

Överlevnadsguide till trotsåldern

- Det värsta är när jag känner att jag inte tycker om honom längre, säger Villes mamma i Om barns reportage om Ville, 2 år och 10 månader, som är i trotsåldern.

Man kan inte uppfostra ett barn ur trotsåldern. Den insikten, parad med kunskapen om att det faktiskt är barnen - inte de vuxna - som verkligen har det tufft nu, kan göra det lättare att stå ut.

Uttrycket "trots" är egentligen missvisande, eftersom det får oss föräldrar att tro att barnet trotsar just oss. Men de använder oss bara som verktyg i sin utveckling, för att vi är trygga och älskar dem. Nu gäller det att leva upp till det förtroendet. Så egentligen borde det heta trotsåldern för att barnet behöver bli älskat - trots att det är så påfrestande.

Fakta om trots:

Trotsåldern infaller oftast mellan 1,5 till 3 års ålder. Trotsåldern pågår olika länge hos olika barn

Ett barn i trotsåldern är: klängigt, krävande, dominerande och kontrollerande och/eller aggressivt gentemot de människor som står dem närmast.

Så här tänker ett barn i trotsåldern:

- När du förklarar varför man inte får göra så eller så för ett barn som inte har tillräcklig språklig utveckling för att förstå innebörden av orsak och verkan: "Är han för eller mot mig?"
- När du låter barnet välja helt självt: "Men jag vill ju allting!"
- Om äganderätt till leksaker: "1. Om jag ser den är den min. 2. Om den är din och jag vill ha den, så är den min. 3. Om den är min, så är den bara min och ingen annans."
- Om andra barn: "Hon verkar rolig. Henne kan jag leka bredvid och titta på ibland. Men jag vill inte leka med henne eller låta henne ha något jag gillar."



Vitsen med trotsåldern är:

- Att barnet ska lära sig hantera sina motstridiga känslor.
- Att känna att världen inte går under - eller att man blir övergiven av mamma och pappa - när man får starka känslor man inte kan kontrollera.

Knep för föräldrar med trotsiga barn:

- När barnet inte står ut med att dela med sig av sina leksaker: Låt honom välja ut några saker som andra får låna, och låt honom plocka undan de han inte kan tänka sig att låna ut.
- När barnet inte vill sätta på sig jackan: Låt henne välja mellan jacka eller varm tröja. Har du tur blir hon nöjd med att hon fick vara med och bestämma.
- När barnet ligger på golvet i affären och skriker efter en glass - eller någon annan viljestyrke-demonstration: Säg att du förstår att hon vill ha glassen, det är ju gott att äta glass. Då härbärgerar du barnets känslor, får henne att känna att det är helt ok att vilja ha glass, inget konstigt med det. Alla människor gillar glass! Men så lägger du till att hon får ingen glass idag, hon får vänta till lördag, för det är er glassdag. Då sätter du en gräns. Det blir då ett himla liv igen en stund, och du upprepar dig några gånger och står ut med de starka känslorna för att visa barnet att känslorna inte är farliga, man kan stå ut med dem, man blir inte lämnad bara för att man har starka känslor. Och till slut sjunker det in och barnet kan ta emot tröst - om du har lite tur och är så pass i balans själv att du klarar den här proceduren. Tröststadiet är en väldigt mysig och kärleksfull stund som ni båda säkert behöver nu när det är så kämpigt. Om ni inte kommer till trösten just i affären: Välj det alternativ som får er snabbast till en lugn stund - handla snabbt klart, eller lämna allt, lyft barnet och åk hem.

Det här hjälper barnet:

- Att du inte blir arg: för barnet är redan jätterädd för vreden, irritationen, hatet och alla andra känslor som okontrollerat kommer över det.
- Godmodighet och tolerans, humor och overseende: för att barnet själv inte känner några liknande känslor när utbrotten kommer. Om föräldern däremot visar dessa känslor blir det ett sätt att lära barnet hur det själv kan hantera sina impulser och



känslor, att bli lite mer tolerant med sina egna fel och brister. I ett längre perspektiv kan barnet bli mer tolerant mot andra med den här erfarenheten i bagaget.

- Vardagliga rutiner: för att regelbundenhet och rytm är ett stöd när allt annat känns så rörigt.
- Uppmuntran: för att det är så tufft att vara i trotsåldern, och man verkligen behöver bli försäkrad om att man är accepterad när man har så starka känslor. Man behöver veta att man är en bra, juste person värd att respektera, älska och ta på allvar.
- Regler: för att man får svar på frågor om vad som är tillåtet och vad som är farligt eller förbjudet.
- Föräldrar som vågar vara impopulära: för att inkonsekvens och velighet är otruggt. Barnet behöver få uttrycka sin ilska och ändå känna att gränserna håller - att känslorna som kändes så otäcka inte var farliga - pappa klarade av dem!
- Smidighet för att det skonar barnet från en jobbig stund. Att få "åka flygplan" till badrummet kan göra att man glömmer att man egentligen principiellt vägrar att tvätta händerna. Så slapp ni den konflikten i alla fall.
- Lojala föräldrar för att det är så ensamt att utkämpa livets bataljer själv.

Det här hjälper dig som förälder:

- Att acceptera att du tagit på dig ansvaret att stötta ditt barn just som det är, i och med att du blev förälder. Då behöver du åtminstone inte ifrågasätta just det!
- Att så gott det går tillfredsställa dina basbehov - att vara utsövd, mätt och få egen tid.
- Att avstå från extra påfrestningar just nu. Är trotsåldern urjobbig kanske det inte är rätt tid att ta bort nappen, blöjorna eller försöka få barnet att sova i egen säng. Sälla hårt bland nödvändigheterna så kanske antalet konflikter kan minska.
- Att prata med andra föräldrar, men inte bara om hur jobbigt barnet är, utan framför allt för att utbyta metoder som funkar.
- Att ha lite perspektiv och humor; en nu tillsynes normal tonåring utan bestående frostsador åkte ofta iklädd endast kalsonger till dagis. I minusgrader. Bredvid i bilen satt en trött pappa som kapitulerat när det gällde just kläder. Den lugnaste, vänligaste och mest inkännande tjejen i högstadiet var vid tre års ålder en liten värsting som andra föräldrar varnade sina barn för.



Källor:

0-20 år i psykoanalytiska perspektiv - Karin Mangs och Barbro Martell

EQ för föräldrar. Hur du utvecklar känslans intelligens hos ditt barn - John Gottman

Det trygga barnet – Terri Apter

Att duga som förälder - en bok om barnuppfostran - Bruno Bettelheim

Text: Gabriella Ekelund

Den här artikeln publicerades med anledning av ett avsnitt av Om barn som sändes första gången den 13 oktober 2002 i SVT 1.

<http://www.ur.se/Vuxen/Familj/Foraldraskola/1-6-ar/Artiklar/Overlevnadsguide-til-tr...>

2010-04-08

