



Libero

www.libero.dk

Opdragelse af småbørn - hvordan?

Af Lene Sørensen, sundhedsplejerske
Ulla Rode, Libero

2005

■ Opdragelse af småbørn - hvordan?

Når I bliver forældre, vil det være en af de største udfordringer - og livet får en helt ny mening. I begynder at tænke og drømme om livet som børnefamilie. Måske er jeres kendskab og erfaringer med små børn begrænset?

I ønsker naturligvis jeres barn så gode opvækstbetingelser som overhovedet muligt. Og I vil sikkert begynde at tænke over, hvad det at være forældre egentlig indebærer?

Spædbarnet er totalt afhængigt af jeres nærhed, indlevelse og omsorg. Det er jeres opgave at tolke, hvornår barnet har behov for mad, kontakt og søvn. Efterhånden som I lærer barnet bedre at kende, bliver I bedre til at kende dets signaler.

Med tiden vil barnet få behov for støtte til at begå sig i forskellige sammenhænge, og ordet opdragelse vil blive aktuelt.

I folderen har vi samlet lidt af hvert, der forhåbentlig kan være jer en hjælp.

■ Hvad er opdragelse?

At opdrage er blandt andet at hjælpe barnet til at blive medlem af et fællesskab med andre mennesker. Barnet skal lære de muligheder og begrænsninger, der ligger i dette fællesskab.

■ Holdninger til opdragelse...

Holdninger til børn er påvirket af den kultur og det samfund, vi lever i. Børn skal lære meget forskelligt for at kunne begå sig, afhængigt af, hvor i verden de vokser op.

Jeres bedsteforældre blev opdraget efter tidens autoritære idealer. Dengang skulle børn ses og ikke høres, udvise respekt for de voksne og lære at lystre. Fysisk afstraffelse var heller ikke ualmindeligt - selv overfor små børn.

Indenfor de seneste 40 år er der heldigvis sket store forandringer. Børn bliver i dag opdraget både i og udenfor familien. Daginstitutionen og dagplejen er blevet et supplement, og opdragelse er ikke længe mere udelukkende forældrenes private anliggende.

Vi har et mere demokratisk syn på børn end tidligere, blandt andet på grund af ny viden om børns udvikling og behov. Det betyder en øget opmærksomhed på at fremme børns selvstændighed og sociale kompetencer, og det har inspireret såvel forældre som professionelle.

Det kan være meget sårbart at diskutere børneopdragelse selv blandt familie og venner. Det er et tema, som alle har en mening om. Diskussioner vil ofte afspejle meget personlige holdninger og kan give anledning til, at forældre føler sig kritiseret i deres forældreskab.

■ Forældrerollen og opdragelsesidealener...

Det kan være overraskende pludselig at se sin partner som henholdsvis mor eller far, der skal opdrage et lille barn.

I vil opleve, at jeres temperamenter, værdier og grænser kan være forskellige. Måske vil I også erfare, at I som mand og kvinde forholder jer forskelligt til barnet. Det er godt, hvis I er enige om mere overordnede principper i opdragelsen. Men I behøver ikke være fuldstændig enige og fremstå som ens. Tværtimod giver det barnet positive udfordringer at møde forskellighed. Det vigtigste er, at I hver især er jer

selv og står inde for det, I mener, samtidig med, at I er fleksible nok til at kunne ændre perspektiv, efterhånden som jeres liv sammen med barnet udvikler sig. Selvom I er nok så bevidste, sker det måske, at I kommer til at handle på "rygmarven" - på en måde I ikke selv er tilfredse med.

I vil lære rigtig meget ikke mindst om jer selv, når barnet udfordrer jer.

På trods af de bedste intentioner, er det ikke altid muligt at reagere lige hensigtsmæssigt. Ingen forældre er perfekte og alle kommer til at begå "fejl" ind imellem, men barnet giver jer altid en chance til.

De fleste kender til at føle afmagt og kan måske kortvarigt tænke: "Egner jeg mig overhovedet til at være forældre?"

I er måske først rigtig "udlært", når barnet flytter hjemmefra.

Der er ikke én rigtig måde at opdrage et barn på, og der findes ingen manualer. I kan måske til tider føle, at I må eksperimentere og opfinde jeres egen måde. Hen ad vejen vil I få mange erfaringer, som I må afstemme efter, hvad I synes skal gælde i jeres familie.

■ Kan man forkæle et spædbarn?

Nej, et spædbarn skal have tilfredsstillet sine behov med det samme - især de første 4 måneder. Barnet er totalt afhængigt af jer. Det kan ikke selv sørge for mad, når det er sultent eller komme af med en bøvs uden hjælp.

Det vil sige, at når barnet græder, skal I reagere. I kan selvfølgelig ikke altid finde årsagen, men barnet græder ikke for at tyrannisere jer.

Når I stiller jer til rådighed, får barnet efterhånden den erfaring, at I er til at stole på. På den måde opbygger det en grundliggende tillid til omverdenen. Det er en

meget stor og vigtig erfaring, I på den måde giver jeres barn: Tillid til, at mennesker vil hinanden noget godt!

Barnet skal være i centrum, og I må for en periode lade jeres egne behov komme i anden række, selvom det kan være frustrerende.

■ Hvornår kan man begynde at opdrage?

I de første måneder er det barnet, der sætter dagsordenen, og det skal ha' alle behov opfyldt. Hen ad vejen er det hensigtsmæssigt at begynde at reagere lidt anderledes for at støtte barnets udvikling. Et par eksempler:

- Efter 4 måneders alderen kan barnet godt tåle ganske let behovsudsættelse. Så I behøver ikke længere smide alt, hvad I har i hænderne, når barnet "kalder." Barnet kan efterhånden beroliges, når det hører jeres stemmer, og I siger, at I kommer om et øjeblik - selvom det naturligvis ikke forstår ordenes indhold.
- Når barnet (ved 6 måneders alderen) skal lære at spise skemad, vil det ofte foretrække at blive ammet - som det kender. Det skal vænne sig til ske, smag og konsistens og har brug for jeres tålmodighed, ro og støtte til at lære at spise på den nye måde. Forsøg at gøre måltidet hyggeligt og snak med barnet.

Det de fleste forbinder med opdragelse - at barnet har brug for at lære, hvad det må og ikke må, bliver først rigtig aktuelt omkring 1 års alderen. På dette tidspunkt begynder barnet at adskille sig fra forældrene og blive mere selvstændigt. Det begynder på egen hånd at bevæge sig

væk fra jer for at undersøge omgivelserne og at give udtryk for, hvad det vil og ikke vil.

■ Ny viden har betydet nye budskaber

- Pas på med at stille for store krav og forventninger til det lille barn. Barnets hjerne er endnu ikke helt udviklet. Det betyder f.eks., at det 1-årige barn ikke kan bruge tidligere erfaringer til at styre sine handlinger med. Barnet skal igen og igen have repeteret, at det ikke må stå og lege på trappen. Det gør det ikke for at drille eller være uartig, men fordi det udforsker verden.
- Barnet vil som udgangspunkt gerne samarbejde og tilpasse sig krav og forventninger.
- Barnet har behov for at blive set og anerkendt som det menneske, det er. Det har betydning for barnets selvfølelse.
- Det er OK at sige nej til barnet. Gør det med god samvittighed. Ofte er det nødvendigt at flytte barnet samt dig med, at det får et kærligt - men klart nej.
- Afgræns dig og være personlig overfor barnet dvs. brug " jeg budskaber", som f.eks: "Jeg vil ha', at du går væk fra ovnen - den er varm." I stedet for "du må ikke" budskaber. På den måde viser I klart og tydeligt barnet, hvad I mener, uden at barnet kommer til at føle sig forkert.
- Den voksne har ansvaret for konfliktløsning og forsoning. Det kan være

fint med en lille "pause" efter en konflikt, hvor sindene har været i kog, men det er den voksne, der skal tage initiativ til forsoning.

■ Typiske konflikter med den 1-årige:

Konflikter opstår, når to mennesker vil noget forskelligt.

Det bliver især synligt omkring 1-års alderen, hvor barnet begynder at udvikle selvstændighed. Barnet vil mere end det kan. Det er en periode med store følelsesmæssige udsving - der er ikke så langt mellem latter og gråd. De typiske konflikter opstår ved bleskiftning, spisning, tandbørstning og sengelægning.

Konflikter hverken kan eller skal undgås, selvom de til tider kan være meget opslidende. Barnet mærker sig selv, hvad det vil og ikke vil. Og det har brug for at få hjælp til at leve med, at nogle gange bliver det ikke altid præcist, som det selv vil have det.

Det er blandt andet gennem konflikter, barnet lærer sig selv og sine nærmeste at kende.

Nogle børn er meget temperamentsfulde, kaster sig ned på gulvet og er i deres følelsers vold, når noget går dem imod. I kan måske blive forskrækkede og tænke: Hvad fører det til? Andre børn reagerer knapt så dramatisk.

Det kan være hårdt at være i en følelsesladet konflikt med sit barn.

Pas på at barnets uro ikke smitter jer. Udvis overbærenhed, undgå at optrappe konflikten og lad være med at skælde ud. Konflikter skal håndteres med kærlighed. Nogle børn bliver rolige ved, at den voksne sætter sig ved siden af, holder om det og evt. stryger det over håret. Andre børn kan have brug for, at I går lidt væk og måske fortsætter med det, I var i gang med.

Lyt til barnets gråd. Er barnet frustreret og vred, skal I ikke trøste, som om det var ulykkeligt. Barnet protesterer måske voldsomt, men det føler sig anerkendt, hvis I tager følelserne alvorligt og respekterer vreden.

I kan måske omsorgsfuldt sige: "Du blev så vred - fordi du ikke måtte få det slik." Barnet græder over, at det ikke var muligt at få sit ønske opfyldt. Gråden er med til, at barnet får konflikten "ud af kroppen", så det kan falde til ro og genoprette balancen.

■ **Barnet er målrettet og i konstant aktivitet...**

Den 1-årige er nysgerrig, undersøgende og målrettet - i konstant aktivitet og kopierer den voksnes handlinger. Barnet skelner ikke mellem det at putte en kassette eller en kiks i videoen.

Det er i nogle tilfælde muligt at korrigere alene med ord. For eksempel: "Nej - jeg vil ikke ha', du leger med videoen."

De færreste 1-årige børn lader sig dog "fjernstyre fra sofaen." Det er sjældent, at ord er tilstrækkeligt - de skal samtidig følges op af handling, og barnet flyttes.

Vær opmærksom på jeres mimik og tonefald. Barnet skal kunne se og høre, hvad I mener, selvom det naturligvis ikke forstår ordene.

Barnets hjerne er endnu ikke helt udviklet, og derfor vil barnet igen og igen opsøge videoen. Det synes, den er spændende og gør det ikke for at drille jer. Indstil jer på, at I skal gentage handlingen mange gange, medmindre I vælger at børnesikre eller flytte den.

■ **Råd om opdragelse...**

Når I får råd om opdragelse, kan de måske virke sårende. Hvordan I oplever det vil

være forskelligt.

I må hjælpe hinanden med, hvordan I kan håndtere de måske velmenende kommentarer og råd i supermarkedet samt fra familie og professionelle.

Hvis I selv spørger om råd, har I en åbenhed og motivation til forandring.

I har formentlig valgt en person, som I har tillid til, så I sammen kan finde ud af:

Hvad det er, der går skævt?

Hvad er årsagen til at barnet reagerer, som det gør?

Hvad vil I kunne gøre anderledes?

Det er ikke altid nemt selv at få øje på, hvad det er, der sker, men måske kommer I til at se på konflikterne med mildere øjne.

- Måske kender I til at stille barnet en masse spørgsmål, uden at det reelt kan få lov til at bestemme. F.eks.: "Vil du i seng nu?" "Vil du have flyverdragt på?" Stil kun spørgsmål når barnet kan få indflydelse.
- Måske kan I tænke over, om der kunne være en mulighed for at give barnet et alternativ fremfor at sige nej. Når I f.eks. kan se, barnet vil have sæben, så sig: "ja, jeg kan godt se, du gerne vil ha' sæben - men du kan få denne her svamp i stedet for."

Det kan være meget svært at ændre på måden, I reagerer på. I vil nemt komme til, at gøre som I plejer, så det kræver øvelse og opbakning. Nogle gange er det dog ikke de store forandringer, der skal til, for at der sker en ændring. For eksempel har nogle børn lettere ved at samarbejde, når de er blevet bedre forberedt på, hvad det er, der skal ske.

Mange forældre har erfaret, at det er van-

skeligt at forandre meget på én gang. Et råd kan derfor være at udvælge og sætte fokus på én konflikt, som I ønsker at takle anderledes - f.eks. tandbørstningen.

Det er måske ikke så nemt at se, at jeres ændrede adfærd gør en forskel - men vær tålmodig.

Børn lærer over tid, og resultaterne er ofte først synlige i løbet af dage eller uger. Der er imidlertid ingen lette løsninger, og desværre kan de råd, der virker i én familie ikke umiddelbart overføres til andre.

Mange er tilbøjelige til at mene, at hvis et barn er robust og harmonisk, så er forældrerollen lykkedes.

Er barnet derimod uroligt og følsomt, så gør forældrene nok noget forkert. Det behøver ikke være tilfældet.

Børn er meget forskellige, og de reagerer ikke ens på deres omgivelser.

De robuste børn er ofte lette at forstå. De følsomme børn er vanskelige at stille tilfredse. De er en særlig udfordring for forældre.

■ Dagligdagen efter orlovsperioden..

Det kan ind imellem opleves overvældende at blive forældre. Måske er det også lidt ensomt, hvis der ikke er muligheder for støtte og aflastning fra familie eller venner.

I børnefamilier er der ofte mange modsatrettede krav. Hverdagen kan være travl med job eller uddannelse, og tiden med barnet kan være meget presset.

Hvem kender ikke til at stå med et skrigende barn i flitsbue ved supermarkedets slikhylde sidst på eftermiddagen?

Overgangen fra barselsorlov til arbejdsliv kan være svær. Det er en tid, hvor barn og forældre fysisk og følelsesmæssigt skal vænne sig til at være væk fra hinanden.

Forsøg at inddrage barnet i jeres daglige gøremål, men sørg også for, at der bliver tid til at lege.

Barnet vil nogle dage være pirreligt og have brug for meget opmærksomhed.

I kender sikkert betegnelsen "ulvetimen." Barnet kan være meget træt og sultent sidst på dagen efter en lang dag i vuggestue/dagleje. Der skal måske ikke så meget til, før det bryder sammen, uanset hvad I gør. Undlad at udfordre barnet.

Forsøg i stedet at få det til at slappe lidt af, ved at I f.eks. sammen kigger i en bog. Der kan være dage, hvor det kan anbefales, at I med omhu udvælger de konflikter, I tager med barnet.

Det kan nogle gange være OK at bruge afledningsmanøvrer som et forsøg på at afværge konflikter. Afledning kan også af og til være en hjælp, når barnet er i sine følelsers vold og kan måske hjælpe barnet ud af den kaotiske tilstand, det er i.

Men det er ikke en god idé, at det er den vante måde at reagere på, for barnet får ikke brugbare erfaringer af, at konflikter bliver håndteret på den måde. Så vær opmærksom på, hvornår I vælger den løsning.

Selvom det er jer, der bestemmer, så må barnet naturligvis gerne være medbestemmende. Find nogle områder, hvor det kan lade sig gøre. Gør jer klart, hvad der er til forhandling, og hvad der ikke er - f.eks. tandbørstningen.

Lad være med at tage de konflikter, som I alligevel ikke orker at følge til dørs den dag.

Det er tit positivt at udveksle erfaringer med forældre til børn på samme alder. Mange af jeres besværligheder i dagligdagen vil være velkendte, og I kan få inspiration og fornyet optimisme.

*Der er skrevet en del bøger som
varmt kan anbefales:*

Litteratur:

- Ka' selv - vil selv. Grethe Kragh - Müller
Aschehoug. 2003.
- Spørg om børn. Grethe Kragh - Müller.
Askholm. 1999.
- Grænser eller ej? Grethe Kragh- Müller.
Hans Reitzel 1997.
- Er opdragelse nødvendigt? Erik Sigsgaard.
Tiderne skifter 1993.
- Det kompetente barn . Jesper Juul.
Schønberg 1995.
- Her er jeg! Hvem er du? Jesper Juul.
Apostrof 1998.
- Smil vi skal spise. Jesper Juul Apostrof
2000.
- Opdragelse med hjertet. Pjece fra
Børnerådet og Komiteen for
Sundhedsoplysning. 2002.



Libero

www.libero.dk