

Til skilte forældre med søde børn

Evas 4 nemme metoder:

# Sådan går konflikterne ikke i hårdknude,

når enten du eller din medforælder er på  
vej i det røde felt.

Disse 4 nemme metoder (og en skudsikker) hjælper dig, når du føler dig overvældet i en konflikt, eller når du står i en situation du er bange for skal føre til en konflikt, du ikke ønsker at have.

*Kære deleforælder*

*Jeg er sikker på, du HAR erfaret, at man som samboende forældre også har udfordringer, når det gælder at samarbejde om børnene. På den måde er alt "ved det gamle", når man er deleforældre. Men det er klart, at når man ikke deler bopæl med børnenes anden forælder, bliver udfordringerne nogle andre, og ofte er man nødt til at finde nye løsningsmodeller.*

*De 4 simple metoder du kan læse om her, kan være med til at forhindre lurende konflikter i at eskalere i situationen. Men som deleforælder og ofte tidligere samboende, er du nødt til at lære at løse konflikter på en helt ny måde.*

*God læselyst!*

*Bedste hilsner*

*Eva Maria Juulsen*

*Eva Maria*





## # 1: Ånd ind - ånd ud!

---

Bare træk vejret, når det brænder på.

Hjernen har brug for ilt for at tænke. På den måde undgår du også at blive alt for ophidset. Du undgår, at der "ryger en finke af panden", hvor du pludselig hører dig selv sige ting som:

***"Du er fan'me også altid så påståelig!"***

eller

***"Kunne du ikke bare for én gang skyld se, hvor åndsvagt det er, det du foreslår!"***

Du ved, og jeg ved, at det kommer der absolut intet godt ud af.

**SA:**

Træk vejret! 3 dybe vejtrækninger.

(Og nej - ikke demonstrative suk, der har til hensigt at fortælle, at den anden er håbløs).

Bare dybe indåndinger helt ned i maven - så du mærker, du giver slip.





## # 2: Få tjek på fakta

---

Er diskussionen ophedet, eller sidder du helt stille for dig selv og er i konflikt med din med-forældre, så tag et skridt tilbage og find ud af, hvad sagen egentlig drejer sig om.

Ofte bliver selve problemet forvansket af at tale om eller omkring det, hvis man er meget følelsesmæssigt involveret.

**Du kan fx sige:**

***“Nu bliver jeg lidt forvirret over, hvad det er, vi egentlig diskuterer, kan vi ikke lige få klarhed over det?”***

Brug nogle afklarende hv-spørgsmål: (hvor, hvad, hvorfor, hvornår, hvordan, hvor meget).

Hvis du bruger dem systematisk og uden at tillægge dem alt for meget værdi, virker det bedst. Det, du er interesseret i, er at få et overblik over situationen.

Hvis du sidder for dig selv, så grib pen og papir, og få klarhed over sagen ved selv at svare på hv-spørgsmålene. Efterfølgende kan du ringe / skrive til din med-forælder og fortælle, hvordan du ser problemet.

Måske er I ikke enige om, hvad problemet er, men I finder i hvert fald ud af, hvad det er, I er uenige i.





### # 3: Tag en Timeout

---

Du kender det fra sporten, hvor træneren beder om en timeout midt i kampens hede. Timeouten bliver brugt til at genskabe overblikket eller tage sig af de sårede.

Det kan du også gøre, når du ikke længere forstår konflikten eller mærker spændinger i kroppen, bliver varm i brystet eller maven, eller når vredens tårer måske presser på.

Så tag en pause i samtalen.

**Prøv fx følgende formuleringer:**

***“Jeg kan mærke, jeg lige har brug for en pause. Jeg vil gerne ringe tilbage om 15 minutter.”***

***“Jeg er så vred lige nu, at jeg ikke kan høre, hvad du siger. Det kommer der ikke noget godt ud af. Jeg er nødt til at holde en pause og ringer tilbage senere.”***

***“Jeg er lige nødt til at gå på toilettet.”***



**Hvis det hele foregår via sms. Så skriver du fx:**

***“Jeg stopper lige vores sms’er, fordi jeg har brug for en pause. Jeg vender tilbage, når jeg har tænkt mig om (+ en tidsramme).”***

Af en eller anden grund kan det føles grænseoverskridende at bede om en pause. Og ofte vil du opleve, at den anden presser på, virker uforstående eller ser det som en svaghed hos dig. Men det er ikke vigtigt.

**Hvis du føler dig alt for presset, så afslut med:**

***“Jeg lægger på nu”*** (i telefonen), eller

***“Vi ses”*** og vend dig så om og gå - no matter what.

Og hvis der bliver ved med at tikke sms’er ind, så **LAD VÆRE MED AT SVARE** på dem. Det er faktisk muligt.

Det vigtige er, at du får samlet dig selv op, så du atter kan være konstruktiv i forbindelse med problemløsning, og at du får trukket vejret.





## # 4: Vær nysgerrig

---

Bliver du virkelig irriteret i situationen, så vær nysgerrig. Det er en svær disciplin, fordi løsningen og problemet jo står så klart for dig - det må det jo også gøre for din med-forælder, tænker du sikkert.

Nogle gange kan det endda tænkes, du forestiller dig, hun eller han kun er på tværs for at genere dig. Og det kan jo godt være sandt. Men situationen er jo stadig den samme.



Tag **forundringshatten** på.

Spørg nysgerrigt - og nej, ikke nedladende - ind :

Du kan forsøge dig med vendinger som:

***“Synes du, det er et problem fordi...”***

***“Ville det være bedre, hvis ...”***

***“Er der noget, du er særlig bekymret for i forhold til ...”***

***“Har du oplevet, det var et problem før?”***

Og en god vending er altid:

***“ Det havde jeg ikke tænkt på”.***

Ved at spørge nysgerrigt ind, anerkender du, at der kan være andre måder at se problemet på. Det hjælper jer med at blive mere bevidste om, hvad der forhindrer jer i at løse problemet, og skaber dermed grobund for eftertanke. I får også undersøgt, om I har overset noget.





## Den skudsikre

---

Forestil dig: Du sidder til et forældremøde - og pludselig hører du din medforælder udtale sig på en måde du "BARE IKKE KAN HOLDE UD". Du kan mærke, hvordan dine ører bløder i arrigskab over, at du endnu engang skal høre på det vrøvl, og du får lyst til at RÅBE HØJT, at nu må hun simpelthen HOLDE SIN KÆFT!.

***Og det går jo ikke! Hvad gør du så?***

### **Tæl til ti - bagfra!**

Vores ur-hjerne, "reptil-hjernen", blev designet for mange millioner år siden. Den tænker stort set kun på, om vi skal kæmpe eller flygte, æde, sove eller forplante os. Når den bliver aktiveret, som den gør, når der er optræk til et skænderi, så risikerer vi at holde op med at tænke. I stedet reagerer vi instinktivt - med kamp eller flugt.

Det gamle ordsprog "tæl til ti" holder ikke helt, for ur-hjernen kan lige akkurat tælle til ti. Men hvis du tæller baglæns til ti, så hopper du ud i "neo-cortex", den mere moderne del af hjernen. Den software, der ligger dér, er bedre egnet til at løse konflikter - eller i dette tilfælde afblæse et ønske om at gå til angreb.

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1....** Du gentager det langsomt, mens du .... trækker vejret (jf. råd 1) så mange gange, at du simpelthen kan sige:

***Pyt!***

