**Hvordan du hjælper din tumling med separationsængstelse.**

Gruer du for den dag, hvor du må efterlade din tumling hos en babysitter eller i en daginstitution, og ønsker du at forberede ham?

Faktisk har alle forældre, der efterlader en tumling hos en omsorgsgivende, oplevet smerten i hjertet.

Det er den normale respons hos en trygt tilknyttet tumling at protestere imod, hvad han opfatter som en livstruende adskillelse fra mor eller far. Din tumling vil med tiden lære, at du altid vender tilbage, når du går, men han er endnu ikke fuldt ud i stand til at forstå dette.

Tumlinger er designet til at bruge deres tid sammen med mennesker, de er knyttede til: forældre, ældre søskende, fætre og kusiner, onkler, bedsteforældre. Med mindre din tumling er knyttet til den omsorgsgivende og ved, at han kan stole på, at hun tilfredsstiller hans behov, vil han ikke føle sig fuldstændig tryg. Det er derfor din opgave at finde måder, du kan hjælpe dit barn med at knytte sig til den omsorgsgivende på, og hjælpe den omsorgsgivende med at forstå dit barn, så hun kan møde hans behov. Her er nogle ting, du kan gøre.

**1. Hjælp din tumling med at knytte sig til den omsorgsgivende.**

Den eneste måde, du kan hjælpe din tumling med at komme sig over hans ulykkelige følelser, når du forlader ham, er, at han udvikler et nært forhold til den omsorgsgivende. Han vil stadigvæk protestere, når du går, men den omsorgsgivende bør være i stand til at trøste ham, og hans protest bør være kortvarig. Hvis han bliver ved med at græde i femten minutter, betyder det, at han ikke er villig til at acceptere trøst fra den nye person.

Hvordan fremmer du et nært forhold?

* Lad ham have gode erfaringer med den omsorgsgivende i dit nærvær.
* Relatér dig varmt til den omsorgsgivende i din tumlings nærvær.
* Sæt et billede af den omsorgsgivende, der holder din tumling, op på køleskabsdøren og tal varmt og ofte om det. (*“Hanne, du vil ikke tro det, når min søn viser dig, at han ved, hvordan han selv vasker hænder!”*)
* Tal entusiastisk med dit barn om den omsorgsgivende.

**2. Hjælp din tumling med at blive bekvem i den nye situation.**

Tilbring nogle få morgener, eller en del af morgenerne, hos den omsorgsgivende sammen med dit barn, før du lader ham være der uden dig. Opmuntr dit barn til at knytte sig til de andre børn og i særlig grad til den omsorgsgivende. I samme øjeblik han bliver engageret i noget, trækker du dig tilbage; du er nær ved, men ikke engageret.

**3. Start med korte adskillelser.**

Når han føler sig bekvem med denne nye situation, og har udviklet et forhold til den omsorgsgivende, kan du forlade ham i kort tid – start med at sige farvel, gå og vend derefter tilbage lige så snart han holder op med at græde.

Hvis du starter med korte fravær, vil din tumling hurtigere lære, at du altid vender tilbage, og han kan gradvist blive vant til adskillelserne, i takt med at du forøger dem. Prøv imidlertid ikke på at vende tilbage, mens han stadigvæk græder, for da tror han, at hans gråd kan få dig til at vende tilbage, og det vil blive sværere for ham at give slip på denne strategi.

**4. Udvikl en afskedsrutine**

Læs ham for eksempel altid en hurtig historie, fortæl ham at du elsker ham, og hvornår du vil komme tilbage, overlad ham derefter til den omsorgsgivendes arme og sig din standard afskedsfrase: (”Jeg elsker dig. Du elsker mig. Hav en rigtig god dag, og jeg vil hente dig klokken tre!) Hold dig til din rutine hver dag og modsæt dig trangen til enten at forøge eller formindske den. Det vil hjælpe din tumling med at vide, præcis hvad han kan forvente sig.

**5. Hjælp din tumling med at forstå hvad der sker.**

Hans sprog er måske begrænset, men han forstår stadigvæk meget. Det vil hjælpe ham med at håndtere situationen, hvis du beroliger ham ved at forklare, hvad der vil ske. Stop ikke ved adskillelsen, men bliv ved med at beskrive alt det sjove, han vil opleve:

*“Først vil jeg læse dig en historie. Derefter vil vi finde Hanne, og hun vil holde dig. Jeg vil sige: ”Vi ses senere!” Så vil jeg tage på arbejde, og jeg vil vinke farvel, og du og Hanne vil vinke fra vinduet. Du og Hanne vil danse til musikken, du elsker. Du er måske ked af det, men musikken og dansen vil få dig til at føle dig bedre tilpas. Så vil alle børnene have snack. Du vil lege udenfor, du vil lege med modellervoks, og du vil have frokost, og jeg vil være tilbage lige efter frokost for at hente dig. Mor kommer altid tilbage.”*

**6. Giv ikke efter for fristelsen til at snige ud.**

Dette vil gøre hans separationsængstelse værre i det lange løb. Når han bryder ud i tårer, siger du roligt:

*“Jeg ved, at du ikke vil have, at jeg går, men jeg vil være tilbage lige efter frokost. Jeg vil vinke farvel udenfor. Hanne vil tage dig hen til vinduet, og du kan vinke til mig.”*

Så går du. Modsæt dig trangen til at løbe tilbage og tage fat i dit grædende barn. Det tager ham måske uger at begynde at vinke til dig, men du bør altid vinke til ham. Skjul dine egne sørgmodige følelser, så du viser, at du har tillid til, at dit barn kan håndtere denne adskillelse.

**7. Diskutér i forvejen med den omsorgsgivende, hvad hun kan gøre for at trøste dit barn.**

Det er vigtigt, at din tumling føler sig trøstet og beroliget af den omsorgsgivende, så du ønsker nogen, der er bekvem med et grædende barn, der ikke blot prøver at tysse ham ned. Distraktion virker måske midlertidigt, men i det lange løb har dit barn brug for at udtrykke hans sørgmodighed over, at du gik, og han har brug for nogen, der forstår ham og kan kommunikere overfor ham, at han er tryg. Distraktion er fint til at begynde med, men på lang sigt er den ikke den bedste strategi. Bed i stedet den omsorgsgivende om at sige til dit barn:

*"Du græder…du er ked af at sige farvel til mor…jeg er lige her, og du er tryg…du kan græde lige så meget du ønsker det…når du er færdig med at græde, vil du føle dig bedre tilpas, og vi vil have det sjovt."*

På den anden side har den omsorgsgivende andre børn, hun må tage sig af, og det meste af dit barns emotionelle fordøjelsesproces vil derfor ske sammen med dig, om aftenen eller i weekenden. Den omsorgsgivende må omsider hjælpe dit barn med at skifte gear fra hans ulykkelige følelser til det faktum, at der er vidunderlige, sjove ting, han kan gøre lige nu, selvom mor eller far er gået. Så arbejd med den omsorgsgivende om at planlægge distraktioner, der vil hjælpe dit barn med at falde til ro og skifte gear.

Du ønsker at sikre dig, at den omsorgsgivende vil blive ved med at prøve på at finde noget, der vil hjælpe dit barn, at hun vil holde ham, til han er rolig og når som helst, han har brug for at blive holdt, når du er væk. Og hvis hun kan få de andre børn startet på en sjov aktivitet, din tumling ikke kan vente med at gøre, kan det virkelig forkorte hysteriet.

**8. Vær ikke sen til at hente din tumling.**

Hvis han er færdig med sin frokost, og du ikke er der for at hente ham, som du lovede, vil du gøre det sværere i fremtiden, og du vil sætte en langvarig følelse op om, at du ikke altid overholder dine løfter, hvilket ikke er et grundlag for et bånd til dit barn.

**9. Hjælp din tumling med at lære, at folk vender tilbage.**

Du ønsker, din tumling ved, at det, der forsvinder, ikke er væk for evigt, men kan vende tilbage. Leg lege som Borte-tit-tit, eller at du skjuler og finder en elsket genstand. At læse bøger om adskillelse og tilbagevenden er også fint.

**10. Lav en “Mange mennesker elsker mig” bog.**

Lav et lille fotoalbum i børnestørrelse med folk, dit barn holder af, hvor de holder ham: dig, hans anden forælder, hans bedsteforældre, hans omsorgsgivende, hans tanter og onkler, fætre og kusiner og venner. Tilføj den nye omsorgsgivende eller lærer. Læs bogen ofte. Lad ham blive vant til, at den omsorgsgivende læser den for ham i dit nærvær. Mange børn føler sig trøstet over at læse sådan en bog, når de savner deres forældre.

**11. Giv din tumling masser af kærlighed og opmærksomhed, når du er med ham.**

Du har måske brug for et varmt bad og en kop te ved slutningen af dagen, men din tumling har et ophobet behov for dig. Selvfølgelig er han krævende. Han er stresset og har brug for dit rolige, kærlige nærvær, så han kan slappe af. Lav den enkleste aftensmad du kan, hold tingene rolige, undgå magtkampe og led efter muligheder for at forbinde dig. Vær sikker på, at han får masser af muligheder for at grine, så han kan komme af med spændingerne. Vær opmærksom på, at han måske har ophobet tårer, han ønsker at komme af med i dit trøstende nærvær. Vær tålmodig og rolig, og vær sikker på at du bruger ekstra tid til at pulse med ham ved sengetid.

**12. Vælg en varm og kærlig person som dit barns omsorgsgivende.**

Dit barn har brug for en varm person, der nemt forbinder sig med børn og hjælper dem med at føle sig trygge. Vælg derfor et sted, hvor du ser, at de omsorgsgivende samvirker varmt med børnene, og hvor børnene er tydeligvis glade for at bragt hen om morgenen.

Gå efter situationer, hvor dit barn vil have den samme omsorgsgivende det meste af tiden. Forskning viser, at mange tumlinger, der er i børnepasning hele dagen, ender op med høje planer af stress hormoner om eftermiddagen, i sammenligning med tumlinger der bruger eftermiddagen derhjemme. Heldigvis er der bevis på, at anspændtheden i en daginstitution af høj kvalitet, hvor barnet har muligheden for trygt at tilknytte sig til den omsorgsgivende, er mindre. Så det er blot endnu et bevis på, hvor vigtigt det er, at børn i daginstitutioner er i stand til at skabe stærke bånd til deres omsorgsgivende.

Din tumling vil omsider vokse sig ud af sin separationsængstelse. Jeg håber, at dette 12 trins program vil gøre processen hurtigere for din tumling – og for dig!

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 with Separation Anxiety.