvad du har lyst til, og af, hvad der falder dig naturligt.

Snak med din kæreste om, hvad det er for en beslutning, du har truffet. Når du “falder i”, så sig “ups, sorry” eller noget andet – så ved din bedre halvdel, at du er bevidst om det og gør det, så godt du kan. Og bedst er det naturligvis, hvis din kæreste også selv sætter sig mål for, hvordan han ønsker at være, så I gør jer umage begge to.

Men husk, at I ikke er overmennesker. Flip ikke ud på jer selv og hinanden, når I ikke lige opfører jer super charmerende. Prøv derimod at tage det mindre personligt, når den anden er irriterende, uretfærdig eller siger noget åndssvagt, der sårer. Tænk på, at det sandsynligvis ikke handler om dig – det handler mest bare om, at din kæreste ikke har noget overskud.

COACH DIG SELV



1. Hvordan vil du gerne være, når du er sammen med dine børn og din partner?

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

◆ _____
◆ _____

2. Hvad vil det give dig at være, som du allerhelst vil (det meste af tiden)?

◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____

3. Hvad forhindrer dig nogle gange i at være den, du har lyst til at være?

◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____

4. Beskriv, hvordan du ikke har lyst til at være i hverdagen. Hvordan føler du, at det påvirker dig og dit familieliv, når du er sådan?

◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____

5. Hvad kan du gøre for at bryde det negative mønster og huske på din beslutning om at være, som du har lyst til at være? (Psst! Altså det meste af tiden – du skal ikke være fejlfri. Alt, du kan gøre, er dit bedste.)

◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____



STOP MED AT ØNSKE, AT DU SKAL VÆRE PERFEKT

Måske higer du efter at være den type forælder, der disker op med hjemmebagte boller til morgenmad og konstant er til rådighed for sine børn? Du ved, den type, der leger med sit barn uden at lægge vasketøj sammen samtidig, holder hjemmet pænt, børnenes negle rene, ser godt ud, har styr på karrieren, kærlighedslivet og aldrig begynder at råbe, når den mindste smider sig på gulvet og nægter at hoppe i flyverdragten?

Det er selvfølgelig fint og vigtigt at gøre sig umage for at være den bedste udgave af sig selv og gøre sit bedste for at give sine børn nærvær og kærlighed. Men hvis du gerne vil have et godt familieliv, skal du faktisk give slip på drømmen om at være den perfekte forælder. For det bliver du aldrig. Heldigvis! Du er nemlig en rollemodel for dine børn. Og hvis du var perfekt, ville dine børn også vokse op og tro, at de var nødt til at være perfekte for at være gode nok som mennesker. Og det ville sandsynligvis give dem en masse stress og dårligt selvværd.

Husk dig selv på, at du er et menneske – ikke en maskine! Når du pludselig begynder at stresse og skælde ud, så er det faktisk et tegn til dig selv om, at du er overvældet og har et lille kollaps. Der er simpelthen noget, du ikke magter. Måske har du brug for ro og for at lægge dig ind på sengen og koble helt fra i en halv times tid. Drop martyr-rollen, og bed din bedre halvdel tage over. Tænk på, at alt hvad du giver uden overskud, har en pris. For eksempel i form af mere stress og surhed.

“

Jeg gør mig umage, men om aftenen ryger mit overskud tit”

“Jeg synes, at det er svært at leve op til at være den version af mig selv, som jeg helst vil være. Selvom jeg virkelig prøver. Når jeg kommer hjem fra arbejde ved firetiden, gør jeg mig utrolig umage for at være til stede for børnene frem til klokken syv, når de skal i seng. Om eftermiddagen går det rigtig godt, vi går måske på legepladsen og hygger os. Men efterhånden som aftenen skrider frem, bliver vi mere trætte, og så ryger mit overskud, og min lunte bliver kortere. For eksempel hvis min datter virkelig gerne vil give sin lillebror August på 11 måneder en masse krammere, og jeg bare kan se, at han er ved at vælte og kan slå sig. Så bliver jeg irriteret. Eller hvis hun i ulvetimen hele tiden kommer ind i køkkenet, mens jeg laver mad, kan jeg pludselig sige vildt surt til hende, at “du kan jo godt se, at nu må du vente lidt.”

ALEXANDRA, MOR TIL SELMA PÅ 3 ÅR OG AUGUST PÅ 11 MÅNEDER



VIS DINE BØRN, HVEM DU ER

Det er vigtigt, at du viser dine børn hele dig. Ikke bare et glansbillede af, hvordan du synes, at man “bør” være som mor eller far. Hvis du vil have børn, der vokser op og elsker sig selv, præcis som de er, er du nødt til selv at være en god rollemodel. Være dig. Og elske dig selv, præcis som du er – også når du er sur, stresset og træt. Det handler om at turde være et helt menneske.

Giv slip på drømmen om, at dit familieliv skal være harmonisk og overskudsagtigt hele tiden. Det bliver det nemlig heller ikke. Nogensinde. Træk i stedet vejret dybt, og vær okay med, at familielivet også kan være kaotisk. Stressende. Og slidsomt.

Sig til dig selv, at det er okay, når du føler, at din familie dræner dig for energi. Når du mest af alt bare vil have fri fra dit liv og ikke orker de tusinde forespørgsler fra dine børn (selvom du elsker dem højere end noget andet).

Lad være med at have dårlig samvittighed og føle dig som en dårlig mor og kæreste, hvis du nogle gange har det sådan. Selvfølgelig har du det sådan med det kæmpe maskineri, du driver rundt hver eneste dag uden selv at kunne bestemme, hvornår du kan sove, slappe af, gå på toilettet og føre en almindelig samtale med din bedre halvdel.

Gør det lidt let for dig selv. Hvis du er ekstra træt en dag, så lad være med at kræve af dig selv, at der skal ske alt muligt for ungerne. Så må det være en dag med film, pizza og højtlysnings i sofaen. Lær dine børn, at man gerne må være træt og ugidelig.

En anden god grund til at droppe den dårlige samvittighed er, at den smitter. Så husk, når du evaluerer dig selv, at du ikke skal kritisere dig selv. Du er god nok. Hvis du konstant tvivler på, om du gør det godt nok som forælder, så overfører du den tvivl til dine børn. Hvis de oplever, at du har tvivlen “er jeg en god mor?”, vil de automatisk også spørge sig selv “er jeg et godt barn?”.



EJ BÅDE DINE “GODE” OG “DÅRLIGE” SIDER

Det handler altså om at finde en balance. Så du på den ene side gør dig umage, og på den anden side også er okay med at være det menneske, du er – med alle dine fejl og mangler. Kan du være okay med både dine “gode” og “dårlige” sider, kan man sige, at du “ejer” dig selv – at du har accepteret dig selv som et helt menneske. Det giver dig en utrolig power og frihed, og det gør det lettere for dig at slappe af i selskab med dine børn og din kæreste. For jo mere du laver dig selv om, jo mere drænet bliver du. Og dine børn vil have dig autentisk. Hvis de ikke kan mærke dig, vil de trykke på dine knapper, indtil de kan!

Jo bedre du er til at være okay med alle dine sider, jo lettere får du også ved at acceptere din kæreste og jeres børn, præcis som de er. Både når de er glade, sure, pinlige, larmende, lette og mega besværlige. Så bliver det nemmere for dig, når dit barn er irriterende, at reagere empatisk og sige “pyha ja, er du træt? Det kender jeg godt, kom du her”.



HVAD ER SKYGGESIDER?

TEORIEN OM SKYGGESIDER BLEV INTRODUCE-RET AF PSYKIATEREN CARL G. JUNG. DEN GÅR UD PÅ, AT VI SOM MENNESKER INDEHOLDER ALLE EGENSKABER OG FØLELSER. NOGLE FØLELSER OG EGENSKABER FREMELSKER VI, MENS DER ER ANDRE, VI FORNÆGTER.

Skyggesider er de egenskaber ved eller følelser hos dig selv, som du ikke kan acceptere, og som du derfor heller ikke kan acceptere hos andre. Dine solsider er derimod de sider ved dig selv, som du er glad for og ønsker at vise verden. Det er gerne de sider,

der er blevet fremelsket hos dig af dine forældre, og hvem du ellers har mødt på din vej.

Har du svært ved at finde dine egne skyggesider? Så læg mærke til, hvornår du bare observerer folk, og hvornår du reagerer negativt på dem. Hvis din bedre halvdel for eksempel er nærig, og du har det okay med det, så er det ikke en skyggeside hos dig. Men hvis du reagerer på det – og synes, at det er enormt irriterende, ucharmerende og pinligt – så er “nærig” sandsynligvis en skyggeside hos dig selv. Måske er du selv nærig, men vil ikke vedkende dig det? Eller måske overkompenserer du for det og er alt for gavmild?

LÆG OGSÅ MÆRKE TIL, HVILKE SIDER VED DINE BØRN DER IRRITERER DIG. SYNES DU, AT DIT BARN SNAKKER FOR MEGET ELLER ER FOR DRAMATISK? SÅ VEND BLIKKET INDAD - DIT BARN LEVER MED STØRSTE SANDSYNLIGHED DINE SKYGGER UD. ENTEN ER DU SELV ENORMT SNAKKENDE OG DRAMATISK - ELLER OGSÅ ER DET TABU FOR DIG - ALTSÅ NETOP NOGET, SOM DU IKKE HAR TILLADT DIG AT VÆRE.

COACH DIG SELV



1. Hvilke sider hos dig selv er du glad for og stolt af (dine solsider)?

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

2. Hvilke sider hos dig selv er du knap så stolt af (dine skyggesider)?

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

3. Hvilke af dine solsider såvel som skyggesider oplever du, at dine børn lever ud? Og hvad tænker du, at det betyder for deres trivsel?

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

4. Tag et kig på dine og din partners skyggesider. Hvilke fordele har de? Hvis du er dramatisk, er det sikkert aldrig kedeligt at være sammen med dig. Hvis du er skrap og direkte i din omgangsform, lærer dine børn stensikkert også selv at sige fra. Hvis du hader at lege med dit barn, bliver det måske mere selvhjulpent, roligt og god til at finde på. Hvis du er temperamentsfuld, lærer du dit barn at komme ud med sine følelser. At udtrykke temperament kan på den måde være en god ting. For hvis det hele var pænt og poleret hjemme hos jer, og du altid talte sukkersødt til dine børn, ville de måske ikke vide, at det er okay også at tage konflikter, kommunikere klart og have følelser med mere kant.

Fordele ved mine skyggesider:

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

Fordele ved min kærestes skyggesider:

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____



REDEFINER, HVAD NÆRVÆR ER FOR DIG

At give nok nærvær til sit barn (og sin kæreste for den sags skyld) er vigtigt. Men hvis du kræver at levere intenst kvalitetsnærvær til dine unger det meste af tiden, kan det blive ulideligt hårdt for dig. Så kan det være en god idé at redefinere, hvad nærvær betyder for dig. Og hvor meget nærvær der skal til, for at det er godt nok.

Tænk et øjeblik på, hvor meget du hele tiden er til rådighed for din familie: du rydder op, laver mad, tager ud af bordet, læser post, opretter børneopsparing, pakker gymnastiktøj, læser godnathistorie, leger, fjoller, klipper børnenes negle, bader dem og shopper tøj til dem, arrangerer legeaftaler,

sætter grænser, tjekker forældreintra ...

Med hele den daglige drift er det et umuligt krav at stille til dig selv, at du skal være nærværende hele tiden og følge dit barn i hver en bevægelse. Du er nødt til at kunne sige "nej" til at lege, tegne og læse højt med god samvittighed nogle gange. Vælg i stedet nogle stunder, hvor du virkelig er nærværende og på. Det kan være, at det fungerer for dig at tage en time, når I kommer hjem, hvor du smider dig på gulvet med en kop kaffe og noget Lego og ikke laver noget praktisk. Eller det kan være en halv time efter aftensmaden, hvor I laver dessert sammen, spiller Kalaha eller synger sange.

Men mens du har gang i alt det praktiske, er det okay, at du ikke er på hele tiden. Ligesom der også skal være plads til, at du smider dig på sofaen med et magasin. Så længe du er til rådighed, når dine børn spørger dig om noget, er du nærværende.



SLIP KONTROLLEN

Nærvær betyder ikke, at du skal tale med dine børn hele tiden. Er du typen, der taler meget, så prøv at være mere stille og se, hvad der sker. Det giver ro og plads til både dine børn og din partner. Du behøver ikke være ansvarlig for samtalerne i familien. Læn dig i stedet lidt tilbage, så skal de andre nok tage over! Ofte vil du opleve, at dine børn åbner sig mere for dig, når de mærker, at du bare er der uden at være den, der igangsætter og styrer fokus i samtalerne.

Dybest set handler det om at turde slippe kontrollen. Kontrollen med, om der roder, om der bliver spildt kødsovs på blusen, og om der bliver hygget nok. Bare det, at du slækker lidt på kontrollen, giver dig og familien energi. Hvis du føler dig som familiens projektleder og ikke gider have den rolle, så lad være med at tage den. Tal med din mand om, hvordan I kan fordele opgaverne på en ny måde.

Og hold dig så til dine egne opgaver! Står din kæreste for madlavningen, så lad være med at bestemme, at der også skal være gulerodsstave til børnene.

Spørg i stedet dig selv, inden du blander dig: "Hvad er det værste, der kan ske?" Du er nødt til at give helt slip og stoppe med at skælde ud og hakke. I stedet for at tage rollen som "mor" i parforholdet, som magter det hele (og agerer martyr i ny og næ), kan du med fordel sige højt, når der er noget, du bare slet ikke kan overskue. Så er der en god chance for, at din partner tager over. Sæt i så fald pris på det, og lad din bedre halvdel gøre tingene på sin egen måde.

COACH DIG SELV



1. Hvad kan du gøre for at slippe kontrollen allerede i dag?

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

2. Hvordan kan din partner hjælpe dig med at blive bedre til at slippe kontrollen?

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

3. Hvordan kan I eventuelt fordele rollerne og de praktiske opgaver anderledes?

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____



KOM NED I KROPPEN

En direkte genvej til at få mere overskud i hverdagen er at komme helt ned i kroppen. I dag lever mange af os udelukkende i vores hoved. Vi bruger hovedet på arbejdet, og vi bruger hovedet, når vi gennemgår de lange huskelister for vores indre blik med alverdens aktiviteter og logistik. Vi glemmer nærmest helt, at vi har en krop!

For at komme ned i kroppen skal du slukke for tankestrømmen. For eksempel når du er i bad, sidder i bilen, eller når du er sammen med dit barn. Hvis du har tanker alle mulige andre steder, end der hvor du er, så sig til dig selv "lige nu henter jeg mit barn", "lige nu laver jeg mad", "lige nu sidder jeg i bilen". Vær til stede her og nu, så du mærker nuet, dig selv og din krop.

Du kan også komme ned i kroppen ved at dyrke sport – uanset om det er dans, styrketræning eller en løbetur i skoven. Eller forkæl dig selv ved at bestille en massage en gang imellem.

Desuden kan det være, at du vil få glæde og energi af at stå op et kvarter tidligere end resten af familien og sætte dig på en stol og meditere. Luk dine øjne, og lad tankerne passere, uden at du holder fast i dem. Fokuser på at slappe af i din hovedbund, dit ansigt, dine kæber, din hals, bryst, arme, mave, ryg, ben, fødder og så videre, til du har gennemgået hele kroppen. Træk samtidig vejret dybt, så du får en rolig hjerterytme.

Når du mærker din krop og får sluppet tankerne i et kvarters tid, er det lettere at være frisk, rolig og til rådighed for din familie bagefter.

Hvis du ikke har lyst til at stå tidligere op og meditere, kan du i stedet lytte til en guidet visualisering i bilen om morgenen. Det er en god start på dagen, så du bliver omstillet efter at have afleveret børn.

COACH DIG SELV



Hvad kan du gøre for at huske dig selv på at komme ned i kroppen hver dag og ikke bare være i hovedet? (Sport, meditation, dans, sex, dybe vejrtrækninger, have en seddel på køleskabet, hvor der står "NU", så du husker at være til stede i nuet, skrive en huskeliste, så du ikke behøver have det hele i hovedet osv.)

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____