**Hvorfor beroligelse af babyer**

**får deres hjerner til at vokse.**

Spørgsmål:

Min to måneder gamle datter græder nemt. Det er ikke blot et spørgsmål om kolik, for hun er glad og smiler og ler også nemt, men hvis jeg skifter hendes ble eller tøj, skriger hun, hvis jeg sætter hende ned i blot et minut, skriger hun, hvis jeg sætter hende i autostolen, skriger hun, når hun vågner, skriger hun… Hun går fra en være en smilende glad baby til at være skrigende og næsten utrøstelig baby på nogle få sekunder. Mit spørgsmål er, om hun bliver mentalt traumatiseret, når hun græder? Hvordan kan jeg hjælpe hende med at forblive rolig?

Svar:

Alle babyer græder som en måde at kommunikere deres ubehag på og deres behov for hjælp. Men nogle babyer bliver berørt af enhver lille ting, som du beskriver det, mens andre ikke gør det. Og nogle babyer beroliges nemt, mens andre hurtigt bliver så oprørte, at de er ”utrøstelige” eller vanskelige at berolige, som din datter.

Fra din beskrivelse vil jeg sige, at din datter er meget sensitiv. Jeg vil også sige, at hun finder det svært at falde til ro, når hun føler sig oprørt. Hun vil måske altid være en sensitiv person, men hvordan du reagerer på hende nu, vil have en stor indvirkning på hendes evne til at berolige sig selv, når hun bliver ældre.

Dette er, fordi babyer ikke fødes med evnen til at berolige sig selv. De lærer dette ved at blive beroliget, når de græder. Faktisk lærer hun, hver gang hun græder, og du beroliger hende, at have tillid til, at verden er et godt sted, og at der vil blive passet på hende.

Når du trøster dit spædbarn, reagerer hendes krop ved at sende beroligende biokemikalier ud. Du ser, at hun falder til ro. Hvad der sker i hendes krop er, at hun opbygger flere neurale stier for disse selvberoligende hormoner.

Hun lærer, at hjælpen er på vej – at nogen beskytter og hjælper hende med at regulere sig selv. Der er ingen grund til at gå i panik. Hun kan have tillid til, at dette venlige univers vil tilfredsstille hendes behov. Og hun begynder at udvikle en model for menneskelig forhold, der føles varm, tryg og kærlig. Dette vil omsider hjælpe hende med at lære at være roligere, når der sker oprørende ting, og lære hende at berolige sig selv, når hun føler sig oprørt.

I mellemtiden, hvad kan du gøre for at hjælpe hende med at forblive rolig? Dit lille barn er så sandelig på den sensitive ende af spektret, fordi hun græder over så mange ting, mange toårige har vænnet sig til. Hun er et af de mennesker, der ikke kan lide forandring. Hun finder det måske altid en smule udfordrende at tilpasse sig forandring, men dette meget udfordrende stadie vil ikke vare længe, så hvorfor ikke prøve at minimere antallet af oprørte situationer, hun må håndtere på en dag?

Du nævner, at hun skriger, når du sætter hende ned i blot et minut. Mange babyer har brug for at blive holdt og båret det meste af tiden, og din lille pige synes at være en af disse babyer. Så det enkle svar er, at hun lader dig vide, at hun finder det svært at blive lagt ned, endog i et øjeblik. I de næste få måneder vil hun begynde at føle sig mere tryg, når hun ikke holdes, og hun vil også vokse i evnen til at håndtere de oprørte følelser. Men i mellemtiden kan du prøve at bære hende i en slynge, når som helst det er muligt. Ofte skaber dette nok tryghed til, at babyer bliver mere fleksible med andre forandringer. Og lige nu, hvorfor ikke minimere de gange, du bliver nødt til at lægge hende ned, tage tøj af hende eller sætte hende i autostolen?

Dette er selvfølgelig ikke altid praktisk, og en gang imellem bliver du nødt til at skifte hendes tøj. Men hvorfor ikke gøre det så lidt som muligt? Hvorfor ikke køre med hende så lidt som muligt? Hvorfor ikke skifte hendes ble – så længe den kun er våd – mens du holder hende imod dig, med hjælpen fra en anden voksen om nødvendigt?

Dette kan virke som at gøre for meget ud af det. Hvorfor kan hun ikke bare blive vant til at blive lagt ned? Hun er jo ikke i fare. Men forskning har vist, at dette, at vi reagerer på en babys udtrykte behov, er en af de vigtigste faktorer i emotionel sundhed. Da hun ikke kan forstå, at hun ikke er i fare, og du ikke kan forklare det for hende, må du lade hende lære det gradvist. Hun vil lære bedre, hvis hun føler sig tryg og beroliget af dit nærvær. Og nej, du bliver ikke nødt til at være så responderende for evigt. Dette er et midlertidigt stadie, hvor hun lærer at føle sig tryg i verden, og dit nærvær er nøglen til denne læring.

Selvfølgelig bliver du nødt til at lægge hende ned for at skifte en fuld ble. Og måske du bliver nødt til at køre hende til din læge. Måske hendes t-shirt lugter af mælk, og du kan virkelig ikke understøtte hendes hoved til at skifte den, mens du holder hende imod dig, og der er ingen voksen, der kan hjælpe. På disse tidspunkter, bliver hun da mentalt traumatiseret, når hun græder? Nej, ikke så længe du beroliger hende. Og hvis du, for et kort øjeblik, ikke holder hende, vil din stemme berolige hende og fremkomme med ”et holdende miljø.”

Du føler dig måske ikke kompetent til at berolige, men dit lille barn hører din beroligende stemme og føler dine arme omkring sig. Hun føler dit kærlige, vidnende nærvær. Det ser måske ikke ud til, at hun beroliges, men dit nærvær gør arbejdet. Hun føler sig tryg i dine arme, så hun ikke bliver nødt til at gå ind i flugt eller kamptilstanden. Hun føler sig måske stadigvæk oprørt, men dit omsorgsfulde nærvær tillader hende at udtrykke disse følelser. Hun frigiver adrenalin og andre ophobede stresshormoner, og hendes krop reagerer med at bygge neurale stier, der kan fremkomme med beroligende hormoner.

Jeg ved, at det ikke er nemt at holde og berolige en baby, der synes utrøstelig. Det er vigtigt, at du støtter dig selv gennem denne oplevelse og minder dig selv om, at du er en god forælder, der gør dit bedste. Det er vigtigt, at du ikke tager hendes gråd personligt. Og hvis du bliver ved med at fremkomme med et trygt ”holdende miljø” for hende, vil hun virkelig opbygge de neurale forbindelser, så hun kan berolige sig selv.

Jeg lover dig, at din datter, tidligere end du kan forestille dig, vil begynde at bede dig om at sætte hende ned, så hun kan begynde at undersøge dit hus. Til den dag kommer, hold hende tæt på dig og nyd disse store følelser. Hendes intense ånd kan være kilden til alle disse tårer, men også oprindelsen til alle de vidunderlige baby smil og hendes latter.

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: Newborn and Infants.

Uddrag af artiklen: Why Soothing Babies Grows Their Brains.