**Toårig er bange for andre børn.**

Spørgsmål:

Min 28 måneder gamle er hjemme hos mig hele dagen. Hun er mit eneste barn, og hun har ikke nogle stabile legekammerater på hendes egen alder, selvom jeg tager hende til ugentlige tumling-musikgrupper og andre ”mor og mig” begivenheder. I samme øjeblik, der kommer et andet barn ind i rummet, bliver hun anspændt, og hun holder op med at lege og beder mig om at holde hende eller værre, hun hopper op på mit skød, så jeg kan ”redde” hende. Hun er begyndt at træde ind i en fase af fantasileg, og jeg ved i mit hjerte, at hvis hun blot kunne overvinde denne frygt, ville hun have det så sjovt med at lege med en anden lille pige.

Jeg har deltaget i en “hvordan du tager dig af din tumling” klasse, der ledes af en børneudviklingsekspert. Han observerede hende i løbet af klassen, (der du er afsluttet,) og i den sidste klasse anbefalende han, at jeg både forsøger at få hende ud af mit skød ved at opmuntre hende til at sidde ved siden af mig, i stedet for på mig, og at jeg sætter hende i vuggestue på deltid, fordi hun, så længe jeg er omkring hende, aldrig vi begynde at samvirke med andre børn. Han sagde også, at hvis der ikke sker en forandring, vil hun begynde at gå glip af nogle vigtige milepæle i hendes udvikling.

Ideen om at sætte hende i vuggestue foruroliger mig virkelig, da jeg ikke fornemmer, at hun vil klare sig godt i en vuggestuesituation. Jeg kan forestille mig, at hun går fuldstændig i panik, og at hun klynger sig til den omsorgsgivende som min erstatning. Jeg har læst online, at nogle mennesker tror, at denne tilgang gør mere skade end gavn, fordi det, hvis et andet barn ikke opfører sig godt overfor hende, vil bekræfte hendes frygt for andre børn og gøre tingene værre. Jeg lider selv af social ængstelse, så det hjælper ikke, at jeg ved præcist, hvordan hun føler det og ved, at det sandsynligvis kom genetisk fra mig. Jeg ønsker virkelig at hjælpe hende, men jeg ønsker ikke at gøre tingene værre. Hvad bør jeg gøre?

Svar:

Jeg er enig i, at den sociale ængstelse sandsynligvis er nedarvet, selvom mange tumlinger i dag udviser en vis social ængstelse. Jeg er også enig i, hvad børneudviklingseksperten siger nemlig, at din datter, hvis hun styres af denne ængstelse, vil begynde at gå glip af visse aldersmæssigt udviklende opgaver. Men jeg er uenig i hans løsning. Det lyder for mig, som om han siger noget, der svarer til dette: ”Hun har brug for at lære at svømme. Når du er der, vil hun ikke lære at svømme, fordi hun vil klynge sig til dig, når du tager hende i vandet. Kast hende derfor i svømmebassinet, så hun kan lære at svømme.” Faktisk er det sådan, at hun, hvis du tager hende med dig i vandet hver eneste dag, før eller senere vil slappe af i vandet. Jeg foreslår derfor, at du hjælper din datter med at konfrontere sin frygt, men ikke ved at sende hende i vuggestuen uden dig.

Her er seks trin, der vil hjælpe dit barn med gradvist at lære at håndtere ængstelsen, hun føler i sociale situationer.

**1. Udsæt din datter dagligt for andre børn, så hun kan begynde at slappe af omkring dem.**Tag på legepladsen og iagttag andre børn sammen med hende. Beskriv hvad de gør og udtryk nysgerrighed og glæde. Hvis hun synes skræmt, beroliger du hende. Fortæl hende, at hun er tryg, og at du vil blive hos hende.

**2. Gør det til en prioritet at møde andre mødre, der har børn på hendes alder og socialisér med dem regelmæssigt.**Før eller senere vil din datter begynde at engagere sig, når hun ser de samme børn hver uge. At se de samme børn igen og igen, vil hjælpe hende med at føle sig mere tryg ved dem. Hvis dette kan ske i hendes eget hjem, hvor hun føler sig tryg, er det det bedste.

**3. Du vil omsider være i stand til at sætte en-til-en legeaftaler op i dit hjem,** hvilket vil være mindre angstproducerende for hende end en gruppesituation. Hun føler sig måske mere afslappet med børn, der enten er ældre eller yngre end hende selv, så du kan eksperimentere med dette. Et hvilket som helst sted, hun er villig til at begynde, er godt.

**4. Din datter er bange for andre børn, men det betyder ikke, at hun ikke er interesseret i venskab.**  Hun er kun bange for, at hun ikke kan håndtere, hvad andre børn måtte gøre. Så jeg vil starte en “kampagne,” hvor du læser bøger for hende om tumlinger og førskolebørns venskaber, så du kan hjælpe hende med at forstå, at der er en belønning at få ved at forbinde sig med andre børn, selv om det føles skræmmende.

**5. Leg vil også hjælpe din datter med at begynde at komme i kontakt med hendes frygt og udtrykke den.**  Da latter frigiver de samme ængstelser, som gråd gør det, er det godt at lege lege med hende, der får hende til at grine. IKKE at kilde hende, da dette er en fysiologisk respons, der sandsynligvis ikke frigiver stress hormoner. Gå efter lege, der får hende til at le, med så megen varme som muligt. Leg vild hest med hende på din ryg, leende i takt med at du kryber omkring i værelset på alle fire og prøver at ryste hende af dig. Kast hende op i luften eller leg flyvemaskine med hende og flyv vildt omkring i huset. Jeg foreslår dette, fordi alt, der hjælper hende med at møde mild frygt (på en tryg måde) og overvinde den, er godt for hende, og latter er naturens måde at hjælpe børn (og voksne) med at bearbejde mild ængstelse.

Separationslege er også vigtige for hende. En leg hedder: ”Å, forlad mig ikke!” Når du har læst for hende, og hun begynder at kravle ned fra dit skød, trækker du hende tilbage til dig og fortæller hende, hvor meget du elsker at holde hende, og at du ønsker, hun aldrig nogensinde skal gå væk fra dig, og at du ønsker at holde hende for evigt. Lad din stemme være let og legende, i stedet for trængende, så hun føler sig fri til at trække sig væk fra dig, og bliv ved med at trække hende tilbage til dig og bønfald hende om at blive. Formålet med alt dette er at overbevise hende om, at du altid vil være der som backup, hvis hun har brug for dig. Igen, gå efter latter.

Nogle gange kan børn blive ganske alvorlig, når børn har undertrykt en masse frygt, og de finder det sværere at le, så giv ikke op. Læg mærke til hvad det er, der får hende til at le og gør mere af det, uanset hvor fjollet det er. Jo mere hun griner, jo mere hjælper det hende at give slip på frygt.

**6. Hjælp hende til sidst med at arbejde direkte med sin frygt for andre børn.**Vælg hendes yndlingsklasse. Hun kan måske særligt lide bibliotekets historie-fortælle-time. Sig til hende i forvejen, at hun ikke kan sidde på dit skød, men at hun må sidde VED SIDEN AF dig. Øv det derhjemme. Hvis hun protesterer, kan du berolige hende med, at du vil sidde ved siden af hende – men sig det meget klart, at hun må sidde ved siden af dig, ikke på dig. Hvis dette får hende til at græde, eller gør hende vred, er dette fint – hun har brug for at vise dig sin frygt vedrørende dette, og dette vil faktisk hjælpe med at formindske frygten, hun føler i denne situation.

Sig til hende, at det er okay at være skræmt, og at du vil hjælpe hende. Hvis hun bliver bekymret, kan hun sige det til dig, og I vil gå udenfor biblioteket, og du vil give hende et knus, og derefter vil I gå tilbage. Jeg håber, hun er gammel nok til at forstå denne diskussion, men du bør også demonstrere det ved at agere det med tøjdyr. Dit mål derhjemme, når du diskuterer dette, er at få hende til at græde vedrørende dette, så hun kan komme af med noget af sin ængstelse. Du bekymrer dig ikke om, hvorvidt I faktisk kommer til historie-fortælle-timen. Dit mål er at give hende muligheden for at komme i kontakt med frygten og komme igennem den. Så bliv ved med at minde hende om, at det, når I tager afsted, vil være så sjovt, og at hun vil sidde VED SIDEN AF dig, ikke på dig, så hun får en mulighed (i forvejen) for at klynge sig til dig og græde over det. Før eller senere, vil gråden og klyngeriet blive mindre.

Selv når dagen kommer, hvor hun omsider føler sig komfortabel med din biblioteksplan - og selv hvis det ikke er den rigtige dag for historie-fortælle-timen - vil du sandsynligvis ønske at sætte hende i bilen og tage til biblioteket. Hun får måske et sammenbrud i bilen. Stop bilen og hold hende, præcist som du gjorde derhjemme. Målet er at hjælpe hende med at føle sig tryg nok til at udtrykke følelserne, så de ikke er låst fast indeni hende som ængstelse. (Dette er en smule, som når en terapeut hjælper en flyvemaskine-fobisk person med at gå ind I en flyvemaskine. Arbejdet går for sig I lang tid før, han kommer nær en flyvemaskine.)

Du vil omsider være i stand til at gå ind på biblioteket, eller endog til historie-fortælle-timen. Hold fast på reglen om, at hun, når I er på biblioteket, sidder VED SIDEN AF dig. Mind hende om, at det er okay at være bange – faktisk er det normalt at føle ængstelse – men at hun kan klare det, og at du vil hjælpe hende.

Hun vil være enormt stolt af sig selv, når hun faktisk er i stand til at gøre dette.

Og når hun mestrer dette på biblioteket, vil hun gradvist være i stand til at gøre det samme i andre situationer. Det er en masse arbejde, og du bliver nødt til at gøre det til fokusset for dig liv i omkring et år, vil jeg tro. Men at hjælpe din datter med at adressere sin frygt på denne måde, vil hjælpe hende med gradvist at blive bekvem med at gå ind i sociale situationer. Det er en tid, der er brugt vel, så du ender op med en tillidsfuld lille pige.

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: Toddler Social Anxiety: 2 year old afraid of other children.