

Hvorfor er det viktig å tåle?

Å tåle betyr å møte barnet med forståelse og empati eller innlevelsessevne. Å vise tålmodighet og ha toleranse ovenfor barnets uttrykk er viktige byggesteiner i det å tåle.

Barn som er pårørende har ikke nødvendigvis erfaring med å bli møtt på behovene sine, noe som kan ha ulike konsekvenser. Noen barn kan komme til å kreve ekstra mye nærhet og oppmerksomhet. Andre barn vil ikke kreve noe som helst. Noen trekker seg unna, mens andre kan bli irritable og sinte. Å tåle handler om å ha tålmodighet og toleranse for de uttrykkene barnet viser. Det kan være til hjelp å se på reaksjoner hos barn som en naturlig respons på det som skjer i livene deres.

Å vise forståelse for situasjonen og ha tålmodighet med den måten barnet uttrykker seg på er en viktig del av å tåle. Mange voksne synes det er vanskelig at barn har det vondt, og vil gjerne trøste eller snakke det vonde vekk. Bagatellisering eller overdreven trøst kan bidra til at barnet opplever at de følelsene det uttrykker ikke tåles, er feil eller farlige. På sikt vil barn kunne tilpasse seg det de oppfatter at voksne ønsker, og vonde følelser vil kunne undertrykkes. Det betyr ikke at alle følelsesuttrykk som for eksempel å slå, er i orden, men alle følelser er lov. Det er de voksne sitt ansvar å hjelpe barn til å finne måter å håndtere følelsene på. Barn kan også i noen tilfeller ha vært utsatt for trusler, vold eller grenseoverskridelser, og vil kunne ha med seg helt andre «regler» for samhandling og for eksempel konflikthåndtering enn barn som ikke har slik erfaring. Det vil i utfordrende situasjoner kreve tålmodighet å møte barn med interesse og forståelse.