



Forrige nummer:  
Lære å si nei!

# Aldri mer hverdagshøks!

Hvordan være mammaen vi ønsker å være, når alle er stuptrøtte og strikken for lengst er tøyd?

TEKST: MARTE GLANVILLE FOTO: SOFIE FLENSTED

**MØT KRISTIN** og Stefan: Takket være coachen er henting i barnehagen nå en fin opplevelse, ikke en kamp.

Tilsynelatende har Kristin Hessen (37) alt på stell. Men go'gutten Stefan (4), som hun elsker så inderlig, kan være en håndfull. Særlig når hun henter ham i barnehagen, kan det føles som om han tar ut dagens små og store frustrasjoner på henne. Rett som det er, ender Kristin opp med å storme ut derfra med en sprellende, skrikende sønn under armen.

– Da føler jeg meg virkelig util-

strekkelig, det er ikke sånn jeg vil det skal være, sier Kristin bestemt og legger til;

– Stefan er en temperamentsfull, helt normal fireåring, og jeg tror mange vil kjenne seg igjen i vår situasjon. Derfor er jeg her hos Berit for å få råd.

Coach Berit W. Andsem får Kristin til å fysisk kjenne etter, og vise henne, hvordan hun ønsker å være i stemmen og kroppen når hun møter Stefan. Vanligvis har Kristin fremdeles jobbstress og hastverket i kroppen, og møter dermed sønnen nærmest på tåballene.

– Slikt merker barn med én gang, understreker Berit.

Hun råder Kristin til å sitte noen minutter i bilen for å få på plass pusten og finne roen, før hun går inn i barnehagen.

– Du fortalte at mantraet som vil fungere for deg er: «Det ordner seg». Si det til deg selv før du går inn, og gjenta det når situasjoner oppstår.

### TIL TRASS FOR

– Kristin er en veldig ydmyk mor som skjønner at en fireåring ikke kan endre seg, det er det hun som må gjøre. Når hun forandrer måten hun møter han på i ulike situasjoner, vil også Stefans oppførsel endre seg. Min jobb er å

bevisstgjøre Kristin på hva hun må gjøre for å få det til å funke, understreker coachen.

Hun råder oss til å lede barna våre frem i tid, så de er forberedt på hva som skal skje.

– Det skaper trygghet. Dersom du sier: «etter middag skal mamma først vaske opp, så kan vi lese», så har de allerede vært der i tankene. Når intensjonen din er god, er dette en fin måte å få barn til å samarbeide på.

Barn er små ekkoer, de tar etter

*Barn er små ekkoer, de tar etter oss voksne.*

BERIT ANDSEM, COACH

oss voksne. Dersom vi fokuserer på problemer, gjør de det samme. Hvis barnet kommer løpende når vi henter i barnehagen med et: «Marius sa at jeg ikke fikk lov til å leke med ham!», så er det lett at vi spør og graver om det. Og trøster. Barnet fortsetter å legge ut i det vide og brede om hvor dum Marius er og hvor mye han gråt fordi han «alltid skal bestemme». Dermed blir alt bare dumt og leit.

Berit anbefaler heller å dreie

Jeg kan hjelpe deg hvis du:



**Coach**  
Berit W. Andsem

1. Trenger nye mål.
2. Står overfor vanskelige valg eller konflikter.
3. Vil finne ut hvem du er, hva du vil og hva som er viktig for deg.
4. Vil avdekke hindringene i livet ditt.
5. Vil lære å lede deg selv.
6. Vil lære å prioritere bedre.

Det er ikke det samme å hente Stefan i barnehagen lenger. Det er mye bedre!

Mamma, du er BEST!

Navn: **Kristin Hessen**

Alder: **37**

Situasjon: **Travel yrkeskvinne med to barn.**

Problem: **Klarer ikke alltid å være mammaen hun ønsker å være.**

Mål: **Lengre lunte og kommunisere bedre med fireåringen sin.**

Samtalen inn på det som har vært fint og positivt den dagen, og heller la det negative ligge.

– Det vanskelige kan vi snakke om i en bedre setting.

#### FEM UKER SENERE:

– Det følte nesten som om jeg skulle opp til eksamen siden dere var her da jeg hentet ham, sier Kristin med et smil mens hun og Stefan leker hjemme i Gjerdrum, Akershus.

**Jeg ønsker** at vi skal ha det hyggelig når vi endelig møtes på ettermiddagen, forteller Kristin og gir sønnen Stefan en god klem.

Hadde det vært tilfelle, besto hun i så fall med glans. Sønnen var et mønsterbarn og ble med hjem uten å mukke.

– Hvordan har det gått siden sist vi traff hverandre, spør Berit.

– Det er hardt arbeid å endre inngrodde mønstre, men mantraet og pusteøvelsene har virkelig hjulpet, svarer Kristin.

– Når det har vært vanskelig, har jeg sett gjennom notatene jeg tok da vi møttes. Dermed har jeg klart

å finne tilbake sinnsstemningen jeg ønsker å ha i møte med Stefan. Er jeg i dårlig humør eller veldig sliten, anstrender jeg meg for å ikke la det gå ut over ham. Men jeg er klar på at det ikke er alt som kan, eller skal, aksepteres. Hvis jeg nå eksploderer, er jeg bevisst på at jeg gjør det, og hvorfor det skjer. Det tar dobbelt så lang tid å hente i barnehagen, for jeg lar ham få tiden han trenger. Men for så vidt gjør det ikke noe om vi er der eller hjemme, det viktigste er at vi er



◀ **Samtalen** med coach Berit har hatt positiv innvirkning på mange sider av dagliglivet til Kristin.

sammen og har det hyggelig.

Kristin har merket en annen effekt av Berits gode råd.

– Jeg er faktisk blitt roligere på jobben. Jeg tror det lett blir slik, inni hodene våre, at stress oppfattes som et tegn på effektivitet. Slik har det i hvert fall vært for meg.

– Stress er vår tids svøpe, de færreste stresser kontrollert, nikker Berit.

Hun ga Kristin flere modeller å jobbe med. Hvordan har de fungert?

– Jeg liker spesielt 1-2-3-modellen. Den er fin for å sette meg inn i Stefans situasjon. For hvordan er det å være fire år og ikke få til ting, når man så gjerne vil? Nå er det lettere å se hva han trenger i situasjoner som kan være vanskelig å håndtere, og som tidligere lett kunne eskalert. Mine råd til andre er: Ta deg bedre tid, pust inn og få overblikk over situasjonen.

Her er metodene Kristin brukte. Kanskje de kan hjelpe deg også?

Vil du også være som henne?



### Modell 3: Tilstandstrekanten

For en optimal hverdag, sørg for å holde balansen mellom sidene i trekanten:



E-POST: [marte.glanville@hm-media.no](mailto:marte.glanville@hm-media.no)

## Kristins hjemmelekser

- Sitt i bilen og pust litt før du går inn i barnehagen.
- Let etter den gode, rolige følelsen. Kjenn den inni deg.
- Husk at du kan ha kontroll på følelsene dine, rent fysisk.
- Møt sønnen din med ro både i kroppen og stemmen.
- Bevisstgjør stemmebruken og hvordan du puster. Pust med magen, ikke brystet.
- Vær i situasjonen her og nå.
- Vær bevisst hva du sier til deg selv.
- Finn et mantra som fungerer for deg. Bruk det ofte.
- Gi deg selv et klapp på skulderen – fokuser på hva du faktisk får til.

**Husk:** Du må selv jobbe og være åpen for endringer. En coach kan ikke trykke på en trylleknapp og vips, så er alt på stell. Det tar tid og krever hardt arbeid.

### Modell 1: Løft-teorien

Tenk positivt! Det du fokuserer på, blir det mer av. Når noe ikke fungerer, gjør noe annet.

### Modell 2: Kjedeankring

**KJEDEANKRING** – hvordan er situasjonen nå, og hva ønsker du deg i stedet? Hva må til for å oppnå dette? Ofte er det tre til fem ledd i mellom. Tenk over hva du trenger for å få den ønskede tilstanden/følelsen:

Nåtilstand  
**Stressa!**  
(og du skal hente i barnehagen)

Ta litt tid for deg selv

Finn et mantra som fungerer

Fokuser på det positive

Balanse

→ Målet

### Modell 4: 1-2-3 posisjon

Se situasjonen fra flere synspunkter: Ditt eget, den andres og utenfra. Slik analyserer du konflikten.



Neste gang:

**Jeg vil, jeg må, jeg burde trene!**