**Overdreven opmærksomhed versus virkelige behov.**

Spørgsmål:

Min yngste datter, der lige er blevet 6, er meget klyngende overfor mig, og det har hun været i et par år. Hun er meget social, glad, venlig og tilsyneladende vel tilpasset, klarer sig fint i skolen med venner og lærere, og kommer godt ud af det med familiemedlemmer, men hun er yderst besiddende overfor mig og min tid. Hun insisterer på at sidde ved siden af mig eller på mig. Hvis jeg er i huset, ønsker hun kun, at det er mig, der hjælper med hendes aktiviteter, sengerutine, osv. Hun kommer ind i vores værelse hver nat og sover på gulvet på min side af sengen. Og så videre. Min mand (hendes stedfar) synes, hun er for afhængig eller for knyttet til mig. Jeg ved ikke, om jeg er enig i dette, men jeg er enig i, at noget af hendes adfærd synes at være et forsøg på overdreven opmærksomhed, på enhver måde hun kan få den. Er dette et behov, eller søger hun kun opmærksomhed på negative måder? Jeg ved ikke, hvordan jeg skal håndtere dette.

Svar:

Jeg elsker dit svar. Du siger, at din datter er ekstremt besiddende overfor dig, og at hun har været dette i et par år. Du siger, at din mand, hendes stedfar, synes, hun er for afhængig, for knyttet til dig, men du er ikke sikker på, at du er enig i dette, og du tror, at noget af hendes adfærd er et forsøg på at få ”overdreven” opmærksomhed.  
  
 Grunden til at jeg elsker dit spørgsmål er, at det er et, vi alle har haft. Når vores barn bliver trængende eller klyngende, er dette okay, eller er det for meget? Hvor meget opmærksomhed er nok? Hvis vores barn er krævende, bør vi belønne hende med opmærksomhed?  
 Jeg er ikke enig i, at der findes noget sådant som ”overdreven” opmærksomhed. Hvis dit barn beder om din opmærksomhed, har hun brug for din opmærksomhed.  
 Betyder dette, at hun styrer dit liv og får alt, hun kræver? Nej, selvfølgelig ikke. Du er også en person, og du har brug for at tage dig af dig selv og dit ægteskab, hvis du ønsker at holde din ”kærlighedskop” fuld nok til at dele af den med din datter. Men det betyder, at vi kan starte fra præmissen om, at din seksårig udtrykker noget gyldigt, som vi kan respektere, selvom vi ikke altid kan tilfredsstille hendes krav.  
 Du nævner, at din datter er blevet mere klyngende i de sidste par år, og at hun har en stedfar. Du nævner ikke, hvornår denne stedfar kom ind i familien, men jeg har en mistanke om, at der er en forbindelse her. Hvis der har været en skilsmisse, reagerer din datter på dette tab. Og der er meget få børn, i en hvilken som helst alder, der ikke opfatter stedforældre som konkurrenter til deres forældres kærlighed. (*"Mor holdt op med at elske far. Nu er der denne nye fyr. Vil mor holde op med at elske mig nu?”* Den almindelige reaktion på den form for konkurrence er at være klyngende, krævende osv.   
  
 Selv uden denne særlige omstændighed, går mange seksårige igennem en klyngende fase. Der sker så meget i deres liv – de lærer at læse, starter i skolen, lærer at køre på cykel og binde sko osv. – at de ofte har brug for forsikringen om, at mor stadigvæk er der for dem. De synes måske tillidsfulde og glade i verden, men selv en vel tilpasset seksårig har daglige oplevelser, der er skræmmende. Dette er ting, vi slet ikke ville bemærke – at tage til en legeaftale uden en forælder, misbilligelsen fra en lærer, ikke at være i stand til at finde badeværelset i den nye skole, et barn i skolen der nægter at lade hende lege med.  
  
 Med dette mener jeg, at din seksårige vil gå gennem faser, hvor hun har brug for mere nærhed. At evaluere om hun er “for afhængig” synes ikke konstruktivt. Alle børn bevæger sig fra afhængighed til uafhængighed i deres eget tempo, og når hun er tretten, vil du ønske, at hun ville bruge mere tid sammen med dig. I mellemtiden, jo mere du tilfredsstiller hendes behov for forbindelse, jo mere tryg vil hun være, i takt med at hun eksperimenterer med uafhængighed. Så jeg må være uenig med din mand i, at hun er “for tilknyttet.”  
 Jeg er enig i, at børn nogle gange handler på måder, de fleste voksne vil opfatte som ”krævende” eller ”vanskelig” eller ”umulig.” Dette er altid et tegn på manglende glæde. Jeg kan ikke sige fra dit brev, om dette er tilfældet for din datter, eller om hendes præference for dit selskab udtrykkes med affektion og entusiasme. Du siger, at hun synes at søge opmærksomhed på negative måder, så hvis hun faktisk er vanskelig og krævende, vil dette være et råb om hjælp. Hvis dette er tilfældet, har hun brug for din opmærksomhed mere end nogensinde, men hun har måske brug for en anderledes form for opmærksomhed, end hun beder dig om. Hvad hun virkelig har brug for, er en mulighed for at komme af med nogle af de ulykkelige følelser. Hvordan?  
  
A. Elsk hende gennem disse følelser.   
B. Hjælp hende med at lege følelserne ud.   
  
Lad os se på disse to ting i rækkefølge.   
  
**A. Elsk hende gennem disse følelser.**

1. ***Sæt en rimelig, kærlig grænse.*** Hvis der er noget, du har brug for at sætte en grænse over – for eksempel at du og din mand vil gå ud og spise, og hun ønsker ikke, at du vil gøre dette, selvom hun vil være sammen med nogen, hun kender godt og nyder at være sammen med – sæt denne grænse. (Dette må være noget, du føler klarhed over – i modsætning til skyld – så du kan fastholde din grænse.) Fortæl hende venligt hvad der vil ske.  
     
   ***2. Brug empati*** med din datters mangel på glæde over denne grænse. Om du er enig eller ikke enig i hendes følelser, er ikke pointen; hun har lov til at have dem. *"Du ønsker virkelig, at jeg ikke vil tage af sted.”*  
     
   ***3. Lad hende græde og være vred.*** Det er mest sandsynligt, at hun vil overreagere, hvis hun virkelig har udtrykt manglende glæde gennem hendes krævende adfærd. Selvfølgelig er det ikke en overreaktion, hun tapper ind til reservoiret af frygt og sørgmodighed.   
     
   ***4. Elsk hende gennem det.***  Det er din mildhed, der tillader hende at føle sig tryg nok til at udtrykke alle disse ubehagelige følelser. Bliv hos hende og lad hende få afløb. Tag det ikke personligt.

**B. Hjælp hende med at lege følelserne ud.**   
Børn har brug for at udtrykke deres følelser og arbejde sig gennem deres ting på den ene eller den anden måde. Jeg har allerede beskrevet, at du hjælper din datter med at græde og udtrykke vrede. Men børn kan også meget effektivt bruge leg til at arbejde sig gennem deres følelser. Jeg anbefaler på det kraftigste, at du leger nogle lege med din datter, der giver hende muligheden for ”udlege” hendes ønske om at besidde dig. Du vil lægge mærke til, at disse lege også hjælper hende med at arbejde sig gennem andre ting, der sandsynligvis generer hende, for eksempel at du, hvis hun ikke konstant søger nærhed til dig, blot vil forsvinde ind i din mands arme. Her er der nogle specifikke lege til at hjælpe hende med at arbejde sig gennem disse ting.

**1. Når hun irriterer dig ved at være krævende med din opmærksomhed.***"Er du ude af knus igen? Lad os gøre noget ved dette!”* Tag fat i dit barn og giv hende et LANGT knus – så langt som du kan. Lad være med at løsne dit greb, til hun begynder at vride sig fri, og giv derefter ikke umiddelbart slip. Knus hende hårdere 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 stort, varmt smil og sig: *"Tak! Jeg havde brug for dette!”*

**2. Giv hende magten.**

Når hun ønsker at klatre op på toppen af dig, lav det til leg. Fortæl hende spøgefuldt: "Nej, nej, klatr ikke op på toppen af mig…du er for stor…du maser mig måske…Å nej, nu er du på toppen af mig…jeg kan ikke bevæge mig. Jeg kan ikke rejse mig op…jeg bliver nødt til at blive lige her med dig, uanset hvad…jeg er helt din…”  
  
***3. Lad hende opleve, at du er den, der opsøger hende, så hun får tillid til, at hun kan holde op med at opsøge dig konstant, og du vil forblive nær ved.***  
  
Du leger fumleren, der i takt med at du løber efter hende, krammer og kysser hende, lader hende slippe væk, og gentager det igen og igen: *"Jeg har brug for min Kristina…du kan ikke slippe væk…jeg bliver nødt til at give dig knus og overdænge 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 vil aldrig give 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 Kristina knus…”*   
  
***4. Lad hende vinde dig væk fra din mand.***   
  
Lad din mand deltage i denne leg. Du sider på sofaen. Han bør være mellem barnet og dig, og prale: *"Du kan ikke komme hen til mor! Du er helt min! Kun jeg kan være sammen med dig. Jeg vil sørge for, at du ikke kan komme hen til mor!"*Når hun prøver at komme hen til dig, bør din mand fange hende, men fumle i det og ikke have succes med det. Du bør opmuntre hende og udtrykke din klare præference om og tillid til, at hun vil være i stand til at komme hen til dig. Når hun når dig, ler du og giver hende knus. Din mand må sikre sig, at han ikke er skræmmende overfor hende, men i stedet giver hende nok af en forhindring til, at hun faktisk må skubbe sig forbi ham, mens han ineffektivt fumler i det. Han bør prale og udfordre din datter og blive ved med at tage fat i hende, mens han overdriver sit praleri. *"Du kan ikke skubbe dig omkring mig for at komme hen til mor!"*og så kludre i det og lade hende skubbe sig væk fra dig. Jeg tror, din datter vil le og le, hvilket betyder, at hun frigiver ængstelser over at ønske dig helt for sig selv.   
  
***5. Hjælp hende med at le disse følelser ud, i stedet for at græde dem ud.***    
  
Efter en legesession med en af disse lege (jeg vil kun lege én leg i en session, men vær ikke overrasket over, hvis din datter bønfalder dig om at gentage den mange gange og i mange dage) er det sandsynligt, at din datter vil slappe mere af i sin forbindelse til dig. De er magiske.

Til sidst ønsker jeg at sige, at du klart nok gør noget rigtigt, da du har en datter, der er ”meget social, glad, venlig og tilsyneladende vel tilpasset, som klarer sig fint i skolen med venner og lærere, og som kommer fint ud af det med familiemedlemmer.” Hun gør præcist, hvad hun har brug for at gøre, så hun kan møde sine udviklingsmæssige udfordringer på en sund måde. Du lader også din datter komme ind i dit værelse og sove nær dig, når hun har brug for det om natten. Det er tydeligt, at du arbejder hårdt på at møde din lille piges behov. Jeg ved, at det kan synes som en stor mundfuld lige nu. Du nævnte, at hun er din yngste, så du har set hvor hurtigt dit ældre barn eller dine ældre børn er vokset. Du vil aldrig være ked af grundlaget af kærlig støtte, du giver din datter. Nyd hende mens hun er lille!

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: Undue Attention vs Real Needs?