

Världen är spännande!
Jag vill prova!

Världen är ny för mig
och gör mig rädd...

**Självständighet
och närhet
i balans**

Uppmuntra
och stötta mig.

Vad känner mitt
barn just nu?

Ta emot mig och hjälp
mig att bli lugn igen.



Självständighet och närhet i balans

Denna bild illustrerar barns sätt att möta världen, egentligen oavsett ålder.

Det här är föräldern eller den viktiga omsorgspersonen som finns hos barnet (peka).

Så fort barnet kan ta sig fram på egen hand kommer det ständigt att pendla mellan en rörelse bort från föräldern och en rörelse mot föräldern.

Den vänstra sidan (peka) beskriver barnets nyfikenhet och utforskande beteende.

Det kan tex handla om att barnet upptäcker en leksak en bit bort i rummet som ser spännande ut. Barnet tar sig dit och undersöker saken, tittar upp på mamma eller pappa och skrattar, kanske tar med leksaken tillbaka för att visa.

Den här sidan är ofta lustfylld, barnet är i inre balans och har en upptäckarglädje. När barnet känner så här behöver det bli bekräftat av föräldern, tex säger föräldern ”men å vilken spännande bil du hittade!”.

Men ibland kan den här glädjen avbrytas....

Barnet kanske har hamnat för långt bort, det ser inte föräldern, en främmande person kommer plötsligt in eller kanske ett djur som inte känns igen....

...barnet upplever obehag och söker aktivt föräldrarnas närhet för att få hjälp att reglera det här inre obehaget. Ofta kan det vara så att vi ser i barnets ansiktsuttryck att det ser oroligt ut, lite rädd kanske.

Då kommer vi in på den här högra sidan av cirkeln, den som illustrerar barnets behov av stöd från mamma eller pappa (omsorgspersonen).

För barnet är det önskvärt i en sådan situation att det allra oftast är lätt att nå mamma eller pappa, att de har uppfattat barnets behov av närhet och att de välkomnar barnet. De kanske ger barnet ögonkontakt, sträcker armarna mot barnet, säger något i stil med ”kom du lilla vän”, sätter barnet i knät och talar lugnande.

Vad som har hänt då är att föräldern har förstått barnets inre känsla av obehag och har hjälpt till att reglera (hantera) den obehagliga känslan, och därmed har lugnat barnet.

Barnet kan sedan ge sig ut på äventyr igen. Om och om igen kan man se den här rörelsen i barnets lek, att det söker sig bort för att undersöka, checkar av med föräldern med ett ögonkast att det här är roligt, och att det sedan när avståndet blivit för långt söker sig tillbaka.

Denna cirkelrörelse sker om och om igen och skapar med tiden en inre upplevelse för barnet att det allra oftast går att få hjälp att återställa balansen när något blir jobbigt.

Detta gör i sin tur att barnet med stigande ålder kan bli mer självständigt och på sikt klara av att ordna till den här inre balansen på egen hand.

Världen är spännande!
Jag vill prova!

Självständighet och närhet i obalans

Världen är ny för mig
och gör mig rädd...

Men jag saknar din
uppmuntran och
vågar inte själv.

Men jag får ta hand
om mig själv
- fast jag behöver dig.

Illustration Carita Rasmussen



REGION
KRONOBERG

Självständighet och närhet i obalans

De flesta föräldrar lutar lite mer åt den ena eller den andra sidan av cirkeln.

Vi har kanske en benägenhet att stötta den utforskande sidan hos barnet lite mer än den där sidan som tar emot och ger tröst. Tex, vi säger oftare, ”upp med dig, försök igen, det är ingen fara!” när barnet ramlar och blir ledset.

Eller vi kanske har en tendens att återkalla barnet väldigt ofta, när barnet ramlar vill vi ta det i knät kanske även om barnet inte har reagerat, det vi ibland brukar kalla att vara lite ”överbeskyddande”.

Inget av det här behöver vara fel, men det kan ge oss en hint om vilken sida vi behöver tänka lite extra på.

Karin Bondesson, mödra- och barnhälsovårdpsykolog, 2013