**At få et viljestærkt barn til at samarbejde uden straf.**

Spørgsmål:

Min 4.5 år gamle søn er viljestærk. Han er ikke et barn, der naturligt føjer sig. Han tester, tester og tester, og han har brug for faste, klare grænser. Mit problem er, hvad jeg skal gøre, når han tester dem, for det vil han!

Her er et eksempel på en daglig begivenhed i vores hjem:

Han opfører sig dårligt ved middagsbordet (kaster for eksempel med maden og ler). Jeg siger: “Vi kaster ikke med maden. Vi spiser den. Hvis du kaster din mad igen, er aftensmåltidet forbi.”

Han kaster med maden. Jeg fortæller ham, at aftensmåltidet er forbi og fjerner hans tallerken. Han bliver vred og begynder at græde og vil slå mig. Han ved, at dette at slå ikke er tilladt, og at der ikke er nogen advarsel, det er en automatisk nedkøling. Så jeg sætter ham på trappetrinnet (hans falde til ro sted) og fortæller ham, at han må sidde der og køle af i 4 minutter. Det er uundgåeligt, at han ikke vil blive på trappen. Han rejser sig leende op og løber væk. Jeg går efter ham og sætter ham tilbage på trappetrinnet. Dette vil fortsætte fra nogle få minutter til 20-30 minutter og ind imellem slår han igen og får raseriudbrud. Det er udmattende.

Jeg ved, at du har sagt, at timeouts ikke virker, fordi de er en form for straf. Så i det ovenstående scenarie, hvad kan være en alternativ måde at håndtere tingene på?

Jeg finder det meget forvirrende, da jeg har købt mange bøger, og de synes alle at fremme en forskellig tilgang. Jeg har ikke og vil aldre bruge fysisk straf, men at forlade mig på blot at forstærke positiv adfærd, fordi børn virkelig ønsker at behage deres forældre, ræsonnerer heller ikke med mig. Mit barn har brug for grænser, og der bliver nødt til at være nogle konsekvenser for at gå over stregen, gør der ikke?

Svar:

Det er frustrerende, når du har et viljestærkt barn, der simpelthen ikke vil samarbejde. Og det er endnu mere frustrerende, når du læser bøger om opdragelse, og ”eksperterne” foreslår modsætningsfyldte strategier!

De fleste bøger om opdragelse er baseret på modellen om straf. Du beder barnet om at korrigere hans adfærd, og du belønner dem forhåbentligt, hvis de gør dette, og straffer dem hvis de ikke gør det, for at overbevise dem om at ”gøre det rigtige” i fremtiden. Så hvis dit barn går imod reglerne – eller for at bruge dine egne ord ”krydser stregen” straffer du ham.

Hvis for eksempel dit barn ikke reagerer på dine verbale grænser og fortsætter med at kaste med sin mad, er den konventionelle tilgang, at du tager maden væk. Og hvis han reagerer på dette ved at blive vred og slå dig, giver du ham en timeout. Hvis dette til gengæld skaber en magtkamp (noget det almindeligvis gør, fordi dit barn er emotionelt oprørt og modsætter sig denne timeout, føjer du mere straf, som mere tid i timeout, eller ”konsekvenser” i betydningen at du tager privilegier væk. Hvis dette ikke virker, bliver du ved med at føje til konsekvenserne, indtil dit barn mister alle sine legesager. Hvis dette ikke virker, har du ultimativt ingen måde at kontrollere dit barn på undtagen gennem fysisk straf. Denne virker måske på en 5årig, men når han er 8, virker fysisk straf ikke længere, fordi dit barn fysisk kan modstå dig.

Det er på det tidspunkt, vi ser mange familier bringe deres barn i terapi, fordi barnet er blevet umuligt, nu da fysisk straf ikke længere virker. Disse børn ser på sig selv som dårlige mennesker, og de har aldrig fået hjælpen, de har brug for, til at regulere deres følelser, og de er altid vrede.

De ler måske udadtil, men indadtil er de sårede og ensomme. Deres forhold til deres forældre er blevet svækket af de vedvarende magtkampe og af straffene, og deres uregerlige følelser fortsætter. Med mindre terapi kan reparere forælder-barn forholdet – hvilket ikke er nemt – fortsætter barnets adfærd. Når børnene er tolv år, leder de ofte efter kærlighed på de forkerte steder, og de er sårbare overfor brugen af stoffer og alkohol.

Jeg har aldrig set nogen forskning over dette, men min fuldstændig uofficielle vurdering, baseret på min erfaring med forældre og børn er, at cirka 60% af børn kan opdrages med konventionel opdragelse, hvilket omfatter belønninger og straffe, og de synes at blive mere eller mindre okay. De andre 40% af børn er af den ene eller den anden grund mere udfordrende for forældrene.

Din søn er simpelthen, hvad vi kan kalde for et meget “viljestærkt” barn, og for viljestærke børn er den en krænkelse af deres integritet at føje sig efter trusler. De ser på konventionel opdragelse med dens trusler og straffe som et forsøg på at intimidere dem, og de nægter at lade sig blive skubbet rundt med. De står op mod denne mangel på respekt. Selvfølgelig vil de føje sig efter, hvad du beder dem om, hvis de føler sig forbundet til dig og forstået, simpelthen fordi de elsker dig. Men de vil ikke bakke ud af en trussel.

De “nemmere” 60% kan selvfølgelig som voksne være mere tilbøjelige til skænderier med deres kollegaer, have det svært med at skabe et fredeligt ægteskab, finde det sværere at udøve selvdisciplin for at tabe i vægt, osv. Vi har ikke statistikker der fortæller os, hvordan konventionel opdragelse påvirker de fleste børn, men vi ved, hvad skilsmisseprocenten er, og afhængighedsprocenten, og vi ved, at mange voksne beder deres læge om medicin for angst og depression.

Jeg tror, det høje antal af voksne i vores samfund, der ikke helt føler sig “gode nok” indeni, har at gøre med det faktum, at ingen hjalp dem med deres følelser, da de var børn. De blev i stedet forceret til at opføre sig med trusler og straf fra den konventionelle opdragelse. Så de lærte at skubbe følelserne ned i stedet for at bearbejde dem. De lærte at pacificere de oprørte følelser af skam og skyld og ensomhed med mad, indkøb eller skærme eller andre små afhængigheder, som vi alle tager for givet i vores kultur.

Som børn adlød de deres forældre, og de prøvede hårdt på at være “gode piger” og “gode drenge,” hvilket gav dem en vis mængde af positivt selvværd fra forældrenes og samfundet værdsættelse. Mange børn, der er opdraget på denne måde, fungerer med andre ord relativt godt livet igennem, selvom de indadtil ikke føler sig gode nok eller helt tilfredse. Dette er meget anderledes, end hvad der sker med viljestærke børn, der bliver låst fast i magtkampe med deres forældre. De viser måske en barsk façade, men de ender op med et lavt selvværd, fordi de gå ud fra, at de på en eller anden måde er uelskelige.

Så det lyder for mig, som om du løber ind i problemer, fordi du ikke har et føjeligt barn. Du har i stedet for et viljestærkt, og muligvis emotionelt sensitivt barn. Så alle de “konventionelle” råd, du vil få, vil ikke virke med et barn som dette. Jeg er ked af at sige det. Jeg ved, at det ikke føles retfærdigt. Men disse børn har store følelser, og de kan simpelthen ikke sluge dem for at adlyde os. Faktisk føles det for dem som et kompromis mod deres integritet at gøre noget, blot fordi du ønsker, de skal gøre det. De beder os om at forbinde os med dem, og også hjælpe dem med deres følelser, så de kan samarbejde med os.

Er dette mere besvær, end du ville have med et nemmere barn? Ja, men det er vores job at give hvert barn tilstandene, han eller hun har brug for, så de kan blomstre, uanset hvem de er. Så jeg vil fortælle dig, hvad jeg tror, der sker med din søn, og hvordan du kan holde op med at skændes med ham og hjælpe ham med at blomstre op.

Lad os begynde med at overveje, hvordan dette scenarie er med et emotionelt sensitivt og viljestærkt barn. Han har store følelser i betydningen, at han reagerer med store følelser på alt, der sker. Han fornemmer også dine følelser, hvilket yderligere komplicerer tingene for ham emotionelt, for når du føler dig oprørt, føler han det, som om det er hans fejl. Han ved ikke, hvordan han skal arbejde sig igennem disse følelser, han kan ikke artikulere dem, så han kigger måske lige på dig, kaster med sin mad og ler.

Hvorfor vil han gøre noget sådant? Almindeligvis fordi han har nogle store følelser af frygt eller skuffelse, der bobler op. Hvorfor har han sådanne følelser? Fordi alle små mennesker har dem. De bekymrer sig om det ene eller det andet, og de føler sig inkompetente, fordi de er værre til næsten alt i sammenligning de fleste mennesker omkring dem. De føler sig magtesløse, fordi de konstant føler sig skubbet rundt med. Så de bærer rundt op en fuld rygsæk af ubehagelige følelser – frygt, sørgmodighed, skuffelse, skam, skyld.

Hvad de har brug for er hjælp til at føle disse følelser. For når først de føler deres store følelser, fordufter de. Så hvad gør børn, når disse følelser kommer op? De går enten ind i flugt eller kamptilstanden. De flygter måske hen til en skærm, eller de starter et skænderi. Så din søn ser lige på dig og kaster med sin mad.

Du kan i dette øjeblik blive ved med at eskalere din grænse, men det leder til, hvilket du har opdaget, at du løber tør for muligheder, og denne tilgang vil blot gøre tingene værre og vil garantere et dårligt resultat for jer begge om nogle få år.

Hvis du i stedet for minder dig selv om, at din søn har brug for hjælp med sine følelser, kan du reagere på dem og hjælpe ham med at arbejde sig gennem tårerne og ængstelserne. Bagefter vil han være samarbejdende og fleksibel. Han vil være bedre i stand til at forbinde sig til dig, og det er det, der får ham til at ønske at samarbejde.

Så hvordan hjælper du din søn med at arbejde sig gennem hans følelser? Du skaber nok tryghed for ham, så han er villig til at føle følelserne. Du forbinder dig med ham med empati, hele dagen og hver dag, uanset hvad han udtrykker:

*"Jeg hører dig…du ønsker, at vi ikke spiser kylling til aftensmaden… det er ikke din yndlingsspise …jeg tør vædde på, du ville ønske, vi kan få pizza hver aften."*

*Du føler dig så vred! Dette er ikke, hvad du ønskede!”*

*"Det er svært at holde op med at lege, når jeg siger, at det er tiden til at spise aftensmad…OG din krop har brug for mad, så den kan blive stærk og sund.”*

Uanset hvad han siger, giver du ham forståelse. Det betyder ikke noget, hvilke ord du bruger. Det der betyder noget er, at du ser på tingene fra hans synspunkt. Du finder faktisk en måde at gøre alting til noget positivt. Når han gør noget rigtigt, udtrykker du din glæde over ham. *"Jeg ser, at du nyder din aftensmad, og at din mad forbliver på tallerkenen, hvor den hører til…jeg elsker at spise sammen med dig og se dit store smil.”*

Men ignorer ikke den “dårlige” adfærd. Den er en kommunikation. *"Du kaster med din mad. Hvad fortæller du mig? Ønsker du, at jeg skal holde op med at tale med far og kigge på dig? Du kan sige det til mig ved at bruge dine ord: 'Hej mor og fra, tal venligst til mig!”*

Denne forbindelse til dig løser måske hele sagen. Men det er fuldstændig muligt, at han kaster med maden for at fremprovokere et skænderi, fordi han har brug for at græde. Hvis du begynder med at forbinde dig, og han bliver ved med at kaste med maden, er det fuldstændig rimeligt, at du tager maden væk. Men vær opmærksom på at dit mål ikke er at skælde ham ud, men at coache hans følelser.

Så i dette øjeblik, når han bliver virkelig vred, fordi du tog hans aftensmad fra ham, da han ikke gav agt på advarslen om at holde op med at kaste med hans mad, skaber du mere tryghed. Det betyder, at du ikke sender ham væk selv, hvilket giver ham budskabet om, at han er helt alene med de store følelser. Du sætter i stedet for en klar grænse om, at vi ikke slår, og du hjælper ham med at føle sig tryg nok til at græde. Du bruger empati, samtidig med at du sætter grænsen: *Du føler dig så vred på mig …du kan være lige så vred, du ønsker det, men jeg vil ikke lade dig slå mig."*Du bliver nær ved, men ikke så nær ved, at han kan slå dig. Hvis han prøver at slå dig og løber efter dig, når du bevæger dig væk, holder du hans arme om nødvendigt.

Din søn vil forhåbentligt føle sig tryg nok til at bevæge sig ud over vreden og indi tårerne. Men da I to er i vanen med magtkampe, gør han måske ikke dette. Han bliver måske ved med at slå dig. I dette tilfælde er det et tegn til, at du bliver nødt til at blive ved med at forøge trygheden, med din medfølelse i øjeblikket, men også ved at styrke dit forhold til ham generelt. Du gør dette gennem daglig leg, der får ham til at le og ved at gøre empati til din respons på ham. Tænk på dette som forebyggende vedligeholdelse.

Det kan tage en hel bog at give dig redskaberne og strategierne til dette – at forblive rolig, lave daglig forebyggende vedligeholdelse og hjælpe ham med hans følelser. Og faktisk har jeg skrevet denne bog. Den hedder Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting. Jeg tror, den vil besvare alle dine spørgsmål om, hvordan du stopper magtkampene og hjælper din søn med at ØNSKE at samarbejde.

Jeg ved, at det sandsynligvis kan forekomme vanskeligt for dig lige nu at se, at din søn ØNSKER at samarbejde, men det er, fordi du kun er fokuseret på grænserne og ikke på forbindelsen og empatien og coaching af følelserne.  **Jovist har børn brug for grænser – han kan ikke slå dig eller kaste med hans mad – men du går glip af en vigtig ingrediens, hvis du ikke sætter disse grænser med empati og hjælper ham med at bearbejde følelserne.**

Trods er ikke et disciplineringsproblem – det er et problem i forholdet. Han viser dig, hvor alene han føler sig. Din søn handler på denne måde, fordi han har brug for hjælp med hans følelser, og han føler ikke, at du er på hans side til at give ham denne hjælp. Du kan forandre dette, med din empati og forbindelse.  
  
 Til sidst spørger du: ”Der bliver nødt til at være konsekvenser for at krydse stregen, gør der ikke? Hvis du med konsekvenser mener straf, tror jeg det ikke. Det er vores mål at undervise og kærligt vejlede vores børn. Der kan aldrig nogensinde retfærdiggøres bevidst at såre dem (og dette er definitionen på straf - bevidst at forårsage smerte i et forsøg på at påvirke nogen til at gøre tingene på vores måde.)

Vi HAR virkelig indflydelse med vores børn, men denne indflydelse kommer fra kærlighed og forbindelse. Når børn føler sig dybt forbundet, vil de ØNSKE at bevare denne forbindelse, og de vil aldrig sætte den på spil ved at gå imod os. Dette gælder selv for viljestærke børn. I denne form for forhold går vi, hvis vores barn krydser stregen, efter ham og får ham, idet vi bruger vores kærlige forbindelse, til at komme tilbage indenfor grænserne af den kærlige forbindelse. Vi skærer ham ikke af med straf.

For med kærlighed er der ingen streg. Der er kun kærlighed.

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: Getting Strongwilled Kids to Cooperate without Punishment.