

ATT BLI FÖRÄLDER

Monica Hedenbro, forskare:

”Var nyfiken på din baby!”

AV SUSANNE STENHAMMAR

Monica Hedenbro är socionom, leg. psykoterapeut, författare och forskare vid Karolinska institutet i Stockholm. Hon menar att det alltid är omtumlande att bli förälder. Det handlar givetvis om den lilla bebisen som föds men det handlar också om att det ”föds” en ny mamma och en ny pappa. Vi ska lära känna det lilla barnet men vi ska också lära känna helt nya sidor av oss själva och av vår partner. Det kräver en hel del och unga föräldrar behöver vägledning.

– Jag tycker man ska vara försiktig med att tala om problem med anknytning. Det kan väcka så mycket onödig oro. I de allra flesta fall är det heller inga problem. Vi forskare talar om anknytningskvalité. Alla knyter an men det kan se olika ut och en del kan behöva lite stöd för att få det att fungera riktigt bra. Det är få förunnat att älska sitt barn från första ögonblicket, det är något som växer fram, säger Monica Hedenbro.

När vi väntar barn är det normalt att vi skapar inre bilder av hur barnet kommer att vara och se ut. Det är ett sätt att förbereda oss inför föräldraskapet. Bilderna kan pendla från de allra finaste drömbilder till de hemskaste oroligaste bilder vi kan tänka oss. Det är också tankar kring hur barnet är, till exempel lugn eller vild. Forskare har konstaterat att dessa inre bilder kulminerar under den sjunde graviditetsmånaden. Där efter sker en gradvis uppluckring av dem, som en förberedelse för mötet med det verkliga barnet. Som om vi skulle vilja undvika att lägga för mycket bilder i vägen för hur barnet verkligen är och ser ut.

Ibland kan nyblivna föräldrar på olika sätt ge uttryck för att de har svårt att känna kärlek till sitt barn. Det är väldigt skam- och skuldbelagt att känna så. Det är viktigt att



MONICA HEDENBRO har tillsammans med Annette Lidén skrivit boken ”Att bygga en familj”, Libers förlag.



”Det är ögonblick som blir till byggstenar när den nya familjen bildas och som också lägger grunden till barnets utveckling. Föräldrarna bygger sin egen unika familj utifrån de individer de är och de erfarenheter och förhoppningar de bär på. Familjen som helhet påverkas även av de förutsättningar samhället tillhandahåller”.

nätverket som finns runt barnet, både det privata och det professionella då aktiveras och hjälpa föräldrarna att bli nyfikna på sitt barn.

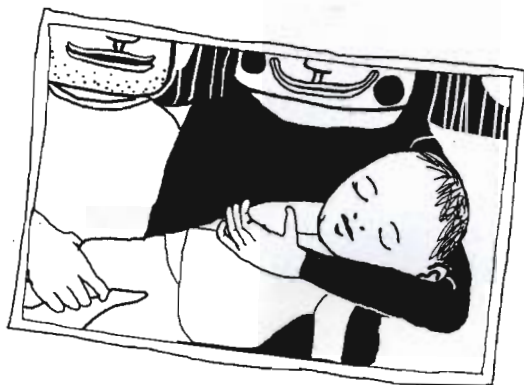
– Men det är inte så farligt, det går att lösa problemen. Relationer och samspel mellan människor är som musik. Vi måste lära oss att bli samspelta. Och det kan få ta lite tid. Nyfikenheten på barnet är viktig! Genom hjälpa föräldrarna att bli nyfikna på barnet är mycket vunnet. Genom att väcka frågor som; ”Vem är du? Hur uttrycker du dig? Och genom att tydliggöra barnets kontaktförsök och exempelvis säga, ”Titta vad han sprattlar när du talar. Det verkar som han njuter av din röst.” Så kan vi hjälpa föräldrarna utveckla kontakten med sitt barn, säger Monica.

Att stödja föräldrar i processen att bli nyfikna på barnet hjälper dem att utforska och lära känna sitt barn. Det i sin tur ger stunder av igenkännande och förundran. Möten ansikte mot ansikte, blir som ljuvlig musik. Det ger bränsle för känslan av att mitt barn är det underbaraste på jorden. Det i sin tur stödjer det lilla barnet att utvecklas positivt. Att se barnet och bekräfta det är oerhört viktigt för den lillas utveckling. Att få sina känslor bekräftade är ett av människans grundläggande behov. När den är mekanismen fungerar, får föräldern kunskap om barnets styrkor och svagheter. Då kan föräldern svara mot och tillgodose barnets behov.

– Att vi är, eller blir nyfikna på vårt lilla barn. Det är som en gyllene nyckel till en god anknytning till barnet. Redan blomsterkungens Carl Von Linné sa: Tittar man tillräckligt länge på en blomma så kommer man att älska den. Samma sak är det med barnet, säger Monica.

ATT BLI FÖRÄLDER

TILLVARONS FOKUS FÖRSKJUTS.



fotografi nr 1 046. ↗

Barnet är helt beroende av närhet, samspel och kommunikation med sina föräldrar. Psykoanalytikern John Bowlby menade att det lilla barnet på grund av sin utsatthet är utrustat med ett beteendesystem, som främjar närhet mellan barn och förälder. Detta för att stimulera föräldrarnas möjligheter att beskydda barnet. Alla barn knyter an, frågan är bara hur anknytningen ser ut. Och hur barnet kommunicerar. Det handlar om att lära känna sitt barn.

– Någonting som har visat sig vara mycket bra, var de samtalsgrupper vi hade i forskningsprojektet ”Att bygga en familj”, berättar Monica. De blivande föräldrarna som ingick i projektet fick frågor om vilka förväntningar de hade inför föräldraskapet. Hur de trodde att det skulle bli när de fick barn. Hur deras egna föräldrar visade känslor i familjen. Vad av allt detta de ville ta med sig in i sin nya familj.

Med hjälp av samtal, videoinspelningar, enkätfrågor och ”hemläxor” kan mamman och pappan upptäcka sidor hos sig själva, hos varandra och hos sin lilla bebis. Samtalsgruppen oerhört bra de väcker frågor som paren går hem och talar vidare om.

– Därför vore det bra om man kunde erbjuda alla den här typen av samtalsgrupper, att sätta dem i system. Dels hjälper det familjen att se sina egna mönster och det bidrar till färre problem i relationen. Och dels det har visat sig att de par som ändå får problem, har haft lättare att lösa dem med hjälp av redskapen de får i samtalsgrupperna.

Ett av samtalen på MVC bör vara avsatt till att tala om familjebildningen. Parrelationen är viktig, vi måste värna om den. Jag tycker det är viktigt att mannen är hållande för kvinnan och barnet för att bevara parrelationen, säger Monica. Män kan behöva tala med bara män ibland. Och kvinnor kan behöva tala med bara kvinnor emellanåt. Det är viktigt hitta forum för att ha olika typer av föräldragrupper och samtalsgrupper.

– Det här med föräldraledigheten en jättesvår fråga. Det finns mycket att säga om den som de inte finns utrymme för här och nu. Att låta pappan ta eget ansvar för barnet är viktigt

för hans anknytning till barnet. Och vi vet att det är lägre skilsmässofrekvens i grupperna där man delar föräldraledigheten.

Forskning visar att papporna har en tendens att kopiera mammans beteende. Om mamman är ledsen bör vi uppmuntra pappan att visa bebisen ett glatt och öppet ansikte. Det hjälper barnet, vilket i sin tur får effekter för mamman också. Vi psykologer ska så att säga bidra till att skapa harmonisk musik i relationen mellan föräldrar och barn, menar Monica.

– Man kan hjälpa mamman och pappan att se sitt barn. Säg ”Titta nu tittar han/hon på dig. Det gick så snabbt att det var svårt att se”. På så sätt kan man stärka mamman och pappan. En del barn är vad vi kallar ”Svagt signalerande barn”. Vi kan bekräfta mamman och pappan genom att säga: Ja det gick så snabbt att det var svårt att se. Som förälder till ett sådant barn måste man kanske träna sig i att bli ännu mer stödjande.

Om en familj har det svårt med anknytningen ska vi hjälpa mamman och pappan att på ett lustfyllt sätt samspela med sitt barn. Det gör vi till exempel genom att säga, se nu tittade han/hon mot dig. Inte säga åt dem som har det svårt: Titta på ditt barn. Då blir det en belastning och ett tungt krav. Säger man något om barnet som stödjer processen för mamman och pappan så att de verkligen ser sitt barn blir det gradvis lättare för dem.

– Det är jätteviktigt att både mammorna och papporna verkligen tar ansvar för och är med sina barn.

Det är lätt att säga att båda föräldrarna är lika viktiga för barnet, men samhället har inte hängtt med i utvecklingen. Våra beslutsfattare måste därför utveckla bättre modeller, som ger möjligheter för familjer att orka och lyckas med sitt ansvar för familjen. Politiker måste i högre utsträckning se barn och familjer som en tillgång för samhället när de fördelar våra skattepengar. Det skulle spara mycket, inte bara pengar utan framförallt skulle det bespara många mänskligt lidande.