**Lege der skaber forbindelse og emotionel intelligens**

At lege med dit barn fem minutter i dag, på en måde der får ham til at grine, er sandsynligvis den bedste måde, du kan bruge fem minutter med dit barn på. Jeg siger ikke dette på en overfladisk måde, og her er hvorfor.

  Hele dagen, hver dag, må børn tage sig af en overflod af komplicerede følelser:

* Frygt (Hvad hvis der virkelig ER noget under sengen?)
* Vrede (Men det var min tur! Det er ikke retfærdigt!)
* Jalousi (Måske elsker du min bror eller søster mere!)
* Ydmygelse (Læreren handlede, som om jeg allerede burde vide dette, og alle børnene lo!)
* Panik (Hvad hvis jeg ikke når ud på badeværelset i tide?)
* Skuffelse (Bryder nogen sig om, hvad jeg ønsker?)

De almindelige udfordringer i dagligdagen for et voksende barn i alle aldre udløser alle mulige følelser. Hvis barnet ikke har en mulighed for at arbejde sig gennem disse følelser, når de opstår, kan de skubbes ned i en emotionel rygsæk. Det betyder, at der opbygges anspændthed, hvilket kan gøre barnet utilpas, rigid og reagerende, altså svær at leve med.

Heldigvis har nature designet børn med en udløsningsmekanisme: Leg, og i særlig grad leg der udløser latter. Leg er en af de væsentligste måder, små mennesker bearbejder følelser på. Og latter forandrer kropskemien ved at reducere stresshormoner og forøge tilknytningshormoner.

Det er derfor, børn har brug for at lege. Det er deres arbejde. Leg frigiver anspændthed og hjælper dem med at arbejde sig gennem de store følelser, der opstår i takt med, at de takler nye udfordringer.

Børn er mere fysiske end voksne. Når de bliver opgejlet emotionelt, har deres kroppe brug for at komme af med al den energi. Det er en af grundene til, at de har så meget mere energi end os, så de trætter os. Men vi kan bruge dette til vores fordel, for når vi leger fysiske lege med dem, ler, sveder og råber de, og de frigiver de samme stresshormoner, de ellers ville have et sammenbrud for at komme af med. Leg er også den måde, børn lærer på, så når vi ”lærer” dem en emotionel lektion gennem leg, fatter de den virkelig.

Bedst af alt hjælper leg forældre og børn med at føle sig nærmere til hinanden. Hvis dit barn kæmper med en speciel ting, fra separationsængstelse til søskende rivalisering, til at føle sig magtesløs eller ikke-elsket, kan vi ofte hjælpe ham med at arbejde sig gennem dette ved at bruge leg. Så herunder finder du lege, der kan forvandle enhver kamp med dit barn.

Jeg indser, at du ved slutningen af dagen sandsynligvis er udmattet. Du har måske den ide, at du ikke bryder dig om at lege med dit barn.

*Men hvad hvis jeg gav dig tilladelse til at sætte et stoppeur i gang, glemme alt om din At-Gøre liste og blot forbinde dig med dit barn i fem minutter? Hvad hvis jeg lovede, at dit barn, hvis du gør dette regelmæssigt, vil blive mere samarbejdende, og du vil føle dig mere energi? Hvad hvis fem minutters leg hver aften hjalp dig med at blive en lykkeligere forælder? Kan du tænke på en bedre måde at bruge fem minutter på?*

De gode nyheder er, at disse lege ikke behøver at tage lang tid – måske op til 10 minutter eller så lidt som 2 minutter. Og tro det eller ej, de fleste forældre finder dem oplivende. Det er, fordi anspændtheden og irritationen, vi bærer rundt på, gør os trætte. Når vi leger, kommer vi af med stresshormoner på samme måde som vores børn gør det, og det giver os mere energi til aftenen.

Så når dit barn beder dig om at lege, kan du lave en handel med ham eller hende. Jovist vil du gerne lege dukkehus eller bygge en togbane. Men vil han først lege en tumleleg med dig i fem minutter? Bliv ikke overrasket over, hvis dit barn elsker den form for leg så meget, at han begynder at bede om disse lege igen og igen.

**Her er nogle ideer, der kan få dig startet.**

**Når dit barn er irriterende eller driller hans bror eller søster.**

Vi siger: *"Han ønsker kun opmærksomhed,”*som om dette ikke er et lovligt behov. Men hvad hvis hvert barn nogle gange HAR BRUG FOR at blive forsikret om, at du elsker ham, og at det er den eneste måde, han kender til, for at vise dig dette, og du kan tilfredsstille dette behov og forvandle hele dagen? Prøv dette:

*"Er du ude af knus igen? Lad os gøre noget ved dette!”*Grib fat i dit barn og give ham et LANGT knus – så langt som du kan. Giv ikke slip før han begynder at vride sig væk og giv da ikke slip lige med det samme. Knus ham endnu mere og sig: “Jeg ELSKER at give dig knus. Jeg ønsker aldrig at give slip. Lover du mig, at jeg snart kan give dig et knus igen?” Giv derefter slip og forbind dig med et stor, varmt smil og sig: *"Tak! Jeg havde brug for dette!”*

**Fikselegen: En mere intensive version til når et barn har en ny bror eller søster, eller du har disciplineret meget.**

Overbevis dit barn på et meget dybt plan om, at du ELSKER ham ved at løbe efter ham, knus og kys ham, lad ham da slippe væk og gentag – igen og igen.

*"Jeg ønsker min Mikael…du kan ikke slippe væk… jeg bliver nødt til at give dig knus og overdække dig med kys…å nej, du slap væk…jeg kommer efter dig… jeg bliver nødt til at kysse dig mere og give dig flere knus…du er for hurtig for mig…men jeg giver aldrig op…jeg elsker dig for meget…jeg fik fat i dig… nu vil jeg kysse dine tæer… å nej, du er for stærk for mig…men jeg vil altid ønske flere Mikael knus…”*

Dette er en af mine yndlingslege, og den vil med garanti forvandle dit barns tvivl om, at han virkelig er elsket (og alle børn, der ikke opfører sig, har denne tvivl.) Jeg kalder den for Fikselegen, fordi den fikser, hvad der er galt. Fra en forælder: *"Jeg er en smule chokeret over, hvor meget min søn elsker Fikselegen. Jeg tror ikke, jeg har hørt ham sige: “Lad os gøre det igen!” så mange gange.)”*

**En opgraderet version der involverer begge forældre.**

Kæmp over jeres barn (på en spøgefuld måde), hvor I prøver at se, hvem der kan få fat i ham og give ham et knus: *"Jeg ønsker ham!” ”Nej, jeg ønsker ham!” ”Men jeg har BRUG for ham så meget!” ”Nej, jeg har BRUG for ham så meget!” Nej, jeg har brug for ham.! Du får ham ALTID!”*

**Når dit barn er surmulende eller tvær: NEJ-legen.**

*"Du ser ud til at være i NEJ humøret. Jeg har en ide. Jeg ønsker at høre dig sige NEJ så meget, du ønsker det. Jeg vil sige JA! Og du kan svare NEJ med den samme stemme, jeg bruger. Så når jeg siger JA med min dybe stemme, siger du NEJ med din dybe stemme. Når jeg siger JA med denne pibende stemme, siger du NEJ med en pibende stemme.*

**Til et barn der bliver over-opgejlet:**

*"Du har så megen energi lige nu. Hvad kan vi gøre med al den energi? Ønsker du at snurre rundt? Kom herover (eller udenfor) med mig, hvor det er sikkert at snurre rundt, og jeg vil se på dig!”*

Find et trygt sted hvor der ikke er andre børn eller forældre, der yderligere kan stimulere ham, og lad ham snurre rundt, hoppe op eller ned, eller løbe i cirkler rundt omkring dig – hvad som helst han ønsker. Når han falder om af udmattelse, giver du ham et knus og siger:

*"Det er så sjovt at være begejstret. Men nogle gange bliver du over-begejstret, og du har brug for en smule hjælp til at falde til ro. Lad os nu tage tre dybe åndedrag for at falde til ro. Ånd ind gennem næsen og ud gennem munden. 1…2…3…Godt! Føler du dig en smule mere rolig? Det er godt at vide, hvad du kan gøre for at falde til ro. Lad os nu hygge os og læse en bog.”*

**Når dit barn klynger sig rigtig meget til dig eller har oplevet separationsængstelse.**

Klyng dig til dit barn, mens du overdriver tingene og handler fjollet. *"Jeg ved, at du ønsker, jeg skal gå, så du kan lege, men jeg ØNSKER dig! Jeg ønsker kun at være sammen med dig. Vær sammen med mig nu.”*

Bliv ved med at holde dit barns hånd eller klyng dig til hans tøj. Han vil føle, at HAN er den, der står får at give slip, i stedet for at føle sig skubbet væk. Hvis du handler fjollet nok, vil han også grine og give slip på noget af anspændtheden ved at sige farvel. Når han definitivt skubber dig væk, siger du: *"Det er okay. Jeg ved, at du vil komme tilbage. Vi kommer altid tilbage til hinanden.”*

**Når dit barn går gennem et stadie, hvor han kun ønsker mor (eller far).**

Lad den foretrukne forælder sidde på sofaen. Gå ind mellem dit barn og denne forælder, og pral:

*"Du kan ikke komme hen til mor! Du er helt min! Det er kun mig, der må være sammen med dig. Jeg vil afholde dig fra at komme hen til mor!”*

Når dit barn prøver at komme hen til mor, griber du fat i ham, men det lykkes dig ikke at holde ham. Når han når mor, ler hun, giver ham knus og lader ham derefter gå. Du beklager dig over, at han kom over til mor, men du fortsætter med at prale, udfordre ham og prøve at gribe fat i ham. Overdriv dit praleri: *"Du kan ikke komme forbi mig og komme over til mor!”* og lad ham derefter komme forbi dig. Han bør grine og grine, hvilket betyder, at han frigiver sine ængstelser.

**At hjælpe dit barn med at falde i søvn om natten.**

Sig godnat til hver del af dit barns krop, idet du mildt berører hver del, med en smule massage.

*"God nat skulder, god nat arm, god nat albue, god nat overarm, god nat håndled, god nat hånd, god nat fingre.”*

Tag din tid, så dit barn slapper hver del af kroppen af, i takt med at du “bemærker” den. Jo mere du kan slappe af og forbinde dig med dit barn, jo mere hjælper du ham med at være fuldt ud nærværende i sin krop, hvilket hjælper ham med at give slip på anspændthed og slappe af.

**Når dit barn har råbt eller beklaget sig:**

*"Ok, der har været så megen beklagelse (eller råberi)! Dette er din sidste chance for at beklage dig (råbe) i resten af dagen. Jeg sætter stoppeuret i gang og tager mine høretelefoner på. Jeg ønsker, at du beklager dig (råber) så højt, du kan i de næste tre minutter. Du har kun tre minutter, så få det mest mulige ud af dem. Efter dette går vi tilbage til vores almindelige indendørsstemmer. 1,2,3, START!”*

**At hjælpe et barn der står overfor en udfordrende situation, som at skulle starte i skolen, situationer på legepladsen, eller at være syg:**

Lad ét tøjdyr være forælderen, og ét være barnet og lav et skuespil. At bruge tøjdyr fjerner situationen ét skridt fra virkeligheden, så de fleste børn finder det mere bekvemt, men nogle børn kan faktisk lide at agere situationen ud selv (i modsætning til at bruge dukker eller tøjdyr).

*"Lad os forestille os, at vi er i sandkassen, og at jeg ønsker din lastbil, men du ønsker ikke at dele den”* eller: *"Lad os forestille os, at du er læreren, og jer er eleven”* eller: *"Lad os forestille os, at du er doktoren, og at jeg føler mig syg.”*

At lege disse situationer, der skaber så megen stress for børn, hjælper dem med at have mere kontrol over deres følelser, og det lader dem være den kraftfulde i en situation, hvor de måske i det virkelige liv har følt sig magtesløse og ydmyget.

**At arbejde sig gennem et problem, der bliver ved med at komme op, som for eksempel et barn der driver den af om morgenen, eller når det er sengetid.**

På et eller andet tidspunkt i weekenden tager du fat i et mor tøjdyr og et baby tøjdyr, og du får dem til at agere morgenrutinen (eller sengerutinen). Få det lille tøjdyr til at modsætte sig, klynke, kollapse. Få mor tøjdyret til at “miste besindelsen” (men gør ikke dit barn bange ved at overdrive det. Lad moderen være en sjov, inkompetent kludremor.) Dit barn vil være fascineret. Giv derefter dit barn “moderen” og leg scenariet igen, hvor du er barnet. Gør det sjovt, så I begge kan le og komme af med noget anspændthed. Vær sikker på, at du inkluderer scenarier, hvor barnet går i skole i sin pyjamas, eller moderen tager på arbejde i sin pyjamas, eller barnet bliver nødt til at råbe af moderen for at få hende til at skynde sig og blive parat, eller moderen siger: *"Hvem bryder sig om dette møde? Lad os fortælle chefen, at det er vigtigere at finde din legetøjsbil!”*

Giv ham i fantasien, hvad han ikke kan have i virkeligheden. Du lærer måske noget om, hvordan tingene kan fungere bedre. I det mindste vil du formindske anspændtheden, så du vil se mere forståelse og samarbejde fra dit barn på mandag. Bonus: Det er en fin måde at se, hvordan dit barn opfatter sig!

**At genforbinde dig.**

Start en pudekamp, eller en sneboldkamp, eller en brydeleg hvor I tager hinandens sokker af (en undskyldning for knus). Eller giv dit barn en pude han kan holde og prøv at tage den fra ham. Lad altid dit barn vinde.

Så længe dit barn ler, virker legen med hensyn til at afhjælpe ængstelse og forøge velværet. Vær ikke overrasket, hvis dit barn ønsker at lege disse lege igen og igen. De afhjælper stress, hjælper dit barn med at mestre følelser – og tro det eller ej, de er sjove!

*\*Dette er lege, jeg ofte anbefaler til forældre, og selvom jeg har tilpasset dem igennem årene, opfandt jeg dem ikke. Nogle kom fra den righoldige tradition af legeterapi, eller de blev opfundet af mine klienter. Nogle er inspireret af Lawrence Cohens arbejde (Playful Parenting), Becky Baily (I love You Rituals), Patty Wipfler (Hand in Hand Parenting) og Aletha Solter (Attachment Play.) For flere ideer om, hvordan vi kan bruge leg til at forbinde os med børn og hjælpe dem med at løse udfordringer, anbefaler jeg på det kraftigste deres bøger.*

**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)

**Uddrag af artiklen: Playing with Your Child; Games for Connection and Emotional Intelligence.**