**6årig med et eksplosivt temperament.**

Spørgsmål:  
Vi har to døtre i alderen 6 og 3. Vi har brug for hjælp til at forstå og opdrage vores ældste datter. Hun bliver mere og mere tilbøjelig til at have eksplosive reaktioner, og hun har en tendens til at mangle medfølelse næsten hele tiden.   
  
 Både min mand og jeg er veluddannede, fredelige, kærlige mennesker med stærke familieværdier. Vi føler os forvirrede, når min ældste datter opfører sig så frastødende. Vi har prøvet at finde ud af, hvad det er, der sårer hende, men vi har ikke nogle virkelige svar på det. Vi flyttede hende fra en folkeskole til en privat skole, hvor hun befinder sig i en mindre gruppe, og vi er glade for denne skole.  
  
 Mine spørgsmål er: Hvordan finder vi ud af, hvad det er, der udløser dette? Hvordan finder vi ud af, hvad problemet er, der sårer hende? Hvordan opmuntrer vi hende til at udtrykke sig på positive måder? Jeg prøver alle de ting, du anbefaler, men må indrømme, at jeg har succes med det nogle gange, men mange gange fejler jeg.  
  
 Vi prøver at give hende en til en tid. Vi giver hende opmærksomhed, leger med hende og prøver at vejlede hende til at blive en positiv person. Kan man ”undervise” i medfølelse? Kan søskenderivalisering være en årsag? Hvordan beskytter vi vores yngste datter fra at lære dårlige ting fra hendes søster?  
  
 Et andet spørgsmål, jeg har, er, hvordan man kan finde fælles fodslag, når to forældre har en forskellig måde at opdrage på. Min mand tror på timeouts og konsekvenser, og jeg er mere tilbøjelig til at få barnet til at føle sig godt tilpas indeni, som du siger. Mange gange føler jeg denne konflikt.  
  
 Både min mand og jeg værdsætter et lykkeligt, sundt og fredeligt familieliv, men vores datters adfærd svækker miljøet.

Svar:

Jeg er så ked af det på dine vegne over frustrationen med din datter. Når et barn er ustabil og eksploderende, er det virkelig en udfordring for begge forældrene og for søskende. Men det er også et tegn på, at barnet kæmper og føler sig elendigt tilpas.

Du spørger om, hvad der kan være årsagen til din datters vrede? Vrede er et forsvar mod dybere følelser, vi ikke kan bære. Når børn langer ud, er det, fordi de føler sig bange. Hvad kan få dit barn til at føle sig bange til punktet, hvor hun bliver ustabil, eksploderende, bølleagtig og uden medfølelse?

Nogle børn føler sig overvældet og bliver nemt vrede, og de har brug for hjælp til at regulere sig selv. Nogle børn er simpelthen mere sensitive, så de lader sig påvirke af andres følelser. De kan ikke give slip på ideen om at få, hvad de ønsker, når tingene ikke går på måden, de ønsker det. De er mere impulsive og intense. Andre gange har et barn haft et traume, som forældrene ikke kender til, som for eksempel en situation hvor barnet blev seksuelt misbrugt.

Andre gange har en seksårig ikke-diagnosticerede indlæringsvanskeligheder og føler sig ”dum” i skolen, hvilket gør hende meget ængstelig. Jeg har ingen grund til at tro, at dette er tilfældet med din datter, men du bør være opmærksom på muligheden og sikre dig, at noget sådant ikke sker.

I nogle familier reagerer forældrene, og de taber fatningen, enten med børnene eller med hinanden. Barnet føler sig utryg, bliver vred og langer ud, fordi hun har modtaget den form for adfærd. Det ser ikke ud til for mig, at dette sker i dit hus, fordi du beskriver dig selv og din mand som ”fredelige, kærlige mennesker.”

Et nyt barn er altid en udfordring for det ældre barn. Jeg tror, at alle børn undrer sig over, om de på en eller anden måde ikke var gode nok, og derfor fik forældrene en ny baby. Og når to børn er af det samme køn, er der mere søskenderivalisering. Det kan sagtens være, at din datter reagerer dårligt på at skulle dele hendes forældre med sin søster. Jeg har set mange familier, hvor det ældre barn aldrig er kommet sig over fødslen af det nye barn. Hvis dine døtre synes at opleve en masse søskenderivalisering, foreslår jeg, at du læser min bog: [**Peaceful Parent, Happy Siblings: *How To Stop the Fighting and Raise Friends for Life***](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=ZHFDESKBV63ELC2Z).

Nogle børn befinder sig i et skolemiljø, hvor de føler sig ubeskyttede eller utrygge. Nogle gange bliver de aktivt bøllet, andre gange er der kliker, og atter andre gange er der større børn, som barnet er bange for. I alle disse tilfælde kan børn begynde at reagere på deres frygt ved at begynde at mobbe børn, der er mindre eller mindre kraftfulde. Du siger, at du har skiftet hendes skole, så jeg undrer mig over, om den tidligere skole ikke virkede for hende socialt? Hvis dette er tilfældet, har hun måske stadigvæk brug for at arbejde sig gennem de oprørte følelser fra denne oplevelse.

Hun er måske meget sensitiv og har blot brug for at græde. Alle børn har brug for regelmæssige muligheder for at komme af med deres ophobede følelser. Det almindelige liv, vi tager for givet, kan være ganske stressende for børn, i særlig grad sensitive børn. De føler sig måske overvældet af skolen og interaktioner med jævnaldrende. De føler sig måske frustreret over deres forsøg på at mestre nye færdigheder, som at binde deres sko, sige hvad klokken er, eller køre på en cykel. De er måske stressede af for mange aktiviteter, eller af at blive afbrudt når de koncentrerer sig, eller af forældrene der er stressede. Hvad kan børn gøre med alle disse følelser? Naturens svar er et sammenbrud. De græder, føler sig vrede, og derefter føler de sig bedre tilpas. Når de bliver ældre, kan de almindeligvis ”få afløb” uden at bryde sammen, men de har stadigvæk regelmæssig brug for muligheden for at græde.

Forældre, der ser på livet fra barnets synspunkt, er bedre i stand til at acceptere deres børns udfordrende følelser uden at tage dem personligt. De er empatiske: (*"Du føler dig så oprørt”)* uden at dømme, og de bliver hos deres barn, eller nærved, så barnet ikke føler sig svigtet og alene med sine store skræmmende følelser. Forældre, der er skræmt over deres barns følelse,r giver på den anden side ofte barnet budskabet om, at hendes følelser ikke er okay, og barnet føler sig alene med følelserne, hun ikke kan håndtere. Hun presser dem ned, men de kommer selvfølgelig op ved den mindste provokation, hvilket gør hende ustabil og eksploderende.

Nogle børn er ikke særligt fleksible emotionelt. Når der sker noget, der ikke er, som de ønsker det, eksploderer de. Når vi forbliver rolige, kan vi problemløse sammen. Det hjælper også at give vores barn empati, selv når vi synes, at hun overreagerer. Så du kan for eksempel sige: *"Du føler dig så oprørt over, at der ikke er mere af din yndlingsmorgenmad. Det er svært for dig, når tingene ikke går, som du ønsker det. Der skal ekstra arbejde til for at du kan kontrollere dig selv, når du føler dig meget skuffet.”* Jeg har en mistanke om, at dette meget vel kan være en del af, hvad der sker med din datter, da du beskriver hende som ustabil, og du ved ikke, hvad det er, der udløser det.

Nogle børn har det sværere med at knytte sig til forældrene. Det får dem til at føle sig ikke-forbundne, så de er mindre samarbejdende, og det hæmmer deres udvikling af empati. Det får dem også til at føle sig alene og skræmt, så det er mere sandsynligt, at de vil lange ud. Hvorfor har nogle børn det sværere med at knytte sig? Måske moderen led af en fødselsdepression, da babyen var lille. Måske forælderen eller barnet var syg det første år, så forælderen og barnet blev adskilt. Måske var barnet født ekstremt sensitivt, og fysisk og nær kontakt er overvældende for hende, så hun afviser nær kontakt. Måske har barnet et udfordrende temperament, og forælderen reagerer ved at føle, at det er svært at elske dette barn, noget barnet selvfølgeligt fornemmer. Du bliver nødt til at overveje, hvor tæt dit forhold til din datter er.

Når vi bruger disciplineringsmetoder, der inkluderer straf, lærer børn, at det er okay for store mennesker at skubbe små mennesker omkring. Selv timeouts, der er en mild form for straf, kan have denne virkning. Det betyder ikke, at vi ikke tilbyder vejledning og forstærker forventninger, men det betyder, at vi vejleder med empati i stedet for at straffe. Straf er eksemplet på mobning, og mange børn reagerer på den ved at mobbe selv.

Nogle forældre, der ser sig selv som ”fredelige og kærlige,” sætter ikke mange grænser, eller bruger rutiner og struktur i deres hjem. Nogle gange reagerer de på et barn, der er viljestærkt, og de ønsker simpelthen ikke kampen. Eller de tror på en opdragelsesfilosofi, der går ud på at lade barnet vælge sin egen kurs. Med nogle børn synes dette at virke, men meget af tiden gør det det ikke. Børn har brug for en forudsigelig struktur og rutiner for at føle sig trygge.

Det betyder ikke, at vi har brug for at have mange regler. Børn ønsker og har brug for at have en vis kontrol. De har brug for at vide, at de har lov til at bestemme, hvad de vil have på, hvad de ønsker at spise, hvem de ønsker at lege med, og hvad de ønsker at bruge deres tid på osv., alt sammen indenfor parametrene, forældrene sætter, for sundhed og sikkerhed. Men der er to negative resultater, når forældre ikke giver nok struktur, nok rutiner og grænser for børn.

For det første, når forældre ikke tilbyder nok struktur, (såsom sengetid) får børn ofte ikke deres basale fysiske behov (som søvn) tilfredsstillet, og derfor har de ikke de indre resurser til at magte hverdagens udviklingsmæssige udfordringer, alle børn møder. De får ofte ikke udviklet den form for vane som for eksempel, at “få gjort de ubehagelige pligter først som lektier, før leg” – noget der leder til succes og mesterskab i livet.

For det andet bliver børn ved med at ”teste” tingene, når forældrene ikke sætter grænser, indtil de finder grænsen. Faktisk bliver de ofte krævende og trængende og begynder at udfordre forældrene. Dette er en meget almindelig grund til, at børn, der har kærlige forældre, bliver eksplosive og agerer op.

Hvorfor tester børn, indtil de finder grænserne? Fordi børn, selv om de kan lide af bestemme selv, ønsker at vide, at nogen passer på dem, og beskytter dem, ikke kun fra den ydre verden, men også fra deres egen vrede og oprørte følelser. Børn føler stærkt, og de lærer stadigvæk at styre deres følelser. De har brug for at vide, at nogen, der er ældre og klogere, altid vil beskytte dem, og dem der er omkring dem. Forestil dig, hvor skræmmende det er at være seks år og føle, at du er den, der styrer tingene.

Så jeg ved ikke, om nogle af disse ting påvirker din datter, men jeg ved, at et eksplosivt barn er et ulykkeligt barn. Det er tydeligt, at din datter råber ud efter hjælp, så hvad kan du gøre?

**1. Bliv klar over med din mand, hvilke forventninger for jeres datters adfærd, I har, og udtryk disse forventninger klart overfor jeres datter.** Visse former for adfærd er ikke acceptable, som at slå sin søster, eller råbe af dig eller mobbe sine jævnaldrende i skolen. (Du nævner ikke, om hun gør dette, eller om hendes vrede adfærd kun er derhjemme.) Giv slip på andre ting lige nu, som hvorvidt hun rydder op på sit værelse eller spiser sine grønsager. I de næste par måneder, til du ser en forandring, må dit fokus være på, hvordan hun behandler andre.

Det kan forventes, at en seksårig ikke slår, og at hun er høflig. Hun har selvfølgelig ret til at have alle sine følelser, men hun er ansvarlig for ikke at skade andre med dem, enten fysisk eller emotionelt. Hvis hun for eksempel ikke kan relatere sig høfligt overfor sin søster, bør hun ikke være i det samme rum med hende. Når hun bruger en grov eller mobbende stemme, kan du sige: *"Av! Den stemme kan virkelig såre nogens følelser. Du må føle dig meget oprørt. Kan du tage et dybt åndedrag og prøve igen, eller har du brug for en smule ”hygge” tid sammen med mig, så du kan føle dig bedre tilpas, så du kan udtrykke, hvad du behøver uden at bruge ord, der sårer?”*

**2. Hvis hun forbliver vred eller stridbar**, eller hvis hun er i stand til at sige, at hun har brug for en smule hyggetid, drop da alt, hvad du foretager dig og vær hos hende, om overhovedetmuligt**.**(Dette må være din prioritet i de næste få måneder.) Tag hendes hånd, hvis hun vil lade dig gøre dette, og gå sammen med hende ind på hendes værelse. (Hvis hun deler et værelse med sin søster, lav et separat hyggested, der helt er hendes, enten på hendes værelse eller i et andet værelse.)

Dette er IKKE en timeout, så vær forsigtig med ikke at bruge dette sprog. Det er overhovedet ikke straf. Det er en hyggetid, hvor hun kan berolige sine oprørte følelser så hun kan føle sig bedre tilpas, med din hjælp og støtte. Det er en mulighed for at genforbinde sig med dig, så hun føler sig tryg.

Ingen snak er nødvendig, og “undervisning” vil give bagslag. Hyg dig i stedet for med hende og hold hende. Hvis hun vil lade dig gøre det, tag ti dybe åndedrag med hende, dette er beroligende og vil hjælpe hende med at komme af med følelserne; hvis hun reagerer med at gabe, vil du vide, at hun frigiver stærke følelser fra sin krop.

Det er fint, hvis hun får et sammenbrud og græder. Hun var vanskelig, fordi hun havde en masse store følelser, der generede hende, og nu føler hun sig tryg nok til at græde dem ud. Hvis hun råber og skriger, hold dig selv i sikkerhed, og forbliv rolig. Igen føler hun sig tryg nok med dig til at have tillid til dig med sin vrede, og hun har brug for at komme ned til frygten, sørgmodigheden og andre følelser, der er under vreden. Vær medfølende. Hvis du kan hjælpe hende med at føle sig tryg, vil vreden blive mindre, og hun vil bryde igennem til tårerne.

Når først hun har det bedre, hygge-pusler du med hende og fortæller hende, at alle har disse store følelser engang imellem, og at du, når som helst hun har brug for hjælp til dem, vil være der for hende, og at du elsker hende uanset hvad.

De store græde-episoder vil sandsynligvis eskalere i en måneds tid, fordi hun tester dig for at se, om det virkelig er trygt at vise dig alle sine store følelser. De vil da begynde at blive mindre, i takt med at hun får dem ud af sit system. Du vil se en stor forandring i hendes adfærd, og hun vil blive mere omgængelig og samarbejdende. Efter dette vil hun stadigvæk have brug for at græde som en form for “vedligeholdelse” men ikke nær så ofte.

Fortolk ikke dette til at betyde, at du “giver efter” for noget, din datter fik et raseriudbrud over. Du accepterer hendes følelser om, at du ikke giver hende, hvad hun ønskede, og du elsker hende gennem disse følelser, men du skifter ikke mening og giver hende noget, du sagde nej til, fordi du tænkte, det var det bedste. Sæt i stedet for de grænser, du føler er nødvendige, og hjælp hende med at bearbejde sine følelser over din grænse og giv hende noget, hun ønsker endnu mere – din totale accept af hende, med alle de rodede følelser og det alt sammen.

Evaluér hende ikke, når hun overreagerer. Selvfølgelig vil hun overreagere på, hvad end den nuværende ting er. Hun bruger denne ting som en mulighed for at komme af med sine ophobede følelser. Det meste af tiden vil hun overhovedet ikke vide, hvad hun faktisk føler sig oprørt over. Du har ikke behov for at finde ud af det og tale om det. Det, som det drejer sig om, er at acceptere hendes følelser og at elske hende gennem dem, ikke at lære hende noget som helst.

Du spørger, om medfølelse kan “læres.” Svaret er, at hver gang vi reagerer medfølende overfor vores barn, (eller nogen anden i vores barns nærvær) lærer vi medfølelse. Når vores barn ser os smile til en anden bilist og lader ham komme foran os i trafikken, lærer vi medfølelse. Når vores barn er vred, og vi forbliver rolige og kærlige og giver hende forståelsen for, at hun må føle sig meget oprørt, lærer vi medfølelse.

Selvfølgelig kan vi, når først hun er rolig, give hende vejledning og observationer, der hjælper hende med at udvikle empati som: *"Da du råbte af mig tidligere, sårede det mine følelser. Jeg råber ikke af dig, og jeg ønsker ikke, at du råber af mig. Prøv i stedet for at fortælle mig, hvorfor du føler dig oprørt, og jeg vil prøve at hjælpe dig.”*

**3. Skab et tættere forhold til din datter.**Dette vil hjælpe hende med at være mere samarbejdende. Det vil også hjælpe hende med at føle sig mere tryg, så hun kan udarbejde de ting, der generer hende. Du siger, at du ”prøver” at give hende en-til-en tid. Når vi tager i betragtning den alvorlige virkning af din datters adfærd og det faktum, at hun tydeligvis lider, og i særlig grad da søskenderivalisering er en del af sagen, kan du ikke blot ”prøve” at gøre dette. Hvis du ønsker at se en forandring, *må* du have en-til-en tid med din datter, og det er noget, der ikke kan forhandles om. Faktisk vil jeg anbefale, at du og din mand hver bruger en halv time om dagen med hende i ustruktureret tid, mens den anden forælder bruger denne tid med din yngre datter. På denne måde får hvert barn en-til-en tid.

Hvad bør du gøre i denne specialtid? Kald den først og fremmest, ved det mest specielle navn der er, nemlig hendes navn. Hun kan hver anden dag vælge, hvad hun ønsker at gøre med denne tid med dig. På de andre dage, når det er dit valg om, hvordan tiden bruges, vælg ”lege-agerende” lege, der hjælper hende med at arbejde sig gennem følelser og konflikter eller fysiske lege der vil bringe jer nærmere.

Hvad mener jeg med lege-agerende lege? Hvis hun har et dukkehus, leg med familien og få de to søstre til at skændes eller blive jaloux på hinanden. Du kan også bruge tøjdyr. Få et lille tøjdyr til at skændes med sin søster. Forhandl om hvem af jer er hvilken søster, og brug navne der ligner, men ikke er de samme navne som dine pigers navn, så hun føler nok distance til at være fri i sin leg. Du kan også lege skole for at se, hvordan hun føler det vedrørende jævnaldrende dynamikken i skolen.

**4. Arbejd på at helbrede din egen (og din mands) følelser vedrørende jeres datter.**  Når et barn er vanskelig, reagerer vi som forældre med vores egne negative følelser, der påvirker det naturlig bånd. På dette tidspunkt har barnet ikke nogen grund til at behage forælderen og bliver endnu mere vanskelig at håndtere. Børn opfører sig, på grund af hvem vi er overfor dem: deres ledestjerne, personen hvis kærlighed de lever for, personen de ikke ønsker at skuffe. Når de fornemmer vores manglende værdsættelse, konkluderer de, at de allerede har skuffet os, og de holder op med at prøve at behage os. I stedet for bliver alt til en kamp.

Vi kan begynde at starte med at helbrede dette negative mønster og komme tættere på vores barn ved at bemærke de negative følelser, der overskygger vores syn på vores barn og blokerer for vores naturlige positive følelser overfor hende. Måske vi føler os skyldige, sikre på at hun, hvis vi var bedre forældre, ville være et bedre barn. Måske vi er vrede på hende for at handle på måder, vi ville være blevet straffet for, da vi var små. Måske føler vi os hjælpeløse, magtesløse og håbløse. Alle disse følelser står i vejen for, at vi kan være kærlige og rolige – og sætte passende grænser – med vores barn.

Giv dig selv og din mand en mulighed for at arbejde jer igennem jeres egne følelser for jeres datter. I har hver især brug for nogen, I kan tale med om jeres følelser for jeres datter. I kan skiftes til at lytte til, at den anden får afløb, uden at reagere. I finder det måske umuligt at forblive rolige og ikke-reagerende, (og ikke-forsvarende) når I lytter til hinanden, i hvilket tilfælde I har brug for at finde nogen anden, der kan lytte til jer, som ikke vil føle et behov for at fordømme, fikse, eller endog kommentere.

Skriv derefter ned alle tingene, I elsker ved jeres datter, ned. I må begynde at fokusere på de gode ting ved hende, hvilket kan inkludere flipsiden af hendes mere udfordrende adfærd. Jeg har for eksempel mistanke om, at hun er sensitiv og føler dybt. Måske hun kan være kærlig eller sprudlende. Kom virkelig i kontakt med hvilken en vidunderlig person, hun kan være, og I vil begynde at se hende mere på denne måde – og hun vil begynde at handle oftere på denne måde. Vær sikker på at du kommenterer, når du bemærker alle de positive ting: *"Jeg elsker virkelig, når du\_\_\_\_”.*

Du spurgte, hvordan du kan beskytte din yngste datter fra at lære dårlige ting fra hendes søster. Hvis din yngre datter ser, at reglen i din familie er, at folk er venlige overfor hinanden, og at du vil beskytte hende fra hendes søster, og hvis hun har et godt og nært forhold til sine forældre, vil hun følge dit eksempel snarere end hendes søsters. Men hvis du gør de ting, vi har diskuteret her, vil hendes søster forandre sin adfærd og blive en positiv rollemodel, selv hvis hun stadigvæk er en sensitiv og en til en vis grad reagerende person.

Til sidst spurgte du, hvordan man kan finde fælles fodslag, når to forældre har forskellige tilgange til opdragelsen. I ønsker klart nok begge det bedste for jeres datter. I har blot forskellige ideer om, hvad der vil nå dette mål. Det korte svar er, at I må tale meget og uddanne jer selv, så I hver forstår hinandens perspektiv. Det er også gavnligt at forstå hinandens opdragelse, fordi den altid påvirker vores opdragelse.

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: School Age.

Uddrag af artiklen: 6 Year Old with Explosive Temper.