**At børste tænder: at forstærke grænser uden tvang.**

*“Jeg kæmper med, hvordan jeg forstærker grænser uden en konsekvens. For eksempel, når det gælder om at børste tænder – og han vil nægte det. Det er ikke rimeligt, at jeg gør det med magt, så jeg fortæller ham, at hvis han ikke børster sine tænder, kan jeg ikke læse ham en godnathistorie. Jeg forstår ikke, hvordan jeg sætter grænser, hvis der ikke er nogen konsekvens for at ignorere grænsen.”*

Fint spørgsmål! Hvordan kan vi “få” vores børn til at gøre, hvad vi ønsker, de skal gøre uden at bruge tvang? Og at børste tænder er et perfekt eksempel, fordi jeg aldrig har mødt et barn, der var indadtil motiveret til at børste sine tænder – eller en forælder er ikke har været frustreret over at prøve at få børn til at børste.

*Vi er naturligvis fristede til at true vores barn med straf. Dette er faktisk den eneste måde, vi kan ”få” et menneske til at gøre noget, han ikke ønsker at gøre.*

Men se på prisen:

* **Det fjerner fra sengerutinen den ene ting, der bringer vores barn tættere på os** (godnathistorien), og resultatet er et barn, der er MINDRE motiveret til at samarbejde, nu og når det gælder mere vigtige ting.
* **Du mister muligheden for at læse med dit barn,** noget der er en af de vigtigste forælder-barn interaktioner i jeres dag, både intellektuelt og emotionelt.
* **Det skaber en magtkamp,** når vi bruger trusler for at få et barn til at føje sig, i stedet for at skabe et forhold hvor vores barn ØNSKER at samarbejde. Hvad vil vi gøre, når vores barn ikke er motiveret af denne bestemte trussel? Vi må skrue op for tingene ved at true med en endnu større konsekvens.
* **Det lærer vores barn, at uoverensstemmelser bør løse med trusler og magt,** i stedet for at erkende begge menneskers perspektiver.

Dette er ikke resultater, vi ønsker, Men vi bliver til tider nødt til at insistere på visse ting, som at børste tænder. Hvad kan vi gøre?

**1. Forbliv rolig.**

Hvis du bliver oprørt, får det dit barn til at gå ind i kamp eller flugt reaktionen, der får dig til at se ud som fjenden – og dette gør det mindre sandsynligt, at han vil samarbejde.

*Tag et dybt åndedrag og mind dig selv om, at dette IKKE er en hastesag. Du har altid magten til at berolige stormen, ikke at bringe opildnel den.*

**2. Anerkend dit barns perspektiv – oprigtigt og med empati.**

*“Du bryder dig virkelig ikke om at børste tænder, gør du, Søde? Jeg hører dig. Det er kedeligt at stå der og børste, når du hellere vil lege.”*

**3. Sæt din grænse.**

*“I dette hus børster vi alle vores tænder, før vi går i seng. Det holder vores tænder sunde.”*

**4. Giv ham hvad han ønsker i fantasien.**

*“Jeg tør vædde på at du, når du er voksen, vil beslutte dig til ALDRIG at børste dine tænder. Eller måske vil du have tandpasta, der smager af noget super lækkert, og du vil elske at børste.”*

**5. Inviter til samarbejde gennem leg.**

Børn kan ikke modstå en invitation til at lege, med mindre de føler sig oprørte eller trætte. Så få ham til at grine.

* Børst over hele hans krop – hans arm, hans ører, hans mave. *”Er dette, hvor vi skal børste?” (“Nej, far, her!”)*
* Udfordr ham til en tandbørste konkurrence.
* Børst hans tænder og kommentér over alt, du finder der: *“Er dette spaghetti? Hej, jeg tror jeg finder en skat hernede?”*
* Lav sjove ansigter til ham, mens han børster.

**6. Find en vind/vind løsning.**

Hvis du tænker udenfor boksen – og du har tiden til at være kreativ – kan du altid finde en løsning. *“Hmm… du ønsker ikke at børste …OG vi må holde disse tænder rene, så sukkerbakterierne ikke laver huller i dem…*  Hvad kan vi gøre, så vi kan få dette til at virke for os begge?”

* *“Ønsker du at børste bamses tænder, og bagefter vil jeg børste dine?”*
* *“Ønsker du at børste MINE tænder på samme tid, som jeg børster dine?”*
* *“Hvad med at jeg synger din yndlingssang, men du børster?”*
* *“Måske skal jeg holde dig op her, så du kan kigge i spejlet, mens vi børster?”*
* *“Ønsker du, at jeg læser for dig, mens du børster?” (*Dette var strategien, der virkede bedst med min datter.)

Hvis du forbliver rolig, kan du næsten altid finde en vind/vind løsning. Selvfølgelig vil, hvad der virker i denne uge ikke virke i den næste uge, så at finde nye strategier vil kræve kreativitet fra din side. Men i takt med at det bliver klart for dit barn, at der ikke kan forhandles om dette at børste tænder, vil der være mindre modstand.

Lyder dette til at være en masse arbejde? Det er det, og vi ønsker alle, at vores børn bare vil gøre, hvad vi beder dem om, uden at vi bliver nødt til at grave dybt ned efter tålmodighed og kreativitet, i særlig grad ved slutningen af dagen når vi føler os trætte.

Men vi har at gøre med små mennesker, der ikke forstår, hvorfor det er vigtigt at børste, og som er i de tidligere stadier med hensyn til at udvikle selvdisciplin. De udvikler denne selvdisciplin, hver gang de VÆLGER at give slip på, hvad de ønsker (i dette tilfælde ikke at børste deres tænder,) for hvad de ønsker mere (en varm forbindelse til os.)

*Når vi forcerer dem, træffer de ikke et valg, og de udvikler ikke selvdisciplin. Faktisk udvikler de modstand mod vores indflydelse.*

Så ja, det er en masse arbejde. Men det er ikke kun mere behageligt end at holde dit barn nede eller at straffe ham, og det er bedre for dit barns udvikling. Dette er ikke spild af tid. Det er forbindelsestid, der styrker jeres forhold, og det hjælper dit barn med at udvikle selvdisciplin. Og du lærer ham nogle vidunderlige lektioner:

* Mor og far beskæftiger sig med, hvad jeg ønsker, og de prøver at arbejde med mig i stedet for blot at bruge magt eller true. Det får mig til at ønske at samarbejde med dem.
* Jeg er ikke en dårlig person, fordi jeg ikke ønsker at børste mine tænder. Mine forældre forstår mig, men jeg bliver stadigvæk nødt til at gøre det.
* Mennesker kan have forskellige perspektiver og behov. Hvis vi tænker udenfor boksen, kan vi altid finde en løsning, der virker for enhver.
* Jeg forstår stadigvæk ikke, hvorfor tandbørstning er en så stor ting for mine forældre, men det er ikke så slemt. Det er endog sjovt, fordi jeg kommer til at føle mig nær på mine forældre.
* Jeg ELSKER mine forældre. De er fantastiske. Så jeg gør endog ting, de ønsker, fordi de ønsker, at jeg gør dem.

Hvad mere kan vi ønske os?

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: Brushing Teeth – Enforcing Limits Without Force.