



## Forebygg konflikter med barnet

Når barnet er mellom et og tre år gammelt får foreldrene nye utfordringer

Mens spedbarn trenger hjelp til absolutt alt, er småbarn mer selvstendige. De skjønner at deres handlinger har en betydning – at de kan få ting til å skje. Men har fortsatt begrensede evner til å tenke rasjonelt og kommunisere på en skikkelig måte.

Det er denne kombinasjonen som kan føre til problemer: en datter som blir sint fordi hun må bade. En sønn som nekter å legge seg. Eller en junior som furter fordi han ikke får is.

Her er syv tips!

### 1. Vær konsekvent

Prøv å følge det samme tidsskjemaet hver dag. Ha faste tider for å spise, hvile, leke og sove. Rutine gjør at barnet føler seg trygg og rolig.

Prøv å forberede barnet før det gjøres endringer. Fortell at bestemor skal stå for badingen og leggingen i kveld fordi mamma og pappa skal ut. Dette kan gjøre kvelden langt enklere for både barnet og bestemor.

### 2. Unngå stressfulle situasjoner

Når barnet har passert ett års alderen har du sannsynligvis erfart hva som kan utløse

raserianfall hos ham eller henne. De vanligste årsakene er sult, trøtthet og situasjoner med lite tid før avreise til barnehage, bursdager etc. Ved å ta hensyn til barnets mat- og søvnbehov samt beregne ekstra tid blir livet bedre for store og små.

Streb etter å være hjemme til barnets hviletider, leggetider og måltider. Hold utfluktene korte, for eksempel ved å handle når det er lite kø og gå på en kafé med kort ventetid. Når du er ute kan det være lurt å ta med ekstra snacks i tilfelle barnet blir sulten.

### 3. Tenk som et barn

Barn tenker ikke som voksne og forstår ikke alt på samme måte. Å se en vanskelig situasjon med et barns øyne kan forhindre mye gråt og fortvilelse.

Si for eksempel "jeg vet at du ikke liker å sitte i bilsetet, men vi er nødt til å gjøre det nå". På den måten legitimerer du barnets følelser. Du setter grenser, men på en måte som viser respekt. Samtidig lærer du barnet hvordan man takler livets mange regler og frustrasjoner.

La gjerne barnet være med på å ta avgjørelser. Spør for eksempel om han eller hun vil ta med seg en leke i bilen. På den måten opplever barnet en viss form for kontroll, samtidig som du fortsatt har styringen.

### 4. Flytt fokuset

Noe av det flotte med barn er at de kan bli fullstendig oppslukt i én ting. Noe så enkelt som såpebobler kan være topp underholdning i lang tid.

Når sønnen din kaster en ball i stueveggen for tiende gang, kan du prøve å flytte fokuset over på noe annet, fremfor å straffe. Bytt ut ballen med en bok eller flytt ballkastingen til hagen. Poenget er å tilrettelegge for aktiviteter som er forenlig med god oppførsel.

### 5. Gi barnet en pause

Når barnet har vært ulydig kan du gjerne gi ham eller henne en "time-out" til å tenke over hva det har gjort. Begrens pausen til ett minutt eller to.

Man skal bemerke dårlig oppførsel, men det er vel så viktig å gi ros når barnet har gjort noe bra. Sjansen er da stor for at han eller hun gjør det igjen.

### 6. Bevar roen

Når junior hyler for full hals i butikken fordi han vil ha godteri og brus, er det ikke rart at pulsen slår litt fortere. Det kan være vanskelig å forholde seg rolig, men mister du besinnelsen vil det bare forverre situasjonen. Pust dypt, tell til ti og prøv å holde hodet kaldt. Noen ganger kan det være best å ignorere barnets oppførsel. Han vil da skjønne at hyling ikke nytter og til slutt gå lei.

### 7. Vit når du skal gi etter

Noen ting i et barns liv er helt nødvendig. Mat, søvn og vask er noen eksempler der man ikke skal gi etter. Mange andre ting er dog ikke verdt kranglingen og hodepinen som følger. Velg dine kamper med omhu.

Hvis sønnen din vil ha på seg Supermann-kostymet for femte dag på rad, så la det gå. Og hvis datteren din vil lese den samme boken for tolvte gang, så hvorfor ikke? Når de har fått viljen sin, kan du gradvis lede dem i en annen retning. Du kan for eksempel foreslå et annet kostyme eller en ny bok. Det du må spørre deg selv om i slike situasjoner er om det er verdt kreftene det tar. I halvparten av tilfellene er det sannsynligvis ikke det.

Kilde: "7 secrets of toddler discipline", Webmd.com, 23.april 2009