

Indhold

Indledning: Tal samme sprog som dit barn	7
1. Kærlighed er fundamentet	13
2. Fysisk berøring	31
3. Anerkendende ord	47
4. Tid til hinanden	63
5. Gaver	79
6. Tjenester	93
7. Find dit barns primære kærlighedssprog	111
8. Disciplin og kærlighedssprog	127
9. Læring og kærlighedssprog	147
10. Vrede og kærlighed	161
11. Brug kærlighedssprogene som alenemor eller -far	179
12. Brug kærlighedssprogene i ægteskabet	195
Epilog: Det kan nås endnu	209
Til forældre og børn: Gættelegen »Mysteriet om kærlighedens sprog«	215

Indledning

Tal samme sprog som dit barn

»LOL!« »Fråderen!« »OMG!« Af og til taler vores børn et sprog, som vi i første omgang ikke helt forstår. Og de forstår ikke altid, hvad vi siger. Men den værste misforståelse er, når det ikke lykkes for os at kommunikere kærlighed til vores børn. Kan du tale dit barns kærlighedssprog? Og gør du det?

Ethvert barn har et primært kærlighedssprog; en måde, de bedst forstår deres forældres kærlighed på. Med bogen her kan du lære at genkende og tale dit barns primære kærlighedssprog såvel som de fire andre kærlighedssprog, så dit barn får mulighed for at vide sig elsket af dig. Som vi skal se, har dit barn brug for at *vide*, at han eller hun er elsket; ellers er det svært at modnes og blive en kærlig og ansvarsfuld voksen, der selv er parat til at give.

I *Børnenes 5 kærlighedssprog* bliver du introduceret til alle de fem kærlighedssprog, som børn benytter sig af, og du får hjælp til at afgøre, hvad der er dit barns primære kærlighedssprog, hvor barnet er mest modtageligt for din kærlighed. Læs alle fem kapitler, der beskriver de forskellige kærlighedssprog, for dit barn har glæde af at modtage kærlighed på alle fem måder. Jo, vi mener, at dit barn bedst opfatter din kærlighed på et af de fem sprog, men det er også godt for barnet at møde de fire andre måder at udtrykke kærlighed på. Og desuden kan dit barns primære kærlighedssprog ændre sig under opvæksten.

Derfor begynder hvert kapitel om de fem kærlighedssprog med at vise, hvorfor netop dét kærlighedssprog er vigtigt for

dit barn. Selv om kapitlet ikke beskriver dit barns primære kærlighedssprog, er det en god ide også at lære at tale det sprog. Hvis du over dig i alle fem kærlighedssprog, kan du være sikker på, at dit barn fornemmer din kærlighed. Som en hjælp til den proces slutter hvert af de fem kapitler med praktiske ideer til, hvordan du kan tale netop det kærlighedssprog med dit barn.

Gennem hele bogen understreger vi, hvor vigtig kærlighed er i børneopdragelsen. Målet er, at barnet – eller børnene – vokser op til at blive modne voksne. Alle aspekter i et barns udvikling kræver kærlighed. *Børnens 5 kærlighedssprog* handler om at blive bedre til at elske sit barn, og derfor giver vi også gode råd til at takle rollen som forældre. Når du begynder at arbejde med de vigtigste områder i den sammenhæng, bliver familiens relationer stærkere, men også mere afslappede og muntre. Når vi for eksempel skriver om disciplin (kapitel 8), er de to nøglebegreber *venlig* og *bestemt*. På samme måde som kærlighed skjuler en mangfoldighed af synder, skjuler en venlig og bestemt holdning en mangfoldighed af udfordringer.

Men hvordan finder man ud af, hvad ens barns kærlighedssprog er? Det har kapitel 7 flere ideer til. Og hvis man vil vide mere om sit barn og samtidig have det sjovt, kan man prøve gættelegen »Mysteriet om kærlighedens sprog« på side 215.

Vi vil gerne komme med et par personlige bemærkninger fra hver af os, inden du begynder på dit »sprogkursus« for bedre at kunne kommunikere kærlighed til dit barn.

Bemærkninger fra Gary

Kærlighedens 5 sprog har været en stor succes. Millioner af par har ikke alene læst bogen, men også ført principperne ud i livet. Jeg har modtaget stakkevis af henvendelser fra par fra hele verden, der giver udtryk for deres taknemlighed over den forskel, som kærlighedssprogene har gjort i deres ægteskab. De fleste fortæller, at atmosfæren i hjemmet ændrede sig radikalt, da de lærte sig

deres ægtefælles primære kærlighedssprog. En del giver ligefrem bogen æren for at have reddet deres ægteskab.

Bogen er udsprunget af de mange opfordringer, jeg har fået til at skrive en bog om de fem kærlighedssprog for børn. I mit professionelle liv har jeg fokuseret på ægteskabsrådgivning og -udvikling, så derfor var jeg i første omgang tilbageholdende med at skrive om børn, selv om jeg havde fået hundredvis af tilbakemeldinger fra forældre, der brugte ideen om kærlighedssprog over for deres børn.

Da også mit forlag foreslog mig at skrive sådan en bog, kontaktede jeg min mangeårige ven, Ross Campbell, og bad ham om at skrive bogen sammen med mig. Og heldigvis sagde Ross ja. Ross har arbejdet inden for psykiatrien i mange år med særligt fokus på børn og unges behov. Jeg har altid sat stor pris på hans arbejde, har hentet stor inspiration i hans bøger og har været meget glad for vores personlige kontakt i årenes løb.

Den oprindelige bog om kærlighedssprog har hjulpet mange mennesker i deres ægteskab, og nu er det mit håb og min bøn, at bogen her vil hjælpe utallige forældre, lærere og andre, der elsker børn og arbejder med dem, så de bliver bedre til at møde børnenes følelsesmæssige behov for kærlighed.

Gary Chapman, ph.d.

Winston-Salem, North Carolina

Bemærkninger fra Ross

Gary Chapman og jeg har begge i vores arbejdsliv fokuseret på at skrive og holde foredrag om kærlighed. Gary har hjulpet tusindvis af par til at finde en dybere mening i deres forhold, mens jeg har skrevet og arrangeret seminarer for forældre om deres altafgørende og utroligt givende opgave med at opdrage børn. Selv om jeg har kendt Gary i mange år, var det egentlig ikke gået op for mig, at vores pointer lignede hinanden så meget. Men det blev jeg klar over, da jeg læste hans indholdsmættede bog

Kærlighedens 5 sprog. Det var meget opløftende at se de mange paralleller til mine bøger *Elsker I mig?* og *Elsker I mig stadig?*

Jeg var især glad for pointen i Garys bog om, at vi hver især har et primært kærlighedssprog. Hvis vi finder ud af, hvad der er vores eget kærlighedssprog, og hvad der er vores ægtefælles, kan det styrke vores ægteskab. Det kan også bruges i forhold til børn, for ethvert barn har sin egen måde at give og modtage kærlighed på. Da Gary blev klar over det, var det en naturlig følge af lighederne i vores arbejde at skrive bogen her.

Jeg er taknemlig for at arbejde sammen med Gary om en bog om et så væsentligt emne. Jeg er overbevist om, at den kan være en hjælp for forældre og andre, der har med børn at gøre, så de kan opfylde de dybeste behov for de børn, de elsker. Bogen er en rejse, hvor vi sammen udforsker børnenes fem kærlighedssprog.

Ross Campbell, psykiater

Signal Mountain, Tennessee



Kærlighed er fundamentet

Brad og Emily kunne ikke regne ud, hvad der var i vejen med deres otteårige søn Caleb. Indtil nu havde han ligget over gennemsnittet i klassen, og han lavede stadig sine lektier, men i år havde han mange problemer i skolen. Når læreren havde givet klassen en opgave, gik han hen for at få hende til at forklare det igen. Op til otte gange om dagen kom han hen til katederet for at få opgaverne repeteret. Hørte han dårligt, eller havde han problemer med at forstå en besked? Brad og Emily fik Calebs hørelse undersøgt, og en skolepsykolog tog en test på ham. Men hans hørelse var normal, og hans evne til at opfatte beskeder var typisk for en elev i tredje klasse.

Der var også andre ting ved deres søn, der forvirrede dem. Nogle gange opførte Caleb sig direkte asocialt. I spisepausen satte læreren sig på skift ved børnene og spiste sammen med dem, men Caleb kunne finde på at skubbe andre børn til side, så han selv kunne sidde i nærheden af hende. Hvis læreren viste sig i skolegården i frikvartererne, løb Caleb hen til hende for at stille ligegyldige spørgsmål og gad ikke lege med de andre børn. Og hvis hun legede med børnene i frikvarteret, forsøgte Caleb altid at komme til at holde hende i hånden.

Hans forældre havde allerede holdt tre møder med læreren, og hverken de eller læreren kunne finde nogen forklaring på problemet. Caleb havde i første og anden klasse været selvstændig og glad, men nu havde han åbenbart et umætteligt behov

for voksenkontakt, der ikke gav mening. Han sloges også meget mere med sin storesøster Hannah, men det gik Brad og Emily dog ud fra var noget, der ville gå over af sig selv igen.

Parret havde meldt sig til et ægteskabsseminar, jeg holdt, og de fortalte mig om Caleb. De var meget urolige og var bekymrede for, om Caleb ville udvikle sig til en rebel. »Vi ved godt, det her er et ægteskabsseminar, og måske passer vores spørgsmål ikke ind her,« sagde Emily, »men Brad og jeg har talt om, om du måske kunne hjælpe os.«

Jeg spurgte de to forældre, om der var sket nogen forandringer i familiens liv inden for det sidste år. Brad sagde, at han var sælger og arbejdede ude to aftener om ugen, men var hjemme mellem seks og halv syv de andre dage. Aftenerne brugte han på at tjekke mails og sms'er og se lidt fjernsyn. I weekenderne gik han tit til fodboldkampe, og her havde han jævnligt taget Caleb med. Men det havde han ikke gjort det sidste års tid. »Det er simpelt hen for besværligt. Jeg vil hellere se kampene i fjernsynet.«

»Og hvad med dig, Emily?« spurgte jeg. »Har der været nogen ændringer i dit liv de sidste måneder?«

»Ja, bestemt,« sagde hun. »Da Caleb startede i skolen for tre år siden, fik jeg et deltidsjob på det lokale college. Men i år har jeg fået et nyt job samme sted på fuldtid, så jeg kommer senere hjem. Faktisk henter min mor Caleb i skolen, og så er han hos hende omkring halvanden time, indtil jeg kommer og henter ham. De aftener, hvor Brad ikke er hjemme, spiser Caleb og jeg som regel hos mine forældre, inden vi tager hjem.«

Seminaret skulle til at begynde, men jeg havde på fornemmelsen, at jeg forstod lidt af, hvad der foregik i Caleb. Så jeg kom med et forslag. »Jeg holder foredrag om ægteskab, men jeg vil bede jer tænke over, om de principper, jeg underviser i, kan bruges i jeres forhold til Caleb. Når seminaret er slut, kunne jeg godt tænke mig at vide, hvad I er kommet frem til.« De virkede lidt overraskede over, at samtalen sluttede her, uden

at jeg var kommet med nogen løsningsforslag, men de sagde begge ja til mit forslag.

Da de andre deltagere sidst på dagen var på vej ud af lokalet, skyndte Brad og Emily sig op til mig og lignede nogen, der havde fået en helt ny indsigt. »Jeg tror, vi har opdaget noget af det, der foregår i Caleb,« sagde Emily. »Da du fortalte om de fem kærlighedssprog, var vi begge enige om, at Calebs primære kærlighedssprog er *tid til hinanden*. Når vi ser tilbage på de sidste fire-fem måneder, kan vi godt se, at vi har givet ham mindre tid sammen med os, end vi før har gjort.«

»Da jeg arbejdede på deltid, hentede jeg ham i skolen hver dag, og som regel lavede vi et eller andet sammen på vejen hjem, måske købte vi ind eller gik en tur i parken eller købte en is. Når vi kom hjem, legede Caleb lidt. Og efter aftensmaden hjalp jeg ham med lektierne, eller vi så fjernsyn sammen, især de aftener, Brad ikke var hjemme. Alt det er anderledes nu, efter jeg har fået nyt arbejde, og jeg kan godt se, at jeg bruger mindre tid sammen med Caleb.«

Jeg kiggede på Brad, og han sagde: »Og jeg kom til at tænke på, at jeg plejede at tage Caleb med til fodbold, men efter jeg holdt op med det, har vi ikke fået en ny far-søn aktivitet. Han og jeg har faktisk ikke været ret meget sammen de sidste måneder.«

»Jeg tror, at I har fundet ud af noget meget vigtigt om Calebs følelsesmæssige behov,« sagde jeg. »Hvis I kan opfylde hans behov for kærlighed, så tror jeg, der er gode chancer for, at han ændrer adfærd.«

Jeg foreslog dem nogle måder, de kunne udtrykke kærlighed på ved at have tid til Caleb, og jeg bad Brad prøve at plotte tid sammen med Caleb ind i sit ugeprogram. Jeg opfordrede Emily til at prøve at gøre flere af de ting, hun havde lavet sammen med Caleb, inden hun begyndte på sit nye job. De virkede begge to ivrige efter at omsætte deres nye indsigt i handling.

»Der kan også være andre faktorer,« sagde jeg. »Men hvis I giver jeres søn en stor dosis kvalitetstid og samtidig drysser lidt

af de andre kærlighedssprog ud over ham, tror jeg, at I vil se en radikal ændring i hans adfærd.»

Så sagde vi farvel. Jeg hørte aldrig fra Emily og Brad, og hvis jeg skal være ærlig, glemte jeg alt om dem. Men et par år senere var jeg igen i Wisconsin for at holde et seminar, og da dukkede de op og spurgte, om jeg kunne huske vores samtale. Vi hilste på hinanden, de smilede og var i godt humør, og de præsenterede mig for nogle venner, som de havde inviteret med til seminaret.

»Og hvordan går det så med Caleb?« spurgte jeg.

De smilede begge to og sagde: »Det går rigtig godt. Vi snakkede flere gange om at skrive til dig, men vi fik det aldrig gjort. Vi gik lige hjem og gjorde, som du havde anbefalet. De næste par måneder var vi meget bevidste om at have god tid til Caleb. Vi kunne faktisk i løbet af tre uger se en dramatisk ændring i hans opførsel i skolen. Læreren indkaldte os ligefrem til et møde, og det var vi ret bekymrede over. Men nu ville hun bare spørge, hvad vi havde gjort, der havde fået Caleb til at forandre sig så meget.«

Læreren havde fortalt dem, at Calebs besværlige opførsel var holdt op: Han skubbede ikke længere andre børn væk fra hende i spisepausen; han kom ikke længere hen til hende hele tiden med det ene spørgsmål efter det andet. Så havde Emily forklaret, at hun og hendes mand var begyndt at tale Calebs »kærlighedssprog« efter at have været på et seminar. »Vi sagde til hende, at vi havde givet ham en overdosis af kvalitetstid,« sagde Emily.

De to forældre havde lært at tale deres søns kærlighedssprog; de havde lært at sige »jeg elsker dig« på en måde, som Caleb forstod. Det var hans historie, der inspirerede mig til at skrive bogen her.

Selv om du taler dit barns primære kærlighedssprog, betyder det ikke, at det aldrig senere gør oprør. Men det betyder, at dit barn ved, at du elsker det, og den viden kan give barnet

sikkerhed og håb. Og det kan hjælpe dig til at opdrage dit barn, så det selv tager ansvar som voksen. Kærlighed er fundamentet.

Når man opdrager børn, er det kærlighedsforhold, der er mellem forældrene og barnet, altafgørende. Alt mislykkes, hvis barnets behov for kærlighed ikke bliver opfyldt. Kun det barn, der faktisk *føler* sig elsket og oplever ægte omsorg, kan gøre sit bedste. Det kan godt være, du oprigtigt elsker dit barn, men hvis barnet ikke kan føle det – hvis du ikke taler et kærlighedssprog, der kommunikerer kærlighed til det – så føler det sig ikke elsket.

Fyld følelsesbeholderen op

Når du taler dit barns kærlighedssprog, kan du fylde barnets »følelsesbeholder« op. Når dit barn føler sig elsket, er det meget lettere at opdrage, end når dets følelsesbeholder er lige ved at løbe tør.

Alle børn har en følelsesbeholder, et sted hvor den følelsesmæssige styrke opbevares, og hvor barnet kan hente brændstof til at klare barndommens og ungdommens udfordrende dage. Biler kører på ressourcerne fra benzintanken, og på samme måde kører børn på ressourcerne fra deres følelsesbeholder. Det er kun os som forældre, der kan fylde vores børns følelsesbeholdere, så de fungerer, som de skal, og kan udfolde deres potentiale.

Men hvad fylder vi beholderen med? Kærlighed selvfølgelig, men en særlig slags kærlighed, der gør barnet i stand til at vokse og modnes på den rette måde.

Vi skal fylde vores børns følelsesbeholdere med betingelsesløs kærlighed, fordi ægte kærlighed altid er betingelsesløs. Betingelsesløs kærlighed er en altomfattende kærlighed, der accepterer barnet og støtter det i at være den, det er; ikke en kærlighed, der belønner barnet for det, det gør. Ligeegyldigt hvad barnet gør (eller ikke gør), elsker forældrene det stadig. Desværre er der forældre, der kun viser kærlighed på betingelser. Deres kærlighed afhænger af noget andet, end at barnet simpelt hen er til. Kærlighed på betingelser bygger på præstationer og

hænger ofte sammen med opdragelsesprincipper, der lover gaver, belønninger eller privilegier til børn, der opfører sig eller udmærker sig på en bestemt måde.

Selvfølgelig er det nødvendigt at opdrage og vejlede vores børn; men kun efter at deres følelsesbeholder er blevet fyldt op (og fyldt op igen. De løber så nemt tør!). Kun betingelsesløs kærlighed kan forhindre problemer med, at børnene bliver bitre, ikke føler sig elskede og føler skyld eller angst eller usikkerhed. Kun når vi giver vores børn betingelsesløs kærlighed, kan vi forstå dem rigtigt og håndtere deres opførsel, hvad enten den er god eller dårlig.

Molly tænker tilbage på en opvækst, hvor der ikke var penge til ret meget. Hendes far arbejdede i nærheden, og hendes mor var hjemmegående og havde kun et lille deltidsjob. Begge forældre arbejdede hårdt og var stolte af deres hus og deres familie. Det var som regel Mollys far, der lavede aftensmad, og han og Molly ryddede op i køkkenet bagefter. Om lørdagen hjalp de hinanden med rengøring og andre huslige pligter, og lørdag aften fik de hotdogs eller burgere. Søndag formiddag gik familien i kirke, og søndag aften var de sammen med onkler og tanter, fætre og kusiner.

Da Molly og hendes bror var små, læste deres forældre højt for dem næsten hver dag. Da de kom i skole, opmuntrede begge forældre dem til at hænge i med lektierne. De ville gerne, at begge deres børn kom på college og fik muligheder, som de ikke selv havde haft.

I skolen havde Molly en veninde, der hed Stephanie. De havde næsten de samme fag og spiste næsten altid frokost sammen. Men pigerne besøgte ikke hinanden derhjemme. Havde de gjort det, ville de have set, hvor store forskelle der var. Stephanies far var direktør og tjente godt, så familien havde altid penge nok. Han var kun sjældent hjemme. Stephanies mor var sygeplejerske. Hendes bror var sendt på kostskole. Stephanie var også på kostskole i tre år, indtil hun bad om at komme hjem

og gå på den lokale kommuneskole. Familien var ofte ude at spise, fordi faren var så meget væk hjemmefra, og fordi moren arbejdede så meget.

Molly og Stephanie var gode venner indtil niende klasse, hvor Stephanie kom på en kostskole i nærheden af sine bedste-forældre. Det første år skrev pigerne til hinanden; så fik Stephanie flere forskellige kærester, og ingen af de to piger skrev ret ofte, og til sidst holdt de op. Molly fik andre venner og blev kæreste med en dreng, der kom som ny på hendes skole. Da Stephanies familie flyttede fra området, hørte Molly aldrig fra hende mere.

Hvis hun havde hørt fra hende, ville det have gjort hende ondt at høre, at Stephanie efter at være blevet gift og have fået et barn blev arresteret som narkohandler og kom flere år i fængsel, og hendes mand forlod hende, mens hun sad inde. Molly derimod var lykkelig gift og havde to børn.

Hvorfor var der så stor forskel på, hvordan det gik de to barndomsveninder? Der er ikke noget endegyldigt svar, men noget af grunden ligger i det, som Stephanie engang fortalte sin terapeut: »Jeg følte aldrig, mine forældre elskede mig. Jeg begyndte at tage stoffer, fordi jeg gerne ville have, at mine venner syntes om mig.« Det sagde hun ikke for at skyde skylden på sine forældre; hun prøvede snarere at forstå sig selv.

Bemærk, hvordan Stephanie formulerede det. Hun sagde ikke, at hendes forældre ikke elskede hende, men at hun ikke følte sig elsket. De fleste forældre elsker deres børn og vil også gerne have, at deres børn skal føle sig elskede, men der er mange, der ikke *ved*, hvordan de bedst videregiver den følelse. Først når de lærer at elske betingelsesløst, lader de deres børn vide, hvor meget de elsker dem.

Håb til forældre

I dag er det vanskeligt at sikre sig, at ens børn bliver følelsesmæssigt harmoniske. Der er meget, der gør tilværelsen svær for

familierne: mediernes indflydelse, kulturens pres på børnene om hurtigt at blive voksne, vold og narkomisbrug, der hærger i visse områder – for ikke at tale om, at mange forældre må kæmpe hårdt med økonomien.

Ind i den barske virkelighed vil vi gerne give et håb til forældrene. Vi vil gerne, at I skal have et kærligt fællesskab med jeres børn. Bogen her handler om noget, som er af overordentlig stor betydning for alle forældre. Det handler om at opfylde børns behov for kærlighed. Vi har skrevet bogen for at hjælpe jer til at lade jeres børn opleve mere af den kærlighed, I har til dem. Det sker, når vi taler de kærlighedssprog, som de forstår og kan tage imod.

Ethvert barn har en særlig måde at opfatte kærlighed på. Børn (ja, faktisk alle mennesker) udtrykker og forstår kærlighed på fem måder: *fysisk berøring, anerkendende ord, tid til hinanden, gaver og tjenester*. Hvis der er flere børn i familien, taler de sandsynligvis forskellige sprog, for ligesom børn ofte har forskellige temperamenter, så opfatter de også kærlighed på forskellige kærlighedssprog. Som regel skal man elske to børn på to forskellige måder.

Men ligegyldigt hvilket sprog dit barn bedst forstår, er der kun én måde at udtrykke kærligheden på: betingelsesløst. Betingelsesløs kærlighed er en ledestjerne, der lyser op i mørket og viser os forældre, hvor vi er, og hvad vi skal gøre. Uden den form for kærlighed er det uoverskueligt og forvirrende at være forældre. Inden vi går videre med de fem kærlighedssprog, må vi se på, hvad betingelsesløs kærlighed er, og hvor vigtig den er.

Man kan bedst definere betingelsesløs kærlighed ved at pege på, hvad den gør. Den betingelsesløse kærlighed viser kærlighed til barnet *uanset omstændighederne*. Vi elsker uden hensyn til, hvordan barnet ser ud; uden hensyn til barnets stærke eller svage sider eller handicap; uden hensyn til, hvad vi forventer af barnet, og – det er det sværeste – uden hensyn til barnets opførsel. Det betyder ikke, at vi er glade for alt, hvad barnet

gør. Men det betyder, at vi altid viser kærlighed til vores barn, også når det opfører sig dårligt.

Lyder det som slaphed? Det er det ikke. Det handler om at tage tingene i den rette rækkefølge. Et barn med en fuld kærlighedsbeholder kan tage imod en irettesættelse fra forældrene uden at blive vred.

Nogle forældre er bange for, at man på den måde »spolerer« et barn, men det er en misforståelse. Der er ingen børn, der kan få for meget ægte, betingelsesløs kærlighed. Børn kan blive spolerede, hvis de ikke bliver opdraget, eller hvis de bliver mødt med forfejlet kærlighed, der bruger kærligheden til at belønne og opdrage. Ingen børn bliver forkælede af at modtage sand, betingelsesløs kærlighed, for forældrene kan simpelt hen ikke give for meget af det.

Måske har du svært ved at acceptere det princip, fordi det går stik imod alt, hvad du ellers har opfattet som sandt. Hvis du har det sådan, synes du nok ikke, det er let at give et barn betingelsesløs kærlighed. Men hvis du prøver at gøre det i praksis og ser, hvordan det virker, så bliver det efterhånden nemmere. Prøv at holde ud og gøre det, der er bedst for dine børn. Kærligheden er nemlig afgørende for, om børn bliver harmoniske og glade eller usikre, vrede, utilnærmelige og umodne.

Hvis man aldrig har vist sine børn kærlighed på den måde før, virker det sikkert vanskeligt i begyndelsen. Men når man øver sig i at vise betingelsesløs kærlighed, opdager man efterhånden, at der er en virkelig god sideeffekt: Man bliver selv mere åben og kærlig i alle sine relationer. Der er selvfølgelig ingen, der er fuldkomne, og man skal ikke forvente, at man kan elske betingelsesløst i alle situationer. Men som tiden går, vil man opdage, at man bliver bedre og bedre til det.

Det kan være en hjælp en gang imellem at minde sig selv om visse indlysende ting om børn:

1. De er børn.
2. De opfører sig typisk som børn.
3. Barnlig opførsel er som regel irriterende.
4. Hvis jeg gør min del som far eller mor og elsker dem til trods for deres barnlige opførsel, vokser de fra det barnlige og bliver mere modne.
5. Hvis jeg kun elsker dem, når de gør, som jeg synes (= betinget kærlighed), og jeg kun viser min kærlighed i den sammenhæng, så føler de sig ikke grundlæggende elsket. Det skader deres selvbillede, får dem til at føle sig usikre og forhindrer dem faktisk i at blive mere modne og fornuftige. Derfor er deres udvikling og deres opførsel lige så meget mit ansvar som deres.
6. Hvis jeg kun elsker dem, når de opfylder mine ønsker og forventninger, føler de sig uduelige, og de tror ikke, at det nytter at gøre sit bedste, når det aldrig er nok. De vil altid være plaget af usikkerhed, nervøsitet, lavt selvværd og vrede. Som værn mod det må jeg ofte minde mig selv om mit ansvar for hele deres opvækst. (Læs evt. mere i *Elsker I mig?* af Ross Campbell.)
7. Hvis jeg elsker dem betingelsesløst, får de det godt med sig selv, og de bliver i stand til at kontrollere deres nervøsitet og deres egen opførsel, når de bliver voksne.

Selvfølger er der forskellige måder at opføre sig på, som passer til børnenes alder. Teenagere er anderledes end små børn, og en på 13 reagerer anderledes end en på 7. Men vi må hele tiden huske på, at de er mindreårige, de er ikke voksne, så vi

må regne med, at de af og til begår fejl. Vær tålmodige med dem, mens de udvikler sig.

Dit barns behov

Her i bogen fokuserer vi på vores børns behov for kærlighed og på, hvordan de får det behov opfyldt. For kærlighed er deres største følelsesmæssige behov, og om vi formår at opfylde det, har stor indflydelse på vores forhold til dem. Andre behov, især de fysiske, er lettere at erkende og som regel lettere at opfylde, men de tilfredsstillende ikke barnet på samme måde, og de har ikke samme indflydelse på hele deres liv. Jo, selvfølgelig skal vi sørge for husly, mad og tøj til vores børn. Men det er også vores ansvar at skabe de bedste rammer for vores barns følelsesmæssige vækst og sundhed.

Der er skrevet masser af bøger om *sund selvtillid* eller en positiv følelse af selvværd. Et barn med et overdrevent billede af sit eget værd kommer til at betragte sig selv som mere værd end andre; en Guds gave til verden og en, der fortjener at få lige præcis, hvad han vil have. Undersøgelser viser, at den form for oppustet selvtillid er meget udbredt blandt unge i dag. Professor i psykologi Jean Twenge skriver, at graden af selvtillid er vokset støt siden 1980'erne blandt børn i alle aldre, og at »det, der begynder som sund selvtillid, hurtigt kan forvandle sig til et oppustet selvbillede.«¹

Men det er lige så skadeligt, når det barn, der ikke tror, det er noget værd, kæmper med tanker som »jeg er ikke så smart, stærk eller smuk som de andre«. Omkvædet på det barns sang er »jeg kan ikke«, og den virkelighed, det lever i, er »jeg gjorde det ikke«. Som forældre skal vi gøre alt, hvad vi kan, for at vores børn udvikler en passende selvtillid, så de ser sig selv som

1 Lori Gottlieb: *How to Land Your Kid in Therapy*. Atlantic, juli/august, 2011, s. 64-78.

vigtige medlemmer af samfundet med deres særlige evner og talenter, og så de gerne vil bidrage med noget.

Børn har et universelt behov for sikkerhed og tryghed. Der er så meget, der er usikkert i dag, både derhjemme og ude i samfundet, så det er sværere og sværere for forældre at skabe en god følelse af tryghed. Flere og flere forældre hører deres børn stille det ængstelige spørgsmål: »Går du fra mig?« For den sørgelige kendsgerning er jo, at mange af deres kammeraters forældre faktisk er gået fra deres børn. Hvis den ene forælder allerede har forladt hjemmet, kan barnet gå rundt og være bange for, at den anden også gør det.

Et barn skal udvikle sine sociale evner, så det behandler andre mennesker som ligeværdige og bliver i stand til at knytte afbalancerede venskaber, hvor begge parter både giver og modtager. Uden de evner risikerer barnet at blive indesluttet, også som voksen. På den anden side kan et barn uden sociale evner også blive kontrollerende og dominerende; en ondskabsfuld bølge uden empati. Endelig skal et barn lære at forholde sig korrekt til autoriteter. Ellers er der ikke mange af de andre ting, det har lært, der nytter.

Det er forældrenes opgave at hjælpe børnene med at udvikle deres særlige evner og talenter, så børnene oplever tilfredsstillelsen ved at bruge deres stærke sider og gøre en opgave færdig. Samvittighedsfulde forældre må hele tiden balancere mellem at skubbe på og opmuntre.

Kærlighed under opvæksten

Alt det og meget mere er noget, børn faktisk har brug for, men her fokuserer vi på kærlighed. Vi mener nemlig, at barnets behov for kærlighed ligger til grund for alle andre behov. Alle positive tiltag gror ud af evnen til at modtage og give kærlighed.

De tidlige år

Som spæd skelner et barn ikke mellem mælk og omsorg, mellem fast føde og kærlighed. Uden mad sulter barnet. Uden kærlighed sulter barnet følelsesmæssigt og kan blive skadet for livet. Mange undersøgelser peger på, at det følelsesmæssige fundament for livet bliver lagt i de første 18 måneder, især i forholdet mellem mor og barn. Den »føde«, der opbygger et sundt følelsesmæssigt helbred, er fysisk berøring, venlige ord og kærlig omsorg.

Når små børn får en større følelse af deres egen identitet, begynder de også at distancere sig fra dem, de elsker. Førhen har mor kunnet gå uden for barnets synsfelt, men nu kan barnet selv fjerne sig fra dem, det er afhængigt af. Jo mere aktivt barnet bliver, jo mere lærer det også at elske aktivt. Nu modtager barnet ikke kun passivt kærlighed, men kan selv reagere på kærlighed. Dog handler det mest om at besidde den elskede person og ikke om at give noget af sig selv. I løbet af den næste årrække bliver barnet bedre og bedre til at udtrykke kærlighed, og hvis det til stadighed modtager kærlighed, vil det efterhånden også selv begynde at give kærlighed.

Det fundament af kærlighed, der er blevet lagt i de første år, har stor indflydelse på, hvornår barnet er parat til at lære nyt. Mange børn begynder i skolen uden at være ordentlig forberedt til at lære, fordi de følelsesmæssigt ikke er parate endnu. Børn skal have en vis følelsesmæssig modenhed, før de faktisk kan modtage undervisning, der svarer til deres alder. Det hjælper ikke noget at sende barnet på en bedre skole eller få skiftet læreren ud. Vi må selv sørge for, at vores børn er følelsesmæssigt parate til at lære. (Læs mere i kapitel 9 om sammenhængen mellem kærlighed og læring.)

Teenageårene

At opfylde et barns behov for kærlighed er ikke så enkelt, som det kunne lyde, og det gælder især, når barnet kommer i puberteten. Pubertetsproblemerne er skræmmende nok i sig selv, men

et barn, der træder ind i puberteten med en tom følelsesbeholder, er særlig sårbar over for de udfordringer, teenageårene byder på.

Børn, der er opdraget med betinget kærlighed, lærer selv at elske på den måde. Når de kommer i puberteten, prøver de ofte på at manipulere og kontrollere deres forældre. Når de føler sig tilpas, gør de forældrene tilpas. Når de ikke føler sig tilpas, gør de forældrene frustrerede. Det lammer forældrene, for de forventer, at deres teenagere skal holde af dem, men de unge ved ikke, hvordan de skal elske betingelsesløst. Den onde cirkel udvikler sig som regel til vrede, bitterhed og udadreagerende adfærd hos teenageren.

Kærlighed og barnets følelser

Børn er først og fremmest følelsesmæssige væsener, og deres første forståelse af verden er følelsesmæssig. Flere undersøgelser viser, at barnet i morens mave ligefrem bliver påvirket af hendes sindstilstand. Det ufødte barn reagerer på morens vrede eller glæde. Og i løbet af opvæksten er børn ekstremt sensitive over for, hvordan forældrene har det rent følelsesmæssigt.

I familien Campbell var børnene meget mere opmærksomme på deres fars følelser end på deres egne. Ofte var der en af dem, der fornemmede, hvordan jeg havde det, selv om jeg ikke selv var klar over det. Min datter kunne for eksempel sige: »Hvad er du så vred over, far?« Jeg var ikke selv opmærksom på min vrede, men stoppede op og mærkede efter; jo, jeg var stadig oppe at køre over noget, der var sket i løbet af dagen.

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

»Hvordan kunne du vide, at jeg er i godt humør?« spurgte jeg så, for jeg ville gerne vide, hvordan jeg havde vist det. En gang sagde vores datter Carey: »Fordi du går og fløjter en glad melodi.« Jeg var ikke engang klar over, at jeg fløjtede.

Børn er simpelt hen fantastiske! De er så opmærksomme på vores følelser. Derfor fornemmer de også knivskarpt, hvordan

vi viser dem kærlighed. Og det er også derfor, de er bange for, at vi skal blive vrede. Det vender vi tilbage til.

Vi skal kommunikere kærlighed på en måde, som vores børn kan forstå. Den teenager, der stikker af hjemmefra, er et barn, der er overbevist om, at der ikke er nogen, der elsker ham eller hende. Det vil mange forældre til teenagere, der løber hjemmefra, protestere højlydt imod, for de elsker da deres børn, siger de. Det gør de muligvis. Men de har ikke kommunikeret den kærlighed på en forståelig måde. Forældrene har lavet mad, vasket tøj, sørget for transport og sørget for skole og fritidsaktiviteter for barnet. Alt det er tydelige udtryk for kærlighed, forudsat at den betingelsesløse kærlighed er på plads fra begyndelsen. Men det kan aldrig erstatte den mest afgørende form for kærlighed, og børn kan godt mærke forskel. De ved, om de får det, de dybest set tørster efter.

Føler dit barn din kærlighed?

Stort set alle forældre elsker deres børn mere end alt andet, men det er ikke alle børn, der føler forældrenes betingelsesløse kærlighed og omsorg. Hvor kommer den forskel fra? Ofte går forældrene ud fra, at deres børn bare »ved«, at de elsker dem, eller at det er nok en gang imellem at sige »jeg elsker dig«. Men børn motiveres af det, de konkret oplever. De reagerer på handlinger – det, man *gør* med dem. Så hvis du vil nå ind til dem, skal du elske dem på deres egne præmisser.

Der er faktisk visse fordele for forældrene ved den tilgang. Hvis man for eksempel har haft en hård dag og er nedtrykt og træt, når man kommer hjem, så føler man sig ikke specielt kærlig. Men man kan godt gøre noget kærligt, fordi det er så enkelt at *gøre* noget. Man kan give sine børn kærlighed, selv når man ikke føler sig kærlig.

Er det ærligt? vil nogen indvende, og vil børnene ikke straks gennemskue det? Jo, på én måde vil de, fordi de er så udpræget følelsesmæssigt sensitive. De kan godt fornemme, når man ikke

føler sig kærlig, men samtidig oplever de kærligheden gennem det, man gør. Og mon ikke de er endnu mere taknemlige og sætter endnu mere pris på, at man gør noget kærligt, uanset hvordan man har det indeni?

Børn opfanger, hvad vi føler for dem ved vores måde at agere over for dem på. Apostlen Johannes skrev: »Kære børn, lad os ikke elske med ord eller tunge, men i gerning og sandhed.«² Hvis man prøver at lave en liste over de måder, man konkret kan vise et barn kærlighed på, så tror jeg ikke, man får brug for mere end ét stykke papir. Så mange forskellige måder er der simpelt hen ikke, og det er fint, for der er ingen grund til at gøre det indviklet. Det, der betyder noget, er at holde barnets følelsesbeholder fyldt. Tommelfingerreglen er, at man konkret kan udtrykke kærlighed gennem fysisk berøring, tid til hinanden, gaver, tjenester og anerkendende ord.

Fra kapitel to og fremefter vil vi hjælpe dig med at afdække dit barns primære kærlighedssprog. Men du skal dog være opmærksom på, at du ikke kan forvente at finde ud af, hvad dit barns kærlighedssprog er, hvis barnet er under fem år. Det kan man simpelt hen ikke. Barnet kan måske give visse antydninger, men det er sjældent særlig tydeligt, hvilket kærlighedssprog så lille et barn har. Derfor skal du bare bruge alle fem sprog. Venlige berøringer, opmuntrende ord, kvalitetstid, gaver og tjenester – alt sammen er det noget, der er med til at opfylde dit barns behov for kærlighed. Hvis barnet får det behov dækket og faktisk føler sig elsket, har det langt lettere ved at lære og ved at reagere positivt på andre områder. Den grundlæggende kærlighed berører alle barnets øvrige behov. Det er en god ide at blive ved med at bruge alle fem sprog, også når dit barn bliver ældre, for barnet har brug for dem alle for at vokse harmonisk op, selv om det har brug for mere af det ene sprog.

2 1 Joh 3,18.

En anden ting, du skal være opmærksom på, er, at alt ikke bliver problemfrit, selv om du har opdaget, hvad dit barns kærlighedssprog er. Der vil stadig være modgang og misforståelser. Men dit barn suger til sig af din kærlighed som en blomst. Når du vander barnet med kærlighed, blomstrer det og folder sin skønhed ud for verden. Uden kærlighed bliver barnet som en udtørret blomst, der tigger om vand.

Hvis du ønsker, at dine børn skal vokse op og blive modne mennesker, så skal du vise dem kærlighed på alle sprog og lære dem selv at bruge de forskellige sprog. Det er ikke alene dine børn, der får glæde af det; det gør også de mennesker, som de kommer til at leve sammen med og have fællesskab med. Et af kendetegnene på et modent, voksent menneske er, at man både kan give og modtage anerkendelse på alle fem kærlighedssprog – fysisk berøring, tid til hinanden, anerkendende ord, gaver og tjenester. Det er der ikke mange voksne, der mestrer; de fleste mennesker giver og modtager kærlighed på én eller to måder.

Hvis du ikke tidligere har gjort det her, oplever du måske, at du selv forandrer dig, at du forstår mere og bliver bedre til at agere i dine relationer. Efterhånden får du en ægte flersproget familie!