Positiv disciplin.

De første tre år.

Forældre har opdraget børn siden tidernes begyndelse, og de grundlæggende principper for positiv disciplin er de samme. Små børn har brug for betingelsesløs kærlighed, accept, opmuntring, undervisning i færdigheder, supervision, tålmodighed og hjælp til at lære af deres fejltagelser.

Det er det kærlige forhold, vi har til vores barn, der er det vigtigste, for alt afhænger af dette forhold. Så fald tilbage på din kærlighed og indre visdom, når du ikke ved, hvad du skal gøre, og forpligtig dig til respektfuld og effektiv opdragelse, så du kan skabe et hjem, hvor dit barn vil føle sig tryg og fri til at vokse og lære, og hvor du vil føle glæde i opdragelsesrollen. Du vil begå fejltagelser, og det samme vil dit barn, men se på dem som muligheder for at lære og vokse, og erkend, at du allerede har de vigtigste opdragelsesredskaber, nemlig din kærlighed til dit barn og din egen indre visdom. Kærlighed betyder ikke, at vi tillader børn at gøre, sige eller have, hvad som helst de ønsker, men at vi elsker dem nok til at sætte de nødvendige grænser og sige nej, når det er nødvendigt. Det gælder om at være fast og mild.

Positiv disciplin bygger på forståelse og opmuntring, ikke straf, og den er designet til at hjælpe vores barn med at lære af, hvad han har gjort. Effektiv kommunikation er vigtigt, så forældre og børn lærer at bruge respektfulde ord til at spørge om, hvad de har brug for.

Et barn har brug for at få tilfredsstillet sine behov, ikke alle hans ønsker, og der er forskel på de to. Han har brug for mad, bolig, kærlighed og følelsen af, at han kan bidrage til familien. Han har ikke brug for ting som tid foran skærmen, hvilket i denne alder kan hæmme hans hjerneudvikling, chips, slik etc., selvom han måske ønsker det.

At udvikle selvstændighed, lære at falde i søvn selv, spise selv og tage tøj på, er vigtige opgaver for et lille barn, og ægte selvværd kommer af at udvikle færdigheder, der giver en følelse af kompetence. Små børn elsker at efterligne os og gøre som os. De ønsker at støvsuge, tørre støv af, vaske gulv og lave mad sammen med os, og når vi giver os tid til at undervise dem i disse ting, bliver de kompetente personer med selvtillid. Giv derfor dit lille barn muligheden for at ”hjælpe”, også selvom det er hurtigere for dig at gøre arbejdet selv, og nyd denne tid sammen med ham som en vidunderlig mulighed for at knytte jer til hinanden. Der er intet vigtigere, du kan give dit barn, end et stærkt forhold til dig, et forhold der er bygget på betingelsesløs kærlighed og accept, selv når hans adfærd er udfordrende.

Det er vigtigt at tilfredsstille vores barns behov for samvær med os og give os tid til at lege med ham, da det opbygger et kærligt forhold. Vi må forstå hans verden og komme ind i den. Det tager tid, før han lærer, hvor grænserne går, og han vil teste dem, så han ved, at vi mener, hvad vi siger. Små børn er sjældent bevidst uartige, og de handler kun ifølge deres alder. Den bedste måde at sikre sig, at han hører, hvad du siger, er at gå hen til ham, gå ned på hans plan, se ham i øjnene og så tale direkte til ham.

\*

Her er nogle andre ideer for positiv disciplin:

1: Forbindelse kommer før korrektion. Det kan være så enkelt som at sige: ”Jeg elsker dig, og svaret er nej” eller at validere hans følelser: ”Jeg ved, at du ikke ønsker at holde op med at lege, og det er tid til at gå i seng.”

2: Giv ham acceptable, udviklingsmæssigt passende valg. Det giver ham en følelse af magt.

3: Giv ham muligheder for at hjælpe.

4: Skab rutiner. Involvér ham i at lave rutineskemaer, der kan illustreres med billeder, hvor han udfører de bestemte opgaver. Han vil elske at fortælle dig, hvad der kommer som det næste på hans skema.

5: Vær respektfuld, når du taler til ham og beder ham om noget. Forvent ikke at han gør noget ”lige nu”, hvis du afbryder ham i en aktivitet, han virkelig er interesseret i. Giv ham en advarsel.

6: Brug humor. Han vil ofte modsætte sig en ordre, men reagere fint, når det, du beder ham om, bliver en invitation til at lege.

7: Se på dit barns verden fra hans perspektiv, og brug empati når han har det svært. Hold ham, og lad ham opleve sine følelser.

8: Vær tålmodig, og forstå, at du bliver nødt til at lære dit barn mange ting, igen og igen.

Intet opdragelsesredskab vil virke hele tiden, men jo flere ikke-straffende redskaber du har, jo mere tillidsfuld vil du føle dig. Positiv disciplin betyder at være kærlig og fast på samme tid, at du elsker og accepterer dit barn betingelsesløst, samtidig med at du underviser i færdigheder og passende adfærd.

\*

Raserianfald er normale for små børn. At føje sig efter dem stopper dem måske midlertidigt, men har nogle negative virkninger, hvor barnet lærer at gøre hvad som helst, der skal til, for at få sin vilje. Undgå foredrag. Han kan ikke tænke, når han er overstrømmet af følelser. Validér hans følelser, når han er faldet til ro nok til at kunne høre dine ord. Det første skridt er at få ham til at falde til ro. Giv ham tid til det. Han har brug for din hjælp. Mild berøring vil måske hjælpe, og det er også okay at lade ham at have sine følelser, indtil de fordufter uden at prøve at forandre eller fikse dem. Sæt dig nær ved og send kærlig energi ud, uden at bryde ind.

Når vi validerer hans følelser og giver dem et navn, føler han sig forstået, og det hjælper ham med at håndtere dem. Det betyder ikke, at vi må tolerere, at han slår, råber eller sparker, og handlinger, der skader andre, er ikke passende måder at udtrykke følelser på. Det er vores job at lære ham at udtrykke sine negative følelser på en acceptabel måde.

Det er fristende at reagere på vrede med vrede – at råbe når han råber – eller prøve at fikse ham - men disse responser øger konflikten og ødelægger muligheden for at undervise og finde en løsning. Fortæl ham, at hans følelser altid er okay, men at visse handlinger ikke er det. Find passende måder, han kan udtrykke sine vrede følelser på. Det kan være, det hjælper ham at brøle som en løve, skrible på et stykke papir eller ælte en klump modellervoks. At slå i en pude eller på andre genstande kan gøre vreden større i stedet for mindre.

\*

Børn lærer sprog bedst ved, at vi taler til dem ofte og opmuntrer dem til at svare. Det er også vigtigt at læse mange bøger for dem.

Børn udvikler en følelse af tillid, når nogen konsekvent reagerer på deres gråd, men misfortolk ikke dette til at tro, at du bliver nødt til at reagere på enhver lille lyd. Forældre lærer snart at skelne forskelle i babyens gråd. Når forældre tror, de bliver nødt til at hjælpe deres barn med at falde i søvn ved at vugge ham, amme ham, give ham en flaske, eller lægge sig ned med ham, kan det være, han lærer manipulationsfærdigheder i stedet for selvtillid.

Der skal viden, tillid og tro på dit barn til at vide, hvornår det er okay at tillade ham at opleve en smule ubehag, så han kan udvikle en følelse af tillid til sig selv. Ingen forælder er født med at vide, hvor denne balance er, og fejltagelser tillader os at fintune vores viden.

\*

De tidlige måneder og år er en tid med konstant forandring, og for at livet kan være forudsigeligt, er det vigtigt at udvikle rutiner, der gør dit barn tryg. Nyd de små øjeblikke, og gør nydelsen af dit barn til en prioritet, så han ved, at han er elsket og værdsat.

I det første år er det primært en følelse af tillid, der udvikles, og i det andet og tredje år er det en følelse af selvstændighed. At forstå dette hjælper os med at finde mere glæde i de mange ting, vores 1-2årige gør, som at undersøge og røre ved alt, han kan få sine hænder i. Denne selvstændighed er vigtig for en sund udvikling, men det betyder ikke, at han ikke længere har brug for vejledning og trygge grænser, og det betyder ikke, at han bør styre hjemmet og gøre hvad som helst, han har lyst til. Det betyder, at vi må give ham muligheden for at udforske indenfor trygge rammer. Så vi kan børnesikre vores hjem - fjerne giftige væsker, sætte stoppere på køkkenskabe, sætte værdifulde eller skrøbelige genstande uden for hans rækkevidde osv. Hvis han ikke bør røre ved noget, bør det være udenfor hans rækkevidde.

Giv ham et lavt skab, der er fyldt med plastikbeholdere, gryder, pander, træskeer og andet, han trygt kan udforske i en viden om, at 1-2årige ville ikke være normale, hvis de ikke ønsker at udforske og røre.

”Mig gøre det,” siger han ofte, men på samme tid bliver han tit frustreret over, at han ikke kan gøre, hvad han ønsker. Vi kan hjælpe ham med at udvikle selvtillid, når vi giver ham tid til at øve sig, og opmuntrer de mange ting, han *kan* gøre. Det er helt sikkert nemmere og hurtigere for os at gøre tingene *for* ham, eller uden ham, i stedet for at tage os tiden og tålmodigheden til at hjælpe ham med at gøre tingene selv. Men sidstnævnte er vigtigt for hans selvtillid og følelse af kompetence.

Det er godt at give dit lille barn begrænsede valg, der understøtter hans følelse af selvstændighed. Brug ikke for meget tid på at tale, for at holde foredrag går ofte over hans hoved – og han lærer blot at tune os ud. Gør ikke noget for ham, han kan gøre selv.

Små børn ønsker at bidrage meningsfyldt, og for dem er der ikke nogen forskel mellem leg og arbejde. De ønsker at deltage i, hvad de ser os gøre. At føle sig kompetent og i stand til at bidrage til andre er vigtigt. Huslige pligter fascinerer dem, og de kan gøre mange ting, der bidrager til familien, også selvom de ikke kan gøre dem perfekt. Kloge forældre vil bruge et barns naturlige ønske om at efterligne voksnes adfærd. De vil vise de ønskede færdigheder langsomt og trin for trin, og de vil ønske barnets engagement og hjælp.

\*

Børn har brug for opmuntring på samme måde, som en plante har brug for vand. Opmuntring fokuserer på indsats og fremgang, snarere end resultat. Ægte selvværd kommer af at føle sig kompetent og vide, at det er okay at begå fejltagelser og lære af dem. Det kommer af at prøve igen og blive ved, når vi står overfor udfordringer. Det gavner ikke at overbeskytte børn.

Kampe over søvn, spisning og at gå på toilettet er baseret på en mangel på viden, og de er alle noget, kun vores barn har kontrol over. Vi kan ikke tvinge ham til at sove, spise eller bruge toilettet, men vi kan invitere ham respektfuldt til samarbejde.

Et af de første jobs, forældre står overfor, er at hjælpe deres baby med at lære at falde i søvn selv. Det betyder, at vi lægger ham i seng, lige *før* han falder i søvn. Nogle forældre er bange for at lægge en sovende baby ned af frygt for at vække ham, men at vågne op og få lov til at falde i søvn igen efter en smule postyr er fint.

Forældre lider almindeligvis mere, end deres barn gør det, når de venter for længe med at hjælpe ham med at lære at falde i søvn selv. Der er to ting, der er vigtigt i den henseende. Den første er forståelsen for, at det er den kærligste ting, du kan gøre for vores barn, der har oplevet en tryg tilknytning til dig. Og den anden er, at du må være tillidsfuld, venlig og fast. Når du er dette, føler han sig tryg og tillidsfuld. Hvis du er usikker og går ind efter nogle få minutter med gråd, lærer han måske at græde længere.

Hvis han modtager masser af kærlighed i løbet af dagen, og han ser dig hver morgen, er det usandsynligt, at han vil føle sig uelsket eller forladt, hvis han græder en smule, når han lærer at falde i søvn selv. Gråd eller modstand betyder ikke, at du har truffet det forkerte valg. Dit job er at træffe valg, der er i barnets bedste interesse - men det betyder ikke, at disse valg altid vil være populære.

Husk på, at jo mere tillidsfuld du er, jo nemmere vil det være for ham. Jo mere tillid du har til din beslutning, jo nemmere vil det være for ham at komme sig over skuffelsen over ikke at få sin vilje. Det er vigtigt at huske på, at børn ikke altid ved, hvad der er det bedste for dem.

\*

At give din baby mad er også en af de første udfordringer, du vil møde. Ikke alle mødre kan, eller vælger, at amme, og du kan opbygge en stærk og kærlig forbindelse til dit barn, uanset hvordan du giver ham mad. Begge valg, bryst eller flaske, kan give babyen næringen, han behøver. Amning har mange næringsmæssige og emotionelle gavnlige virkninger, men mange emotionelt og fysisk sunde babyer er vokset op på modermælkserstatning og babymad. Når du har viden om, og har overvejet alle valgene med omhu, vil du føle dig tillidsfuld i, hvad end du beslutter dig.

På et eller andet tidspunkt mellem den tiende og tolvte måned, mister mange babyer interessen for brystet eller flasken. Nogle mødre ignorerer disse tegn og forcerer flasken eller brystet på babyen. De er ikke bevidste om, at tabet af interesse kan være et naturligt tegn på, at babyen er parat til afvænning.

Vi kan ikke tvinge børn til at spise, og at prøve på det inviterer til magtkampe. Det er vores rolle at forberede sund og nærende mad, og det er barnets opgave at vælge, hvor meget han vil spise af den. Tving ikke dit barn til at spise. At insistere på at han spiser en bestemt mad, i en bestemt mængde og på et bestemt tidspunkt vil kun skabe magtkampe. Hvis din baby spytter mad ud, kan det være tegn på, at han har fået nok. Insister ikke på at give ham mere mad.

Servér sund mad og slap derefter af i en viden om, at selvom han ikke spiser alt, der præsenteres for ham, vil det, han spiser, være nærende. Tilbyd nye madvarer lejlighedsvist, men insister ikke. Nyd måltider som en mulighed for at bringe familien sammen og dele hinandens selskab.

\*

Toilettræning kan være oprindelsen til skyld, skam og magtkampe, men slap af. Alle børn bliver på et eller andet tidspunkt toilettrænet, fordi de omsider vil ønske at gøre som alle andre, og virkeligheden er, at børn vil bruge toilettet, når de er parate til det. Når de er dette, tager toilettræningen ofte kun nogle få dage eller uger.

Som med de fleste andre færdigheder, vil der være uheld under processen. At tage sig af disse roligt og respektfuldt, gør det mindre sandsynligt, at der vil opstå modstand og manglende samarbejde. Ydmyg og skam ikke dit barn, når han har et uheld.

\*

Når voksne forstår, at de fleste sociale færdigheder ikke udvikles naturligt, men må læres, er de mindre skuffede, når børn slår, bider eller skubber i processen, hvor de lærer, hvordan de kommer ud af det med andre. Sociale færdigheder udvikles gennem træning og øvelse.

Når 1-2årige leger sammen, er det meste af deres leg ”parallel leg.” De leger nær ved andre børn, snarere end med dem, men i takt med at de vokser, begynder de at lege direkte med andre børn og at forme venskaber.

At lære at dele med andre er en stor ting for dem, fordi et lille barn føler, at alting er er ”hans.” Et barn i denne alder har brug for vejledning, hvis han har svært ved at dele. Han har brug for løsninger, som at finde et andet stykke legetøj han kan give til en ven, give ham noget andet at gøre mens han venter på sin tur, eller foreslå måder hvorpå de kan lege med genstanden sammen.

At dele er en færdighed, der må læres og praktiseres, og at komme med de rigtige ord og bruge dem er en del af processen, der må gentages igen og igen. Det er vores job at blive ved med at vejlede, uanset hvor lang tid træningen tager, før lektionen er lært. Vi kan anerkende et barns handlinger af venlighed, og på den måde opmuntre til mere af det samme.

Kilde: Positive Discipline. The First Three Years af Jane Nelsen, Cheryl Erwin og Rosly Ann Duffy.