**Førskolebarns raserianfald,**

**råber til forældrene om at klappe i.**

Jeg har en treårig, der har store raserianfald. Han har altid haft en stærk viljestyrke, men her på det seneste er det blevet værre. Hvis han ikke får sin vilje, eller noget ikke går, som han ønsker det, kaster han med ting, eller han vil bede mig eller hans far om at klappe i. Vi har sat ham i timeout og har forklaret overfor ham, at dette at sige ”klap i,” er dårlige ord, og vi har fortalt ham, at vi ikke taler til andre på den måde. Vi har prøvet at tage visse legesager væk, og vi har endog fortalt ham, at vi vil vaske hans mund med sæbe (jeg ønsker ikke at gøre dette.) Jeg ved ikke, hvordan jeg kan kontrollere hans vrede.

Svar:

Det lyder til, at du har en meget intens lille dreng: Dette vil omsider komme ham til gode, når det gælder om at leve et rigt liv, men lige nu kan det være en udfordring.

Du siger, at du ved ikke, hvordan du kan kontrollere hans vrede. Sandheden er, at du ikke kan kontrollere hans vrede. Det er kun ham selv, der kan gøre dette, og at lære hvordan er et stort job.  
 Det betyder, at du bevarer fatningen, og jeg ved, hvor udfordrende dette kan være, når han råber til dig. Men det er vigtigt, at du forbliver rolig, og også medfølende og forstående. Jo mere du møder hans udbrud med tålmodig forståelse, jo mere vil han falde til ro og blive rolig. Jo mere du reagerer med straf, jo mere forværrer du tingene.

Det er svært at være tre år. Børn prøver hårdt på at mestre alle mulige udviklingsmæssige opgaver, og forældrene kommer ofte med for mange regler og forventninger. Treårige har desperat brug for deres forældre, ønsker at behage dem, og de er virkelig sensitive overfor manglen på forældre værdsættelse. De kan simpelthen ikke klare det, når de tror, du finder fejl hos dem, og det er derfor, de måske beder dig om at klappe i!

Treårige har endnu ikke integreret indre lykke. Det sker, når de omsider er i stand til at bevare fatningen, når tingene ikke går, som de ønsker det. Så de har ikke megen tolerance til at kontrollere sig selv, når de føler sig skuffede. Og når du tænker over det, går tingene ofte ikke efter deres hoved, da treårige ikke har en masse kontrol over deres verden. Det er derfor klart, at de ofte bliver forfærdeligt skuffede og ulykkelige. Hvis forældre forstår dette, og bruge empati, i stedet for at forvente at barnet simpelthen bevarer kontrollen, bliver de gradvist mere i stand til at styre deres negative følelser, så de kan klare livets skuffelser.

Når treårige er stressede (af børnehaven, nye søskende, forandringer i rutinen, eller hvad end det måtte være, eller når de er trætte, har de simpelthen ikke nok indre resurser til at magte tingene. Så de bryder sammen, og al frustrationen vælter ud.

Nogle gange har de blot brug for at få afløb for tingene, og det er dit job at give dem en tryg måde, dette kan ske på, uden at du selv bliver trukket ind i kampen.

Jeg kan ikke se ind i dit hjem, men jeg går ud fra, at din søn har for mange frustrationer lige nu. (Det er måske ikke for meget for et mere nemt barn, men dette er ikke din dreng, der tager alting så intenst.) Mit råd er at hjælpe ham og dig selv:

**1. Vælg nogle få virkelig vigtige regler og forstærk dem, og slap af med ting der ikke betyder så meget nu**, i det mindste lige nu.

**2. Vær sikker på at han får nok søvn.**Du kan prøve at sætte hans sengetid til en halv time tidligere, eller måske endog en time tidligere, bare for at se, om det gør en forskel.

**3. Planlæg et bestemt tidspunkt hver dag, hvor din søn kan have ”special tid” med hver forælder.** I denne halve time fokuserer du udelukkende på ham. Leg en hvilken som helst leg, han ønsker at lege, tumleleg med ham og få ham til at grine, hygge-pusl med ham osv. Dit mål er at forbinde dig med ham og opbygge et stærkt forhold, hvilket vil få ham til at ønske at opføre sig overfor dig.

**4. Giv ham valg så meget som det er muligt.** (Overvæld ham ikke med valg, men lad ham vælge, når det er okay for ham at vælge mellem to ting.) Dit mål er at hjælpe ham med at føle sig mindre skubbet rundt med, så han er mindre trodsig.

**5. Brug empati med din søn, uanset hans følelser.**  *"Det gør dig vred, når tingene ikke går, som du ønsker det.” "Du føler dig meget skuffet." "Jeg ved, at du føler dig ked af det lige nu.”*  Du ønsker at give ham budskabet om, at du elsker og accepterer ham betingelsesløst, selvom han har sørgmodige og vrede følelser. På den måde begynder han at lære, at han ikke altid kan få hans vilje, men han får noget, der er endnu bedre: en der elsker ham betingelsesløst, uanset hvad. Dette vil gradvist skabe kernen i en urokkelig indre lykke, der vil gøre ham I stand til at håndtere, hvad som helst, livet kaster på ham.

**6. Hvis han er opsat på en magtkamp, er det dit job at afværge den.** Du behøver ikke at være den, der disciplinerer, og du behøver ikke at bevise, at du har ret. Det vil kun få ham til at føle sig værre om sig selv. Lad ham ikke tabe ansigt. Jeg garanterer dig, at hvis du forcerer ham til at gøre noget på din måde, vil han blive mere trodsig indenfor andre områder. Ingen vinder en magtkamp.

Det vigtige er at sætte grænserne, du må sætte, uden at gå ind i en magtkamp. Hvordan? På alle måder det lader sig gøre. Brug din kreativitet. Brug forældre Aikido, som er at gå med på hans behov for kontrol, men stadigvæk tilgodese dit behov for at tingene er trygge. Fjern dig fra autoritetspositionen. I stedet for at sige: ”Fordi jeg sagde det,” kan du sige: ”Reglen er.” Din søn føler, du er på hans side, så det er mere sandsynligt, at han vil samarbejde med dig snarere end at bekæmpe dig.

Min pointe er, at det er okay for børn at udtrykke deres præferencer og følelser; dette er ikke en udfordring mod forældrenes autoritet. Dette er, hvad enhver person med respekt for sig selv må gøre.

**7. Undgå straf og trusler, der underminerer dit forhold til din søn.** Den eneste grund til at børn opfører sig, er på grund af deres forbindelse til os. Når vi straffer dem, føler de sig dårligt om dem selv og de handler værre. Jo værre de opfører sig, jo mere har de brug for vores kærlighed og medfølelse.

**9. Hold op med at sætte i timeout.**   Brug i stedet for empati, når han taber fatningen: *"Det er så svært for dig, og du føler dig så dårligt lige nu. Lad os tage lidt tid sammen, til vi føler os bedre tilpas, ok?”*  Tag ham dernæst kærligt op og tag ham til sit værelse. Sid med ham der. Hvis han vil lade dig holde ham, er det fint. Meget intense børn er ofte for vrede til at blive holdt på dette tidspunkt, så du kan bare sige: *"Jeg ved, at du føler dig virkelig oprørt lige nu. Tag lige så meget tid, du har brug for, til at falde til ro. Jeg er her med et knus, når du er parat.”*  Hvad end du gør, prøv ikke at ræsonnere med ham, når han føler sig oprørt, for han er ikke i stand til at høre dig eller være rimelig.

Hvis du føler dig for oprørt til at forblive rolig, prøv da ikke at blive hos ham. Men gør det klart, at han har herredømmet over at komme tilbage til familien, når som helst han er parat. Sig blot:  *"Jeg føler mig også oprørt, så jeg vil gå hen og falde til ro. Når som helst du er parat, kom og find mig, og vi vil give hinanden et stort knus.”*

**9. Hjælp din søn med at vise dig sine oprørte følelser.** For det meste har børn, når de handler, som du beskriver det, nogle store følelser, de bærer rundt på. Start med at få ham til at grine hver eneste dag i femten minutter minimum. Dette vil hjælpe ham med at arbejde sig gennem ængstelserne, der gør ham trodsig, og du bør helt bestemt se en forbedring i hans humør og samarbejdsvillighed. Hvis du ikke gør dette, har han blot brug for at græde. Når først han viser dig alle disse ængstelser og tårer, vil du se en markant forandring i ham.

**10. Tal med ham.**  Jeg forventer, at han, når først du udfører disse forslag, og han ved, at du er på hans side, vil holde op med at bede dig om at klappe i, men hvis han ikke gør dette, kan du prøve dette: *"Du ønsker, at jeg skal klappe i, fordi det er svært for dig at høre, hvad jeg sagde. Ok, jeg vil være stille nu, og vi vil tale senere, når alle føler sig mere rolige.”* Senere kan du sige: *"Du var meget vred på mig, siden du bad mig om at klappe i. Det generede dig virkelig, da jeg sagde dette, gjorde det ikke?*Lyt til hvad han siger. Det kan være, du lærer noget. Måske følte han sig ikke hørt. Måske han var flov. Brug empati med hvad end han siger.*"Det er så svært for dig, når jeg fortæller dig noget, du ikke ønsker at høre…jeg forstår det.”* Når først han føler sig forstået, kan du forstærke din forventning eller din grænse:*"Jeg ved, at det var svært for dig at høre dette. Og du kan stadigvæk ikke sige hold mund, fordi det er sårende. Far og jeg beder aldrig dig om at klappe i. Bed heller ikke mig om at klappe i.”* Du vil være overrasket over, hvor hurtigt, han vil stoppe.

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: Preschoolers

Uddrag af artiklen: Preschoolers Temper Tantrums. Yells at Parents to Shut Up.