**4årig – hjælp ham med følelserne**

**så han holder op med at slå.**

Spørgsmål:  
Jeg har det svært med at føle kærlighed og tale med kærlighed overfor min søn, når han slår. Jeg fortæller ham med en fast stemme, at hvad han gjorde ikke er acceptabelt, og derefter skifter jeg over til en mildere stemme og taler om følelserne, men jeg har det svært med virkelig at føle denne kærlighed og udtrykke den i min stemme. Jeg prøver og ved, at det er mit problem, som jeg må arbejde mig igennem.

Jeg ser, at han løber væk, når han slår, og jeg siger, at jeg ønsker at tale med ham. Som et eksempel, der skete i dag, var vi i parken, og han slog mine venners lille dreng lige i ansigtet. Jeg gik roligt over til ham og sagde, at jeg ønskede at tale med ham, og han løb væk og begyndte at skrige. Hvis jeg havde ladet ham gå, ville han fortsætte med at lege, og jeg ønskede, at han skulle vide, at det ikke var okay at slå denne dreng, så jeg tog ham væk fra legepladsen, så jeg kunne tale med ham, men han græd hysterisk og ville ikke lade mig røre ved ham eller holde ham. Jeg kunne ikke få et ord ind, da han var så højrøstet og ikke var interesseret i noget som helst, jeg ville sige til ham. Dette fortsatte i ti minutter, så jeg gav op og tog ham hjem. Han blev ved med at græde på denne måde, til vi kom hjem, og da vi så først var hjemme, ønskede han, at jeg skulle omfavne og kramme ham. Da jeg havde gjort dette, prøvede jeg forklare ham, at vi ikke slår folk i ansigtet. Jeg talte om, hvad han følte og fik kun et blankt ansigt fra ham.

Hjemme gør han dette meget, han slår, jeg går hen for at tale med ham, og han løber væk, og derefter begynder han at skrige og græde, hvis jeg prøver at se på ham eller tale til ham. Hvis jeg giver op og går væk, kommer han grædende hen til mig og siger, at han ønsker, jeg giver ham knus og kram (hvilket jeg gør, hvorefter jeg venter på, at han falder til ro.) Men så snart jeg begynder at tale, løber han væk igen. Jeg bryder mig ikke om fysisk at kontrollere ham, da jeg føler, at dette gør ham endnu mere oprørt, men jeg ved ikke, hvordan jeg skal holde ham nær mig, så jeg kan tale til ham.

Når jeg prøver at gå til følelserne underneden, og det lykkes ham at sidde hos mig, hvor længe skal jeg da blive ved med at gøre dette, hvis jeg ikke kommer nogle vegne med ham? Mange gange kan jeg sidde i ti minutter eller mere, og han sidder bare på mit skød og stirrer og lytter, og det føles nærmest, som om han siger: ”Jeg kan sidde her hele dagen, mor, og du kan ikke kontrollere mig.”

Svar:

Det er naturligt, at du har nogle udfordringer med at praktisere denne nye måde, hvor du hjælper din søn med hans følelser. Du er på det rette spor, men det virker på mig, fra hvad du beskriver, som om du er en smule forvirret over dette at lære din søn at gøre det rette og at hjælpe ham med hans følelser.   
  
 Der er fem ting, du må gøre med din søn, for at hjælpe ham ud over dette stadie:  
  
**1. FORHINDR at han slår,**om muligt. Du gør dette ved at forblive meget tæt på ham, når han er sammen med andre børn.

**2. Sæt klare, faste, venlige grænser, når han slår.**  At være fast er godt, og du vil naturligt være vred, når han slår. Der er to ting, du kan gøre for at håndtere dine følelser, så du kan forblive mere venlig overfor din søn:  
  
 Tal for det første med andre om dine følelser. Du har med andre ord også brug for at få afløb fra følelserne. Eller du kan skrive dem ned i en dagbog. Bag din vrede er der frygt, frygten over at der er noget galt med din søn, eller at du er en dårlig mor. Ingen af disse ting er sande, men du må lade frygten komme op og føle den, så den udsættes for dagens lys. Den vil derefter fordufte, og du vil føle dig bedre i stand til at hjælpe din søn. Du må tale om denne frygt, så du kan føle den og give slip på den. (Tal ikke med mødre, der vil fortælle dig, hvad du skal gøre. Alt, du ønsker, er en mulighed for at komme af med disse følelser, og du ønsker ikke nogen, der forstærker dine oprørte følelser, da dette ikke er gavnligt.)  
  
 For det andet må du se på tingene fra hans perspektiv. Han er en meget lille person, der nemt bliver overvældet. Han er bange. Han bliver overstimuleret og mister forbindelsen til dig og føler sig alene og forskræmt. Han kan ikke udholde disse følelser, så han langer ud. Hvis du kan acceptere dette og forstå ham, vil du føle mere sympati for ham. Lad ham ind i dit hjerte.  
  
**3. Hjælp ham med hans følelser, efter han slår – eller før – hvis du kan forhindre dette.** Han langer ud, fordi han ikke kan håndtere de oprørte følelser. Hjælp ham med at føle dem. Han vil føle sig overvældet, men de vil da forsvinde og holde op med at kontrollere ham. Dette er IKKE en verbal proces. Det drejer sig ikke om at undervise eller tale. Det drejer sig om tryghed. Du taler kun nok til at forblive forbundet og til at hjælpe ham med at føle sig tryg. At fortælle ham, hvad han gjorde forkert, vil ikke hjælpe ham med at føle sig tryg. At undervise hjælper ham ikke med at føle sig tryg.   
  
**4. Forbliv meget forbundet til ham hver dag, så han har tillid til dig med hans følelser.**  Gør dette gennem varme, berøring, pulse-hygge tid med ham og fysiske lege. Vær sikker på at du har Specialtid med ham i ti minutter hver dag. Sig at du er helt hans i ti minutter uden nogle afbrydelser. Skift dage, så den ene dag er hans valg, og den næste dag er din. Den ene dag lader du ham vælge, hvad I skal gøre. Og den næste dag beslutter DU, hvad I skal lave. Brug denne tid til at forbinde dig med ham ved at lege fysiske lege, der involverer forbindelse og hjælper ham med at arbejde med hans frygt. Alt, der får ham til at grine, er, hvad du ønsker.   
 Denne daglige specialtid vil opbygge tillid til dig, så han vil være mere i stand til lade følelserne komme op og ud, i stedet for at han løber væk fra dig. Det vil også gøre ham mere villig til at forlade sig på dig, så han kan føle sig tryg, og han kan bede dig om hjælp i stedet for at slå. Latter giver slip på de samme følelser, som gråd gør det, så jo mere latter, der er, jo færre tårer.  
  
**5. Lær ham at dette at slå ikke er okay.**Du gør ikke dette, når han slår. Vent mindst to timer, til alle er rolige igen.  
  
 Selvfølgelig ved han allerede, at han ikke må slå. Han kunne blot ikke kontrollere sig selv. De andre fire trin er derfor meget mere vigtige, så han faktisk kan handle på måden, han ved, han bør handle på.  
 At fortælle ham at hvad han gjorde skadede det andet barn er fint. Men at få ham til at føle sig som en dårlig person vil kun give bagslag, fordi det skræmmer ham: *"Mor siger, at hvad jeg gjorde var dårligt… jeg må være en dårlig person…hvad hvis mor holder op med at elske mig, fordi jeg er en dårlig person?”*Det er denne frygt, der forårsager det tomme ansigtsudtryk. Du skræmmer ham med andre ord ved at ”tale til ham,” at hvad han gjorde er forkert.   
  
 Men hvis du kan spørge ham, hvorfor han slår, og være venlig nok, så han har tillid til ag give dig et sandfærdigt svar, opnår du måske værdifuld information, og han lærer måske noget. Men så må du bruge ægte empati med ham og ikke holde foredrag for ham.  
  
 Endnu bedre, hvis du kan hjælpe ham med at lære nogle bedre måder at håndtere disse følelser på, kan han måske huske dem næste gang, han bliver vred på legepladsen. IKKE mens han stadigvæk føler sig oprørt, men du kan tale med ham timer senere. Gør det let og med en følelse af humor. Sig:  *"Kan du huske, da vi var i parken, da du slog den lille dreng? Kan du huske, hvor oprørt han var? Det gjorde ondt på ham, gjorde det ikke? Ved du, hvorfor du slog?”*   
  
 Lyt til ham og reflektér: *"Du var så vred på ham?...Fortæl mig mere…”*

Hjælp ham derefter med at udforske alternativer:*“Næste gang du bliver vred, hvad kan du da gøre? Kan du kalde på mig? Kan du gå væk? Kan du slå sandet?”*  
  
 Få ham derefter til at praktisere responser, så han har “muskelhukommelse” af dem. *"Ok, lad os praktisere dette. Dette tøjdyr prøvede at bruge din lastbil. Du blev så vred, at du ønskede at slå ham. Men du husker, at der er andre ting, du kan gøre. Så du kalder på mig, ok? Jeg er lige herovre, og jeg taler med en anden mor. Kald på mig, ok, og jeg vil komme. Kald på mig lige nu.”*   
 **Det specifikke i dit spørgsmål, trin for trin:**   
  
a. Du gjorde absolut det rigtige ved at gå over til ham øjeblikkeligt, da han slog drengen. Han vil naturligvis blot have forsat med at lege, hvis du ikke satte en grænse om ikke at slå. Faktisk vil jeg opmuntre dig til at blive MERE tydelig, når du sætter din grænse. Ikke:  *" Jeg ønsker at tale med dig et øjeblik,”* men i stedet: "*Jeg ved, at du føler dig vred, men VI SLÅR IKKE!”*Når du siger det, går du ned på hans plan, lægger din hånd på hans arm eller ryg (mildt, men fast for at skabe kontakt) og du laver øjenkontakt til ham. Dette er trin et.  
  
b. Trin to – At tage ham væk fra legepladsen for at forbinde dig med ham er perfekt, da det giver dig og ham mere privathed. Men tænk ikke på det som at du tager ham væk for at “tale med ham.” Du taler IKKE til ham på dette tidspunkt. Han kan ikke høre dig.  
  
 Tænk på trin et som at du **afbryder, at han slår** ved at sætte en klar grænse og ved at fjerne din søn fra situationen. Du bryder ind, så du kan undgå, at tingene eskalerer.  
  
 Tænk på trin to som at du tager ham væk fra legepladsen, for **at hjælpe ham med følelserne der fik ham til at slå.**  Aggression kommer fra frygt. Så i trin et beskytter du det andet barn, og i trin to hjælper du din søn med hans frygt. Trin 3 er at **lære ham ikke at slå.** Dette kommer timer senere. Glem om det lige nu. Du kan ikke undervise, når nogen af jer føler jer oprørte.

c.*"Jeg kunne ikke få et ord ind, da han var så højrøstet og ikke var interesseret i noget, jeg havde at sige til ham."*  
  
 Din søn følte alle hans oprørte følelser. Dette er en GOD ting. Hjælp ham med at føle sig tryg nok til at føle dem. Tal ikke når han føler sig oprørt. Måden vi hjælper vores børn med deres frygt og andre store følelser er ikke verbal. Den er at give dem et trygt “holdende miljø,” hvor de kan føle deres følelser. Hvis de føler sig trygge ved os, når disse følelser kommer op, vil de føle dem og ”vise” dem til os. Børn har brug for et vidne for deres følelser, og når først følelserne føles, fordufter de.  
  
 Så i parken, eller derhjemme, når hans følelser kommer op, er det dit mål at blive hos ham og hjælpe ham med hans følelser. Modsæt dig trangen til at undervise. Når mennesker føler sig oprørte, lukkes der af for læringen. Du er stadigvæk på trin 2, hvor du hjælper ham med hans følelser.  
  
d. Det giver fuldstændig mening, at han løber væk, når du går hen til ham for at sætte en grænse. Han har alle disse oprørte følelser, og når du forbinder dig med ham, må han anerkende, ikke kun hvad han har gjort, som han fuldt ud ved er forkert, men også alle de oprørte følelser. Han ønsker ikke at føle alt dette, så han løber væk. Følg blot efter ham og forbliv så nær ved som muligt. Hvis han beder dig om at gå væk, kan du sige: *”Jeg vil ikke lade dig være alene med disse store skræmmende følelser. Jeg er lige her.”*  
  
e. Når du siger, at han bliver hysterisk, går jeg ud fra, at det betyder, at han græder ukontrolleret. Det er godt. Han føler sig tryg nok til at give slip på al hans frygt. Det kan også være, at han kaster sig omkring, hvilket også er hans frygt, der kommer op. Det er GODT. Det vil ske nogle få gange, og derefter vil han være færdig med det. Det er disse følelser, der får ham til at slå, og han har båret rundt på dem i lang tid. Når først han føler dem, vil de fordufte. Han vil være mere i stand til at håndtere sine følelser og derfor sin adfærd.   
  
 Bliv nær ved så han føler sig tryg. Prøv ikke at tale til ham, når han er hysterisk. Formålet er, at han kommer af med alle disse negative følelser, og at tale til ham får ham ud af hjertet og ind i sindet. Bliv i stedet for hos ham, mens han føler sig hysterisk. Om muligt, hold ham. Hvis du ikke kan gøre dette, rør ved ham. Hvis dette ikke er muligt, forbliv nær ved ham og hold dig forbundet ved at bruge din stemme. Men prøv ikke på at sige meget. Bare sig: *"Du føler dig så vred…jeg er lige her…du er tryg…”*   
  
 Hvad end du gør, undervis ikke. Korrigér ikke. Fortæl ham ikke hvad han gjorde galt. Han kan ikke lytte lige nu. Det vil gøre tingene værre, fordi han vil holde op med at føle sig tryg. Husk på, at du stadigvæk er på trin 2, hvor du hjælper ham med hans følelser.  
  
f. *"Dette fortsatte i 10 minutter, så jeg gav op og tog ham hjem, og han blev ved med at græde på denne måde, til vi kom hjem, og da vi først var hjemme, ønskede han, at jeg skulle omfavne og kramme ham.”*   
  
Fint. Ti minutters gråd er fint. Tyve minutter er endnu bedre. Han har båret rundt på en fuld rygsæk af frygt et stykke tid. Når han først begynder at græde og give slip på den, er det fint. Bliv ved i lige så lang tid, som du kan forblive venlig og tålmodig. Husk på at han i bilen ikke føler sig forbundet til dig, så du afbryder hans helbredelse. Prøv at være med følelserne så længe du kan, før du tager ham hjem. Bliv ved med at ånde. Sig et lille mantra for dig selv:*"Han kommer af med al den frygt. Han er på vejen til heling…vi er på det rette spor.”*  
  
 Når børn udtrykker store følelser, bliver de bekymret over, om vi stadigvæk elsker dem. En af grundene til, at de holder disse følelser inde, er, at de tror, at disse følelser er uacceptable. At du hygge-puslede med ham var derfor meget vigtigt. Hold ham og fortæl ham, at du elsker ham uanset hvad, for evigt og for altid. Sig: *"Du følte dig så oprørt. Tak fordi du viste mig alle disse store følelser. Jeg er lige her, uanset hvad. Jeg vil altid sørge for, at du er tryg.”* Du er stadigvæk på trin 2, hvor du hjælper ham med hans følelser.  
  
g. *"Efter en hygge-pusletid prøvede jeg at forklare ham, at vi ikke slår folk i ansigtet, jeg talte om, hvad han følte, og jeg fik kun et tomt udtryk fra ham.”* Ok, det er her, du begynder at gå ud af trin 2 (at hjælpe ham med hans følelser) og få ham tilbage ind i livet. MEN du underviser stadigvæk ikke. Du kan ikke takle trin 3 (undervisning) endnu. Han er for sårbar og for rå indeni. Han er endnu ikke parat til at lære.   
  
 FINT! Du ventede til efter hygge-pusletiden. Dine første ord bør være en refleksion af hans følelser, som jeg nævnte det ovenfor: *"Du følte dig så vred…du græd så meget."*  
  
 Du bekræfter derefter at han er tryg, og at du altid elsker ham: *"Jeg elsker dig, og jeg vil altid holde dig tryg.”*Bliv ved med at gentage versioner af dette.  
  
 Som det sidste ønsker jeg ikke, at du ignorerer, at han slog. Jeg ønsker blot, at du ikke tærsker rundt i emnet lige nu, fordi det ikke vil hjælpe. Du kan sige: *"Du slog den dreng i ansigtet. Det gjorde ondt!"*  
  
 Drop derefter emnet. Han hjerne er endnu ikke fuldt ud i gear. Hvis du holder foredrag for ham, vil du få et tomt ansigtsudtryk. Dette er et forsvar. Som du udtrykker det: ”*Jeg kan sidde her hele dagen, mor, og du kan ikke kontrollere* *mig*.” Der er INGEN grund til at holde foredrag. Det sætter en mur op. I stedet for kan du spørge ham, når det ser ud til, at han er færdig med at fordøje tingene og parat til at bevæge sig videre, om han ønsker en kop vand. Vask dit eget og hans ansigt og hænder. Dette hjælper dig med at lægge situationen bag dig.  
  
 SENERE, kan du undervise ham, idet du bruger, hvad jeg beskrev ovenfor i trin 5.   
  
h. *"Hjemme gør han dette ofte, han slår, jeg går hen til ham og taler til ham, og han løber væk, og derefter begynder han at skrige og græde, hvis jeg prøver at se på ham, at tale med ham.”*   
  
 Prøv at være nær ved. Men når du har sat grænsen, taler du ikke. Bare læg din hånd på ham og sig:  *"Jeg vil ikke lade dig slå, Søde.”* Når han løber væk, følger du efter ham og siger: *"Du føler dig så oprørt…jeg vil ikke lade dig være alene med disse store skræmmende følelser…jeg er lige her.”*   
  
i.*"Hvis jeg giver op og går væk, kommer han til mig grædende…”* Giv ikke op og gå ikke væk. Hvis han bliver ved med at løbe væk, er det fint, at du sætter dig ned, så han ikke bevæger sig længere væk. Han viser dig, hvor megen afstand, han ønsker. Men når du går væk, er dette frustration, og han føler naturligt din vrede, og det skræmmer ham. Han er bekymret over at føle disse store skræmmende følelser indeni ham, og han har brug for, at du er nær ved, så han kan føle sig tryg. Men hvis du er for nær ved, kommer hans følelser mere intenst frem, så han prøver på at regulere distancen imellem jer. Lad ham være den, der bestemmer dette.  
  
j. *"Han kommer til mig grædende og siger, at han ønsker, at jeg giver ham knus (hvilket jeg gør, hvorefter jeg venter på, at han falder til ro, men lige så snart jeg prøver på at tale, løber han væk igen”.*  
  
 Tal ikke. Giv ham knus. Hvis han begynder at falde til ro, kan du se, om han virkelig er færdig med følelserne ved at sige:  *"Du følte dig så oprørt…du var så vred, at du ønskede at slå…"* eller hvad end det var, idet du nævner, hvad det var, der satte det i gang. Han græder måske mere, hvilket er fint. Hvis han virkelig er færdig, vil han ikke græde mere.   
  
*k. "Jeg ønsker ikke fysisk at kontrollere ham, da jeg føler, at dette vil gøre ham endnu mere oprørt, men jeg ved ikke, hvordan jeg skal få ham til at være nær mig, så jeg kan prøve at tale til ham."*  
  
 Lad være med at kontrollere ham fysisk. Bliv lige så nær ved ham, som han vil tillade det. Han vil ikke løbe for langt væk, da han har vist dig, at han kommer tilbage, når du går væk. Så lad ham regulere afstanden. Han opbygger tillid.  
  
l. *"Til sidst, når jeg foretager denne proces, hvor jeg prøver at komme til følelserne underneden, og det lykkes ham at sidde hos mig, hvor længe skal jeg da fortsætte med at gøre dette, hvis jeg ikke kommer nogle vegne med ham, da jeg mange gange kan sidde der i 10 minutter eller længere, og han sidder blot på mine knæ og stirrer på mig."*  
  
 Du kommer ikke ned til følelserne, hvis du taler. Du holder foredrag. Der er intet formål med dette. Det er som at opbygge en væg mellem jer. Vær i stedet sikker på, at han er færdig med at græde ved at bruge empati: Du var så oprørt.” Følg derefter instruktionerne ovenfor og bevæg dig videre derfra.   
  
 At gøre dette er svært. Vi som forældre må ånde os vores vej gennem disse store følelser. Så det er fint, at du har erkendt, at en del af dette er dit eget problem.

Se dig selv i en positiv tilstand, hvor du holder din lille fyr, og du er forstående og kærlig. Jo mere du ser dette og praktiserer det, jo mere vil du føle det. Denne betingelsesløse kærlighed er lige så vigtig for din søns læring som grænserne, du sætter for at slå.  
Undervisningen er, hvad der er mindre vigtig.

Svar.

Tak for dit svar, da jeg var forvirret over dette at undervise og at hjælpe ham med følelserne. Der er meget af forstå, så jeg vil sætte mig ned og læse det godt igennem, men jeg føler mig allerede så meget klarere i mit hoved med hensyn til, hvad jeg bør gøre.

At skrive dagbog er noget, jeg må gøre, så jeg kan komme af med mine følelser, da jeg virkelig har mange ængstelser vedrørende mit forhold til ham, og jeg tror, det hindrer meget af den fremgang, jeg forsøger at gøre.  
 En ting, jeg glemte at spørge dig om, drejer sig om planlagte sammenbrud. Er det noget, jeg bør gøre ugentligt i en tid eller kortvarigt, til han virkelig har følt frygten. Som du siger i punkt e. *“Dette er GODT. Det vil ske nogle få gange, og derefter vil han være færdig med det. Det er disse følelser, der har ansporet ham til at slå. Han har båret rundt på dem i lang tid, og når først han føler dem, vil de fordufte. Han vil være mere i stand til at håndtere sine følelser, og derfor hans adfærd.*Siger du, at han, når først han har haft nogle få af disse sammenbrud og er gået dybt, så han kan føle frygten, ikke længere vil have dem?

Svar:

Hvis et barn får regelmæssige muligheder for at le, lege og forbinde sig til sine forældre, og empati for hans følelser, kan det være, at han klarer sig fint. I dette tilfælde vil han være glad og samarbejdende det meste af tiden.

Men alle små børn har store følelser, så alle børn engagerer sig nogle gange i uacceptabel adfærd, der er forårsaget af følelser, han ikke kan håndtere. Det er på den måde, han viser os, at han har brug for hjælp med sine følelser. Vi sætter derfor en venlig, klar grænse og giver ham et trygt sted, hvor han kan græde. Han tror måske, at han græder over vores grænse, men han får en mulighed for at komme af med de oprørte følelser. I dette tilfælde har han måske kun brug for ét sammenbrud. Men selvfølgelig har han måske brug for et andet i næste uge. Børn har masser af store følelser, de må bearbejde.

Et barn, der vedvarende har det svært, viser os, at han har en rygsæk af ophobede følelser. Så et barn, der bliver ængstelig og overstimuleret, når han er sammen med hans jævnaldrende, og som langer ud, har helt sikkert nogle ophobede følelser, han har brug for at komme af med. Det vigtigste vi kan gøre for at hjælpe ham er at give ham vedvarende forbindelse, empati og Specialtid. Dette hjælper ham med at føle sig tryg nok til at føle disse store følelser. Men han har selvfølgelig stadigvæk brug for at få adgang til dem. Den bedste måde at hjælpe ham med at gøre dette på er det planlagte sammenbrud, som vi gør, når vi kan håndtere det, men som en respons på hans negative adfærd. Da han har en masse ophobede følelser, kan det være, at han har brug for mere end ét sammenbrud. Faktisk vil jeg antage, at han vil have masser af sammenbrud i den næste måned. Børn har nogle gange daglige sammenbrud i mange måneder, i særlig grad hvis de har et tidligere traume. Så vi ved virkelig ikke, hvad vi kan forvente os, men jeg tror, du vil se, at tingene forandrer sig hen af vejen. Med andre ord vil din søn, i takt med at han føler sig mere forbundet til dig, og viser dig sine store følelser mere og mere, være i stand til at holde op med at slå, ikke hver gang, men oftere og oftere. Nyd din søn.

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 – Helping with Feelings So He Stops Hitting.