

Når hverdagen bliver en kamp – hvordan konflikter påvirker små børns hjerner og følelsesliv

Af Inge Schoug Larsen, psykolog

Hverdagskonflikter og børns hjerner

Forældre til børn i alderen 3 til 8 år står midt i en krævende livsfase. Det lille barn skal lære verden at kende, udvikle sociale og følelsesmæssige kompetencer, og navigere i et voksende sæt af regler og forventninger. Det er ikke let – hverken for barnet eller de voksne. Derfor opstår der konflikter. Det er normalt.

Men når konflikterne fylder for meget, og samspillet dagligt præges af skældud, vrede stemmer og manglende blik for barnets forsøg på at finde vej ud af konflikten, sætter det sig spor – ikke bare i stemningen i hjemmet, men i barnets hjerne, krop og personlighedsudvikling.

Børns hjerner er nemlig under voldsom opbygning i netop denne livsfase. Det er nu, fundamentet for empati, følelsesregulering, selvværd og relationel tryghed bliver lagt. Og hjernens udvikling er ikke neutral – den afhænger af den erfaring, barnet gør sig med de nærmeste voksne.

Små børn har brug for trygge voksne – især i modvind

Når konfliktniveauet er højt i hjemmet, og sproget ofte bliver hårdt, irettesættende eller kritisk, kan det være svært for barnet at bevare fornemmelsen af, at de voksne er på dets hold. Små børn forstår ikke konteksten, intentionerne eller forældrenes stress. De mærker bare tonen, stemningen og den manglende anerkendelse.

Et barn på 3, 5 eller 7 år har ikke udviklet modenhed nok til at forstå, at en voksen “bare er træt” eller “har haft en lang dag”. Barnet mærker blot: “Mor er vred på mig” eller “Far synes, jeg er forkert”. Når det sker ofte, kommer den indre usikkerhed snigende: “Hvem passer på mig?” eller “Er jeg elsket, som jeg er?” Det er spørgsmål, som ikke stilles bevidst, men som bygger erfaring efter erfaring i barnets nervesystem og selvforståelse.

Hjernen formes af erfaringer

Den tidlige barndom er en særlig *sensitiv periode* i hjernens udvikling. Det betyder, at hjernen i disse år er særligt formbar og modtagelig for påvirkning – både positiv og negativ. Når barnet

bliver mødt med varme, anerkendelse og tydelig omsorg, udvikles de dele af hjernen, som understøtter følelsesregulering, tillid, empati og indlæring. Der dannes stærke neurale forbindelser, som gør det nemmere for barnet at forstå sig selv og andre, samarbejde, udholde frustration og finde ro efter uro.

Omvendt viser neuropsykologisk forskning, at vedvarende negativt samspil – præget af skældud, kritik og følelsesmæssig afvisning – aktiverer hjernens alarmberedskab og øger udskillelsen af stresshormonet kortisol. Forhøjet kortisol over længere tid påvirker især de netværk i hjernen, der regulerer følelser og impulser. Det betyder, at barnet får sværere ved at berolige sig selv, forstå sine egne reaktioner og komme videre efter svære følelser. Med andre ord: Jo oftere barnet oplever at være alene med store følelser i et konfliktfyldt klima, desto sværere får det ved at udvikle evnen til selvregulering.

Barnets evne til selvregulering er i første omgang en *co-reguleret* proces – barnet lærer at regulere sig selv gennem samspillet med de voksne. Hvis forældrene kan se *bag barnets adfærd* og forstå, at fx fjollerier, gråd eller modstand ofte er barnets forsøg på at håndtere en overvældende situation, så opstår der mulighed for udvikling. Men hvis de voksne i stedet reagerer med afvisning, straf eller irritation, risikerer barnet at få bekræftet, at det ikke er i orden at føle, som det gør – og det lærer ikke, hvordan følelser kan rummes og reguleres.

Over tid betyder det, at barnet bliver mere styret af affekt end af refleksion, og at det kan få svært ved at samarbejde, indgå i fællesskaber og lære nye ting – ikke fordi det “ikke vil”, men fordi det ikke *kan*. Hjernen bruger ganske enkelt kræfterne på overlevelse i stedet for udvikling.

Når konflikter sætter sig i hjernen

Når et barn igen og igen oplever konflikter, bliver dets hjerne påvirket på måder, der rækker langt ud over den enkelte situation. Gentagen stress – som konflikter, skældud og følelsesmæssig afvisning – fører til en vedvarende aktivering af hjernens alarmberedskab. Amygdala, som registrerer fare og aktiverer kroppens kamp-eller-flugt-system, bliver overaktiv, mens udviklingen i præfrontal cortex, som styrer impulskontrol, empati og refleksion, hæmmes.

Resultatet er, at barnet bliver hurtigere opfarende, får sværere ved at regulere sine følelser og bliver mere usikkert i sociale sammenhænge. Hjernen lærer, at verden er uforudsigelig – og reagerer med uro og mistillid, selv i situationer, hvor der ikke er nogen reel fare.

Et barn, der ofte må være på vagt over for forældrenes stemmer og humør, udvikler et mere “forsvarsparat” nervesystem. Det betyder, at barnet nemmere kommer i affekt og har sværere ved at finde ro – fordi hjernen prioriterer alarmberedskab frem for leg, læring og relationel

åbenhed. Disse mønstre bliver en del af hjernens indre “kort”, og de følger barnet langt op i livet.

Når barnet fjoller – og ikke bliver hørt

Mange forældre kender situationen: Konflikten er i gang, og barnet begynder at pjatte, lægger sig på gulvet eller laver sjove lyde. Det kan virke som trods eller forstyrrelse, men i virkeligheden kan det være barnets måde at forsøge at regulere situationen på. Et barn har ikke et voksent sprog for forhandling – men kroppen og legen er dets primære udtryk.

Når barnets forsøg på at afslutte konflikten – fx ved at skabe en anden stemning – bliver mødt med skarp stemme, straf eller ignorering, oplever det, at dets følelsesmæssige signaler ikke virker. Det giver en grundlæggende følelse af afmagt og forkerthed. Og det kan føre til, at barnet enten lukker af og bliver indadvendt – eller bliver endnu mere udadreagerende og opmærksomhedssøgende.

Et barn, der ofte oplever konflikter i samspillet med deres nære voksne, bruger energi på at overleve – ikke på at udvikle sig. Det gælder både kognitivt, følelsesmæssigt og socialt. Det barn, der hver dag skal bruge ressourcer på at afkode de voksnes humør, være på vagt og forsøge at undgå skældud, har langt mindre overskud til at lære, lege og være i kontakt med andre børn.

Langsigtede konsekvenser

De børn, der gennem længere tid lever i et miljø med megen kritik, hårde irettesættelser og følelsesmæssig uforudsigelighed, risikerer at få et skrøbeligt selvbillede. Hvis barnet igen og igen får oplevelsen af, at det ikke kan gøre det rigtige – og at det, det føler, ikke bliver mødt – kan det udvikle usikkerhed og tilpasningsstrategier, der kan hæmme det i mange år frem.

Nogle børn bliver overtilpassede: stille, indadvendte, ængstelige. Andre bliver udadreagerende, grænsesøgende og “for meget”. I begge tilfælde er der tale om reaktioner på et miljø, der har givet barnet for mange utrygge erfaringer. Og de følger barnet – også ind i skolen, i teenageårene og videre i voksenlivet.

Langvarig psykisk stress kan desuden føre til fysiske symptomer som ondt i maven, hovedpine og søvnproblemer. Immunsystemet svækkes, og barnet bliver mere sårbart – også i skolen og i sociale sammenhænge.

Men hvad kan man gøre?

Det er ikke forkert at have konflikter. Det er ikke skadeligt at sige nej. Og man må gerne blive vred – også som voksen. Det afgørende er, hvordan vi reparerer efter en konflikt. Hvordan vi

møder barnet bagefter. Og hvor ofte barnet oplever at være elsket og rummet – også når det reagerer uhensigtsmæssigt.

En enkel huskeregel for forældre kan være:

- **Se barnet bag adfærden:** Når barnet fjoller, skælder ud eller “driller” – hvad forsøger det egentlig at sige?
- **Tæl til fem, før du taler:** Hård stemme og vrede ord lukker ned for barnets tryghed. Et øjeblik pause kan ændre stemningen.
- **Reparer relationen:** Når du er kommet til at reagere hårdt, så sæt ord på det bagefter: “Det var ikke rart, at jeg råbte. Du blev bange. Undskyld – jeg vil øve mig i at gøre det anderledes næste gang.”

Afsluttende refleksion

Forældre er ikke perfekte. Det er heller ikke målet. Men som voksne er vi ansvarlige for den følelsesmæssige tone i hjemmet. Et hjem med mange konflikter slider ikke bare på samværet – det former barnets hjerne og selvforståelse. Og det gør det sværere for barnet at udvikle sig sundt og trygt.

Derfor er det ikke “bare en dårlig vane” at tale hårdt eller skælde meget ud. *Det er en risikofaktor for barnets udvikling.* Men det er også en mulighed: For når vi forstår mekanismerne bag, kan vi begynde at ændre dem – skridt for skridt.

Et barn, der bliver mødt med blik for sine behov – også når det laver ballade – får ikke bare mere ro. Det får også bedre forudsætninger for at trives, lære og indgå i sunde relationer. Og det er det vigtigste, vi kan give vores børn.