**7årig overreagerer på modgang, på mindre skuffelser.**

Spørgsmål:

Vores datter er 7, og hun har en temmelig intens personlighed, emotionelt set. Når hun er glad, er alting fint. Når hun føler sig oprørt, er det verdens ende. Hun er klog, artikulerende og temmelig sensitiv. Hun er også overbevist om, at hendes måde altid er den rigtige måde.

Mit problem med hende er, at hun, når hun møder modgang, eller når noget ikke går, som hun ønsker det, reagerer på en måde, der er ude af proportioner. Hvis hun bliver bedt om at vente 5 minutter på at bruge computeren, er det en tragedie, og hun hyler og råber op. Jeg prøver virkelig på at validere hendes følelser, når hun oplever dette, men jeg føler, hun bør være i stand til at tage mindre skuffelser i stiv arm uden at råbe og skrige i ti minutter.

Relateret til dette er det faktum, at hun husker små episoder af uretfærdighed, og hun kan ikke give slip på dem. For eksempel blev en af hendes klassekammerater bedt om at gøre et særligt job (at fortælle eleverne at de kunne gå til frikvarter) ved frokost *én* gang sidste år (i maj,) og hun føler sig *stadigvæk* oprørt over dette 5 måneder senere. (Hun forstår intellektuelt, hvorfor denne klassekammerat fik ”særlig” behandling, (der var en god grund), men det irriterer hende stadigvæk så meget, at hun plaprer ud om det.)

Hun har en stærk følelse af retfærdighed, og det kan meget vel være, at hun en dag vil være en stærk fortaler for en sag. Uheldigvis er, hvad vi får, ved 7 års alderen, en masse klynkeri over, at tingene ikke er retfærdige for hende. Det betyder ikke noget, at tingene med tiden “udbalanceres.” Hvis hun opfatter noget som uretfærdigt i dette øjeblik, husker hun det i meget meget lang tid.

Hun kommer stadigvæk ind i og sover i vores værelse, når hun har brug for det, og det er næsten hver nat, og jeg prøver at tilbringe 20-30 minutter med hende de fleste dage, hvor jeg leger med hende eller gør noget med hende, der vil skabe forbindelse.

Er der nogen måde at hjælpe hende med at lære at bringe hendes negative følelser ind i perspektiv?

Svar:

Jeg kan forstå din bekymring vedrørende din datter. Du gør et fint job med at opdrage hende - du fokuserer på forbindelse, bruger tid sammen med hende, og jeg går ud fra, fra din beskrivelse, at du ikke bruger nogen som helst form for straf overfor hende. Og alligevel har hun det svært.

At komme til en negativ konklusion om noget, og fortsætte med at dvæle over det måneder senere, hjælper os klart nok ikke med at blive optimistiske og robuste. Og selvom det er normalt for en treårig at have det svært med at vente, bør en syvårig generelt set være i stand til at styre sine følelser nok til at kunne gøre dette, selvom hun ikke er glad for det.

Heldigvis er der ting, du kan gøre for at hjælpe din datter med disse ting. Dit mål er at give hende større evne til at regulere hendes sind og følelser. Hvorfor har nogle af os tendensen til at overreagere over skuffelser, mens andre ikke gør det, og hvordan kan vi adressere disse udfordringer?

*1. Nogle af os bærer rundt på en fuld rygsæk af negative følelser, og vi er mere tilbøjelige til at miste fatningen, når noget går galt.*

*2. Nogle af os er mere ængstelige. Når noget går galt, har vi det svært med at berolige os selv.*

*3. Nogle af os ser ting mere negativt. Når noget går galt, konkluderer vi, at alting altid vil gå galt for os, og at tingene er håbløse. Vi bliver deprimerende eller vrede.*

*4. Nogle af os er bedre til at bearbejde vores følelser, så vi kan mere positivt integrere vores oplevelser og få mening ud af dem.*

Lad os se på disse fire ting, en for en.

**1. Nogle af os bærer rundt på en fuld rygsæk af negative følelser, og vi er mere tilbøjelige til miste fatningen, når noget går galt.**

Når vi oplever en stor følelse, har vi brug for et vidne, hvilket hjælper os med at føle os trygge nok til at lade os føle følelsen, så den kan fordufte. (Læg mærke til hvor meget mere tilbøjelig du er til at græde, når du føler dig ked af det, og nogen, du elsker, giver dig et knus og stryger dit hår.) Så vores børn har brug for, at vi accepterer og bruger empati på deres følelser, så de kan tillade dem at boble op. Når vi ikke er der, bliver følelser af oprørthed, der sker i skolen eller med jævnaldrende, presset ned.

Når børn ikke har regelmæssige muligheder for højrøstet latter, der frigiver ophobede følelser, og gode grædeture, ender de ofte op med at bære rundt på en fuld rygsæk af store følelser. Når noget gør dem oprørt, vælter disse følelser ud.

I familier, hvor forældre løber ind for at stoppe børn i at græde, får barnet budskabet om, at følelserne bag tårerne under alle omstændigheder må undgås. Familier, der bruger straffende disciplin, opdrager ofte børn, der ikke nemt bryder ud i tårer, men som er hurtige til at blive vrede. Disse børn har en fuld rygsæk af ubearbejdede følelser, de ikke føler sig trygge ved at udtrykke, så de forsvarer sig mod dem ved at blive vrede.

Hvad har alt dette at gøre med din datter? Af en eller anden grund – og det kan blot være, at hun er en meget sensitiv pige med store følelser – har hun en masse følelser, hun har brug for at bearbejde, og de kommer ud på upassende tidspunkter. Jeg tror, at daglige lege, der får hende til at le, vil hjælpe hende med at komme af med noget af denne emotionelle energi, da latter frigiver den samme energi som tårer.

Men din datter har sandsynligvis også brug for at græde. Så når hun græder over ikke at være i stand til at bruge computeren, er det en god ting, ikke en dårlig ting, og i stedet for at prøve at stoppe hende, kan du hjælpe hende med at græde ved at bruge empati: *"Det er så svært for dig at vente. Det ser ud til, at denne venten aldrig vil stoppe. Jeg er ked af, at det er så svært.”* Tal ikke for meget, kun nok til at hjælpe hende med at græde så meget, som hun har behov for det. Overreagerer hun? Selvfølgelig. Men det er en stor mulighed for hende til at komme af med alle former for sørgmodighed og frustration.

Er det almindeligt for en 7årig at have så store reaktioner på små skuffelser? Nej, de fleste 7årige er temmelig gode til at regulere deres følelser. Men det er så sandelig indenfor spektret af det normale. Så jeg foreslår, at du virkelig prøver at hjælpe hende med at ”udtrykke” sine følelser, med dig som et empatisk vidne. Husk på, at hendes følelser kun er følelser, og at hun har lov til at have dem. Og jo flere muligheder hun har for at le og græde, jo mindre vil hun overreagere på småting.

**2. Nogle af os er mere ængstelige. Når noget går galt, har nogle af os det sværere med** **at berolige os selv.**

Børn lærer at berolige sig selv ved at blive beroliget af deres forældre. Når vi fysisk beroliger vores grædende spædbarn, 1-2årige eller førskolebarn, reagerer hun ved at styrke de neurale stier, så hun kan berolige sig selv. Børn, der har en tendens til at være mere ængstelige, har måske brug for ekstra fysisk beroligelse, når ting går galt, selv ud over førskoleårene.

Er dette normalt for en 7årig, når den “forkerte” ting er lille? For det første er det måske ikke en lille ting for hende, og for det andet er det ikke almindeligt, men det er vel indenfor rækkevidden af det normale. Så jeg vil foreslå, at du giver slip på dommen over, om hun overreagerer, og i stedet fokuserer på at hjælpe hende med at udvikle vanen med at berolige sig selv.

Det betyder ikke, at du blot beder hende om at falde til ro selv og går væk. Du bruger empati og lader hende få afløb. Du holder hende og beroliger hende.

**3. Nogle af os ser på tingene mere negativt. Når noget går galt, konkluderer vi, at alting altid vil gå galt for os, og at tingene er håbløse.**

Når noget går galt, er nogle af os i stand til at se det som midlertidig modgang, som vi kan overvinde og forhindre i fremtiden. Dette er optimisterne. I kontrast hertil konkluderer nogle af os, at alting altid vil gå galt for os, og at tingene er håbløse. Vi bliver deprimerede eller vrede. Din datters tendens til at fortælle sig selv en negativ historie om en forgangen begivenhed kan afbrydes ved at lære hende at bemærke og korrigere hendes sinds tendens til at se på tingene negativt

For at arbejde med din datters negativitet, har du måske brug for mere end en enkel artikel. Jeg anbefaler på det kraftigste Tama Chanskys bog: Freeing Your Child from Negative Thinking: Powerful Strategies to Build a Lifetime of Resilience, Flexibility and Happiness. Forældre, der har brugt denne bog, fortæller mig, at det har gjort en kæmpe forskel i deres liv med deres barn.

Hvis du føler, efter at du har læst denne bog og har prøvet hendes forslag, at du ikke har set nok forandring i din datter, opmuntrer jeg dig til at finde en god kognitiv terapeut i dit område, der fokuserer på børn og gør korttidsterapi med dem (med dig i lokalet hvor du lærer, hvordan du kan tale med din datter om disse ting,) så du kan hjælpe din datter med at lære at håndtere hendes perspektiv. Ved 7års alderen er hun stadigvæk ung nok til at få hurtige resultater med den form for intervention.

**4. Nogle af os er bedre til at fordøje vores følelser, så vi mere positivt kan integrere vores oplevelser og få mening ud af dem.**  Vi mennesker ønsker at finde mening i tingene, og når der sker os noget emotionelt, er vi designet til at lede efter lektionen i det. Vi drager alle konklusioner om livet og os selv fra vores emotionelle oplevelser.

Din datter har brug for hjælp til at fortælle en hvilken som helst historie, der generer hende. Få hende for eksempel til at fortælle historien om barnet der modtog særlig behandling sidste maj. Validér hendes følelser vedrørende dette. Men udvid derefter diskussionen. Hvordan ellers kan hun se historien? Er der en anden konklusion, hun kan drage fra den?

Det kan lyde til at være en masse arbejde, og det er det. Men hvert barn har forskellige styrker og svagheder. Det lyder til, at din datter har mange styrker, men at hun har brug for hjælp til at udvikle de robuste, optimistiske, selvregulerende evner, hun har brug for, så hun kan trives. Heldigvis har hun en kærlig mor der er meget interesseret i hendes emotionelle udvikling.

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: School Age.

Uddrag af artiklen: 7 Year Old Over-Reacts to Setbacks, Minor Disappointments.