**Social intelligens for Førskolebørn 3-6 år**

**Mild disciplin**

Førskolebørn er sociale væsner, som almindeligvis er meget interesserede i andre børn og hurtige til at opdage og tilpasse sig sociale normer. De er mere og mere i stand til at udvise selvkontrol og mere og mere i stand til at verbalisere deres følelser, hvilket åbner op for en lang række muligheder ud over at slå og skrige. Det er derfor det perfekte tidspunkt til at lære dem sociale vaner, hvilket vil hjælpe dem hele barndommen igennem.

Hvis du begynder at tale mit dit barn om hans venskaber, når han er en 1-2årig, vil du give ham værdifulde emotionelle redskaber – og han vil være mere åben for at tale med dig om disse ting, når han bliver ældre.

**1. Bliv ved med at gøre dit barn følsom overfor andre menneskers oplevelse.**

Det er vigtigt, at børn udvikler empati, ikke kun så de er rare børn, men også fordi dette at læse andres sociale signaler er den eneste måde at fungere på i en kompliceret social verden.

**2. Introducer det problemløsende koncept, der siger: “Vi kan finde en løsning, der virker for alle.”**

For eksempel: “*Tine ønsker at lege klæd-ud. Jette ønsker at lege med dukker. Hvad vil I begge kunne lide at gøre?* Det kan være, at de begge beslutter sig til at lege hus, hvilket kan involvere både klæd-ud og dukker. Eller de går måske udenfor for at gynge. I begge tilfælde er der ingen, der taber.

**3. Supervisér legeaftaler så nært som det kræves, men så løst som muligt.**

Jo mere børn har muligheden for at arbejde sig gennem tingene selv, jo mere lærer de at gøre dette. Men det kan godt være, at du har brug for at bryde ind en gang imellem. Børn har brug for voksenhjælp til at lære succesfuld problemløsning. Det betyder ikke foredrag, men at du er eksemplet på det lige der i sandkassen.

**4. Bliv ved med at forstærke “Vi-slår-ikke-uanset-hvad” reglen.**

Hjælp dit barn med at verbalisere sin vrede og udtrykke sine behov uden at angribe andre. Lær ham at han har brug for at søge hjælp fra en voksen, hvis et andet barn provokerer ham, og han ikke kan finde ud af, hvad han kan gøre for at mindske spændingen. Øv jer dernæst gennem rollespil, eller lav et skuespil med bamser og få ham til at forklare overfor bamsen, hvad han skal gøre, når bamsen har lyst til at slå.

**5. Bliv bevidst om at førskolebørn udforsker, hvordan magt virker.**

Førskolebørn ønsker, hvad de ønsker og lærer stadigvæk, hvordan de gør dette i sociale interaktioner uden at skade andre. Det er derfor, det er så almindeligt at høre fireårige sige: *"Du kan ikke komme med til min fødselsdagsfest, hvis du ikke gør tingene på min måde."* Vær klar over at dit barn vil følge dit eksempel på magt, og at han, hvis du straffer, næsten med sikkerhed vil bruge magt overfor andre. Tøv ikke med at bryde ind når det er nødvendigt, og hjælp dit barn med at lære hvordan han forhandler med andre.

**6. At hundse rundt med andre er ofte en udfordring for førskolebørn.**

Alle børn ønsker både at få deres vilje, og at andre børn stadigvæk vil lege med dem. Prøv at stille spørgsmål som: *“Er det vigtigere for dig at lege legen på din måde, eller at Katrine leger med dig?*  Når et andet barn hundser rundt med dit barn, har hun måske brug for forslag fra dig om taktfulde måder, hun kan forhandle med sine venner på. Hjælp hende med ordene: *“Jeg ønsker virkelig at lege med dig, Jette, men vi har leget klæd-ud hele morgenen, og jeg har ikke længere lyst til at lege dette. Hvad kan vi lege, som vi begge ønsker at lege?”*

**7. At skiftes i stedet for at dele.**

Når et barn har et stykke legetøj, er det bedst, at han kan have det i så lang tid, han ønsker det. Hvis et andet barn ønsker legetøjet, kan du foreslå, at han beder det første barn, om han kan få det, når han er færdig med det. Dette tilfredsstiller en række vigtige mål. For det første oplever det første barn en vidunderlig følelse af generøsitet, når hun ønsker at give legetøjet til det andet barn, hvilket forøger sandsynligheden for, at hun vil søge den følelse igen. For det andet lærer det andet barn at vente, hvilket er svært, men når først han har grædt over, hvor svært det er at vente, er han almindeligvis ligeglad med legetøjet. Endvidere lærer børnene at udvirke tingene med hinanden, i stedet for at du tager tingene fra dem.

Det er selvfølgelig meget mere realistisk at have denne form for politik mellem søskende end mellem venner. Vennen vil sandsynligvis ikke være tilbage i morgen, så at vente egner sig ikke rigtigt. I dette tilfælde kan du tale med dit barn i forvejen om behovet for at skiftes og opmuntre ham til at lægge de legesager væk, han ikke føler sig glad for at lade hans ven bruge.

**Din fireårige siger: “Du er ikke min ven.”**

Førskolebørn siger måske: '*'Du er ikke min ven,''* der dækker over alt fra: ''*Jeg er træt af at lege med dig nu”* til *"Jeg ønsker at få min vilje!"* Disse trusler er førskolebørns magtspil, men der er meget, vi kan og bør gøre for at modvirke den form for adfærd.

**1. Vær sikker på at dit barn får mange muligheder for at træffe sine egne valg og føle sig kraftfuld i sit liv.**

**2. Brug ikke disciplineringsstrategier der bruger trusler, magtspil (straf af enhver slags) eller social udelukkelse (timeout,)** fordi du ikke ønsker at være eksemplet på disse ting. Sæt i stedet for passende grænser med empati. Børn, hvis forældre bruger empatiske grænser som deres primære opdragelsesredskab, modtager konstant træning i empati, og det er meget mindre sandsynligt, at de opfører sig dårligt overfor andre.

**3. Gør dit barn følsom overfor andre menneskers oplevelse** ved at kommentere over, hvordan andre føler det, så han lærer at se på tingene fra andre menneskers synspunkt. *"Se, den dreng græder. Jeg gad nok vide hvorfor? "*eller*"Janni så så glad ud, da du gav hende et knus.”* Det er meget vigtigt, at børn udvikler denne færdighed, ikke kun så de er rare mennesker, selvom vi alle ønsker dette for vores børn, men fordi dette at kunne læse andres sociale signaler er den eneste måde at fungere godt på i en kompliceret social verden.

**4. Hav en diskussion med dit barn, når han ikke er vred om, hvordan det føles, når han er vred.**Vær enig med ham i, at det, når vi er vrede, er svært ikke at sige vrede ting. Fortæl ham at du ved, at han er vred, når han siger disse ting, og at det må se ud for ham, som om de på det tidspunkt er sande. Spørg ham om han i retrospekt faktisk mente, hvad han sagde. Spørg ham om hvordan han tror, hans ord fik hans ven til at føle sig, og hvordan han ellers kunne have håndteret situationen.

**5. Hvis dit barn fortæller dig om en af disse situationer,** lader du ham tale om det, mens du reflekterer, hvad han sagde, så han føler sig hørt og forstået. Hvis han insisterer på, at han mente, hvad han sagde, må vi huske på, at vrede altid er en respons på underliggende smerte, frygt eller sørgmodighed. Led efter de underliggende følelser og hjælp dit barn med at anerkende dem: *"Det lyder til, at du følte dig såret, da Karen ønskede, at de andre børn skulle være med i jeres leg, fordi du ønskede, at det kun skulle være jer to… du følte dig ked af det indeni…så du ønskede, at Karen skulle blive ked af det…derfor du sagde vrede ting til hende."*

**6. Hjælp dit barn med at finde ordene der udtrykker hendes virkelige følelser,**  og som hun kunne sige næste gang som: *"Karen, jeg vil gerne, at vi leger vores leg med kun OS lige nu. Jeg kan godt lide de andre børn, men måske vi kan lege med dem senere?"*

**7. Hjælp dit barn med at genfortolke andre børns adfærd, når hun overreagerer.** *"Karen holder meget af dig. Hun holder også af at lege med de andre børn, fordi det også er sjovt. Hun kan altid lide dig, hvad enten der er andre børn omkring jer eller ej."*

**8. Tal til dit barn før hendes legeaftaler om hvad der kan ske,** og hvordan hun kan reagere, hvis hun bliver såret, ked af det eller vred. Lad hende vide at alle hendes følelser er okay og kan udtrykkes direkte, men at hun aldrig behøver at angribe den anden person, når hun udtrykker sine egne ønsker og behov. Vi har alle et ansvar for at være venlige og respektfulde overfor andre. Hjælp hende med at eksperimentere med at sige hvad hun har brug for på en mere direkte måde, som for eksempel: *"Undskyld, men jeg har ikke lyst til at dele lige nu. Kan jeg give den til dig, når jeg er færdig?”*  eller *"Jeg er bange for at klatre så højt som dig. Kan vi lege herovre i stedet for?”*

**9. Lær dit barn at tage sig af sin vrede og frustration.** Kan hun lukke øjnene, ånde og tælle til ti og sige: *"Jeg er virkelig vred, og jeg ønsker ikke at sige noget dårligt, så jeg vil gå hen og drikke noget vand og falde til ro*?”

**10. Lær dit barn at negotiere uoverensstemmelser med hendes venner.**Introducer det problemløsende koncept, der siger: *"Vi kan finde en løsning, der virker for alle,”* så der er ingen, der taber eksempel: *"Karen ønsker at lege klæd-ud. Janni ønsker at lege med dukker. Hvad kan begge nyde at gøre?*  De beslutter sig måske til at lege hus, der kan involvere både klæd-ud og dukker. Eller de beslutter sig måske til at gå udenfor for at gynge.

**11. Bryd ind hvis du overhører en grim bemærkning.**De fleste voksne tror, at de, når børn skændes, bør lade dem klare tingene selv. Men forskning viser, at når børn siger grimme ting til hinanden, og voksne ikke træder ind, tager de dette som en stiltiende billigelse. Se i stedet for på vrede ord som et signal til at dit barn og hendes ven har brug for, at du coacher dem i at løse konflikten, så de lærer færdigheder, de kan bruge i fremtiden. Med en meget rolig og varm stemme kan du sige: "*Disse ord kan virkelig såre. Det lyder til, at du er så vred på Karen lige nu, at du ønsker at såre hende. Jeg ved, at du, når du siger sådanne ting, må være ked af det indeni. Lad os finde ud af, hvad det er, der gør dig ked af det.”* Og du siger til veninden:  *“Jeg ved, at det går ondt indeni, når mit barn taler så vredt til dig. Det er jeg ked af."* Sæt dig derefter ned med pigerne, om muligt med en arm omkring dem begge og sig: en sig:*"Jeg gad nok vide, om I begge kan fortælle mig, hvad der skete? Måske jeg kan hjælpe."*Tag ikke nogens parti. Lyt i stedet for til hvert barn, så de føler sig hørt.

På dette tidspunkt vil de forhåbentligt, efter at deres vrede og smerte er blevet anerkendt, være en smule roligere. Lyt respektfuldt til, at hver af dem fortæller deres side af historien og reflekter deres synspunkter: *"Så du ønskede at spille spillet med reglerne på æsken” (vend dig derefter mod den anden pige.)* *"Og du ønskede at spille spillet på måden, du lærte det i børnehaven."* Dette tillader hvert barn at føle sig hørt og forstå det andet barns perspektiv. Det er i særlig grad vigtigt at anerkende det sårende i de grimme kommentarer, hvis legekammeraten skal give slip på sin vrede og tage del i problemløsningen.

Anerkend derefter at dette er et vanskeligt problem: *"Wow. Dette er en stor udfordring. Det samme spil, men to forskellige sæt regler. Og hver pige ønsker at spille spillet på den måde, hun er vant til det. Dette ER svært at finde en løsning på. Er der nogen af jer, der har en ide om, hvad I kan gøre?*

Når de kommer med mulige løsninger, anerkender du disse ved at gentage dem uden fordømmelse. *"Karen synes, I kun skal lave én forandring i reglerne. Men Janni ønsker ikke at forandre reglerne, og hun ønsker kun at spille et andet spil. Hmmm. Jeg gad vide, hvordan vi kan finde en løsning, der virker for jer begge?*Denne sidste sætning lægger ansvaret for at finde en vind-vind løsning over på dem.

Sig ikke hvad de bør gøre, fordi enten den ene eller begge vil have noget imod det, og fordi det frarøver dem muligheden for at lære, hvordan de selv kan nå til enighed og finde en løsning. Efter et stykke tid, hvis de ikke synes at kunne finde en løsning, kan du subtilt stille et spørgsmål som: *"Hvad vil der ske, hvis I spiller spillet på Karens måde en tid og derefter spiller spillet på din måde en tid?"*

Du vil opdage, at når du gør dette med dit barn nogle få gange, vil du omsider være i stand til at sige: *"Jeg har tillid til, at I to kan finde en løsning, der virker for jer begge, så I kan begynde at lege igen. Jeg kan ikke vente med at høre, hvad det er!"*Du vil være i stand til at begynde at forberede aftensmaden eller gøre noget andet, men bliv indenfor hørerækkevidde.

Når først de har fundet en løsning, kan du sige med en begejstret stemme: *"I to er fine problemløsere: I kom frem til en løsning, der virker for jer begge. Sikke gode venner I er. Ikke flere oprørte følelser. Hvorfor giver I ikke hinanden et knus og giver jer til at lege?"*

Almindeligvis er der ingen grund til at sige undskyld, da begge børn deltog i skænderiet. Selvfølgelig, hvis det andet barn stadigvæk er vred eller føler sig såret, kan du sige til dit barn: *"Karen føler sig stadigvæk ked af det på grund af, hvad du sagde til hende. Kan du fortælle hende, hvor meget du ønsker at være hendes ven, og at du virkelig ønsker at lege med hende?* Almindeligvis vil din datter være mere end glad for at gøre dette, nu hvor konflikten er bag hende.

Mange mødre fortæller deres børn, at dårligt sprog som dette er det samme som at kalde nogen for et øgenavn, at det simpelthen ikke er tilladt og må straffes med en timeout. Men at lære børn ikke at bruge social udelukkelse mod hinanden gennem social udelukkelse i form af en timeout, er det samme som at lære dem ikke at slå ved at slå dem. Lær i stedet for dit barn sociale færdigheder, så han ser, at han har andre og bedre muligheder, han kan bruge.

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: Social Intelligence for PreSchoolers.