



TAKNEMLIGHED - HVORFOR?



Af Helle Skjerk

NLP psykoterapeut og coach

RANDERS: Tak for mad, tak for tilliden, tak for dit og dat. Er det overflødige talemåder, vi slynger ud, eller giver de dit liv mening og indhold?

Mine tanker gik forleden til min kusine i USA. Derovre gør man mange store og underlige ting. Da hun sidst var på besøg med sin mand og sine børn, talte vi om, hvordan vi kunne klare at holde sammen på vores familie.

I USA, hvor hun kommer fra, er det almindeligt at tage sig selv alvorligt. For familien betyder det, at man tager den alvorligt. Det igen betyder også, at man er villig til at gøre forskellige ting, ikke bare når det ikke går godt, men man forsøger også at udvikle sig yderligere, når man har det godt. Derovre kan man derfor møde fædre og mødre, der sætter sig for at blive dygtige forældre.

Hun fortalte, at de havde været på en workshop i at blive en »god familie« og om, hvad effekten havde været af dette.

Respekt og høflighed

Ved aftensmåltidet, som vore familier delte, blev det tydeligt for mig. Hendes børn viste hinanden respekt og høflig-

hed. En fortalte endda rigtig pænt om sin søster og takkede hende. Jeg var på nippet til at tænke, at børnene var »dresseret«. Men atmosfæren mellem min kusine og hendes mand og hendes børn var alt andet end dresseret. De var bare glade for hinanden, pjattede og turde vise det.

Min kusine fortalte om, hvordan de for nogen tid siden i perioder havde haft svært ved at styre børnene. Ikke at det var uløseligt, men mere at de ønskede sig en anden måde at være familie på.

På workshoppen lærte min kusine og hendes mand om gaven i at kunne vise taknemmelighed, og frugten af deres indsats viste sig for øjnene af mig.

Modtag og giv kritik

Familien indførte efter workshoppen et dagligt tidspunkt, hvor de kunne mødes. Her var opgaven i første omgang at lære at give hinanden tilkendegivelse. Børnene skulle lære at sige - tak fordi du hjalp mig, tak fordi du sagde det eller det, tak fordi jeg måtte o.s.v.

Både børn og voksne skulle give hinanden tre tilkendegivelser - eller takke hver enkelt i familien for tre ting.

I starten var det selvfølgelig et kunstigt setup. Børnene var ikke vant til at

sætte pris på hinanden og havde brug for hjælp. Men de fandt legen sjov, og efter kort tid bredte taknemligheden sig ud over det egentlige møde - ud i hverdagsituationer - ud til naboer og legeskammerater. Med taknemligheden oplevede min kusine, at børnene havde en helt ny respekt for hinanden. Ved at have fokus på det, der gør én selv glad, opøver børnene også empati. De får mulighed for at lære at modtage og give kritik, som de kan lære og vokse af. På den måde fik børnene højere grad af respekt for andre, men ikke mindst for sig selv. Det kan være af stor værdi for ens selvrespekt, at man med et lille ord kan gøre en stor forskel for andre.

Ved ikke at tage alt for givet, voksede børnene - af glæde.

Jeg lærte ved min kusines eksempel, hvilken betydning min egen taknemmelighed har. Derfor takker jeg nu dig for din opmærksomhed ved mine ord og fortælling. Jeg ønsker, at du må blive inspireret til også at vokse - i taknemlighed. Intet er givet!

*Tak til mine læsere
Helle Skjerk*

Hvad synes du?

En pædagog overraskede mig engang, da jeg irettesatte mit barn for ikke at sige pænt tak for mad.

Han sagde: »Har dit barn bedt om at blive født? Som forælder skal du give det, hvad det har brug for - det skal barnet ikke takke for!«

Enig?

Hvad ønsker du at lære dit barn?

Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk

