**8årig har raseriudbrud – er dette normalt?**

Spørgsmål:

Min 8årige har raseriudbrud, der virker ekstreme. Her er et eksempel, der skete for nyligt. Vi var på campingtur. Jeg bad om posen med skumfiduser. I stedet for at bære den cirka en meter hen til mig, kastede hun den, og skumfiduserne faldt på jorden. Jeg spurgte hende, hvorfor hun gjorde dette, og hun begyndte at få et raseriudbrud. Jeg bad hende om at gå ind i teltet for at køle af. Da hun først var i teltet, råbte og skreg hun og lavede et sådant spektakel. Jeg blev nødt til at berolige hende, men det kunne jeg ikke. Hendes 14årige søster gjorde derefter tingene værre ved at spotte hende. Jeg var så bekymret på dette tidspunkt over at blive smidt ud af campingpladsen, at jeg bragte min opmærksomhed over på den 14årige, som jeg bad om at lade være med at forværre situationen. Min 8årige blev så endnu mere oprørt, fordi jeg bragte min opmærksomhed over på hendes søster og ikke over på hende. Og jeg har ingen ide om, hvad jeg skal sige til campingautoriteterne.

Jeg aner ikke, hvordan jeg skal tage mig af hende, når hun opfører sig på denne måde, og der skal ikke meget til, for at hun blusser op. Nogen kigger på hende på legepladsen, nogen har noget, hun ønsker, uanset hvad det er, synes det så uvigtigt for mig, men på grund af måden, hun reagerer på, synes det så vigtigt for hende. Jeg kan ikke forudsige, hvornår disse raseriudbrud vil komme, og når først hun oplever et, kan det fortsætte i mindst en halv time og længere, hvis den 14årige bliver involveret.

Svar:

Det korte svar på dit spørgsmål er, at nej, det er ikke normalt at få raseriudbrud over de mindste provokationer ved otteårsalderen, selvom det ville være forudsigeligt, hvis det var den sidste af en række af oprørte følelser. Da det sker ofte, er det et rødt flag om, at din datter har brug for din hjælp. Hun viser dig, at hun har brug for noget fra dig, noget der er vigtigt for hendes emotionelle udvikling. Hun har brug for din hjælp til at lære at regulere sine følelser.

Du sendte sandsynligvis din datter hen i teltet, fordi du har hørt, at dette at lade børn falde til ro i isolation hjælper dem med at berolige sig selv. Ny hjerneforskning viser, at det modsatte er rigtigt. Hjerneudvikling kræver, at børn bliver beroliget af en anden, hvilket hjælper dem med at udvikle de neurale stier, der hjælper dem med at berolige sig selv. Hvis de ikke udvikler dette neurale netværk, når de er spædbørn, måske fordi de blev overladt til at græde alene, eller af en anden grund, vil de have brug for din hjælp til at udvikle det i barndommen.

Den næste gang din datter har et raseriudbrud, se det som en mulighed til at hjælpe hende med at udvikle evnen til at berolige sig selv. Hvordan? Det mest effektive opdragelsesredskab er: Empati.

I stedet for at sende hende væk ind i teltet, (eller ind på hendes værelse) for at falde til ro, når hun begynder at miste fatningen, bliv hos hende og prøv at genoprette en følelse af tryghed. Hvis hun føler sig tryg, kan hun græde ubehersket, hun kan vise dig alle disse tårer og ængstelser, hun har presset væk, og hun kan give slip på dem, hvilket almindeligvis vil hjælpe hende med at være mere emotionelt reguleret. At være alene, når hun føler sig meget oprørt, vil ikke lære hende, hvad hun har brug for at lære. Hun har brug for at låne din styrke og din ro. Mind dig selv om at blive ved med at ånde, ikke at tage noget hun siger eller gør personligt, og mind dig selv om hvor meget du elsker hende.

Ser det ud til, at hun overreagerer? Det gør hun mest sandsynligt. Børn ophober deres store, skræmmende følelser, og de venter på et trygt sted, hvor de kan komme af med dem. Nogle børn er i særlig grad sensitive. Nogle har blot en stor rygsæk med ophobede følelser, de har brug for at komme af med. Disse børn – som din datter – reagerer på provokationer, der for os synes små, ved at have store udbrud. Så selvom du ikke ser nogen grund til en så stor reaktion, se det som en mulighed for at hjælpe din datter med at arbejde sig igennem følelser, hun ikke har været i stand til at håndtere selv.

Almindeligvis er det sådan, at børn, når først de føler sig trygge nok til at komme af med disse følelser, bruger enhver mulighed til at græde i en uge. Så jeg advarer dig på forhånd om, at din datter, når du gør det trygt for hende at græde, vil gøre dette. Men ind imellem, og derefter, vil du se et roligere, sødere og gladere barn. At lade vores børn græde i trygheden fra vores nærvær, er en af de største gaver, vi kan give dem. Og fordi det forvandler vores forhold til dem til et af dybere tillid, er det også en gave til os. Faktisk genopretter det en masse glæde, som nogle forældre synes, de mangler i opdragelsen, fordi forholdet til vores barn bliver dybere og sødere.

Hvordan kan du gøre dette, når du føler dig irriteret på dit barn? Begynd med at tage et dybt åndedrag for at falde til ro. Du er skuffet over, at skumfiduserne faldt på jorden. Og nu er du sandsynligvis udkørt over din datters dramatiske respons på en så lille ting. Men at vise hende din udkørthed, vil ikke hjælpe hende med at lære at regulere sine følelser. Hvis du kan forblive rolig, vil hun føle sig mere tryg, og det er mindre sandsynligt, at hun vil overreagere.

Start med at prøve at se på tingene fra hendes perspektiv, og reflektér hendes følelser for at vise hende, at du prøver at forstå:  *"Å, du godeste, du havde ikke i sinde, at skumfiduserne skulle falde på jorden. Du indså ikke, hvad der kunne ske, da du kastede dem. Og så vrissede jeg af dig. Nu føler du dig elendigt tilpas…”*

*"Jeg ser, hvor oprørt du føler dig lige nu. Du græder så meget. Du undrer dig sandsynligvis over, om jeg er vred på dig, og det skræmmer dig.”* (Du må være sandfærdig – du var virkelig vred, da skumfiduserne faldt, og din stemme lod hende vide det. Du må komme dig over dette, fordi det virkelig er uvigtigt i sammenligning med at være eksemplet på selvregulering, så dit barn kan lære dette.) *"Jeg føler mig virkelig dårligt tilpas, fordi jeg ønskede en skumfidus, men du skal ikke bekymre dig om det, jeg vil komme mig over min skuffelse. Dine følelser er meget mere vigtige for mig end en pose med skumfiduser.”*

Du skylder hende måske en undskyldning: *"Jeg er ked af, at jeg vrissede af dig, da du tabte dem. Jeg ved, at du ikke gjorde det med vilje.”*Du tror måske, at hendes fejl er meget værre end din – hun tabte trods alt skumfiduserne. Men du er den voksne, og hun vil kun sige undskyld, hvis hun ser, at du er eksemplet på det.

Kunne hun have gået over med dem? Selvfølgelig kunne hun det, men det er ikke tiden til at sikre dig, at hun har lært denne lektion. Det er meget senere, måske i morgen, hvor I alle er rolige og føler jeg godt tilpas. Og alt der skal til er ét spørgsmål, der er stillet med et ægte smil af medfølelse. *"Næste gang du må række en person en pose med skumfiduser, hvad er den bedste måde at gøre dette på?"*

I takt med at din datter begynder at føle sig forstået, vil hun omsider begynde at falde til ro. Du kan da give hende et knus og forsikre hende om, at du elsker hende. Det er på det tidspunkt, du siger noget som: *"Jeg er ked af, at du blev så oprørt, og jeg ønsker virkelig at komme tilbage til den dejlige følelse vi tre havde, da vi sad ved ilden sammen. Tror du, du er parat til at falde til ro og hygge dig med mig og se på ilden?”*

På dette tidspunkt tror du måske, at du lader din datter slippe fra at være doven og uforsigtig med skumfiduserne og få raseriudbrud. Men børn lærer ikke ved at blive kritiseret. De lærer at være forsigtige, når de ser se vores øjeblikkelige skuffede ansigt, da skumfiduserne faldt på jorden. At føje kritik til dette gør dem blot defensive. Skelneevne udvikles af erfaring, og de er motiveret til at rejse sig op og række os posen, fordi de elsker os og har lært gennem erfaring, at risikoen ikke er det værd.

Og raseriudbruddene? Børn har raseriudbrud, fordi de føler sig overvældet med følelser, de ikke kan håndtere. De har brug for hjælp fra en forælder til at lære, hvordan de regulerer disse følelser. Fordi din datter ikke lærte denne værdifulde færdighed tidligere i livet, kan det måske tage hende en vis tid – selv et år hvor du bruger denne teknik, hver gang hun har et raseriudbrud. Men hvis du forpligtiger dig til at bruge empati, hver eneste gang hun er blot en smule oprørt, garanterer jeg dig, at hun ikke kun vil stoppe med at have raseriudbrud, hun vil blive den form for person, der vil gå tværs igennem byen for at bringe dig skumfiduserne, og som aldrig vil råbe ad sin søster, når hun føler sig oprørt.

Hvilket bringer os til din 14årige. Det er klart, at hendes søsters raseriudbrud gjorde hende oprørt. Måske det var, fordi den dejlige familiesnak omkring bålet blev afbrudt af råb og skrigen. Måske det var, fordi hendes søsters oprørthed faktisk gjorde hende oprørt. Måske hun er så jaloux på sin søster, så hun tager enhver mulighed for at provokere hende. Måske det i jeres familie synes normalt for børn at opføre sig dårligt overfor hinanden. Måske hun var flov. Måske hun blot ønskede flere skumfiduser.

Men hendes respons minder mig om en 1-2årig, der reagerer på en anden 1-2årigs skrigeri ved at banke ham. Dette er reaktionen hos et barn, der endnu ikke har udviklet megen empati.

Mit råd for din ældste er derfor ikke meget forskelligt fra, hvad jeg anbefaler for din yngste. Hjælp hende med at udvikle mere empati ved at give hende forståelse. Start med en konversation om hvad der skete med det sidste sammenbrud. Spørg hende hvad hun følte om det og reflektér hendes følelser: *"Det lyder til, at du følte dig flov, da din søster begyndte at råbe og skrige midt på campingpladsen. Du ønskede virkelig, at hun skulle holde mund. Jeg forstår det. Jeg følte mig også temmelig flov.”* Lyt en tid og lad hende tale.

Når hun er færdig med at tale om sin søster, spørg hende da om, hvordan hun tror, hendes søster følte det? Uden at angribe hende, se om du kan få hende til at erkende, at hendes søsters følelser var virkelige, selvom de var upassende, og at dette at håne hende var uvenligt og gjorde tingene værre. Kombinationen af empati og grænser: (*"Lad venligst være med at håne din søster. Dette er reglen i vores familie. Hvis du ikke kan sige noget, der hjælper, når nogen føler sig oprørt, må du holde dig udenfor, indtil vedkommende falder til ro,”)* vil omsider opmuntre til empati hos din ældste.

Jeg ved, at dette er en stor mundfuld for dig som mor. Det vil være en stor mundfuld for enhver mor. Vores børn har en tendens til at miste fatningen, når vi alle ønsker en smule fred og ro omkring bålet. Men når de taber fatningen, er det den perfekte tid til at forvandle et raseriudbrud til en læringsoplevelse. Og læringen, hun har brug for, er emotionel, ikke intellektuel, noget i retningen af: *"Jeg ved, at dine store følelser skræmmer dig. Jeg vil ikke lade dig være alene med dem, og jeg vil vise dig, hvordan du kan acceptere dem og give slip på dem, så de ikke overvælder dig. Følelser er skræmmende, men de er blot en del af at være et menneske. Og faktisk er dine følelser et budskab. (Budskabet i skumfidus fiaskoen er, at du ikke kan kaste med en pose med skumfiduser, uden at den går i stykker, og at du føler dig elendigt tilpas, når du skuffer din søde mor!) Jeg vil hjælpe dig med at lære, hvordan du håndterer dig selv. Det vil være okay. Du er tryg og elsket.”*

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: School Age.

Uddrag af artiklen: 8 Year Old Tantrums - is this normal?