At tage sig af spædbørn med respekt.

At opdrage børn er en vanskelig opgave, men vi kan gøre den nemmere, når vi forstår og anvender principperne for RIE – Resources for Infant Educarers, grundlagt af Magda Gerber og Tom Forrest – der er baseret på, hvordan små børn udvikler sig bedst muligt.

RIE går ud på at behandle et spædbarn med respekt som det enestående individ, han er. Vi fokuserer på at skabe et autentisk, varmt og tillidsfuldt forhold til ham, hvor vi bruger tid på at observere ham, så vi kan tune os ind på hans behov og kan tilfredsstille dem. Vi observerer, hvad han gør og bemærker og nyder de nye færdigheder, han udvikler, i takt med at de opstår.

RIE tilgangen til opdragelse er enkel og giver mening. Det væsentligste princip er RESPEKT, som vi udviser, hver gang vi samvirker med vores baby. Vi viser respekt ved ikke at tage vores baby op uden først at fortælle ham om det, ved at tale direkte til ham og vente på hans respons, ved at være fuldt ud sammen med ham og give ham vores udelte opmærksomhed, når vi tilfredsstiller hans fysiske og emotionelle behov, når han bliver skiftet, spiser eller holdes, hvilket fylder hans kærlighedstank op og gør ham tryg. Han føler sig fuldt ud elsket og værdsat, at han er en betydningsfuld person, at nogen er dybt interesseret i ham, og det er på baggrund af denne følelse af tryghed, at han kan udvikle sig og udforske verden bedst muligt med minimum supervision fra os.

Det er den voksnes rolle at skabe et trygt miljø, hvor barnet kan udforske og lege selv og gøre præcist de ting, der er nødvendige for hans maksimale vækst - noget *barnet* ved, og vi *ikke* ved. Vores mål er at slappe af og observere ham, nyde de nye mirakler der hele tiden sker, og jo mere vi observerer, jo mere forstår vi ham, og jo mere værdsætter vi den enorme udvikling, han undergår, i de først to til tre år af hans liv.

Når vi tager os af babyens behov, er vi fuldt ud sammen med ham, vi giver ham vores fulde, udelte opmærksomhed, og vores bevægelser er rolige og langsomme. Derefter giver vi ham masser af tid til ikke-afbrudt leg, og vi værdsætter og beundrer, hvad han *kan* gøre, i stedet for at bekymre os over hvad han endnu ikke kan gøre. Vi lader ham udvikle sig naturligt ifølge hans eget tempo, og vi har både ”tid væk fra hinanden” og ”tid sammen.”

Giv en-til-en udelt opmærksomhed.

Din baby ønsker din fulde opmærksomhed, og når han får denne i de rette doser i løbet af dagen, når du tager dig af hans behov og I alligevel er sammen, fyldes hans kærlighedstank op, og han kan derefter lege og udforske selv, fordi han føler sig tryg og værdsat. Så få det meste ud af disse tidspunkter, og tænk på dem som specielle øjeblikke, hvor I knytter jer til hinanden og udvikler et varmt og nært forhold. Sluk for din telefon, før du skifter ham, mader eller bader ham eller giver ham tøj på, så du ikke bliver forstyrret, og fortæl ham hvad du gør. Du kan sige: ”Jeg slukker for min telefon, for lige nu ønsker jeg kun fuldt ud at være sammen med dig.”

For at gøre disse tidspunkter til virkelige kvalitetstidspunkter, er der visse ting, det er værd at huske på. For det første, at du har alting parat på forhånd, så du ikke skal lede efter en ble, et stykke tøj, en vaskeklud eller en ske, hvilket afbryder kontinuiteten i opmærksomheden. For det andet, at du observerer, hvad dit barn gør og afholder dig fra at bryde ind, hvis han er dybt engageret i noget. Du venter til det rette tidspunkt. For det tredje, at du fortæller ham, hvad du vil gøre, også selvom han i starten ikke forstår det, og for det fjerde, at du gør tingene meget langsomt, så han har tid til at følge med i dine bevægelser og deltage i processen.

Spædbørn og læring.

Et spædbarn lærer konstant. Det er hans iboende natur at gøre dette, og han er altid i færd med at udforske og undersøge tingene omkring sig. Vi behøver ikke at undervise ham, for han ved, hvad han er parat til at lære, og han er ivrig efter at øve sig og mestre nye udfordringer. Det betyder, at vi kan slappe af og nyde ham. Vi behøver ikke at føle os presset til at stimulere ham med det ene eller det andet. Han ved, hvad han må gøre og *vil* gøre disse ting, hvis vi giver ham friheden til at gøre dem og observerer ham. Han ved, hvilke af de genstande, vi har anbragt i miljøet, han ønsker at undersøge, så vi bryder ikke ind, men giver ham friheden til at lege selv.

Når vi iagttager vores baby, kan vi se, at han fuldt ud er absorberet og interesseret i, hvad han gør. Derfor bryder vi ikke ind, men respekterer, at hvad han gør, er hans arbejde, og vi ønsker ikke at bryde koncentrationen, der er så vigtig for hans videre udvikling. Han lærer gennem gentagelser, og vil blive ved med at gentage en bestemt ting i det uendelige – uden at kede sig – til han har mestret den og kan gå videre til den næste udfordring.

Et trygt miljø.

Et spædbarn har brug for sit eget sted, et trygt miljø, hvor han kan lege og udforske på egen hånd. Det kan være hans eget værelse, der er skærmet af med en låge, eller det kan være en del af et værelse. Men det er babyens helt eget trygge, familiære sted, der giver ham muligheden for ikke-afbrudt udforskning og læring. Et sådant sted giver også forælderen muligheden for at gøre de ting, hun må gøre. Hun må være indenfor hørerækkevidde og ofte tjekke ind med barnet, og hun må selvfølgelig tilfredsstille babyens behov, når de opstår.

Der er visse opdragelsesfilosofier, der siger, at en baby, for at skabe en følelse af tryghed, hele tiden må være i forælderens nærvær. RIE filosofien siger, at babyen har brug for alene-med-sig-selv tid på hans trygge sted, hvor han kan absorbere sine omgivelser og lære uforstyrret. Det udvikler hans koncentration og evne til at beskæftige sig selv uden konstant at blive underholdt. Og når babyen igen har brug for omsorg, er forælderen der selvfølgelig for at tilfredsstille hans behov, ligesom det også er fint blot at være sammen med babyen, når du har brug for at slappe af eller ønsker at observere ham. Små børn er ofte udsat for for meget stimulation, og forældrene erkender ikke, at de har brug for et stille sted, hvor der er fred og ro og muligheden for at undersøge tingene uden at blive forstyrret af en masse andre aktiviteter i omgivelserne.

Fra vugge til tremmeseng til gulv.

Når et barn er helt lille, er det fint, at han ligger i en kurvevugge eller en tremmeseng, der bliver til hans eget familiære sted, og da han ikke kan bevæge sig meget, føler han sig ikke begrænset, og grænserne giver ham en følelse af tryghed. Det er fint, hvis du har endnu en vugge eller en tremmeseng, du kan sætte udenfor, hvor din baby kan sove og lege, uden at du behøver at overvåge ham hele tiden.

Når han er fem til seks måneder, kan han bruge mere tid på gulvet på hans større trygge sted, som du har forberedt til ham. Lad der være legesager eller genstande, han kan undersøge, og du kan prøve at lægge dem lige udenfor hans rækkevidde, så han kan bestræbe sig på at få fat i dem.

Det er vigtigt at have et trygt sted, hvor babyen kan lege selv, et sted du har skærmet af med en låge, og når du gør dette fra starten af, bliver han vant til at se på lågen som enhver anden familiær genstand. Han ser den ikke som en begrænsning, og den gør ham snarere tryg. Men hvis du først sætter lågen op senere, efter at han er begyndt at kravle, vil han se på den som en begrænsning, der afholder ham fra at gøre, hvad han ønsker at gøre.

Vi har alle brug for tid sammen med hinanden og tid væk fra hinanden. Mange forældre forstår ikke babyens behov for uforstyrret tid selv på et roligt og trygt sted, og de har nærmest dårlig samvittighed, hvis de ikke hele tiden er sammen med ham. En baby har ikke brug for konstant opmærksomhed. Han har brug for at føle sig tryg. Han har brug for at kunne nyde sit eget selskab og gøre de ting, han er bestemt til at gøre, der bringer ham frem i hans udvikling i uforstyrret ro.

Lad spædbarnet gøre hvad han kan gøre.

Det er forælderens rolle at vurdere, hvad babyen kan klare. Hvis han for eksempel griber ud efter en genstand, griber hun ofte straks fat i genstanden og giver den til barnet, i stedet for at *observere* og *vente* for at se, om han selv ved egen kraft kan få fat på den. Vi må have tillid til vores barns kompetence, og ikke altid bryde ind, og når vi hjælper, giver vi så lidt hjælp som muligt, kun nok til at barnet selv kan fortsætte. Vi tolererer en vis mængde frustration.

At være forælder er et af de mest udfordrende jobs, der findes, og som ethvert andet job skal der viden og træning til. RIE principperne kan hjælpe dig med at være sensitiv både overfor babyens behov, og dine egne. Husk på, at din nyfødte nemt kan blive overvældet og overstimuleret, fordi alting er nyt for ham. Så dæmp lyset og læg ham på et trygt og roligt sted, som for eksempel hans kurvevugge eller tremmeseng. For det helt lille barn er det bedst, at du lægger ham på ryggen, da det er mere komfortabelt for ham, og han er mere fri til at bevæge sig, end hvis du lægger dem på maven, fordi han endnu ikke kan løfte sit hoved. Når først din baby af sig selv kan vende sig om på maven, er han parat til og kan han få gavn af denne position, fordi han kan træne i at løfte sit hoved.

Det er bedst, at babyen tilbringer de første 6-8 uger af hans liv i hjemmet, og at du ikke har ekstra aktiviteter. Se på det som en tid, hvor I lærer hinanden at kende, og hvor babyen udvikler sin egen rytme. Derefter kan du gradvist og langsomt indføre ham i familielivet. Det er ideelt, hvis du kan få en anden voksen til at være i huset i denne tid, en person der kan hjælpe med de praktiske huslige pligter som madlavning, rengøring og indkøb, så du kan hengive dig fuldt ud til at lære dit spædbarn at kende, og I kan tilpasse jer hinanden.

Gråd.

Et spædbarn græder ofte meget i de første par uger eller måneder, og vi ved ikke altid hvorfor. Det er en stor proces for ham at tilpasse sig livet udenfor moderen, hvor alting er nyt, og han oplever måske ubehag, sult, kulde, varme, træthed, eller at der er for meget støj omkring ham. Der skal både tid, tålmodighed og observationer til for at tune sig ind på, hvad årsagen til gråden er. Acceptér dette, tal til din baby og bevar roen. Alle babyer græder, og de har retten til at udtrykke deres følelser gennem gråd.

Mange forældre tyr til den nemme løsning, når deres spædbarn græder, nemlig at give ham brystet eller flasken, og det virker næsten altid. Babyen falder til ro og falder måske i søvn. Men hvis han lige har spist, og det ikke er, fordi han er sulten, kan han komme til at vænne sig til at ønske mad som en måde at falde til ro på, og det kan skabe dårlige vaner.

Reagér på din baby og tal til ham. ”Jeg ser, at du føler dig utilpas. Jeg ønsker virkelig at forstå dig, og jeg ønsker at hjælpe. Du har lige spist, så du kan ikke være sulten. Kan det være, at din ble er våd? Eller måske har jeg holdt dig længe nok, og du har brug for at ligge på ryggen?” Acceptér at du ikke altid ved, hvad der er i vejen, og at der skal tid og øvelse til for at læse og forstå din babys signaler korrekt. Prøv ikke på at stoppe gråden, for din baby har retten til at udtrykke sine negative følelser. Prøv at finde ud af hvad ubehaget er og eliminér det. Din baby vil reagere på dit rolige, milde nærvær, så vug ham blidt i dine arme og læg ham blidt i hans seng. Han vil lære at blive rolig af rolige forældre i en rolig atmosfære, hvor han ikke bliver overstimuleret.

Selvfølgelig har spædbørn brug for at blive holdt, men de har også brug for tid i deres egne senge, hvor de kan bevæge sig frit, som de ønsker det. Mange forældre føler, at de konstant må være sammen med deres baby, så de bærer rundt på ham hele tiden i en bæresele. Men derved begrænses hans bevægelser, som han har brug for at udvikle. De tror, at dette at bære babyen er godt, at det er et udtryk for deres kærlighed, og at dette at lade babyen være alene uforstyrret er det modsatte. Men spædbørn har brug for både at blive båret og for at tilbringe tid alene, hvor de kan træne deres bevægelser, som de er parate til det.

Tommelfinger eller sut.

Alle spædbørn har et stærkt behov for at sutte. Fordelen ved tommelfingeren frem for sutten er, at tommelfingeren er en del af barnet, at han har kontrol over den og kan lære at bruge den selv for at falde til ro. En sut derimod virker som en prop, forælderen stikker ind i barnets mund for at få ham til at holde op med at græde. Eller de giver ham brystet eller flasken for at få ham til at falde til ro, fordi det er hurtigt, nemt, og det virker. Spørgsmålet er, om en baby ikke har retten til at græde som en måde at udtrykke og kommunikere sine negative følelser på? At sætte en prop i babyens mund kommunikerer budskabet, at babyen ikke har retten til at gøre, hvad der kommer naturligt.

Mange forældre foretrækker sutten frem for tommelfingeren, men hvorfor? Tommelfingeren lærer barnet at berolige sig selv, når han har brug for det. Den falder ikke ud om natten, som sutten kan gøre det, den bliver ikke beskidt og skal ikke vaskes, og babyen har selv kontrollen over den.

Ifølge egen tid og på egen måde.

Der er stor forskel på, hvornår spædbørn når de forskellige milepæle som at sidde, stå, gå eller tale, og det er fint. Vi kan slappe af og lade vores baby udvikle sig ifølge hans egen tidsplan, for han gør altid, hvad han *kan* gøre, og det bør ikke forventes, at han gør, hvad han ikke er parat eller villig til. Spædbarnet ved bedst, og han følger sin egen iboende intelligens, der altid driver ham fremad på udviklingens vej.

Når vores spædbarn får lov til at bevæge sig frit i et trygt miljø, udvikler han sig maksimalt, og vi behøver ikke at undervise ham, da det ikke er på den måde, han lærer. Han ved, hvad han er parat til, og han *vil* gøre dette. Han gør, hvad han kan, og er totalt absorberet i, hvad han gør, hvis vi ikke afbryder ham.

Alt for ofte opmuntres et spædbarn til at gøre, hvad han endnu ikke er parat til. Vi sætter ham op med puder, så han kan sidde selv, selvom han i virkeligheden ikke kan gøre dette. Vi putter ham i en gåstol, babystol, gynge osv., hvorved vi afskærer ham fra at bevæge sig frit, hvilket er, hvad han har brug for, så han kan udvikle sine grovmotoriske færdigheder. Så undlad at gøre disse ting, og lad din baby nå milepælene på egen hånd ifølge hans naturlige udvikling.

Forudsigelighed og tryghed.

Fordi et spædbarn vokser og forandrer sig så hurtigt, må vi give ham så meget tryghed, som vi kan, for han har brug for denne tryghed. Det betyder blandt andet, at vi ikke overstimulerer ham, da for mange nye indtryk kan gøre ham utryg. Vi bestræber os på at gøre miljøet forudsigeligt med regelmæssige rutiner, hvilket gør livet tryggere og nemmere for ham. Det betyder også, at vi lige fra starten forbereder ham på forandringer ved at fortælle ham, hvornår der vil ske en forandring, selvom det kun er en lille ting som at sige: ”Jeg vil tage dig op nu!” eller ”jeg vil gå på toilettet!”

Observér og vent.

Hvordan kan vi lære at forstå vores baby? Vi må bruge tid på at observere ham, så vi kan tune os in på hans behov og tilfredsstille dem. Så sid fredeligt i værelset, hvor han gør sine egne ting, uden at ønske at lege med ham, kun at observere. Og hav indstillingen, at du ønsker at lære ham at kende og forstå og reagere på hans behov. At observere er ikke en nem proces, fordi vi i vores samfund er så fokuseret på altid at gøre, men det er et vigtigt redskab til at lære vores barn at kende og forstå signalerne, han giver.

Tid til ikke-afbrudt leg.

Når vores baby er absorberet i noget, afbryder vi ham ikke, for det er da, at han er på arbejde, det er da, at udviklingsprocessen virkelig er i gang, og det er da, at han forøger sin opmærksomhedsspændvidde.

Det er vigtigt, at vi ikke altid løber ind og redder vores barn, når han møder det mindste problem. Vi observerer ham og venter, for mange gange har han ikke brug for vores hjælp, og problemet løses af sig selv. Lad ham gøre hvad han kan og vent, men vær til rådighed, hvilket bringer tryghed. Vi ønsker ikke at give ham det indtryk, at han, når han møder den mindste udfordring, blot behøver at skrige, og vi stormer ind og redder ham. Vi ønsker at give ham indtrykket af, at han er en kompetent person, der kan klare tingene, men hvis han ikke kan, er vi her for at hjælpe, og vi kan spørge ham, også selvom han endnu ikke taler: ”Har du brug for hjælp?” Vi giver minimal hjælp, så han kan opleve tilfredsstillelsen og glæden, der kommer af at mestre tingene selv gennem egen indsats.

Et autentisk barn

Hvis du ønsker et barn, der er autentisk, må du være interesseret i ham og acceptere ham, som han er, hvilket vil sige, at du må acceptere både hans positive og negative følelser. Du må lade være med automatisk at proppe noget i hans mund, lige så snart han græder for at få ham til at holde op i en viden om, at han har ret til at udtrykke sine følelser, og at du er der som et kærligt, medfølende vidne for at hjælpe ham.

Kvalitetstid.

Hvad er kvalitetstid? Det er en fredelig, ikke-travl tid sammen med dit barn, hvor du giver ham din fulde, udelte opmærksomhed. Der er to former for kvalitetstid sammen med din baby – 1) ønsker-intet tid og 2) ønsker-noget tid.

”Ønsker-intet” kvalitetstid er, når du roligt sætter dig ned på gulvet for at observere dit barn med ønsket om at lære ham at kende og være sammen med ham uden at gøre noget. Du har ingen planer ud over blot at være der og give dit barn din fulde opmærksomhed. Du tænker ikke på opvasken, der venter, eller på hvad du skal lave til aftensmaden. Du koncentrerer dig helt og fuldt om barnet, som føler dit beroligende nærvær. Dit barn skal ikke præstere noget. Han skal blot være og gøre, hvad han ønsker at gøre.

”Ønsker-noget” kvalitetstid er, når du ønsker, at du og dit barn gør noget sammen, som for eksempel at spise eller tage tøj på. Det er en tid, hvor I samarbejder om en opgave, og hvor barnet deltager. Det er en tid, I begge nyder, hvor du er fuldt ud sammen med dit barn, og du kan sikre dig, at han ved, at denne tid er forskellig fra gøre-intet tid ved at sige ting som: ”Nu er det tiden til at tage bad,” eller ”jeg ønsker at skifte dig.”

Bleskift.

Bleskift kan være en behagelig og givende tid både for forælderen og spædbarnet, når vi ikke betragter det som en pligt, der skal overstås så hurtigt som muligt. Det kan være en tid, hvor vi virkelig forbinder os med hinanden og fylder vores kærlighedstank op.

Tænk på hvor meget tid vi bruger på bleskift i de første par år af barnets liv, så hvorfor ikke gøre denne opgave til en positiv og nydelsesfuld aktivitet, hvor vi virkelig nyder hinandens nærvær og fokuserer på hinanden på en langsom, ikke-travl måde. Under bleskift er der så mange muligheder for udviklingen af forælder-barn forholdet. Det er en tid, hvor forælderen er tæt på barnet, hvor han kan se hendes ansigt, føle hendes berøring, høre hendes stemme og observere hendes bevægelser. Så tal mildt og roligt til dit barn, fortæl ham hvad du gør, bed ham om at deltage og bevar øjenkontakten.

Spisning

Mange forældre er ofte ivrige efter at give deres baby brystet eller flasken, lige så snart han viser tegn på ubehag, fordi det er hurtigt og nemt, og babyen falder øjeblikkeligt til ro. Men at give babyen brystet eller flasken er at tilbyde ham mad, og mad er, hvad han har brug for, når han er sulten. At tilbyde ham mad hele tiden, som en måde at berolige på, selvom han ikke er sulten, kan skabe dårlige vaner, der kan vare livet igennem. Derfor tilbyder vi mad, når babyen er sulten, ellers ikke. Der skal en vis tid og tålmodighed til for at lære at skelne mellem gråd, der er forårsaget af sult, og gråd der har en anden årsag.

Det hjælper, hvis du ikke tilbyder ham mad som den første løsning, men venter, for mange babyer holder op med at græde af sig selv. Husk på, at du kan vænne ham til at ønske mad, også selvom han ikke er sulten.

Når det er tiden til at introducere anden mad, kan du give din baby én ny slags mad én gang om dagen i en til to uger, så han får tid til at vænne sig til den. Men forcér ham ikke, og hvis han vender hovedet væk eller lukker munden, stopper du.

Afvænning fra brystet eller flasken må ske langsomt og gradvist, alt som babyen er parat til det. Start med at eliminere ét måltid ad gangen, til der kun er morgen og aftensmåltidet tilbage, da det er på disse tidspunkter, der er størst brug for nærhed.

Giv babyen mad mens han sidder på dit skød, da det er mere behageligt og intimt for ham, og når han er stor nok til dette, kan han sidde ved sit eget lille bord med sin egen lille stol, der bør være lav nok til, at han kan nå gulvet bekvemt med fødderne. Hvis han rejser sig op under måltidet, kan du fortolke det som, at han er færdig med maden, og du kan tage den væk.

Skal babyen deltage i familiemåltidet? Det kan være bedre, at han spiser tidligere og måske er kommet i seng, for det er sjældent en behagelig oplevelse at have babyen til at sidde ved familiebordet. Han har ingen bordmanerer, kræver konstant opmærksomhed og laver griseri. Når han er stor nok til, at han kan være med i samtalen, kan han sidde ved familiebordet.

Søvn.

Et lille barn trives, når der er faste, forudsigelige rutiner, hvilket giver ham en følelse af tryghed. Det er godt at lade ham sove udendørs og give ham muligheden for at sove, lige så snart han viser tegn på, at han er søvnig. Hvis han bliver overtræt, er det sværere at få ham til at falde i søvn om aftenen. Han sover mere uroligt, vågner oftere om natten og er mere surmulende og tvær om morgenen. At lægge dit barn i seng meget tidligt om aftenen, får ham *ikke* til at vågne tidligere om morgenen, tværtimod, og han sover faktisk ofte en del længere.

Legegenstande.

Det vigtigste vi må huske på er, at de genstande vi giver vores lille barn, som han kan lege med, må være sikre for ham at bruge. Det betyder, at de må være store nok til, at han ikke kan sluge dem, og at de ikke må have skarpe kanter. De må også være enkle, solide og vaskbare.

En meget fin legegenstand for et spædbarn er et tørklæde på ½ x ½ m, der er lavet af kraftigt bomuld eller hør. Brug ikke silke eller nylon, der kan være farligt for barnet. Du kan have eller lave adskillige af sådanne tørklæder i forskellige farver og mønstre, og hvis du holder fat i det på midten og former det som en top, du sætter ved siden af babyen, bliver det et interessant fokus for opmærksomheden. Babyen kan række ud efter det, røre det og omsider gribe fat i det. Du vil blive forbløffet over, hvor mange måder selv et lille spædbarn kan bruge et tørklæde på, og i hvor lang tid han kan beskæftige sig med det.

Andre gode legegenstande er plastikbeholdere i forskellige størrelser og farver, plastikkopper, skåle, grydeskeer, bliktallerkner, pander osv. Bolde i forskellige størrelser er også et hit, og det samme er plastikflasker og kasser, hvori genstande kan kommes i og tages ud.

Udendørsliv.

Små børn trives udenfor, så hvis det er muligt, er det meget fint at lave et udendørs legeområde til dem. En indhegnet have med græs og træer er ideelt, men en terrasse er også fint.

Om muligt, køb en stor kravlegård du kan sætte op udenfor, hvor dit lille barn kan være. Når han er en måned gammel, kan du begynde at tage ham udenfor. Sørg for at der er skygge, og at temperaturen er den samme som indendørs, og start med femten minutter udenfor. Du kan gradvist forøge tiden, og når han er tre måneder og ældre, kan han tilbringe mange timer udenfor. Hvis han lige har spist og er blevet skiftet, vil han sandsynligvis falde i søvn.

Disciplin.

Børn har brug for disciplin, som ikke betyder at straffe, men at vejlede eller træne. Børn har brug for at kende reglerne, brug for at vi stiller visse forventninger til dem. Mange forældre er imidlertid bange for at disciplinere deres børn, fordi de er bange for magtkampen. Mangel på disciplin er ikke venlighed, men neglect. Forældre ønsker ikke at skuffe deres børn i deres ønsker, og de har en ide om, at deres børn bør være lykkelige hele tiden. Dette er en urealistisk og usund forventning, og børn har nogle gange ønsker, der ikke kan tilfredsstilles. Det er nemmere, når vi har husregler, for de får livet til at køre mere glat. Så beslut dig til reglerne og introducér dem overfor dit barn. Bak op om dem og forstærk dem, hvis de brydes.

Respekt.

Det er vigtigt, at du respekterer ikke kun dit barns behov, men også dine egne. Hvis du har leget med dit barn, og har fyldt hans kærlighedstank op, og du nu ønsker at gøre noget andet, kan du sige til ham: ”Jeg ved godt, at du ønsker, at jeg leger med dig, men lige nu har jeg brug for at tale i telefon. Det vil tage cirka femten minutter, og så vil jeg komme tilbage til dig. Du kan lege selv imens.”

Mange mødre føler, at de for at være ”gode” mødre altid må ofre sig for deres barn, men en sådan indstilling fører til modvilje mod ham. Det er vigtigt, at I kan gøre noget hver for sig, og at I kan gøre noget sammen. Mind dig selv om, at ingen kan eller endog bør have alt, de ønsker, når de ønsker det, og at du må respektere dig selv på samme måde, som du respekterer dit barn.

Separationsængstelse.

Hen imod slutningen af det første år, udvikler et barn ofte separationsængstelse og ængstelse overfor fremmede. Det er, fordi han nu mere og mere ser sig selv som en separat person, og han ser dig som en separat person. Dette kan være en udfordrende tid for forældrene, fordi barnet føler sig mere klyngene og klynkende. Han kender forældrenes ansigter og føler sig tryg ved dem, men utryg overfor andre, selv familiemedlemmer eller venner der regelmæssigt kommer på besøg, hvis ansigter han har set før.

Hvis du har fulgt RIE-principperne, er det nemmere at komme igennem denne fase, fordi du lige fra starten af har fortalt dit barn, hvornår du går, og hvornår du vil være tilbage som for eksempel: ”Jeg skal lige på toilettet. Jeg kommer straks tilbage,” eller: ”Jeg vil være i køkkenet i tyve minutter, så kommer jeg tilbage,” eller: ”Jeg vil være væk nogle timer, så kommer jeg tilbage. Mormor vil være her og passe på dig.” Det er også nemmere at komme igennem denne fase, fordi dit barn er vant til at udforske sit legeområde både med og uden nogen anden i det.

Konflikter.

RIE-tilgangen er, at du starter med at give den mindst mulige hjælp for at se, om børnene kan løse konflikten selv. Hvis to børn begge ønsker det samme stykke legetøj og skændes om det, men ikke skader hinanden, kan du træde roligt nærmere for at se, om de er i stand til at løse problemet selv. Du er til rådighed og afventende, og du anerkender problemet: ”Både Alice og Jakob ønsker det samme stykke legetøj.” Din empati virker beroligende, fordi den viser, at du forstår.

Hvis de bliver ved med at skændes, kan du bede dem om at se sig omkring i værelset, om der er noget andet, de ønsker at lege med, og det hjælper, hvis du selv tager et stykke legetøj op og begynder at lege med det. Hvis konflikten fortsætter, kan du vælge at bryde ind, og du tager måske det ønskede stykke legetøj væk, så de ikke fortsætter med at kæmpe over det. Du stopper konflikten.

Hvis et barn begynder at skade et andet barn, griber du altid ind øjeblikkeligt med fasthed, for du kan aldrig tillade, at et barn skader et andet.

Det er vigtigt, at selv meget små børn får muligheden for at løse deres konflikter selv, for det lærer de af. Hvis du altid bryder ind med din løsning, lærer de intet, og de bliver afhængige af dig, og måske trodsige. Jo mere vi har tillid til, at de kan klare tingene selv, jo mere vil de gøre dette.

1-2årsalderen.

1-2årsalderen er en vanskelig fase. Dit barn er nu begyndt at gå og forstå sprog, og han er fyldt med ambivalente følelser. Han føler sig både afhængig og uafhængig, stor og lille, magtfuld og hjælpeløs, stærk og svag. Han har en oppustet følelse for, hvem han er, og hvad han kan gøre. Han er en udforsker, der har brug for både frihed og vejledning. Der skal en masse energi og tålmodighed til for at tage sig af en 1-2årig, og først og fremmest humoristisk sans.

Toilettræning.

Alle normale børn lærer det med tiden, når de er parate til det og beslutter sig til det, og det er en del af deres naturlige udvikling, at de ønsker at være ligesom og gøre som deres forældre. Ros og belønninger er unødvendigt. Barnet må være parat. Han må have tilstrækkelig muskelkontrol, og emotionelt må han være villig til at give slip på en behagelig situation, hvor han lader urin og afføring komme ud i bleen. Når først han er parat og villig, lærer han det nemt.

Modefænomener og tendenser i opdragelsen.

Pendulet i børneopdragelsen har en tendens til at svinge frem og tilbage. Vi må derfor bruge vores sunde fornuft og gå efter det, der er universelt gyldigt i stedet for blot et modefænomen, så børn kan vokse op og blive autentiske mennesker.

Spædbarnet har ikke brug for mere stimulation, og hvad han gør er yderst vigtigt. Stimulation betyder afbrydelse, og det er bedst, at der ikke er nogen afbrydelse i den daglig rutine af søvn, spisning og fri udforskning. En 6 måneder gammel har ikke brug for at blive taget med i SuperBrugsen, og en 9 måneder gammel får ingen gavn af at se børne-TV.

Det er meget bedre, at forældrene slapper af og nyder, hvad deres baby *kan* gøre, i stedet for at bekymre sig om og prøve at få ham til at gøre, hvad han endnu ikke er parat til. Mange forsøger at forcere udviklingen i et forsøg på at få små børn til at gøre, hvad de endnu ikke er parate til. Dette er sørgeligt, og ingen får gavn af det med undtagelse af de personer, der tjener penge på at skabe ting, der antageligt fremmer den naturlige udviklingsproces.

Et lille barn vil gøre præcist de bevægelser og ting, der fremmer hans naturlige udvikling, og hvis han endnu ikke gør noget, er det, fordi han endnu ikke er parat til det. Han er vejledt indefra og ved præcist, hvad han må gøre, der hjælper ham videre fremad, noget vi *ikke* ved. Så hvorfor have sådan en fart på?

Vi må i stedet for acceptere betydningen af parathed. Forældre, der forventer, at deres barn fungerer på et plan, han endnu ikke er parat til, skaber fiasko og skuffelse både for barnet og dem selv. Nyd ham i stedet for og værdsæt, hvad han kan lige nu i stedet for at prøve at undervise ham. Han lærer ikke gennem direkte undervisning, men ved at følge tilskyndelsen indefra, der får ham til at gøre, hvad der er nødvendigt for hans maksimale vækst.

Forældre indser måske ikke den høje pris, de betaler for deres ambitiøse bestræbelser på at få udviklingen til at gå hurtigere, når de interfererer med den naturlige vækst. Tænk på, hvor utroligt meget et normalt barn lærer i de første tre år af hans liv. Han lærer at gå, tale og forstå. Han lægger grundlaget for resten af livet, der bygger på en yderligere forfinelse af disse evner. Derfor kan vi virkelig kalde disse år for de mirakuløse år. Hvorfor interferere med denne perfekte udvikling?

Hvorfor have så megen fart på? Betyder det virkelig så meget, hvornår en baby lærer at sidde eller gå? Hvorfor tror så mange mennesker, at jo tidligere, jo bedre? Hvorfor er begreber som parathed og motivation ikke mere vigtigt? Hvorfor ikke slappe af og nyde barnets evner og kunnen lige nu? Spædbarnet har brug for at udvikle sig ifølge hans egen indre plan, og det er meget bedre at nyde, hvad han *kan* gøre og gør naturligt. Spædbørn er fuldstændig kompetente på det stadie, de er på, og når vi ser på dem på den måde, kan vi lære af dem i stedet for at prøve at undervise dem.

Et forberedt miljø.

At have et fuldstændig trygt og sikkert sted med låger ved alle døre, hvor dit barn kan lege selv, er selve grundlaget for RIE-tilgangen. Det betyder, at stedet må være så trygt, at barnet, selv uden voksen supervision, ikke på nogen måde kan komme til skade. Dette frigør både forælderen og spædbarnet.

Hvad må der være på et sådant sted? Der må være enkle genstande, barnet kan håndtere på mange måder uden voksen supervision. De er de bedste legesager for spædbarnet. Hvad du *ikke* har brug for er babystole, gynger, gåstole, højstole eller andre restriktive ting, der interfererer med babyens mobilitet. Din baby må være i stand til at bevæge sig frit, som han ønsker det, indenfor den trygge ramme du har skabt.

RIE-tilgangen anbefaler, at du ikke sætter din baby op i en stilling, han endnu ikke selv kan komme ind i. Den anbefaler også, at spædbarnet får lov til at følge sit eget mønster, at han får lov til at sove, når han er søvnig, spise når han er sulten, græde når han føler sig oprørt og lege og udforske uden at blive unødvendigt afbrudt.

Vi tolererer alle barnets følelser, også hans gråd. Det er så meget nemmere at prøve at *gøre* noget, køre ham en tur, give ham mad osv. Men hvis du ved, at han ikke kan være sulten, og du har elimineret andet ubehag, er det tiden til at tolerere gråden og respektere, at han har ret til at græde, ret til at udtrykke sine følelser med dig som et medfølende vidne. Du siger måske: ”Jeg forstår godt, at det er svært for dig lige nu. Jeg ønsker at hjælpe, men jeg ved ikke, hvad du har brug for, prøv at fortælle mig det.”

Grænser.

Det er vigtigt, at vi kan sætte grænser for vores barn. Nogle forældre er bange for at gøre dette, fordi de føler, det er ukærligt. Men hvis det gavner vores barn, er det kærligt, også selvom han protesterer.

RIE-tilgangen til opdragelse er en rolig og mild måde at tage sig af børn på, hvor vi gør mindre og nyder mere. Vi lader vores barn udforske selv og udvikle sig i eget tempo, og vi giver ham et miljø, hvor han kan eksperimentere, opdage og skabe, hvor han kan engagere sig i sine egne aktiviteter snarere end at være afhængig af nogen.

Reference: Dear Parent: Caring for Infants with Respect af Magda Gerber.