**18 måneder gammel får raserianfald, hvor han slår og banker sit hoved mod noget.**

Spørgsmål:

Vi har et problem med vores 18 måneder gamle søn, der banker sit hoved mod noget, når han føler sig frustreret og ikke kan få, hvad han ønsker. Han vil banke sit hoved imod os (eller simpelthen slå os), hvis vi siger nej til ham, og han vil slå sit hoved virkelig hårdt mod noget, der er omkring ham, hvilket omfatter hårde overflader som gulvet eller borde osv. Jeg prøver på ikke at reagere på raseriudbrud som disse, men jeg bekymrer mig om, at han skader sig selv. Han har allerede givet sig selv adskillige grimme ar og en skåret læbe. Når han slår, holder vi altid hans hænder, siger på en fast måde nej til ham, og hvis han fortsætter, sætter vi ham i timeout. Vi har gjort dette i to måneder, men det bliver ikke bedre.

Svar:

Jeg kan se, hvorfor du er bekymret over, at din søn skader sig selv. Han er stadigvæk meget lille, og han har ikke den verbale evne til at udtrykke sig særlig godt. Han har store følelser og ønsker lidenskabeligt, hvad han ønsker. Det vil tage ham år at lære at styre sine følelser, og lige nu overvælder de ham. Han eksploderer med frustration, slår og får raseriudbrud. Vi ved alle, hvordan det føles – faktisk har de fleste af os haft oplevelsen af at begynde at råbe, selv som voksne!

Jeg gad vide, hvad du mener, når du siger, at du “prøver ikke at reagere på hans raseriudbrud.” Du ønsker så sandelig ikke at give ham, hvad end det er, han ønsker – i betydningen det stykke slik han kræver. Men ideen om at forældre bør ignorere raseriudbrud er en myte. Denne strategi er en fejltagelse og får barnet til at få raseriudbrud oftere. Hvis du tænker over det, giver dette mening. Han får raseriudbrud, fordi han har så store følelser og ikke har nogen anden måde at udtrykke dem på. Hvis du ignorerer ham, bliver han dobbelt frustreret, fordi han ikke kun er frustreret, men også har mistet forbindelsen til dig. Hvis han følte, at du forstod, hvad han føler, har han måske ikke brug for at reagere på følelserne så voldsomt.

Selvfølgelig vil han nogle gange have brug for at komme af med stress, hvilket betyder, at han vil have et sammenbrud. Tumlinger har brug for at græde en gang imellem, og det er naturens måde at hjælpe små børn med at komme af med de oprørte følelser. Senere vil han være i stand til at sætte ord på følelserne og bruge sin fornuft, så han ikke har brug for at få raseriudbrud, men hans hjerne kan ikke gøre dette endnu. Hvis du kan forblive nær ham, berolige ham og trøste ham bagefter, vil det hjælpe ham enormt. Hvad han ellers har brug for på disse tidspunkter er din opmærksomhed og kærlighed, der hjælper med at helbrede stedet indeni ham, der gør ondt.

Og nej, det vil ikke få ham til at får flere raseriudbrud, så længe han også får masser af din opmærksomhed, når han ikke får raseriudbrud. Hvis et lille barn bliver nødt til at få raseriudbrud for at få opmærksomhed, sender han helt klart et SOS ud om, at han ikke får nok opmærksomhed, og du vil være forbløffet over, hvor meget hans adfærd forbedres, når først han har grædt med dig som det medfølende vidne.

Lad os nu tale om de timeouts. Forskning viser, at timeouts gør børns adfærd værre. De får børn til at føle sig værre om dem selv, og de svækker forholdet til dit barn, hvilket er din eneste kilde til indflydelse med ham. Så hold venligst op med at bruge timeouts og begynd i stedet for at bruge time-ins, når din søn føler sig oprørt, som er, at du sidder hos ham.

Men lad os komme tilbage til dine spørgsmål. Alle tumlinger får raseriudbrud. Hvad kan du gøre for at standse, at din søn slår dig under disse raseriudbrud, og hvordan kan du standse ham i at skade sig selv?

**1.Start med empati.** Hvis din søn føler sig forstået, er det mindre sandsynligt, at han vil banke sit hoved mod noget eller slå: *"Du føler dig så vred…du ville ønske, du kunne få den...."*

**2. Hvis han prøver på at slå dig, bevæger du dig udenfor hans rækkevidde. Hvis han følger efter dig for at slå, har du måske brug for mildt at holde hans hænder,** mens du siger: *"Du føler dig så vred. Vi slår ikke. At slå gør ondt. Sig: VRED! "*

**3. Skab tryghed.**Under din søns vrede er mere sårbare følelser – tårer og frygt, og faktisk er vreden blot en kamp eller flugt respons. Han beskytter sig mod disse følelser. Så hvis du kan hjælpe ham med at vise dem til dig, vil han ikke længere have brug for at være vred. Det betyder, at han måske græder, men han vil ikke slå dig eller banke sit hoved mod noget.

Hvordan kan du hjælpe ham med at græde? Skab tryghed. Blødgør dit eget hjerte og brug empati med hans smerte. Fortæl ham, at du forstår, hvordan han har det. Hvis han vil lade dig holde ham, gør dette. Hvis han ikke vil lade dig holde ham, vær nær ved og sig: *"Du er tryg. Jeg er lige her."* Hold ham indhyllet i din kærlighed og kom med lejlighedsvise beroligende kommentarer, så han ved, at du er der, mens han har raseriudbruddet: *"Du er tryg…jeg er lige her…det er okay, alle har brug for at græde en gang imellem…du gør noget svært arbejde… når som helst du er parat, vil jeg holde dig.”*

**4. Hold ikke foredrag for ham og prøv ikke at ræsonnere med ham,** mens han viser dig sine store følelser. Lad ham simpelthen græde og kæmpe, hvilket vil få ham til at give slip på al anspændtheden, han føler, i særlig grad fordi dit kærlige nærvær hjælper ham med at føle sig tryg.

**5. Hvis han råber: “Gå væk!”** tager du et skridt tilbage og siger: *"Jeg bevæger mig længere væk. Men jeg er lige her, hvis du har brug for mig. Jeg vil ikke lade dig være alene med alle disse oprørte følelser."*

**6. Han vil omsider komme hen til dig og hulke i dine arme.** Dit job er at lade ham græde i lige så lang tid, han har brug for det, og give ham en medfølende tryg havn. Prøv ikke at tale med ham, mens han græder. Vær medfølende og hold ham. Bagefter vil du være forbløffet over, hvor meget gladere og mere samarbejdende og kærlig han er.

Hvis din søn har ophobet ubehagelige følelser, er den eneste trygge måde at udtrykke dem, at han er hos personen, han føler sig mest tryg ved. Så han slår. Når du ikke lader ham slå dig, men du også forbliver kærlig med ham, vil vreden forsvinde og smerten, sørgmodigheden og frygten frigøres, og det er det, han har brug for.

De fleste forældre finder dette udfordrende i starten. Det er svært at være et medfølende vidne for nogen andens smerte, i særlig grad dit barns. Hvordan forbliver du selv rolig? Brug den samme kærlige tone til at minde dig selv om, at alle har brug for at græde en gang imellem, og at du giver dit barn en uvurderlig gave: den kærlige accept af den fulde rækkevidde af hans følelser, og muligheden for at helbrede alle de ubehagelige følelser han kommer af med.

Når han er færdig, vil han ønske at være nær dig og tryg i din kærlighed. Ved at give ham dette trygge sted til at udtrykke sig selv, vil du opdage, at hans raseriudbrud bliver færre, og at han ikke har brug for at skade dig eller ham selv. Og du vil opdage, at dit forhold til ham vil blive dybere. Og, som denne form for opmærksom opdragelse er en gave til din søn, er den endnu mere en gave til dig, fordi din søn vil blive meget mere samarbejdende, ikke kun i den svære tumlingealder, men hele barndommen igennem. Så nyd din lille fyr. Han vil være ud over denne fase og inde i den næste, før du ved af det.

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: 18 months old toddler tantrums with hitting and head banging.