**Hvad er bedst for babys hjerneudvikling?**

**1. Vær responsiv, men vær lederen**

En af de vigtigste faktorer, når det drejer sig om at opdrage et sundt barn, er nærværet fra en voksen, der reagerer på hans behov og følelser. Det betyder, at du reagerer, når din baby udtrykker et behov eller en følelse. Din baby har med andre ord brug for at vide, at du vil være der for ham, hvis han har brug for dig. Men det er IKKE gavnligt for ham at føle, at han altid er fokusset for opmærksomhed, eller at livet kun drejer sig om ham.

Babyer er designet til at udvikle sig ved at samvirke med dem, der elsker dem, og ved at observere familien og livet omkring dem. Det betyder, at hvad din baby mest har brug for er at samvirke med dig på en kærlig, varm og glad måde, og at observere dig når du tager dig af dagliglivets opgaver.

Så reagér på din babys behov og sæt et miljø op, hvor han kan udforske og trives. Giv ham mad når han er sulten og skab muligheden for at han kan sove, når han er træt. Tag den tid han har brug for, når han ønsker at iagttage et insekt på fortovet. Og involver din baby i din dag, når du laver mad, folder tøj, køber mad og snakker med naboen. Lad ikke hvert øjeblik dreje sig om babyen – den form for pres vil gøre ham ængstelig.

**2. Sæt en rutine op**

Lav en plan og en rutine der vil virke for ham: *"Om morgenen vasker mor op, mens jeg leger nær ved med mine legesager; derefter tager vi ud og køber ind."*Rutiner hjælper din baby med at udvikle kognitiv forståelse og en dyb følelse af tryghed, fordi han elsker at vide, hvad han kan forvente sig. Rutiner fostrer også samarbejde, fordi der ikke er nogle magtkampe om, hvad der vil ske som det næste.

**3. Afbryd ikke en babys leg**

Du behøver ikke at føle, at du må “underholde” din baby. Babyer arbejder og lærer altid – de bemærker ting, griber ud efter ting, bevæger deres lemmer. Det er vores job at fremme arbejdet, de er engageret i, ved at give dem et miljø, der opmuntrer deres udforskning, og ved ikke afbryde deres arbejde. Så gør det til en praksis, når dit lille barn er beskæftiget med noget, ikke at distrahere eller afbryde ham. På samme måde som du ikke vil vække en sovende baby, bør du heller ikke afbryde en baby, der er engageret og leger selv.

Babyer har ikke gavn af overstimulering. De har brug for masser af interaktion med os, men de har også brug for masser af tid til at lege med deres tæer, lytte til musik, stirre på støvfnuggene i en strøm af lys og simpelthen finde ud af, hvordan deres muskler virker. Alle babyer har brug for tid til at lege i trygheden fra vores nærvær, men uden at vi bryder ind. At lære at gøre dette er en vigtig udviklingsmæssig opnåelse.

Det betyder, at du regelmæssigt i løbet af dagen har “legetid,” hvor du sætter din baby ned for at lege, og du sidder ved siden af ham. Hold din mund lukket så meget som muligt. Hold dine hænder for dig selv, med mindre han bliver meget frustreret og har brug for din hjælp. Når han bliver involveret i noget, kan du trække dig tilbage og gøre noget andet. Når han har fået nok, tager du ham op. Med tiden vil han lære at engagere og udforske selv, og længden af hans leg vil blive længere.

**4. Husk på at babyer lærer mest af at samvirke med os.**

Selvom din babys hjerne vokser nye neurale forbindelser hver dag som en respons på hans miljø, er det vigtigste arbejde, han gør, at udvikle kapaciteten for tillid og nærhed. Så at “relatere” sig til dig er hans vigtigste arbejde og sætter tonen for hans forhold til verden. Han bruger dig som hans trygge base, hvorfra han kan udforske verden, og han ser hen til dig for at vide, hvordan han skal fortolke, hvad han oplever.

Menneskelig intellektuel udvikling er med andre ord bygget på grundlaget af emotionel tryghed. Det betyder, at din primære opmærksomhed må være på at nyde din baby, engagere dig med ham, reagere på ham, vise ham verden og berolige ham når han udtrykker bekymring over ting. Forskning har vist, at spædbørn, der er de mest avancerede intellektuelt, emotionelt og fysisk, er babyerne, hvis forældre er mere opmærksomme, reagerende, og som varmt engagerer sig med dem.

**5. Foster tilknytningstryghed**

Alle babyer har brug for at udvikle en tryg tilknytning til deres specielle mennesker. En tryg tilknytning kommer af at føle tillid til, at dine specielle mennesker vil være der for at tage sig af dig og beskytte dig i, hvad der kan være en stor og skræmmende verden. Den kommer af at vide, at dine specielle mennesker forstår, hvordan du føler det, og at de elsker dig præcist, som du er, selv med de til tider overvældende følelser. Og den kommer af at vide, at dine specielle mennesker vil trøste dig og hjælpe dig med at føle dig bedre tilpas, når livet er svært.

Læg mærke til at det betyder, at vi accepterer den fulde rækkevidde af et barns følelser. En af de største fejltagelser de fleste mennesker begår, når de leger med babyer, er at få babyen til at le. Dette er almindeligvis sjovt for os, og det kan være sjovt for babyen i begrænsede doser. Men tag dine signaler fra din baby, og vær påpasselig med ikke at være påtrængende i dine bestræbelser på at få en latter frem. Babyer udtrykker masser af forskellige følelser, og det er vores job at acceptere og anerkende, hvad babyen udtrykker, ikke at puffe og kildre babyen for at få responsen, vi ønsker.

**6. Intellektet vokser af engagement og opdagelse, ikke af at blive undervist.**

En babys hjerne har ikke brug et akademisk eller sansemæssigt bombardement. Han vil finde masser, der stimulerer hans kognitive udvikling, når han engagerer sig med dig i dagligdagens aktiviteter. Han vil finde stor intellektuel stimulation i gemmelege, i at tage alle gryder og pander ud af skabet og i at se verden fra trygheden af en rygsæk, når du køber ind, eller når du samvirker med andre mennesker. Du har måske hørt, at dette at læse for din baby er godt for ham, og det er det. Men det er endnu bedre at tale til og med ham. Involvér ham og tal med han, når du bevæger dig gennem dine daglige opgaver: folder vasketøj, vasker op, laver aftensmad.

**7. Lad ham udforske.**

Han vil snart være i kravlestadiet og vil ønske at udforske alt. Så sørg for at du babysikrer godt og superviserer, men giv hans nysgerrighed friheden til at udforske. Det vil betyde et par måneder, hvor du sætter bøgerne tilbage på hylderne hver dag, men han vil snart være ud over dette stadie og hen på det næste, fordi han har konkluderet, at det er værd at udforske, og at intet kan stoppe ham.

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)

Se:[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Sektion: Babies

Uddrag af artiklen: What´s Best For Baby Brain Development?