15 måneder gammel klynker nonstop

Spørgsmål:

Min søn er 15 måneder gammel. Han er meget fysisk og bliver nemt frustreret, når noget ikke er, som han ønsker det, efter at han har prøvet et par gange. Problemet er, at hans ordforråd ikke er særlig stort. Han plaprer løs, men siger ikke virkelige ord med undtagelse af “hej,” som han elsker at sige. Han har sagt andre ord, hvilket omfatter mor, far, tak, bold, men intet vedvarende, og han vil heller ikke sige ordene, når vi opmuntrer ham til det.

Så når han bliver frustreret og ønsker hjælp, klynker han eller får et mini raseriudbrud, til jeg træder ind og hjælper ham. Jeg har læst, at jeg bør lade ham blive frustreret, fordi det vil hjælpe ham med at lære. Så jeg ønsker ikke at træde ind, før han føler, han har brug for min hjælp. Men jeg ved simpelthen ikke, hvad jeg skal gøre ved klynkeriet. Det er så svært for mig at ignorere det, hvis han blot ønsker min hjælp. Men på samme tid er jeg begyndt at føle, at han, når jeg reagerer på hans klynken, begynder at klynke for alting (som hvis han ønsker noget at drikke, en bog, et stykke legetøj, at gå udenfor, virkelig alting.) Jeg prøver at sige: “Å, du har brug for min hjælp. Sig: “Mor, kom,”” når jeg går hen for at hjælpe ham, da jeg ved, at han har sagt mor før, selvom det ikke har været vedvarende, men jeg ved, at han kan sige mor, fordi han har gjort det før. Men der er gået et stykke tid nu, og han har stadigvæk ikke fattet, at det er på den måde, han skal bede om hjælp. Forventer jeg for meget af ham, når jeg beder ham om at sige mor-kom i stedet for at klynke?

Jeg ønsker ikke at frustrere ham endnu mere ved at kræve, at han siger mor, (selvom jeg ved, at han sige dette, og at han blot er stædig) og få det til at føre til et raseriudbrud. Men jeg ønsker heller ikke at blive ved med reagere på klynkeriet, hvis det vil gøre situationen værre.

Han sover stadigvæk to gange om dagen, og han sover 11 timer om natten, så jeg tror ikke, at han er overtræt, og at det er dette, der leder til klynkeriet. Jeg tror simpelthen, at han ikke ved, hvordan han ellers kan få min opmærksomhed, fordi han endnu ikke kender mange ord… og jeg har altid reageret på klynkeriet. Jeg er ny til hele dette mor job og ikke sikker på, hvordan jeg lægger grundlaget for god opførsel, hvis dette giver mening.

Svar:

Klynkeriet, du beskriver, er meget almindelig for 15 måneder gamle. Babyer i denne alder klynker som en måde at kommunikere på. De ved ikke, at vi finder det irriterende, og de ville ikke have selvkontrollen til at kommunikere anderledes, selv hvis de havde den.

Men ikke alle tumlinger klynker, så vi kan lære af dem, der ikke gør det. Babyer og tumlinger klynker mere når:

**1. De føler sig magtesløse.**

Babyer og tumlinger klynker mere, når de føler, de ikke kan tilfredsstille deres egne behov, eller kan regne med at deres voksne tilfredsstiller deres behov.

Nogle af de ting du beskriver – at ønske at få noget at drikke, en bog, et stykke legetøj, at gå udenfor – synes at kræve din hjælp. Men jeg anbefaler på det kraftigste, at du sætter hans liv op på en sådan måde, at han kan være så selvstændig som muligt. Hvorfor kan han ikke bruge en skammel til at få en kop vand i en plastikkop, der står ved vasken i badeværelset, når som helst han ønsker noget at drikke?

Men hvis din hjælp virkelig er nødvendig for at få disse ting, skyldes frustrationen, du beskriver, delvist, at han er afhængig af dig og magtesløs, når det drejer sig om at tilfredsstille hans egne behov. Hvis du venter med at hjælpe ham, forstærker du hans afhængighed og magtesløshed. Hvis du i stedet for reagerer med det samme, når han kommunikerer sine behov, reducerer du frustrationen og derfor tendensen til at klynke.

Hvad hvis han klynker over noget, han kan gøre selv, som at få fat på et stykke legetøj der ligger i den anden ende af værelset? Han fortæller dig, at han er ved at løbe tør og har brug for at blive tanket op fra dig. Der er intet forkert ved dette. Jovist kan du lave aftensmad til dig selv, men er det ikke rart at få nogen anden til at made dig en gang imellem? (Mere om dette nedenfor.)

Og ja, at forvente at han bruger ord – der er som et fremmedsprog for ham, som han stadigvæk lærer - mens han allerede er frustreret, er at forvente for meget af ham. At få ham til at sige mor, når han er så lille og allerede har det så svært med at kontrollere sig selv, at han klynker, er at bede om for meget. Han har masser af tid til at lære manerer. Det er på den måde, forældre udløser raseriudbrud, der er et signal til emotionel eller fysisk overbelastning. Når først børn er emotionelt overbelastet, kan de ikke lære, hvad du prøver at lære dem.

**2. De har ikke nok ord til at kommunikere.**

(og det faktum, at han lejlighedsvist har brug et ord betyder ikke, at han altid har adgang til det, i særlig grad ikke når følelserne er i det høje gear.

En måde at adressere dette på, før han kan tale godt, er at lære ham tegnsprog. Undersøgelser viser, at babyer, der bruger tegnsprog, er mindre klynkende og har færre raseriudbrud, fordi de bedre kan kommunikere deres behov.

**3. De er frustrerede.**

Klynkeri er en måde at kommunikere, at de føler sig overvældet og har brug for hjælp. Så hvis din søn arbejder med noget, og bliver frustreret over det, kan det vel være, at han klynker.

Jeg ved, at eksperter ofte siger, at frustration er godt for de små, men min professionelle mening er, at frustration misforstås. Hvis dit barn arbejder hårdt på at gøre noget, vil han prøve igen og igen, og du ønsker så sandelig ikke at hoppe ind og gøre tingene for ham. Dette fratager ham hans læring og giver ham budskabet om, at han er for dum og for inkompetent til at mestre en ny opgave selv.

Men for meget frustration er stressende for dit barn, som det er det for dig. Er frustration godt for dig? Selvfølgelig, hvis den motiverer dig til at handle for at tage dig af sagen: (*"Jeg bliver virkelig nødt til at rydde op i skabet. Jeg kan ikke finde noget som helst!”)*  Men hvis du tænker over din søns liv, bliver han konstant bombarderet med frustrationer: at få at vide hvad han skal gøre, ikke være i stand til at få det klodstårn til at stå op, ikke at få lov til at spise en anden småkage, at blive rykket væk fra sine legesager så du kan gøre et andet ærinde, at blive nødt til at vente på dig for at få hjælp til noget. 15 måneder gamle har ikke fuldt udviklede hjerner til at kunne klare så meget frustration, og de kan nemt blive overvældet.

Så den bedste måde at reagere på, når din søn begynder at lyde “klynkende” er at anerkende hans følelser og lade ham vide, at du er hans backup, hvis han har brug for dig. Du kan måske sige: *"Du prøver så hårdt… men den bliver ved med at falde ned… det er frustrerende.”*Han kender flere ord, end du tror, og din stemmeføring vil berolige ham, så han ved, at dette ikke er en ulykke. Det kan være, han endog kan mestre hans oprørte følelser nok til at gøre det selv. Nøglen er din kærlige opmærksomhed, der hjælper ham med at håndtere hans egen ængstelse – han ser, at du ikke er bekymret over dette, og at du er lige der, hvis han har brug for dig.

Men husk på at hans indre resurser vil variere fra dag til dag og på forskellige tidspunkter af dagen, på samme måde som det gælder for os. Hvis han virkelig beder dig om hjælp, er der intet forkert ved at træde ind: *"Jeg ved, at du gjorde dette selv i går. Men lige nu ønsker du min hjælp. Selvfølgelig er jer altid her for at hjælpe dig, hvis du ønsker dette. Hvad med at vi balancerer klodsen på denne måde? Tror du, at du kan sætte den næste klods på?"*

**4. De keder sig.**

Små børn klynker, når de ikke kan finde ud af, hvad de kan lave. Hvorfor vil en baby eller tumling nogensinde kede sig? Det er en tumlings opgave at udforske verden. Men fordi det kan betyde at gøre uorden vores hus er der mange, der begrænser tumlinger til ét værelse, vi ved er sikkert, og vi prøver at beskæftige dem med skærme, så de ikke vil lave et rod. Undersøgelser viser, at små børn, der ofte ser TV, har det svært med at engagere sig i selvstyret aktivitet, så hvis han overhovedet ser TV, kan dette, at han holder op med det få klynkeriet til at stoppe indenfor en uge, når først han finder ud af, hvad ellers han kan gøre med sig selv.

**Her er nogle ideer for 15 måneder gamle, der keder sig:** Husk at rotere hans legesager. Aktive børn elsker små indendørs klatrestativer. Alt der bruger vand, is eller sand fascinerer dem. Hvis du ikke har en have til en sandkasse, kan du lave dit eget sandbord med en stor pande eller et gammelt babybadekar. Hold sandet eller vandet indenfor, ved at begrænse legen til et lille baby svømmebassin (uden vand). Eller læg nogle gamle håndklæder på gulvet med en spand med vand og en mængde plastikbeholdere i forskellige størrelser. Tape hvidt papir på hele overfladen af et kaffebord og lad ham tegne. Nogle få store papkasser er de bedste legesager for børn i denne alder. Der er mange flere ideer online for sansemæssig leg for tumlinger.

**5. De skubbes ud over, hvad de kan håndtere.**

Prøv ikke at presse endnu et ærinde ind, når han er sulten eller træt. Selvom han ikke får et raseriudbrud, kan du være sikker på, at han vil begynde at klynke, og hvorfor give næring til denne vane?

**6. De er trætte.**

Han klynker sandsynligvis ikke, når han er veludhvilet efter en lur. Babyer går gennem faser, hvor de har brug for ekstra søvn, så en tidligere sengetid – selv latterligt tidligt, som 18:30 – et par aftener kan vise dig forskellen.

**7. De har brug for vores opmærksomhed.**

15 måneder gamle kan lege selv nu, men de har stadigvæk brug for en masse interaktion med os. Og faktisk, når vi ser dem gå omkring og handle som voksne mennesker i stedet for babyer, går de ofte gennem en perioder, hvor de klynger sig til os, fordi de føler, at vi presser dem til at være separate og handle voksent. Dette er altid værre, hvis der har været en virkelig adskillelse, for eksempel hvis mor tog på en ferie uden babyen, eller han startede i daginstitution, eller en ny baby blev født. Jo mere forbindelse vi giver vores børn, uden at de beder om den, jo mindre tilbøjelige er de til at klynke, når vores opmærksomhed må deles.

Så tænk forud, og vær sikker på at dit barn får nok af din positive opmærksomhed, i særlig grad på de tidspunkter, hvor det er mere sandsynligt, at han vil være klynkende, som for eksempel tiden før du begynder at lave mad. Giv ham opmærksomhed FØR han bliver krævende. (Alle der har været nødt til at spørge en romantisk partner: ”Elsker du mig?” ved, at opmærksomhed, der gives efter du har spurgt, aldrig virkelig kan tilfredsstille behovet. Hemmeligheden er at tage initiativ og give opmærksomhed, barnet ikke har bedt om, ofte, så han føler din støtte og forbindelse. Og det er selvfølgelig i særlig grad vigtigt at give opmærksomhed, når han viser det første tegn på at have brug for din emotionelle støtte, før den hurtige nedadgående rutsjetur.

**8. De har brug for at græde.**

Livet er fyldt med frustrationer for tumlinger, og naturen har designet mennesker med en sikker måde til at få den stress ud af vores system på: gråd. De fleste tumlinger har brug for en vis mængde tid til at græde regelmæssigt. Læg imidlertid mærke til, at jeg IKKE foreslår, at du får dit barn til at græde, eller at du forlader dit barn, så han kan græde alene. Begge skaber stress. Men hvis du nogensinde har haft den vidunderlige oplevelse af, at nogen virkelig er nærværende hos dig, mens du græder, ved du, hvilken en gave det er at få en sådan person til at føle dig tryg nok til at græde. Dette er en gave, hvert barn har brug for fra hans forældre. Hvis din søn klynker meget, prøv at pulse med ham i dine arme og giv ham din fulde opmærksomhed. Sig: *"Du virker så ulykkelig. Har du brug for at græde, så du kan få disse tårer og ængstelser ud? Det er okay. Jeg er lige her med al min kærlighed. Bare giv dig til at græde hvis du ønsker dette.”*

Hvis dit barn er for vred til at blive holdt, kan du forblive så medfølende og nær, som du kan, uden at gøre ham mere vred. Når vi hjælper vores barn med at føle sig tryg, bevæger de fleste børn sig gennem den vrede del af raseriudbruddet, og derefter kollapser de hulkende ind i forælderens arme. Når de er kommet af med alle disse ophobede følelser, er de i bedre humør resten af dagen.

**9. De udvikler vanen med at klynke.**

Husk på at det, der nærer vanen, er klynkeriet, ikke at du tilfredsstiller hans behov, når han udtrykker dem. Når du tilfredsstiller hans behov – eller i det mindste anerkender hvad han føler – har han ikke brug for at klynke, så at bruge empati forebyggende vil hjælpe ham med at bryde klynkevanen. Han plaprer glad, når han er glad, ikke sandt? Men når han er ved at få tænder, er træt eller frustreret, beklager han sig. Han kommunikerer sine følelser overfor dig. Så det er bedst, hvis du kan bryde ind positivt, når han klynker, så du kan bryde vanen.

Anerkend først hans følelser og giv ham et ord han kan bruge i stedet for at klynke: *"Å, du lyder frustreret/utilpas, sørgmodig lige nu”* eller *"Du ønsker virkelig, at du kan få den saks. Det ser så spændende ud, når mor bruger den."*Lær ham da, at han kan gøre noget, der får ham til at føle sig bedre tilpas, i stedet for at klynke: *"Hvad kan du gøre, der vil få dig til at føle dig bedre tilpas? Har du brug for en smule hygge/pusle tid? nogen hjælp fra mor?/en tår vand?* eller *"Du ønsker saksen, men den her er ikke sikker for babyer. Her, ønsker du din egen sikre saks?"*

Jeg hører, hvor vigtigt det er for dig at gøre et godt job som mor. Jeg ønsker at opmuntre dig til at bruge dine instinkter, der forekommer mig gode, og ignorere budskaberne du hører om ikke at reagere på din søn. At være overvældet af negative følelser sætter børn tilbage i læringen om, hvordan de regulerer sig selv. De har brug for vores hjælp til at lære, hvordan de håndterer deres følelser, og jo mere vi reagerer på deres behov, jo mindre sandsynligt er det, at de bliver overvældet af et raseriudbrud. Måden børn lærer at håndtere deres følelser på er ved at få deres forældre til at reagere på dem kærligt og hjælpsomt. Det er på den måde, de får budskabet om, at de betyder noget og kan påvirke deres verden. Det er på den måde, de lærer ikke at gå panik og få raseriudbrud og lærer, at frustration kan tåles.

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: Babies

Uddrag af artiklen: 15 Month Old Whines Nonstop.