**At få dit førskolebarn til at falde i søvn**

Undrer du dig over, hvordan du kan få tre, fire eller femårige i seng – og hvordan du kan få dem til at blive der hele natten? Nogle mennesker tror, at førskolebørn bør være i stand til at gå i seng selv, og måske der er nogle fireårige et eller andet sted, der er i stand til dette. Men 99% af børn fem år og under har brug for et par timer med rolig tid, der omfatter aftensmad derhjemme og en fast sengerutine med historietid og hygge, for nemt at falde i søvn om aftenen.

Om forælderen efter dette kan gå ud af værelset og lade barnet falde i søvn selv, eller om hun bliver nødt til at lægge sig ned med barnet, vil afhænge af tre faktorer:

1. Om du var heldig, da dette barn nemt falder i søvn selv.
2. Om du har “lært” barnet at falde i søvn selv.
3. Om dit barn er afslappet, eller har en fuld rygsæk af ophobet stress og ophobede følelser fra hans dag.

**Hvordan får du dit barn til at blive i sengen?**

**1. Skab tryghed.**

Det er fuldstændig normalt for små børn at have ængstelser og bekymringer. Jovist ved du, at de er trygge i deres seng, men de føler det ikke nødvendigvis på den måde. De er små mennesker i en stor og skræmmende verden, og hvis du ikke er der for at gøre dem trygge, kan de nemt føle sig skræmt, alene i mørket.

Aftenrutinen hjælper børn med at føle sig trygge, fordi den er nøjagtigt det samme hver aften, så de ved, hvad de kan forvente sig – og selvfølgelig fordi den inkluderer masser af beroligende fysisk kontakt til dig.

**2. Regulér dine egne følelser.**

Det er naturligt at blive frustreret, når du blot ønsker, at dit barn falder i søvn, men at råbe af ham, vil få ham til at føle sig mindre tryg og underminere dine bestræbelse på at hjælpe ham med at falde til ro. Det er derfor vigtigt, at vi som forældre forbereder os, så vi kan bevare det gode humør om aftenen, i stedet for at miste fatningen. Vi kan forvente, at barnet modsætter sig den ”forcerede adskillelse” ved sengetid. Det er hans job. Det er vores job at forblive muntre, tålmodige og tydelige vedrørende grænsen, at ja, det er stadigvæk sengetid.

**3. Brug leg tidligere på aftenen for at formindske ængstelse.**

Vent ikke til det er sengetid. Hjælp dit barn tidligere på dagen med at arbejde sig gennem hans ængstelser ved at tumlelege med ham på en måde, der får ham til at grine i ti minutter. Gør ikke dette lige før sengetid, da det vil gejle ham op. Efter aftensmaden er et godt tidspunkt, efterfulgt af et bad og en historie der får ham til at falde til ro.

**4. Hvis dit barn er bange for “monstre.”**

Alle børn opbygger en emotionel rygsæk af små ængstelser i løbet af deres dag. Når de lukker deres øjne om aftenen, kan følelserne, de har afværget, komme op og gøre dem for ængstelige til at falde til ro. Så hvis dit barn udtrykker frygt, kan du lytte og anerkende hans følelser. Lad være med at latterliggøre tingene, skamme ham eller komme med rationelle argumenter; ængstelser er ikke rationelle, og dit barn vil forblive bange. Hvad han har brug for er din støtte, så han kan føle sig mere tryg. Sig:*"Jeg hører, at du er bekymret over monstre…det kan være skræmmende…lad os gøre noget ved dette.”*

Hvis dit barn er bange for “monstre,” kan du bemyndige ham til at lave noget “monsterspray,” han kan sprøjte rundt i værelset. Alt du har brug for er lavendel og vand. Vær sikker på, at du sætter en seddel på flasken, så den ser mere kraftfuld ud: *"Bruges ikke omkring monstre. Vil få monstre til at forsvinde.”*  Eller få fat i en kost og fej monstrene ud af skabet sammen, kom dem i papirkurven og tag den ud af dit barns værelse.

Denne tilgang virker, fordi den svarer til planet af frygt i stedet for blot at fornægte den. Men vær lethjertet omkring hele processen, ikke uhyggelig. Du ønsker at kommunikere overfor dit barn, at det ikke er en katastrofe, men kun en lille udfordring du kan hjælpe ham med at løse. Tal til monstrene på en kraftfuld måde, der sætter dem på plads: *"Monstre har ikke tilladelse til at være i Eriks værelse…I monstre ved bedre…det er tiden til at forsvinde nu!”*

**5. Lær afslapningsteknikker.**

Hjælp dit barn med at slappe af. For nogle børn virker musik. En meget effektiv måde er at røre ved hver del af dit barns krop og sige god nat til den. Få dit barn til at tage et dybt åndedrag ind, og når han ånder ud, forestiller han sig, at den del af kroppen, der berøres, bliver helt afslappet.

**6. Vær sikker på at sengen føles hyggelig. Overvej at tilføje et rækværk.**

Børn vil falde hurtigere til ro i en seng, hvor de føler sig trygge. Så en tumlingeseng tæt på gulvet, eller en enkel madras på gulvet, med et delvist rækværk, vil hjælpe ham med at falde til ro. I kontrast hertil kan en seng, der er højt over gulvet, eller en dobbeltseng, gøre børn rastløse.

**7. Tilbyd at du vil se til ham.**

Hvis dit barn ved, at du vil se til ham om fem minutter, og så igen om fem minutter, er det meget mere sandsynligt, at han vil falde i søvn. Fortæl ham, at du ikke vil sige noget, at du blot vil komme og kigge til ham. Og gør det da. Hold en pause i døren. Han vil sandsynligvis vente på, at du kommer og vil lægge mærke til dit nærvær. At hjælpe ham med at føle sig tryg på den måde, er måske alt, han har brug for, og du kan gradvist trække dig ud af denne vane.

**8. Lad ikke barnet komme ind i vanen med at stå op.**

Hvis dit barn står op, vær nøgtern, men kedelig, i takt med at du fører barnet tilbage til hans seng.

***"Det er tiden til at sove…jeg vil være lige her…du er tryg i din seng.”***

**9. Hvis dit barn er bange nat efter nat.**

Hvis dit barn er bange nat efter nat, kan du opmuntre ham til at tegne, hvad han er bange for. Dette hjælper ham med at mestre det. Du kan endog hjælpe ham med at tale til monsteret, eller hvad end det er, han tegner: *"Ingen monstre har lov til at være i mit værelse. I bliver nødt til at sove udenfor huset!”*

**10. Hvis dit barn gentageligt står op, kan du give ham ét “Gå ud af sengen kort” hver aften.**

Han kan bruge det denne aften, eller gemme det til når han virkelig har brug for det. Dette forsikrer ham om, at han, hvis han virkelig har brug for at finde dig, kan gøre dette. Mange børn foretrækker at gemme disse kort, og det stopper vanen med at stå op af sengen.

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: Preschoolers.

Uddrag af artiklen: Getting Your Preschooler To Sleep.