**11 måneder gammel og raseriudbrud.**

Spørgsmål:  
Min søn er 11 måneder gammel. Når tingene ikke sker på måden, han ønsker det, får han et raseriudbrud. Han vil slå, kaste med ting og skrige i timevis, hvis jeg ikke gør, som han ønsker. Det er svært at vide, hvad han ønsker, fordi han ikke kan tale. Jeg ønsker at vide, hvad jeg kan gøre for at gøre tingene bedre og gøre ham glad.

Svar:

Det er ikke usædvanligt for babyer, der er omkring et år, at begynde at handle på denne måde, og jeg kan forsikre dig om, at det faktisk er en meget positiv udvikling. Det er begyndelsen til, at dit barn står frem for sig selv som en separat person med egne ønsker og behov.

I takt med at det bliver sværere at distrahere babyer, bliver de mere klar over deres egne behov, og de forsøger at have en vis kontrol over deres miljø, så de kan tilfredsstille disse behov, på samme måde som vi alle gør det. Han kan endnu ikke tale, men han kan så sandelig kommunikere ved fysisk at modsætte sig situationer, han ikke bryder sig om. Denne selvhævdelse er faktisk et sundt udviklingsmæssigt stadie, men den er ikke nem for forældrene . Faktisk kommer den ofte som et chok – hvor blev vores søde, føjelige baby af?

Det andet år er det sværeste i dette stadie af selvhævdelse, fordi tumlinger endnu ikke har den neurologiske udvikling til at ræsonnere eller kontrollere deres følelser, som det er tilfældet, når de er tre eller fire. Selvom du må vejlede ham og sætte passende grænser og forventninger, kan du forvente, at han har sine egne meninger. Hvis han har “store følelser,” og det ser det virkelig ud til, at han har – kan du forvente, at han helt klart lader dig det vide, når han er uenig med dig.

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, må de i det mindste føle, at du har hørt dem og har en god grund til ikke at hjælpe dem med at få, hvad de tror de må have. De føler med andre ord stadigvæk, at du er på deres side og er interesseret i deres behov og ønsker.

Hvordan du navigerer disse øjeblikke af uenighed vil afgøre, hvor tæt du ultimativt vil være på din søn. Det vil også afgøre, om han bliver “kontrær” – om han føler, at han bliver nødt til at modsætte dig din autoritet på en stiv måde, fordi I to ,oplever en vedvarende magtkamp, hvor du prøver at forstærke dine regler imod hans ønsker, og han føler, at dette er den eneste måde, han kan stå frem for sig selv på.

Jo mere kontrol små børn har over deres egne liv, jo mindre har de brug for at være trodsige. Så du oplever måske, at han vil få færre raseriudbrud, hvis du lader ham træffe så mange valg som muligt i hans liv (mad, tøj, legesager osv.)

Betyder det, at du simpelthen må føje dig efter alt, han ønsker? Selvfølgeligt ikke. Men det betyder, at du må være meget kreativ som en forælder nu, og du kan tænke på det som en form for opdragelses Aikido i betydningen, at du arbejder med hans behov for uafhængighed, men stadigvæk tilfredsstiller dit behov som forælderen for, at tingene er trygge og sikre. Giv ham for eksempel magten til at vælge mellem to valg, du begge har det fint med. *"Vi skal ind i bilen nu. Ønsker du at kravle ind i den selv”?*(du bliver måske nødt til at hjælpe) *"Eller ønsker du, at jeg sætter dig ind i den?”*

Det betyder også, at du må give ham empati, når du ikke kan gøre, hvad han ønsker:*"Du ønsker, du kunne få den småkage. Men reglen er ingen småkager før aftensmaden. Kom med mor og lad os hygge os sammen, og du kan få noget mælk!"* Han er måske stadigvæk rasende, men han vil omsider lære, at han ikke altid kan få, hvad han ønsker, men at han kan få noget bedre: en mor der tager hans ønsker alvorligt, og som forstår ham, når han føler sig ulykkelig.

Jeg ved, at mange eksperter går ind for at ignorere raseriudbrud, men dette råd er forældet, og det er en virkelig dårlig ide. Hvordan ville du føle det, hvis din mand ignorerede dig, når du følte dig oprørt over noget? Dette er ikke måden at have et forhold til en anden person på. Det signalerer, at hans følelser ikke er tilladt, hvilket får ham til at skubbe dem ned.

Din søn prøver at kommunikere noget, han ikke kan kommunikere på anden måde. Han får ikke et raseriudbrud for at få din opmærksomhed. Han får et raseriudbrud, fordi han er 11 måneder gammel og føler så lidenskabeligt om alt, og han har endnu ikke evnen til at kontrollere sig selv endnu.

Når vi ignorerer raseriudbrud, får børn flere raseriudbrud. Når vi ”føjer os” efter raseriudbrud, ved at give barnet hvad det er han har et raseriudbrud over, får han flere raseriudbrud. Men når vi reagerer på vores barns ulykkelige følelser ved at give ham trøst og forståelse, før han færre raseriudbrud. Så bekymr dig ikke over, at dette at trøste ham vil få raseriudbruddene til at blive værre.

Når dette er sagt, vil du være glad for at vide, at nogle raseriudbrud kan undgås, og at det er bedst at undgå raseriudbrud, hvis du kan, fordi de er så skræmmende for dit barn.

Da raseriudbrud er et udtryk for magtesløshed, har små børn, der føler, de har en vis kontrol over deres liv, langt færre raseriudbrud. Babyer, der er trætte og sultne, har ikke de indre resurser til at håndtere frustration, så jo mindre ofte din søn føler sig overvældet og magtesløs, jo mindre ofte vil han have raseriudbrud.

Her er, hvordan du kan tæmme raseriudbrud, før de starter:

**1. Undgå magtkampe.** Lad ham ikke tabe ansigt. Du behøver ikke at bevise, at du har ret. Din søn prøver at sige, at han er en virkelig person med virkelig 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 menneskers rettigheder.

**2. Tænk forud, da de fleste raseriudbrud sker, når børn er sultne eller trætte.** Sørg for at han har fået noget at spise og har sovet til middag, sørg for at der er faste sengetider, hyggetidspunkter, fredelig stille tid uden mediestimulation, da dette kan forhindre de fleste raseriudbrud og få børn til at falde til ro, der er ved at blive klynkende. Lær at sige nej – til dig selv. Prøv ikke at presse det sidste ærinde ind, tag ikke en sulten eller træt lille fyr med til supermarkedet. Klar dig med det du har og gør det i morgen.

**3. Sig JA til hans følelser, men NEJ til hans krav.** Han har ret til at ønske, hvad han ønsker og have store følelser, fordi du siger nej til det. Anerkend hans ønsker og føj dig ikke, men vær venlig og forbliv forbundet til ham, mens du siger nej til hans ønske. Han er lidt lille til at forstå dette, men han forstår mere, end han kan sige, så begynd at minde ham om, når et raseriudbrud er i opløb, at hvis han får et raseriudbrud, kan du endog ikke overveje hans ønske, selvom dette ikke nødvendigvis vil virke, før han bliver en smule ældre.

**4. Vær sikker på at din søn får nok hyggetid sammen med dig, så han ikke behøver at få raseriudbrud for at få den.** Hvis du nogensinde tror, at dit barn får raseriudbrud “bare for at få opmærksomhed,” må han virkelig have brug for din opmærksomhed, og den eneste mulige respons er at give ham den. Børn, der er føler sig trængende, er mere tilbøjelige til at få raseriudbrud. Hvis I har været adskilt hele dagen, vær sikker på at I forbinder jer, før du for eksempel prøver at købe ind til aftensmaden.

**5. Prøv at tage dig af raseriudbruddene, så de ikke eskalerer.**Hvis han virkelig får et raseriudbrud, på trods af dine bedste forebyggende bestræbelser, må du huske på ikke at afbryde forbindelsen. Bliv nær ved, selvom 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. Prøv ikke på at ræsonnere med ham, men at anerkende hans følelser kan virkelig forkorte raseriudbruddet dramatisk, som for eksempel: *"Du føler dig så vred. Du viser mig, hvor meget du ønsker den småkage.”*(Prøv ikke at forklare overfor ham på dette tidspunkt, hvorfor han ikke kan få småkagen før aftensmaden, og giv ham bestemt ikke småkagen. Anerkend simpelthen hans følelser og brug empati.)

Hvis han prøver at slå dig, kan du enten bevæge dig væk eller holde ham så han ikke kan slå dig. Du kan sige: *"Du føler dig så vred på mig. Du føler dig så ked af, at du ikke kan få dette.”* Han vil omsider komme ud over vreden og de sørgmodige følelser under den og blot græde i dine arme. Husk på, at det ikke er en dårlig ting at han græder. Små børn har så mange frustrationer, og nogle gange har de, som resten af os, blot brug for at græde.

Overreagerer han? Selvfølgeligt. Men det er godt for ham at få alle disse sørgmodige og vrede følelser ud i trygheden af dit omfavnende nærvær, så ånd dig gennem det. Bagefter vil han enten falde i søvn eller føle sig så godt tilpas, at I vil have en vidunderlig aften sammen. Din søn har brug for at vide, at du elsker ham, uanset hvilke følelser han har, og at du vil hjælpe ham i situationen. Tag bagefter en hyggetid sammen, så han er forsikret om, at du stadigvæk elsker ham. Og bekymr dig ikke. Dette vil også passere!

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: Babys.

Uddrag af artiklen: 11 Months Old Tantrums.