**Fredelig opdragelse af dit førskolebarn.**

**Førskolebarn, 3-6 år**

Dit barn er ikke længere en baby, ikke engang en 1-2årig. Han er et førskolebarn, og disse år er vidunderlige, da han opnår evnen til at kontrollere sig selv og sine følelser – det meste af tiden!

Ønsker du samarbejde? Forbind dig med ham og gør dine rutiner sjove.

Ønsker du et førskolebarn, der nemt går i seng og som ikke har nogle potte-uheld? Vær sikker på at du møder hans behov for tryghed.

Ønsker du et barn, der taler i stedet for at slå eller få raserianfald? Udvikl hans emotionelle intelligens ved at bruge empati og tale om følelser.

**Her er din plan for at bringe det bedste frem i dit førskolebarn.**

Førskolebørn er udforskere, videnskabsfolk og kunstnere. De elsker at eksperimentere, og de lærer gennem deres erfaringer. De er stadigvæk i færd med at lære, hvordan man er venner, hvordan de engagerer sig med verden, og hvordan de kontrollerer deres kroppe, følelser og sind. Med en smule hjælp fra dig, vil disse år opbygge et trygt grundlag for hele dit barns barndom.

**Hvad dit førskolebarn behøver for at kunne trives:**

**1. Struktur.**

Regelmæssige rutiner hjælper børn med at føle sig trygge, og de er meget vigtige for førskolebørn, der dagligt må tage sig af store bekymringer. Verden er kaotisk og skræmmende for dem, så deres hjem må være forudsigeligt. En rolig, velordnet og sjov atmosfære med regelmæssige måltider og soverutiner vil skabe gladere børn, der har de indre resurser til at møde daglige udviklingsmæssige udfordringer. Det betyder ikke, at du må være rigid, men dit barn har brug for at vide, hvad han kan forvente sig.

**2. Nok søvn.**

Førskolebørn modsætter sig måske sengetiden, men uden tilstrækkelig søvn har 3-6årige simpelthen ikke, hvad der skal til for at klare kravene i deres dag. Udvikl en regelmæssig rutine, der hjælper dit barn med at falde til ro et godt stykke tid, før det er tiden til at gå i seng.

**3. Kontrol over hans indtag af mad.**

Du beslutter, hvad for noget mad der er i dit hus, men dit barn må have ansvaret for at bestemme, hvor meget han spiser. Husk på, at børn har brug for at indtage små måltider ofte. Hvis du altid fremkommer med en variation af sunde madvarer, kan du føle dig bekvem med at lade ham vælge, hvad og hvor meget han ønsker at spise.

Er du bekymret over et kræsent barn? Servér en variation af sunde madvarer og undgå magtkampe. Dit barn vil omsider forøge sine valg, i takt med at hans smagsløg modnes. Så længe søde sager ikke er tilgængelige, (undtagen som sjældne – ikke daglige – lækkerier) vil dit førskolebarn naturligt vælge sund mad, der over tid tilfredsstiller hans fysiske behov. Hav aldrig en ren tallerken som et mål. Spørg ham i stedet for hvordan hans krop føler det, når han siger han er færdig.

**4. Hjælp med følelserne.**

Selv om dit barn ofte ikke længere har raseriudbrud, har han stadigvæk store følelser, og han har stadigvæk brug for, at du regelmæssigt ”lytter” til dem. Alle børn har også brug for daglig latter, så de kan komme af med deres ængstelser, der uundgåeligt bygger sig op i en lille person, der må klare sig selv i en stor og ofte overvældende verden, så vær sikker på at indføre daglig tumleleg i din plan.

Og du kan forvente, at dit førskolebarn nogle gange udtrykker hans behov som et angreb i betydningen, at et barn, der har det svært indeni, måske råber: *"Jeg hader dig; jeg vil have en ny Mor!"*  Tag det ikke personligt. Brug empati, selv når du sætter grænser. *"Du må være så oprørt, når du taler til mig på den måde…Jeg går ud fra, at du er meget skuffet … Du ønskede virkelig at…, og jeg sagde Nej…Jeg er ked af, at det er så svært, Søde."*

**5. Empatiske grænser.**

Hvis du ønsker velopdragne børn, må du modsætte dig enhver impuls om at straffe. Børn i denne alder har brug for vejledning og grænser, fordi de aktivt lærer om reglerne, og hvordan verden virker, og de vil naturligt teste for at se, hvor disse grænser er. Husk på at deres hjerner stadigvæk udvikler sig, og at de let bliver overvældet af følelser. Når du sætter grænser, bliver de oprørte, fordi de ønsker, hvad de ønsker. Det hjælper dem med at falde til ro, hvis du burger empati med deres skuffelse eller vrede. At gøre dette nu vil hjælpe dem over tid med at lære at kontrollere deres følelser, og det vil hjælpe dem med at bevare ligevægten, når de bliver ældre. Forskning viser, at når små børn straffes bliver deres adfærd faktisk værre. Sæt i stedet for grænser og brug empati med følelserne, så du kan hjælpe dit barn med at ØNSKE at opføre sig.

**6. Tid med forældrene.**

Masser af tid med emotionelt kærlige forældre er vigtigt for dit førskolebarns emotionelle udvikling. Det betyder, at du går ned på hans plan, sætter dig på gulvet sammen med ham og bygger den togbane eller det tårn sammen med ham. Det væsentlige er ikke så meget det intellektuelle arbejde, at I bygger noget, men den emotionelle forbindelse I har. Daglig ustruktureret “specialtid” med dit barn, hvor du lader ham tage ledelsen, vil virkelig opbygge jeres forhold. I kan også sætte jer sammen på sofaen med en stak bøger i en halv times tid, og vær sikker på at du bruger masser af tid på at tale om, hvad du læser, eller om hans dag.

**7. At blive hørt.**

Førskolebørn er kendt for at stille spørgsmål, fra det vedvarende “HVORFOR” til at plage forældrene om at forandre deres indstilling til en grænse. Dette kan drive en forælder til vanvid, med mindre du ser under overfladen til grunden for spørgsmålet. Dit barn ønsker mere end information, han ønsker at blive hørt, at blive anerkendt og at fortælle dig hvad han tænker. Han ønsker, at du reagerer på de turbulente følelser, der ofte overvælder ham. Når han plager dig med HVORFOR spørgsmål, og han ikke synes tilfreds med dine svar, så han bliver ved med at spørge, kan du vende om på tingene og stille ham spørgsmålet.

**8. Social tid.**

Førskolebørn er biologisk designet til at se op til ældre børn. I stammekulturer er det ofte sådan, at yngre børn, der er gamle nok til at forlade forælderen, følger med de store børn og lærer sociale færdigheder. Da børn almindeligvis er i grupper med børn af samme alder, har de ofte brug for voksenhjælp til at vise dem, hvordan man ”skiftes” eller lære ikke at være dominerende. Fireårige eksperimenterer med brugen af magt, og de er kendt for at være kommanderende, endog mobbende. Du skal ikke føle dig dårligt tilpas over at træde ind på legepladsen for at give eksemplet på passende social adfærd. Hvordan ellers kan de lære?

**9. Stilstandstid.**

Alt er stimulerende for dit førskolebarn, lige fra lastbilen på gaden til slikket i supermarkedet. Selvom legeaftaler og ekskursioner stimulerer hans emotionelle og intellektuelle udvikling, har han brug for en god portion af ustruktureret tid derhjemme, hvor han simpelthen leger i trygheden fra hans hyggelige hjemmebase.

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)

se [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Sektion: Preschoolers.

Uddrag af artikel: Game Plan for Peaceful Parenting Your Preschooler.