**Social intelligens for tumlinger**

Alle forældre til tumlinger ved, at det ikke er nemt at lære dem sociale færdigheder. Selvom de ønsker at have glade, venlige interaktioner med andre, kommer deres frygt og ønsker ofte i vejen. De kan ikke lade være med at undre sig over, om det andet barn vil tage den ting, de leger med, eller om de kan få den lastbil før det andet barn, eller om de kan slippe fra det, hvis de skubber det andet barn væk fra den trehjulede cykel og kører væk.

Så de tre trin til at hjælpe din tumling med at udvikle social intelligens er at hjælpe ham med:

* At lægge mærke til hvad han ønsker og udtrykke det uden at angribe andre.
* At hjælpe ham med at udvikle empati for andre.
* At hjælpe ham med at få hans behov tilfredsstillet, så han kan forsinke tilfredsstillelsen af dette behov i korte tidsperioder (for eksempel at skiftes).

Disse tre færdigheder vil hjælpe din tumling med at lære at håndtere sine følelser, hvilket er grundlaget for personlige forhold. De vil være mere afgørende for hans lykke i livet end akademisk eller finansiel succes.

Så hvordan lærer du din tumling sociale færdigheder? Hvordan lærer du ham at lade være med at slå de andre børn i legegruppen?

**1. Giv ham empati.**

Børn, der modtager masser af empati for deres egne følelser fra de voksne i deres liv, udvikler tidligere empati for andre, og forskning har vist, at empati for andre er det væsentligste element i succesfyldte personlige forhold.

**2. Vær nær ved i legegrupperne.**

Mange børn slår under sociale interaktioner, fordi de bliver overvældet og ikke ved, hvad ellers de kan gøre. Hvis du er der, kan du coache dit barn i at stå frem for sig selv uden at slå: *"Ja, Rasmus tog din spand…er det ok med dig? Nej? Du kan sige: ”Min spand!””*  Hvis dit barn ved, at du er der for at bakke ham op, vil dette at slå ikke blive en vane.

**3. Forcér ikke tumlinger til at dele.**

Det forsinker faktisk udviklingen af evnen til at dele! Børn har brug for at føle sig trygge i deres eget ejerskab, før de kan dele. Introducér i stedet for begrebet om at skiftes.

*“Det er Sofies tur til at bruge spanden. Derefter vil det blive din tur. Jeg vil hjælpe dig med at vente."*

**4. Lad barnet beslutte hvor lang tid hans tur varer.**

Hvis børn tror, at voksne vil tage et stykke legetøj væk, når først den voksnes ide om “lang nok tid” er passeret, vil barnet almindeligvis blive mere besiddende. Hvis han derimod er fri til at bruge legetøjet i lige så lang tid, han ønsker det, kan han fuldt ud nyde det og give slip på det med et åbent hjerte. Når han af eget valg giver legetøjet til det andet barn, nyder han følelsen af at give, og dette er begyndelsen til generøsitet. Hvis det samme barn bruger det samme stykke legetøj hver eneste gang, kan du enten købe en stykke legetøj, der er magen til, eller børnene kan skiftes fra besøg til besøg.

**5. Hjælp dit barn med at vente.**

Hvis dit barn får et sammenbrud, når han skal vente på sin tur, er det et tegn på, at han har nogle store følelser, han ønsker at komme af med, og han bruger denne situation til det. Brug derfor empati: *"Det er svært at vente…du ville ønske, du havde spanden lige nu…du kan klare det…jeg vil hjælpe dig med at vente”* og så holder du ham, mens han græder. Du vil være forbavset over at se, at han, efter at han har vist dig de ophobede følelser, sandsynligvis ikke er interesseret i legetøjet, han græd over, og han vil glad bevæge sig videre.

**6. Bryd ind og stop ham, hvis han tvangsmæssig griber ud efter ting.**

Nogle gange, når et barn griber ud efter ting, er det andet barn ligeglad. Så skynd dig ikke med at bryde ind. Observér i stedet for. Måske de leger en leg. De fleste gange behøver du ikke at bryde ind, med mindre et af børnene føler sig ulykkelig. Og hvis det ene barn ER ulykkelig, kan du coache ham i at stå frem for sig selv: *"Du kan sige til ham: ”Jeg bruger den stadigvæk!””* Så kom frem med al din medfølelse, læg din hånd på legetøjet og sig: *"Du ønsker lastbilen?"* Se derefter på barnet, der bruger lastbilen og sig:*"Er dette okay med dig?"* Hvis det er okay, er det fint.

Hvis det ikke er okay, kan du sige: “*Erik bruger stadigvæk lastbilen. Jonas, du kan spørge ham, hvornår han vil være færdig med at bruge den, så du kan lege med den. Erik, vil du give lastbilen til Jonas, når du er færdig med at bruge den? Fint, tak! Jonas, lad os finde noget andet du kan lege med. Ønsker du sneploven, så du kan lave en vej til lastbilen.”*

Han bryder måske sammen. Brug empati med ham under sammenbruddet. Bagefter vil han føle sig så meget bedre tilpas, og han vil ikke have brug for at gribe ud efter ting, en anden bruger.

**7. Lær et barn at stå frem for sig selv.**

Hvis dit barn ofte lader andre børn tage ting fra ham, og derefter synes ulykkelig, kan du sige: *"Du er ikke parat til at give slip på den, er du? Du kan sige: ”Jeg leger stadigvæk med den.””*

Øv dette hjemme med ham og vis det med bamser. Indtil han udvikler sprogfærdigheder, må du være hans “stemme,” når han leger med andre.

**8. I stedet for at rose i det abstrakte, når børn deler, kan du hjælpe ham med at opdage, hvad der er så godt ved det.**

Forskning viser, at børn, når vi roser, at de deler, gør det mere – men kun hvis vi iagttager. Når vi ikke iagttager, deler de faktisk mindre. Hjælp ham i stedet for med at træffe valget om at dele i fremtiden ved at hjælpe ham med at føle, hvor godt det føles. Vi er sociale væsner, og forskning viser, at vi, når vores handlinger gør andre glade, føler os godt tilpas. Du kan sige: *"Se hvor glad Mikael er over, at han får en tur med dit tog."*

Når du anvender reglen om, at børn kan få deres tur i lige så lang tid, de ønsker det, giver de stolt den ønskede genstand til det andet barn, når de er færdige med deres tur. Og de kommer til at opleve, hvor godt det føles at give. Dette er den bedste måde at fremme generøsitet og villigheden til at dele på.

**9. Før venner kommer på besøg, bør tumlinger have en mulighed for at lægge deres mest skattede legesager væk**

...hvis de ikke ønsker, at andre skal lege med dem. Brug dette ritual som en mulighed til at forklare, at barnet, der er på besøg, selvfølgelig vil ønske at lege med dit barns andre legesager, ligesom dit barn vil lege med hans venners legesager, når han besøger dem.

**10. Sæt klare grænser ved fysisk aggression.**

*"Du kan fortælle os og vise os, hvor vred du er uden at skade nogen. Kom, lad os fortælle Henrik, hvor vred du er; jeg vil hjælpe dig. Du kan sige NEJ, og du kan stampe med foden lige så hårdt, du ønsker det. Du kan råbe MOR! Og jeg vil altid hjælpe.”*

Børn har ret til deres følelser, men alle mennesker er ansvarlige for, hvad de gør. Vores job som forældre er at lære vores barn sunde måder at tage sig af sine følelser på uden at være straffende, hvilket altid gør børn mere fysisk aggressive.

**11. Det er aldrig for tidligt at give børn sproget for deres følelser.**

Når dit barn får ordet for en følelse, hjælper det ham med at bearbejde og fordøje følelsen.

* *“Den store hund, der gør, er skræmmende. Du er tryg her hos mig. Hunden kan ikke hoppe over hegnet.”*
* *“Det er frustrerende! Du arbejdede så meget på at bygge dette tårn – og så faldt det ned!”*

Undtagelsen til dette er, når børn oplever virkelig intense følelser, hvor for mange ord kan tage dem fra deres hjerter ind i deres hoveder. På de tidspunkter kan du blot forsikre dit barn om, at han er tryg, og gemme ordene til senere.

Og husk på, at dette at “give navn til” følelserne altid er sekundært i forhold til empati. Dit mål er at hjælpe dit barn med at føle sig forstået, ikke analyseret.

**12. Husk på, at der under vreden almindeligvis er smerte eller frygt.**

At anerkende disse følelser er altid mere effektivt, når det drejer sig om at få vreden til at fordufte end blot at give navn til vreden, hvilket blot synes at forstærke den:  *“Du er vred på Nikolaj. Det sårer dig, at han ikke vil lege med dig lige nu.”*

**13. Husk på, at “parallel leg” er almindelig for tumlinger.**

Du skal ikke bekymre dig om, at din tumling ikke synes at have ”venner” eller synes at lege med andre børn. Tumlinger ved ikke endnu, hvordan de “leger med” hinanden. Du kan forvente, at de leger side om side uden en masse interaktion. Dette er grundlaget for at blive komfortabel med at engagere sig med hinanden.

**14. Begynd med at introducere begrebet om at lægge mærke til, hvordan andre føler det, så tidligt som du kan.**

* *"Se på John. Han græder. Jeg tror, han er ked af dette.”*
* *“Den lille pige er virkelig vred. Jeg gad vide, hvorfor?"*
* *"Jens slog sig. Jeg gad vide, hvad vi kan gøre for at hjælpe ham med at føle sig bedre tilpas?"*

**15. Forbliv rolig.**

Forsking viser, at det vigtigste forældre kan gøre for at hjælpe børn med at håndtere deres følelser er, at de selv forbliver rolige. Børn har brug for at opleve deres forældre som den trygge havn midt i stormen fra de turbulente følelser. Hvis du selv kan forblive rolig, og kan berolige dit barn, vil han omsider lærer at berolige sig selv.

**16. Husk på at de er børn.**

Det er vigtigt, at vi ikke tillader dårlig adfærd overfor andre, men det betyder ikke, at vi ikke kommer med forståelse – og tilliden til, at vores barn vil lære. *"Alle børn bliver nogle gange vrede på deres venner. Det vil være nemmere for dig at huske, i takt med at du bliver ældre, hvordan du kontrollerer dig selv, når du bliver vred, så du kan løse problemet."* Børn har brug for at høre fra dig, at de ikke er dårlige mennesker, kun små mennesker.

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: 14 Months Old – Social Intelligence for Toddlers.