

Modsatte følelser i din familie

Når børn og unge har haft voldsomme oplevelser i familien, kan der nogle gange ske det, at man glemmer at give plads til de kærlige og dejlige følelser.

Vi ved fra rigtig mange af de børn og unge, vi har mødt igennem årene, at de ofte føler begge dele. Nogle børn og unge fortæller, at de en gang imellem synes, at deres mor og far er søde, og andre gange er de det slet ikke. For nogle børn og unge kan det være så Forvirrende at have modsatrettede følelser, at de tænker, det er forkert at have det sådan. De tænker, at det kun kan være en af delene, der er det rigtige. Børnene kan nemt komme til at føle, at det må være dem, der er forkerte, siden de ikke kan finde ud af, hvad de selv skal vælge. At have modsatrettede følelser er helt okay. Det er både almindeligt og sundt.

” Når mor og far råbte højt og slog, gemte jeg mig under sengen. Jeg skulle selv komme ud igen. Men far var rigtig sød, når det bare var os to, og vi var på fisketur. Det savner jeg.

JONAS, 12 ÅR

Når man har modsatrettede følelser, kan man føle, at man har et helt varmt hjerte på den ene side og et hjerte med små revner i på den anden side. Vi ved, at selvom der sker dårlige ting, og de voksne nogle gange gør noget, som er forkert, så gør de også rigtig mange gode og dejlige ting på andre tidspunkter.

Hvordan er det med dig og dit hjerte? Har du også små revner i dit hjerte? Har du sårede eller vrede følelser over for den eller de voksne i dit liv, som har været voldelige? Har du samtidig gode oplevelser og dejlige varme følelser (et helt hjerte) for den eller de voksne, som har været voldelige i dit liv?

Det er helt almindeligt også at kunne føle Vrede over for den forælder, som måske ikke var voldelig. Flere børn føler Vrede over, at deres forældre ikke gik fra volden eller beskyttede dem imod den. Derfor føler nogle børn både, at det for eksempel er synd for deres mor, men de kan også være Vrede på hende. Det kan godt være meget Forvirrende for et barn. Hvis du også oplever, at du kan have meget forskellige følelser for nogen i din familie, så kan du på næste side skrive de kærlige følelser (det hele hjerte), og de følelser, som du forbinder med et revnet hjerte.

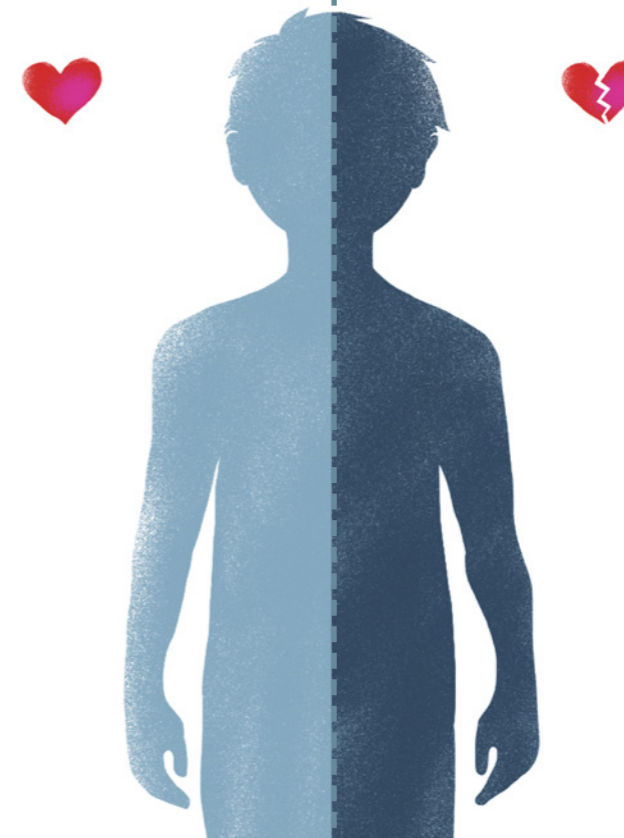
” Jeg blev rigtig sur og irriteret på mor, fordi hun tit glemte, hvad min far havde gjort mod hende og lod som ingenting. Så sagde jeg grimme ting til hende. Og bagefter fik jeg det dårligt, fordi hun blev ked af det.

YASMINA, 9 ÅR

” Jeg skulle være glad for, at jeg var den, far godt kunne lide, for han slog ikke mig. Men det var svært, for jeg var ked af, at det gik ud over min mor og mine søskende.

HENRIK, 9 ÅR

FOR NOGLE BØRN OG UNGE KAN DET VÆRE FORVIRRENDE AT HAVE SÅ MODSATRETTEDE FØLELSER OG OPLEVELSER. FOR ANDRE ER DET HELT NATURLIGT. HVORDAN ER DET FOR DIG?



” Jeg synes, det kan være rigtig forvirrende, at jeg både savner min far helt vildt meget og samtidig føler, at jeg hader ham, fordi han ødelagde vores familie.

TILDE, 13 ÅR

