**9 måder til at forvandle “dårlig” adfærd.**

*“Du synes ikke nogensinde at diskutere disciplin, når det drejer sig om at lære acceptabel adfærd. Nogle gange er disse børn nogle møgunger, og de har brug for at være opmærksomme på det. Jeg siger ikke, at dette at råbe er godt, men nogle gange er dette at råbe og andre taktikker, udover knus og kram, nødvendige.” Erica.*

Svar:

Faktisk har Aha Parenting websiden over tusind sider med eksempler, der viser os, hvordan vi underviser i acceptabel adfærd ved at bruge empatiske grænser.

***Der er ikke noget sådant som en møgunge, kun et barn der føler sig såret.***

Det betyder ikke, at du ikke til tider vil blive frustreret over dit barn, i særlig grad når han kender den passende adfærd, men ikke gør den. Endnu værre er provokerende adfærd, hvor barnet bevidst handler dårligt. Så de fleste forældre har til tider undret sig over, om dette at råbe eller bruge magt kan hjælpe deres barn med at ”lære” acceptabel adfærd.

Den dybere sandhed er imidlertid, at børn mere end noget andet ønsker at beskytte deres forhold til os, så længe det ikke kompromitterer deres egen integritet. Så hvis dit barn handler som en “møgunge,” signalerer han enten, at han har brug for en stærkere forbindelse til dig, at han har nogle store følelser, han har brug for hjælp med, eller at han ikke kan tilfredsstille dine forventninger uden en vis støtte. Når alt kommer til alt, er støtte (og eksemplet,) hvordan vi lærer acceptabel adfærd – da det er dette, der hjælper børn med at lære, og det der motiverer dem til at samarbejde.

Så hvilken af disse muligheder vil være den mest effektive måde til at forvandle ”dårlig” adfærd til samarbejdende adfærd?

1. Høje forventninger til barnets adfærd.
2. Ignorering af "dårlig adfærd."
3. Råben og skrigen.
4. Timeout.
5. Giv støtte til barnet, så han kan møde dine forventninger.
6. Sætte empatiske grænser.
7. Hjælpe barnet med følelserne, der afholder ham fra at samarbejde, gennem leg.
8. Hjælpe barnet med følelserne, der afholder ham fra at samarbejde, gennem gråd.
9. Knus.

Lad os overveje disse muligheder, en for en, idet vi bruger dette eksempel:

*"Hver gang jeg kommer hjem med min datter, minder jeg hende om, at hun, når vi går indenfor, må tage sine sko af. Hun vil ofte øjeblikkeligt løbe hen til sofaen og kravle op på den med sine sko på. Jeg ved, at hun gør dette, præcist fordi hun ikke har lov til det, og jeg advarer hende derefter om, at hun, hvis hun ikke kommer ned, vil komme i timeout. Hun kommer almindeligvis i timeout. Jeg kan ikke undlade at reagere, når hun gør noget sådant. Hvad kan jeg gøre i stedet for en timeout?” Eden.*

**1. Hav høje forventninger til barnets adfærd.**

Ja, dette er en effektiv strategi. Hvis vi opgiver og lader vores barn hoppe på sofaen med hendes sko på, vil hun med sikkerhed gøre det. Men denne strategi virker kun, når vi har alderspassende forventninger og konstant, muntert og empatisk forstærker dem. Så hvis barnet kender den alderspassende forventning og stadigvæk ikke tilfredsstiller den, har hun enten brug for hjælp til hendes indviklede følelser, der afholder hende fra at samarbejde, eller hun har brug for en bedre forbindelse til os, så hun ØNSKER at samarbejde.

**2. Ignorering af adfærden.**

Dette virker for midlertidige ting, du kan leve med. Hvis dit barn for eksempel agerer op, fordi hun er meget sulten, kan du adressere dette behov for mad, og hun vil snart være tilbage til sit glade selv. Du anerkender måske hendes upassende adfærd på en ikke-fordømmende måde: *"Du er så sulten, du bliver meget utålmodig…lad os falde til ro og give dig noget mad!"*men du behøver ikke at gøre en stor ting ud af det. Hvis dit barn imidlertid gentageligt tester dine grænser ved gentageligt at hoppe på sofaen, vil dette at ignorere adfærden ikke hjælpe. Hun beder dig om at bryde ind for at hjælpe hende.

**3. Råben og skrigen.**

Dette er aldrig en effektiv taktik til at forstærke dine forventninger, med undtagelse af graden det skræmmer dit barn ind i øjeblikkelig føjelighed. Vi ved alle, at det i voksenforhold, når en person giver efter for et raseriudbrud, svækker forholdet. Når vi gør det overfor børn, svækker det også forholdet. Uheldigvis får det børn til med tiden at agere mere op. Når du råber, er det et symptom på, at du er faldet ned i den lave vej til opdragelse, ind i kamp eller flugttilstanden, hvor du ser barnet som fjenden. Vores børn er aldrig fjenden, uanset hvor grimt de handler. De er meget små mennesker med umodne hjerner, der signalerer på den eneste måde, de kan, at de har brug for vores hjælp.

**4. Timeout.**

Dette stopper nogle gange øjeblikkeligt den ”barnagtige” adfærd. Men det er en symbolsk svigtelse, og det er derfor, den virker. Når alt kommer til alt, har barnet brug for dit nærvær for at kunne overleve. At sætte hende i timeout er en trussel om, at du til enhver tid kan trække din kærlighed og endog dit nærvær tilbage, så barnet føler sig ubeskyttet. Du fortæller hende, at du ikke er der for at hjælpe hende med de oprørte følelser, der får hende til at agere op. Da de fleste børn ikke er føjelige nok til villigt at gå i timeout, skaber det magtkampe, der kan påvirke hele forholdet. Og timeout holder op med at virke, i takt med at børn bliver ældre, hvilket efterlader os med et modvilligt barn, der er rebelsk, i stedet for et barn der ØNSKER at samarbejde.

Og måske værst af alt? Den standser ikke den dårlige adfærd. Den standser måske den specifikke adfærd, du prøver at afbryde i dette øjeblik, og fordi dit barn ender op med at føle sig vred, begynder han at agere op på andre måder.

**5. Støtte så dit barn kan møde dine forventninger.**

Hvilken form for støtte? En der adresserer hendes behov for at føle sig forbundet, værdsat og i kontrol. Måske:

* En varm påmindelse om en forandring i aktivitet, før hun kommer ind i huset.
* En leg om magt og lydighed, der får hende til at grine, som får anspændtheden over at føle sig skubbet rundt med til at forsvinde.
* Et særligt job hun kan gøre, når hun kommer ind i huset, så hun føler en vis magt og føler, at hendes bidrag værdsættes.
* En varm hygge-pusletid, før I kommer ind i huset, så hun vil ønske at følge din ledelse.
* Et alternativt sted hun kan hoppe, før hun træder ind i huset.
* Et ritual om at tage hendes sko af, før hun krydser tærsklen.

Men hvis dine gentagelige påmindelser om, at hun har brug for at tage sine sko af, før hun går hen til sofaen ikke virker, bevæg dig videre til:

**6. Sæt empatiske grænser.**

Børn deler ikke vores prioriteter. Hvorfor skulle de gøre dette? De har deres egne prioriteter (at hoppe på sofaen er sjovt!) og ingen forståelse for vores verdenssyn (sofaer koster penge). Så det er vores job, hele dagen og hver dag, at vejlede dem:  *"Sko gør sofaen beskidt…ingen sko på sofaen."* Jo mere fast og vedholdende du er, jo mere kan barnet acceptere din grænse, sørge over den og bevæge sig videre. Jo mere empatisk du er, jo mere vil dit barn acceptere dine grænser uden at have brug for at gøre oprør mod dem.

Omdirigering er den bedste måde at stoppe adfærden på, fordi den kanaliserer energien: *"Jeg ser, at det er så sjovt! Og du ved, at vi ikke hopper på sofaen. Kom væk fra sofaen. Lad os gå ned og hoppe på den gamle madras i kælderen.”*

Alle børn vil naturligt teste grænserne for at se, om de er faste. Det betyder, at du lige nu må blive hos hende, når I går ind i huset og hjælpe hende med at få skoene af, hver gang, før hun drøner hen til sofaen. Det vil omsider blive en vane, og ingen af jer vil længere tænke over det.

Men hvad hvis hun smutter væk fra dig og drøner hen til sofaen, før du kan få hendes sko af? Hun sender dig et signal om, at der er noget, der står i vejen for, at hun kan samarbejde med dig. Hvad er dette? Følelser. Børn ophober deres følelser, og de venter på en mulighed for at give slip på dem i nærværet af et medfølende vidne. Dette medfølende vidne er dig. Hvis du når ned til bunden af disse indviklede følelser, vil du stoppe den dårlige adfærd, før den starter.

Jovist kan du få hende til at “presse” følelserne ned ved at råbe til hende eller straffe hende. Hun vil omsider føje sig, men hun vil sandsynligvis agere op på andre områder. Og du vil svække det nære forhold, du ønsker til hende, så hun generelt set vil være mindre samarbejdende, selv når hun først kommer ud over dette rebelske stadie. Teenageårene vil ikke være skønne. Og hvorfor vil du bevidst ødelægge dit forhold til personen, du bragte ind i verden?

Eller du kan hjælpe hende med disse følelser. Dette vil hjælpe hende med at samarbejde med din agenda. Det vil lære hende emotionel intelligens. Det vil gøre hende bedre i stand til at møde dine forventninger, når hun bliver ældre. Og det bringer jer nærmere til hinanden. Hvordan? Forbind dig og hjælp hende med følelserne.

**7. Hjælp barnet med følelserne, der afholder hende fra at samarbejde – leg når du kan.**

Tag et dybt åndedrag og gentag efter mig: *"Det er ikke en katastrofe. Vi kan lege med dette.”*

Gør din stemme let og legende, så du får hende til at grine. *"Undskyld mig?! Er du på sofaen med dine sko på?! Lad os se! Jeg er sofabeskytteren, og jeg får altid min pige!”*  Tag hende op, leende, og kast hende over din skulder. Tag hendes sko af, mens du løber rundt i huset med hende og smid dem i retningen af, hvor de hører hjemme. Syng en fjollet sang om, hvor meget du elsker hende, og at du aldrig vil give slip på hende. Bliv ved med at kaste hende på sofaen og tag hende op igen. Fald omsider sammen begge på sofaen til en god hygge-pusle tid.

Den næste gang I træder ind i huset, før I går hen til døren, fortæller du hende, at du ønsker at lege den samme leg igen, men at hun først må tage sine sko af sammen med dig lige indenfor døren.

Forvandl legen fra en af trodsighed til en af genforbindelse. Brug den hver gang du har brug for at afbryde dårlig adfærd. Latter frigiver oprørte følelser næsten lige så godt, som gråd gør det.

**8. Hjælp barnet med følelserne der afholder hende fra at samarbejde – gråd når du må hjælpe hende med at græde.**

Hvad hvis hun ikke ler? Hvis hun ikke vil lade dig tage hendes sko af? Hvis hun bliver vred og trodsig? Hun er ud over leg. Hendes provokerende adfærd lader dig vide, at hun blot har brug for at græde og udtrykke alle de følelser, hun har skubbet væk. Ville det ikke være så meget nemmere, hvis hun blot kunne sige: *"Mor, jeg føler det, som om nogen altid fortæller mig, hvad jeg skal gøre …jeg bliver så træt af det!”*

Men hun kan ikke FORTÆLLE dig, hvordan hun føler det, så hun VISER dig det i stedet for med sin trodsighed.

Fremkom med al din medfølelse. Se hende direkte i øjnene. Sæt din grænse klart og venligt: *"Søde, du ved, at sko gør sofaen beskidt. Jeg vil ikke lade dig have sko på på sofaen.”*

Hvis du er i stand til at forblive medfølende, bryder hun måske ud i tårer. (Hvis du tager dette personligt og bliver vred, er der ingen måde, du kan komme ned til tårerne på, og du vil blot få et skænderi.) Hold hende mens hun græder, hvis hun vil lade dig gøre dette. Tal ikke meget. Fortæl hende kun, at hun er tryg. Hvis hun langer ud, husker du, at tårerne er lige bag vreden. Hun har blot brug for at være en smule mere tryg for at bringe dem frem.

Du opbygger tryghed i øjeblikket med din rolige medfølelse. Du opbygger tryghed gennem alle dine interaktioner med dit barn med forbindelse og empati, såvel som med leg og med fysisk forbindelse, hvilket bringer os til:

**9. Knus.**

Jeg er enig i, at knus ikke er vores eneste mulighed for at genforbinde os og skabe samarbejde. Men de er sandsynligvis de mest nyttige. Knus hjælper barnet med at føle sig mere forbundet til os. Knus helbreder den manglende forbindelse, der ligger bag så meget af barnets dårlige adfærd, så knus kan hjælpe børn med at ØNSKE at samarbejde. Knus smelter surheden og vreden væk, og hjælper barnet med at føle sig tryg nok til at græde, og dermed komme af med de ubehagelige følelser. Og knus er også gode for os. De minder os om, at vores barn, selv hvis han handler barnagtigt, er vores elskede barn.

Knus redder vores barn fra den lave vej, han er faldet ned i og trækker ham tilbage ind på den høje vej med os. Knus er ikke en erstatning for 24/7 empati og daglig en-til-en forbindelsestid med ham, men ni knus om dagen er vigtigt, for at han kan trives og ønsker at samarbejde.

Så hvorfor ikke prøve flere knus?

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)

Uddrag af artiklen: Nine Options To Transform ”Bad Behaviour.