**Hvordan kan du tage mor tid eller amme babyen**

**uden at lukke døren for den toårige.**

Spørgsmål:  
Min datter er 2.5, og hun ønsker at være hos mig HELE tiden. Almindeligvis er dette fint, men af og til har jeg brug for tid for mig selv. Jeg prøver at bruge positiv disciplin med hende (opbygge et forhold til hende, validere hendes følelser, være eksemplet på respektfuld adfærd, sætte grænser fast, men udtrykke empati med hendes følelser), men jeg føler mig usikker på, om jeg skal lukke døren, når jeg har brug for mit eget rum – det føles ikke rigtigt, i overensstemmelse med mine bestræbelser på at respektere hendes følelser, og hun føler sig meget oprørt, når døren lukkes. To situationer skete for nylig:

**1. Jeg skulle lægge babyen ned for en lur:**  Min baby er gammel nok til, at hun ikke længere nemt dysses i søvn… hun ønsker virkelig, at jeg ammer og vugger hende i 10 minutter stille, og så lægger hende ned. Jeg har talt med min ældre datter om det: (“Jeg ved, at det er svært nogle gange, når mor må hjælpe lillesøster med at falde i søvn, og der er nogle ting, du kan gøre i disse ti minutter. Og når mor er færdig, vil vi have en særlig mor-datter lege-tid sammen”). Jeg taler om det forud, så hun kan anticipere det, og jeg prøver at sætte hende i gang med en sjov aktivitet, der er speciel, men uanset hvad jeg gør, følger hun mig altid ind i soveværelset, hvor jeg vugger babyen i søvn, og hun taler højt.

Jeg har fortalt hende, at hun kan være i værelset hos os, hvis hun er stille: (her er en bog, du kan læse stille”), men at hun må gå ind i stuen, hvis hun er højrøstet. Hun fortsætter med at være højrøstet i soveværelset, og babyen bliver agiteret. Jeg vil almindeligvis mildt, men fast sætte en grænse med min datter og lede hende tilbage til den sjove aktivitet. (Dette har en tendens til at tage LANG tid, og det er næsten umuligt at gøre, uden at babyen begynder at græde hysterisk, og det virker ikke i lang tid. Min ældre datter kommer tilbage 30 sekunder senere, og jeg kæmper med dette, til babyen omsider falder i søvn på trods af forstyrrelserne, eller jeg føler mig desperat.

Når jeg føler mig desperat, lukker jeg døren (dette er meget bedre for babyen, men det får min ældre datter til at græde udenfor døren og føle sig forladt.) At lukke døren føles ikke mildt og kærligt, og det synes ikke at respektere min datters behov for tryghed. Men min datters adfærd er ikke respektfuld overfor babyens behov for søvn, og hun samarbejder ikke med de grænser, jeg har sat, der vil give hende muligheden for at blive i værelset. (Hun kan være hos os, hvis hun er stille). Jeg føler, at de fleste af de positive disciplin resurser, jeg har læst om, tilbyder strategier, der vil virke, hvis jeg kun havde min ældste datter at tage mig af, men at de ikke fuldt ud erkender, hvor svært det er tålmodigt og empatisk at sætter grænser med dit barn, når du også prøver at tilfredsstille behovene hos en grædende baby. Jeg ved, at jeg ikke håndterer dette fint, og det er klart, at min ældre datter ikke gør fremgang.   
  
**2. "Mor timeouts":** Min ældre datter ønsker ikke, at jeg tager “mor timeouts”. (Jeg giver ikke hende timeouts … hvis hun har brug for det, laver vi en "time-in".) Når jeg føler, at jeg er ved at miste besindelsen, har jeg virkelig brug for et minut til mig selv, men min datter kan ikke klare at være væk fra mig, og hun følger efter mig og fortsætter med at engagerer sig i adfærden, der udløser min frustration. Hvis jeg lukker døren, græder hun og råber udenfor døren hele tiden. Begge disse scenarier gør det sværere for mig bevare fatningen. Jeg ved, at hun blot ønsker at være sammen med mig, og at hun føler sig skræmt, når jeg er ude af syne, og igen bryder jeg mig ikke om at lukke døren, da det ikke føles rigtigt og i overensstemmelse med den respektfulde tilgang jeg stræber efter. Men jeg er ikke sikker på, hvordan jeg skal håndtere dette med større ynde, når jeg føler, jeg er ved at miste besindelsen og ikke ønsker at lange ud mod hende i vrede.

Svar:

Du er meget tålmodig. Det kan være meget vanskeligt, når vores børn har BRUG for at være sammen med os konstant. Og du har fuldstændig ret i, at det er betydeligt nemmere at forblive tålmodig, når du har ét barn.  
  
 Selvfølgelig er det ikke urimeligt for din toårige at ønske at være sammen med dig, og når vi lukker døren, udløser det panikken ved at blive forladt hos selv den mest trygge tumling, så jeg forstår din bekymring.

Jeg tror, at situationen du beskriver om at lægge babyen ned for en lur sker i de fleste hjem. Det er, fordi selvom en toårig virkelig mener det, når hun siger, at hun vil lege stille, mens du lægger babyen i seng, kan hun ikke gøre det.  
 Selvfølgelig fortjener babyen din fulde opmærksomhed, når du lægger hende ned for en lur. Du har gjort et fint job med at prøve at sætte din ældste datter op med en sjov aktivitet, men selvfølgelig følger hun altid efter dig ind i babyens værelse, og hun taler højt. Ingen aktivitet er sjov nok for hende til at holde hende i et andet værelse. En løsning på dette kunne være en interessant aktivitet *I* babyens værelse. Men selvfølgelig er en bog ikke interessant nok.

Kan du finde nogle CDer med bøger, der vil fascinere hende? Hvis hun har hovedtelefoner på og kan kontrollere CD-afspilleren, tror jeg, hun kan lytte stille, selvom hun til tider måske ler højt. TV vil også virke, men så sætter du en TV-vane op. CDer er anderledes, fordi de stimulerer forestillingsevnen, på samme måde som når vi læser en bog for vores barn.

Jeg vil også sige, at det vil virke betydeligt bedre, hvis du FØR babyens sovetid bruger femten minutter med dit ældre barn, hvor du ”fylder hendes kop op” ved at øse din opmærksomhed og kærlighed ind i hende. Jeg indser, at dette sandsynligvis er tidspunktet, hvor din baby begynder at blive klynkende, så du er måske ikke i stand til at lave en virkelig ”specialtid” og gøre, hvad en din ældre datter ønsker at gøre. Men lidt kærlig tumleleg, der får hende til at grine, vil få hende til at føle sig mere forbundet og tryg. Det vil hjælpe hende med ikke at BEHØVE dig så meget, så hun kan fokusere på CD-bogen.

Din anden situation, mor timeouts, er også universel, i det mindste hos forældre, der ønsker at bemærke, hvornår de begynder at miste besindelsen og ønsker at fjerne sig fra situationen. Og det er godt, at du bringer dig ud af situationen, før du begynder at råbe. Har du talt med din toårige om dette, så hun forstår, hvad der sker? Ellers vil hun, når du flygter midt i et skænderi, naturligvis bekymre sig over, at du aldrig vil vende tilbage. Jeg indser, at hun kun er to år, men måske du kan siger noget sådant:

“Nogle gange føler mor sig oprørt. Men jeg ønsker aldrig at råbe af dig eller din søster. Så når jeg føler mig oprørt, går jeg til mit nedkølingssted, så jeg kan falde til ro. Mit nedkølingssted er badeværelset. Jeg har brug for at gå ind i badeværelset i et minuts tid, når jeg føler mig oprørt for at splaske noget vand i ansigtet, så jeg kan falde til ro. Ønsker du at praktisere dette med mig? Du ønsker måske også at gøre dette engang imellem. Så du kan iagttage mig…lad os forestille os, at jeg føler mig vred… hvorfor vil jeg føle mig vred? Okay, lad os forestille os, at du kaster med din kop, okay? (Le for at få hende til at le). Godt. Forestil dig at du kaster med den. Okay, jeg elsker dig, men jeg føler mig vred. Nogle gange kan man elske nogen og føle sig vred på samme tid, er det ikke rigtigt? Hvad vil jeg gøre? Råbe? Nej! Jeg vil gå til mit nedkølingssted, så jeg kan falde til ro. Så her er, hvad jeg vil sige til dig og din søster…: ”Jeg har brug for at falde til ro…jeg går ud på badeværelset… jeg vil straks være tilbage…” Nu går jeg til badeværelset. Hvad vil du gøre? Kan du passe din søster for mig? Eller skal vi lave en særlig kurv med legesager, du kan lege med, lige derovre? Hvad hvis du savner mig? Kan du synge en sang for mig lige udenfor døren, mens jeg splasker vand i ansigtet? Lad os prøve det lige nu…”

Selvfølgelig kan det, når hun er i øjeblikkets hede, være svært for en toårig simpelthen at synge en sang udenfor badeværelsesdøren. Men denne forberedende samtale gør det meget mere sandsynligt, og du kan minde hende om det, når du er på vej ind i badeværelset, at du vil gå hen og falde til ro, og at hun, hvis hun savner dig, kan synge en sang udenfor badeværelset. Du kan også have et lille timeglas udenfor badeværelset, hun kan se på, så hun ved, at du, når sandet næsten er gået igennem, vil komme ud. Og mange familier bruger en lille falde-til-ro krukke, en plastikkrukke med glitter i vandet, der er beroligende og fortryllende for dit barn at se på.

Komplikationen er selvfølgelig din baby. Hvis du tager hende med ind på badeværelset, sætter du den samme situation op som med middagsluren, og det vil være næsten umuligt for din toårige at vente tålmodigt udenfor døren. Så hvis dette er tilfældet – i betydningen at du ikke trygt kan forlade dem begge – vil jeg anbefale, at du slet ikke lukker en dør. Læg nogle ørepropper i en skuffe ved køkkenvasken, og når du har brug for et øjeblik til at falde til ro, kan du sætte dem i ørerne, lukke op for vandet og splaske noget vand i ansigtet. Du bliver selvfølgelig stadigvæk nødt til at advare din datter om, at du er i falde-til-ro tilstanden, og at du ikke vil være i stand til at tale til hende i nogle få minutter. Og du har stadigvæk brug for timeglasset og falde-til-ro krukken, så hun har noget at fokusere på i stedet for at prøve at få din opmærksomhed. Men du opdager måske, at dette virker bedre lige nu end at lukke en dør, da det ikke vil udløse panikken og frygten for at blive forladt. Du kan måske endog lægge en rød hat i skuffen, så din datter ved, at du, når du har den røde hat på, stadigvæk falder til ro og derfor ikke kan tale.

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: Newborn and Infants.

Uddrag af artiklen: How To Take Mom Time or Nurse the Baby without Closing Door on Toddler.