**Når din treårige slår babyen.**

Henrik på tre år leger med Sofie, der er femten måneder ved at tage et stykke legetøj væk fra hende. Sofie elsker hans opmærksomhed, og hun ler af denne interessante leg, i særlig grad, fordi han hver gang giver hende legetøjet tilbage. Men Henrik bliver mere og mere vild, og Sofie klynger sig mere og mere til legetøjet. Han tager det hårdt fra hende, og Sofie begynder at græde. Henrik, der føler sig skyldig, siger: *“Du opfører dig som en baby!”*Han langer ud og skubber hårdt til hende. Nu tudbrøler Sofie.

Hvis far havde bemærket, at legen blev mere og mere vild, ville han have brudt ind i den ved at komme mellem børnene og engagere sig i legen: *“Hej, hvad med mig? Tag legetøjet fra nogen der er din egen størrelse, hvorfor gør du ikke det?  Waaaaaa… Du tog mit legetøj!”*  Der ville have været latter, og Henrik ville få muligheden for at komme af med en vis anspændthed over at blive nødt til at “dele” alt i hans liv med hans søster og hans skyld over at tage ting fra hende. Far kunne endog have opbygget en vis søskendesolidaritet ved at få børnene til at være sammen imod ham.

Forebyggelse er altid den bedre fremgangsmåde, når vi lægger mærke til, at der er ved at opstå intense følelser. Men far prøvede at gøre tre andre ting og var blot glad for et øjeblik med ro. Hvad kan han gøre nu?

**Bør han give Henrik en timeout?**

Der er bedre måder at stoppe den form for adfærd på. Timeouts bekræfter barnets frygt for, at han er et dårlig barn, fordi han var vred på hans søster. Og får timeout ham til at beslutte sig til at være venligere? Nej, det er mere sandsynligt, at han tænker over, hvorfor han havde ret, at hans far var uretfærdig og aldrig forstår ham og at det er hans søsters fejl. Det er derfor, at timeouts almindeligvis ikke afholder børn fra at slå og faktisk forøger søskenderivaliseringen.

**Enhver form for straf vil få Henrik til at føle sig værre tilpas og handle værre.**

Men det betyder ikke, at vi ikke sætter en fast grænse mod vold. Så far tager først Sofie op, der hyler. Han modsætter sig ønsket om at råbe af Henrik. Faktisk modsætter han sig at samvirke med Henrik, før han er faldet mere til ro. Han viser sit omsorgsfulde selv og fokuserer på Sofie.

*“Av, det gjorde ondt. At blive skubbet hårdt gør ondt på kroppen, og det gør også ondt på følelserne. Fortæl mig om det, Sofie.”*

Sofie græder endnu højere et øjeblik, noget vi alle gør, når vi er såret og modtager kærlig opmærksomhed. Men hun kommer sig hurtigt og rækker ud efter genstanden, der ligger på gulvet. Far sætter hende ned med legetøjet, tager et dybt åndedrag for at berolige sig selv og vender sig mod Henrik.

Han ved, at Henrik føler sig skræmt, og at der kan ikke ske nogen læring i denne tilstand, så han prøver at være varm og neutral, ikke anklagende.

**Far:** *“Det gjorde ondt på din søster, gjorde det ikke?”*

**Henrik:***“Måske. Hun er en tude-unge.”*

Far sætter sig ned på gulvet ved siden af Henrik og laver stærk øjenkontakt. Han ånder dybt og arbejder på at forblive rolig og venlig. Hans ansigt er naturligvis alvorligt.

**Far:***“Alle græder en gang imellem. Sofie græder så sandelig, når noget gør ondt. Hvad skete der, Henrik?”*

**Henrik:***“Hun ville ikke give mig legetøjet.”*

**Far:***“Det var dit legetøj, og du ønskede det.” (bruger empati).  Henrik nikker, men siger ingenting.*

**Far:***“Du må have været virkelig vred, siden du skubbede hårdt til hende…jeg er ked af, at jeg ikke var der for at hjælpe."*

Bebrejder far sig selv? Nej, han viser, at han tager ansvar. Dette åbner døren en smule for, at Henrik kan føle sig mindre defensiv. Han kigger hurtigt på far. Er det muligt, at han måske forstår? Og så kigger han væk igen.

**Far: "***Jeg hører, at du var vred på hende, men at slå gør ondt. Jeg vil ikke lade dig slå din søster.”* Henrik kigger på ham, og så kigger han væk. Far ved, at Henrik prøver at skubbe nogle store følelser væk, som han har brug for hjælp til. Far bevæger sig nærmere og trækker Henrik mildt til sig.

**Far:***“Nogle gange bliver du VIRKELIG vred på din søster, gør du ikke?”*

Henrik ser på ham og siger: *“Jeg hader hende.”*

**Far:**(Ignorerer “had” bomben.) *“Nogle gange bliver du så vred, at det føles, som om du hader hende.* (Prøver at gå under vreden til de mere sårbare følelser bag den.) *Jeg ved, at du fortæller mig, at det ikke er fair, at hun altid får lov til at sove sammen med os. Måske du tænker, at hun får alting, og at du udelades.”*

**Henrik:***(råber) “Ja, jeg udelades. I har aldrig tid til mig mere.”*

Henrik bryder ud i gråd. Han græder og græder. Far prøver ikke at stoppe Henrik i at græde. Han hjælper i stedet for Henrik med at føle sig tryg nok til at vise ham al hans smerte:"*Du kan græde lige så meget, du har brug for det. Jeg er lige her. Jeg er ALTID her for dig, uanset hvad.”*

*Henrik løber væk fra far og skjuler sig bag sofaen og råber: "Gå væk!” Far svarer respektfuldt: ”Jeg træder tilbage. Er det langt nok?” Han ved, at Henrik har brug for at føle, at far er der for ham, men at han ikke trænger sig på, så Henrik er i stand til at kontrollere, hvor oprørt han bliver. (At være tættere på far føles mere trygt, men det får de oprørte følelser til at komme op med større kraft.)*

Sofie er i starten oprørt over, at Henrik græder, så far gør den sværeste del af denne proces – han beroliger hende og sikrer sig, at hun er udenfor rækkevidden af Henriks fødder, på samme tid som han tager sig af Henrik. Han har en arm omkring hvert barn.

**Far:***"Det er ok, Sofie. Henrik er bare ked af det lige nu."*

**Henrik er færdig med at græde og han putter sig ind til far.**

Sofie er gået hen til togskinnerne i den anden ende af værelset, og hun trækker glad togene afsted og lytter ikke længere.

**Far:***"Jeg ved, at du nogle gange bekymrer dig om, at vi elsker Sofie mere. Men dette er aldrig rigtigt. Uanset hvor megen kærlighed vi giver din søster, er der altid mere end nok til dig. Du kan altid fortælle mig, hvis du føler dig udelukket eller vred, det ved du godt.”*

Henrik nikker.

**Far**:*"Hvad med at slå?”*

**Far:***"Hvad sker der, når du slår?”*

***Henrik:****“Jeg kommer i vanskeligheder.”*

***Far:****“Hvad ellers?”*

***Henrik:****“Sofie græder.”*

***Far:****“Hvorfor græder hun?”*

***Henrik:****“Fordi det gør ondt.”*

***Dad:****“Og hvordan føler du dig indeni?”*

***Henrik:****(Ser væk)“Dårligt.”*

***Far:****“Ja, Henrik. Du føler dig dårligt tilpas, for når vi slår, gør det ondt på den anden person, og det gør også ondt indeni dit eget hjerte. Vi slår IKKE folk. Vi elsker dem. Ligesom din mor og jeg elsker dig og giver dig knus. Så hvad kan du gøre i stedet for at slå din søster, når du føler trang til at slå?"*

**Henrik:***"Jeg kan få fat på dig?"*

**Far:***"Ja, du kan bruge dine ord og fortælle mig om det, hvis du har brug for hjælp til dine følelser, eller til at beskytte dine legesager. Du kan kalde på mig, og jeg vil altid hjælpe dig. Hvad ellers?”*

**Henrik:***"Jeg kan give hende et andet stykke legetøj."*

**Far:***"Ja, det er en fin ide!"*

*Men lige nu tror jeg, at du må reparere forholdet til din søster. Hvad kan du gøre, så hun kan føle sig tryg ved dig igen.”*

**Henrik:***"Jeg kan give hende et knus."*

**Far:***“Jeg ved, at hun vil synes om dette, hvis du er mild. Vil du gerne give hende et knus?”*

**Henrik:***“Ja. Nogle gange er hun ok.”*

Er det nødvendigt at få Henrik til at føle sig dårligt tilpas over, hvad han gjorde? Nej. Han ved godt, at det, han gjorde, ikke var okay. At råbe, straffe, give ham timeouts eller den kolde skulder, vil kun få ham til at føle sig værre tilpas og overbevise ham om, at hans forældre ikke længere elsker ham, uanset hvad de siger.

**Hvad gør far i stedet for?**

* **Han giver Henrik budskabet om, at selvom handlinger må begrænses – at slå gør ondt og er ikke tilladt – er alle følelser acceptable.**
* **Han hjælper Henrik med at udtrykke følelserne bag den aggressive adfærd, så de kan begynde at fordufte. Dette smelter rustningen, der har samlet sig omkring Henriks hjerte, så han føler sig mindre vred på sin søster og generelt mere samarbejdende.**
* **Han genforbinder sig med ham, så Henrik ved, at han er værdsat.**
* **Han forsikrer Henrik om, at han kan fortælle sine forældre om, hvordan han føler det og få hjælp.**
* **Han hjælper Henrik med at lægge mærke til, at dette at slå ikke kun gør ondt på hans søster – det gør også ondt i hans eget hjerte.**
* **Han opbygger Henriks evne til selvrefleksion, hvilket vil hjælpe ham med at kontrollere sig i fremtiden.**

Henrik lærer, at han er elsket betingelsesløst, uanset hvad. Dette vil gradvist skabe en urokkelig indre lykke, der vil give ham muligheden for at klare, hvad end livet kaster på ham – hvilket omfatter, at han omsider er en fantastisk storebror.

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: When Your 3 Year Old Hits the Baby.