**Din plan for din fantastiske tumling.**

**Tumlinger**

Alder 15-36 måneder

Så dit søde spædbarn er nu vokset op til at være et lille menneske, der både taler og går. Tumlinger kan være en håndfuld, men hvis du kan se på tingene fra deres perspektiv og støtte dem, når de tager deres første skridt ind i selvstændigheden, kan tumlings-perioden være fantastisk.

De fleste børn bliver sværere at tage sig af, når de er omkring fjorten måneder. Det er, fordi de oplever et kæmpe udviklingsmæssigt spring på dette tidspunkt. De er ikke længere så nemme at distrahere. De indser, at de til en vis grad kan påvirke verden, men også at de ikke har en masse magt, og de begynder at eksperimentere med at se, hvordan de kan få deres behov tilfredsstillet og deres ønsker fuldbyrdet.

Dette kan være en udfordrende tid for forældrene, eller det kan være en vidunderlig tid, hvor du ser dit barn blomstre. Hvor svær perioden fra 15-36 måneder er, afhænger meget af forælderens indstilling. Dit barns rebelskhed vil være omvendt proportional med friheden, han får til at udføre det udviklingsmæssige arbejde, han står overfor, og hvor meget han føler sig i stand til at få, hvad han ønsker i verden.

Hvor meget har han lov til at udforske og gå fremad i eget tempo? Hvor meget kontrol har han over sin verden, så han kan opdage, at han er en kompetent person? Meget af dette afhænger af forælderen.

Er du sensitiv overfor hans ønske om uafhængighed, kan du værdsætte den, og støtter du den uden at presse ham? Kan du give slip på en vis kontrol, så han kan udvikle en følelse af mesterskab over sin verden? Ved han, at han kan regne med, at du hjælper ham med at få hans behov tilfredsstillet, eller føler han, at han bliver nødt til at kæmpe med dig? Kan du sætte grænserne, der er nødvendige for hans sikkerhed, samtidig med at du bruger empati med hans skuffelse, når han ikke får, hvad han ønsker? Kan du tolerere hans vrede overfor dig med forståelse, og anerkende den fulde rækkevidde af følelser han udtrykker? Kan du se på situationen fra hans synspunkt og bruge empati?   Jo oftere du kan svare ja på disse spørgsmål, jo nemmere vil din tumling være at leve med – og jo sundere vil hans emotionelle udvikling være.

Det kan se ud til, at din tumlings væsentligste job er at rive dit hus ned, men det er kun en del af et større job, han prøver at mestre - at lære de fysiske og sociale regler i verden. Lad os kigge på din tumlings udviklingsmæssige opgaver lige nu.

Han udvikler sig stærkt fysisk, hans hjerne udvikler sig, og hans ordforråd forøges hurtigt. Han må lære, hvordan han forbliver forbundet til dig, mens han står frem for sine egne behov og ønsker. Og han må lære, at andre børn også er mennesker, han kan relatere sig trygt til, så han ikke bliver nødt til at være aggressiv overfor dem. Han må lære reglerne i den sociale verden, som hvordan han kan bede om, hvad han ønsker.

Det er vores opgave som forældrene at sørge for, at vores barn er tryg, når han udforsker. Det er også vores opgave at give en smule slip på kontrollen, så han kan udvikle et vist mesterskab over verden. Vi må nyde hans fremkommende uafhængighed og nysgerrighed og forblive forbundet til ham, selv når vi omdirigerer og korrigerer. Vi må forblive positive overfor ham.

Din tumling har brug for, at du bekræfter hans styrke. Han ved allerede, at der er masser af grænser og ting, han ikke kan kontrollere. Nu har han brug for, at vide, at der er ting, han kan have herredømme over, som hans egen krop (i det mindste det meste af tiden), og han har brug for at opleve sig selv som en kompetent og kraftfuld person, der er i stand til at få hans behov og ønsker tilfredsstillet.

Han behøver struktur, grænser, rutiner og tryghed.Han begynder at forstå, at der er en stor verden derude. Og selv hans egne følelser kan til tider føles overvældende. Han har brug for at vide, at forælderen har styringen og kan holde ham tryg – fra verden såvel som fra deres egne store følelser og mangel på selvkontrol. Han har brug for at vide, hvad han kan forvente sig, og han klarer sig bedst med en fast rutine.

Det er vigtigt, at han forbliver forbundet til hans forældre, i særlig grad i de svære øjeblikke hvor følelserne er i det høje gear. Så se på tingene fra hans synspunkt, og du vil se, at det giver mening. Selvom han omsider bliver nødt til at lære mere passende måder at udtrykke sine følelser på, er det vigtigt, at han ved, at du elsker og accepterer ham, præcist som han er, selv med alle disse rodede følelser. Selv om du ikke kan gøre, hvad han ønsker, vil det hjælpe ham med at samarbejde, hvis du kan forstå og sympatisere med hans manglende glæde. Det er på den måde, han lærer, at han ikke altid kan få, hvad han ønsker, men at han får noget bedre – en forælder der elsker ham betingelsesløst – uanset hvad.

Så her er din plan for en sund og sjov tumlings-periode – både for dig og din tumling!

1. Giv ham kontrollen over pottetræningen, og husk på at det er en gradvis læreproces for ham. Alle børn kommer før eller senere ud af bleer, og kampe med dit barn om hans krop er kampe, du aldrig kan vinde. Hvis dit barn viser nul interesse i toilettræning, kan du give ham muligheder for at være sammen med andre børn, der bruger toilettet, og han vil hurtigt ønske at efterligne dem.

2. Undgå magtkampe. Du bliver ikke nødt til at bevise, at du har ret. Dit barn prøver at vise dig, at han er en virkelig person med en vis kraft i verden, of dette er fuldstændig passende. Lad ham sige nej, når han kan gøre dette, uden at gå på kompromis med tryghed, sundhed eller andre menneskers rettigheder. Du vil være glad for at vide, at da raseriudbrud er et udtryk for magtesløshed, har tumlinger, der føler de har en vis kontrol over deres liv, langt færre raseriudbrud.

3. Afværg raseriudbrud**.** Raseriudbrud er almindelige for børn i denne alder, men du må vide, at de fleste af dem sker, når børn er sultne, trætte eller føler sig ikke-forbundne, så tænk forud. Sørg for at dit barn har fået mad og har sovet, sørg for at du genforbinder dig med ham, har hyggestunder med ham og fredelige stille tider uden mediestimulation. Det vil forhindre de fleste raseriudbrud. Lær at sige nej – til dig selv. Lad være med at presse det sidste ærinde ind. Tag ikke et sultent og træt barn med til forretningen. Klar dig i stedet for med det, du har, og gør de i morgen.

4. Brug leg til at “håndtere” din tumling. Tumlinger bryder sig ikke om at blive beordret omkring, på samme måde som du ikke gør det. Hvad de virkelig elsker er leg. Ønsker du samarbejde? Så flyv din tumling op til hans bad. Få ham til at drikke sin mælk ved, at han forestiller sig, han er en hundehvalp, der elsker mælk. Få ham ind i autostolen ved at forestille dig, at du er flykaptajnen, der forbereder sig til afgang. Hav et kapløb hen til bilen.

5. Tag det ikke personligt. Din tumling vil til tider afvise dig eller være sårende. Tag det ikke personligt. Han lærer af dig, hvordan han modulerer sin vrede. Dette er din mulighed for at vokse (vælg kærlighed og forståelse – det er en tumling), og på samme tid undervise ham.

6. Lad der være tid i din plan til din tumlings behov for at udforske verden. Det er, når alt kommer til alt, hans job at udforske, eksperimentere og lære. At skynde på en tumling er en af de væsentligste årsager til raseriudbrud.

7. Udvikl empati for dit barn. Dit barns sociale færdigheder starter med empati, og børn begynder at udvikle empati for andre, og derfor evnen til at dele, ikke slå osv., når de selv føler sig forstået.

8. Tving ham ikke til at dele. Dette forsinker faktisk udviklingen af evnen til at dele. Børn må føle sig trygge i deres ejerskab, før de kan dele. Introducér i stedet for begrebet om at skiftes. (*“Det er Monas tur til at bruge spanden. Derefter vil det blive din tur."*) Hjælp ham med at vente på hans tur med empati. Hjælp ham med at lægge hans yndlingslegetøj væk, før et andet barn kommer på besøg. Når han virkelig deler, af hans hjertes godhed, kan du bemyndige ham til at træffe dette valg igen, ved, højt, at observere virkningen af hans valg: *"Se hvor glad Kasper er over, at han får en tur med din lastbil."*

9. Brug alderspassende "disciplin." For tumlinger betyder dette empatiske grænser, information, omdirigering og hjælp med følelserne. Forskere sammenlignede to grupper af tumlinger, der opførte sig meget på samme måde i starten af forsøget. Under forsøget begyndte nogle af forældrene at give deres børn smæk ved toårsalderen. Andre brugte positiv disciplin. Børnene, der fik smæk, opførte sig dårligere et år senere, end børnene der ikke fik smæk. Selv dette at råbe af en tumling har en negativ virkning, der får ham til at hærde sit hjerte overfor dig og blive trodsig.

10. Vær personen du ønsker, dit barn skal være. Børn lærer at samvirke med andre ved at opleve forhold til deres forældre og søskende, og de genskaber derefter, hvad de har oplevet. Husk på at din tumling lærer begge sider af et forhold, han er i. Hvis du ikke ønsker, han får raseriudbrud, tab da ikke besindelsen overfor ham, hvilket er eksemplet på et raseriudbrud. Hvis du råber af ham, lærer du ham, ved eksemplet, at raseriudbrud er ok.

11. Eliminer visuelle elektroniske medier. Børnelæger anbefaler, at børn under to år ikke ser TV eller videoer overhovedet, fordi de har andet vigtigt udviklingsmæssigt arbejde, de må gøre, og fordi det påvirker hjerneudviklingen.

12. At spise er din tumlings job. Hav aldrig kampe over mad. Du fremkommer med sund mad. Han spiser den selv. (Ja, selv når han er lille. Læg kun en måtte under hans høje stol.) Vær ikke bekymret over, hvor meget han spiser. Børn sulter ikke sig selv. Mange tumlinger har dog så travlt om dagen, at de ikke spiser nok, og derfor beder de om mad ved sengetid. Det er derfor godt at inkorporere natmad i din rutine, hvilket også hjælper børn med at falde til ro og sove bedre. Hvis du sikrer dig, at denne snack er sund, tager du noget at presset væk fra aftensmaden, så du kan nyde dit barn mere uden hele tiden at prikke til ham om at spise. Du kan kombinere dette med en godnathistorie, hvis du har travlt.

13. Brug rutiner. Børn selvregulerer nemmere, når de lever i en tryg, forudsigelig struktureret rutine, hvor de ved, hvad de kan forvente sig. Når du forstyrrer rutinen med rejser, besøg til bedstemor, eller simpelthen undtagelser for din egen bekvemmelighed, kan du forvente raseriudbrud, vanskeligheder med at falde i søvn og andre udfordringer. Besøg til bedstemor er selvfølgelig dette værd, men at vælge afbrydelser viseligt er en del af at være en beskyttende forælder.

14. Giv dit barn muligheden for at opleve kompetence. Tumlinger har færre raseriudbrud og samarbejder mere, når de føler sig mere kraftfulde. Hvordan kan du hjælpe din tumling med at føle sig mere kraftfuld? Der er tre måder, du kan gøre dette på: Du kan lytte til ham. Du kan lade ham træffe sine egne beslutninger, når som helst det er muligt. Du kan give ham muligheden for at opleve kompetence.

Tumlinger har brug for daglige erfaringer med arbejde, for at opnå tillid til deres egne evner, så de kan begynde at tænke på dem selv som kompetente folk. Som voksne har vi en tendens til at se på arbejde som en byrde. Men tumlinger ELSKER at forstå, hvordan hjemmet fungerer, og de elsker at deltage i opgaverne. De ELSKER at føle sig værdifulde, når de bidrager til hjemmet. De ELSKER at lære ved at gøre. Dette var en af Maria Montessoris vigtigste indsigter.

Invitér din tumling til at være involveret i, hvad du gør. Ok, hjælpen vil gøre dit job langsommere og sværere, men han lærer og opnår færdigheder, der vil gavne ham i fremtiden, og I knytter jer til hinanden. Og om nogle få år, når du ønsker, han deltager i pligterne, vil du ønske, at du havde været tålmodig og fik ham startet på at arbejde med dig.

Hvilke former for huslige pligter kan han deltage i? Han kan hjælpe dig med at købe ind, hjælpe dig i haven, lave en snack, som et pille en frugt, eller skære blød ost og lave sandwichs med kiks. Han kan hjælpe med at vaske gryder og pander og andre ting, der ikke kan gå i stykker. Han kan vaske grønsager i vasken, tørre køkkenbordet af, hjælpe dig med at gøre rent i køleskabet, hjælpe dig med at dække bordet, hjælpe dig med at tage ud af bordet, hjælpe dig med at tænde og slukke for lyset, støve af, skrubbe badekarret (indefra og barfodet), matche sokkerne når du folder tøj, sortere tøj (hvilket rent tøj tilhører hvilket familiemedlem?) Han kan hjælpe med at tage tøjet fra vaskemaskinen til tørretumbleren eller hænge det på en snor, Han kan udvælge frugt i supermarkedet, vaske bordet eller gulvet etc.

Disse aktiviteter er ultimativt meget mere undervisende og tilfredsstillende end TV, og de fleste små børn elsker dem. Efter at blive færdig med et sådant job, siger han til sig selv: “Jeg gjorde det!” og han føler sig som en dygtig og kraftfuld person. (Sammenlign dette med hvordan han føler det, når han har set TV). Og den kognitive udvikling er enorm.

Jovist er det mere arbejde for forælderen end at gøre det selv. Men dette er ikke pointen. Du hjælper din tumling med at føle sig kompetent og kraftfuld, så han ikke har brug for at fremhæve sin magt ved at være kontrær. Han er mere tillidsfuld og bedre til at problemløse. Han er mere hjælpsom, nu og i fremtiden. Det er en vind-vind situation.

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: Toddlers.

Uddrag af artiklen: Toddlers: Your Game Plan for the Terrific Twos.