



Adferdsproblemer hos barn

De fleste småbarn har på et eller annet tidspunkt et eller flere adferdsproblemer. Biting, hyling, slåing og trassanfall er vanlige synder foreldre flest vil gjenkjenne. Her er en oversikt over de vanligste utfordringene foreldre stilles overfor.

HVORFOR?

Adferdsproblemer kan ha flere årsaker, men den vanligste er frustrasjon.

Småbarn har sterk vilje, men ofte begrenset ordforråd slik at det er vanskelig for dem å forklare hva de vil og hvorfor. Samtidig har de liten impuls kontroll, liten forståelse for mer komplekse sammenhenger (som at mamma og pappa må på jobb innen klokka åtte slik at de tjener penger så vi har mat på bordet slik at du blir mett i magen og så vi har penger til å kjøpe den dokka du ønsker deg) og begrenset forståelse av tidsbegrepet. Bare prøv å få en treåring til å beregne hvor lenge fem minutter er.

Andre årsaker til dårlig oppførsel kan være oppmerksomhetsbehov, familieproblemer, diagnoser (autisme, adhd, etc) eller at barnet opplever andre vanskelige situasjoner, som mobbing i barnehage/skole.

Husk at barn i mange tilfeller trenger hjelp til å takle sine egne følelser og må ha hjelp til å finne ut hvilke måter det er akseptabelt å reagere på. Disse verktøyene er det vi som foreldre som må sørge for å gi barna.

AGGRESJON

Aggressiv oppførsel kan være vanskelig å takle, men er faktisk en normal del av barnets utvikling, og utslag av de overnevnte årsakene begrenset språk, selvstendighet og dårlig impuls kontroll. I en situasjon hvor barnet tyr til vold, ta henne/han ut av leken og si at hun/han får bli med igjen når hun/han lover å ikke plage de andre barna. Unngå å bli retorisk og teoretisk ved å spørre om hun ville likt det om hun ble slått – små barns kognitive evner er ikke godt nok utviklet til å kunne sette seg inn i andre barns situasjon, men de forstår godt konsekvenser.

Anstreng deg for å kontrollere ditt eget temperament i disse situasjonene – det vil være nyttig for barnet å se at du klarer å beholde roen, og dessuten vil ikke sinne hjelpe situasjonen og få barnet til å forstå og oppføre seg bedre.

Reager umiddelbart når barnet blir aggressivt, og ikke vent til hun har slått for tredje gang. Ta barnet bort fra situasjonen et minutt eller to, slik at hun kan roe seg ned. Hun vil ganske raskt koble handling til konsekvens.

Vær konsekvent, både i væremåte og "straff". Når du reagerer på samme måte hver gang barnet gjør noe galt, blir det enklere for barnet å forstå sammenhengen.

Gi barnet noen alternativer til vold. Når hun er rolig, gå gjennom hva som skjedde og foreslå andre måter å løse problemet på. Understrek at det er lov å bli sint, men at det ikke er greit å skade eller såre andre. Foreslå å bruke ord i stedet for vold, eller å be en voksen om hjelp. Sørg for at barnet får nok tid til å utfolde seg fysisk hver dag, gjerne utendørs, uten for mange regler og restriksjoner.

LUGGING

Lugging er også en form for aggressiv oppførsel, og bør takles på samme måte som biting og slåing. Barn som lugger må lære at det ikke nytter, og det er også viktig å ikke rasjonalisere luggingen: "Sara lugget Silje fordi Silje tok leken hennes. Jeg leser en bok for Sara for å distrahere henne". Dette gir barnet gevinst for å ha lugget. Dersom barnet lugget en annen for å få tak i en leke, bør leken gis tilbake til barnet som hadde leken først.

Selv om barnet er lite og ikke selv har mye språk, er det viktig å forklare hva som skjer til barnet når du skal disiplinere henne. Kanskje forstår hun ikke alt du sier, eller implikasjonene av situasjonen, men du vil gi henne en forståelse av at å snakke er måten å løse et problem på – ikke lugging.

Aldri lugg tilbake for å vise henne hvordan det føles. Det vil bare forsterke situasjonen. Dersom hun lugger for å få en leke, og du lugger for å få henne til å stoppe å lugge, viser det henne at lugging er måten å få det som man vil på.

STIKKE AV

Som regel stikker ikke småtten av for å være rampete, hun elsker bare å løpe, hun synes det er kjedelig å vente på deg og hun har ingen forutsetning for å være så forsiktig som du skulle

ønske. Derfor blir det ditt ansvar å sørge for å holde tritt med henne og å passe på at hun løper der det er trygt. Husk også at barn elsker å gjemme seg. Derfor er det ekstra viktig å ikke la henne slippe ute av syne.

Dersom dere er på et sted hvor det ikke er trygt for henne å løpe, bør hun sitte fastspent i vognen

TRASSANFALL

Trassanfall kommer gjerne som følge av at barnet er slitent eller overstimulert. Kombinert med frustrasjon over ikke å kunne uttrykke seg som ønsket, medfører dette ofte en "meltdown" i form av skrik og hyl og spark og slag – gjerne på offentlige steder som i butikken eller på restauranten.

Det greieste kan være å unngå situasjonene når det er mulig, ved å ta hensyn til når barnet er slitent eller trøtt.

Når trassanfallet er godt i gang, bør man unngå å forlate barnet – selv om det kan være fristende å la ham frese fra seg i fred. Barnet er allerede ute av stand til å kontrollere følelsene sine, og kan bli skremt av sin egen, voldsomme reaksjon. Dersom han i tillegg blir forlatt, kan dette føles forferdelig. Det beste er derfor at du blir med barnet mens han gjør seg ferdig. Slag og spark må korrigeres som vanlig – ved å si nei og avverge. Hold barnet dersom det virker beroligende.

Å bli sint hjelper ikke et barn som har trassanfall. I de fleste tilfeller vil det gjøre vondt verre. Prøv heller ikke å forhandle med ham, for det er han ikke i stand til midt i situasjonen. Forhold deg rolig og fjern barnet fra situasjonen dersom han forstyrrer andre mennesker, for eksempel i butikken. Forklar hva du gjør og hvorfor.

Når barnet har roet seg ned, kan det være klokt å snakke gjennom hva som skjedde. Forsøk å være forståelsesfull, selv om anfallet ble utløst av en skolisse som var knyttet på feil måte. Hjelp ham å sette ord på følelsene og frustrasjonene sine, og ros ham når han gjør forsøk på å forklare uten å skrike og hyle.

KASTING

Kasting er ikke i utgangspunktet en trassig handling – kasting er rett og slett en milepæl i barnets utvikling. Å kunne koordinere finmotorikken slik at fingrene åpner og lukker seg og legger til rette for å kaste objekter er helt utrolig for barnet. I tillegg er det kjempegøy for barnet å se hva som skjer når objektet treffer bakken (eller veggen, eller taket, eller deg). Faller det opp? Ned? Spretter det? Går det i stykker? Hva hvis hun kaster det igjen – vil det samme skje? Og hva vil mamma gjøre når jeg kaster ertene på gulvet den første gangen? Den andre gangen? Og så videre.

I stedet for å gå inn i konflikt med barnet hele tiden, gi henne ting hun får lov til å kaste. Skumgummiballer er et godt alternativ. Man kan også gjøre kasting til godkjent lek, for eksempel ved å montere en basketballkurv på veggen hvor skumgummiballene kan kastes.

Dersom barnet kaster ting hun ikke får lov til, kan det være lurt å overse kastingen de første gangene, for sjansen er stor for at hun kaster for å få oppmerksomhet. Hvis hun viser tendenser til å kaste ting for å skade et annet barn, må foreldrenes reaksjon være konsekvent. Si nei, forklar at det gjør vondt, og ta henne ut av leken et øyeblikk. Be henne si i fra hvis hun blir sint i stedet.

Kilder:

Babycenter.com

Klikk.no