**13 måneder gammel raseriudbrud**

Spørgsmål

Min lille dreng er kun 13 måneder gammel, men raseriudbruddene er allerede startet. Jeg ved, at det er en normal adfærd for denne alder, men jeg er bekymret over, hvordan jeg tager mig af dem på nuværende tidspunkt. Jeg ønsker ikke, at de bliver værre med tiden, fordi jeg gør det forkerte.

Jeg gør ignoreringstricket, og det virker for mindre ting. Men når han føler sig virkelig oprørt, virker det ikke, og det synes at gøre ham mere oprørt. Jeg forlader værelset, og han følger efter mig hylende og grædende og klynger sig til mig. Jeg føler mig usikker med hensyn til dette, fordi han stadigvæk er så lille, og fordi jeg føler, at han på dette tidspunkt blot har brug for en smule trøst, og han vil være okay. Men jeg har en indre dialog, der fortæller mig, at jeg, ved at trøste ham, sender ham budskabet om, at det er okay at have disse raseriudbrud, og at det er på den måde, han får min opmærksomhed på.

Han er almindeligvis en meget nem lille dreng, der er nem at distrahere, meget tålmodig og med et nemt temperament. Men de små raseriudbrud begynder at ske mere ofte, og jeg ønsker at vide, hvordan jeg bedst håndterer dem i denne tidlige fase.

Svar  
Jeg hører, hvor splittet du er i ønsket om at gøre, hvad der er rigtigt for din søn, og jeg ved, at eksperter ofte råder forældre til at ignorere raseriudbrud. Dette råd er forældet. Raseriudbrud er et klart tegn på, at barnet i dette øjeblik ikke kan regulere sig selv, og vi ved, at børn udvikler evnen til at regulere sig selv gennem deres interaktioner med forælderen. Hvis vi forbliver rolige og beroligende, genopretter vi barnets følelse af tryghed, og han kan falde til ro.

Selvfølgelig vil han, hvis du straks giver ham, hvad han har et raserianfald over, med sikkerhed lære, at raseriudbrud er en god måde at få, hvad han ønsker. Men der er en stor forskel mellem at “føje dig” efter raseriudbruddet ved at give ham alt, han ønsker og hjælpe ham med at genvinde hans følelse af ligevægt ved at tilbyde ham tryghed og medfølelse. At ignorere et oprørt barn formindsker hans følelse af tryghed og gør det sværere for ham at falde til ro og selvregulere.

Så lad os gå ud fra præmissen om, at din søn ikke “får raseriudbrud” for at få din opmærksomhed. Han får raseriudbrud, fordi han er 13 måneder og føler så lidenskabeligt om alt og simpelthen ikke har evnen til at kontrollere sig selv endnu.

Nogle gange har børn blot brug for at græde, så de kan vise os alle deres oprørte følelser. Andre gange er raseriudbrud en respons, når de ikke føler sig forstået. Hvis du kan undgå disse raseriudbrud ved at give dit barn empati og forståelse, vil det hjælpe ham med at føle sig forbundet og elsket, og du kan undgå visse raseriudbrud. Raseriudbrud er skræmmende for et lille barn, og du kan undgå mange af dem ved at at tilfredsstille hans grundlæggende behov – for søvn, mad og ingen overstimulering. Og til sidst, da raseriudbrud ofte er et udtryk for magtesløshed vil tumlinger, der føler, de har en vis kontrol over deres liv, have mange færre raseriudbrud.

Her er, hvordan du tæmmer raseriudbrud, før de starter:

**1. Undgå magtkampe.**   Du behøver ikke at bevise, at du har ret. Din søn prøver at sige, at han er en virkelig person med en vis magt i verden. Dette er fuldstændigt passende. Lad ham sige nej, når som helst han kan gøre dette uden at gå på kompromis med sikkerhed, sundhed eller andre folks rettigheder.

**2. Da de fleste raseriudbrud sker, når børn er sulte eller trætte, kan du tænke forud.**  Sørg for at han har fået mad og en lur, hav faste sengetider, hyggestunder og fredelig stille tid uden mediestimulation – hvad end der skal til. Dette kan forhindre de fleste raseriudbrud. Lær at sige nej – til dig selv. Undgå det sidste ærinde. Tag ikke en sulten eller træt lille fyr med ud for at handle. Brug hvad du har og handl i morgen.

**3. Han er lidt for lille til virkelig at forstå, men mind ham om, når et tantrum er i udbrud, at du, hvis han har et raseriudbrud, endog ikke kan overveje hans ønske.** Ofte betyder dette, at vi må forandre vores planer for at undgå at overbebyrde vores lille barn. (*“Vi kan ikke købe stort ind i dag. Vi vil blot købe mælk og brød, og her er der en ostestang, du kan spise, mens vi venter i køen.”*)

**4. Vær sikker på at din søn får nok “hygge/pulse tid” sammen med dig, så han ikke behøver at få et raseriudbrud for at få den.** 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, før du prøver at lave aftensmad.

**5. Forbliv forbundet.** Hvis han får et raseriudbrud på trods af dine bedste bestræbelser på at forebygge det, må du huske på ikke at bryde forbindelsen. Vær nær ved, 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 og beroligende og prøv ikke at ræsonnere med ham. Forskning har vist, at dette at anerkende vores barns følelser kan forkorte raseriudbruddet dramatisk, som når vi siger: "*Du føler dig så vred. Du viser mig, hvor meget du ønsker den småkage.”* (Prøv ikke at forklare på dette tidspunkt, hvorfor han ikke kan have småkagen før aftensmaden, og giv ham helt bestemt ikke småkagen, med anerkend og brug empati med hans følelser.)

Din søn har brug for at vide, at du elsker ham, uanset hvilke følelser han har, og at du vil hjælpe ham, lige så snart han er parat med at genvinde kontrollen. Tag bagefter en vis “hyggetid” sammen, så han er ved, at du stadigvæk elsker ham.

Det er ikke ualmindeligt for babyer ved 13-15 måneders alderen at begynde at handle på denne måde, og modstanden, vi begynder at se omkring 13 måneder, er faktisk en meget positive udvikling: Den er begyndelsen til, at dit barn står frem for sig selv som en separat person.

I takt med at babyer bliver sværere at distrahere og mere beslutsomme, prøver de at få en vis kontrol over deres miljø. Han kan endnu ikke tale endnu, men han kan så sandelig kommunikere ved fysisk at modsætte sig situationer, han ikke bryder sig om. Dette er faktisk et sundt udviklingsmæssigt stadie – men den er ikke nem for forældrene, og den kommer faktisk ofte som et chok – hvor blev vores søde, føjelige baby af?

Det andet år er det “værste” stadie for forældrene i denne selvhævdelse, fordi tumlinger endnu ikke har den neurologiske udvikling til at ræsonnere eller kontrollere deres følelser, hvilket sker når de er tre eller fire. Men i resten af din søns barndom vil han udvikle sin egen personlighed, hvilket betyder, at han bliver sin egen person. Selvom du har brug for at vejlede ham, og sætte passende grænser og forventninger, kan du også forvente, at han har sine egne ideer. Hvis han har “store følelser” – og det lyder det til, at han har – kan du forvente, at han med sikkerhed vil lade dig det vide, når han er uenig med dig.

Tænk på det på denne måde. Han prøver at udtrykke, hvad han ønsker og han prøver at få det. Du ønsker, at han føler, at han kan have en vis virkning i verden – det er på den måde optimisme, kompetence og tillid udvikles. Mere vigtigt er det, at han, når han ser, at du beskæftiger dig med at tilfredsstille hans ønsker, ved, at han er elsket.

Så når babyer udtrykker deres ønsker, og du tilfredsstiller dem, er det fint. Når de udtrykker deres ønsker, og du ikke kan tilfredsstille dem af sikkerhedsmæssige årsager eller andre vigtige årsager, føler de i det mindste, at du har hørt dem og har en god grund til ikke at hjælpe dem med at få, hvad de tror, de har brug for.

Hvordan du navigerer disse øjeblikke af uenighed vil afgøre, hvor tæt du vil være på din søn. Det vil også afgøre, om han bliver “kontrær,” om han føler et behov for at modsætte sig din autoritet, fordi I to har en vedvarende magtkamp, hvor du prøver at forstærke dine regler imod hans ønsker, og dette er den eneste måde, han kan stå frem for sin egen personlighed på.

**Jo mere kontrol tumlinger – og din søn er nu en – har over deres liv, jo mindre vil de prøve at være trodsige**. Du opdager måske, at han vil få færre raseriudbrud, hvis du lader ham træffe så mange valg og have så meget at skulle sige over hans liv (mad, tøj, legesager etc.) som muligt.

Betyder det, at du må give ham alt, hvad han ønsker? Selvfølgeligt ikke. Du vil opdage, at du vil sætte masser af grænser. Men hvis du kan sætte dem med empati, vil han i det mindste føle sig forstået, og dette vil gøre ham mindre tilbøjelig til at modsætte sig dine grænser.

Det betyder, at du må være en meget kreativ som en forælder nu. Du må tilfredsstille hans behov for selvstændighed, men stadigvæk tilfredsstille dit behov som forælderen for, at tingene er trygge. Giv ham for eksempel magten til at vælge mellem to valg, du begge kan acceptere: *"Vi må gå ind i bilen nu. Ønsker du selv at klatre derind? (*du bliver måske nødt til at hjælpe) *"eller ønsker du, at jeg sætter dig ind i bilen?"*

13 måneder er virkelig begyndelsen til et nyt stadie, men det kan være et vidunderligt et. Bekymr dig ikke om, at dette at trøste ham vil gøre hans raseriudbrud værre. Det vil hjælpe ham med at føle sig forstået, så han får færre raseriudbrud. Og hvis han græder, er dette ok, så længe du bliver ved ham og hjælper ham med at føle sig tryg.

Der er en myte om, at vi, hvis vi sætter en grænse, og vores barn føler sig oprørt, fordi han ikke fik, hvad han ønskede, bør ignorere hans ulykkelige følelser. Børn har det faktisk altid bedre med, at vi anerkender deres følelser. Det betyder ikke, at vi ikke sætter grænser, eller at vi er enige i vores barns følelser. Men grænser uden empati er autoritær opdragelse og skaber vrede, rebelske børn. Hvis vi kan sætte grænser og bruge empati på vores barns ulykkelige følelser over disse grænser, vil han acceptere grænserne på en sund måde, og han vil være meget mere samarbejdende.  
 Hvis du kan gøre det til en konstant praksis at ære din søns følelser, vil han begynde at udvikle den emotionelle intelligens, der er nødvendig for at håndtere dem: *“Du ville ønske, du kunne få den småkage. Det er næsten tiden til at spise aftensmad, så ingen småkage. Jeg ved, at det gør dig ked af det. Du kan få nogle gulerødder, hvis du er sulten, og jeg kan give dig et knus, så du kan føle dig bedre tilpas. Vi kan hygge os på sofaen og læse i en bog. Jeg ser, at du føler dig for ked af det og for vred lige nu til at læse en bog. Du ønsker den småkage så meget, at du græder. Det er svært at føle sig så ked af det og vred. Når du er parat, vil jeg holde dig og give dig et stort knus.”*

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: 13 Months Old Tantrums.