**Social intelligens for skolebørn 1.**

I skolen skifter alliancer ofte. Nogle børn finder det nemt at byde en gruppe af venner velkommen, andre kæmper med at komme ud af det med andre, eller med at finde andre børn, der deler deres interesser. Nogle børn får en bedste ven; mange ønsker, de kunne. Her er, hvordan du kan hjælpe dit barn med at tage hans sociale færdigheder et trin op, og hvordan han kan arbejde sig gennem ting, der kommer op med venner og jævnaldrende.

**1. Støt dit barn i at arrangere regelmæssige muligheder for at lege med jævnaldrende.**

Som en forælder kan dette være en udfordring – vi har alle travlt! Men muligheder for at lege med jævnaldrende er vigtigt, når det drejer sig om at hjælpe børn med at udvikle sociale færdigheder, og børn er endnu ikke parate til at håndtere deres sociale liv.

**2. Lyt når han har udfordringer med jævnaldrene, hvilket alle børn har.**

Hvis du fortæller ham, hvad han skal gøre, indbefatter du, at han er inkompetent, og du hjælper ham ikke med at lære. Hjælp ham i stedet for med at klargøre sine følelser og med at problemløse sagen.

**3. Tag ikke nogens side, når hun skændes med sine venner.**

Lyt til hendes synspunkter og brug empati med hendes følelser, men modsæt dig impulsen til at nedgøre det andet barn. Hvis du har en mistanke om, at dit barn er uretfærdig, prøv da at undre dig sammen med hende om det andet barns synspunkt, men igen, vær forsigtig med ikke at bebrejde dit barn:

*"Jeg gad vide, hvad der går for sig med Annelise, siden hun sagde sådan nogle grimme ting…Jeg gad vide, om hendes følelser blev såret, da du og Janni ikke ville deltage i hendes klub.”*

**4. Hjælp hende med at lære, hvordan hun udtrykker sine behov uden at angribe den anden person.**

Dette er en udfordring for os alle, så børn har brug for vores vejledning, og for at praktisere dette. Så når din datter råber: *"Du er for bestemmende!”* til sin ven, kan du sige: *"Det lyder til, at du føler dig virkelig vred på Issabella…Kan du fortælle hende, hvad du ønsker, i stedet for hvad du tænker om hende?”*

**5. Coach ham i at stå frem for sig selv.**

Ethvert barn har brug for denne færdighed, og nogle har brug for mere rollespil end andre: *"Det lyder til, at du ønsker at fortælle Jonas, at du holder af at lege brydekamp med ham, men du har brug for nogle regler for at føle dig tryg, som for eksempel at STOP betyder STOP? Dette kan være en svær ting at sige til en ven. Lad os øve det sammen, så du føler dig mere bekvem med det.”*

**6. Undgå at negere dit barns opfattelse af den anden person.**

Reflektér i stedet for og hjælp med at klargøre tingene. For eksempel, i stedet for at sige: *"Jeg tror ikke, at Alice havde i sinde at være grov overfor dig, og du kan selvfølgelig ikke undgå at invitere hende til din fest!”* prøv empati.

*"Det lyder til, at du, da Alice sagde dette foran de andre børn, blev virkelig flov, og det sårede dig. Du tror, hun gjorde det med vilje, og det gør dig så vred, at du end ikke ønsker at invitere hende til din fest.”*

Med den form for støtte er det sandsynligt, at dit barn vil komme ud over sine sårede følelser og vrede, så hun kan træffe en bedre beslutning om, hvordan hun skal komme videre.

**7. Gør det til en vane at anerkende og reflektere følelser, i stedet for at afvise dem.**

Ofte, når vi forældre har det virkelig svært med at se vores barn lide, bliver vi vrede på det andet barn. Vi siger ting som:

*"Han er ikke en god ven for dig. Giv slip på det og find en ny ven. Godt vi slap af med ham!"*

Men dette hjælper overhovedet ikke barnet. Kommentarer, der fortæller vores børn, at de blot skal komme sig over nogen, de har holdt af, eller en smerte han har lidt, afviser simpelthen vores barns legitime følelser og får ham til at sidde fast i sårede følelser og vrede.

Du håndterer i stedet for dine egne oprørte følelser og bruger empati med dit barns følelser:

*"At have din ven til at sige noget sådant kan virkeligt gøre ondt.”*

Han kommer derved til at føle disse følelser fuldt ud, hvilket kan betyde, at han kommer til at føle sig mere oprørt et øjeblik. Men når først han får en mulighed for at føle følelserne, begynder de at fordufte. Når først han føler sig bedre tilpas, kan han bedre problemløse, hvad enten dette betyder, at han taler med vennen, eller ender venskabet.

**8. At være bestemmende er ofte en udfordring med yngre skolebørn.**

Alle børn ønsker at få deres vilje – men de ønsker stadigvæk, at andre børn leger med dem. At lære at forhandle er en afgørende færdighed i denne alder. Prøv at stille spørgsmål, så du kan vejlede dit barn til at løse problemet:

*“Er det mere vigtigt for dig at lege legen på din måde, end at Katrine leger med dig?”*

Når et andet barn er den, der vil bestemme, har dit barn måske brug for forslag fra dig om, hvordan man taktfuldt forhandler med sine venner. Hjælp hende med ordene:

*“Jeg ønsker virkelig at lege med dig, Kristina, men vi har leget klæd-ud hele morgenen, og jeg har ikke lyst til at lege det mere. Hvad kan vi gøre som vi begge ønsker at gøre?”*

**9. Hjælp ham med at gennemtænke forskellige problemløsningsmuligheder.**

Ofte er det sådan, at børn, når først de har arbejdet sig gennem deres følelser, ved, hvad de skal gøre.*“Jeg er ikke længere vred på Morten, og jeg savner at lege med ham. Jeg vil gå over og banke på hans dør.”*  Men hvis han ikke gør det, hjælp ham da med at brainstorme. Nogle vil han have brug for hjælp fra dig til at vide, hvordan man siger nej på en måde, der bevarer både hans venskab og hans integritet.

**10. Vær sensitiv overfor signaler fra andre forældre og børn, og bryd ind for at støtte dit barn i at bevæge sig ud over aggression.**

Når børn kommer ind i mønstre at relatere sig på, kan disse blive vanemæssige. At bruge magt er et eksempel. Forældre undskylder ofte denne tendens som forståelig hos små børn, (noget den er,) men de føler sig hjælpeløse med hensyn til, hvordan de bør reagere, når deres 8årige slår en kammerat. Når børn (selv toårige) handler aggressivt, er det et signal til, at de har brug for hjælp til deres store følelser. Når et skolebarn stadigvæk tyr til magt, er det et rødt flag om, at dit barn har brug for din hjælp.

Hvis for eksempel en forælder siger, at din søn slog hendes barn, tag det da som en opvågning. Lad være med at skamme din søn, men hjælp ham med at tænke på, hvordan han ville have følt det, hvis han var i det andet barns sko, og hjælp ham med at skrive en seddel, der siger undskyld. Udforsk fuldt ud med ham, hvad der skete, og hvad han kan gøre for at kontrollere sig selv næste gang. Vær tydelig med, at uanset hvad provokationen måtte være, er hvad han gør med sin krop altid hans ansvar.

Tag derefter et grundigt syn på dit barns liv. Er din søn et sensitivt barn, der har mange store følelser, der er skubbet væk, som han har brug for din hjælp til at bearbejde? Ser han vold mod andre i dit hjem eller i fjernsynet? Bruger du nogen form for magt (hvilket omfatter at trække ham i timeout) som disciplin?

**11. Hvis dit barn har det svært, overvej hvilken form for støtte vil hjælpe.**

For eksempel er der visse børn, der ikke opfanger sociale signaler og har brug for hjælp til at lære specifikke færdigheder. Andre vil ikke lytte til deres vens ideer. Observér dit barn, når han leger med et andet barn, og se, om du kan finde ud af, hvad der er galt, Senere, uden bebrejdelse eller skam, kan du agere et lignede scenarie ud med tøjdyr og spørge dit barn om, hvad dyrene bør gøre. Gør det sjovt så du kan mindske enhver anspændthed.

At læse bøger om sociale færdigheder med dit barn kan også være meget gavnligt, så længe dit barn føler, at du er en partner med hende i stedet for at prøve at “fikse” hende.

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: Social Intelligence for Elementary Schoolers