**11 måneder gammel starter i daginstitution.**

Jeg søger råd om, hvordan jeg kan foretage overgangen for min næsten 11 måneder gamle datter til daginstitution på deltid. For tiden arbejder jeg om aftenen, og min mand arbejder om dagen, så en af os er altid hos hende. Dette har virket “okay” med undtagelse af, at jeg, på grund af min arbejdsplan, kun får 4 timers søvn om natten. (Og aldrig ser min mand!)

Jeg søger et arbejde, der er tættere på mit hjem (12 km. væk i stedet for 60 km.) Jeg vil arbejde mere om eftermiddagen, og min datter vil være i daginstitution i cirka 4½ time om dagen.

Hun er meget social og ikke særligt bange for fremmede. Hun elsker at samvirke med andre børn, men får ofte ikke muligheden for dette (hvilket er en grund til, at jeg tror, at daginstitution vil være godt for hende!”) Hun har brugt hele dage hos sine bedsteforældre og min søster, og hun har endog haft en aften, hvor hun tilbragte natten hos sine bedsteforældre. Hun klarer sig godt i disse situationer, men klynger sig en smule mere til mig den næste dag.

Hvis jeg tager dette job, hvordan gør jeg denne overgang glat og positiv for hende?

Svar:

Indtil nu har du og din mand gjort et beundringsværdigt job med hensyn til at tage jer af jeres datter ved at arrangere det, så den ene af jer er hos hende hele tiden. Men at få fire timers søvn om natten er ikke en bæredygtig situation og vil ikke hjælpe dig med at være den mor, du ønsker at være. Et job 12 km. væk i stedet for 60 km. lyder til at være en stor forbedring i din livskvalitet.

Jeg er ikke en fan af heltids daginstitution for elleve måneder gamle, men fire timer om dagen bør være fint for hende, hvis du finder en god daginstitution. Når du leder efter det rigtige sted til hende, må du observere, hvordan de voksne relaterer sig til de små, da det er deres evne og villighed til at skabe varme og kærlige forhold til børnene, der vil gøre daginstitutionen til en positiv oplevelse for din datter.

For at lette overgangen, er der her nogle ting, du kan gøre.

**1. Sørg for at din baby knytter bånd til de omsorgsgivende.**  Den eneste måde at hjælpe din baby med at komme sig over de oprørte følelser, når du går, er, at hun udvikler et fint og nært forhold til de voksne på stedet. Hun vil stadigvæk protestere, når du går, men en voksen, hun føler sig forbundet til, vil være i stand til at trøste hende, og hendes protest bør være kortvarig. Hvis hun bliver ved med at græde i tyve minutter efter nogle få dage, betyder det, at hun ikke er villig til at acceptere trøst fra denne nye person – hvilket betyder, at de må gøre noget mere for at knytte bånd til hende og trøste hende.

**2. Hvordan fremmer du et fint forhold?**  Tal først med de voksne i daginstitutionen og se, om de vil udvælge en person, der kan hjælpe din datter i denne overgang. Hun har brug for én person, hun ved, hun kan forlade sig på i det øjeblik, du går ud af døren, og hun er i en ikke familiær situation med en gruppe mennesker.

**3. Hjælp hende med at blive bekvem i denne nye situation.** Investér i at få denne oplevelse til at virke for din datter ved at bruge nogle få eftermiddage, eller dele af eftermiddage, i daginstitutionen med hende, før hun begynder der. Gør noget for at hun knytter sig til de andre børn og i særlig grad til de omsorgsgivende. I samme øjeblik hun bliver engageret i noget, kan du trække dig lidt tilbage; du er nær ved, men ikke engageret. Lad hende have gode oplevelser med de omsorgsgivende i dit nærvær.

**4. Relatér dig varmt til de omsorgsgivende i din babys nærvær.** Tag et billede af den “udvalgte” voksne, der holder din baby. Sæt det op på køleskabsdøren og tal varmt og ofte om det foran din datter. (*"Anna, du vil ikke tro det, når min datter viser dig, at hun ved, hvordan man gør som en hund!")*Peg på billedet ofte, når du er med dit barn og brug den omsorgsgivendes navn. Sig: *"Anna elsker Mia”*og *"Mor elsker Mia!"* og giv hende et knus.

**5. Start med korte adskillelser.**  Når hun føler sig komfortabel i den nye situation, og har udviklet mere af et forhold til de voksne, kan du praktisere at forlade hende i kort tid – start med at vinke farvel, gå og derefter vende tilbage så snart hun holder op med at græde. Hvis du starter med korte adskillelser, vil din datter hurtigere lære, at du altid kommer tilbage, og hun kan gradvist blive vant til adskillelserne, i takt med at du gradvist forlænger dem. Giv imidlertid ikke efter for fristelsen til at vende tilbage, når hun stadigvæk græder, for da vil hun tro, at gråd vil bringe dig tilbage, og det vil være svært for hende at give slip på denne strategi!

**6. Udvikl en afskedsrutine.** Læs for eksempel altid en historie for hende, giv hende derefter et knus og fortæl hende, at du elsker hende, og hvornår du vil være tilbage. Løft hende dernæst op i den omsorgsgivendes arme og sig din standard afskedsfrase: (*"Jeg elsker dig, du elsker mig, hav en fin dag, og jeg vil hente dig klokken 3.)*  Hold fast på denne rutine hver dag, og modsæt dig ønsket om at forlænge eller forkorte den. Det vil hjælpe din datter med at vide, præcist hvad hun kan forvente sig.

**7. Hjælp dit lille barn med at forstå, hvad der sker.**Hendes sprog er begrænset, men hun forstår stadigvæk mere, end du tror. Det vil hjælpe hende med at magte situationen, hvis du beroliger hende ved at forklare, hvad der vil ske. Hun har også brug for at høre klart og tydeligt, at du altid vil komme tilbage. Dette er en selvfølge for dig, men hvordan kan hun vide det? Børn synes også at bruge denne frase som et mantra, når de føler sig ængstelige: *"Mor kommer ALTID tilbage."*

Når du taler om det, fokusér ikke på adskillelsen, men beskriv alt det sjove hun vil opleve:

*"Først vil jeg læse en historie for dig. Derefter vil Anna holde dig. Jeg vil sige: ”Vi ses senere!” Så vil jeg gå og vinke farvel, og du og Anna vil vinke fra vinduet. Du og Anna vil derefter danse til musikken, du kan lide. Du føler dig måske ked af det, men musikken og dansen vil få dig til at føle dig bedre tilpas. Anna vil holde dig. Så vil alle børnene spise frokost. Du vil lege udenfor, og jeg vil være tilbage efter snack for at hente dig. Mor kommer altid tilbage.”*

**8. Giv ikke efter for fristelsen til at snige ud.**  Det vil gøre hendes separationsængstelse værre i det lange løb. Når hun bryder ud i tårer, kan du sige roligt: *"Jeg ved, du ikke ønsker, at jeg går, men jeg vil komme tilbage lige efter frokost. Jeg vil vinke farvel udenfor. Anna vil tage dig hen til vinduet, så du kan vinke.”*Gå da. Modsæt dig ønsket om at løbe tilbage og gribe fat i dit grædende barn. Det tager hende måske uger at begynde at vinke til dig, men du bør altid vinke til hende. Regulér din egen anspændthed og signalér at tingene er fine ved at være nøgtern.

**9. Diskuter i forvejen med den omsorgsgivende, hvad hun kan gøre for at trøste eller distrahere din datter.**Nogle babyer beroliges af løbende vand, andre ved at danse i den omsorgsgivendes arme til noget bestemt musik. Eller måske der er et stykke legetøj, hun er særlig glad for. Du ønsker, at den omsorgsgivende bliver ved med at prøve, til hun finder noget, der kan distrahere din datter, og at hun vil holde din baby, til hun er rolig, og når som helst hun har brug for at blive holdt, mens du er væk. Og hvis hun kan få de andre børn startet på en sjov aktivitet, som din baby ikke kan vente med at deltage i, kan det virkelig forkorte hysteriet. Babyer ønsker at efterligne de større børn.

**10. Vær ikke sen til at hente hende.** Hvis hun er færdig med sin snack, og du endnu ikke er der, som du lovede, vil det gøre tingene sværere i fremtiden, og du vil nære en langtidsfølelse om, at du ikke altid holder, hvad du lover, hvilket ikke er et grundlag for et bånd til dit barn.

**11. Hjælp din datter med at lære, at folk vender tilbage;**  at det, der forsvinder, ikke er forsvundet for evigt, men vil vende tilbage. Leg lege som Borte-Tit,Tit eller skjul og find en elsket genstand. (*"Er din dukke under sengen? Nej, den er ikke under sengen. Er din dukke bag ved bruseforhænget? JA, her er din dukke.”)* eller Gemmeleg (og selvfølgelig skjuler du dig på et sted, hvor hun nemt kan finde dig!)

I takt med at hun bliver ældre og ønsker at læse med dig, kan du læse bøger for hende om adskillelse og tilbagevenden, hvilket vil hjælpe hende med at bruge sit intellekt til at sætte smerten ind i en sammenhæng – noget der altid er en god strategi til at føle mindre panik.

**12. Lav en "Masser af mennesker elsker mig bog.”**Lav et lille fotoalbum i børnestørrelse med folk, der elsker at holde din datter: dig, hendes far, hendes bedsteforældre, de omsorgsgivende i daginstitutionen, tanter og onkler, fætre og kusiner og venner. Læs bogen ofte. Lad hende blive vant til, at den udvalgte omsorgsgivende læser den for hende i dit nærvær. Mange børn føler sig beroliget ved at læse en sådan bog, når de savner deres forældre.

**13. Giv din baby masser af kærlighed og opmærksomhed, når du er sammen med hende.**  Du har måske brug for et varmt bad og en kop te ved slutningen af dagen, men hun har et ophobet behov for dig. Vær forberedt på, at hun kan være mere krævende i en tid, måske endog vågne op om natten eller ønske at sove hos dig. Hun vil blive vant til, hvad der for hende vil være en stressfyldt situation, og hun har brug for dit rolige kærlige nærvær til at slappe af. Hold tingene rolige, undgå magtkampe, der så ofte udvikler sig omkring 13 måneders alderen, og søg efter muligheder for at forbinde dig.

Din datter vil omsider blive vant til daginstitutionen og nyde den. Forhåbentligt vil disse strategier gør processen hurtigere og nemmere for hende.

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: Babyer.

Uddrag af artiklen: 11 months old starting daycare.