**16 måneder gammel rykker i hår.**

Spørgsmål:  
Min søn er 16 måneder gammel, og vi har et problem med, at han river i hår. Han har altid trukket i mit og min mands hår, selv fra da han var et lille spædbarn. Men i de sidste måneder føler jeg, at hårtrækkeriet næsten er blevet et behov, han ikke kan modstå, og det er helt sikkert en beroligende ting for ham. Vores læge siger, at jeg skal sætte ham ned og sige nej til ham, hver gang han river i mit hår, men jeg finder dette næsten umuligt. Nogle gange beder jeg ham om at ae mit hår mildt, og jeg viser ham dette, men det har lille virkning. Andre gange sætter jeg ham ned, eller jeg tager jeg hans hånd væk og siger: ”Vi ikke rykker i hår. Det gør ondt på mor, når du rykker i mit hår.” Der er også tidspunkter, hvor jeg blot lader jeg ham gøre det, for eksempel når han falder i søvn, eller vi er i bilen, og han er træt eller irritabel.

Jeg undrer mig over, hvorfor han gør dette? Er det stress, og har jeg brug for at opmuntre andre måder, han kan berolige sig selv på? Har han brug for kærlighed eller trøst? Jeg prøver at give ham så meget, som det er muligt, og de omsorgsgivende i vuggestuen er meget kærlige. Han er generelt set aktiv, sund og glad, og han udvikler sig fint.

En anden ting, jeg har lagt mærke til er, at han altid må have sine hænder travlt beskæftiget med noget. Jeg lægger ham ned i hans vugge på et strikket tæppe, og han falder ofte i søvn, mens han leger med trådene. Jeg har også givet ham langhårede tøjdyr, som han kan lide, men han vil meget foretrække en håndfuld af mit hår.

Jeg har i høj grad tolereret dette hårtrækkeri indtil nu, men jeg er bekymret over, at denne vane måske ikke vil forsvinde af sig selv, og at jeg må finde andre måder at opmuntre ham til at berolige sig selv på. Jeg er også virkelig træt af, at der rykkes i mit hår. Det gør dette at holde og pulse om ham mindre nydelsesfuldt ,end det kunne være. Jeg ønsker at nyde disse tætte øjeblikke, hvor det ikke gør fysisk ondt på mig!!!

Vi sover stadigt i samme seng noget af tiden, men han ville være meget mere i vores seng, hvis han ikke trak i mit hår. Jeg prøver nu at bringe ham tilbage til hans egen seng, når han vågner om natten, fordi han ellers kan bruge en time på at trække i mit hår, og jeg kan ikke sove sådan. Jeg vil virkelig værdsætte dit råd. Jeg ønsker at hjælpe ham væk fra denne vane på den mest kærlige måde og hjælpe ham med at være så glad og tryg som muligt.

Svar:  
Jeg kan godt forstå, at du er træt af at få rykket i dit hår.

For mig lyder det, som om din søn er blevet knyttet til dit hår som en måde at berolige sig selv på. Han er en meget aktiv lille fyr, der er fuld af energi, og han kan virkelig lide at hans hænder er beskæftiget. Så det giver mening, at han finder noget, han kan sno og rykke i. Som du siger, leger han med trådene i tæppet, og selvfølgelig vil dit hår være fascinerende, når han er i dine arme.

Spørgsmålet er, hvordan du kan hjælpe ham med at finde en anden måde at berolige sig selv på, og jeg er enig i, at denne vane ikke vil forsvinde af sig selv. Jeg vil foreslå, at du begynder at have en ammehalskæde på, og at du mildt omdirigerer hans hånd til halskæden, når som helst han ønsker at trække i dit hår. Du vil selvfølgelig også ønske at rede dit hår tilbage, og hvis du kan sætte det i en knold og dække dit hoved med et tørklæde, er det endnu bedre. Ammehalskæder er ikke kun til amning, de er en fantastisk, tryg distraktion for små børn.

Når du omdirigerer din søns hånd, vil han sandsynligvis græde. Det er ok, og han er naturligvis skuffet. Han græder måske meget. Når du holder ham og lytter til ham og bruger empati, vil det ikke skade ham. Han græder måske igen og igen i adskillige dage, i takt med at han bliver vant til denne regel. Vær venlig og fast. Dit mål er at være som væggen – han kan skubbe, men væggen rokker sig ikke. Du behøver ikke at være defensiv, eller vred, eller “lære” ham noget. Men lad ikke dit hår være tilgængeligt (det bør være dækket af tørklædet,) og omdirigér hans hånd til halskæden. Brug empati med hans gråd: *"Jeg er ked af, at det er så svært …du savner mit hår… her er din halskæde.”* Faktisk bruger han måske muligheden til at komme af med andre ængstelser, han har, hvilket vil hjælpe ham med at være gladere og sundere.

Så hvis du forbliver medfølende, og accepterer hans gråd, vil han omsider acceptere hans nye erstatning, som vil være ammehalskæden.

Hvad hvis han ikke accepterer den nye halskæde og bliver ved med at kæmpe for at komme til dit hår? Det tydelige svar er at klippe dit hår. Jeg ved, at dette er et radikalt skridt. Men hår vokser tilbage, og dette vil klart nok løse problemet.

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: 16 months old pulls hair.