**4årig siger: “Jeg vil ikke være din ven.”**

Spørgsmål:

Jeg har en fireårig datter, der nogle gange, når hun bliver frustreret, vil sige til sine venner: “Du er ikke min ven” eller ”jeg hader dig.” Jeg bryder mig ikke om den form for tale, men føler den er temmelig almindelig for en fireårig. Hvad der gør tingene værre er en nær veninde, der er fuldstændig forfærdet over disse fraser, og som fortæller min datter og mig, at hun ikke vil have nogle venner, hvis hun taler til dem på den måde, og som altid spørger mig: ”Hvor har hun lært at sige dette?” Er min datters adfærd almindelig? Hvad bør jeg gøre, når hun siger disse ting?

Svar:

Enhver børnehavepædagog vil fortælle dig, at din datters adfærd er fuldstændig normal for en fireårig. Børnehavebørn bruger ofte frasen: '*'Du er ikke min ven”* som en kode for alt fra: ''*Jeg er træt af at lege med dig nu”* til *"Jeg vil have, at vi gør tingene på min måde!"*Disse trusler er standard magtspil for børnehavebørn, sammen med: *"Hvis du ikke gør, hvad jeg ønsker, kan du ikke komme til min fødselsdagsfest!”*

Men der er meget, du kan og bør gøre for at undgå den form for adfærd, i særlig grad fordi din datter gør mere end at udtrykke vrede, hun bruger truslen til en fuldstændig afbrydelse af kontakten. Børn er ifølge deres natur tilgivende, men hendes trusler kan virkelig drive andre børn væk, og dette er den perfekte alder til at lære din datter lærer mere passende negotierende færdigheder. Det er vores job som forældre at lære dem disse færdigheder. Her er hvordan.

**1. Vær sikker på, at din datter får masser af muligheder for at træffe sine egne valg og føle sig kraftfuld i sit liv.**  Meget som en tumling nyder at sige “nej,” misbruger børnehavebørn magten til social udelukkelse oftere, hvis det er det eneste tidspunkt, de føler sig kraftfulde på.

**2. Brug ikke disciplineringsstrategier, der gør brug af trusler, magtspil (straf af nogen slags) eller social udelukkelse (timeouts),** fordi du ikke ønsker at være eksemplet på disse ting. Sæt i stedet for passende grænser, med empati. Børn, hvis forældre bruger empatiske grænser som deres primære opdragelsesredskab, modtager konstant træning i empati, og det er meget mindre sandsynligt, at de vil opføre sig dårligt overfor andre.

**3. Gør din datter sensitiv overfor andre menneskers oplevelse** ved at kommentere på hvordan andre føler det, så hun ser på tingene fra andre menneskers perspektiver. *"Se, den dreng græder. Jeg gad nok vide hvorfor?” *eller:*"Janni så så glad ud, da du gav hende et knus.”*Det er vigtigt, at børn udvikler denne færdighed, ikke kun så de er mere rare mennesker (selvom vi alle ønsker dette for vores børn,) men fordi evnen til at læse de sociale tegn hos andre er den eneste måde at fungere på i en kompliceret social verden.

**4. Hav en diskussion med din datter, når hun ikke er vred, om, hvordan det føles, når hun føler sig vred.**Vær enig med hende i, at det, når vi føler os vrede, er svært ikke at sige vrede ting. Fortæl hende, at du ved, at hun føler sig vred, når hun siger disse ting, og at de måske synes at være sande for hende på dette tidspunkt. Spørg hende, i retrospekt, om hun faktisk mente dem. Spørg hende om, hvordan hun tror, det fik hendes ven til at føle sig, og hvordan hun ellers kunne have håndteret denne situation.

**5. Hvis din datter fortæller dig om en af disse begivenheder,** lad hende komme af med vreden ved at tale om den, mens du reflekterer over, hvad hun siger, så hun føler sig hørt og forstået. Hvis din datter insisterer på, at hun mente, hvad hun sagde, kan du huske på, at vrede altid er en respons på en underliggende frygt eller sørgmodighed. Led efter disse underliggende følelser, validér dem og hjælp din datter med at anerkende dem: *"Det lyder til, at du følte dig ked af det, da Marie ønskede, at de andre børn også skulle lege jeres leg, fordi du ønskede at det kun skulle være jer to…du følte dig ked af det indeni… du følte dig såret, så du ønskede at såre Marie. Derfor sagde du vrede ting til hende.”*

**6. Hjælp din datter med at finde ordene, der faktisk udtrykker hendes virkelige følelser,**  som hun kan sige næste gang, for eksempel: *"Marie, jeg ønsker at lege vores leg med kun OS lige nu. Jeg kan godt lide de andre børn, men måske kan vi lege med dem senere?"*

**7. Hjælp din datter med at fortolke andre børns adfærd, når hun overreagerer:** *"Marie holder virkelig meget af dig. Hun kan også godt lide at lege med de andre børn sammen med dig, fordi det også er sjovt. Hun kan altid lide dig, hvad enten der er andre børn omkring jer eller ej.”*

**8. Tal med din datter før hendes legeaftaler om, hvad der kan ske**, og hvordan hun kan reagere, hvis hun føler sig såret, ked af det eller vred. Lad hende vide, at alle hendes følelser er okay og kan udtrykkes direkte, men at hun aldrig har brug for at angribe en anden person for at udtrykke sine egne ønsker og behov…vi har alle et ansvar for at være høflige overfor andre. Hjælp hende med at eksperimentere med at sige, hvad hun har behov for mere direkte som: *"Jeg har ikke lyst til at dele lige nu. Kan jeg give den til dig, når jeg er færdig?” * eller *"Jeg føler mig bange for at klatre så højt som dig. Kan vi lege herovre i stedet for?"*

**9. Lær din datter færdigheder, så hun kan håndtere sin vrede og frustration.**  Kan hun lukke sine øjne, ånde og tælle til ti? Sige: *"Jeg føler mig virkelig vred, og jeg ønsker ikke at sige noget dårligt til nogen, så jeg vil gå hen få en slurk vand og falde til ro.”*

**10. Lær din datter at forhandle uoverensstemmelser med sine venner.**Introducér det problemløsende begreb, der siger: *"Vi kan finde en løsning, der virker for alle.” Marie ønsker at lege klæd-ud, og Janni ønsker at lege med dukker. Hvad kan I begge nyde at gøre?"*  De beslutter sig måske til at lege hus, der kan involvere både klæd-ud og dukker. Eller de beslutter sig måske til at gå udenfor for at gynge. I begge tilfælde er der ingen, der taber.

**11. Hvis du overhører en grim bemærkning, bryder du ind.** De fleste voksne tror, at de, når børn skændes, bør lade dem udarbejde tingene selv. Men forskning viser, at når børn siger grimme ting til hinanden, og de voksne ikke bryder ind, ser børn dette som en stiltiende billigelse.

Tag i stedet for vrede ord som et signal til, at din datter og hendes kammerat har brug for forælderens coaching til at hjælpe dem med at løse konflikten og lære færdigheder, de kan bruge i fremtiden. Så du siger med en rolig og varm stemme: "*Disse ord kan virkelig såre. Det lyder til, at du er så vred på Marie lige nu, at du ønsker at skade hende. Når du bliver så vred, ved jeg, at du må føle dig ked af det indeni. Lad os se på, hvad det er, der gør dig oprørt.”* Du kigger derefter på vennen og siger: "*Jeg ved, at det sårer dig, når min datter taler så vredt til dig. Det er jeg ked af.”* Sæt dig derefter ned med pigerne, og bedst med en arm omkring dem begge, og sig:*"Jeg gad vide, om I begge kan fortælle mig, hvad der sker? Måske jeg kan hjælpe jer.” *Tag ikke nogens side. Lyt i stedet for til hvert barn, så de føler sig hørt.

På dette tidspunkt, når deres vrede og sørgmodighed er blevet anerkendt, vil de forhåbentligt være en smule roligere. Lyt respektfuldt, når hver af dem fortæller deres side af historien, og reflektér deres synspunkt: *"Så du ønskede at spille spillet efter reglerne på æsken.”*(Idet du vender dig hen mod den anden pige.) *"Og du ønskede at spille spillet på den måde, du lærte det i børnehaven.”*  Dette tillader hvert barn at føle sig hørt og at forstå det andet barns perspektiv. Det er i særlig grad vigtigt at anerkende, at de grimme kommentarer gjorde ondt, hvis kammeraten skal give slip på sin vrede og deltage i problemløsningen.

Anerkend derefter, at dette er et vanskeligt problem: *"Wow. Dette er en stor udfordring. Det samme spil, men to forskellige sæt af regler. Og hver pige ønsker at spille spillet på den måde, hun er vant til. Dette ER vanskeligt at løse. Har I nogle ideer om, hvad I kan gøre?”*

Når de kommer med mulige løsninger, gentager du hver piges forslag uden fordømmelse.  *"Marie synes, I skal lave én ændring i reglerne. Men Janni ønsker ikke at forandre reglerne og ønsker at spille et andet spil. Hmmm. Jeg gad nok vide, hvordan I to kan finde en løsning, der virker for begge."* Denne sidste sætning lægger ansvaret for at finde en vind/vind løsning over på dem.

Fortæl dem ikke, hvad de bør gøre, fordi en eller begge vil have en modvilje mod det, og fordi du berøver dem for muligheden for at lære, hvordan de kan blive enige ved at forhandle sig til det. Efter et stykke tid, hvis de ikke synes at kunne komme frem til en løsning, og du kan gøre det subtilt, kan du stille et spørgsmål som: *"Hvad vil der ske, hvis I spillede spillet på Maries måde en tid, og derefter spillede spillet på din måde et stykke tid?"*

Du vil opdage, at du, hvis du gør dette med din datter nogle få gange, omsider vil være i stand til at sige: *"Jeg har tillid til, at I to kan finde en løsning, der virker for jeg begge, så I kan begynde at lege igen. Jeg kan ikke vente med at høre, hvad den løsning er!”*Du vil være i stand til faktisk at begynde på aftensmaden eller gøre noget andet (men indenfor hørerækkevidde.)

Når først de kommer frem med en løsning, kan du sige begejstret: *"I to er sådan nogle gode problemløsere. I kom frem til en løsning, der virker for jer begge. Sikke gode venner I er. Ikke flere oprørte følelser. Hvorfor giver I to ikke hinanden et knus, og giver jeg til at lege noget mere?”*

Almindeligvis er der intet behov for at få nogen til at sige undskyld, da begge børn deltog i skænderiet, og at få nogen til at sige undskyld gør dem defensive. Heldigvis synes børn at komme sig af disse sårende kommentarer hurtigt, hvis du hjælper dem med at finde en løsning på uenigheden. Selvfølgelig kan du, hvis det andet barn stadigvæk synes vred eller ked af det, sige til din datter: *"Marie føler sig stadigvæk ked af det, på grund af hvad du sagde til hende. Kan du fortælle hende, hvor meget du ønsker at være hendes ven og lege sammen nu?"* Almindeligvis vil din datter være mere end lykkelig for at gøre dette, nu hvor konflikten er bag hende.

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 who says “I won´t be your friend.”