**17 måneder gammel vil ikke tage en middagslur.**

Spørgsmål:

Min 17 måneder gamle søn tager rigtig lang tid om at falde i søvn, og det er nu sådan, at det ikke synes normalt. Vi har fulgt mange af de råd, du anbefaler. Vi har en rutine, vi har prøvet at flytte hans middagslur og sengetid til tidligere og senere tidspunkter på dagen, men uanset hvad, vi gør, har vi de samme problemer.

Vi har en familieseng, og når det er tiden til at tage en lur, lukker jeg soveværelsesdøren og lægger mig ned med ham i 2 timer (jeg har set på uret, og jeg overdriver ikke,) mens han løber omkring i værelset, hopper på sengen, græder, ler osv. Efter to timer vil han omsider falde til ro og falde i søvn.

Sengetiden er det samme, med undtagelse af at min mand ligger med os, og det er stadigvæk 2 timer, før han falder i søvn. Vi har prøvet at gøre det mørkere i huset to timer før sengetid, og vi har prøvet at sætte sengetidspunktet til tidligere.

Intet synes at hjælpe, og jeg er fuldstændig emotionelt drænet af dette. Vi bruger fire timer om dagen på at få ham til at falde i søvn. Vi venter en anden baby om nogle få måneder, og jeg er så bekymret over, hvordan han vil falde i søvn, når jeg ikke har to timer, jeg kan give ham i et forsøg på at få ham til at sove.

Svar:

Dette er frustrerende, men jeg kan forsikre dig om, at det ikke er usædvanligt for 17 måneder. Dette er alderen, hvor de små har bevæget sig fra at være babyer til at være tumlinger, og vi som forældre må udvikle os og lære at sætte kærlige, rimelige grænser.

Det er klart, at en 17 måneder gammel har brug for en lur. Jeg vil aldrig anbefale at du lader ham være alene grædende i en seng, noget konventionel opdragelse anbefaler. MEN du kan helt bestemt sige: ”Nu er det tiden til at sove” og holde ham i sengen hos dig. Jeg vil ikke tillade ham at løbe omkring i værelset, når det er tiden til at tage en lur eller sengetid. Mere om dette om et øjeblik, men først nogle forebyggende foranstaltninger.

Tumlinger i denne alder er begejstrede over deres nye motoriske færdigheder, og de har det ofte svært med at falde til ro. Så det er din opgave som mor at finde måder at hjælpe ham med at blive parat til at sove.

* Kommer han udenfor, så han kan løbe omkring hver morgen og hver eftermiddag?
* Er han faktisk træt? Hvis han er træt og ikke kan geare ned, vil han da reagere på musik eller en historie?
* Hvis du spiller den samme afslappende CD hver gang, han skal sove (vælg en du synes godt nok om, så du kan høre den igen og igen) vil det være et signal til hans krop om at falde til ro, når han falder i søvn til den nogle få gange.
* Vil han falde til ro med en beroligende massage?
* Er værelset MEGET mørkt. Jeg er en stor fan af mørklægningsgardiner.
* Er middagsluren på samme tidspunkt hver dag?
* Har du en rutine, der leder op til den?

Lad os gå ud fra, at du har gjort dette, og lad os tale om nogle af de mest almindelige grunde til, at børn har svært ved at falde til ro og falde i søvn. Alle børn har en emotionel rygsæk af følelser, de ikke nødvendigvis fik en tryg mulighed for at føle og bearbejde i løbet af dagen. Når de lægger sig ned for at sove, kan disse følelser komme op for at blive bearbejdet. Børn bryder sig ikke om disse følelse – de blev oprindeligt skubbet ned, fordi de ikke føltes behagelige, så børn løber fra dem – ved at være fjollede og provokerende eller simpelthen ved at løbe omkring i værelset.

At tømme rygsækken hjælper derfor børn med at falde i søvn meget nemmere. Jeg anbefaler på det kraftigste daglig tumleleg, der får børn til virkelig at le, fordi latter tømmer rygsækken. Men nogle gange er der ikke nogen erstatning for gråd, der renser ud på et dybere plan. Selvfølgelig er det ikke gråden i sig selv, der er magisk. Det er oplevelsen af at opleve disse ophobede følelser, i medfølelsen fra vores trygge nærvær, der er forvandlende. Så det vigtige er at skabe tryghed med vores accept af følelserne og kærlighed til vores barn, mens vi holder ham eller forbliver meget nær ved.

Og det er her, at dette at holde din søn i sengen, når det er tiden til hans lur, kommer ind. Jeg vil være sikker på, at jeg har fået ham til at grine dybt – måske før frokost, så han ikke bliver for opgejlet lige før luren. Når du så tager ham ind på soveværelset, forklarer du, at det er tiden til at tage en lur, så vi lægger os ned og sover. Når han prøver at rejse sig op og løbe omkring, forhindrer du ham mildt i dette og forklarer ømt, men fast, at det er tiden til at tage en lur, og at du vil hjælpe ham med at falde til ro og blive i sengen.

Din søn vil selvfølgelig bruge muligheden til at græde og protestere. Dette er en god ting. Han vil vise dig alle de ængstelser, han har hobet op denne dag, og sandsynligvis i måneder, der får ham til at være så opgejlet.

Bare så du ved det, når børn føler frygt, snor de sig virkelig og kæmper. Men du skader ham ikke ved at holde ham i sengen. Bliv blot ved med at forsikre ham om, at han er tryg, og at du er med ham og elsker ham.

To advarsler:

1. Du må være i stand til at forblive rolig og medfølende og kærlig overfor dit barn, når du gør dette. Dit mål er at skabe tryghed. Hvis du bliver vred, vil dit barn fornemme det og ikke føle sig tryg.

2. Denne tilgang anbefales ikke med et barn, der har en traumebaggrund.

Når børn har fået en mulighed for at tømme deres emotionelle rygsække, falder de almindeligvis i søvn hurtigere end almindeligt, fordi de ikke bekæmper alle disse ængstelser. Og hvis du gør dette nogle få gange, vil han ikke kun være gladere og roligere, fordi han ikke bærer rundt på alle disse følelser, men han vil finde det nemmere at lægge sig ned og falde i søvn, og han vil begynde at gøre det hver dag.

Svar:

Jeg skylder dig en stor tak. I dag har været betydelig anderledes end før. Jeg kan fornemme, at han har arbejdet sig gennem nogle store følelser, fordi han, da jeg holdt ham i sengen, kæmpede et stykke tid, men jeg fortalte ham, at jeg er hans mor, og at jeg elskede ham uanset hvad, og at jeg aldrig ville forlade ham. Der kom et ansigtsudtryk af frygt over ham, og han klyngede sig til mig, mens han græd. Jeg blev ved med at berolige ham, og han blev ved med at lægge sig ind til mig, til han var i positionen, han plejede at ammes i. (Jeg vænte ham mildt fra, da han var 14 måneder på grund af mit andet svangerskab.)

Han forblev i denne position, til han faldt til ro, og han faldt fredeligt i søvn hurtigere, end han nogensinde har gjort det. Jeg tror, at han måske bar rundt på en masse frygt på grund af forandringerne, der sker på grund af graviditeten. Jeg kan ikke løfte ham så meget, som jeg plejede at gøre det, men jeg prøver stadigvæk at holde ham, mens han sidder ned, så meget som jeg kan. Han er sådan en vidunderlig lille dreng, og din webside har gjort mig til en så meget bedre mor. Jeg kan ikke takke dig nok for alle de råd, du har givet, både i dette budskab og på din webside ([www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com).)

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: 17 Month Old Won´t Nap.