**Hjælp din tumling med at lære at falde i søvn selv.**

Tumlinger synes ikke at have en slukkeknap. Når de er trætte, bliver de ofte ved og ved, indtil de bryder sammen. De har brug for tilstrækkelig søvn for at klare de udviklingsmæssige opgaver, der fylder deres liv, og at falde i søvn er en vane, alle børn kan lære. Selvom nogle børn har sværere ved at falde i søvn end andre, begynder alle omsider at falde i søvn uden en forælders nærvær, og de begynder at sove igennem hele natten de fleste nætter. Det kan godt tage en vis tid at udvikle denne vane, men dit barn kan lære at falde i søvn selv og sove igennem. Her er hvordan.

**1. Start nedtrapningsprocessen tidligt om aftenen.**

Tumlinger, der har styrtet omkring i lejligheden, kan simpelthen ikke skifte gear og falde til ro, når du beslutter, at det er tiden til at gå i seng. De sidste timer før sengetid bør derfor være rolige og stille.

**2. Følg om muligt den samme rutine hver aften.**

Dit mål er en følelse af ro og tryghed. Aftensmad, derefter bad, så historier, så godnatkys, så slukke for lyset mens du beder og synger for din lille. Dette er et eksempel på en almindelig og effektiv rutine. Vær opmærksom på ikke at gøre rutinen for indviklet, fordi den da har en tendens til at tage for meget tid. Men tænk heller ikke på sengetiden som en pligt, der tager for meget tid. Tænk på den som den bedste tid af dagen, hvor du har virkelig kvalitetstid sammen med dit barn.

Tumlinger modsætter sig måske at følge sengerutinen. Den bedste måde at undgå magtkampe på er at få klokken, i stedet for dig, til at sige, hvad der skal ske. Lav et skema med billeder af dit barn, der gør alle trinnene i sengerutinen med et klokkeslæt ved siden af billedet. Peg dernæst på billederne, når du går igennem rutinen hver aften. Med tiden vil dit barn begynde selv at bevæge sig gennem rutinen.

*“Se, klokken er kvart over syv. Hvis du kan stå ud af badekarret nu og børste dine tænder, vil vi have tid til en ekstra historie, før lyset slukkes klokken halv otte!”*

På den måde er du på hans side, og han behøver ikke at gøre oprør imod dig. Han begynder også at lære ansvarlighed og at træffe gode beslutninger. Og selvfølgelig, lav rum for masser af tid. Det hjælper ikke dit barn med at falde til ro, hvis du bliver utålmodig eller vred.

**3. Hjælp din tumling med at indstille sit "biologiske ur."**

Tumlinger har brug for et fast tidspunkt, de går i seng på hver aften, så deres kroppe kan begynde at forvente søvn. Mange tumlinger har det bedre med en tidlig sengetid; mellem klokken 18:30 og 19: 30. Du tror måske, at en senere sengetid vil hjælpe dem med nemmere at falde i søvn, men når de bliver længere oppe, bliver de overtrætte, og de har faktisk sværere ved at falde i søvn, de vågner mere om natten, og de vågner ofte tidligt om morgenen. Så bliv ved med at sætte sengetiden tidligere, indtil du finder det magiske øjeblik, før han går ind i overgear. (Selvfølgelig behøver tumlinger, der sover til middag senere, måske et senere sengetidspunkt.)

Langsomme, rolige rutiner hjælper børns kroppe med at vide, at det er tiden til at falde i søvn. Hvis du tager ham i bad klokken 18:00, putter ham i seng klokken 18:30, læser historier og slukker for lyset klokken 19:00 er det meget mere sandsynligt, at han falder i søvn, end hvis du give ham nattøjet på klokken 19:25 og brat slukker for lyset.

**4. Lav en hyggelig seng.**

Alle børn går gennem normale søvncyklusser, hvor de vågner en smule og derefter falder i dyb søvn igen. Dit mål er at sikre dig, at ubehag ikke vækker dit barn i perioderne, hvor han er en smule vågen. Selvom han kan sove igennem larmen fra fjernsynet, når han er i dyb søvn, vil det måske vække ham, når han når den mere overfladiske søvn.

Mørke betyder også noget, og mørklægningsgardiner kan være uvurderlige, særligt i sommermånederne hvor din tumling vil falde i søvn, mens det stadigvæk er lyst udenfor.

Varme betyder noget – hvis din tumling skubber dynen af, vær da sikker på at han sover i en varm pyjamas med fødder. Og hvis han ikke bruger ble, må du selvfølgelig sikre dig, at han bruger toilettet som det sidste.

**5. Mange tumlinger har brug for en snack ved sengetid…**

så de kan sove igennem. Hvis de kan spise den ved et lille bord på deres værelse, mens du læser en godnathistorie, og før de børster tænder, kan du bevæge dig effektivt gennem sengerutinen. Hvis du stadigvæk ammer ham i søvn, eller han falder i søvn med en flaske, ønsker du at bryde denne association, så han, når han vågner om natten, selv kan falde i søvn. Han kan stadigvæk ammes eller få en flaske ved sengetiden, men du må derefter børste hans tænder og lade ham falde i søvn uden mad i hans mund.

**6. Giv ikke slip på middagsluren for tidligt.**

Selvom hvert barn har individuelle sovebehov, er de fleste børn ikke parate til at opgive middagsluren, før de er 3 år. At give slip på denne før da, gør dem kun surmulende og tvære, og dette gør sengetiden meget mere udfordrende.

**7. Vær sikker på at dit barn får nok frisk luft, solskin og motion i løbet af dagen.**

Børn sover virkelig dybere, når de får mere udendørsleg. Men ikke i timen før sengetid, da det giver dem mere energi. Latter er også vigtig, fordi den forvandler kropskemien og reducerer stresshormonerne. Leg en tumleleg med dem, der får dem til at grine før aftensmaden – vær en vild hest og løb efter dem i huset. Det er ofte tilfældet, at børn, der har svært ved at falde til ro, når det er tid til at gå i seng, har en ”fuld emotionel rygsæk,” og mere latter tidligere, vil hjælpe dem med at falde i søvn og forblive sovende. Hvis latter ikke er nok, vil dit barn, gennem trodsig eller surmulende adfærd, vise dig, at han har brug for mere hjælp til at komme af med denne stress. I dette tilfælde har han sandsynligvis brug for at græde, før han kan falde til ro og sove.

**8. Lær bevidst dit barn at falde i søvn selv.**

Dit mål er at hjælpe dit barn med at sove igennem, at han selv falder i søvn, når han vågner en smule om natten. For de fleste babyer og tumlinger betyder dette, at du hjælper dem med at lære at falde i søvn selv, når du lægger dem i seng, så de ikke vil savne dig på de tidspunkter, hvor de vågner en smule om natten. Børn, der bliver vant til at falde i søvn selv, vågner stadigvæk en smule i løbet af natten, men de kan vende sig om og falde lige tilbage i dyb søvn.

**9. Lær nye sovevaner.**

Hvis du har hjulpet dit barn med at falde i søvn ved at amme eller vugge ham, er det sandsynligt, at han, når han vågner en smule under de normale søvncyklusser, vil lede efter dig, fordi han har brug for at blive ammet eller vugget igen for at falde tilbage i søvn. Med mindre du ønsker at vugge eller amme dit barn i søvn igen og igen om natten, er dit mål nu at hjælpe ham med at falde i søvn i sin egen vugge eller seng om natten. Dette betyder, at du lægger ham i seng, mens han er vågen, så han kan blive vant til at falde i søvn der selv. At bryde denne etablerede sovevane kan være udfordrende – det er svært for ham at forstå, hvorfor du ikke ammer eller vugger ham nu. Du kan forvente, at han har brug for dit tætte fysiske nærvær for at falde til ro, så han kan sove.

Hvis din tumling stadigvæk ammes, undlader du at amme ham i søvn. Du ønsker måske at bryde associationen med søvn fuldstændigt ved at amme ham i stuen, før du påbegynder sengerutinen. Da amning er en sværere vane at bryde end at vugge ham, ønsker du måske at bruge en to-trins-proces. Gør først dit barn vant til at falde i søvn uden at blive ammet, selv når du må vugge ham. Væn ham derefter fra at blive vugget.

**10. Forklar overfor dit barn, hvad der skal ske.**

Lav et lille skuespil med tøjdyr, der viser “sengetiden.” Moderen eller faderen siger: “Det er tiden til at gå i seng.” Babyen beder om at blive vugget. Moderen siger nej, jeg vil kun holde dig i din seng. Babyen græder, men moderen holder ham, og han falder til ro og sover. Forælderen er meget trøstende:

*"Du kan lide at blive vugget, men du kan lære at falde til ro og sove uden at blive vugget …det er tiden til at sove i sengen … jeg er lige her hos dig…du kan græde, lige så meget du ønsker det… jeg er lige her hos dig…du kan lære dette."*

Forældrene forbliver rolige og kærlige og insisterer på, at det er tiden til at sove. Dit barn vil identificere sig med den lille og vil se, at den lille omsider lægger sig ned i sin seng og falder i søvn. Du kan gøre det så sjovt, som du ønsker det, og du kan gøre barnet så modstridende, som du ønsker det, men vær sikker på, at forældrene altid forsikrer barnet om, at de er der, og at slutningen altid er, at den lille glad falder i søvn. Brug små mantraer, du kan gentage om natten, som:

*"Når det er mørkt, sover vi…når det er lyst, kommer mor og far og henter dig!"*

**11. Start langsomt.**

Begynd (efter din sengerutine) med at holde dit barn, til han falder i søvn - ikke ved at du lægger dig ned ved siden af ham, så du måske selv falder i søvn. Brug tiden til at meditere, hvis du kan, eller lytte til musik.

Når først han er vant til at falde i søvn på den måde er den næste fase at røre ved ham, men ikke holde ham. Han vil omsider være i stand til at falde i søvn, mens du blot holder hans hånd eller lægger din hånd på hans pande. (Det hjælper ofte at give børn et stort tøjdyr eller en pude, de kan holde på dette tidspunkt, der erstatter, at du holder dem. Børn elsker ofte at omfavne et stort, blødt dyr).

Når han kan falde i søvn ved at du rører ham, men ikke holder ham, kan du begynde at sidde ved siden af ham, mens han falder i søvn, uden at du faktisk rører ved ham. I starten vil du sandsynligvis have brug for at sidde tæt nok til, at han kan røre ved dig kortvarigt, hvis han ønsker at række ud.

Bevæg dig omsider længere og længere væk, indtil du er udenfor soveværelsesdøren. Du er måske i stand til at læse ved en lommelygte; og du kan så sandelig lytte til musik. Hvis dit barn prøver at sætte sig op i sengen, minder du ham med en monoton stemme om, at ”det er sengetid, det er sovetid, så læg dig venligst ned.” En anden variation af denne proces er, at du bevæger dig stille omkring i værelset og rydder op eller folder vasketøj, mens din tumling falder i søvn. Dette giver en følelse af tryghed, uden at han er afhængig af dit fysiske nærvær. Du kan da forlade værelset i længere og længere perioder, og du kan begynde med at sidde udenfor hans dør med en god bog.

Du vil sandsynligvis opdage, at han nogle aftener falder tilbage og har brug for, at du rører ved ham igen. Dette er okay, det vil ikke sabotere dit generelle momentum, så længe du den næste dag er tilbage til dit program.

**12. Hvad hvis han græder?**

Din lille lærer nye sovevaner, og det er svært for ham. Det kan godt være, at han græder og beder om, at du gør tingene på den gamle måde. Han viser dig al hans frygt for at være uden dig. Dit job er at lytte og anerkende:

*"Jeg hører, at du er bekymret…jeg vil være meget nær ved dig …jeg vil altid komme, hvis du kalder…jeg ved at du kan falde i søvn uden mig."*

Når små børn får en mulighed for at græde i dit kærlige nærvær, oplever de enhver angst, de har afværget, og de kan derefter nemmere falde i søvn. Dette er ikke det samme som at lade et barn “græde sig i søvn,” hvilket lader ham være alene med sin frygt. At du bliver hos barnet, giver ham den backup, han har brug, for så han kan møde sin frygt og føle den, hvilket får den til at fordufte.

Hvad hvis han bliver hysterisk? Hold ham. Bevæg dig ikke væk fra ham hurtigere end han kan håndtere det, hvilket betyder, at gråd er fint, men hysteri er ikke fremmende for søvnen. Hvis du føler, at dit barn er for oprørt, er der intet forkert ved at prøve igen, når han er ældre, eller simpelthen gøre din undervisning mere gradvis.

Hvis dit barn for eksempel er vant til at falde i søvn ved at blive vugget, kan du begynde at lægge ham i sengen og forklare, at vi nu vil begynde at falde i søvn i sengen. Men det vil være mere mildt, og jeg vil altid gå efter det, der er mildere, at vugge ham næsten i søvn i stolen, så rejse dig og vugge ham i dine arme, derefter holde ham stille i dine arme, indtil han er næsten faldet i søvn og accepterer stilheden, så lægge ham ned i vuggen eller sengen, mens han stadigvæk er vågen, men næsten faldet i søvn. Når han protesterer, tager du ham op igen i den vuggende stilling og vugger ham lidt, hvorefter du holder op. Bliv ved med at gentage dette. Der skal måske 25 forsøg til, men omsider vil han lade dig lægge ham i sengen uden at protestere.

Er det for meget arbejde? Når først dit barn er verbal, og du har ageret den nye plan med tøjdyr, kan du hurtigere frem. Men ærlig talt er det nedbrydende at bevæge dig for hurtigt frem. Dit mål er at undgå et traume, og det gøres bedst ved at bevæge dig meget langsomt gennem denne læreproces. Tænk på det som at lære en ny færdighed (at tale, bruge potten, læse). Det sker med tiden, ikke på én gang.

Vil han blive traumatiseret af at græde? Husk på, at jeg anbefaler, at du lærer dit barn dette så gradvist som muligt. Mens dit barn lærer at falde i søvn selv, er der en forælder i værelset, der vugger eller holder ham, der beroliger ham og rører ved ham. Hvis dit barn græder, er du i fysisk og verbal kontakt med ham, og du trøster ham. At sige nej til dit barn er fint, selvom han græder, så længe du er til stede og beroliger ham. Selvom du aktivt ”lærer” dit barn at falde i søvn selv, er du der for at trøste ham. Dette er ikke ”Ferber-træning,” der kræver, at forælderen forlader værelset.

Husk også på, at de første få nætter er de sværeste. Hvis dit barn er vant til, at du vugger ham i søvn, og du nu siger, at du ikke kan gøre dette, men at du vil holde ham, mens han falder i søvn i sin vugge, er det sandsynligt, at han vil protestere på det kraftigste. Når alt kommer til alt, ved han ikke, hvordan han falder i søvn uden at blive vugget. Men hvis du agerer den nye rutine med tøjdyr, og derefter bliver ved hans seng, og bliver ved med at berolige og holde ham, vil han omsider falde i søvn. Den første aften kan det godt tage en time. Vær imidlertid ikke forbavset over, hvis han efter en uge putter sig og sover, så snart du lægger ham ned.

**13. Vær forberedt på natlige opvågninger.**

Natlige opvågninger formindskes almindeligvis, når børn lærer at falde i søvn selv, fordi de, når de vågner let om natten, ikke leder efter far eller mor som deres sovekrykke. Men når dit barn stadigvæk har brug for dig for at falde i søvn, vil han sandsynligvis vågne om natten. I denne mellemliggende periode finder mange forældre det nemmere at lade deres tumling kravle ind i sengen hos dem, i særlig grad fordi han endnu ikke har lært at falde i søvn uden at blive holdt, og derfor kan vågne gentageligt om natten. Når først han falder i søvn, uden at du rører ved ham, vil du opdage, at han almindeligvis er i stand til falde tilbage i søvn om natten uden endog at vække dig. Hvis han virkelig vækker dig og har brug for dig om natten, kan du minimere, at han gentager denne adfærd, ved at lægge ham tilbage i hans egen seng og gentage din sengetidspraksis, hvor du sætter dig nær ham (nogle forældre lægger sig ned på gulvtæppet med et tæppe,) mens han falder i søvn.

En særlig bemærkning for mødre der ammer deres tumlinger: Det er fint at amme din tumling om natten, hvis du ønsker det. Men mange tumlinger, der ammes om natten, vågner op hele natten og beder om mælk. Så det er også fint at vænne din tumling fra om natten, og det bør ikke påvirke jeres ammeforhold, hvis du sikrer dig, at din lille har masser af hyggelige ammesituationer i de vågne timer.

Hvis du beslutter dig til at bryde den natlige ammevane, hjælper det meget at sende far ind, når din lille vågner om natten. Hvis du gør dette til en fast praksis, og endog fortæller dit barn om dagen, at kun far kan komme ind om natten, fordi mor og brysterne sover, vil han gradvist – selvom det ikke er uden protest – acceptere, at det er på den måde, tingene er. Så længe den anden forælder er der til at trøste og berolige ham, vil protesten over, at mor ikke kommer, ikke traumatisere ham. Han er også hans forælder.

**14. Anerkend dit barns mod og tab.**

Fortæl dit barn hvor imponeret du er, når han gør fremgang med hensyn til at lære at sove selv. Han har brug for en vis motivation for at gøre, hvad der, når alt kommer til alt, er en svær ting for de fleste tumlinger. Når du agerer situationen med tøjdyr, må du sikre dig, at dyreforældrene er stolte over barnet. En hvilken som helst anden motivation, du kan give ham, vil også være værdifuld; nogle børn reagerer på små priser om morgenen. Men mest af alt, husk på at du giver masser af fysisk nærhed og pusletid i løbet af dagen, for at opveje hans selvstændighed om natten.

Dette gradvise program giver en følelse af tryghed, mens det på samme tid lærer din tumling at føle sig bekvem med at falde i søvn uden din fysiske nærhed. Du vil omsider opdage, at din tumling sover, næsten lige så snart hans hoved rører puden – og du vil være forbløffet over at opdage, at du faktisk har en aften!

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: Helping Your Toddler Learn to Put Himself to Sleep.