**4årig er kontrollerende, sociale konflikter**

Jeg har en fire og et halvt årig, der kæmper med emotionel kontrol og også måske meget rigid tænkning. Hun er meget klog, men også meget sensitiv. Hun har en stor forestillingsevne, og kan være meget kærlig, venlig og hjælpsom.

Min væsentligste bekymring er hendes evne til at skabe venskaber – hun er meget glad for at lege selv, men hun nyder også at lege med andre, så længe det er på hendes betingelser. Hun er meget kontrollerende, og hvis legen ikke går på måden, hun ønsker det, eller hvis andre børn prøver at styre legen på en anden måde, kan hun ikke klare det. Hun vil gå væk eller begynde at kontrollere det andet barn, hvilket kan føre til skrigeri osv. Forleden dag i børnehaven kaldte hun et andet barn for et grimt navn, da han ønskede at deltage i legen, og hun ikke syntes, at han skulle dette. Pædagogen fortalte hende, at dette ikke er måden at tale til sine venner på, og hun begyndte at råbe til pædagogen: “Du kan ikke sige det til mig, du får ikke lov til at komme til min fødselsdag osv.” Hun begyndte derefter at kaste med ting. Pædagogerne fjernede hende, da de var bekymrede for hendes sikkerhed og de andres.

Jeg er bekymret over, at hun ikke kan styre sine følelser, og at hun så hurtigt blusser ud i vrede. Vi har tidligere lært hende at gå væk, når hun føler sig vred, i stedet for at skrige eller kaste med ting, men nu er jeg ikke så sikker på, at dette er en god ide, fordi hun ikke lærer, hvordan hun konfronterer og problemløser tingene. Og hun går også væk fra os og pædagoger, når vi fortæller hende noget, hun ikke bryder sig om at høre. Jeg har prøvet empati med hende, når hun er vred og frustreret, men hun skubber mig væk og lukker af. Hun ønsker ikke at tale om disse ting. Hvordan kan jeg hjælpe hende med at kontrollere sin vrede og ikke være så hurtig til at blive vred og lukke af? Og hvordan kan vi hjælpe hende med at være sammen med venner og have de fint med, at de også får muligheden for at lede legen, eller få hende til at forstå, at det er okay, når andre tænker anderledes eller ønsker at gøre tingene anderledes.

Svar:

Fireårige er berømte for at være kommanderende. De eksperimenterer med magt, og de arbejder stadigvæk med at finde ud af, hvordan de kan få deres behov tilfredsstillet uden at ty til trusler og til at slå. *"Du kan ikke komme til min fødselsdag!”* er en klassiker i denne alder. Men da jeg hørte, at din datter brugte dette imod den voksne, både lo jeg og krøb jeg sammen.

Så her er, hvad jeg tror, der sker. En meget sensitiv lille pige har bestemte ideer om måden, hun ønsker, tingene skal være på; hun bliver nemt overvældet og skræmt, når hun er omkring andre børn, simpelthen fordi hun er så sensitiv og ængstelig. Hun prøver at føle sig bedre tilpas ved at få kontrol over situationen, noget der er en naturlig menneskelig respons.

Hun kan naturligvis ikke kontrollere andre børn på sin alder. De ønsker også kontrol, og de har deres egne ideer om, hvordan legen skal leges. Når andre børn udfordrer hende, falder hendes skrøbelige forsvar sammen, og hun bliver overvældet af frygt og vrede. Hun går ind i flugttilstanden, (hun forlader straks legen,) eller hun går ind i kamptilstanden, (hun råber og kaster med ting). Hun bliver så overvældet, at hun ikke kan tænke rationelt, (selvfølgelig vil pædagogen ikke komme til hendes fødselsdagsfest) eller forhandle fornuftigt.

Du har lært hende at gå væk, når hun er vred, i stedet for at skrige og kaste med ting, og dette er fint. Hun kan ikke altid kontrollere sig selv godt nok til at blive uden at skændes. Det var det rigtige at gøre. Men du bekymrer dig over, at hun også går væk fra dig og fra pædagogerne, så vi må adressere dette.

Jeg er enig med dig i, at din datter kæmper med emotionel kontrol og rigid tænkning. Hun må lære den almindelige given og modtagen, der er i alle forhold.

Her er, hvad jeg anbefaler:

Lad os først se på din datters emotionelle skrøbelighed. Alle børn bliver skuffede, når de ikke får, hvad de ønsker, men ved fireårsalderen kan de fleste håndtere deres oprørte følelser nok til, at de kan engagere sig med andre børn mere produktivt, end det er tilfældet med din datter. Som du siger, bliver hun for hurtigt vred. Dette er et tegn på, at hun meget nemt tror, hun bliver truet af en katastrofe, selv under ”almindelig” leg med andre børn.

Dine forsøg på at bruge empati med hende er præcist, hvad du må gøre. Hun har brug for et trygt sted, hvor hun kan komme af med disse følelser, så hun kan komme ind i større indre balance. Men det er ikke så meget vreden, der forstyrrer hende. Vreden er blot forsvaret, hun bruger, så hun ikke vil føle sårbarheden og frygten. Så når du bruger empati, lukker hun af for dig, fordi din empati tager hende til følelserne underneden, og de er skræmmende. Det er derfor, hun bliver vred.

Det er følelserne af frygt og magtesløshed, der driver din datter til at lange ud overfor andre børn, og hun har brug for, at du giver hende et trygt sted, hvor hun kan arbejde sig gennem disse følelser. Her er hvordan:

**1. Få hende til at le.**

Latter vil tage det værste af hendes ængstelse væk, og den vil hjælpe hende med at få adgang til de oprørte følelser. Latter frigiver de samme ængstelser som tårer. Når I er hjemme, kan du sige:  *"Lad os lege kommanderende-legen…Du begynder med at være den kommanderende.”*Lad hende give dig ordrer. Du bliver nødt til at følge ordrene, idet du højtlydt beklager dig over, at hun altid får sin vilje. Vær fjollet, ikke patetisk, så hun kommer til at grine. Pointen er at fremkalde så megen latter som muligt. Vær sikker på at du kludrer i det, når du prøver at følge hendes ordrer. Prøv også andre lege med formålet om at skabe virkelig latter i ti minutter hver morgen og hver aften.

Start med at lege skole med hende. Lad hende kommandere rundt med dig og kontrollere alting. Vær fjollet og få hende til at le. Overspil tingene.

Leg også lege som "Fjernstyring," hvor hun har kontrol over situationen. Hvis du kan få hende til at grine, frigiver hun ængstelse, og det vil være nemmere for hende at græde over disse ting og tale om dem. Du vil også opdage, at jo mere du leger med hende omkring disse anliggender, jo mere tillid vil der opbygges mellem jer, og des mere sandsynligt er det, at hun vil græde, når hun føler sig oprørt.

**2. Byd gråden velkommen.**

Find et tidspunkt hvor du ikke vil blive afbrudt i en time. Begynd med at skabe en varm forbindelse til hende og giv hende masser af knus, så hun føler sig tryg. Se hende i øjnene og sig:

*"Søde, du havde det så svært med de andre børn sidste uge (eller i dag) Kan du huske, hvor vred du blev? Og du var også så vred på den voksne. Du må have været så vred og ked af det og bange.” *

Hun vil sandsynligvis lukke dig ude. Når alt kommer til alt, er disse følelser ikke behagelige, og du foreslår, at hun føler dem. Hun langer måske ud mod dig verbalt, og skubber mod dig fysisk. Men så længe du forbliver empatisk, i stedet for konfronterende, vil hun også på et vist plan være interesseret. Børn ØNSKER virkelig at blive helbredt, de ønsker at komme af med byrderne og udtrykke deres oprørende, ophobede følelser.

Lad hende selvfølgelig ikke skade dig, men hvis hun ønsker at skubbe sig mod dig, kan du sige: "*Du ønsker at skubbe dig mod mig. Det er okay. Her er en pude, du kan skubbe dig op mod den, og jeg vil holde den for dig.”* Børn har ofte brug at skubbe sig mod noget, når deres vrede kommer op til overfladen.

Hvis hun siger: *“Hold mund!”* eller *"Gå væk!”* eller hvis hun slår, bevæger du dig væk en smule og siger:*"Du føler dig så oprørt over dette, at du ønsker at slå mig (råbe til mig), fordi jeg taler om det. Men jeg kan hjælpe dig med dette, så det ikke sker. Jeg ved, at det gør dig oprørt, og jeg kan hjælpe dig med det. Jeg vil bevæge mig væk, til herovre, men jeg vil blive hos dig. Jeg vil ikke lade dig være alene med disse oprørte følelser.”*

Hvis hun løber væk, giver du hende plads, men du følger efter hende med en respektfuld distance. Sig ikke meget, måske kun: *"Det gør dig så oprørt at tænke over dette. Søde, du skal ikke bekymre dig. Du er tryg. Jeg er lige her for at hjælpe dig.”*

Det du ønsker er, at hun går ud over vreden til frygten, der er under den. Vær mild og medfølende. Hvis du har gjort en masse latter med hende, vil hun nu være mere tilbøjelig til at græde. Hun vil omsider bryde igennem til frygten, og du vil kende den, fordi hun vil græde. Du behøver ikke at tale meget, når først hun begynder at græde. Husk på, at hun kun vil føle sig tryg nok til at gøre dette, hvis du modsætter dig trangen til at analysere eller endog tale meget om det. Bare sig: *"Det er okay, Søde. Alle har brug for at græde en gang imellem. Du kan komme af med det hele. Jeg er lige her, når du er parat til et knus.”*

Hvad hvis hun ikke bevæger sig ind i gråd, men i stedet er vred, sur og vanskelig? Det betyder, at hun sidder fast i vreden, og at hun er bange for at komme ind i frygten. Dit job er at give hende muligheden for at græde, men også at hjælpe hende med at føle sig tryg nok til at gøre dette. Det betyder, at du sætter en grænse, så du kan give hende noget at græde over, men du forbliver rolig og empatisk uanset hvad. Så du sætter måske en grænse på en varm og rolig måde, og siger: *"Jeg hører, at du ønsker en småkage lige nu, men det er for tæt på aftensmaden. Jeg ved, at dette er skuffende, Søde. Intet går som du ønsker det lige nu, gør det?”*

Din datter vil sandsynligvis have brug for at græde dybt nogle få gange, men du vil opdage, at hun bliver en mere fleksibel, robust og tryg person bagefter. Hun vil have de indre resurser til at magte tingene bedre med de almindelige udfordringer, en fireårig har. Hun vil ikke så hurtigt føle sig oprørt og vred, fordi hun ikke vil bære en hel rygsæk af oprørte følelser med sig. Fordi hun naturligt er en til en vis grad ængstelig person, der er meget sensitiv, vil hun altid blive mere oprørt end mange børn, men med dette redskab, du giver hende, vil hun lære, hvordan hun håndterer sine ustabile følelser.

Du vil også opdage, at jeres forhold bliver meget tættere, og at hun vil være mere villig til at åbne op og tale om tingene, der gør hende oprørt.

**3. Udvikl emotionel intelligens og sociale færdigheder.**

Lad os nu tale om emotionel intelligens og sociale færdigheder. Din datter kan ikke virkelig høre og lære, når hun føler sig oprørt, så du kan ikke forvente, at hun lærer, hvordan hun skal behandle venner, når hun føler sig oprørt. Men tiden til at lære emotionel intelligens er virkelig hele dagen, hver dag. Og dette leder naturligt til at lære sociale færdigheder.

De to mest grundlæggende komponenter i emotionel intelligens er evnen til at håndtere følelser, og empati for andre. Lad os først tale om emotionel selvregulering.

Vi har allerede talt om at håndtere følelser ved at lære at græde. Når vi accepterer alle følelser, lærer vi gradvist at håndtere dem.

En anden vigtig ting i emotionel selvregulering er beroligelse. Dette skyldes, at måden, børn lærer at berolige sig selv på, er ved at blive beroliget. Når vi beroliger et spædbarn, begynder han i bogstavelig forstand at opbygge neurale stier, så han kan berolige sig selv. Nogle børn får ikke beroligelsen, de har brug for, når de er spædbørn, enten fordi forælderen ikke trøster ham, når han græder, eller fordi han er et barn med store behov. I begge tilfælde har disse børn brug for en utrolig masse fysisk beroligelse, så de kan lære at berolige sig selv. Med tiden opnår de muligheden for at berolige dem selv. Så jeg vil anbefale, at du gør det til et dagligt ritual at hyggepusle med dit barn (ved sengetid eller på et andet tidspunkt). Og hvis hun føler sig oprørt, tilbyder du din varme omfavnelse, så du kan trøste hende. Dette vil hjælpe hende med at lære at berolige sig selv, når hun føler sig oprørt.

**4. Vær sikker på, at du er eksemplet på selvregulering, at du giver empati og bruger kærlig vejledning.**

En anden vigtig ting, når det gælder om at lære at håndtere følelser, er, at forældrene forbliver rolige. Når vores børn føler sig oprørte, føler de, at det er en katastrofe, og de handler i overensstemmelse hermed. Hvis vi kan forblive rolige, kan vi anerkende, at de føler det, som om det er en katastrofe, men vi signalerer med vores ro, at det er det ikke. Dette hjælper børn med at lære at berolige sig selv, når de føler sig oprørte.

En anden vigtig komponent i emotionel intelligens er empati, som er evnen til at se på tingene fra en andens perspektiv. Det er også vigtigt, hvordan vi håndterer disciplin. Da fireårige eksperimenterer med magt, er det vigtigt ikke at bruge disciplin ,der kommer fra vores magt over dem. Hvis vi kommanderer med vores barn, er vi eksemplet på dominerende adfærd. Hvis vi tyr til magt, er vi eksemplet på tvang.

**5. Vær involveret så du kan bryde ind, støtte og undervise under leg.**

Nogle sociale færdigheder kommer af at udvikle emotionel intelligens, og nogle kan du arbejde på ved at lege med din datter. Men det er også meget gavnligt, at du er til stede hos din datter, så du, når hun leger med et andet barn, kan bryde ind, FØR tingene bliver eksplosive, og du kan være eksemplet på og undervise i problemløsning. Hvis du kan arrangere en-til-en legeaftaler og være nær ved og overvåge situationen, kan du virkelig lære din datter, at sådanne situationer kan klares uden drama.

Vær ikke bange for at bryde ind. Sæt dig lige ned på gulvet og hjælp din datter og hendes kammerat med at løse vanskelighederne. Alle fireårige har brug for denne form for hjælp til at lære sociale færdigheder, men nogle har mere brug for dem end andre.

Tre til seks måneder er sandsynligvis nok til, at du kan se virkelig forandring hos din datter, når du bruger disse strategier. Hun vil stadigvæk være super sensitiv og nemt overvældet af sociale situationer, men hun bør føle sig mindre truet af social interaktion, og bør derfor begynde at tage sig af den mere yndefuldt. Hvis du ikke ser virkelig forandring da, vil det være et signal til, at du har brug for støtte udefra til at lære hende sociale færdigheder. Det er også muligt, at hun kæmper med ængstelse, der skaber ekstra udfordringer. Så hvis du ikke får styr på dette indenfor de næste få måneder, skal du ikke tøve med at få hjælp udefra.

Jeg håber, dette er gavnligt. Din datter lyder til at være en vidunderlig pige, og jeg tror virkelig, at din intervention nu vil hjælpe hende rigtig meget og lægge grundlaget, hun behøver, for gode forhold, når hun bliver ældre.

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: 4 Year Old Bossy, Social Conflicts.