**14 måneder gammel slår mor.**

Spørgsmål:

Jeg har en vidunderlig, skøn 14 måneder gammel pige, der lige for nyligt er begyndt at slå mig (hendes mor) i ansigtet, når hun føler sig oprørt. Jeg har vedvarende taget hendes hånd og sagt med en fast stemme:  *"Vi slår ikke vores mor,”* men hun fortsætter med at gøre det. Det er værre, hvis hun ønsker noget, hun ikke kan få, eller hvis jeg tager noget fra hende, der er potentielt harmfuldt. Vi går igennem denne adfærd et par gange om dagen eller mere, hvis hun ikke føler sig godt tilpas (for eksempel hvis hun er ved at få en tand.) Mange gange, når jeg beder hende om ikke at slå mig, begynder hun at græde, og hendes ansigt forvrænges, og jeg føler mig dårligt tilpas, så jeg holder hende og fortæller hende, at det er okay. Jeg er mor for første gang, og jeg undrer mig over, om jeg gør det rette. Jeg vil være taknemmelig for nogle råd.

Svar:

Du gør præcist det rigtige: Du stopper hende straks, når hun slår, og du fortæller hende, at du ikke vil lade hende slå dig. Men gør det på en venlig måde, ikke en disciplinerende måde. At slå er aldrig noget, der må tillades, og du ønsker ikke at være eksemplet på et forhold, hvor dette at slå nogensinde er okay, uanset hvilke følelser dit lille barn har. Så du stopper hende straks på en fast måde. På den anden side slår hun dig ikke, fordi hun er en dårlig person, men fordi hun er lille og har store følelser, hun har brug for hjælp til at håndtere. At hun slår, er et råb om din hjælp.

Babyer er sensitive mennesker, der bliver nødt til at håndtere en masse intense følelser i løbet af dagen, fra smerte (når hun er ved at få en tand) til skuffelse (der kan føles som verdens ende for dem). Deres hjerner og nervesystemer er ikke udviklet nok til at udtrykke disse følelser med ynde, så de tyr ofte til primitive måder at udtrykke sig på.

Du har måske lagt mærke til, at der bagom alle følelser af vrede er mere sårbare følelser som smerte og frygt. Alle disse følelser får os til at føle os magtesløse, så forestil dig hvordan de får en baby til at føle sig. Mennesker finder det svært at tolerere disse følelser, så vi forsvarer os imod dem ved at føle vrede i stedet for. Babyer er ingen undtagelse. Når de føler smerte eller frygt, bliver de vrede.

Når hun er fjorten måneder, reagerer hun på disse vrede følelser, og den underliggende skuffelse eller smerte, ved at slå dig. Når du bruger “mild vejledning” til at sige, at vi ikke slår, og hendes ansigt forvrænges, er det et fint tegn. Det betyder, at du er gået ud over vreden til følelserne bag den. At føle og udtrykke disse dybere følelser er, hvad hun har brug for i dette øjeblik.

Når din datter derefter græder, og du holder hende, udtrykker hun disse ubehagelige følelser i trygheden fra dine arme og din kærlighed. Hun lærer, at hun ikke altid kan få alt, hvad hun ønsker (som den farlige genstand du lige tog fra hende) men at hun kan få noget, der er vigtigere – en der elsker og accepterer hende betingelsesløst. Denne betingelsesløse kærlighed er den største gave, noget barn kan modtage, og den er grundlaget for al emotionel sundhed.

Hvis du i stedet for reagerede med vrede, ville din datter aldrig komme ned til disse dybere følelser. Hun vil i stedet for forblive vred, og det vil være mere sandsynligt, at dette at slå fortsætter.

Så er der en måde at forhindre din datter i at slå? Mange forældre opdager, at babyen holder op med at slå, når de standser dette at slå på en fast måde, og virkelig mener det. Når de er ambivalente og undrer sig over, om de sårer babyens følelser, fortsætter dette at slå, fordi grænsen ikke er tydelig. Andre forældre opdager, at når de “straffer” eller gør gengæld, fortsætter dette at slå, men sandsynligvis af en anden årsag, som er, at det lille barn er vred.

Det er fuldt ud muligt, at du kan forhindre, at hun slår ved at reagere med fast venlighed. Du kan sandsynligvis også bevæge dig hurtigere gennem denne fase ved at give hende ordene for hendes følelser. Hun bliver ikke nødt til at være i stand til at sige dem. Hun må kun høre, at du forstår hende.

Da hun forstår budskabet: *“Vi slår ikke,”* er hun i stand til at begynde at forstå budskaber som: *“Du føler dig så ked af det; du ønskede dette.”*  Efterfølg denne empati med grænsen, ligesom du gør det, og sig: *“Du kan være lige så vred, du ønsker det, men jeg vil ikke lade dig slå mig.”* Giv hende en chance for at udtrykke sine følelser ved at græde og giv hende trøst og empati:*“Du føler dig så ked af det og vred.”*

Det er fuldstændig okay, at hun græder over sin skuffelse, så længe du trøster hende, og nogle gange er dette at græde præcis, hvad hun har brug for. At distrahere hende fra hendes følelser for at stoppe hende i at græde, sætter et mønster op, der kan være destruktivt senere i livet, som for eksempel at bruge mad, indkøb eller alkohol for at undgå følelser.

Du skaber i stedet for tryghed med din empati, hvilket tillader hende at føle disse følelser. Det forbløffende ved menneskelige følelser er, at de fordufter, når først vi tillader os selv at føle dem. Så skuffelsen, sørgmodigheden og magtesløsheden går væk, når først hun føler sig tryg nok til at føle dem. Hun har da ikke brug for at blive vred som en måde, hvorpå hun kan forsvare sig mod de mere sårbare følelser, og vreden smelter også væk.

Når først din datter har “vist dig” sine oprørte følelser, lader du hende vide, at hendes lykke betyder noget for dig, selvom du ikke kan sige ja. Det er på den måde, vores børn lærer, at vi elsker dem, selvom vi frustrerer dem med grænser. *“Lad os finde en måde at føle os bedre tilpas på. Skal vi danse til noget musik? Se ud af vinduet? Tænde for vandhanen og komme vores hænder i vandet?”*

Så rækkefølgen er:

1. Sæt en grænse *(“Vi slår ikke”)*
2. Giv empati og accepter hendes følelser *(“Du føler dig skuffet”)*
3. Lad hende komme af med sine følelser ved at græde - med din trøst.
4. Hjælp hende med at udforske måder hun kan skifte humøret på.

Hvis du kan gøre dette, giver du din datter et grundlag af emotionel sundhed for livet.

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 Hits Mom.