**At få dit førskolebarn til at sove.**

Undrer du dig over, hvordan du kan få din tre, fire eller femårige i seng – og hvordan du kan få ham til at blive der hele natten? Du er ikke alene. Nogle mennesker tror, at førskolebørn bør være i stand til at gå i seng selv, og måske der er nogle fireårige et eller andet sted, der gør dette. Men 99% af børn på fem og under har brug for et par timers falde-til-ro tid, der omfatter aftensmad derhjemme og en sengerutine med historiefortælling og pusleri for nemt at falde i søvn hver aften.

Derefter vil det afhænge af tre faktorer, om forælderen kan gå ud af værelset og lade barnet falde i søvn selv, eller om hun bliver nødt til at lægge sig ned med barnet:

1. Om du er heldig, og dette barn falder nemt i søvn selv.
2. Om du har “lært” dit barn at falde i søvn selv.
3. Om dit barn er afslappet, eller har en fuld rygsæk af ophobet stress og ophobede følelser fra dagen.

**Hvordan kan du få dit barn til at blive i sengen?**

**1. Skab tryghed.**

Det er fuldstændig normalt for små børn at have ængstelser og bekymringer. Jovist ved du, at de er trygge i deres seng, men de føler det måske ikke selv på denne måde. De er små mennesker i en stor og skræmmende verden. Hvis du ikke er der for at gøre dem trygge, kan de nemt føle sig skræmt, alene i mørket.

Sengerutinen hjælper børn med at føle sig trygge, fordi den er præcist den samme hver aften, så de ved, hvad de kan forvente sig – og selvfølgelig inkluderer den masser af beroligende fysisk kontakt til dig.

**2. Regulér dine egne følelser.**

Det er naturligt at blive frustreret, når du blot ønsker, at dit barn giver sig til at sove, men at råbe af ham vil få ham til at føle sig mindre tryg og underminere dine bestræbelse på at hjælpe ham med at falde til ro i hans seng.

Det er derfor, det er så vigtigt, at forældre bevarer det gode humør ved sengetiden, og at de ikke mister fatningen. Du kan forvente dig, at børn modsætter sig den “forcerede adskillelse,” sengetiden er. Det er deres job. Det er vores job at forblive muntre, tålmodige og tydelige vedrørende grænsen, at ja, det er stadigvæk sengetid.

**3. Brug leg tidligere om aftenen til at formindske ængstelsen.**

Vent ikke til det er sengetid. Tidligere på dagen, hjælp dit barn med at arbejde sig gennem disse ængstelser ved at tumlelege på en måde, der får ham til at grine i ti minutter. Gør ikke dette direkte før sengetiden, da det vil gejle ham op. Efter aftensmaden er et godt tidspunkt, efterfulgt af et bad og en historie så han kan falde til ro.

**4. Hvis dit barn er bange for “monstre.”**

Alle børn opbygger en emotionel rygsæk af små ængstelser i løbet af deres dag. Når de lukker deres øjne om aftenen, kan følelserne, de har forsvaret sig imod, komme op og gøre dem for ængstelige til at falde i søvn.

Så hvis dit barn udtrykker frygt, lyt og anerkend den. Lad være med at latterliggøre, skamme eller komme med rationelle argumenter. Ængstelsesr er ikke rationelle, og dit barn kan forblive skræmt. Hvad han har brug for er din støtte til at føle sig tryg. Sig: *"Jeg hører, du er bekymret over monstre…lad os gøre noget ved dette.”*

Hvis dit barn er bange for “monstre,” kan du bemyndige ham ved at lave noget “monsterspray,” han kan sprøjte omkring i værelset. Alt du har brug for er lavendel og noget vand. Vær sikker på at du putter en seddel på flasken, så den ser kraftfuld ud: *"Brug ikke på monstre. Vil få monstre til at forsvinde.”*  Eller få fat på en kost og fej monstrene ud af skabet, hæld dem i papirkurven og tag den ud af dit barns værelse.

Disse måder at tilnærme sig tingene på virker, fordi de reagerer på planet af frygt i stedet for at fornægte den. Men vær let i hjertet under hele processen, ikke skræmmende. Du ønsker at kommunikere overfor dit barn, at dette er en lille udfordring, du kan hjælpe ham med at lovervinde. Tal til monstrene på en kraftfuld måde: *"Monstre har ikke lov til at være i Kristians værelse…I monstre, I ved bedre…det er tiden til at gå nu!”*

**5. Vær sikker på at sengen føles hyggelig. Overvej at tilføje et gitter.**

Børn vil bedre falde til ro i en seng, hvor de føler sig trygge og sikre. Så en tumlingeseng lavt ved gulvet, eller en enkel madras på gulvet, med et gitter vil hjælpe dem med at slappe af. I kontrast hertil kan en seng, der er højt oppe, eller en dobbeltseng, få børn til at føle sig rastløse.

**6. Tilbyd at du vil komme tilbage.**

Hvis dit barn ved, at du vil komme tilbage og se til ham om fem minutter, og derefter igen om fem minutter, er det meget mere sandsynligt, at han vil være i stand til at falde i søvn. Fortæl ham, at du ikke vil sige noget, du vil blot komme tilbage for at se til ham. Og gør det så. Hold en pause i døren. Han vil sandsynligvis vente på, at du kommer og vil bemærke dit nærvær. At hjælpe ham med at føle sig tryg på denne måde er måske alt, han har brug for, og du kan gradvist bakke ud af denne vane.

**7. Begynd ikke på vanen om at stå ud af sengen.**

Hvis dit barn står ud af sengen, vær nøgtern, men kedelig, når du får ham til at vende tilbage til sin seng.

***"Det er tiden til at sove…jeg vil være lige her…du er tryg i din seng."***

**8. Hvis dit barn er bange aften efter aften.**

Hvis dit barn er bange aften efter aften, kan du opmuntre ham til at tegne, hvad han er bange for. Det hjælper ham med at mestre det.  *"Ingen monstre har lov til at være i mit hus. I bliver nødt til at sove udenfor vores hus!”*

**9. Hvis han gentageligt står op, kan du give ham ét “Stå ud af min seng” kort, hver nat.**

Han kan bruge det denne aften, eller han kan gemme det, til når han virkelig har brug for det. Dette beroliger ham i en viden om, at han, hvis han virkelig har brug for at finde dig, kan gøre dette. Mange børn foretrækker at gemme disse kort, og det stopper vanen med at stå ud af sengen.

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: Preschoolers.

Uddrag af artiklen: Getting Your Preschooler To Sleep.