Ingen dårlige børn

1-2 år

1

1-2årige tester grænser. Det er alderspassende for dem at gøre dette, fordi de ønsker at finde ud af vide, hvem de er som selvstændige, uafhængige personer. Det er op til os at sætte de nødvendige grænser, kærligt, fast og empatisk, og når vi gør dette, føler vores børn sig trygge og kan koncentrere sig om det, der er vigtigt for dem - at være glade børn der leger og lærer.

Det var spædbørnsspecialist Magda Gerber, der grundlagde RIE – Resources for Infant Educarers – hvis mest fundamentale princip i opdragelsen er respekt. Vi respekterer vores barn lige fra fødslen af og behandler ham, som vi selv ønsker at blive behandlet. Vi ser ham som en person, der konstant er i udvikling. Vi er autentiske og sætter sunde grænser med tillid.

1-2årige ønsker at vide, hvad de kan og ikke kan gøre, og vores job er at bevare roen og ikke tage tingene personligt. De udtrykker ofte deres følelser på en usædvanlig måde, den eneste de kender til, men de er ikke ude på at genere os. Så hvorfor tester de og gør noget, vi lige har bedt dem om ikke at gøre?

En af grundene kan være, at de er trætte eller sultne. En anden grund kan være, at de ikke har fået et klart svar på, hvad der vil ske, hvis de gør en bestemt ting. De ønsker at vide, hvad reglerne er, og at vi på ingen måde er truet af deres opførsel, men kan klare den. Vi er ikke bange for deres følelser og handlinger.

Det kan også være, de tester, fordi de har ophobet negative følelser indeni, de har brug for at få afløb for, så de kan føle sig bedre tilpas. Så hold fast på din grænse og hav indstillingen om, at alle følelser er tilladt. Det kun er visse former for adfærd, der må begrænses.

Det er også muligt, at små børn mister selvkontrollen, fordi de ønsker at vide, at de har kompetente ledere, der kan lede med selvtillid. Det er svært for børn at vokse op med forældre, der er ambivalente, og det gør dem utrygge. Vi må derfor være tydelige i vores forventninger, for hvis vi ikke er det, vil børnenes opposition fortsætte.

2

1-2årige er begejstrede over deres nye frihed og færdigheder, men de bliver også ofte frustrerede over de mange ting, de endnu ikke kan gøre eller sige. Det betyder meget for dem, at vi anerkender deres perspektiv, når de føler sig oprørte, uanset hvor overdrevent eller latterligt det måtte være, for små børn har et desperat behov for at føle sig forstået, og det formindsker modstanden. Det får dem til at føle, at vi er på deres side, selvom vi ikke kan give dem, hvad de beder om. For eksempel: ”Du ønsker virkelig en småkage, og jeg sagde nej. Det er svært ikke at få, hvad du ønsker. Jeg hører dig.” Eller: ”Du ønsker at lege i længere tid udenfor, men det er tiden til at komme ind. Det er svært at komme ind, når du ikke føler dig parat.”

Det er godt at give din 1-2årige enkle valg mellem to muligheder, da dette er, hvad han kan klare, og det giver ham en vis kontrol over hans liv og får ham ofte til at samarbejde. At sige: ”Hvad skal vi have til aftensmad?” eller: ”Hvad vil du have på i dag?” er for overvældende for ham, men at sige: ”Vil du drikke af den blå kop eller af den gule?” eller: ”Vil du have den grønne T-shirt på eller den hvide?” er fint.

Små børn elsker faste forudsigelige rutiner, og det gør dem trygge, når de har stabile holdepunkter, hvor de samme ting sker i den samme rækkefølge hver dag. Det får dem til at føle sig mere i kontrol over deres verden, og det forebygger mange raseriudbrud, når de ved, hvad der vil ske som det næste, fordi de har forberedt sig på det, og det ikke kommer som en overraskelse.

3

Hen imod slutningen af det første år begynder behovet for at sætte grænser at opstå, og det er vigtigt, at vi gør dette venligt, men fast. Forældre er ofte bange for at sætte grænser, fordi de frygter, at det vil knække barnets ånd, men det modsatte er faktisk tilfældet, og barnet føler sig ikke fri, når han ikke kender grænserne. Han ser op til dig som den kærlige leder, der vejleder ham. Og når han opfører sig dårligt, siger han i virkeligheden: ”Hjælp mig! Opdrag mig!” også selvom han på det kraftigste modsætter sig grænserne.

Børn, der opdrages uden faste grænser, er utrygge og overbebyrdede med for megen magt, der forhindrer dem i at nyde den glade, ubekymrede frihed, de ønsker og har ret til.

Det er nemmere at forkæle et barn, end det er at være fast og konsekvent, og børn fornemmer dette, men det er ikke et udtryk for kærlighed. Hvordan får vi vores barn til at samarbejde? Vi behandler ham først og fremmest med respekt, og dernæst skaber vi rutiner, så han ved, hvad han kan forvente sig, hvilket forebygger mange vanskeligheder. Vi fortæller ham i forvejen, hvad der skal ske, så han kan forberede sig på det, og vi afbryder ham ikke, hvis han er absorberet i noget.

Vi beder ham om at samarbejde med os som for eksempel: ”Jeg har brug for at tørre din næse med denne serviet. Hold venligst dit hoved stille.” Hvis han, på trods af vores respektfulde tilgang, stadigvæk modsætter sig, anerkender vi hans følelser og synspunkt. ”Du bryder dig virkelig ikke om at få tørret din næse. Det gør dig oprørt. Jeg vil vente lidt, til du er parat.” Hvis han modsætter sig igen, og du må udføre handlingen, kan du anerkende og sige: ”Du brød dig virkelig ikke om det. Det gjorde dig vred. Jeg hører dig.”

4

Brugen af distraktion, når det drejer sig om spædbørn eller 1-2årige er meget almindelig, og den virker tilsyneladende ofte. Men tænk over det. Et barn har ret til sine følelser, ret til at føle dem fuldt ud med os som et medfølende vidne, så de ikke blot presses ned i bevidstheden, hvorfra de kan komme op senbarnet. Når vi distraherer ved at lede ham til en anden aktivitet, konfronterer vi ikke situationen direkte.

Hvorfor har vores lille barn ofte svært ved at lytte til og gøre, som vi siger? Det har han, fordi han er sin egen unikke person, der har egne meninger om tingene, og hvad han ønsker og ikke ønsker at gøre. Men det kan også være, fordi han ikke føler sig tilstrækkeligt forbundet til dig. Måske du har givet ham for lidt fokuseret opmærksomhed, og han har brug for at få sin kærlighedstank fyldt op. Eller han fornemmer måske, at han ikke er på god fod med dig, så han agerer op.

Det er derfor, det er så vigtigt, at vi prioriterer forholdet til vores barn, da det er det positive, kærlige forhold, der vil få ham til at *ønske* at samarbejde med os og gøre, som vi siger, fordi han ønsker at behage os. Når du taler til dit barn om noget, du ønsker, han ikke gør, må du endvidere fuldt ud tro på det, du siger, for hvis du er ambivalent, vil dit barn fornemme det, og sandsynligheden er, at han ikke samarbejder. Han har brug for et fast og kærligt lederskab.

5

Børn har brug for frihed. De har brug for at engagere sig i aktiviteter, de selv har valgt, men de har også brug for grænser. De har brug for vores faste, kærlige og tillidsfulde lederskab, og det er op til os at finde den rette balance mellem frihed og grænser.

For megen frihed får vores barn til at føle sig ubehageligt magtfuld, og han ønsker i virkeligheden de faste, kærlige grænser, vi sætter, da det får ham til at føle sig tryg. Han *vil* til tider modsætte sig vores planer, og han får måske raseriudbrud, når han ikke får, hvad han ønsker. Det er vores opgave at forblive rolige og empatiske.

Børn har brug for at træffe mange valg selv, men der er visse valg, vi må træffe, som at han ikke kan skade nogen eller ødelægge ting i miljøet. Han kan ikke vælge, om han vil sidde i autostolen eller ej. Vi kan give ham valget, om han selv vil sætte sig i den, eller om han ønsker, at vi hjælper ham. Han kan vælge, hvilket tøj han vil have på indenfor rimelighedens grænse, men ikke hvis tøjet er upassende. Og hvis vi skal et sted hen og må gå fra ham, kan han ikke tvinge os til at blive hos ham. Vi anerkender selvfølgelig hans følelser og forsikrer ham om, at vi kommer tilbage, men derefter går vi med rolig overbevisning. Det er svært for et barn, når han forsøger at få os til at blive, og vi vakler i vores beslutning.

6

1-2årige tester vores grænser og tålmodighed, men de er ikke ude på at genere os. De ønsker at vide, hvem de er som uafhængige personer, så de er ofte uenige med os, hvilket er fuldstændigt alderspassende. De ønsker at vide, hvor grænserne er, og hvis vi ikke konstant giver dem svarene på dette, vil de blive ved med at teste. Deres trods og modstand er et sundt tegn på, at de udvikler selvstændighed.

Deres følelser er ofte i det høje gear, og de oplever livet intenst og impulsivt. De har brug for vores hjælp og kærlige, faste ledelse, ikke vores vrede eller straf. De har brug for, at vi bevarer roen og humoren. De udtrykker sig ikke særlig godt, så følelserne kommer ofte ud i adfærden. De har ofte en overdreven reaktion på en tilsyneladende bagatel, hvilket kan skyldes, at de i virkeligheden får afløb for en dybere følelse af stress, de har båret rundt på. Derfor byder vi alle følelser velkomne.

1-2årige har brug for at være uenige med os, så de kan påberåbe sig deres nye selvstændighed, og når vi erkender dette, kan vi bedre bevare roen, når de mister fatningen. De må have lov til at udtrykke deres stærke følelser, og det må være fuldstændig okay for dem at ønske, hvad de ønsker, selvom vi ikke giver det til dem.

Vi må fremstå som de kærlige, faste ledere, vores børn har brug for, og ikke på nogen måde føle os intimideret af deres intensitet. Det er, hvad vi kan forvente os i denne alder, og når vi ved dette, kan vi være forberedt. At forblive rolig og fattet, når vores barn udtrykker intense negative følelser er svært, men nødvendigt. Han har ret til sine følelser, ret til at udtrykke dem, og det er kun visse former for adfærd, der må stoppes. Det er sundt for ham at komme af med følelserne, med os som et empatisk vidne, og han vil føle sig bedre tilpas bagefter. Hvis du mister fatningen og råber, preller det, du siger, af på dit barn, og han lærer intet undtagen, at han har magten til at gøre dig oprørt, hvilket foruroliger ham og ofte får ham til at gentage den dårlige adfærd, indtil du tager kontrol over dig selv og giver ham det faste, kærlige lederskab, han har brug for.

7

Det er svært at elske vores barn, når han opfører sig værst, men vi gør det alligevel. Vi elsker ham betingelsesløst og ser gennem de negative følelsers ydre slør til det elskelige barn han i virkeligheden er, bagom adfærden. Vi minder os selv om, at de stærke følelser er et råb om hjælp, så vi anerkender dem, ser på tingene fra vores barns synspunkt, samtidig med at vi holder fast på vores grænse. Dette kan ikke understreges nok.

Vi tillader, at følelserne får lov til at løbe deres kurs, vi prøver ikke på at tysse dem ned eller stoppe dem, og vi sætter de grænser, der må sættes, *før* vi bliver irriteret. Og når vores barns storm er ovre, bevæger vi os videre uden den mindste antipati eller modvilje. Men hvad hvis din 1-2årige slår, bider eller sparker? Bevar roen og tag det ovenfra. Du er stor. Han er lille og har næsten ingen impulskontrol, og endvidere er han i en fase, hvor han praktiserer sin vilje og er fast besluttet på at få, hvad han ønsker.

Hvis du bliver vred eller frustreret, straffer eller slår igen, giver det bagslag og gør tingene værre i det lange løb, for straf fører til skyld og modvilje og et dårligt forhold til dit barn. Hvis du på den anden side undgår at konfrontere adfærden, og ikke sætter en klar grænse, giver det også bagslag, da det skaber utryghed og et ønske om at teste. Det vigtige er, at du bevarer fatningen og hverken overreagerer eller underreagerer, at du sætter en fast grænse i en viden om, at det altid er et råb om hjælp, når dit barn ikke opfører sig. Du kan sige: ”Jeg ser, at du har svært ved at holde op med at slå, så jeg vil hjælpe dig og holde dine hænder. At slå gør ondt,” eller: ”Jeg vil ikke lade dig bide mig. At bide gør ondt. Jeg vil sætte dig ned og finde noget, du kan bide i.”

8

De fleste forældre ved, at sund mad er vigtigt, så de serverer sund mad for deres barn. Det er normalt, at små børn at gå igennem perioder, hvor de spiser mere, og perioder hvor de spiser mindre. Lad det ikke være en kilde til bekymring, hvis dit barn er i en periode, hvor han kun spiser lidt og er kræsen med, hvad han ønsker.

Det er vigtigt, at måltider er en afslappet tid sammen, hvor vi koncentrerer os om maden og nyder hinandens selskab. De må ikke blive en kilde til anspændthed, hvor vi overfokuserer på, hvor meget vores barn har spist. Det er vores job at servere sund mad, og det er vores barns job at bestemme, hvad han vil spise af det, vi serverer for ham, og hvor meget han vil spise.

Hvis vi er ængstelige eller bekymrede over, hvor meget vores barn spiser, eller hvis vi prøver at lokke eller presse ham til at spise, vil han fornemme det, og pres fra vores side avler mod-pres fra ham. Kun vores barn ved, hvornår han har fået nok. Lad derfor være med at udtrykke begejstring, når han har spist meget og bekymring, når han har spist lidt.

Vær også sikker på at måltidet er forbi, når han signalerer, at han er mæt, hvis han begynder at lege med maden. Du tager tallerkenen væk, hvilket ikke er straf, men valg og konsekvenser der er nødvendige. Du kan sige: ”Du leger med maden. Du må fortælle mig, at du er mæt. Jeg vil derfor tage din tallerken væk.”

9

Børn er hele mennesker, der, uanset hvordan de opfører sig, fortjener vores respekt. Så se på tingene i det rette perspektiv. Vores lille barn har kun været på jorden i kort tid, og han har kun få erfaringer. Det er vores primære opgave at skabe et personligt en-til-en forhold til ham, der er baseret på respekt, ærlighed og betingelsesløs kærlighed. Jovist er hans adfærd af og til udfordrende, men hvis vi reagerer med vrede eller frustration, bliver den kun værre. Det er derfor, det er så vigtigt, at vi bevarer roen og ikke tager tingene personligt. Vores lille barn har brug for, at vi tolererer hans råben og skrigen og stopper ham i at slå. Det foruroliger ham og gør ham utryg, hvis vi reagerer med vrede eller forvirring. Hans adfærd er alderspassende og midlertidig.

Nogle gange er vores barns raseriudbrud et udtryk for umiddelbart ubehag, som sult eller træthed, og andre gange er der ophobede følelser indeni, der har brug for at blive frigivet og opløst. For at dette kan ske, tester han vores grænser, så vi må holde fast på dem, hvilket åbner for slusen, han behøver for at frigive følelserne.

10

En ny babys ankomst ind i familien er en stor udfordring for dit ældre barn, også selvom forældrene er meget sensitive og kærlige, og selvom dit ældre barn har glædet sig til en lillebror eller søster, kan han ikke undgå at have ambivalente følelser. For han føler, at meget af forældrenes opmærksomhed, der før var på ham, nu er på babyen, og det får ham til at være bange for at miste forældrenes kærlighed. De negative følelser, han oplever, kan give sig udslag i forandringer i adfærden, regression, humørsvingninger, og de kan også resultere i, at han tester grænserne meget. Han har derfor mere end nogensinde brug for forældrenes kærlighed og empati. Hvad kan vi gøre for at gøre denne tid nemmere for vores ældre barn?

Vi kan opmuntre ham til at udtrykke sine følelser, så han kommer af med dem, og de ikke vender sig indad. Vi kan sige: ”At være en storebror eller storesøster er ikke altid nemt. Det er almindeligt nogle gange at føle sig bekymret og måske vred på babyen eller på mor og far. Hvis du af og til føler det på den måde, ønsker jeg, at du fortæller mig om det. Jeg vil altid forstå dig. Jeg vil altid elske dig, og jeg vil altid hjælpe dig.”

Det er også vigtigt, at vi giver vores ældre barn en-til-en tid, måske efter at babyen er kommet i seng. Hvis han har det svært, når du er plejer babyen, kan du sige: ”Jeg ved, at du har det svært lige nu, hvor jeg giver babyen mad, men lige så snart jeg har lagt babyen i seng, vil du og jeg have en tid sammen. Jeg glæder mig til det. Hvad synes du, vi skal lave?”

Sørg også for, at din baby får selvstændig leg, noget der er et endnu større gode for barn nummer to, fordi det giver dig muligheden for at være sammen med dit ældre barn, uden at babyen hele tiden kommer ind imellem. Til babyen er tre måneder gammel er en tremmeseng eller en kravlegård fint, og dette afskærmede legeområde kan være nødvendigt, da dit store barn måske af og til ønsker at teste forældrene ved at genere babyen.

Forstå også, at dit store barn måske af og til ønsker at tage legesager fra babyen, hvilket er symbolsk for rivaliseringen, dit ældre barn føler. Dette er okay, så længe tingene foregår trygt, og de fleste babyer har ikke noget imod det, da det er en del af legen. Jo mindre du fokuserer på denne harmløse adfærd, jo mindre vil dit ældre barn gentage den.

Selv et barn, der tilsyneladende tilpasser sig en ny babys ankomst fint, har brug for at blive opmuntret til at udtrykke sine følelser, da der altid er en følelse af frygt og tab, og hvis følelserne ikke bliver udtrykt, vender de sig indad. Han har brug for at blive forstået, brug for at vide at hans ambivalente følelser er normale. Hvis han tester med sin adfærd, er det et udtryk for hans smerte. Hvis du fordømmer ham og stempler adfærden som ”dårlig,” vil han tage det personligt og tro, at han er ”dårlig,” hvilket vil påvirke ham på en dybtgående måde. Involvér dit ældre barn i babyen pleje så meget, som det er muligt, da det får ham til at føle sig stor og selvstændig, men forvent også, at han nogle gange siger ”nej,” hvilket er en anden måde at påberåbe sig selvstændighed på.

11

Hvad er målet for opdragelse? Er det ikke, at vi udvikler et varmt og tillidsfuldt forhold til vores barn, et forhold der får ham til at *ønske* at samarbejde med os og tage vores værdier til sig? Det er dette kærlige forhold, der må være vores topprioritet, så barnet af sig selv og indefra ønsker at følge vores vejledninger, fordi han elsker os og ønsker at behage os.

Hvad er effektiv og respektfuld disciplin? Det er at sætte grænser tidligt, i lang tid før du bliver frustreret eller vred. Husk på, at 1-2åriges job er at teste deres magt og vilje, og at de ønsker forældre, der tillidsfuldt og kompetent kan klare denne magt. De tester ved at modsætte sig os og være uenige med os. Det er skræmmende for et lille barn at have magten til at gøre os vrede eller irriteret, så vi må sætte grænser roligt og respektfuldt, før dette sker. Hvis vi bliver irriteret, betyder det, at vi giver for mange chancer og valg, hvilket gør ham utryg.

Konsekvenser er effektive, når de er logiske og rimelige, og selv et lille barn har en fornemmelse for, om noget er fair. Han modsætter sig sandsynligvis stadigvæk konsekvensen, hvilket er okay og noget, vi anerkender og accepterer. Men den ødelægger ikke forholdet til vores barn, så længe han fornemmer, at vi er autentiske og fair.

I interaktionen med vores barn bør vi være tydelige, direkte og ikke bange for hans følelser. Skrigeri og raseriudbrud er ikke behageligt, men vores barn har ret til at udtrykke sin mening med os, der anerkender følelserne.

Børn har brug for kærlige ledere, de har brug for at vide, uden en tvivl, at vi er lederne. Så vi sætter klare grænser, fast, mildt og tidligt. Vores barn reagerer måske intenst på grænserne, men vi kan se på dette som en mulighed for at få afløb for følelserne.

12

Opdragelse er udviklingen af et af de vigtigste forhold i livet, fordi den vil være modellen for alle fremtidige forhold, barnet vil have. Fordi der skal to til at skabe et forhold, er vores følelser og behov lige så vigtige som barnets. Jovist ofrer vi os meget for vores barn, og det er, som det skal være, men ultimativt må forholdet virke for os begge. Hvis vi altid ofrer vores egne behov til fordel for barnets, kan det skabe indre modvilje og vrede hos begge parter.

Vi kan ikke kontrollere vores barns følelser, og han må have lov til at have dem, uanset hvad de er. Han må have friheden til at udtrykke sine følelser fuldt ud, uden at vi prøver at straffe eller ”berolige” ham for at få dem til at stoppe, da dette er nøglen til hans emotionelle sundhed og selvtillid. Vi anerkender derefter situationen og tilbyder knus. ”Du blev så oprørt over, at jeg sagde, at du ikke måtte få en anden småkage. Du ønskede virkelig en anden småkage.”

Det er også vigtigt, at vi giver vores barn muligheden for selvstyret, selvvalgt leg, hvilket er et stort behov hos ham, og når han har masser af fri leg, hvor han selv bestemmer, kan han bedre acceptere de grænser, vi sætter. Det er derfor, det er så uvurderligt at have et afskærmet, trygt legeområde, hvor han på ingen måde kan komme til skade, da det tilfredsstiller hans behov for frit at udforske uden at høre et ”nej” fra os hele tiden.

Forældre tøver ofte med at sætte grænser for deres børn, fordi de helst vil undgå deres børns negative reaktioner på disse grænser. De føler sig ikke godt tilpas, når deres børn er ulykkelige, eller de er bange for at deres børn, hvis de sætter grænser, ikke vil føle sig elsket eller ikke vil elske dem. Intet kan være mere usandt, og det er netop dette, at vi sætter grænser ærligt og respektfuldt, der gør vores børn emotionelt trygge, glade og frie.

Succesfuld disciplin betyder, at vi udtrykker os ærligt og respektfuldt overfor vores barn. Vi lægger mærke til vores egen irritation, før den udvikler sig til vrede, og vi ser dette som et tegn på, at vi må sætte en grænse. Vi ved, at det er unfair at lade *vores* negative følelser påvirke forholdet til vores barn, så vi ser på disse grænser som noget positivt og kærligt. Vi bakker vores ord op med milde, men faste handlinger i erkendelsen af, at ord i sig selv ofte ikke er nok, selvom vores barn forstår, hvad vi ønsker.

Reference: No Bad Kids af Janet Lansbury.