**Tema: Sensitive børns vrede**

Hvordan kan man støtte et sensitivt barn, når overstimulerende situationer fremkalde en destruktiv vrede? Her kommer fem gode råd, som har hjulpet mange forældre og deres sensitive børn.

1. Husk at en stor del af den vrede, barnet udtrykker, kan handle om, at barnet føler sig overstimuleret. Det er med andre ord ikke altid den konkrete situation i nuet, der er årsag til barnets stærke vrede. Barnet reagerer nogle gange især pga. en indre oplevelse af ubalance, som har hobet sig op i nervesystemet. Det er vigtigt, at du selv kan gennemskue det - og at du med tiden giver denne indsigt videre til barnet selv, dets søskende og andre, der står barnet nært. Indsigten kan *afdramatisere*barnets vrede og sårende bemærkninger. Den kan gøre det lettere for barnet at forstå sig selv og tage ansvar.

2. *Under*barnets vredesudbrud, er første prioritet at berolige barnets nervesystem. Hvis det overskrider dine eller andres grænser fysisk eller verbalt, skal du bestemt, roligt og kærligt standse barnet. Forsøg at bevare din egen indre ro, hold vejrtrækningen så afslappet som muligt og tænk på ting, der styrker din selvbeherskelse. F.eks. giver det mere ro at tænke: "jeg ved det går over igen, når hun falder til ro" i stedet for at tænke "Åh nej, det her vil vare i en evighed."

3. Vent med at give belæringer og stille ekstra krav til barnet, indtil det er faldet til ro igen. Når nervesystemet igen er i balance har barnet et andet overskud til at tage ved lære af situationen.

4. Genskab en varm følelsesmæssig kontakt til barnet, når det er faldet til ro. Lær barnet at sige undskyld og at genskabe en god og tillidsfuld kontakt til søskende og andre, det har såret. Du kan også selv sige undskyld, hvis du har mistet selvbeherskelsen og har hævet stemmen. På den måde lærer du barnet, at "*måden vi taler sammen er vigtig*". Du viser barnet, at selvbeherskelse har en positiv værdi, og at vi skal være fælles som at stræbe efter den.

5. Hold fast i de principper og adfærdsregler, du ønsker at barnet skal lære. Giv roligt og kærligt barnet en forklaring, som passer til det alder. Lær barnet at vrede er en følelse, som er et signal på, at det har en grænse. Barnet skal ikke lære at undertrykke vreden. Det skal have hjælp til at lytte til sin vrede og forstå, hvorfor den opstår. Herudfra kan det med tiden lære at udtrykke sine grænser på en tydelig og respektfuld måde.

Der er to uheldige "grøfter", som forældre skal søge ikke at falde ned i:

1. At give efter og give op i stedet for at stille kærlige og konkrete krav til barnet, når det er faldet til ro.
2. At møde barnets vrede og overstimulation ved selv at blive urolige, vrede og hidsige.

At *vente* med at stille krav er ikke det samme som at *opgive*at stille krav. At *vise forståelse* for barnets vrede følelser er ikke det samme som at *give efter*. Kunsten er at være varm og tydelig på samme tid. Det gør barnet trygt og hjælper det til at håndtere vreden på en positiv måde.