**3årig føler sig oprørt over ny baby.**

Spørgsmål:

Morten bliver tre i december. Han er viljestærk, intelligent og vidunderlig. Vi bragte den nye baby hjem for 3 uger siden. Vi forventede en tilpasningsperiode og visse adfærdsproblemer, men wow, og jeg har virkelig ny respekt for mødre overalt, der går igennem dette.

Morten elsker hans bror, og han hjælper til med ham og får masser af ros for at gøre dette, og for alt andet godt han gør. Jeg gør ikke en stor ting ud af noget, der ikke er vigtigt…han kan udvælge sit eget tøj for eksempel, selvom det ikke matcher.

Der er visse ting (sikkerhed og sundhedsanliggender,) jeg har insisteret på, og han er begyndt at få raseriudbrud, nogle store nogle. Han kaster med alt, han kan nå, og han slår, bider og kradser mig, mens han græder og ryster over hele kroppen. Jeg har givet ham knus og kram gennem det hele, og jeg taler mildt til ham, indtil han falder til ro. Det virker for det meste, og børnehaven har også gjort dette.

Jeg arbejder almindeligvis på fuldtid, og Morten er i børnehave på fuldtid. Min mor har taget ham derhen og har hentet ham de sidste to uger. En del af vores problem er, at han er blevet udsat for hendes opdragelsesstil i to uger, men hun er nu tilbage til hendes normale arbejdstimer, så det er kun mig, Morten og baby (min mand arbejder hele dagen, men bruger tid med ham om aftenen og i weekenden.)

Jeg havde til hensigt at holde ham i børnehaven, i det mindste på deltid, fordi han nyder at være der, og fordi jeg fødte ved kejsersnit og stadigvæk er i processen med at komme mig over det. I morges havde han det største raseriudbrud, fordi han ikke ønskede at tage i børnehaven. Efter at have givet ham knus og kram gennem raseriudbruddet i næsten en time, faldt han til ro, men startede derefter op igen, så jeg gav efter, (babyen græd også efter en flaske på dette tidspunkt) og fortalte ham, at han ikke skulle i børnehaven i dag. Vi har ikke haft nogle problemer ellers i dag, men der har heller ikke været noget andet at skændes over. På grund af kejsersnittet kan jeg ikke fysisk få ham til at gå i børnehaven, og jeg er ikke sikker på, at jeg skulle have gjort det under nogle omstændigheder, da han følte sig så oprørt over det.

Jeg er sikker på, at det er svært for ham at vide, at babyen og mor er hjemme hele dagen, men jeg ønsker ikke at give efter for et raseriudbrud. Jeg har forberedt ham hele dagen på, at han skal i børnehave på mandag, men hvad sker der på mandag, hvis han får den samme slags raseriudbrud? Jeg ved, at de kun har varet i 3 uger, men hvor længe tager det, før vi har tilpasset os? Jeg ser næsten frem til at komme tilbage til mit arbejde, selvom jeg ikke ønsker at være en arbejdende mor, men bliver nødt til at være det af finansielle grunde. Jeg føler mig som en forfærdelig mor, der endog ikke kan få tøjet på sit eget barn og få ham i børnehaven… og jeg vil hellere have ham der end derhjemme. Vi prøver at gøre alting rigtigt, og jeg har læst artikler her og der og har lyttet til gode råd fra min børnelæge og andre mødre, jeg respekterer. Jeg føler, at vores bedste simpelthen ikke er godt nok for vores søn. Det gør mig ked af det, at se ham så oprørt. Jeg ønsker virkelig at få min glade dreng tilbage.

Svar:

Jeg hører, at du lige har haft et kejsersnit, at du har en tre uger gammel baby, at din søn har haft mange raserianfald, og at du har opdraget ham smukt og fint gennem alle hans indviklede følelser ved at holde ham, mens han græder og forblive rolig selv. Og du tror, du ikke er god nok. Du er en helt.

Jeg kan forstå, hvorfor du føler dig overvældet og undrer dig over, om det ikke ville være bedre, hvis du var tilbage på dit arbejde. Dette er en fuldstændig normal reaktion på situationen. Men du bør vide, at tingene vil blive bedre, og at tre uger er meget kort tid. Det er en stor tilpasning for alle.

Hvilket bringer os til Morten. Du ønsker virkelig at få din glade dreng tilbage. Han vil komme tilbage, men han har brug for din hjælp til at tilpasse sig denne nye situation. Selvom han elsker sin bror, kan han ikke lade være med at reagere på, at du beskæftiger dig så meget med denne nye konkurrent. Han er bekymret over, at han ikke er god nok, og når tingene ikke går, som han ønsker det, får han et raseriudbrud. Hvad du gør er perfekt, og hans raseriudbrud vil med tiden blive mindre, men lige nu har han simpelthen brug for at græde og være vred i dine accepterende arme.

Du skal ikke føle, at hvad du gør ikke er godt nok, fordi Morten stadigvæk føler sig oprørt. Vær stolt over, at han er villig til at udtrykke disse følelser med dig i stedet for at projicere dem på hans bror eller indad på ham selv. Alle mennesker har følelser, og vi ønsker så sandelig ikke at give vores barn budskabet om, at han ikke er god nok på trods af disse. Ved at lade ham græde og være vred, hjælper du ham med at bevæge sig ud over følelserne, hvilket vil tillade ham at have et fantastisk forhold til hans bror.

Så hvad du gør er perfekt med hensyn til at hjælpe din søn med at håndtere hans følelser. Du kan også give din søn en vis hjælp til at bearbejde dette mentalt ved at læse bøger for ham om ”den nye baby.” Jeg garanterer dig for, at dette vil hjælpe ham med at magte tingene, så han ved, at hans blandede følelser er fuldstændig normale.

Så hvad med børnehaven? Jeg er enig i, at din søn bør fortsætte i børnehaven på deltid, ikke kun så du og babyen får tid alene sammen, men også fordi han har brug for hans egen verden, der ikke er domineret af den nye baby. Selvfølgelig er dette at få ham ud af døren hver morgen, når han ved, at du vil være hjemme med babyen, en udfordring, og der skal en vis kraftanstrengelse til fra din side for at skabe denne vane.

Du har selvfølgelig ret i, at dette at give efter og lade ham blive hjemme, når han får et raseriudbrud, lærer ham at få raseriudbrud for at undgå børnehaven. Hvis han får et raseriudbrud i morgen, kan det være endnu sværere end i dag, fordi han vil forvente, at du giver efter. Min syn på dette er, at du ønsker at give ham knus og kram gennem raseriudbruddet og bruge empati med ham. *"Du ønsker, du kan blive hos mor, det gør dig ked af det, at vi må tage af sted.”*  Men læg derefter vægt på, at han skal i børnehaven. *"Men det er en børnehavedag, og reglen er, at du skal i børnehave. Din pædagog og de andre børn venter på dig, de savner dig.”*Han falder måske til ro og begynder derefter at græde igen, men jeg vil råde dig til at få ham i børnehaven, selv om han er to timer forsinket. Hvis du bliver nødt til at stoppe og give babyen en flaske, gør du det med advarslen om, at *"babyen må spise, men derefter tager vi afsted. Ønsker du at hygge dig med os på sofaen, mens han spiser, og derefter vil vi tage dine sko på og gå ud i bilen?"* Det vigtige er, at din søn lærer, at du altid vil forstå hans følelser og elske ham, man at han stadigvæk skal i børnehaven.

Så hvad sker der, hvis du ikke fysisk er i stand til at få ham i børnehaven i denne situation? Du har da brug for hjælp fra din mand. Jeg forstår, at han er tilbage på arbejde nu, men måske han kan tage lidt senere afsted i en uge, så han kan droppe Morten af om morgenen. Hvis du ikke kan løfte din søn, vil det være svært at få ham afsted.

Hvis dette ikke er en mulighed, kan det være, du ønsker at give din søn en lille ferie i omkring en uge, mens du kommer dig fysisk. At starte igen i børnehaven er måske vanskeligere på dette tidspunkt, men det kan også være, at det er nemmere, fordi Mortens paniske følelser over babyen vil begynde at fordufte. Bekymr dig ikke over at lade ham blive hjemme en uge eller to. Så længe du lader ham vide, at det er en lille ferie, fordi du ønsker, han skal være sammen med dig, og at han helt bestemt vil gå tilbage til børnehaven om en uge, vil det ikke skade og kan endog være meget beroligende for ham. Han får måske også disse raseriudbrud ud af hans system og er ude over dem på det tidspunkt, hvor hans ”ferie” er forbi.

I alle tilfælde kan du, når først Morten er tilbage i børnehaven, distrahere ham på hvert trin af rutinen med små opmuntringer. Måske han kan bringe småkager den første dag, han er tilbage. Måske han kan være den store hjælper, der kan bære bletasken. Måske han får en lille lækkerbisken, når først han er i bilen, noget han kan lide som for eksempel en lille kop af et morgenmadsprodukt, han almindeligvis ikke spise. Måske har han et specielt job i bilen som at sikre sig, at babyen underholdes, eller han kan vælge musikken, alle kan lytte til. Måske har han tilladelse til at introducere babyen til hans pædagog. Du forstår ideen. Det er her, forældre lærer at være utroligt kreative. Du ønsker også at bede pædagogen om hjælp til, at han straks involveres i en aktivitet, han elsker, så han nemt lader dig og babyen gå.

Og hvad hvis han får raseriudbrud? Du giver ham knus og kram igennem dem, bruger empati og får ham i børnehaven. Han vil omsider få det klare budskab om, at dette at få raseriudbrud for at undgå at komme i børnehaven ikke virker. Men jeg har en fornemmelse for, at hans raseriudbrud snart vil formindskes under alle omstændigheder, på grund af måden du tager dem på.

Til sidst har min bog: Peaceful Parent, Happy Siblings en hel sektion om, hvordan du hjælper dit barn med at tilpasse sig det første år med den nye baby. Jeg tror, du vil finde i hundredvis af gavnlige ideer, der kan støtte dig og din søn i at komme igennem denne fase hurtigere, så han kan vende tilbage til hans præ-baby glæde, og så du kan hjælpe dine børn med at knytte sig til hinanden.

 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: Preschoolers.

Uddrag af artiklen: 3 year old upset with new baby, refusing to go to school.