**Tumling græder hele tiden.**

Spørgsmål:

Min lille prinsesse har altid været en fantastisk baby/tumling, men meget sensitiv og emotionel. I de sidste par måneder har hun grædt over næsten alt. Hun græder, når vi muntert siger hej til hende, når hun vågner, når hun ser sine bedsteforældre og fætre og kusiner, hvis nogen kommer for tæt på hende, når vi giver hende, hvad hun ønsker, og når vi ikke gør dette. Hun ønsker mig hele tiden og vil sige: ”Jeg vil bare give dig et knus.” Selvfølgelig giver jeg hende altid knus, og jeg prøver ikke at lade hendes emotionelle tilstand gå mig på, men hendes konstante tårer kan være frustrerende, i særlig grad når jeg prøver at gøre noget sjovt, jeg tror, hun vil nyde.

Hun elsker for eksempel at klæde sig ud som en prinsesse, så jeg tog hende til et prinsesse te-selskab med en veninde og hendes datter. Vi var kun to familier der, så det var ikke, fordi hun var i en situation med mange mennesker. Hun græd over alt og ville ikke deltage i noget

Hun siger også: “Jeg ønsker kun at gå i seng,” og hun vil ligge i sengen for EVIGT med sit yndlingstøjdyr, hvis hun føler sig ”oprørt” over noget. Er hun deprimeret? Jeg fik for nyligt et andet barn, så jeg ved, at dette føjer en vis stress til hendes liv, men hun opførte sig på denne måde, længe før han ankom.

Hun er også meget kræsen og vil ikke spise andet end yoghurt og jordnøddesmør. Jeg ved, at spisning er en kontrolting, så jeg bekæmper hende ikke, og jeg tilbyder ikke usund mad. Men hun vil ikke spise yoghurten selv, jeg må made hende. Jeg prøvede for nylig at få hende til at spise selv, og det blev et stort anliggende. Nu siger hun, at yoghurt gør hende ked af det! Jeg ønsker ikke at være insensitiv, men hvordan kan jeg hjælpe hende med at overvinde alle disse tårer? Lad mig tilføje, at hun ALDRIG græd, da hun var en baby.

Svar:

De fleste af os har det svært, når vores små børn er ulykkelige. Når de græder som en respons på så mange ting, sårer det vores hjerter – og det frustrerer os! Det er også underligt. Hvorfor er hun ulykkelig, når vi elsker hende så højt?

Tårer som en respons på nye ting – hvilket betyder det meste af, hvad en tumling oplever, og synes at være hvad du beskriver – signalerer, at barnet føler sig overvældet og ude af stand til at leve op til situationen. Dette er en bekymring, ikke kun fordi din datter er ulykkelig, men fordi tumlinger har så mange udviklingsmæssige opgaver, de må takle. Hvis de ikke ønsker dette, og blot går i seng, kommer det til at stå i vejen for deres udvikling, og det skaber et mønster om at trække sig tilbage fra livet.

Din datter udtrykker måske frygt – som frygt for nye situationer. I dette tilfælde har hun brug for hjælp til hendes frygt. Hun udtrykker måske sørgmodighed, noget dette at “gå tilbage til hendes seng” indikerer, og dette kan være en naturlig respons på at få en lillebror. I dette tilfælde har hun brug for hjælp til hendes sørgmodighed, og hun har brug for at have dit forhold til hende styrket.

Eller hun er måske blot overvældet af livet, så hun græder over alt. Dette kan indikere, at der måske er noget fysisk, der får hende til at føle sig dårligt tilpas, så hun ikke kan håndtere noget som helst. Vi ved alle, at når der er noget i vejen fysisk, bliver livet overvældende. Er hun blevet undersøgt fuldstændigt fysisk? Er der måske en fysisk allergi? Jeg ved, at dette kan lyde mærkeligt, men nogle gange har børn mad allergier, der forårsager irritabilitet, lav frustration tolerance, overreaktioner på stimuli, depressive symptomer og ofte gråd. Da alt hun spiser er yoghurt og jordnøddesmør ønsker du at sikre dig, at din jordnøddesmør ikke har tilsætningsstoffer, og at hun ikke har jordnøddeallergi, og at hun ikke er allergisk overfor mælkeprodukter. Jeg er ikke nogen ekspert i dette, men det synes vigtig, at du undersøger dette.

Du siger, at du har budt en ny baby velkommen ind i din familie. Jeg har aldrig hørt om en toårig, der ikke havde en masse indviklede følelser som en respons på en ny babys ankomst, så det kan være en god forklaring på hendes konstante tårer. Men du siger, hun begyndte på dette, længe før den nye baby blev født. På den anden side siger du, at hun aldrig græd, da hun var en baby, selvom hun altid har været emotionelt sensitiv. Så der skete noget – enten i hende eller i hendes liv – der startede denne adfærd. Kan du huske, hvornår det startede? Hvis du kan, har vi måske noget, der kan være meget gavnligt.

Da hun kun er to og et halvt år, og hun har en ny bror, har du været gravid, eller har måttet tage sig af den nye baby i det meste af det sidste år af hendes liv, og jeg formoder, at denne adfærd begyndte på omkring denne tid. Tumlinger i denne alder kan være en håndfuld, i særlig grad for en gravid mor. Du nævner ikke disciplin, men hvis du har brugt anden vejledning, med undtagelse af empatiske grænser, kan dette være en bidragende faktor for en sensitiv tumling.

Dog, uanset hvad det er, der forårsager din datters ulykkelige følelser, lad os tale om, hvordan du kan hjælpe hende med dem. Lad os starte med præmissen om, at alle mennesker har følelser som en respons på vores perceptioner, og at når først vi har muligheden for at ”føle” disse følelser, fordufter og forsvinder de. Vi har alle brug for et “vidne,” der kan hjælpe os med at udforske store følelser. Når vi bliver ældre, kan vi forandre vores perceptioner og på denne måde forandre vores følelser. ("*Måske betød mine forældres ønske om at få endnu en baby ikke, at de ønskede at erstatte mig, fordi jeg ikke var god nok,”) men små børn har endnu ikke denne reflekterende evne.*  
  
 Så små børn har masser af store følelser, der overvælder dem. De ophober dem, til de har et trygt sted, hvor de kan få dem ud, hvilket almindeligvis betyder i armene på en kærlig forælder. Naturen har givet tumlinger, der ikke længere er ”i vores arme” så meget, en tryg måde at udtrykke følelser på – raseriudbrud. Men når tumlingen enten ikke føler sig tryg, (hvis hun for eksempel er i dagpleje), eller ikke har et accepterende vidne (måske forælderen ikke er bekvem med hendes vrede, sørgmodighed eller frygt,) eller er meget sensitiv (og derfor har endnu flere store følelser end de fleste tumlinger,) skubber hun nogle gange disse følelser væk i stedet for at udtrykke dem. Uheldigvis forsvinder følelser, der skubbes væk ikke, og de forcerer sig deres vej op til overfladen i form at tårer eller vred adfærd.

Så vi kan gå ud fra, at din datter har et reservoir af store følelser, hun har ophobet. Disse følelser er et pres for hende, og de afholder hende fra at engagere sig med livet. De kommer frem i form at tårer, når som helst hun føler sig overvældet. Hun har brug for din hjælp til at græde sig gennem disse følelser. Hvordan gør du dette?

Næste gang din datter begynder at græde, og der er en anden voksen, som kan passe babyen, byd hendes tårer velkomne. Se dette som en mulighed for hende til at komme af med den tunge bagage, der tynger hende. Hold hende og sig: *"Å, Søde, jeg ser dine store tårer, du har sådan nogle store følelser…det er okay …alle har brug for at græde en gang imellem…jeg er lige her. Jeg vil sørge for, at du er tryg…jeg vil holde dig… du kan græde lige så meget, du ønsker det…du gør et så godt job med dine store følelser...."*

Din datter vil forhåbentligt reagere ved at græde endnu mere. Lad ikke dette skræmme dig. Ånd, ånd og mind dig selv om, at du er et vidne for din lille pige, og at du ikke har brug for at løse noget som helst. Tag ikke hendes tårer personligt. Du er hendes partner i det svære arbejde, hun gør; lad hende tage ledelsen. Det er fint at sige: *"Jeg ser, hvor sørgmodig du er,* men analysér hende ikke, "*måske du er sørgmodig over den nye baby,”* da dette vil gøre hende mindre tryg. Vær ikke overrasket, hvis hun begynder at komme med kommentarer efter dette og vise dig kilden til hendes følelser. Brug empati med sådanne kommentarer og vis hende, at hun har lov til at have disse følelser, og at du forstår dem (selvom du ikke er enig med hende.)

Hvis det, din datter har “skubbet væk,” er frygt, vil hendes frygt komme op, når hun græder. Når små børn udtrykker frygt, spjætter de ofte med arme og ben, de ryster, sveder og græder uden tårer. De ønsker ofte at skubbe sig op mod os. Så hvis din datter begynder en sådan adfærd, byd den velkommen og hold om muligt din hånd på hende for at hjælpe hende med at føle dit nærvær. Mind hende om med din beroligende stemme, at du er der og vil sørge for, at hun er tryg. Du bliver måske nødt til at gå igennem adskillige af sådanne sessioner (og de kan vare i en halv time eller en time), men når hun får noget af sin frygt ud, vil du opleve en forandret pige, der meget mere er i stand til at byde livet velkomment med mod.

Jeg ønsker at tilføje, at leg er en fin måde at hjælpe børn med deres følelser på. Alt, der hjælper din datter med at grine, frigør de samme ængstelser, som hun ellers frigiver med tårer. Så leg fysiske lege med hende, der får hende til at le og får hende til at føle sig kraftfuld. Hav pudekampe med hende hvor hun vinder, løb efter hende og fald ned, klyng dig til hende, så hun bliver den mere kraftfulde og bevæger sig væk fra dig osv.

Jeg vil anbefale, at du sætter en halv time til side om dagen, hvor du har Specialtid med din datter. Kald den for hendes navn – det mest specielle navn der er. Fortæl hende at det er Specialtid, og at du ønsker at lege en særlig leg med hende, og påbegynd derefter en fysisk leg, der er designet til at styrke din forbindelse til hende og forøge hendes selvtillid. Du vil opdage, at hendes tillid til dig, som dagene går, vil vokse. Det betyder, at hun vil være mere parat til nogle store grædeture, hvor hun kommer af med disse store følelser. Hun begynder måske at græde i protest, når du afslutter en tumleleg i denne Specialtid, så giv altid dig selv noget ekstra tid ved slutningen af den, hvis der kommer et emotionelt sammenbrud.

Du nævner, at yoghurt gør hende ked af det, fordi du nægter at made hende. Når der er en ny baby i familien, vender tumlinger ofte tilbage til ønsket om at blive madet. Der er ingen grund til at nægte hende dette. Du “forkæler” hende ikke, men tilfredsstiller et legitimt behov. Hvis du føler, hun er blevet rigid vedrørende dette og aldrig spiser selv, kan du lege hendes store følelser ud om, hvem der får deres behov for næring tilfredsstillet i dit hus ved at lege lege omkring det, for eksempel ved at få hende til at made dig. Gør det MEGET let og fjollet. Du går efter latter, ikke tårer. Efter at du har leget et stykke tid på denne måde, vil hun måske insistere på at spise selv.

Jeg indser, at dette lyder til at være en masse arbejde. Jeg ved ikke, hvorfor din datter har alle disse ophobede følelser, men jeg ved, at det ikke er en naturlig tilstand for en toårig. For at vi som forældre kan give vores børn støtten til at arbejde sig gennem noget som dette, må vi støtte os selv, hvilket betyder tillidsfulde venner vi kan bearbejde vores egne følelser med.

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: Toddler Cries All the Time.