**At tage dig af din tumling: RASERIUDBRUD**

Raseriudbrud er normale for tumlinger, der føler så lidenskabeligt om alt, men mange af dem kan undgås. Et stort antal kommer af at føle sig magtesløs, så tumlinger, der føler, de har en vis kontrol over deres liv, har færre raseriudbrud. Og da tumlinger, der er trætte og sultne, ikke har de indre resurser til at håndtere frustration, vil dette at tage sig af din tumlings liv, så han ikke bliver bedt om at magte en situation, når han er sulten eller træt, reduceres raseriudbruddene.

Her er, hvordan du kan tæmme disse udbrud:

**1. Forbliv rolig og genforbind dig.**

Husk på, at din tumling, når først han føler sig frustreret og oprørt, ikke er i stand til at berolige sig selv. Han har brug for en rolig voksen. Så når han føler sig overvældet og ikke-forbundet, er det din prioritet at berolige dig selv og genforbinde dig med ham.

**2. Tag dig af oprørtheden, så den ikke eskalerer.**

Det er forbløffende, hvordan en anerkendelse af dit barns vrede kan stoppe et ulmende raseriudbrud i sit spor. Før du sætter en grænse, er det derfor godt at anerkende, hvad dit barn ønsker.

*"Du ville virkelig ønske, at du kan få mere juice, er det ikke rigtigt?*

*(Se, han nikker allerede ja!) Så sætter du grænsen:*

*"Vi må også spise noget æg. Vi vil have mere juice senere."*

*(Du tager hans kop væk, så den er ude af syne.) Hvis han reagerer med vrede, anerkender du den:*

*"Det gør dig så vred. Du ønsker virkelig den juice."*

Husk at bruge få ord. Det er svært for tumlingerne at følge sprog, når de føler sig oprørte.

*”Du er så vred!”*

*“Vi slår ikke.”*

**3. Tænk forud, da de fleste raseriudbrud sker, når børn er sultne eller trætte.**

Sørg for, at dit barn har fået mad, og at han ikke er træt. Sørg for, at der er hyggetidspunkter og fredelig stille tid uden mediestimulation, da dette vil forny din tumlings indre resurser – og vil forhindre de fleste raseriudbrud. Lær at sige nej – til dig selv. Pres ikke det sidste ærinde ind. Tag ikke et sultent og træt barn til supermarkedet. Brug hvad du har og tag derhen i morgen.

*“Idag køber vi ikke stort ind. Vi vil kun købe mælk og brød, og så vil vi tage hjem. Og her er der en ostestang, du kan spise, mens vi venter i køen.”*

**4. Vær sikker på at dit barn har et fuldt reservoir af din kærlighed og opmærksomhed.**

Børn, der føler sig trængende, er mere tilbøjelige til at få raseriudbrud. Hvis I har været adskilt hele dagen, vær da sikker på at I genforbinder jer med noget tumleleg og latter, før I tager ud og køber ind til aftensmaden.

**5.  Undgå magtkampe.**

Du bliver ikke nødt til at bevise, at du har ret. Dit barn prøver at vise dig, at han er en virkelig person med en vis virkelig magt i verden. Dette er fuldstændig passende. Lad ham sige nej, når du kan gøre dette, uden at gå på kompromis med sikkerhed, sundhed eller andre menneskers rettigheder.

**6.Husk på, når dit barn bliver vred, at vrede er et forsvar mod mere ubehagelige følelser som sårbarhed, frygt, smerte, sørgmodighed.**

Hvis du kan hjælpe dit barn med at lægge mærke til de mere sårbare underliggende følelser, vil der ikke være brug for vreden som et forsvar, og den vil fordufte.

*"Du er vred! Jeg hører, at du ønsker, vi kan blive på legepladsen. Det er sørgeligt, at vi må tage af sted nu."*

**7. Skab tryghed.**

Når dit barn bliver så oprørt, at han bryder ud i et raserianfald, prøv ikke at tale ham ud af det. Vær nær ham, selv hvis han ikke vil lade dig røre ved ham. Han har brug for at vide, at du er der, og at du stadigvæk elsker ham. Vær rolig. Prøv ikke at ræsonnere med ham. Dit mål er at skabe tryghed, så han kan lade alle disse følelser komme op. Når først han får en mulighed for at vise dig hans oprørte følelser, vil han føle og handle meget bedre.

**Efter raseriudbruddet:**

Tag først en “hyggetid” sammen, hvor I genforbinder jer. (Nej, du “belønner” ikke raseriudbruddet. Han har brug for denne forbindelse til dig, ellers ville han ikke oprindeligt have fået raserianfaldet. Og sørg selvfølgelig for, at han får nok “hyggetid” med dig, at han ikke behøver at få et raserianfald for at få den.)

Fortæl dernæst historien om hvad der skete, så dit barn kan forstå den og reflektere, hvilket opbygger hans hjerne:

*"Du havde det så sjovt på legepladsen. Du ønskede ikke, at vi skulle gå hjem. Da jeg sagde, at det var tiden til at gå, blev du ked af det og vred. Du råbte NEJ og slog mig, gjorde du ikke? Jeg sagde: “Vi slår ikke.” Og du græd og græd. Jeg blev lige her hos dig, og da du var parat, gav vi hinanden et stort, stort knus. Nu føler du dig bedre tilpas. Det er svært at gå væk fra legepladsen, når du har det så sjovt. Det er okay at være ked af det. Du kan sige til mig: “KED AF DET!” Og jeg vil forstå dig. Men vi slår ikke. At slå gør ondt. Og ved du hvad? Vi kan tage på legepladsen igen i morgen og have det sjovt. Der er altid mere sjov for os.”*

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: Managing Your Toddler: TANTRUMS.