



Barneoppdragelse

Å oppdrag barn er en utfordring. Her er gode råd som kan gjøre oppgaven litt enklere.

SPEDBARN

De aller minste kan verken oppdras eller skjemmes bort. De første månedene av barnets liv bør man så langt det lar seg gjøre tilpasse seg barnets behov. Et lite barn gråter ikke for å være vanskelig, men fordi det er den eneste måten å uttrykke et behov på. Barnet er enten sulten/tørst, har vondt, er trøtt eller har behov for kroppskontakt. Den største utfordringen i denne alderen, er gjerne å etablere sunne søvnrutiner.

Frem til barnet er ca tre måneder gammelt, råder det en viss unntakstilstand for mange foreldre. Barnet spiser annenhver time, vil bæres hele tiden og har ingen forståelse av natt og dag. Først rundt tremånedersalderen kan man som regel begynne å innføre rutiner for søvn og håpe at barnet sover flere timer sammenhengende i egen seng. Det er ingen enkel oppskrift for å få dette til, men man kan forsøke å følge noen råd:

- Etabler rutiner. Ha fast leggetid, og ikke fravik for mye fra dette. Kanskje et rolig bad før leggetid, eller en sang? Babymassasje før pysjen skal på? Hvilke rutiner du etablerer, er opp til deg – og babyen.

- Ikke stå opp med barnet etter leggetid. Ikke gjør nattamminger eller bleieskift til kosetunder. Gjør det som må gjøres, gjerne i tasmørket, og legg barnet tilbake i egen seng etterpå.

- Ikke venn barnet til å bli vugget, sunget eller ammet i søvn. Det bør lære seg å finne søvnen selv, ellers kan det fort bli avhengig av å hjelpes i søvn.
- Ikke ta barnet opp hver gang det klynker. Ofte klynker det litt i søvne. Se an om barnet sovner av seg selv igjen.
- La far skifte bleie på barnet om natten. Mor lukter melk, og når barnet først får ferten av henne, vil det ofte ha mat selv om det kanskje ikke er spesielt sultent.
- Dersom barnet ammer fint, er det ingenting i veien for å introdusere smokk. Smokken kan frigjøre mor og tilfredsstille barnets suttebehov.

SMÅBARN (1-6)

Mat/bordmanerer

Måltider kan være både frustrerende, tidkrevende og stressende når gullungen skal lære å spise selv. Hvor streng skal man være med tanke på bordmanerer hos de minste? Det er ikke til å unngå at tomatsausen havner alle andre steder enn i magen på den lille og at det blir en del grising som mor/far må rydde opp etterpå.

Gris når man skal lære å spise, er greit. At mat faller på gulvet, må man forvente. Å kaste maten på gulvet med vilje, er derimot ikke ok. Barn vil kaste mat på gulvet for å se hva som skjer. Spretter erten opp igjen? Forsvinner den? Plukker mamma den opp? Eller pappa? Dette er en naturlig utforskertrang som lærer barnet om handling og konsekvenser. Det som er viktig å tenke på, er din reaksjon når barnet kaster maten på gulvet for n'te gang, eller setter pastaskålen på hodet. Blir du sint, blir kanskje barnet lei seg, eller begynner det å le. Da er det kanskje bedre bare å fjerne maten/skålen slik at barnet ikke kan grise mer. Grising er også ofte et tegn på at barnet er mett. Ikke tving et lite barn til å sitte ved bordet til alle er ferdige med å spise. Si takk for maten, og la barnet gå fra bordet.

Grenser

Enten kan du tilrettelegge huset for barnet slik at det ikke får gjort så mye galt. Eller du kan bruke veldig mye tid på å løpe etter barnet og rope NEI! Det beste er kanskje en mellomting. Gjem unna alle farlige ting barnet kan utsettes for, som vaskemidler, medisiner, etc. Sett opp trappegrinder og lås skuffer og skap som kan være skumle. La så barnet utforske i fred. Det betyr ikke at barnet skal få lov til alt, men prøv å tilby barnet alternativer. Gi det et eget kjøkkenskap fullt av plastbokser, så blir det kanskje ikke så opptatt av alle de andre, forbudte skapene. Gi barnet en egen, butt kniv til å "kutte" grønnsaker med, så blir det kanskje mindre viktig å få din kniv. Og kanskje en lekemobil er et akseptabelt substitutt for din nye, dyre iPhone? Uansett er det mamma og pappa som bestemmer, og et nei er et nei. Når barnet blir sint vis forståelse for at hun er sint, men hold på ditt. Gi ikke etter – det er nå hun tester grensene dine!

Relasjoner

Barn på ett år vil ikke aktivt leke med andre barn. De leker i stedet parallelt, dvs at barna sitter ved siden hverandre og leker for seg selv. Men allerede nå vil man støte på de klassiske min-din-utfordringene, og mot toårsalderen vil egenhet og stahet vise seg stadig sterkere. Empati må læres, og det gjøres best ved gode rollemodeller. Vis barna hvordan de skal dele leker, oppfordre barna til å samarbeide (om å bygge et høyt tårn, for eksempel), og forklar barnet at det gjør vondt å bli dyttet/slått/klort og at den som ble dyttet blir lei seg.

Klare selv

Småbarnstiden er også tiden for å klare selv. Ettersom barnet blir mer klar over seg selv som individ, vil det også søke å markere seg uten innblanding fra foreldrene. Det vil gjerne spise selv, kle på seg selv og pusse tenner selv. Det er ikke alltid man har tid til å la halvannetårningen kle på seg selv om morgenen før man skal i barnehagen, men innimellom er det fint for barnet om man kan ta seg tid til å la det prøve seg.

Et tips for at eksperimenteringen ikke skal skli helt ut, er å begrense barnets alternativer. Spør gjerne om hun vil ha på seg den røde eller den rosa kjolen, men ikke la henne velge mellom alt i skapet. Ost eller kaviar på skiva, men ikke skinke, prim, leverpostei, syltetøy eller egg. På denne måten vil barnet føle seg inkludert og viktig, uten å bli fullstendig satt ut av alle valgmulighetene.

Sinneutbrudd

Rundt barnets andre år forstår det langt mer enn det kan formidle med ord. Dermed blir frustrasjonen når barnet ikke får til noe, eller føler seg misforstått ekstra stor. Samtidig er barnets behov for mestring kanskje ikke helt på linje med hva det faktisk får til. Dette ender ofte med voldsomme sinneutbrudd.

Man kan forsøke å forhindre utbrudd. Sørg for å gi barnet rikelig med positiv oppmerksomhet når det fortjener det, slik at det ikke bruker sinneutbrudd som et forsøk på å få oppmerksomhet. Gi barnet valgmuligheter slik at det føler det har en viss kontroll og uavhengighet. Tilby barnet utfordringer og oppgaver det kan mestre, slik at det ikke føler seg mislykket og frustrert. Dette betyr ikke at man ikke skal gi barnet utfordringer og oppfordre det til å strekke seg, men tilpass oppgavene og lekene litt. Velg også kampene dine med omhu. Er barnets krav virkelig så umulig? Kan du inngå et kompromiss?

Trøtte, slitne og sultne barn har lettere for å få sinneutbrudd, så ikke legg handleturen til rett før middag eller leggetid dersom du kan unngå det.

Kilder:

<http://www.baby.no/helse/oppdragelse/disiplin/>

http://www.barnetmitt.com/barnetmitt/innhold/barn_3_5_aar/oppdragelse_uten_pekefinger

<http://www.vfb.no/xp/pub/venstre/rod/tema/bekymringstelefonen/240054>

<http://www.barnehage.no/no/Nyheter/3480/November/Brannfakkell-fra-familieterapeut/>