At opdrage dit intense barn.

Hvad er et intenst barn? Det er et barn, der er ”mere,” mere intens, mere energisk, mere vedholdende, mere sensitiv, mere ubekvem med forandringer, mere langsom til at tilpasse sig end andre børn.

Intense børn beskrives ofte i bøger om opdragelse i negative termer som vanskelige, krævende, stædige, uregerlige, vilde, trodsige, eksplosive, argumenterende. Acceptér ikke disse negative etiketter. Jovist er intense børn mere udfordrende end andre børn, og der skal større færdigheder til for at opdrage dem godt og skabe et sundt forhold til dem. Det er muligt at lære disse færdigheder, så relationen til vores barn bliver så god som mulig, og bag en negativ etikette findes der ofte en dyd. Et ”stædigt” barn er således et barn, der er målrettet og ikke giver op, hvilket er grundlaget for succes i livet. Fokusér derfor på dit barns styrker i en viden om, at alle børn er en gave, en mulighed for at tjene livet og lære om os selv og andre.

Mange mener, at dette at være en forælder er det sværeste job af alle, men det er også det mest udviklende job for vores barn og os selv, så se på det som en fantastisk rejse af vækst, og sol dig i dit intense barns positive kvaliteter, hans livlighed, gå-på-mod, kreativitet, ivrighed, energi, mod.

Det er bestemte kvaliteter, der karakteriserer intense børn. De kan være højrøstede, larmende og vedholdende, og når først de har fået en ide, giver de ikke op på den. De lægger mærke til alt, og bliver nemt distraheret. De kan være langsomme til at tilpasse sig nye situationer, og de bryder sig ikke om overraskelser. Så det er rigtigt, at der skal mere forståelse, dygtighed og tålmodighed til i opdragelsen af intense børn, men det er muligt at udvikle et sundt og varmt forhold til dem.

Temperament

Et barn fødes med et bestemt temperament, og vi kan arbejde med dette. Vi kan hjælpe ham med at erkende, hvornår han er blevet overophedet indeni og har brug for at køle af. Vi kan give ham ordene, der beskriver, hvad han oplever, og vi kan lære ham at skifte gear på en glat måde. Vi kan øve os med ham på at reagere bedre. Vi kan forstå hans reaktion og grundene bag dem.

Et intenst barn kan være vedholdende. Hvis han ønsker at gøre noget, ønsker han at gøre det – nu. Han er målrettet og giver ikke op. Verden har brug for sådanne mennesker, men som hans forældre kan vi forvente os, at der skal større færdighed til fra vores side for at få ham til at samarbejde.

Sensitivitet er et andet kendetegn, og det intense barn ser, hører og lugter ting, andre næppe lægger mærke til. Vi kan derfor forvente os, at større forsamlinger, larmende fester og andre lignende aktiviteter overvælder ham og kan få ham til at miste fatningen.

Fordi han oplever alt så intenst, kan han nemt komme til at glemme, hvad vi har bedt ham om, fordi noget andet i mellemtiden har fanget hans opmærksomhed. Denne kvalitet bringer ham nogle gange i vanskeligheder, fordi det kan se ud, som om han ikke lytter. Men den har også en positiv side, og et intenst barn har ofte en rig fantasi og forestillingsevne.

Et intenst barn har det også svært med forandringer i rutinen. Han må have tid og påmindelser, når han går fra én aktivitet til en anden. At have travlt forstyrrer ham virkeligt. Han må have rutiner, der giver ham muligheden for at forudsige, hvad der vil ske og hvornår, hvilket drastisk vil reducere mængden af raseriudbrud. At etablere regelmæssige rutiner i dit hjem er derfor yderst vigtigt.

Vi har ikke kontrol over vores barns grundlæggende temperament, og han er ikke ”problemet.” Vi kan forstå udfordringerne, han står overfor, og vi kan reagere medfølende. Disciplin betyder ikke straf. Det betyder at vejlede, og vi kan lære at blive en dygtig vejleder.

Udadgående og indadgående tendenser.

Der er to basale temperamentsformer, den udadgående og den indadgående, og et intenst barn kan være både det ene eller det andet. Det vigtige er, at vi opdager vores barns foretrukne temperament, så vi kan arbejde med det, og give ham muligheden for at tanke op, før han føler sig overvældet.

Det udadgående barn søger aktivitet og mennesker som en måde at tanke op på, og hvis der er et problem, ønsker han at tale om det. Det indadgående barn derimod tanker op, når han har tid til sig selv og plads til at tænke. Han foretrækker at iagttage, før han tilslutter sig en aktivitet, og han nyder at gøre ting selv eller sammen med en eller to venner.

At identificere vores barns foretrukne stil hjælper os med at forstå, hvordan han tanker op, og giver os muligheden for at hjælpe ham med at gøre dette, før han mister fatningen. Det giver os muligheden for at skabe de sociale aktiviteter, det udadvendte barn har brug for, og de stille perioder den indadvendte kræver. Vi må derfor observere nøje og lytte.

At tage kontrol over dine egne følelser.

Dit barn ser hen til dig for trøst, men også for hjælp til at finde ud af, hvad han føler, og hvordan han skal håndtere sine følelser. Dog må du, for at kunne hjælpe ham effektivt, også kunne håndtere dine egne følelser.

Når du er i en oprørt tilstand, holder du op med at lytte til dit barn. Du trækker dig væk fra ham. Der opstår en magtkamp, som ødelægger jeres forhold. Hvad I har brug for er at arbejde sammen om at løse problemet.

Når du samarbejder med dit barn fra en rolig tilstand, kan han høre dig og følge din vejledning. Du beder ham måske om at tage nattøj på. Han gør det med det samme, og hvis han ikke gør det, sætter du dig roligt ned foran ham, ser ham i øjnene og udtrykker empati om, hvor frustrerende det er at stoppe en aktivitet, hvorefter du hjælper ham med at finde et stoppepunkt. En sådan rolig tilgang formindsker adfærdsproblemer, fordi dit barn føler sig tryg, elsket og accepteret.

Det er vigtigt, at du ikke tager tingene personligt. Dit barn er ikke ude på at genere dig eller gøre livet svært for dig, og stærke følelser skræmmer ham i virkeligheden. Han ønsker dem ikke. Tilnærm dig ham med den indstilling, at I kan løse problemet, I er et team, I kan arbejde sammen, I er ikke modstandere. Når han føler sig oprørt, hold en pause, stop og mind dig selv om ikke at råbe af ham eller kritisere ham, noget du vil fortryde senere.

Hvis du opdager, at du selv er ved at miste fatningen, er det vigtigt, at du tager en pause. Sig til dit barn, at du føler dig for oprørt til at tale lige nu, at du vil tage en pause og komme tilbage om nogle få minutter. Tag nogle dybe åndedrag og berolig dig selv. Mind dig selv om, at med modenhed fra din side og gode instruktioner vil hyppigheden af raseriudbruddene formindskes. Vær venlig overfor dig selv, for der skal virkelig en indsats til og færdigheder for at arbejde med et intenst barn.

At tage sig af dit barns intensitet.

Det er muligt at udvikle effektive strategier, der formindsker dit barns intensitet, før han mister fatningen. Begynd med at observere tegn på, at hans intensitet eskalerer, som ændringer i hans ansigtsudtryk eller stemmeføring. Når du gør dette, har du muligheden for at bryde forebyggende ind, før følelserne når det høje gear. Dette er det første skridt.

Det næste skridt er, at du giver ham ordene for følelserne, han oplever, hvilket formindsker dem og hjælper ham med at håndtere dem. Hvis han kan sige: ”Jeg føler mig vred!” behøver han klart nok ikke at sparke til os, for at vi skal forstå, hvordan han har det.

Det tredje skridt er at tage forebyggende foranstaltninger. Når du oplever, at hans energi intensiveres, leder du ham mildt til en beroligende aktivitet, gerne en du selv deltager i, da tid brugt på at nyde hinandens selskab styrker forholdet. En beroligende aktivitet kan være modellervoks, eller at læse en bog for ham.

Det er godt at have en falde-til-ro kurv, hvor du har langt genstande, der beroliger som tuscher og papir, legoklodser, tøjdyr, bøger og andet, han kan gå hen til, hvis han ophedes indeni. Du hjælper ham med at falde til ro, hvilket er forudsætningen for, at han kan høre og modtage lektionen, du ønsker at lære ham.

At gøre disse tre ting kan afværge mange raserianfald, men ikke alle, og der kan komme tidspunkter, hvor du oplever, at de ikke er nok, og at dit barns intensitet stiger til bristepunktet. I sådanne situationer er det vigtigt, at du har tænkt forud, og har en plan for, hvad du vil sige og gøre.

Det er vigtigt, at du har den indstilling, at du er her for at hjælpe med at gøre tingene bedre, og du kan sige ting som: ”Jeg vil hjælpe dig!” eller ”Jeg ønsker at forstå!” eller ”Hvad har du brug for?” så dit barn forstår, at du ikke er fjenden, der vil råbe eller true, men at du er der for at hjælpe med at løse problemet.

Vi må altid begynde med at drage vores barn til os, ikke skubbe ham væk, da dette gør ham åben overfor at lære af situationen. At være forælder til et intenst barn kræver megen omtanke, men resultatet er, at hyppigheden af raseriudbrud drastisk formindskes.

Sammenbrud

På trods af alt du har gjort for at undgå sammenbrud, vil der alligevel være tidspunkter, hvor de opstår. Dette gælder for alle børn, og forskellen er, at intense børn oplever dem oftere og med større kraft. Så hvad gør du? Du stopper op, tager et dybt åndedrag, erkender at dit barn har fået et raserianfald, og at du ikke også vil få et. Du vil ikke råbe. Du vil ikke true. Du vil forblive rolig. Du vil lytte, og du vil hjælpe ham med at falde til ro. Du vil berolige stormen i stedet for at give næring til den. Du siger: ”Jeg vil hjælpe!” Du er empatisk, og du spørger dig selv om, hvad han føler, og hvad han har brug for lige nu i denne situation.

Når han er faldet til ro, er du sandsynligvis lettet over, at raseriudbruddet er forbi, og du ønsker måske at glemme alt om det. Det må du ikke. Det er vigtigt for at forhindre fremtidige raseriudbrud, at du følger op på tingene. Det er vigtigt, at du går tilbage til dit barn og lærer ham de rette ord og handlinger, han kan bruge i fremtiden, hvis han kommer ud for en lignende situation. Det er på den måde, han vokser som person.

Opfølgningen kan ske øjeblikkeligt efter sammenbruddet eller senere, men den må ske. Du går derfor tilbage til dit barn, og du kan sige: ”Hvad der lige skete, føltes ikke godt for nogen af os. Hvordan kan vi undgå, at det sker igen?” Du taler om familiereglerne, at ”du kan være lige så vred, du ønsker det, men vi slår ikke. At slå er altid forkert. At slå gør ondt!” Eller: ”Vi taler til hinanden med respekt, så ingen øgenavne. Hvad kan du sige i stedet for?” Eller: ”Det er vigtigt, at vi gør, hvad vi siger, vi vil gøre.”

Du prøver at forstå, hvad der ledte til sammenbruddet, hvad dit barn prøvede at udtrykke, og hvad han har behov for. Derefter øver I jer i de rigtige ord og handlinger. Når du gør dette, igen og igen, lærer du ham, at der er en alternativ måde at reagere på, der er ikke-aggressiv og derfor acceptabel. Der er ingen bebrejdelse, ingen skæld ud, der kun vil få ham til at gå i en forsvarsposition. Du og han arbejder sammen på at løse tingene, og det er en læringssituation for jer begge.

Hvis nogen er blevet skadet eller såret, er det vigtigt, at dit barn reparerer tingene med denne person. Du kan spørge ham, hvordan han tror, den anden person følte det, da han sagde eller gjorde…? Og derefter kan du spørge ham om, hvad han tror, den anden person har brug for, så han kan give det til ham og gøre tingene gode igen. Ved at fokusere på den anden persons behov, lærer han empati.

Du må også være ærlig med dig selv, om du måske kan have spillet en rolle i skabelsen af problemet, og hvis dette er tilfældet, må du udtrykke det overfor ham, sige undskyld, og forpligtige dig til at gøre tingene bedre næste gang.

Hvis han, på trods af dine anstrengelser, ikke holder op med sine aggressive handlinger, må du stoppe ham. Du kan sige: ”Hvis du ikke stopper selv, vil jeg hjælpe dig med at stoppe!” Eller: ”Jeg kan ikke tillade, at du skader andre.” Og så holde ham så han ikke kan slå. Han vil sandsynligvis råbe: ”Lad mig gå!” og du kan svare: ”Jeg vil lade dig gå, når du er rolig og ikke slår. Vi slår ikke. At slå gør ondt!”

Det er ikke ualmindeligt, at et barn under et raseriudbrud bruger bandeord eller øgenavne. Du kan sige: ”Søde, du må være virkelig vred lige nu, siden du bruger disse ord. Hvad er der i vejen? Fortæl mig om det. Jeg vil lytte, og jeg vil hjælpe!” Du vil tage dig af de uacceptable ord senere, når han er rolig. At bruge uacceptable ord er faktisk et fremskridt, da det er at foretrække frem for at sparke eller slå. Men det er stadigvæk ikke acceptabelt, og du vil lære ham, hvad han kan erstatte ordene med, så han kan udtrykke sig med respekt.

Når du har det svært med dit barn, er det vigtigt, at du fokuserer på alle de gode sider, han har. Det drager dig til ham i stedet for at skubbe dig væk fra ham. Og nyd de små succeser, alle tegn på at han gør fremgang i sit emotionelle liv, om det så er små ting, det drejer sig om. Udtryk disse succeser overfor ham, og han vil blive opmuntret til at gentage dem. Sig for eksempel: ”Jeg så, at du blev vred på din bror. Men du huskede at gå væk i stedet for at daske til ham. Det var fint.”

Vedholdenhed.

Mange intense børn er utroligt vedholdende og viljestærke. Det er vigtigt, at du ikke går ind i en situation, hvor du trækker tov med dit barn i modsatte retninger. I stedet for at én person vinder, og en anden taber, går du efter vind-vind løsninger, hvor I begge får jeres behov tilfredsstillet. Du må derfor sætte dig ind i, hvad der er vigtigt for dit barn, lytte til ham og stille ham spørgsmål i et oprigtigt ønske om at forstå. Men derefter må du også udtrykke, hvad der er vigtigt for dig, og når du har gjort dette, kan I problemløse. Du kan spørge ham: ”Hvordan kan vi gøre dette bedre?” eller: ”Hvordan kan vi løse dette?” I bliver ved med at brainstorme, til I finder en løsning, der virker for jer begge.

Jo yngre dit barn er, jo mere er det dig, der vil komme med ideer, og jo ældre han er, jo mere vil han være i stand til selv at komme med input. Denne proces tager tid, men den sparer tid i det lange løb, og den hjælper dit barn med at udvikle færdigheder, der vil hjælpe ham livet igennem. Skynd dig derfor ikke gennem problemløsningsfasen. Du undgår kampen og styrker forholdet til dit barn.

Det er vigtigt at sige ja til vores barn, men det er lige så vigtigt, at vi kan sætte faste grænser, når noget er utrygt eller respektløst. Intense børn har brug for forældre med selvtillid, der er lige så vedholdende som deres barn, når det gælder basale regler og værdier. Det giver ham en følelse af tryghed.

Hvis du har brug for at stoppe dit barn i noget, råb da ikke til ham fra den anden ende af værelset. Gå hen til ham, bøj dig ned, se ham i øjnene, læg en hånd på ham og sig: ”Jeg vil hjælpe dig. Hvis du ikke selv kan stoppe, vil jeg hjælpe dig med at stoppe. Jeg vil sørge for, at du er tryg.” Dit mål er, at dit barn med tiden er i stand til at stoppe sig selv, i stedet for at du stopper ham, at han udvikler selvkontrol.

Sensitivitet

Intense børn kan være sensitive i en grad, det kan være svært for andre at forstå, og de påvirkes nemt af lyde, lugte, støj, lys, farver og andet til punktet, hvor de føler sig overvældet og mister fatningen. Vi må være på vagt overfor højstimulerende steder som butikscentre, supermarkeder, forlystelsesparker, strande, selskaber, hvor der er et bombardement af sanseindtryk, da overstimulation kan føre til ude-af-kontrol adfærd.

Hvis vores barn er tre år og ældre, kan vi hjælpe ham med at blive bevidst om, hvad han har brug for i en given situation. Vi kan spørge ham, om det er larmen, der gererer ham eller noget andet, så han selv lærer at erkende, hvornår han har brug for at tage en pause og gøre noget andet. Store forsamlinger kan være meget udfordrende for ham, så vi må være sensitive overfor, hvornår det er tiden til at gå. Det er bedre at gøre dette, mens vores barn stadigvæk er i godt humør, end at vente til han er umedgørlig.

For megen tid foran skærmen kan også gejle ham unødvendigt op, da de mange lyde og hurtigt skiftende billeder kan virke overstimulerende på ham, og kan påvirke hans adfærd negativt. Det er bedre, at han leger, tegner og maler, hvilket virker beroligende.

At få dit barns opmærksomhed.

De fleste intense børn har det svært med overgange fra den ene aktivitet til den næste, fordi de har det svært med forandringer, hvor de må omstille sig til noget nyt. Dit budskab til dem må derfor være enkelt som ”sko”, ”jakke,” ”frokosttid” eller ”kom!” Ord som disse virker som overskriften i en avis. De har til hensigt at fange hans opmærksomhed, og når først du har denne, kan du uddybe tingene nøjere.

Det betyder også noget, at du begrænser valgene, han har, da for mange valg kan virke overvældende på intense børn. Du kan for eksempel tage to T-shirts, han kan vælge imellem – på badeværelset – hvor han er væk fra klædeskabet, hvor der er for mange valg.

Del komplekse opgaver, han møder, op i enkle trin, og lad ham udføre hvert trin til han mestrer det, før han går videre til det næste. Dette sikrer succes og dermed selvtillid.

Lær ham også, hvordan han får din opmærksomhed. Det kan være et tegn som, at han klapper dig på skulderen eller tager din hånd. Eller du kan lære ham at gå hen til dig og sige ord som: ”Jeg har brug for din opmærksomhed,” eller ”lyt venligst til mig!” Der er ikke kun én rigtig måde at gøre tingene på, men han må lære at få din opmærksomhed, ligesom du må lære at få hans.

Tilpasningsevne

Intense børn har det svært med at skifte gear og må have påmindelser om en ny aktivitet, så de har tid til at fordøje tingene. De elsker faste rutiner, der fortæller dem, hvad der må ske. Det er derfor en god ide at lave et skema med førskolebørn, der med billeder eller tegninger fortæller dem de enkelte trin i rutinen, så de kan følge med i processen. Du kan lave et sådant skema sammen med dit barn både for om morgenen og om aftenen, og måske også et for når I skilles i børnehaven, hvis han har det svært med denne overgang. 4-6 billeder på et sådant skema er tilstrækkeligt.

Fordi intense børn har det svært med overgange, er det vigtigt at begrænse disse i løbet af dagen, da de kun kan klare et vist antal af dem. Det kan betyde, at du ikke overplanlægger dit barns dag med for mange aktiviteter, og at du giver dit barn ekstra tid til at gå fra én aktivitet til den næste.

Forsigtighed.

Intense børn kan være tilbageholdende og forsigtige, når de møder en ny situation. Det er vigtigt ikke at presse dem, for pres avler mod-pres! Prøv i stedet for at give dit barn et mildt skub fremad og hav indstillingen og tilliden til, at han kan møde den nye situation med succes. Han har måske brug for at observere den nye aktivitet først, før han beslutter sig til at deltage, eller at vi bryder en ny færdighed ind i små trin, han mestrer en ad gangen. Forsigtige børn har brug for at tænke, før de handler.

Vi må respektere hans temperament, og selvom han måske siger nej som hans første reaktion på en ny aktivitet, kan han skifte mening, når vi støtter og opmuntrer ham til at gå fremad i eget tempo. Vi kan lære ham at sige ord som: ”Jeg ønsker at iagttage først!” eller: ”Jeg kommer om lidt, når jeg er parat.” i stedet for at råbe et kraftigt nej.

At lære at håndtere nye situationer er en vigtig færdighed i livet, så at undgå disse er ikke løsningen. Hvis han vælger at sige nej til en ny aktivitet, må det være på grund af et valg, ikke fordi han føler sig uduelig.

Måltider.

Intense børn kan have stærke meninger om mad, hvad de vil og ikke vil spise. At få dem hen til bordet og holde dem der og sikre, at de får en balanceret kost kan være en udfordring, men der er ting, du kan gøre for at gøre måltider mere rolige og behagelige.

For det første er det vigtigt at erkende, at små børns appetit aftager ved 1-2års alderen. I det første år af deres liv tredobler de deres vægt. Hvis denne tendens fortsætter, vil de veje omkring 30 kilo, når de er 2 år. Men en 2årig tager kun 3-4 kilo på over en periode på atten måneder, så det er naturligt, at hans appetit bliver tilsvarende mindre. Dette er noget, forældre sjældent overvejer og kan føre til, at de presser deres barn til at spise med det resultat, at barnet får et negativt forhold til mad.

Ernæringsekspert Elly Satter har udtrykt klart, hvad et positivt forhold til mad er. Hun siger: ”Du er ansvarlig for, hvad, hvornår og hvor der spises. Dit barn er ansvarlig for, hvor meget og om han vil spise.”

Det er med andre ord op til dig at få sund mad ind i huset og servere sunde måltider og sunde snacks på regelmæssige tidspunkter. Når du har gjort dette, må du give slip og overlade resten til dit barn. På denne måde undgår du kampe om mad.

Det er godt at servere for dit barn tre måltider og tre snacks om dagen. Og når al den mad du serverer for ham er sund, betyder det ikke noget, at han af og til kun spiser lidt til et hovedmåltid. Du kan slappe af. Små børn har små maver, og de kan kun spise små mængder af mad ad gangen.

Intense børn har ofte stærke meninger om mad. Du kan lære dem at afvise en bestemt madvare på en høflig måde som at sige: ”Nej tak!” En anden god ting er at involvere dit barn i madforberedelserne, og selv små børn kan hjælpe til. Når de gør dette, er det mere sandsynligt, at de vil spise maden, de har været med til at forberede. Det tager måske længere tid, når dit barn hjælper til, men det er tid, der er godt investeret, hvor I knytter jer til hinanden.

Mange intense børn er selektive spisere. Hvis de afviser en bestemt madvare, betyder det ikke, at de altid vil afvise den. Så bliv blot ved med at præsentere den for dem, og når de ser, hvor meget du nyder den, vil de med tiden prøve den. De afviser den måske kun, fordi den er ny, og de skal blot have tid til at vænne sig til den.

Hvis du har et barn, der hele tiden går fra bordet under måltidet, kan du sige til ham: ”Når du går fra bordet, må det være, fordi du er færdig med at spise. Jeg vil derfor tage din tallerken væk. Det er dit valg!” Men du må samtidig være proaktiv og fjerne ting, der kan distrahere ham, før I sætter jer ned for at spise.

Husk på at give dit barn en påmindelse om, at det snart er tiden til at spise, og fortæl ham hvad menuen består af, så han er mentalt forberedt. Selv hvis han ikke er sulten, bør han komme til bordet, da dette at spise sammen ikke kun er et spørgsmål om at nære vores kroppe, men også at nære vores forhold til hinanden. Endvidere opvækkes hans appetit mange gange, når først han sidder ved bordet.

Tøj

Intense børn kan være sensitive med hensyn til, hvilket tøj de ønsker at have på. Tøjet må være helt rigtigt, det må passe godt og være blødt og behageligt at gå med.

For mange tøjvalg komplicerer tingene, så det er en god ide at simplificere dit barns garderobe. Fjern alt unødvendigt tøj fra skabe og skuffer, og lad der kun være det nødvendige, det tøj dit barn elsker at have på. Sørg også for, at tøjet er nemt at få af og på, at der er store knapper, velcrolukninger eller lynlåse fortil.

Hvis du er ude, og dit barn er klædt fint på til en selskabelig lejlighed, sørg for at du har taget noget blødt og behageligt tøj med i tasken, som han kan tage på senere. At have stift og ubehageligt tøj i længere tid, kan irritere ham og lede til sammenbrud.

Sociale færdigheder

Sociale færdigheder må læres. Mange intense børn har udfordringer med dette, fordi de enten er for udfarende og maser sig ind på andre, eller fordi de er overgenerte og ikke vil være med i gruppen. Vi må derfor give vores intense børn muligheder for at praktisere sociale færdigheder, så de kan mestre disse.

Invitér andre børn til dit hjem, overvåg dem i deres interaktioner med hinanden, og vær parat til at bryde ind hvis der er behov for det, så de kan lære at problemløse og finde vind-vind løsninger, alle kan være tilfredse med.

Det er vores opgave at være en coach. Det betyder, at vi ikke tillader vores intense barn at være aggressiv, og vi kan kræve, at han bruger sin intensitet på en passende måde og lære ham denne. Det betyder også, at vi opmuntrer vores generte barn til at tage del i gruppen.

Alle børn har brug for at vide, at den voksne vil træde ind øjeblikkeligt, hvis nogen bliver skadet. Vi kan sige: ”Stop! Jeg vil ikke lade dig slå Jonas. Uanset hvor vred du er, slår vi ikke. At slå gør ondt.” Vi kan ikke tillade, at et barn skader et andet barn, hverken fysisk eller verbalt. Hvis et barn råber: ”Idiot!” til et andet barn, bryder vi ind, og vi kan sige: ”Stop! Jeg hører sårende ord. Vi kalder ikke andre for øgenavne. Kan du fortælle din ven, hvad du ønsker uden at angribe ham?” Vi bevæger os dernæst videre til problemløsende teknikker.

Nogle gange er vores intense barn for oprørt, og vi må først hjælpe ham med at falde til ro, før han kan høre os. Vi kan lede ham mildt og kærligt til falde-til-ro kurven og blive hos ham, til han er rolig. At prøve at tale til ham før han er rolig er ikke et gunstigt læringsøjeblik, for han kan ikke høre os og samarbejde med os.

Intense børn må undervises i, at det er godt at trække sig ud af en aktivitet, når de føler sig for oprørte, og de må vi føle, at vi er der for dem som et kærligt, forstående nærvær, der vil hjælpe dem med at blive rolige.

Når børn skændes, må vi tale om følelserne hos alle, der er involveret. Dette udvikler empati, en forståelse for hvordan andre ser på tingene. Børn må lære at udtrykke deres følelser på en acceptabel måde, og de må lære at lytte til andre. Det er en tid, hvor vi deler med hinanden, og der er ingen bebrejdelse. Når vi har gjort dette, er det tiden til at problemløse. Alt for ofte hjælper vi et barn med at falde til ro, og det er det eneste, vi gør. Det er yderst vigtigt, at vi bringer vores barn tilbage til situationen og ind i problemløsningsfasen, da det er her, han lærer, hvordan han udtrykker sine følelser på en acceptabel måde og finde løsninger, der gavner alle.

Det er almindeligt, at børn driller hinanden, og så længe drilleriet er godartet, behøver vi ikke at bryde ind. Men hvis det går over stregen, må vi stoppe det. Vi må lære børn at iagttage andres ansigtsudtryk og stemmeføring, og hvis et barn såres, er det ikke okay.

Vi kan tale med vores barn om, hvad han kan gøre, hvis han bliver drillet af en anden og ikke bryder sig om det. Kan han få hjælp fra en voksen? Kan han sige: ”Stop!” Kan han gå væk? Kan han bruge humor til at afværge drilleriet?”

En anden social færdighed børn må lære er at dele. Jo yngre børn er, jo sværere er det for dem at dele deres legesager med en ven. Vi må tale med vores barn om dette, og vi kan bede ham om at lægge de legesager væk, han ikke er villig til at dele, når en ven kommer på besøg.

Reference: Se bogen: Raising Your Spirited Child af Mary Sheedy Kurcinka.