

Psykolog og familieterapeut Hedvig Montgomery har 20 års erfaring i arbejdet med børn og familier. I denne bog giver hun forældre syv enkle trin til at lykkes med opdragelsen, så børn og voksne får det godt med sig selv og hinanden. *Forældremagi* er den første bog ud af i alt 5 bøger om børneopdragelse. De kommende bøger fokuserer på barnets forskellige alderstrin. Forfatterens ærinde er at hjælpe forældre til at bevare kontrollen og håndtere de vanskelige situationer, som man kan blive udsat for i forsøget på at opdrage sit barn.

Ifølge Hedvig Montgomery er børneopdragelse ikke bare det, man gør, når barnet opfører sig dårligt. Nej, det er det, der til enhver tid sker i familien, i skolen eller i børnehaven. Alle de interaktioner og tilbagemeldinger, som vi giver barnet og som barnet oplever – det er børneopdragelse. Børneopdragelsen sker således midt i hverdagens handlinger og situationer.

Bogen består af følgende syv trin:

1: *"Båndet"*. Dette trin er det mest fundamentale og handler om at skabe en tryk base for barnet, så det har mod på at udforske verden omkring det. Dernæst er fokus at skabe en sammenhæng eller gruppefølelse for barnet, så det føler sig inkluderet og som en medspiller i familien. Slutteligt handler det om at forstå og bekræfte barnet i at være sig selv.

2: *"Lær at mestre de store følelser"*. Dette trin handler om at understrege, at børn oplever følelser mindst ligeså stærkt som voksne, men at deres kognitive funktioner endnu ikke er fuldt udviklet, så de har svært ved at håndtere følelserne. Derfor skal den voksne være vejviser i at rumme følelsen sammen med barnet, men derefter også vise barnet en vej ud af følelsen. På den måde lærer barnet at være i følelserne, men også at kunne håndtere dem, selvom de kan opleves voldsomme.

3: *"Slip børnene fri"*. På dette trin argumenterer Hedvig Montgomery for, at forældre i højere grad skal lade deres børn udforske deres omgivelser på egen hånd, uden forældrenes overvågning. At børnene får lov til at være alene, at have hemmeligheder og undersøge verden på egen hånd er afgørende for deres selvværd. Derved får børnene mulighed for at fortælle historier derhjemme og på den måde bidrage med noget i familien.

4: *"Hvad gør du, når det brænder på?"*. På dette trin forsøger forfatteren at give konkrete redskaber til, hvordan man skal tilgå barnet, når det brænder på, både for barnet og forældrene.

5: *"Red forholdet (og familien)"*. På dette trin anbefaler forfatteren, at forældre ikke lader barnet diktere, hvordan de skal leve deres liv, men at de fortsat skal fokusere og pleje deres parforhold, så barnet derigennem lærer, hvordan et parforhold fungerer, og at barnet ikke er centrum for universet, men skal lære at indgå i andre relationer på en sund måde. På dette trin gives der konkrete redskaber til, hvordan man som par kan arbejde med kommunikation og tilgivelse for at opnå et tættere parforhold og derved skabe bedre betingelser for sit barns opvækst.

6: *"Grænser og konsekvenser"*. Dette trin handler om grænsesætning, hvornår det er okay at sige nej, og hvornår man i stedet skal være nysgerrig på sit barn.

7: *"Arbejd med dine egne mønstre"*. På dette trin forsøger Hedvig Montgomery at få forældrene til at blive undersøgende over for deres egne følelses- og adfærdsmønstre og undersøge, hvordan det har betydning for, hvordan de tilgår deres børn i opdragelsen.

Bogen er oplagt for alle forældre, uanset om du er første- eller flergangsforældre. Det er en meget letlæst bog med konkrete tips og redskaber til, hvordan man kan øge selvværdet og fremme tilfredsheden i barnet – og derved også i familien. Sproget er simpelt, og der er fine grafiske elementer, der gør bogen indbydende og letlæselig.

Eftersom bogen er simpelt opbygget og letlæselig virker den god til forældre, der ønsker at få konkret inspiration til, hvad de skal gøre for at øge deres børns selvværd samt at øge tilfredsheden i deres børns liv og dermed også i familien. Forfatteren inddrager efter hvert trin konkrete måder forældrene kan forholde sig til dette ud fra alderstrin. På denne måde bliver bogen meget applicerbar. Hedvig Montgomery formår desuden at skrive en bog, hvor hun forholder sig til de aktuelle tendenser, som ses i børneopdragelse anno 2019. Fx beskriver hun, at forældreopdragelsen er blevet mere overvågende, at børn har fået mindre alene tid og at børn er kommet mere i centrum i familierne. Forfatteren bidrager med spændende vurderinger af, hvad disse tendenser medfører samt alternative måder, man kan forholde sig til opdragelsen på.

Bogen kan til tider blive lidt for simpel og overfladisk. Det er en bog med mange eksempler fra forfatterens eget liv eller fra hendes klienter, hvilket gør de syv trin forholdsvis nemme at applicere i hverdagen. Derfor vil jeg ikke anbefale den til dem, som ønsker en videnskabelig eller dybdegående diskussion af psykologiske teorier inden for opdragelse.

Af Julie Hjorth Kruse, psykolog

