Din selvtillidsfulde baby

0-2 år

1

Det var spædbørnsspecialist Magda Gerber, der grundlagde RIE – Resources for Infant Educarers – hvis grundlæggende princip er respekt. Vi respekterer barnet som det enestående individ, han er. Vi respekterer hans synspunkt og hans følelser, og vi forventer ikke, at han kan gøre, hvad han endnu ikke kan gøre. Vi observerer ham, så vi kan tune os ind på hans behov og tilfredsstille dem, og vi lader ham udvikle sig ifølge hans egen tidsplan.

Et grundlæggende princip i RIE er tillid til, at vores barn er ledt indefra og *vil* lære, hvad han har brug for at lære. Et andet princip er miljøet, der må være et fuldstændig trygt sted, hvor barnet kan lege selv med legegenstande, vi har anbragt der. Et tredje princip er ikke-afbrudt leg, der udvikler koncentration og en lang opmærksomhedsrækkevidde. Et fjerde princip er, at vi opmuntrer barnet til aktivt at deltage i plejeaktiviteterne, så han ikke blot er en passiv modtager af dem. Et sjette princip er observation, at vi lærer at tune os ind på vores barn og hans behov. Og et syvende princip er at vi sætter nødvendige grænser, der får barnet til at føle sig tryg.

Vi lader med andre ord børn udvikle sig naturligt, og alle børn lærer at vende sig, rulle omkring, krybe på maven, kravle på alle fire, stå, sidde og gå af sig selv uden vanskelighed. Små børn har et iboende ønske om at gøre disse ting, ifølge deres egen tidsplan, også selvom de til tider bliver frustrerede og græder utålmodigt. De ønsker at komme til sejren *selv* og oplever stor tilfredsstillelse, når tingene lykkes for dem, en tilfredsstillelse vi berøver dem, når vi hjælper dem til at opnå disse resultater, før de er parate til det. Vi slapper af og nyder vores barn, præcist som han er.

Det er vores opgave at skabe et trygt miljø, hvor vores barn kan bevæge sig frit, som han ønsker det, og hvor han kan vælge mellem de legegenstande, vi har anbragt der. Undgå derfor babystole, gåstole og andre ting, der hæmmer bevægelsesfriheden ved at fiksere babyen i en bestemt stilling. Små børn må have lov til at bevæge sig frit. De har brug for at ”øve” sig, igen og igen, i færdighederne, de har behøver, så de kan gå videre til det næste plan af deres udvikling. En baby, der ikke kan sidde selv, bør derfor ikke sættes i en siddende stilling støttet af puder. Han bør ikke anbringes i en stilling, han ikke er i stand til at komme ind i eller ud af selv. Han bør værdsættes for, hvad han *kan* gøre.

2

Din nyfødte baby har brug for at tilpasse sig den verden, han lige er kommet ind i. Han har brug for ro og stilhed. Hvordan kan vi hjælpe ham i denne overgang? Vi kan observere ham stille og fredeligt, så vi lærer om hans behov og bedre kan tilfredsstille dem, og vi kan hjælpe ham med at skabe et bånd til os ved at tale til ham og fortælle ham, hvad vi vil gøre. Vi kan være langsomme og milde med ham. Så observér din baby og nyd, hvad han gør. Observér ham, når han ligger på et tæppe på gulvet eller i hans seng eller i en hvilken som helst anden situation. Og når du er sammen med ham, skifter ham, holder ham eller sidder stille ved siden af ham, prøv da på at være fuldt ud sammen med ham og giv ham din fulde opmærksomhed. For når du gør dette, tanker han op med kærlighed og kan klare perioder, hvor I ikke er sammen.

Din babys første behov er at skabe et bånd til forældrene, hvor han ved, at de vil reagere på hans behov. Nyfødte er født urolige, så gør tingene langsomt og roligt, når du plejer ham, da det hjælper ham med at slappe af. Tal langsomt og roligt til ham og lige så vigtigt, lyt til ham. Fortæl ham, hvad du vil gøre, før du gør det, for eksempel: ”Jeg vil tage dig op nu,” eller: ”Jeg lægger dig ned på dit tæppe,” da dette viser respekt. Vent derefter lidt og lad informationen synke ind. Vent på hans respons, for der vil altid være en respons. Du ser måske en ændring i hans ansigtsudtryk eller en bevægelse, der viser, at han er parat. Fortsæt derefter.

Børn har et meget langsommere tempo end voksne, så sænk tempoet, gør tingene langsomt og gør dine bevægelser rolige. Børn har brug for tid til at fordøje informationen fra os, før de kan reagere. At gøre tingene langsomt skaber ro hos din baby. Han har ikke brug for konstant underholdning, ikke brug for konstant at blive vugget, og han bør have muligheden for at sove så meget som muligt, da han undergår en kolossal vækst. Hvis han bliver overstimuleret, sover han mindre. Det er også vigtigt at skabe en forudsigelig rutine for dit spædbarn, da det hjælper ham med at føle sig tryg, når han ved, at de samme ting sker på de samme tidspunkter hver dag.

Når du ikke holder din baby eller er i færd med at tilfredsstille hans behov, har han brug for sit eget særlige sted, for eksempel en kravlegård, hvor han kan lege og udforske sit miljø. På dette sted kan din baby lege, og han kommer til at elske det og føle sig tryg der. Læg ham på ryggen, for det er i denne stilling, han har maksimal bevægelsesfrihed og kan se mest.

Magda Gerber mente, at små børn ikke har brug for at være sammen med deres mor eller anden omsorgsperson hele tiden, og at det er sundt for dem at bruge en vis tid alene. Hun følte, at det er bedre at give vores baby vores fulde udelte opmærksomhed under plejeaktiviteterne, når vi holder ham eller blot observerer ham, og så derefter lade ham lege selv, end det er at tage ham med os hvor som helst vi går, hvor han er spændt fast og gjort immobil i en babystol eller bæresele, mens vi har travlt med andre ting, som at gøre rent eller lave mad.

Når babyen bliver vant til sit eget specielle sted, vil han snart opleve glæden ved det, og du vil have noget tid til dig selv, hvor du kan gøre de ting, du har brug for at gøre, så begges behov tilfredsstilles. På den måde vil der være perioder, hvor vi fuldt ud er sammen med hinanden, og perioder hvor vi er hver for sig.

3

Nyfødte har ikke brug for legegenstande, selvom disse er vigtige i den ældre babys miljø. Nyfødte er fascineret af alt i den nye verden, de lige er kommet ind i, fra sollyset der strømmer ind gennem vinduet til lydene de hører og deres egne kropslige fornemmelser. Alt er nyt for dem.

En nyfødt keder sig ikke, men han kan hurtigt udvikle et behov for stimulation, hvis vi konstant stimulerer eller underholder ham. Dette kommer med en pris, for vi må da hele tiden blive bedre og bedre til at underholde ham. Hav tillid til at din baby ved, hvad der er bedst for ham. Nyfødte i de første par måneder har brug for forudsigelighed, ikke for underholdning. De har brug for rutiner, så de kan lære at tilpasse sig familien. De har brug for en fredelig og stille tid og en langsom overgang ind i vores verden.

Lad din baby spise, når han er sulten, men det er bedst at undgå at bruge mad som en måde at få ham til at falde til ro, for hvis du gør dette, kan det blive til en vane, han ikke kan undvære. Giv ham mad på et stille, roligt sted, og bedst på det samme sted, så det bliver forudsigeligt for ham. Vær fuldt ud sammen med ham, og giv ham din fulde opmærksomhed under spisningen, så han ikke kun får fysisk, men også emotionel næring. Se på det som en tid, hvor I knytter jer til hinanden.

Magda Gerber mente, at det er godt for en baby at lære at falde i søvn selv i hans egen seng, da det er noget, vi alle må lære. Dit barn lærer, at der er tidspunkter, hvor vi er sammen, og tidspunkter hvor vi ikke er det, men sidstnævnte er ikke svigt, da barnet ved, at mor eller far vil komme, hvis han græder.

Alle børn har brug for grænser, der gør dem trygge. For en nyfødt er en kurvevugge fint og senere en tremmeseng. Jo roligere barnets dag er, jo større sandsynlighed er der for, at han vil sove godt og sove igennem om natten. Der er en gammel talemåde, der siger: ”Jo mere du sover, jo mere kan du sove.” Så læg ham i seng tidligere, så han ikke bliver overtræt og har svært ved at falde til ro. Og skab gode sengerutiner, der hjælper ham med at sove, for eksempel bad, amning, pusletid og vuggevise, så han begynder at forstå, hvad sengetid betyder.

Skab en fredelig atmosfære før sengetid. En vuggevise er beroligende. Start med den, mens du holder ham, og gør den færdig mens du lægger ham i hans seng, vågen om muligt. For når du gør dette, vil han ikke vågne op midt om natten uden en erindring om, hvordan han kom fra dine arme ned i sengen. Hvis du ammer ham eller giver ham en flaske, og han falder i søvn, læg ham da stille i sengen. Men start sengeritualet tidligere næste dag, så der er mindre chance for, at han vil falde i søvn under spisningen.

Hvis han græder, når du lægger ham i sengen, og du går, gå da tilbage til ham kortvarigt og tal til ham. Fortæl ham, at han lærer at falde i søvn selv. Hvis han bliver ved med at græde, må du beslutte, om du ønsker at tage ham op og holde ham. Hvis han vågner om natten, kan du sige: ”Det er nat. Det er tiden til at falde i søvn igen.” Hvis du giver ham mad og skifter ham, dæmp da lyset og gør, hvad du må gøre så stille og uspændende som muligt. Babyen vil omsider tilpasse sin adfærd til, hvad du forventer af ham. Hvis han vågner om natten og græder, og du vugger ham, går rundt med ham eller begynder at underholde ham, vil han vågne oftere, fordi han bliver vant til dette. At lære at falde i søvn selv er en gradvis proces, der ikke sker på en dag. Hav tillid til og tro på, at han vil lære det, og at han vil lære at berolige sig selv.

4

Magda Gerber skelner mellem to forskellige former for kvalitetstid, hvad hun kalder for ”ønsker noget” kvalitetstid og ”ønsker intet” kvalitetstid.”

”Ønsker noget” kvalitetstid er, hvor vi ønsker noget fra vores barn, nemlig at han samarbejder med os under plejeaktiviteterne som spisning, bad, at tage tøj af og på og bleskift. Vi ser på disse aktiviteter som en mulighed for kærligt samvær med vores barn, ikke som pligter, der skal overstås så hurtigt som muligt. Vi nyder vores samvær og giver vores barn vores fulde, udelte opmærksomhed, vi udfører handlingerne langsomt, taler respektfuld til vores barn og venter på hans respons. Vores baby føler sig betydningsfuld og værdsæt, alt som han soler sig i vores opmærksomhed.

”Ønsker intet” kvalitetstid er, hvor vi ikke ønsker noget af vores barn. Vi observerer ham simpelthen roligt med ønsket om at lære ham og hans behov bedre at kende. Vi forventer intet af ham, og han er fri til at gøre, hvad han ønsker på hans trygge sted. Denne form for fredelig iagttagelse er også kvalitetstid og fylder vores barns kærlighedstank op.

At græde er måden, han kommunikerer sine behov og følelser på, og han må have lov til at gøre dette. Sig derfor aldrig til ham, at han må holde op med at græde, og distrahér ham ikke for at få ham til at stoppe. Prøv at forstå hvorfor han græder, så du kan hjælpe ham. Tys ham ikke ned og sig ikke: ”Du er okay!” Sig i stedet for: ”Jeg hører, at du græder. Jeg håber, jeg snart vil forstå hvorfor, så jeg kan hjælpe dig.”

Et barns gråd er ubehagelig at høre på, men det er det, vi må gøre. Vær rolig og kærlig og anerkend gråden. Vær sikker på, at hans basale behov er dækket, at han er mæt og har en tør ble. Du kan holde ham eller lægge ham blidt ned. Din ro og din kærlige, milde stemme beroliger ham. Han har ikke brug for, at du bevæger ham op og ned, hvilket i virkeligheden kan stimulere ham yderligere.

5

Forældre gør meget for at forhindre eller stoppe en babys gråd. De køber babystole, gåstole, hoppestole, bæreseler, gynger osv., og forretningsfolk giver dem indtrykket af, at de behøver disse for at sikre, at deres baby hele tiden er ”glad.” Magda Gerber anbefaler ingen af disse ting, da de hæmmer barnets bevægelsesfrihed. Babyer har brug for at bevæge sig frit. Det gavner deres udvikling, og de kan ikke gøre dette, når de er låst fast i en ubevægelig tilstand.

En sut er en anden ting, vi propper i babyens mund for at få ham til at tie stille, men vores baby har ret til at udtrykke sine følelser. Endvidere har han ingen kontrol over sutten, da det er forælderen, der bestemmer, hvornår den skal ind i munden, og hvornår den skal ud. Den falder endvidere ofte ud af babyens mund, og han kan ikke selv komme den tilbage i munden.

Det er noget andet med babyens tommelfinger, der er den naturlige form for sut. Hvis babyen ikke tages op, når han udtrykker den mindste ubehag, vil han lære at berolige sig selv. Han vil omsider finde sin tommelfinger, sit håndled eller kanten af et tæppe, han kan sutte på. Og som med alt andet har babyen brug for tid til at lære en ny færdighed.

Når babyen er vågen, er det godt at lægge ham på ryggen på et tæppe på gulvet eller i hans kravlegård, for i denne stilling kan han bevæge sine arme og ben frit, og han kan se mest muligt. Jo mere tid han tilbringer på ryggen, jo mere vænner han sig til det, og jo mere tid vil han tilbringe på hans trygge sted, hvilket vil give dig mere fri tid.

6

Et af RIE´s grundprincipper er, at du giver dit barn tid til ikke-afbrudt leg, hvilket han gør på det trygge sted, du har forberedt, mens du af og til ser til ham. Du kan lægge ham på et tæppe på gulvet på et sted, der er afskærmet med en låge, eller du kan lægge ham i hans kravlegård, og du kan fortælle ham, at du forlader ham i nogle få minutter. Senere, når han er lidt ældre, og han bevæger sig noget mere, kan du give ham en bold og nogle få andre legesager, han kan beskæftige sig med.

Han lærer, at der er tidspunkter, hvor vi er sammen, og tidspunkter hvor vi er hver for sig, og han udvikler vanen om at være i sit eget selskab, hvilket gør det nemmere både for ham og dig. Han lærer at berolige sig selv, at bruge tid alene, og han bliver et gladere og mere samarbejdende barn.

Det er en fejlagtig opfattelse, at små børn har en kort opmærksomhedsrækkevidde, og selv spædbørn kan være dybt involveret i leg i længere perioder. Det sker, når de er ledt indefra til noget, der interesserer dem, ikke hvis vi prøver at gøre dem interesseret i et stykke legetøj. Så giv dit barn muligheden for selv at vælge, hvad han ønsker at beskæftige med.

Når dit barn bliver ældre, kan du bedre skelne mellem hans forskellige former for gråd, når han er sulten, træt, eller føler sig vred. Gråd er altid irriterende at høre på, men det bør ikke være vores mål at stoppe den, men at forstå hvad den betyder. At græde er det lille barns måde at kommunikere på, og hvis hans grundlæggende behov er blevet tilfredsstillet, bør han have lov til at udtrykke sine følelser gennem gråd med os som et empatisk vidne. Tal til dit barn og spørg ham, hvorfor han græder, og fortæl ham at du ønsker at forstå. Det kan være fristende at prøve at distrahere ham for at få ham til at holde op med at græde, fordi gråden gør *os* utilpas. Men små børn bruger gråd som en mulighed for at komme af med deres følelser, og bagefter føler de sig bedre tilpas.

7

Det er godt at lægge dit barn tidligt i seng, for hvis han bliver overtræt, har han sværere ved at give slip. Magda Gerber anbefaler at lægge små børn i seng klokken 18 og senest klokken 19, for når de kommer i seng tidligt, føler de sig mere udhvilet, sover længere og vågner færre gange om natten. Fortæl dit barn, at det er sengetid: ”Om ti minutter er det sengetid,” så han kan forberede sig på det. At have en forudsigelig rutine fremmer søvnen. ”Først er det tid til aftensmad, så bad efterfulgt af en historie, så vuggevise osv.” Tal positivt om at gå i seng, og gør sengen til et hyggeligt sted. En bamse kan hjælpe barnet med at adskille sig fra dig.

Magda Gerber anbefaler, at du lægger dit barn i seng vågen, så han, hvis han vågner om natten, vil vide, hvor han er, og at du giver ham muligheden for at berolige sig selv og falde i søvn. Dette kan være vanskeligt for forældre, fordi der almindeligvis er en vis gråd involveret. Dit barn har måske svært ved at falde i søvn, fordi han er blevet vugget eller på anden måde ”hjulpet” til det. I stedet for at gå frem og tilbage med ham eller amme ham i søvn, giv ham muligheden for at lære at berolige sig selv, og husk på, at det er en gradvis læringsproces. Forvent ikke øjeblikkelige resultater. Du må have tro og tillid til, at din baby kan og vil lære at sove selv og lære at sove igennem om natten.

Tal til ham, hvis han græder, når du lægger ham i seng og fortæl ham, at han lærer at falde i søvn selv. Sid i værelset hos ham en tid uden at tage ham ud af sengen. Lad ham vide, at det er tiden til at sove. Babyer kan og vil lære at falde i søvn selv, hvis de får muligheden for det. Det vigtige er deres parathed.

At vågne om natten er almindeligt for babyer, og Magda Gerber anbefaler, at du reagerer minimalt og venter et par minutter for at se, om han falder til ro selv. Hvis ikke, kan du starte med at tale til ham, og hvis han stadigvæk græder, kan du ae og klappe ham blidt, og måske holde ham. Hvis du reagerer maksimalt, skynder dig ind og straks tager ham op, vugger ham og går frem og tilbage med ham, fratager du ham muligheden for at lære at falde i søvn selv.

Du kan følge den samme procedure, når det er tiden til at sove til middag. Fortæl ham i forvejen, at det snart er tiden til at sove til middag, og anbring ham efter nogle få minutter i hans seng. Gråd kan håndteres på samme måde som ved sengetid. Gentag den samme rutine på det samme tidspunkt hver dag, så dit barn lærer at forvente, hvad der vil ske, da det gør ham tryg og fremmer søvnen.

8

Et barn, der er vokset op med respekt, lærer sund selvstændighed og at være samarbejdende. Igen, reagér minimalt. Hvis han har bumpet sit hoved ind i noget og græder, gå hen til ham på en langsom, rolig måde. Hvis du bliver oprørt, vil han blive oprørt og tro, at der for alvor er noget galt. En forælder må være en havn af ro og tryghed, barnet kan komme til.

Et barn bør have sit eget liv og have sine egne alderspassende oplevelser. Han må have lov til at udvikle sig ifølge hans eget tempo, med hans leg kun afbrudt af de nødvendige plejeaktiviteter eller lejlighedsvise indkøb. Hans liv må være kedsommeligt ensformigt – kedsommeligt for den voksne, men ikke for barnet, da det er på den måde, han udvikler en indre rytme.

Sørg for at børnesikre i hvert fald ét værelse eller en del af et værelse fuldstændigt, der er babyens lege-sted, hvor han kan lege frit uden på nogen måde at kunne komme til skade. Dette er også en måde at gøre dit liv nemmere på. Du kan slappe af, mens du lader dit barn lege med hans legegenstande på hans trygge sted. Legeområdet bør være enkelt og pænt organiseret, så babyen nemt kan finde sine ting, og det bør hverken være for stort eller for lille. Hvis det er for stort, kan babyen føle sig overvældet, og hvis det er for lille, kan han føle sig begrænset.

Lad dit barn selv bestemme, hvad og hvordan han vil lege med tingene, du har anbragt i legeområdet, og hav ”ønsker intet” kvalitetstid med ham, hvor du stille og roligt observerer ham. Du er der, til rådighed, men du bryder ikke ind i hans leg, styrer ikke hans leg og viser ham ikke, hvordan han ”bør” lege med en bestemt genstand. Lad ham selv finde ud af, hvad han kan gøre i miljøet, uden at du viser ham det. Han har ikke brug for din ”hjælp” til at lege. Lad ham selv vælge, hvad han har lyst til at beskæftige sig med, og giv ham muligheden for at problemløse. Hvis han ikke umiddelbart kan finde ud af, hvordan to æsker passer ind i hinanden eller trækkes fra hinanden, grib ikke straks ind og vis ham det. Vent, også selvom det indebærer en vis frustration hos ham, til han finder ud af det selv. Fratag ham ikke glæden og sejren, når noget omsider lykkes for ham. Kun hvis han er overfrustreret, kan du spørge ham, om han har brug for hjælp.

Prøv ikke at påvirke hvad han gør. Han engagerer dig måske kortvarigt i legen, giver dig et stykke legetøj og tager det igen, og det er okay. Det vigtige er, at du lader legen være *hans* oplevelse. For hvis du styrer legen og bliver for engageret i den, mister han sin selv-udforskning. Du er der, til rådighed, uden at føle, at du bør underholde ham. Støt ham i hvad han gør, så længe det er trygt.

Opmuntr dit barn til at lege selv på hans trygge sted, noget han kan lære at gøre lige fra starten af. Fortæl ham, at du vil lægge ham ned på hans tæppe, så han kan lege selv, og at du vil være i værelset ved siden af og lytte. Hvis han græder, har du lært at læse hans gråd, og du kan reagere på passende måde. Du er ved at skabe en vane om at lege selv, og det vigtige er, at du *fuldt ud* er sammen med ham, når du *er* sammen med ham, da dette fylder hans kærlighedstank op, så han bagefter kan lege selv.

At lære at lege selv er en evne, der vil gavne dit barn hele livet. Det er godt for børn, såvel som voksne, at have en vis alenetid, selvom det tager tid at opbygge denne evne. Et barn kan lære at gøre dette meget tidligt og være glad for det. Det er godt at kunne beskæftige sig selv, og når han kan dette, kan han også gøre det, når I er i det samme værelse. Hvis han protesterer, vil han finde trøst i at høre din stemme fra det andet værelse, hvilket beroliger ham og får ham til at føle, at du er til rådighed. Du kan sige: ”Jeg hører dig. Jeg er i soveværelset. Jeg vil se til dig om nogle få minutter.”

9

Selektiv intervention betyder, at du vurderer, hvornår og hvordan du vil hjælpe dit barn med at problemløse. Når han leger, overvejer du vanskeligheden, han står overfor, samt hans evner, og du beslutter dig til, om du vil bryde ind eller ikke. Dette kræver, at du observerer ham omhyggeligt, så du kan lære, hvornår han har brug for din hjælp, og hvornår han ikke har det.

Hvis du er i tvivl, vent, da mange ting løser sig af sig selv. Lad være med at bryde ind og straks redde ham ved det første tegn på vanskelighed. At fjerne alle forhindringer fra hans liv er ikke gavnligt, for at overvinde forhindringer gør ham stærkere og mere robust, og det forøger hans selvtillid. Gør det minimale. Hvis han bliver frustreret over, at han ikke kan få sin sok af, løsn den en smule, så han selv kan få den af. Lad være med at tage sokken af ham. Giv ham muligheden for at være kompetent, og hav tillid til at han er kompetent.

Når du børnesikrer et værelse 100%, er du respektfuld overfor dit barn og dig selv, hvilket betyder, at I begge kan slappe af. Dit barn kan udforske frit uden at komme til skade, og du kan føle dig godt tilpas ved at lade ham være der.

Det er vigtigt, at du kommunikerer godt med ham, så sig hvad du ønsker på en klar, enkel og ærlig måde, men lige så vigtigt er det, at du lytter til ham og prøver at forstå, hvad han har brug for. Lad ham vide forud, hvad du forventer, han gør eller ikke gør, så han har tid til at omstille sig. Et barns rytme er langsommere end vores, og når han er dybt engageret i noget, har han brug for tid til at skifte gear til en anden aktivitet, så vent nogle få minutter til han er parat.

10

Børn kan fint lære at lege selv, men du må have tillid og tro på, at det vil ske. Forældre forventer ofte det umulige af dem selv, at de kan være sammen med deres barn fuldt ud 24 timer i døgnet. Du vil være en bedre forælder, hvis du også har dit eget liv. Tro på, at dit barn kan lege selv, hvilket vil gøre dit liv nemmere. Lad dit barn skabe sine egne aktiviteter. Han ved, hvad der er bedst for ham.

Hvornår er det tiden til at begynde afvænningen fra brystet eller flasken? Det er det, når babyen begynder at miste interessen for mælken, hvilket almindeligvis sker i det sidste kvartal af det første år. Start med at trappe ned på måltiderne, et ad gangen. Da aftensmåltidet er det sværeste at give slip på, bør det være det sidste, der går. Sørg også for, at afvænningen sker gradvist over adskillige uger eller måneder.

I takt med at barnet ammes mindre, vil han naturligt begynde at spise mere fast føde. Lad måltiderne være uden pres eller tvang, og sørg for at bordreglerne overholdes, for eksempel at han ikke kan tage maden fra bordet, fordi den altid spises når han sidder ved bordet. Du kan sige: ”Hvis du rejser dig op fra bordet, fortæller du mig, at du ikke er sulten, så jeg vil tage maden væk.” Gør det da.

Bekymr dig ikke om, hvor meget han spiser på en dag. Se snarere på, hvor meget han har spist på en uge. Fortæl ham et par minutter i forvejen, at maden snart vil være parat, så han kan forberede sig på det. Det er bedst at servere små portioner ad gangen, så han kan bede om mere, hvis han er mere sulten. For meget mad i skålen overvælder ham og opmuntrer ham til at lege med maden. Giv ham hans egen lille ske, hvis han ønsker det, mens du mader ham med din ske. Lad ham eksperimentere med at spise selv, da det er på den måde, han lærer det. Måltider bør være afslappende. De bør være virkelig kvalitetstid, hvor barnet nyder sin mad, og du nyder hans selskab. Hvis han afviser en ny madvare, pres ham ikke til at spise den. Introducér den en anden gang, for han må ofte se den mange gange, før han har vænnet sig til den og kan acceptere den. Når måltidet er forbi, kan du bede ham om at tørre bordet med den våde svamp, du anbragte der før måltidets begyndelse, og du kan bede ham om at vaske hænder og ansigt med den våde vaskeklud, du har forberedt til ham.

11

Når du fortæller dit barn, at du går, og hvornår du kommer tilbage, lærer han at stole på dig, og det bliver nemmere for ham at give slip.

I toårsalderen opstår der en lille person, der har sine egen vilje og mening om tingene. En toårig er fascineret af verden, men han har endnu ikke udviklet skelneevnen, han har brug for. Han føler sig nogle gange stor og magtfuld og andre gange lille og afhængig. Han har brug for vejledning.

Denne tid, hvor han begynder at gå, klatre, løbe og tale er vidunderlig, men den er også krævende for forældre. Det er spændende at iagttage, at han møder livets opgaver med gå-på-mod, men det kan også være vanskeligt at se ham kæmpe med tingene. Han ønsker uafhængighed, ønsker at gøre tingene selv, men hans vilje overgår ofte hans evne, hvilket kan gøre ham vred og frustreret. Det er vores opgave at støtte ham, men også give ham frihed. Giv minimal hjælp, kun lige nok til at han kan finde ud af det, hvilket forøger hans selvtillid. Løs ikke problemerne for ham, selvom det er hurtigere og nemmere.

Toårige tester konstant. Det er deres job at gøre dette og måden, hvorpå de lærer, hvor grænserne er. De elsker at bruge ordet nej, og vi må lære at skelne mellem, hvornår de virkelig ikke ønsker noget, og hvornår de blot siger nej, fordi de nyder at bruge ordet. Nej-fasen er et forbigående fænomen, den er en del af separationsprocessen, og toårige har brug for at være uenige.

Forstærk adfærden du ønsker ved at rose den, hvilket får dit barn til at ønske at gentage den. ”Jeg er glad for at se, hvor blidt du rørte ved Claus,” eller: ”Tak fordi du hjalp med at rydde op i dine legesager.” Reagér venligt på hans positive handlinger, i stedet for kun at reagere på hans negative adfærd.

12

De fleste små børn har raseriudbrud. Raseriudbrud er en forbigående fase, når barnet endnu ikke kan verbalisere sine følelser, og hvad som helst kan udløse dem. Måske han er overtræt, eller måske han kan ikke få, hvad han ønsker. Det er vigtigt, at du forbliver rolig under dit barns raseriudbrud. Du hverken kan eller bør stoppe det. Det har sin begyndelse og slutning og må have lov til at løbe sin kurs. Vær hos ham under raseriudbruddet, så han kan føle sig tryg, og hold ham, når det er forbi, hvis han ønsker det. Det er ikke en god ide at føje sig efter, hvad det er dit barn ønsker for at undgå et raseriudbrud, for han vil hurtigt lære at bruge det som en måde at få, hvad han ønsker.

Hvis raseriudbruddet sker på et offentligt sted, kan du vælge at tage dit barn til et mere privat sted eller ud i bilen. Du kan forebygge mange potentielle sammenbrud ved at lade din ægtefælle eller en anden omsorgsperson tage sig af dit lille barn, mens du handler ind. Små børn er sjældent glade i store indkøbscentre. Det vil være nemmere for både dig og dit barn.

Din toårige *vil* teste dine grænser, og han vil lægge mærke til dine reaktioner på det, han gør. Han har brug for, at du er tålmodig og konsekvent med dine grænser. Det er også vigtigt, at du sætter dine egne grænser, så han lærer at respektere dig og dine behov. Skab en sund balance mellem dit barns behov og dine egne.

Reference: Your Self-Confident Baby af Magda Gerber.