**Hvorfor hvert hjem har brug for et falde-til-ro sted.**

Nogle gange bliver dit barn oprørt, på trods af dine bedste bestræbelser på at udtrykke forståelse. Når du ser, at han virkelig mister fatningen, kan du foreslå, at I tager en ”hyggetid – at I hygger jer og læser en bog, hvilket ofte kan få ham til at skifte gear og falde til ro.

Men nogle gange er han for oprørt til en bog. Han langer ud og slår nogen, eller han kaster sig på gulvet og hyler. Du føler måske trang til at sætte ham ind på hans værelse, til han er faldet til ro. Men det giver ham budskabet om, at hans følelser er skamfulde – at de ikke er tilladt i dit hus. Hvad du virkelig ønsker for ham er, at han bemærker følelserne og lærer at udtrykke dem på konstruktive måder.

Dette er ikke en nem ting at lære, og selv de fleste voksne er ikke konstruktive med hensyn til, hvordan de udtrykker følelser. Det er, fordi de fleste af os lærte, at vores følelser er uacceptable, og vi arbejdede hårdt på at undertrykke dem. Så vi bruger stadigvæk mad eller skærme til at undertrykke dem. Men undertrykte følelser forbliver ikke undertrykte – de kommer altid op for at blive helbredt. De udløses nemt – og så eksploderer de, og det er da, at vi voksne har vores egne små raserianfald.

Hvis du ønsker at lære dit barn mere konstruktive måder at selvregulere på, begynd da med at give ham rolig forståelse, når han viser dig de store følelser. Giv ham budskabet om at han er tryg, at du elsker ham, selv når han føler sig oprørt, og at du ønsker at hjælpe ham igennem dette øjeblik. Når han er mere rolig, kan du støtte ham i at løse, hvad end problemet er. Dette er grundlaget for, at han accepterer og lærer at styre sine følelser. Det er grundlaget for emotionel intelligens.

Denne tilgang hjælper ham også med at lære at berolige sig selv. For når du beroliger dit oprørte barn, udløser hans krop beroligende hormoner. Og når han føler sig tryg og forstået, hjælper du ham med at opbygge en hjerne og et nervesystem, der vil gøre det muligt for ham at berolige sig selv, når han føler sig oprørt eller oplever modgang – i resten af hans liv.  Endvidere styrker denne tilgang dit forhold til dit barn, så han er mere samarbejdende.

Så du kan se, at dit barn, når han føler sig oprørt, har brug for en rolig, varm voksen, der kan være der for ham og hjælpe ham med at føle sig tryg, set, elsket og forstået. Dette starter i spædbørnsalderen, men børn lærer det stadigvæk i førskoleårene, og endog når de er ældre. Det er derfor, det er godt at bruge “time-in,” når børn føler sig oprørte, hvilket betyder, at du bliver hos dit barn og hjælper ham med at falde til ro ved at elske ham igennem hans oprørthed.

**Hyggekrogen.**

Der er imidlertid tidspunkter, hvor du ikke kan tage denne tid med ham, og med tiden lærer han at berolige sig selv. Det er derfor, ethvert barn har brug for en ”hyggekrog” eller et ”falde-til-ro sted”, han kan gå hen til for at falde til ro.

Du kan selvfølgelig ikke beordre dit barn til at gå hen til hyggestedet, da det vil føles for ham som en timeout, ikke som en mulighed for at føle sig bedre tilpas. Forælderen er en vigtig del af et lille barns selvregulering, hvilket betyder, at han behøver dig, når han har brug for at falde til ro. Så kom ind i vanen med at tage ham til hyggekrogen, når han føler sig oprørt, og hjælp ham med at føle sig tryg, beroliget, set og forstået. Når først han bliver vant til at falde til ro på hyggestedet, vil han begynde at bruge det selv, når han har brug for at falde til ro.

Du kan beslutte, hvor du ønsker at lave din hyggekrog, og hvad der skal være i den, men få dit barn til at hjælpe dig ved at tilføje elementer, han vil finde beroligende. Der kan være en stor behagelig lænestol, et blødt tæppe, et billede af din familie, da forskning har vist, at det hjælper et barn med at falde til ro, når han ser et billede af en person, han har tillid til. Der kan være tøjdyr, bøger om følelser, et lille glas med glitter der kan rystes osv.

Kan du tage to børn til hyggekrogen på samme tid? Ja, men vær sikker på at der er to stole, så de ikke skændes om, hvem der sidder hvor. Insistér derefter på, at reglen i hyggekrogen er, at vi kun bruger dæmpede stemmer.

Men den vigtigste ting er, at du husker på, at det vil føles som en afvisning, hvis du sender dit barn derhen, og derfor vil han reagere på præcis samme måde, som hvis han blev sendt i ”skammekrogen.” Intet barn ønsker at blive sendt væk for at falde til ro. Så gå altid *med* ham, så han forbinder hyggekrogen med noget positivt. Vent ikke til dit barn bliver oprørt. Gå hen til hyggekrogen, når du ønsker en stille tid, så han bliver vant til dette sted som et sted, hvor aktiviteterne føles beroligende. Og når DU bliver oprørt, viser du dit barn, at du går hen til hyggestedet for at falde til ro. Og selvfølgelig kan han komme med dig.

Du vil lægge mærke til, at dit barn, når først han bliver vant til at gå hen til hyggekrogen med dig, vil begynde at gå derhen selv, når han føler sig oprørt. Og når du har travlt med at berolige hans bror, kan du faktisk give ham et knus og fortælle ham, at du vil møde ham i hyggekrogen om nogle få minutter, og han vil gå derhen.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Toddlers.

Uddrag af artiklen: Why Every Home Needs a Calm-Down Corner.