

Indledning

Hvordan du kan tale dit barns kærlighedssprog

»Hvor er det u-fedt!« »Det er bare helt syret.« »Kanon!« Vores børn taler somme tider et sprog, vi måske i begyndelsen ikke helt forstår. Men når det drejer sig om børnenes opfattelse af, hvad vi siger, udtrykker vi måske heller ikke vore tanker tydeligt nok. Det, der gør størst skade, er, hvis vi ikke giver ordentligt udtryk for kærligheden til vores børn. Kan du tale – og taler du – dit barns kærlighedssprog?

Ethvert barn har et primært kærlighedssprog, en måde, hvorpå de bedst forstår forældrenes kærlighed. Denne bog viser dig, hvordan du kan finde frem til – og lære at tale – dit barns primære sprog såvel som fire andre almindelige kærlighedssprog, der kan hjælpe dit barn til at blive overbevist om, at du elsker ham eller hende. Som vi vil se, har både dit og mit barn behov for at vide, at de er elsket, for at kunne udvikle sig til ansvarlige voksne. Kærligheden er fundamentet for et trygt barn, der kan udvikle sig til en kærlig voksen, som er til gavn og glæde for andre.

Børnenes fem kærlighedssprog vil indføre dig i alle disse sprog og hjælpe dig til at finde frem til det sprog, hvorpå dit barn bedst opfatter din kærlighed. Læs omhyggeligt alle de fem kapitler (2-6), som beskriver kærlighedssprogene, da dit barn vil have glæde af alle fem måder at modtage kærlighed på. Desuden vil dit barns primære kærlighedssprog måske ændre sig med tiden.

Derfor vil hvert kapitel om kærlighedssprogene starte med at påpege betydningen af netop dette særlige sprog. Selv om kapitlet

måske ikke omhandler dit eget barns primære sprog, så sæt dig alligevel ind i det. Hvis du benytter alle fem kærlighedssprog, kan du være overbevist om, at dit barn vil mærke din kærlighed. Men selvfølgelig er det vigtigste at finde frem til netop hans eller hendes særlige sprog.

I denne bog vil vi understrege, hvor vigtig kærligheden er, når du opdrager dine børn. Det endelige mål er at opdrage dem til at blive modne voksne. Alle sider af et barns udvikling kræver et fundament af kærlighed. For eksempel kan et barns vrede kanaliseres positivt, når han føler forældrenes kærlighed. Han er mere tilbøjelig til at overveje og acceptere dine forslag, når han mærker, at din kærlighed er ægte og konsekvent. Kun få forældre er klar over, at de har et ansvar for at lære deres børn at behandle vrede på en moden måde. Som vi bemærker i kapitel 10, er det at lære børn og teenagere at tackle deres vrede forældrenes vanskeligste opgave, og hvis den lykkes for os, må den begynde med kærlighed. Interessant nok vil forældre, der hjælper deres teenagere til at håndtere deres vrede, opnå et endnu kærligere og tættere fællesskab med dem.

Børnenes fem kærlighedssprog handler om, hvordan vi kan blive bedre til at vise vore børn kærlighed og blive bedre forældre. Mens du arbejder med de områder, der har størst betydning, vil du opdage, at fællesskabet i din familie bliver tættere og samtidig mere afslappet og hyggeligt. For eksempel vil du under vores behandling af disciplin (kapitel 8) erfare, at to nøgleord, som du hele tiden må være opmærksom på, er *venlig* og *fast*. Ligesom kærligheden skjuler mange synder, vil *venlighed*, men *fasthed* give dig et elastisk sikkerhedsnet. I kapitel 8 vil vi fortælle, hvordan man kan opretholde denne holdning af *venlighed* og *fasthed*.

Bogen slutter med en »handlingsplan«, der indeholder projekter og øvelser, der kan hjælpe dig til at tale de fem kærlighedssprog med dine børn.

Her følger nogle personlige bemærkninger fra hver af os, inden du går i gang med dette »sprogkursus«, der skal forbedre din måde at vise dine børn kærlighed på.

Nogle bemærkninger fra Gary

Den succes, som *Kærlighedens fem sprog* har opnået, har været meget opmuntrende. Hundredtusinder af ægtepar har ikke alene læst bogen, men har også praktiseret dens principper. Mine arkivskabe er fulde af breve fra mennesker over hele verden, der giver udtryk for taknemmelighed over den forskel, kærlighedssprogene har gjort i deres ægteskab. De fleste fortæller mig, hvordan det at lære deres ægtefælles primære kærlighedssprog har ændret det følelsesmæssige klima i deres hjem radikalt, og flere har givet bogen æren for ligefrem at have reddet deres ægteskab.

Det spørgsmål, jeg oftest får stillet under mine ægteskabsseminarer, er: »Hvornår skriver De en bog om børns fem kærlighedssprog?« Da min professionelle karriere har været koncentreret om ægteskabsrådgivning og berigelsen af forholdet i ægteskaber, har jeg været lidt tøvende, når det gælder børn, selv om jeg har modtaget i hundredvis af breve fra forældre, der har anvendt kærlighedssprogene på deres børn.

Da Northfield Publishing forhandlede med mig om at skrive en sådan bog, kontaktede jeg min ven gennem mange år Ross Campbell for at bede ham om at være medforfatter. Til min glæde sagde Ross ja. Han har tilbragt tredive år som psykiater med speciale i børns og unges problemer. Jeg har længe beundret kvaliteten i hans arbejde, draget nytte af hans bøger og værdsat vores personlige kontakt gennem årene.

Nu hvor bogen nærmer sig sin afslutning, fryder jeg mig over, hvor godt vore erfaringer passer til hinanden. Vi har begge skrevet hvert kapitel, og så har vores chefredaktør Carole Streeter sammenskrevet vore tanker, så det er blevet til en læselig bog.

Ligesom den oprindelige bog om kærlighedssprogene har hjulpet så mange mennesker i deres ægteskab, håber jeg nu – og

beder til – at denne bog vil kunne hjælpe mange forældre, lærere og andre, der elsker børn og arbejder med dem, til at blive mere effektive til at imødekomme børns følelsesmæssige behov for kærlighed.

*Gary Chapman, ph.d.
Winston-Salem, North Carolina
Januar 1997*

Nogle bemærkninger fra Ross

I mere end tyve år har Gary Chapman og jeg skrevet om og holdt foredrag om kærlighed. Gary har hjulpet i tusindvis af ægtepar med at finde en dybere mening i deres forhold, mens jeg har skrevet om og holdt seminarer for forældre om deres umådelig vigtige, men også umådelig taknemmelige opgave at opdrage deres børn. Selv om jeg har kendt Gary i mere end to årtier, var jeg ikke klar over, at vore budskaber lignede hinanden så meget. Det fandt jeg først ud af, da jeg læste hans bog *Kærlighedens fem sprog*. Parallellerne til mine bøger *Elsker I mig?* og *Elsker I mig stadig?* var mig til stor støtte og opmuntring.

Den måde, hvorpå Gary i sin bog understreger, at hver af os har et primært kærlighedssprog, glædede mig specielt. Hvis vi finder frem til dette særlige kærlighedssprog hos vor ægtefælle og hos os selv, kan vi bruge det til at forstærke og forbedre vort ægteskab. Vi kan også anvende det over for børn, fordi hvert barn har sin egen måde at vise og modtage kærlighed på. Da Gary blev klar over det, blev nærværende bog et naturligt resultat af lighederne i vort arbejde.

Jeg er taknemmelig for det privilegium, det er at arbejde sammen med Gary på denne utroligt vigtige bog. Jeg er overbevist om, at den kan hjælpe forældre og andre, der har med børn at gøre, til at imødekomme de dybeste behov hos de børn, de elsker. Følg med os på denne rejse, hvor vi udforsker børnenes fem kærlighedssprog!

*Ross Campbell, dr.med.
Signal Mountain, Tennessee
Januar 1997*

1

Kærlighed er fundamentet

Dennis og Brenda kunne ikke finde ud af, hvad der var galt med Ben, deres otteårige søn. Han havde ligget over gennemsnittet i sin klasse og lavede stadig sine lektier, men dette år gik det ham dårligt i skolen. Når deres lærer havde givet dem en opgave for, gik han op til katederet og bad om yderligere forklaring. Var det, fordi han hørte dårligt, eller havde han et forståelsesproblem? Dennis og Brenda fik hans hørelse testet, og skolepsykologen testede hans opfattelsesevne. Bens hørelse var normal, og hans opfattelsesevne typisk for en elev på hans klassetrin.

Der var andre ting, der undrede dem ved deres søn. Til tider var hans opførsel tilsyneladende næsten asocial. Læreren skiftedes til at sidde og spise sammen med de forskellige elever i sin klasse i frokostpausen, men Ben skubbede somme tider andre børn til side, så han kunne sidde ved siden af hende. I frikvartererne forlod han sine kammerater, så snart læreren viste sig på legepladsen, og løb hen for at stille hende et eller andet ligegyldigt spørgsmål, og hvis hun var med i en leg, forsøgte han hele tiden at komme til at holde hende i hånden.

Hans forældre havde talt med hende om det tre gange, uden at nogen af dem kunne finde frem til problemet. Ben havde været glad og selvstændig i første og anden klasse, men viste nu tegn på en »klæbende« opførsel, der ikke gav nogen mening. Han skændtes også langt mere med sin storesøster, men Dennis og Brenda mente, at det blot var et forbigående stadium.

Da dette ægtepar kom til mit seminar »På vej mod et bedre ægteskab« og fortalte mig om Ben, var de bekymrede og spekulerede på, om de var blevet belemret med en potentiel oprører. »Dr. Chapman, vi ved, at det her er et ægteskabsseminar, og måske hører vort spørgsmål slet ikke hjemme her,« sagde Brenda, »men Dennis og jeg tænkte, at du måske kunne give os nogle råd.« Derpå beskrev hun Bens ændrede adfærd.

Jeg spurgte dem, om deres egen livsstil havde ændret sig i løbet af dette år. Dennis sagde, at han var repræsentant og var ude to aftener om ugen, men ellers var hjemme mellem seks og syv. På disse aftener havde han noget papirarbejde, han måtte have fra hånden, eller han så lidt tv. I weekenderne plejede han at gå til fodboldkamp og tog ofte Ben med. Men det havde han ikke gjort det seneste år. »Det er bare for forjaget, så jeg foretrækker at se kampene i tv.«

»Hvad med dig, Brenda?« spurgte jeg. »Har der været nogen ændringer i din livsstil i de seneste måneder?«

»Ja, jeg har haft deltidsarbejde i de sidste tre år, efter at Ben kom i børnehaven. Men i år har jeg taget et fuldtidsjob, så jeg kommer hjem senere end sædvanligt. Det er faktisk Bens bedstefar, der henter ham i skolen, og Ben bliver hos sine bedsteforældre en halvanden times tid, indtil jeg kommer og henter ham. De aftener, hvor Dennis ikke er hjemme, spiser Ben og jeg som regel til middag hos mine forældre og kører så hjem.«

Da det var tid til at starte seminaret, følte jeg, at jeg var ved at begynde at forstå, hvad der foregik i Ben. Derfor kom jeg med et forslag: »Jeg skal jo tale om ægteskab, men jeg vil opfordre jer begge til at tænke over, om de principper, jeg fremlægger, måske kan bruges i jeres forhold til Ben. Når seminaret er slut, vil jeg gerne vide, hvad resultat I er kommet til.« De virkede lidt forundrede over, at jeg sluttede samtalen uden at komme med konkrete forslag, men indvilligede begge i at gøre, som jeg sagde.

Da dagen var forbi, og de andre deltagere var på vej ud, skyndte Dennis og Brenda sig hen til mig med et ansigtsudtryk, som viste,

at de havde gjort en ny opdagelse. »Dr. Chapman, jeg tror, vi har fundet ud af noget af det, der foregår i Ben,« sagde Brenda. »Da du talte om de fem kærlighedssprog, var vi begge enige om, at Bens primære sprog er *tid til hinanden*. Når vi ser tilbage på de seneste fire-fem måneder, kan vi se, at vi har tilbragt mindre tid sammen med ham, end vi gjorde før.

Da jeg arbejdede på deltid, hentede jeg ham hver dag i skolen, og vi foretog os som regel et eller andet sammen på vej hjem – måske gik vi på indkøb eller gik os en tur i parken eller spiste en is. Efter middagen spillede han og jeg tit et spil sammen, især de aftener, hvor Dennis ikke var hjemme. Alt det har ændret sig, efter at jeg er startet på et fuldtidsjob, og jeg er blevet klar over, at jeg tilbringer langt mindre tid sammen med Ben.«

Jeg så på Dennis, og han sagde: »For mit vedkommende er jeg blevet klar over, at efter at jeg er holdt op med at tage Ben med til fodboldkamp, har jeg ikke erstattet denne tid sammen med ham med noget andet ... Ben og jeg har faktisk ikke tilbragt megen tid sammen de seneste måneder.«

»Jeg tror virkelig, I har fundet frem til Bens følelsesmæssige behov,« sagde jeg. »Hvis I kan imødekomme hans behov for kærlighed, tror jeg, der er en god chance for, at I vil opleve en ændring i hans adfærd.« Jeg foreslog dem, at de kunne vise deres kærlighed til Ben ved at tilbringe tid sammen med ham. Jeg opfordrede Brenda til at finde ud af, hvordan hun og Ben igen kunne gøre nogle af de ting sammen, som de gjorde før hendes fuldtidsjob. De virkede begge ivrige efter at komme i gang med at omsætte deres ny viden i handling.

»Andre faktorer kan også spille ind,« sagde jeg, »men hvis I giver Ben en masse tid sammen med jer og også blander lidt af de fire andre kærlighedssprog ind i det, tror jeg, I vil opleve en radikal ændring i hans opførsel.«

Derefter tog vi afsked med hinanden. Jeg hørte ikke fra Dennis og Brenda, og for at være helt ærlig glemte jeg alt om dem. Men næsten to år senere kom jeg igen til Wisconsin for at holde et nyt

seminar, og de dukkede op og mindede mig om vores samtale. De var lutter smil og forestillede mig for nogle venner, de havde inviteret med til seminaret.

»Fortæl mig, hvordan det går med Ben,« sagde jeg.

De smilede begge og sagde: »Det går meget fint. Vi har haft i sinde at skrive til dig flere gange, men fik det aldrig gjort. Vi tog hjem og gjorde, som du foreslog. Vi tilbragte helt bevidst masser af tid sammen med Ben de næste måneder. I løbet af kun to-tre uger oplevede vi en drastisk ændring i hans opførsel i skolen. Læreren opfordrede os faktisk til at komme til samtale igen. Vi var lidt ængstelige, men denne gang ville hun bare spørge, hvad vi havde gjort, siden han havde ændret sig så drastisk.«

Læreren fortalte dem, at Bens negative opførsel helt var ophørt. Der var ikke mere noget med at skubbe andre børn væk fra hende i frokostpausen eller komme op til katederet for at stille det ene spørgsmål efter det andet. Så forklarede Brenda, at hun og hendes mand var begyndt at tale Bens »kærlighedssprog« efter at have deltaget i et seminar. »Vi fortalte hende, hvordan vi var begyndt at give Ben en masse tid sammen med os,« sagde Brenda.

Dette ægtepar havde lært at tale deres søns kærlighedssprog, at sige »Jeg elsker dig« på en måde, som han kunne forstå. Bens historie har været med til at opmuntre mig til at skrive denne bog. Min første bog om kærlighedssprogene handler om, hvordan vores ægtefælle føler sig elsket, når vi taler hans eller hendes primære kærlighedssprog. Den indeholder også et kapitel om, hvordan man finder frem til sit barns specielle kærlighedssprog. Nu vil Ross Campbell og jeg se på, hvordan disse fem sprog kan hjælpe dit barn til at føle sig elsket.

Når du taler dette sprog til dit barn, betyder det ikke, at han aldrig vil gøre oprør. Men det betyder, at han vil vide, at du elsker ham, og det kan give ham tryghed og håb; det kan også hjælpe dig til at opdrage dit barn til en ansvarsbevidst voksen. Kærlighed er fundamentet.

I børneopdragelsen afhænger alt af kærlighedsforholdet mellem forældre og børn. Intet fungerer, hvis et barns behov for kærlighed ikke tilgodeses. Kun det barn, der føler sig virkelig elsket, kan gøre sit bedste. Du elsker måske virkelig dit barn, men medmindre han mærker det – medmindre du taler det kærlighedsprog, der viser ham din kærlighed – vil han ikke føle sig elsket.

At fylde følelsesbeholderen op

Ved at tale sit barns kærlighedssprog kan du fylde hans følelsesbeholder med kærlighed. Når han føler sig elsket, er han langt lettere at disciplinere og oplære, end når hans følelsesbeholder er ved at løbe tør.

Ethvert barn har en sådan beholder, et sted med følelsesmæssig kraft, der kan forsyne ham med brændstof gennem barndommens og ungdommens mange udfordringer. Ligesom biler drives frem af indholdet i benzintanken, drives vore børn frem af indholdet i disse kærlighedsbeholdere. Derfor må vi fylde dem op, så børnene kan fungere, som de skal, og udnytte deres muligheder.

Men hvad skal vi fylde disse beholdere med? Med kærlighed naturligvis! Men kærlighed af en helt speciel art, som vil sætte vore børn i stand til at udvikle sig og komme til at fungere, som de skal.

Vi må fylde beholderne med *betingelsesløs* kærlighed, for ægte kærlighed stiller aldrig betingelser. Det er en fuldkommen kærlighed, der accepterer et barn og bekræfter ham i, hvad han *er*, ikke i, hvad han *gør*. Uanset hvad han gør (eller ikke gør), elsker hans forældre ham. Desværre udviser de ofte en kærlighed, der stiller betingelser; den afhænger af noget andet end deres børns blotte eksistens. Betinget kærlighed baseres på præstationer og hænger ofte sammen med tilbud om gaver, belønninger og privilegier til dem, der opfører sig, som forældrene ønsker.

Selvfølgelig er det nødvendigt at oplære og disciplinere vore børn – men kun efter, at deres følelsesbeholder er blevet fyldt. Og den kan kun fyldes med én form for brændstof: betingelsesløs kærlighed. Vore børn har alle en kærlighedsbeholder, der er klar

til at blive fyldt – igen og igen; den løber nemlig regelmæssigt tør. Kun betingelsesløs kærlighed kan hindre problemer som vrede, følelsen af ikke at være elsket, skyldfølelse og utryghed. Kun hvis vi viser vore børn betingelsesløs kærlighed, bliver vi i stand til helt at forstå dem og håndtere deres opførsel, hvad enten den er god eller dårlig.

Molly voksede op i et hjem i beskedne kår. Hendes far havde et job i nærheden, og hendes mor var hjemmegående med kun et lille deltidsjob. Begge forældre arbejdede hårdt og var stolte af deres hjem og familie. Mollys far lavede aftensmaden, og han og Molly hjalp hinanden med at vaske op. Om lørdagen havde de hver deres ugentlige opgaver at udføre, og lørdag aften spiste de hotdogs eller burgere sammen. Søndag morgen gik familien i kirke, og aftenen tilbragte de sammen.

Da Molly og hendes bror var mindre, læste deres forældre højt for dem næsten hver dag. Nu hvor børnene gik i skole, hjalp de dem med deres lektier. De ville gerne have, at begge børn skulle studere, selv om de ikke selv havde haft mulighed for det.

I skolen var en af Mollys bedste kammerater Stephanie; men de besøgte ikke hinanden i deres hjem. Hvis de havde gjort det, ville de have fundet ud af, hvor forskellige de var. Stephanies far var en succesrig repræsentant, der sørgede godt for sin familie, men var hjemmefra størstedelen af tiden. Hendes mor var sygeplejerske, og hendes bror gik på en privat kostskole. Stephanie havde også været på kostskole i tre år, indtil hun tiggede om at få lov til at gå i den lokale skole. Da hendes far tit var hjemmefra, og hendes mor arbejdede så meget, spiste familien ofte ude.

Pigernes veje skiltes, da Stephanie flyttede til et gymnasium i nærheden af sine bedsteforældre. Det første år skrev pigerne sammen. Derefter begyndte Stephanie at gå ud med drenge, og brevene blev sjældnere og stoppede til sidst helt. Molly fik andre veninder og begyndte så at komme sammen med en ny dreng, der var begyndt i hendes skole. Efter at Stephanies familie var flyttet, hørte Molly aldrig fra hende mere.

Hvis hun havde, ville det have gjort hende ondt at høre, at Stephanie efter at have giftet sig og fået et barn var blevet arresteret som narkohandler, sad i fængsel i flere år og blev forladt af sin mand. Molly var derimod lykkelig gift og havde to børn.

Hvorfor blev de to barndomsveninders skæbne så forskellig? Selv om der ikke er noget entydigt svar, finder vi en del af årsagen i noget, Stephanie engang sagde til sin psykolog: »Jeg følte mig aldrig elsket af mine forældre. Jeg begyndte at tage stoffer, fordi jeg gerne ville have, at mine venner skulle acceptere mig.« Hun sagde det ikke så meget for at bebrejde sine forældre noget som for at prøve på at komme til at forstå sig selv.

Lagde du mærke til, hvad Stephanie sagde? Det var ikke det, at hendes forældre ikke elskede hende, men at hun ikke *følte*, at de gjorde det. De fleste forældre elsker deres børn og vil også gerne have, at børnene skal føle sig elsket, men ikke ret mange er klar over, hvordan de skal give børnene denne følelse. Først når de lærer at elske betingelsesløst, vil deres børn føle, hvor højt elsket de i virkeligheden er.

Hvordan et barn føler sig elsket

I det moderne samfund bliver det at opfostre følelsesmæssigt sunde børn mere og mere vanskeligt. Tidens narkomisbrug skræmmer de fleste forældre fra vid og sans. Forholdene i vort uddannelsessystem har fået mange forældre til at undervise deres børn hjemme eller sende dem på privatskoler. Den vold, der hersker i så mange store og små byer, får dem til at spekulere på, om deres børn overhovedet vil nå at blive voksne.

Det er ind i denne krasse virkelighed, vi prøver at indgyde jer forældre håb og fortrosthed. Vi ønsker for jer, at I må få et kærligt forhold til jeres børn. Vi koncentrerer os i denne bog om en uhyre vigtig side af opdragelsen – at I imødekommer jeres børns behov for kærlighed. Hvis børn virkelig føler sig elsket af deres forældre, vil de være mere tilbøjelige til at følge forældrenes vejledning på alle livets områder.

Hvis et barn skal føle sig elsket, må vi tale dets helt specielle kærlighedssprog. Hvert enkelt barn har en særlig måde at opfatte kærlighed på. Der er fem måder, hvorpå børn (ja, alle mennesker) giver udtryk for kærlighed og forstår den. Det er: fysisk berøring, anerkendende ord, tid til hinanden, gaver og tjenester. Hvis du har flere børn, taler de måske forskellige kærlighedssprog, ligesom de har forskellige personligheder. Det sker ofte, at to søskende skal elskes på forskellig måde.

En slags kærlighed, der er uafhængig af alt andet

Uanset hvilket kærlighedssprog dit barn bedst forstår, har han behov for at få det udtrykt på én måde: betingelsesløst. Betingelsesløs kærlighed er en lygte for vor fod, der oplyser mørket og sætter os forældre i stand til at finde ud af, hvor vi befinder os, og hvad vi må gøre, når vi opdrager vort barn. Uden denne form for kærlighed bliver opdragelsen forvirrende og vildledende. Før vi går i gang med at udforske de fem kærlighedssprog, vil vi se på den betingelsesløse kærligheds natur og betydning.

Vi kan bedst definere betingelsesløs kærlighed ved at vise, hvordan den fungerer. Den giver udtryk for kærlighed til et barn – *uafhængigt af alt andet*. Vi elsker, uanset hvordan barnet ser ud, uanset hvilke evner, tilbøjeligheder eller handicap det har, uanset vore forventninger til ham og – det vanskeligste af alt – uanset hvordan han opfører sig. Det betyder ikke, at vi altid bryder os om barnets opførsel. Men det betyder, at vi viser ham kærlighed hele tiden, selv når hans opførsel er dårlig.

Lyder det som eftergivenhed? Det er det ikke. Det betyder snarere, at man begynder med begyndelsen. Et barns følelsesbeholder må fyldes op, før nogen form for effektiv opdragelse eller disciplinering kan finde sted. Et barn med en fuld kærlighedsbeholder kan reagere på forældrenes opdragelse og vejledning uden irritation eller modvilje.

Nogle er bange for, at dette kan føre til forkælelse af barnet, men det er en forkert opfattelse. Intet barn kan få for meget af

en hensigtsmæssig, betingelsesløs kærlighed. Et barn kan blive forkælet, hvis det slet ikke opdrages, eller hvis det modtager en uhensigtsmæssig kærlighed, der opdrager på en forkert måde. Den ægte, betingelsesløse kærlighed vil aldrig gøre et barn forkælet, fordi det er umuligt for forældre at give barnet for meget af den.

Disse principper kan måske være vanskelige at forstå, fordi de modsiger det, du tidligere har taget for givet. Hvis det er tilfældet, finder du det måske ikke let at vise dine børn betingelsesløs kærlighed. Men hvis du gør det, vil du opdage, at din kærlighed vil gøre dine børn veltilpassede og lykkelige i stedet for utrygge, vrede, tillukkede og umodne.

Når du viser dine børn betingelsesløs kærlighed, vil du opdage, at det har en underfuld virkning, efterhånden som du bliver et mere givende og kærligt menneske. Ingen er selvfølgelig fuldkommen, og du kan ikke forvente, at du kan elske betingelsesløst hele tiden. Men på din vej fremad mod målet vil du finde, at din evne til at elske *uafhængigt af alt andet* til stadighed forbedres.

Du vil måske kunne få gavn af ofte at minde dig selv om nogle temmelig indlysende ting om dine børn:

1. De er børn.
2. De opfører sig som børn.
3. Børns opførsel kan ofte være ubehagelig.
4. Hvis jeg gør min pligt som mor eller far og elsker dem på trods af deres barnlige opførsel, vil de modnes og vokse fra den.
5. Hvis jeg kun viser dem kærlighed, når jeg er tilfreds med dem (betinget kærlighed), vil de ikke føle, at jeg virkelig elsker dem. Det vil skade deres selvbillede, få dem til at føle sig utrygge og faktisk hindre dem i at udvikle bedre selvbeherskelse og en mere moden adfærd. Derfor er deres udvikling og adfærd lige så meget mit ansvar som deres.

6. Hvis jeg kun elsker dem, når de lever op til mine krav og forventninger, vil de føle sig uduelige og tro, at det er nytteløst at gøre deres bedste, fordi det alligevel aldrig er godt nok. De vil altid være plaget af usikkerhed, ængstelse, lavt selvværd og vrede. Derfor er jeg nødt til ofte at minde mig selv om mit ansvar for hele deres udvikling. (Hvis du gerne vil vide mere om dette, kan du læse *Elsker I mig?* af Ross Campbell).
7. Hvis jeg elsker mine børn betingelsesløst, vil de have det godt med sig selv og være i stand til at beherske deres opførsel og usikkerhed, mens de vokser op.

Naturligvis er der en adfærd, der er aldersbetinget hos vore børn. Teenagere opfører sig anderledes end små børn, og en trettenårig vil reagere anderledes end en syttenårig. Men vi må huske på, at de stadig er mindreårige og ikke modne voksne, så vi må forvente, at de af og til begår fejl. Vis tålmodighed, mens de lærer at blive voksne!

Kærlighed og ... en masse andet

Denne bog fokuserer først og fremmest på vore børns behov for vor kærlighed og på, hvordan vi kan vise dem den. Det er deres største følelsesmæssige behov og har stor indflydelse på vort forhold til dem. Andre behov, særlig de fysiske, er lettere at erkende og som regel lettere at imødekomme, men de har ikke så dyb og indgribende en betydning. Selvfølgelig er vi nødt til at give vore børn husly, mad og tøj. Men vi har også ansvaret for at udvikle deres mentale og følelsesmæssige sundhed og modenhed.

Der er skrevet masser af bøger om barnets behov for en *sund selvgøttelse*. Det barn, der har en overdreven og urealistisk selvgøttelse, vil anse sig selv for at være andre overlegen – som en Guds gave til verden og derfor værdig til at få alt, hvad han ønsker sig. Det barn, der undervurderer sig selv, vil være hjemløst af tanker som »Jeg er ikke så dygtig, sporty eller smuk som de andre.« »Det kan jeg ikke« er hans kendingsmelodi; realiteten er bare »Jeg gjorde

det ikke«. Vi må som forældre gøre os umage for, at vore børn udvikler en sund selvagtelse, så de vil se sig selv som betydningsfulde medlemmer af samfundet med særlige talenter og evner og føle et ønske om at være produktive.

Et andet universelt behov for børn er *sikkerhed og tryghed*. I vor verden med dens usikkerhed bliver det sværere og sværere for forældre at tilvejebringe denne følelse af tryghed. Flere og flere forældre bliver konfronteret med deres børns ængstelige spørgsmål: »Du går vel ikke fra mig?« Den triste kendsgerning er, at mange af deres venner er blevet forladt af en af deres forældre. Hvis den ene af forældrene er gået sin vej, frygter et barn måske, at den anden vil gøre det samme.

Et barn har behov for at udvikle *evner til at forholde sig til andre mennesker*, så han behandler alle, som om de har samme værd, og bliver i stand til at opbygge venskaber. Uden disse evner står et barn i fare for at isolere sig og blive ved med det også i voksenalderen. Et barn, der savner væsentlige evner til at forholde sig til andre, kan også udvikle sig til et herskesygt uhyre, der skubber andre til side for at nå sine egne mål. En vigtig side ved evnen til at forholde sig til andre er evnen til at forholde sig rigtigt til myndighederne. Succes på alle områder i livet hænger sammen med evnen til at forstå og respektere myndighederne.

Forældre må hjælpe deres børn til at udvikle deres særlige evner og talenter, så de føler en indre tilfredsstillelse og fornemmer, at de har fuldført noget ved at anvende deres medfødte evner. Samvittighedsfulde forældre må opretholde den fine balance mellem at pace deres børn frem og at opmuntre dem.

Kærligheden er det største

Alle disse og endnu flere er legitime behov for børn, og alligevel vil vi i denne bog koncentrere os specielt om kærlighed. Vi tror, at et barns behov for kærlighed ligger til grund for alle andre behov. At modtage og vise kærlighed er den jordbund, der giver al positiv menneskelig stræben vækst.

De tidlige år

Et spædbarn skelner ikke mellem mælk og ømhed, mellem fast føde og kærlighed. Uden mad vil et barn sulte. Uden kærlighed vil et barn sulte følelsesmæssigt og kan måske blive handicappet for livet. Mange undersøgelser tyder på, at livets følelsesmæssige fundament grundlægges i barnets første atten måneder – især i forholdet mellem mor og barn. Den følelsesmæssige sundheds »føde« er fysisk berøring, ømme ord og kærlig omsorg.

Når små børn udvikler en større identitetssans, begynder de at løsrive sig fra dem, de elsker. Selv om moderen måske allerede før den tid har fjernet sig fra barnets synsfelt, har barnet nu evnen til at fjerne sig fra mennesker, han er afhængig af. Efterhånden som han bliver mere udadvendt, lærer han at elske på en mere aktiv måde. Nu er han ikke længer blot en passiv modtager af kærlighed, men har evnen til at besvare den. Der er imidlertid mere tale om en besiddende kærlighed end om en ydende. I løbet af de følgende år øges hans evne til at give udtryk for kærlighed, og hvis han bliver ved med at modtage kærlighed, vil han i højere og højere grad selv vise den.

Den kærlighed, der bliver grundlagt i de tidlige år, påvirker barnets evne til at lære og bestemmer for en stor del, hvornår han er i stand til at tilegne sig nye oplysninger. Mange børn, der starter i skolen, er dårligt forberedt på at lære noget, fordi de ikke er følelsesmæssigt modne til det. (Se i kapitel 9 mere om forholdet mellem kærlighed og indlæring).

Pubertetsalderen

At imødekomme et barns behov for kærlighed er ikke så enkelt, som det måske kan se ud, og det gælder især, når puberteten begynder. Farerne i denne alder er truende nok i sig selv; men et barn, der går ind i den med en tom følelsesbeholder, er særlig sårbart over for teenageårenes problemer.

Børn, der opfostres med betinget kærlighed, lærer selv at elske på samme måde. Når de når frem til puberteten, vil de

ofte søge at manipulere og kontrollere deres forældre. Når de er glade, vil de glæde deres forældre, og når de ikke er det, vil de trodse dem. Det lammer forældrene, fordi de forventer, at deres teenagere skal glæde dem; men børnene ved ikke, hvordan de skal elske betingelsesløst. Denne onde cirkel forvandles til vrede, modvilje og aggressiv optræden fra teenagerens side.

Kærlighed og vore børns følelser

Børn er først og fremmest følelsesvæsener, og deres første opfattelse af verden er følelsesmæssig. Adskillige nyere undersøgelser har vist, at moderens følelsesmæssige tilstand endog kan indvirke på det ufødte barn. Fosteret reagerer på moderens vrede eller glæde. Og efterhånden som børnene vokser op, er de usædvanligt følsomme over for deres forældres følelsesmæssige tilstand.

I Campbell-familien har vore børn ofte i højere grad været opmærksomme på deres fars følelser end på deres egne. Min datter kunne for eksempel sige: »Hvad er du så sur over, far?« Selv om jeg ikke selv var klar over, at jeg var sur, fik det mig til at standse op og tænke efter, og så fandt jeg måske ud af, at jeg virkelig stadig var sur over noget, der var sket i dagens løb.

Andre gange kunne et af børnene sige: »Hvad er du så glad over, far?«

»Hvordan kan du vide, at jeg er glad?« spurgte jeg så, fordi jeg gerne ville vide, om jeg havde røbet mig på en eller anden måde. Engang svarede vor datter Carey: »Fordi du fløjtede en munter melodi.« Jeg var end ikke klar over, at jeg havde fløjtet.

Er børn ikke fantastiske? De er så fintmærkende over for vore følelser. Det er derfor, de er så skarpsynede, når det handler om vores måde at vise dem kærlighed på. Og det er også derfor, de er bange for vores vrede. Det vil vi vende tilbage til senere.

Vi må vise kærlighed på et sprog, som vore børn forstår. Den teenager, der løber hjemmefra, er et barn, der er overbevist om, at ingen elsker ham eller hende. Mange forældre til disse bortløbne børn ville protestere og hævde, at de virkelig elsker deres børn,

og det gør de måske også. Men det er ikke lykkedes dem at vise dem denne kærlighed. Forældrene har lavet mad til dem, vasket deres tøj, sørget for transport og taget sig af deres lektielæsning og fritid. Alle disse ting er ægte udtryk for kærlighed, hvis den betingelsesløse kærlighed er på plads først. Men de kan aldrig være en erstatning for denne altafgørende form for kærlighed, og børnene kan se forskel. De ved, om de får det, de allermost længes efter.

Hvordan du kan vise din kærlighed

Den triste sandhed er, at kun få børn føler, at de bliver elsket betingelsesløst. Men det er også rigtigt, at de fleste forældre elsker deres børn højt. Hvorfor så denne modsigelse? Hovedårsagen er, at kun få forældre ved, hvordan de skal overføre den kærlighed, de føler i deres hjerter, til deres børn. Nogle mener, at når de elsker deres børn, vil børnene automatisk være klar over det. Andre tror, at når de bare fortæller deres barn, at de elsker det, vil det være tilstrækkeligt til at formidle kærligheden. Desværre forholder det sig ikke sådan.

Motivér børnene gennem din adfærd

Selvfølgelig er det godt at føle kærlighed og give verbalt udtryk for den, men det er ikke tilstrækkeligt til at få barnet til at føle sig betingelsesløst elsket. Grunden hertil er, at børnene motiveres gennem vores adfærd. De reagerer på handlinger – på det, vi gør mod dem. For at nå ind til dem må du derfor elske dem på deres betingelser – gennem din adfærd.

Der er fordele ved denne fremgangsmåde for os forældre. Hvis du for eksempel har haft en dårlig dag, og du er nedtrykt og modløs, når du kommer hjem fra arbejde, føler du dig ikke særlig kærlig. Men du kan alligevel opføre dig kærligt mod dine børn.

Du spekulerer måske på, om det er at være ærlig, og om dine børn kan se lige igennem dig. På en måde kan de, fordi de er så fantastisk fintmærkende. De ved, hvornår du ikke føler trang til

at give udtryk for din kærlighed, og alligevel oplever de den gennem din adfærd. Tror du ikke, de er endnu mere taknemmelige, når du er i stand til at behandle dem kærligt, uanset hvordan du selv har det?

Apostelen Johannes skrev: »Kære børn, lad os ikke elske med ord eller tunge, men i gerning og sandhed.«¹ Hvis du nedskrev alle de måder, hvorpå du kan vise et barn kærlighed, tvivler jeg på, at du vil kunne fylde mere end en enkelt side. Der findes bare ikke så mange måder, og det er udmærket, for det må gerne være enkelt. Det, der betyder noget, er at holde dit barns kærlighedsbeholder fyldt. Du skal bare huske at give udtryk for kærlighed på de fem kærlighedssprog: fysisk berøring, anerkendende ord, tid til hinanden, gaver og tjenester.

Hvordan du taler dit barns kærlighedssprog

Dit barn har sandsynligvis et primært sprog, der bedst formidler kærlighed til ham eller hende. At tale dette vil imødekomme barnets dybe følelsesmæssige behov for kærlighed. Det betyder ikke, at du kun skal tale det primære kærlighedssprog. Børn har brug for alle fem sprog, for at deres kærlighedsbeholder kan være fyldt. Det betyder, at forældre må lære at tale alle disse sprog. De følgende fem kapitler vil vise hvordan.

Hvis du ønsker effektivt at imødekomme dine børns behov for kærlighed, er det afgørende at finde frem til deres primære sprog.

I kapitel 2 vil vi hjælpe dig til at finde frem til dit barns primære kærlighedssprog. Hvis barnet er under fem år, skal du dog ikke forvente at kunne finde frem til det. Barnet kan give dig nogle fingerpeg, men du kan sjældent se hans kærlighedssprog helt tydeligt. Du skal bare tale alle fem sprog. Kærlig berøring, anerkendende ord, tid sammen, gaver og tjenester bidrager alt sammen til at imødekomme dit barns behov for kærlighed. Hvis dit barn føler sig inderligt elsket, vil det være langt lettere for ham at lære ting og reagere positivt på andre områder. Tal alle fem sprog,

også når dit barn bliver ældre, for han har brug for dem alle for at udvikle sig, selv om han længes mere efter det ene end efter de andre.

Når du finder frem til dit barns kærlighedssprog, og han således modtager den kærlighed, han har brug for, tro så ikke, at alt i hans liv til forløbe gnidningsløst. Der vil stadig komme tilbageslag og misforståelser. Men når du vander med kærlighedens vand, vil dit barn blomstre op. Uden den kærlighed bliver han til en visnen blomst, der står og tigger om vand.

Eftersom du ønsker, at dine børn skal vokse op til fuld modenhed, må du vise dem kærlighed på alle disse sprog og derefter lære dem, hvordan de selv kan tale dem. Det er ikke alene af værdi for dine børn, men også for de mennesker, som de senere skal leve sammen med og omgås. Et kendetegn på en moden voksen er evnen til at give og modtage alle de fem kærlighedssprog.

Hvis det ikke er noget, du hidtil har praktiseret, finder du måske ud af, at du også selv ændrer dig og vokser i forståelse og i dybden af dine menneskelige forhold. Med tiden får du en virkelig *flersproget* familie.

Noter

1. 1 Joh 3,18.