

"Alt det forældre kan – Ro, tryghed og fokus i familien" er en velskrevet og letlæselig bog, som tilbyder et enkelt og anerkendende perspektiv på børns adfærd, samt konkrete og meningsfulde råd til forældrenes forståelse og respons på adfærden. Den er desuden skrevet på en direkte og humoristisk facon, der gør den til en fornøjelse at læse.

Forfatterens ærinde er at sætte fokus på, alt det forældre kan gøre, når kaos og modstand skal vendes til harmoni og samarbejde i familien, og det må man sige at det lykkes ham at gøre med sin pragmatiske og direkte tilgang. Bogens eksempler illustrerer tydeligt, at han har mange års erfaring med feltet, og at han kender til mange af de konflikter og udfordringer, der går igen for de fleste børnefamilier.

Bogen bygger på teori og forskning, som dog ikke præsenteres i detaljer udover en ultrakort gennemgang af den amerikanske psykolog Diana Baumrinds fire opdragelsesstile og nogle undersøgelser fra Danmarks Evalueringsinstitut. Rasmus Alenkær præsenterer sin egen psykologiske teori, som han kalder *trivselsmodellen*, som en teoretisk model til at forstå børns trivsel eller mangel på samme. Forfatteren bruger den selv i sit arbejde og samtaler med børn. Trivselsmodellen består i al sin enkelhed af en analyse af "miljø – relation – opgave", og den bruges gennem resten af bogen til at illustrere situationer med børn, der kan være udfordrende for de voksne at håndtere.

Den grundlæggende pointe i bogen er, at børn mere end noget andet har behov for *ro, tryghed og fokus*. Udover første kapitel, som er en introduktion til forfatterens egen teori og faglige perspektiv, er der syv kapitler, der blandt andet handler om opdragelse, børns modstand, skole og skilsmisser. Alle kapitler afsluttes med 10 konkrete anbefalinger, der hjælper med at implementere eller holde fast i de anvisninger, der er givet i kapitlet forinden. Listerne bliver på en måde både bogens styrke og svaghed, idet at listerne fungerer rigtigt godt som praktiske guidelines, men samtidig kan gøre læseoplevelsen lidt møjsommelig, efterhånden som man har læst en håndfuld af dem.

Bogen er i høj grad en bog om praksis, og udover at den som skrevet, primært henvender sig til forældre, kan den sagtens læses og bruges af fagpersoner, der arbejder med familier eller børn – især børn inden for normalområdet.

Jeg har især fået noget ud af at læse bogen som mor til to små børn. Selvom mange af bogens pointer for de fleste, der interesserer sig for børneopdragelse, ikke vil bidrage med en masse ny viden, så har det været givende at læse denne bog, som en slags letlæselig oversigt over og repetition af, hvordan det er hensigtsmæssig at forstå børns adfærd og reagere konstruktivt på den. Et eksempel kunne være Rasmus Alenkærs beskrivelse af, hvordan man arbejder med at undgå skæld ud, og hvad man som forældre kan gøre i stedet, når børnene yder modstand. Forfatteren giver på den måde gode strategier til at håndtere hverdagslivets konflikter på en rolig måde, der beskytter den trygge relation mellem barn og voksen – eksempelvis når man står med børn, der nægter at tage tøj på en travl morgen, hvor man skal nå at aflevere børn, inden man skal til møde, og man kan mærke frustrationerne vokse. Forfatteren tilbyder både en klokkeklar forståelse af, hvorfor det er vigtigt, samt hvordan man skaber en rolig, forudsigelig hverdag og tryk relation til sine børn.

Som psykolog, der arbejder med børne- og familierapi, er jeg nu også sikker på at forfatterens pointer og empatiske forståelse af børns adfærd vil følge med mig.

Jeg vil især anbefale bogen til forældre, der ønsker inspiration til, hvordan de skal sætte grænser for deres børn på en måde, der ikke risikerer at gøre skade på tilknytning, tryghed eller selvværd, og til forældre, der gerne vil arbejde med at have en fælles tilgang til opdragelse – for eksempel skilsmisseforældre.

Af Thea Braae Madsen, cand.psych.aut.