**Kuren for klynkeri**

Bør børn få, hvad de ønsker, hvis de klynker? Absolut ikke. Bør de lære, hvordan de kan få deres vilje, hvis de kommer med gode argumenter på en rimelig, humoristisk og charmerende måde, der tilfredsstiller vores behov såvel som deres? Absolut, hvis vi ønsker, at de kommer fremad i livet. Men hvordan kan vi hjælpe vores børn med at komme dertil?

Klynkeri er almindeligt for tumlinger og førskolebørn, og forældre modtager almindeligvis rådet om at bede deres børn om at spørge med en ”pæn” stemme, fordi de ikke kan høre den klynkende stemme. Men klynkeri er et symptom på et dybere anliggende. Så hvis du ønsker at eliminere klynkeri, må du adressere, hvad der ligger bag den.

Her er seks hemmeligheder, du kan bruge til at stoppe klynkeri. Hvilken hemmelighed du bruger afhænger af, hvorfor dit barn klynker.

**1. Klynkeri, fordi han ikke har de indre resurser til at magte, hvad han bliver bedt om.**

Når mennesker føler sig overvældet, bliver de klynkende. Som en tumling kastede han sig måske på gulvet, men når han er tre eller fire, kan han ofte klynke i stedet for. Tilfredsstil hans grundlæggende behov for mad, søvn og forbindelse til dig, ellers kan du regne med klynkeri. Han får måske ikke så mange raseriudbrud, som han plejede, men han vil med sikkerhed klynke, hvis du forcerer ham til at tage med dig på den indkøbstur, mens han er sulten og træt. Hvorfor skabe en negativ situation, der stresser jer begge og bidrager til klynkevanen?

**2. Klynkeri fordi han har brug for mere forbindelse.**

Vær sikker på at dit barn får nok af din positive opmærksomhed. Forhindr klynkeri ved at give opmærksomhed FØR han bliver krævende. Giv ham opmærksomheden, han ikke har spurgt efter, ofte, så han føler din støtte og forbindelse.

Og det er selvfølgelig særlig vigtigt at forbinde dig, når han viser det første tegn på, at han har brug for din emotionelle støtte. Nej, du belønner ikke “dårlig” adfærd ved at give ham opmærksomhed, når han klynker. Hvis han klynker, fordi han er sulten, vil du da tro, at du belønner ham ved at give ham mad? Det er vores job at tilfredsstille vores børns behov, så de har de indre resurser til at kunne magte tingene. Forbindelse er et grundlæggende menneskeligt behov, og børn kan ikke fungere godt uden den.

**3. Klynkeri fordi han ikke bryder sig om, hvad der sker, men føler sig magtesløs med hensyn til at få hvad han ønsker.**

Lawrence Cohen, forfatter til den vidunderlige bog [Playful Parenting](http://www.amazon.com/gp/product/0345442865/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0345442865&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20" \t "_blank), siger:

*"Når børn klynker, føler de sig magtesløse. Hvis vi skælder dem ud for at klynke, eller nægter at lytte til dem, forøger vi deres følelse af magtesløshed. Hvis vi giver efter, så de vil holde op med at klynke, belønner vi denne magtesløshed. Men hvis vi afslappet, legende, inviterer dem til at bruge en kraftig stemme, forøger vi deres selvtillid og kompetence. Og vi finder en bro tilbage til tæt forbindelse.*

Husk på at forbinde dig. Start med at lade ham vide, at du hører, hvad han ønsker, og at du ser hans synspunkt: "*Du ønsker virkelig, at vi skal tage på legepladsen, og du bliver ved med at fortælle mig dette, og her bliver jeg ved med at stoppe ved alle disse forretninger, og du er skuffet, ikke sandt?"*Nogle gange er det nok blot at føle sig hørt til at stoppe klynkeriet.

Men hvis han bliver ved med at klynke, kan du sige på en legende måde:  *"Du lyder ikke som dig selv. Jeg gad nok vide, hvor din almindelige stærke stemme blev af?"*

Udtryk tillid til at han kan bruge sin “stærke” stemme og tilbyd din hjælp til at hjælpe ham at finde den ved at gøre det til en leg:

*"Hej, hvor blev din stærke stemme af? Den var her for et minut siden. Jeg ELSKER din stærk stemme. Jeg vil hjælpe dig med at finde den. Hjælp mig med at lede. Er den under stolen? Nej. Er den bag ved døren? Du fandt den. Det var din stærke stemme. Ja. Jeg elsker din stærke stemme. Fortæl mig nu igen, hvad du ønsker, med din stærke stemme."*

Dette vil kun virke, hvis dit barn har nogle få indre resurser tilbage. Og det vil kun virke den næste gang, hvis dit barn ser, at du lytter og prøver at hjælpe med problemet, han har.

Du ønsker også at give dit barn andre redskaber til at bede på passende måde om noget og til at forhandle med dig. Da klynkeri så ofte er en funktion af magtesløshed, vil dette at hjælpe dit barn med at føle, at han kan få, hvad han ønsker gennem rimelige midler gå videre til resten af hans liv.

Du ønsker ikke, at han lærer, at han kan få sin vilje ved at klynke eller få raseriudbrud, men du ønsker, han lærer, at han kan få, hvad han ønsker, når han håndterer sine følelser, ser på tingene fra den anden persons synspunkt og kommer op med vind/vind situationer.

Så hvis du ikke har tid til at tage på legepladsen i dag, lad da være med det. Vær empatisk med hans ønske og vær omsorgsfuldt hos ham gennem sammenbruddet. Men hvis din modvilje er mod hans klynkeri, i stedet for hans anmodning, og det lykkes ham at spørge på en rimelig måde efter, hvad han ønsker, vil du være i stand til at engagere dig en konflikt resolution, der finder en vind/vind løsning.

*“Ok, du ønsker at tage på legepladsen, og jeg må købe ind i Brugsen. Lad os gøre dette. Hvis vi er virkelig hurtige i Brugsen, vil vi have tid til at stoppe og tage på legepladsen på vejen hjem. Tror du, at du kan hjælpe mig med at være hurtig? Og hvis du er virkelig hurtig til at komme ud og ind af autostolen, kan vi blive lidt længere tid på legepladsen.”*

“Belønner” du hans klynkeri? Nej, du bemyndiger ham til at finde løsninger, der virker for jer begge, hvilket er måden, hvorpå han kan få, hvad han ønsker i livet.

Jeg hører ofte fra forældre, at denne “find din stærke stemme leg” virker fint den første og måske den anden gang, men derefter nægter barnet at lege den, og han fortsætter med at klynke. Dette er et signal til, at han har brug for noget andet – at græde, hvilket bringer os til:

**4.Klynkeri fordi han har brug for at græde.**

Han har en masse ophobede følelser om ting, der stresser ham – den nye babysitter du overlod ham med fredag aften, barnet der tog hans lastbil fra ham i sandkassen, pottetræningen han er i gang med, den nye baby – der er ingen ende på stressfyldte udfordringer. Tumlinger kommer af med stress ved at få sammenbrud, men når de bliver ældre, opnår de mere selvkontrol, og de begynder at klynke i stedet for. Vær venlig som en respons på klynkeriet, indtil du kommer hjem og kan bruge nogle få minutter sammen med ham. Tag ham derefter på skødet, se ham i øjnene og sig:

*"Jeg har lagt mærke til, at du føler dig klynkende og ked af det, Søde. Har du brug for at pulse/hygge en smule? Alle har brug for at græde en gang imellem. Jeg er lige her for at holde dig."*

**5. Klynkeri fordi det virker.**

Beløn ikke klynkeriet i betydningen, at du ikke føjer dig og køber slikket, han ønsker. Men der er aldrig en grund til at være mindre en venlig. Reagér på hans ønske med empati *("Du føler dig så skuffet over, at jeg sagde nej; du ville virkelig ønske, du kunne få det stykke slik…”)* Empati hjælper ham med at føle sig mindre alene med sin skuffelse, og der er ikke noget forkert ved at finde noget andet, der vil gøre ham glad, som et skinnende rødt æble eller en tur på legepladsen. Dette lærer ham at lede efter vind/vind løsninger. Men hvis han føler, han kun kan få, hvad han ønsker ved at klynke, vil han blive en klynkeekspert.

**6. Klynkeri, fordi du vil gøre alt for at stoppe den.**

Hvorfor hader forældre klynkeri så meget? Fordi klynkeri er dit lille barns mere modne form for at græde. Han lader dig vide, at han har brug for din opmærksomhed. Og voksne er programmeret til at reagere på klynkeri meget på samme måde, som vi reagerer på gråd, så små menneskers behov kan tilfredsstilles. Så i samme øjeblik han begynder at klynke, reagerer du med ængstelse, og du vi gøre alt for at standse den.

Men hvis du kan tage et dybt åndedrag og minde dig selv om, at det ikke er en hastesag, vil du føle dig betydeligt bedre tilpas, og du vil opdrage bedre. Lad være med at gå ind i en krisetilstand hvor du kæmper eller flygter. Føl ikke at du bliver nødt til at løse problemet eller gøre noget, med undtagelse af at elske dit barn. Bare smil til ham og giveham et stort knus. For det meste vil klynkeriet stoppe.

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: The Cure for Whining.