**3årigs indstilling, slår lillesøster.**

Spørgsmål:  
Min søn vil blive 4 år i juli. I de sidste par uger er han blevet meget vanskelig at have med at gøre. Han skændes med mig over næsten alt, fra hvad han vil spise, til hvad tøj han ønsker at have på. Jeg giver ham almindeligvis altid valg i ting, så han ikke føler sig så magtesløs, men intet synes at virke; og han synes at ønske at argumentere med alt, jeg siger for tiden. Jeg begyndte at være hjemme med begge mine børn i februar, så jeg kunne bruge mere tid sammen med dem. Han går i børnehaven i 2 timer om dagen, fire dage om ugen, men ud over dette er jeg sammen med ham hele tiden.   
  
 Jeg vil også sige, at han stadigvæk er MEGET jaloux på hans baby søster. Hun er nu i alderen, (16 måneder) hvor hun virkelig begynder at tale og have en stor personlighed, og dette synes at genere ham. Han veksler mellem at ønske at være sød overfor hende og skubbe til hende og råbe hende ind i ansigtet for de mindste ting. Han tager også hele tiden legesager væk fra hende. Vi fortæller ham altid, at det ikke er pænt at tage legesager væk fra andre, og vi beder ham om at give dem tilbage til hende, hvilket kun gør ham endnu mere oprørt, men jeg ønsker ikke, at han tror, at det er okay at tage ting væk fra hende.  
  
 Jeg giver ham en-til-en tid hver aften, efter at jeg har lagt hende i seng (en god time med både mig og min mand,) så han stadigvæk føler, at han hat tid sammen med kun os…men intet synes at gøre en forskel. Det er kommet dertil, hvor jeg føler mig MEGET frustreret over ham, og jeg ved ikke, hvordan jeg skal reagere overfor hans dårlige adfærd overfor hans søster og hans dårlige indstilling overfor mig. Han er her på det sidste begyndt at slå mig, når han har et raseriudbrud, og jeg prøver at sætte ham i timeout. Ignorerer jeg det bare eller har du nogle forslag til, hvordan jeg kan håndtere det? Jeg er bange for, at han, hvis jeg blot ignorerer det, vil tro, at det er okay at være respektløs overfor familiemedlemmerne, og det ønsker jeg ikke. Men jeg føler, at alt jeg gør er at sige nej til ham. Forleden dag skubbede han til sin søster, så hun fik en revne i læben. Han synes ikke at tage sig af, at han opfører sig dårligt overfor hende. Som jeg sagde, er han meget jaloux på hende, og jeg er bange for, at han en dag vil komme til virkelig at skade hende og ikke mene det.   
  
 Han fortalte mig i dag, at han ville have en anden mor, hvilket sårede mig dybt. Jeg mister virkelig fatningen, når han skubber til eller skader sin søster, og jeg råber, selvom jeg ved, at jeg ikke bør gøre det …jeg kan simpelthen ikke få ham til at forstå, at det han gjorde var forkert, hvis jeg ikke råber, hvilket jeg godt ved ikke er svaret – men jeg mister tålmodigheden. Det sidste jeg ønsker er at være en råbende mor, men jeg ved ikke, hvordan jeg skal håndtere det. Jeg har brug for hjælp og forståelse. Lyder det som en almindelig fireårigs problemer, eller tror du, at noget andet er på færde?  
Svar:

Jeg er ked af, at din lille fyr har det så svært – og at han gør tingene vanskelige for både dig og hans søster. Det er ikke ualmindeligt, at det er svært for et barn at tilpasse sig en ny bror eller søster, og han er også i en udfordrende alder. Men mest bekymrende er hans vrede mod dig. Han fortæller dig ikke, at han ønsker en ny mor, fordi han tester dig. Han er rasende på dig, og han ved ikke, hvad han skal gøre med disse følelser.   
  
 Se på det på denne måde. Han var dit eneste barn. Du var centrum i hans univers. Men ind kommer din elskede datter, og han føler sig ulykkelig. Han sørger over, hvad han har mistet. Hvad værre er, han føler sig vred på hans søster, selvom han elsker hende. Oveni dette mister han, hver gang han udtrykker det, din kærlighed. Han er fyldt med vrede følelser, og han føler din vrede mod ham, at du er opgivende overfor ham. Hans kærlige mor er forsvundet og blevet erstattet af en, der råber ad ham. Han udtrykker måske vrede, men under den er han ked af tabet af din kærlighed og respekt  
  
 Det er svært at være tre år. Børn prøver hårdt på at mestre alle mulige opgaver, og forældrene kommer ofte med for mange regler og forventninger. Treårige har desperat brug for deres forældre, og de ønsker at behage dem. De er meget sensitive overfor enhver mangel på forældrenes værdsættelse. De kan simpelthen ikke holde det ud, når de tror, du finder fejl hos dem, og det er derfor, de måske beder dig om at holde mund.  
  
 Når de nærmer sig de fire år, går de ofte ind i en vanskelig fase, hvor de ønsker mere kontrol og bliver vrede, når de behandles på en måde, de føler er mindre end respektfuld. Fordi han er vred på dig for at droppe eller svigte ham, er han ekstra tilbøjelig til at kæmpe mod dig og gå ind i magtkampe.   
  
 Fireårige tester også grænserne, så hvis de har lov til at behandle andre respektløs, gør de det. Det betyder ikke, at han er en dårlig person, kun at han er en fireårig som har brug for, at vi lærer ham, hvordan han tager sig af sine følelser på en ansvarlig måde. Det vigtige er at lære ham, at dette er være vred er okay, men at han må bruge sine ord i stedet for at lange ud i vold. Selvfølgelig betyder dette, at hans ord til tider kan være respektløse, men dette er langt bedre end at slå, og han vil langsomt få mere kontrol over også sine ord.   
  
 Din søn udvikler stadigvæk impulskontrol og empati for andre. Han har ikke en masse empati for hans søster, og han ved ikke endnu, hvordan han tager sig af sin vrede på en passende måde. Det er derfor, det betyder så meget, at du er eksemplet på ro. Jeg indser, at det er svært at være tålmodig med ham, i særlig grad når du bekymrer dig over din datters sikkerhed. Men hver gang du bliver vred på ham og råber, eller forcerer ham fysisk ind i en timeout, er du eksemplet på, at magt er ret.  
  
 Hvordan kan du forblive rolig, når han terroriserer din datter? Se det fra hans perspektiv. Jeg mener ikke, at du nogensinde lader ham slippe fra at slå hende. Du må sætte grænser for hans adfærd. Men du kan så sandelig huske på, at vrede altid er et forsvar mod andre, mere truende følelser: smerte, frygt, sørgmodighed. Din søn langer ud mod hans søster – og mod dig - med hans indstilling – i stedet for at lade ham føle hans sørgmodighed over at have mistet sin plads som dit specielle eneste barn. Hver gang du reagerer med vrede, vil den dårlige cyklus eskalere. Hver gang du reagerer med medfølende forståelse, giver du ham budskabet om, at han, når alt kommer til alt, måske ikke har mistet dig. Så hvad kan du gøre for at forbedre denne situation?  
  
**1. Forbliv forbundet til ham.**  Det er fint, at du bruger en time med ham hver aften, så han kan regne med denne tid, uden at hans søster er der. Al anden tid, du kan bruge sammen med ham i løbet af dagen lige nu, er afgørende. Jeg vil også foreslå, at han har brug for tid med hver forælder individuelt, muligvis i weekenderne. Hvorfor siger jeg dette? Fordi han ikke samarbejder med dig, så dette forhold har brug for en vis heling. I denne tid fokuserer du udelukkende på ham. Læs for ham, leg en hvilken som helst leg, han ønsker. Om muligt, hygge-pusle med ham så meget som muligt. Dit mål er at forsikre ham om, at du ikke har droppet ham på trods af nærværet af hans søster, hvilket vil få ham til at ønske at samarbejde med dig.   
  
**2. Giv ham så meget kontrol over hans liv som muligt**. Der er for eksempel ikke nogen grund til, at du har brug for at slås med ham om, hvad han har på, hvis du lader ham udvælge sit eget tøj hver dag. Hav kun sund mad til rådighed, og lad ham tage herredømmet over, hvad han spiser så meget som muligt (selvom du klart nok ikke ønsker at lave et helt separat måltid ved aftensmaden.) Hvad angår legesager, vær sikker på at der er masser af legesager, der er hans, som han kan føle, han har kontrol over. De bør ikke være tilgængelige for hans søster uden hans tilladelse, og han bør ikke være tvunget til at dele dem med hende. Han må dele dig og hans søster, så han bør i det mindste være i stand til at holde sine legesager for sig selv.  
 **3. Kæmp ikke med ham.** Ingen vinder en magtkamp, og det er dit job at undgå dem. Han ønsker måske at argumentere med alt, du siger, men der skal to til for at have et skænderi. Hvis han er uenig med dig, skal du ikke bekymre dig om at få det sidste ord. Bed ham om at fortælle dig mere om, hvorfor han tænker dette. Hold konversationen let og bevar en følelse af humor. Vær enig, når som helst det er muligt. Hvis alt andet fejler, giv ham et knus.  
  
 Du bliver ikke nødt til at bevise, at du har ret. Det vil kun få ham til at føle sig værre. Lad ham ikke tabe ansigt. Jeg garanterer dig, at hvis du forcerer ham til at gøre noget på din måde, vil han blive mere trodsig indenfor andre områder.   
  
 Det er okay, at børn udtrykker deres meninger og følelser; det er ikke en udfordring mod forældrenes autoritet. Det vigtige er at sætte de grænser, vi må sætte uden at gå ind i en magtkamp. Hvordan? På alle de måder vi kan gøre det. Brug din kreativitet. Brug Opdragelses Aikido, som er at gå med på hans behov for kontrol, men stadigvæk tilfredsstille dit behov som forælderen for at tingene er trygge. Fjern dig fra autoritetspositionen. I stedet for at sige: *"Fordi jeg sagde det”* siger du: *"Reglen er"* og udtrykker din empati, at du er ked af det, du skabte ikke reglen. Når som helst det er muligt, lav et skema der viser, hvad der må gøres (med billeder,) så du ikke er den, der udsteder ordrer. Selv når det er din regel: *"Når det er sengetid, børster alle deres tænder. Se Mor gør det også. Det er reglen.”*  Når du distancerer dig fra at være kilden, fjerner det barnets behov for at gøre oprør imod dig. Han føler, du er på hans side, så det er mere sandsynligt, at han vil samarbejde med dig i stedet for at bekæmpe dig.

**4. Hjælp ham med at sørge og arbejde sig ud af hans følelser af tab.**  Som jeg sagde, føler han sig elendigt tilpas, og han forsvarer sig imod disse følelser ved at lede vrede over på hans søster. Når først han sørger og ved, at du forstår ham, vil han ikke have brug for at angribe hans søster så meget.   
  
 Han har behov for at have tilladelse til at vise dig alle de følelser, han har overfor hans søster, men også at forstå, at han altid er ansvarlig for hans handlinger. Han udtrykker måske bedre sine følelser med sin krop end med sine ord. Lad ham vise dig, hvor vred han er.  
 *"Tegn et billede for mig og vis mig hvor vred du føler dig”* eller *"Kan du slå på den tromme og vise mig hvor vred, du føler dig?”*   
  
 Vær sikker på at du går ud over vreden, når som helst det er muligt, til følelserne under den: Frygten for at du måske ikke elsker ham mere, sørgmodigheden over at tingene er anderledes. Fortæl ham historien om, hvordan der var kun ham og dig og far, men så blev hans søster født, og han følte sig ked af det og vred, og alting forandrede sig for ham. Slut med hvordan hans mor altid forstod ham, hvordan hun altid var der for ham, og at han kunne fortælle hende, når han følte sig oprørt, og at han altid vil være noget særligt for hans mor, fordi der kun er én af ham i hele verden.  
  
 Jeg elsker også historien med stearinlysene. Tænd et stearinlys for dig. Tænd derefter et stearinlys for far fra dit stearinlys. Fortæl ham, at du gav far al din kærlighed. Tænd nu et stearinlys for ham fra dit og fars stearinlys. Fortæl ham, at du gav ham al din kærlighed, men far har stadigvæk al din kærlighed, fordi kærlighed er magisk på denne måde. Tænd et stearinlys for hans søster og sig igen, hvordan du gav hende al din kærlighed, men at han og far stadigvæk har al din kærlighed, fordi det er på den måde, kærlighed er.  
  
 Det vil også hjælpe, at du læser ham masser af bøger om den nye baby fra det større barns perspektiv.   
  
**5. Beskyt din datter OG justér dine disciplineringsmetoder.** Lad ham aldrig være usuperviseret med babyen. Det kan ikke forventes, at små børn kan kontrollere deres jaloux følelser. Den skårede læbe er en advarsel, så supervisér nøje. Prøv at undgå at formane ham. Hvis du lægger mærke til, at han bliver grov, tager du hurtigt babyen væk fra ham og distraherer ham med et spørgsmål, en sang eller en historie. Men hvis han faktisk slår eller skubber hende, fjerner du hende og sætter klart en grænse. *“Jeg ser, at du føler dig vred. Jeg vil ikke lade dig slå. Brug dine ord og sig det til mig.”*   
  
 Du behøver ikke at straffe ham for at slå hende, og faktisk viser forskningen, at dette får ham til at føle sig værre tilpas og handle værre. Brug i stedet for empati med hans følelser og tilbyd ham en anden måde at udtrykke dem på: *“Jeg ser, at du var temmelig vred over, at hun havde dit legetøj. Hvis du har brug for hjælp til at beskytte dine legesager, kan du kalde på mig, og jeg vil hjælpe dig.”*   
  
**6. Hold op med at bruge timeouts.**  Jeg ved, at “eksperter” ofte anbefaler timeouts, men de får faktisk børn til at føle sig værre, og de svækker forælder-barn forholdet. Grunden til at børn opfører sig er, at de føler deres forbindelse til os. Når vi straffer, føler de sig dårligt om dem selv, og de opfører sig mere dårligt. Jo dårligere de opfører sig, jo mere har de brug for vores kærlighed og medfølelse. Hvad bør du gøre i stedet for? Sætte grænser, men forbliv forbundet til ham mens du sætter disse grænser ved at tilbyde empati. Det er forbindelse, der får børn til at samarbejde. Det er ikke nødvendigt at råbe, så han ved, at hvad han gjorde er forkert. Han ved godt, at det er forkert. At råbe får ham til at føle sig værre, da det føles, som om du ikke elsker ham mere. Jeg ved godt, at du råber, fordi du er frustreret, men prøv at minde dig selv om at se på tingene fra hans synspunkt.  
 Når han begynder at miste fatningen, bruger du empati med ham: *"Det er så svært for dig, og du føler dig så dårligt tilpas lige nu. Lad os tage lidt tid sammen, til vi føler os bedre tilpas, okay?"*Tag har derefter kærligt op og sid med ham. Hvis han vil lade dig holde ham, er det fint. Hvis han er for vred til at blive holdt, kan du blot sige: *"Jeg ved, at du føler dig virkelig oprørt lige nu. Tag lige så meget tid du har brug for til at falde til ro. Jeg er her, hvis du har brug for mig.”*  Hvad end du gør, prøv ikke at ræsonnere med ham, når han føler sig oprørt. Han er ikke i en tilstand, hvor han kan være rimelig.  
  
 Hvis du føler dig for oprørt til at forblive rolig, prøv da ikke på at blive hos ham. Men vær klar med, at han bestemmer, hvornår han er parat til at komme tilbage til familien. Bare sig: *"Jeg føler mig også oprørt, så jeg vil tage lidt tid til at falde til ro. Kom og find mig når du er parat, og vi vil give hinanden et stort knus.”*  
 **7. Vær sikker på at han ved, at han stadigvæk har en vigtig rolle i familien.**  Læg vægt på alle de vidunderlige ting om ham, og hvordan han bidrager til familien. *"Jeg elsker måden, du hjælper mig på”* eller *"Jeg elsker måden, du får mig til at grine på.”*  Hjælp dit barn med at udvikle en følelse af, at han stadigvæk er et værdifuldt medlem af familien. Tal ofte om det faktum, at hvert medlem af familie er vigtig og bidrager på deres særlige måde. Familien har brug for hver person for at være hel.   
  
**8. Dette er ikke tiden til at bede ham om at være det store barn.** Forvent regression. Lad ham være babyen så meget han ønsker det. Giv ham masser af ekstra kærlighed og opmærksomhed. Udvælg nogle få vigtige regler som du forstærker, og slap af med ting der ikke betyder så meget, i det mindste lige nu. De vigtige regler? Vi slår ikke. Vi skader ikke nogen. Igen er din respons på disse ting at sætte grænsen, ikke at straffe ham. Hvis han svarer igen, ville jeg blot sige: *"Wow. Det sårer mine følelser. Jeg taler ikke til dig på den måde, og jeg bryder mig ikke om det, når du taler på den måde til mig. Du må føle dig virkelig vred. Kan du fortælle mig om det?”*   
 **9. Vær sikker på at han får nok søvn.** Du ønsker måske at sætte hans sengetid en halv time tidligere, eller måske en time tidligere, for at se om det gør en forskel.   
  
**10. Opmuntr ham til at græde,** og hold ham mens han gør det. Vær ikke overrasket, hvis han har brug for at græde i dine arme nogle gange, efter at han har været vred, eller når du har læst en bog for ham om ”den nye baby,” eller har diskuteret babyen. Det er fantastisk, hvis han kan komme igennem vreden til sørgmodigheden. Når treårige er trætte eller stressede, (fra børnehaven, en ny bror eller søster, forandringer i rutinen etc.) har de ikke nok indre resurser til at klare situationen. Så de bryder sammen, og al frustrationen eksploderer ud. Nogle gange har de blot brug for at komme af med tingene, og det er dit job at give ham en tryg måde at gøre dette på ved at lade ham græde hos dig.

**11. Begynd bevidst at kultivere din søns emotionelle intelligens,** så han kan lære at styre sine følelser. Brug empati med ham, uanset hans følelser. *"Det gør dig vred, når tingene ikke går på måden, du ønsker det.” ”Du føler dig temmelig skuffet.” “Jeg ved, at du føler dig ked af det lige nu.” Du ville ønske, du ikke skulle dele med din søster.”*  
  
 Du ønsker at give ham budskabet om, at han er betingelsesløst elsket og accepteret, selv når han har sørgmodige og vrede følelser. På den måde lærer han, at han ikke altid kan få sin vilje, men han får noget, der er endnu bedre: en der elsker og accepterer ham betingelsesløst, uanset hvad. Det er det, der omsider vil være kernen i en urokkelig indre glæde, der vil give ham muligheden for at håndtere, hvad som helst livet kaster på ham – hvilket betyder, at han omsider vil være en fantastisk storebror.

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: Preschoolers.

Uddrag af artiklen: 3 year old attitude, hitting little sister.