

Feilslått validering i samværskonflikter

Når barns unngåelsesatferd blir definert som nødvendig, blir den også opprettholdt og forsterket.

TEKST

Jartrud Sofie Frafjord

PUBLISERT 4. april 2024

EMNER

validering

foreldrerolle

samværskonflikt

foreldrekonflikt

psykologisering



Jartrud Frafjord (Foto: privat)

Zemir Popovac (2024) inviterer til et høyst nødvendig oppgjør i sin kronikk «Validering på avveie». Han beskriver at feilslått validering gir barnets følelser definisjonsmakt over hva som er reelt og ikke. «Barn blir ikke lykkelige av dette. De blir utrygge, skjøre og tyranniserende overfor sine omgivelser.» Flere har ropt et varsku om denne utviklingen en stund, og pekt på økt utagering og skolevegring som mulig konsekvens (Havik, 2021; Svendsen, 2022). Jeg vil peke på et annet område hvor feilslått validering kan få store konsekvenser for barn og foreldre.

Barn må tåle ubehag

Som mekler i familievernet og sakkyndig i foreldretvister har jeg møtt mange foreldre som forteller at barnet uttrykker negative følelser eller opplevelser knyttet til den andre forelderen. Ikke overraskende, kunne en si. Ingen barn er forskånet fra skuffelser, opprør og frustrasjon i relasjon til sine foreldre, og skal heller ikke være det. Slik Popovac påpeker, er frustrasjon nødvendig for å vokse.

Resiliens utvikles ikke av å unngå stress, men gjennom å erfare at en kan håndtere det stresset som en opplever. Motstand er nødvendig for å utvikle økt toleranse og mestringsfølelse. Men dette vet ikke barn. Spesielt ikke barn som er engstelige og sensitive. Deres naturlige tendens er å unngå ubehag. Det er da de trenger voksne som støtter dem i å fortsette å oppsøke utfordrende situasjoner, så fremt det ikke er skadelig for dem.

Et uløselig dilemma

Noen barn utsettes for omsorgssvikt på samvær og er avhengig av at voksne forstår alvoret og beskytter barnet. En del samværskonflikter dreier seg imidlertid om foreldre som vil beskytte barnet mot frustrasjoner som det hadde vært mer tjent med å lære seg å mestre.

Som Popovac beskriver, vil frustrerte barn ofte legge press på den ytre verden om at den skal endres etter barnets følelser. De kan klage over en forelder som stiller krav til dem, setter grenser og «ikke hører på meg!». Hvis barnet i det ene hjemmet får støtte på at den andre forelderen må endre seg, havner denne forelderen i et nærmest uløselig dilemma: Skal jeg føye meg etter presset om endring, eller stå fast på det jeg mener barnet har godt av, og risikere at barnet da ikke vil ha så mye samvær?

Dette dilemmaet kan oppstå når den ene forelderen har en ettergivende foreldrestil preget av å være lydhør og forståelsesfull, og samtidig lav på forventninger og kontroll. Ulik foreldrestil er kilde til mang en konflikt også når foreldre bor sammen, men når foreldrene ikke bor sammen, kan ulikhetene føre til at barnet foretrekker det hjemmet der forventningene er lavest og følelsene blir mest validert. Jeg har møtt flere barn som har lite eller ingen kontakt med en forelder som tidligere ga barnet god omsorg, frem til normale frustrasjonsuttrykk ble forstått som at noe var galt, og at barnet måtte skjermes fra «kilden til frustrasjon».

Responsenes budskap

Gjennom våre responser på barns frustrasjonsuttrykk signaliserer vi om dette er noe vi tror barnet tåler, eller noe de ikke har godt av. Noen eksempler kan illustrere dette.

Nils på 5 år gråter og protesterer når han skal på samvær til mor, så far lar ham bli hjemme. Man må jo ta barns følelser på alvor, og det føles feil å presse ham når han ikke vil.

Mia på 9 år klager til mor om at far tvinger henne på skolen selv om hun føler seg syk. Mor svarer at det ikke er greit at far ikke tror på henne. Nå vil Mia være mindre hos far, noe mor mener de må ta hensyn til. Når far ikke går med på det, blir det nok en bekreftelse på at «han ikke lytter til Mia».

Per på 11 år gråter fortvilet og sier han ikke orker å dra til mamma mer fordi «hun maser sånn, jeg får aldri slappe av!». Far blir bekymret og sier Per skal slippe å dra til mor inntil hun har forandret seg. Mor oppfatter Pers reaksjoner som normalt opprør mot sunn

grensesetting, og vil derfor ikke endre sin foreldrepraksis. Bruddet i kontakten mellom Per og mor blir fastlåst og langvarig.

Anna på 13 år krever at fars kjæreste ikke er til stede under samvær, hvis ikke nekter hun å dra til far. Mor synes det er et rimelig krav, så far ser ingen annen mulighet enn å vente til Anna «føler seg klar», selv om det tar flere år.

Eksemplene over illustrerer hvordan barns følelser kan få definisjonsmakt over store beslutninger. Det underliggende budskapet er «hvis du føler at det blir for vanskelig, så er det for mye for deg, og du må få slippe». Dette kan bære helt galt av sted, særlig når barn som er engstelige og sensitive, eller i opposisjon til fornuftig grensesetting, selv får definere hva de har godt av.

Konsekvenser av unngåelsesatferd

Når barns unngåelsesatferd blir definert som nødvendig, blir den også opprettholdt og forsterket. Konsekvensene for barnet kan bli svekkede og brutte relasjoner til familiemedlemmer som har gitt dem verdifull omsorg og tilhørighet. I tillegg kan barnet gå glipp av viktig lærdom som handler om toleranse, reparasjon og konflikthåndtering.

Det er definitivt grenser for hva barn skal måtte tåle fra sine foreldre. Barns frustrasjonsuttrykk kan være viktige signal om at de voksne bør gjøre endringer i omsorgsutøvelsen eller samværsordningen. Men ikke all gråt, protest og klage er uttrykk for at noe er galt. Barn blir ikke robuste av å tro at noen har gjort dem urett hver gang de har en vond følelse. Vi som møter foreldre i samværskonflikter, har en viktig oppgave i å hjelpe dem med å skille utviklende validering fra feilslått validering av barnets følelser.

Barn trenger voksne som forstår når det er nødvendig at omgivelsene endres, og når omgivelsen skal få fortsette å være normalt frustrerende slik at barnet kan erfare at det tålte mer enn det trodde.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter.

TEKST

Jartrud Sofie Frafjord, Tromsø familievernkontor

KONTAKT: jartrud.frafjord@bufetat.no

+ **Vis referanser**

Havik, T. (2021). Når skolefravær blir et problem.

<https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel-fravaer-psykisk-helse/nar-skolefravaer-blir-et-problem/286549>

Popovac, Z. (2024). Validering på avveie.

(4), 254-257.

<https://psykologtidsskriftet.no/kronikk/2024/03/validering-pa-avveie>

Svendsen, P. (2022, 14. juli). - Foreldre må i større grad stilles ansvarlig for barnas utagering.

<https://www.utdanningsnytt.no/bente-myrtveit-bergen-bergen-kommune/forel...>