

# Lad dit barn medbestemme

Vil du lære dit barn at sige sin mening højt? Så skal det følges op af, at du rent faktisk hører efter, når holdningerne luftes. Det er demokrati for begyndere, og I kan sagtens gå i gang derhjemme med det samme.

*"Nå, hvad skal vi lave i dag. Hvad synes du, Marie?"*

Kunne sådan en sætning flyve ud af munden på dig, mens I sidder over morgenmaden på en lørdag? Eller er dagen for længst skemalagt efter de voksnes hoveder? For det er nu engang det nemmeste at springe diskussionsklubben over efter en lang arbejdsuge, ikke sandt? Men den går ikke i længden, råder familievejleder Christina Abildgaard:

"Børnene skal inddrages og have medbestemmelse, men det er stadig en demokratisk kravlegård, hvor forældrene har ansvaret for at sætte klare rammer op."

Hun har specialiseret sig i Marte Meo, der er en metode til at forbedre samspil mellem mennesker og tager afsæt i, at alle i familien er ligeværdige – ikke lige, da forældre stadig bestemmer visse ting.

"Forældre skal følge barnet, se og høre det, samtidig med, at man fastholder rollen som lederen, der tilpasser niveauet af indflydelse efter barnets evner," siger Christina Abildgaard.

## Sæt klare rammer op

Det er netop udfordringen. For hvad gør du, hvis Marie på 7 år skråler: "Jeg vil i ToysRus!". Så skal du til at hale dit tilbud i land, for det var ikke lige dét, du havde tænkt dig. Ellers ender du med et grædende barn i et overproppet storcenter.

"En syvårig har ikke altid forudsætningerne til at forstå konsekvenserne af sine valg. Derfor skal det være velovervejet, hvilke beslutninger, børnene skal være med i. Stil kun de spørgsmål, som dit barn må svare på," siger Christina Abildgaard og foreslår, at oplægget i stedet for lyder: "Hvad har du lyst til, at vi laver her i vores egen by i dag?"

Inddrager du dit barns mening, skal du så vidt muligt også lytte til svaret. Ellers er den eneste visdom, du giver videre, at "mor er ligeglad med, hvad jeg synes".

## Din stemme er vigtig

Men hvorfor så overhovedet arbejde med at inddrage barnet derhjemme? Er det ikke kun sundt, at poden lærer at indordne sig under autoriteter?

"Medindflydelse er meget vigtigt. Et barn skal lære, at det har mulighed for at præge sit eget liv, og det kan man allerede øve, når barnet er lille," siger Christina Abildgaard.

Får Marie lov at sige sin mening, lærer du hende helt basalt, at 'din stemme er vigtig'. Det giver selvverd og træning i at mærke sig selv, så hun i andre sammenhænge tør at sige højt, hvad hun synes.

At blive hørt er dog langt fra det samme som at få sin mening trumfet igennem. Der ligger en vigtig demokratisk læring i at blive spurgt og derefter at indordne sig under flertallet.

"Det er sundt, at et barn hviler i, at 'det ikke er sikkert, at mit forslag bliver valgt, men jeg er en værdifuld del af fællesskabet alligevel'," forklarer familievejlederen.

Hun råder alle familier til at lave en runde omkring middagsbordet, hvor alle skal svare på, hvad det bedste ved dagen har været. Mor, far og baby skal også have ordet.

"Alle har en stemme, og alle skal lyttes til. Så lærer dit barn, at 'jeg har været den, der har lyttet, og jeg får også tid til at tale'. Jo mere barnet hviler i det, jo bedre ved det, at det også er noget værd, når det lytter – ikke kun når det taler," slutter hun. ●

Se hvad andres børn har indflydelse på i hjemmet og hvilke pligter de har i Skolebørn Online

## HVAD SKAL MIT BARN INDDRAGES I?

### AFTENSMAD

**6-8 år:** Giv dit barn en ugentlig maddag sammen med en voksen, hvor han selv bestemmer menuen.

**9-12 år:** Fyld mere ansvar på, så maddagen også involverer indkøb og oprydning.

**13-16 år:** Giv den unge hele ansvaret for en ugentlig maddag. Hvis de ikke har lavet mad, så er den logiske konsekvens, at der ikke noget aftensmad den dag. Den unge lærer, at 'du og dit bidrag er værdifuldt for vores familie'.

### PLIGTER

**6-8 år:** Dække bord, tømme spisebordet efter aftensmad, hænge jakker op og sætte sko på plads. Rydde op efter sit eget legetøj.

**9-12 år:** Giv barnet sit eget ansvarsområde, fx at hænge vasketøj op eller ordne sko og overtøj i garderoben.

**13-16 år:** Den unge skal have indblik i alle dele af husholdningen i denne alder, så han kan modnes til at flytte hjemmefra.

### TØJ OG UDSEENDE

**6-8 år:** Snak om, hvilket tøj, der er praktisk til årstiden. Lad dit barn vælge selv inden for rammerne af, hvad der er praktisk.

**9-12 år:** Nu kan dit barn selv sørge for at pakke tøj til idrætstimerne.

**13-16 år:** Den unge kan selv styre, hvordan han ser ud, og som forældre skal du øve dig i at blande dig udenom og acceptere dit barns valg. Lav et tøjbudget, så dit barn lærer, at der kun er penge til ét par jeans, hvis det skal være mærkevarer.

### FERIE

**6-8 år:** Det er de voksne, der styrer destinationen, men husk at høre barnets mening.

**9-12 år:** Kan pakke sin kuffert med hjælp fra en forælder. Må bestemme programmet på en af dage-ne på ferien.

**13-16 år:** Spørg om teenageren vil med. Hvis han til daglig nyder at trække sig tilbage på sit værelse, er det måske urealistisk, at I skal bo to uger i telt.

### FRITID

**6-8 år:** Giv så vidt muligt barnet fri, når det har fri. Dit barn har brug for ikke-voksenstyret tid for at mærke, hvad han selv har lyst til.

**9-12 år:** Klæd dit barn på til at tage beslutningen om en ugentlig fritidsinteresse. Det er tilladt at melde afbud indimellem, hvis han er uoplagt.

**13-16 år:** Teenageren skal selv bestemme over sin fritid, og du har som forældre en coachende rolle.

