

Hvorfor er det viktig å tåle?

Når det gjelder de minste barna som er pårørende, kommer følelser og reaksjoner til uttrykk på en annen måte enn hos eldre barn. Små barn kan være utilpasse uten noen åpenbar grunn, og kan trenge mer nærhet og byssing fra foster- og beredskapsforeldrene sine. 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 trøst, mens andre barn ikke vil kreve noe som helst. 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.

Også de minste barna er vare på omgivelsene sine, og får med seg mer enn vi tror. Å være oppmerksom på barnet sine behov og uttrykk, og tåle reaksjonene som kommer, bidrar til å trygge barnet. Uansett hvilken reaksjon barnet viser, er det viktig å møte barnets behov, enten det er et spebarn som trenger nærhet, eller et større barn som blir masete eller sinna. Å vise forståelse for situasjonen og ha tålmodighet med uttrykket barnet viser, er en viktig del av å tåle. Mange voksne synes det er vanskelig at barn har det vondt, og vil gjerne trøste 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.

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.

Å tåle seg selv:

For å tåle barnets uttrykk, må voksne tåle seg selv og egne følelser uten å la seg overvelde av dem. Det er ikke uvanlig at foster- og beredskapsforeldre kan bli overveldet av egne følelser. I situasjoner hvor barnet oppfører seg på måter som provoserer, eller på andre måter treffer såre punkter hos de voksne, er det menneskelig å reagere. Å ha sterke følelser er helt naturlig og betyr ikke at du er en dårlig egnet omsorgsperson. Men når voksne har ukontrollerte følelsesuttrykk kan det virke skremmende for barn. Å kjenne seg selv og egne reaksjoner, er et godt utgangspunkt for å ikke bli overveldet.

Foster- og beredskapsforeldre kan i perioder ha tanker om at omsorgsoppgavet blir for slitsomt. Ofte kommer disse tankene når en selv er sliten. Som foster- og beredskapsforeldre trenger dere å vite at det ikke forventes at alt skal være lett å tåle eller håndtere, men at dere har et ansvar for å søke støtte og veiledning ved behov. Veiledning kan være til hjelp for å tåle egne følelser og være trygge og støttende voksne for barnet.