

Bli begeistra for barnet ditt!

Det å bli foreldre er som regel ei stor glede i livet. Forsking har gitt oss auka kunnskap om at spedbarn har langt større kapasitet for læring, minne og sosialt samspel heilt frå fødselen av, enn det ein tidlegare har visst.

Sjå barnet sitt behov

Barnet ditt er heilt avhengig av deg som omsorgsperson. Å bli foreldre er ei stor emosjonell endring i livet. Du kan oppleve oppturar og nedturar. Det er heilt normalt. Tenk at du er viktigast i livet til barnet ditt. La deg begeistre. Barnet sitt behov for fysisk og emosjonell nærleik er grunnleggande for barnet sin vekst og si utvikling, på linje med mat, søvn og stell. Det er difor viktig at du er tilgjengeleg og ivaretek barnet sine behov. I det første leveåret, er det du som forelder som er viktigast!

La deg begeistre

Korleis kan du vise at du er begeistra for barnet ditt? Frå barnet sitt perspektiv betyr det: *Sjå meg, del glede med meg, hjelp meg til å utforske verda omkring meg, reguler kjenslene mine og trøst meg.* Å møte barnet sine kjensler handlar om å tone seg inn på

det barnet kjenner på. Er det smil og god-lydar, svarar du naturleg tilbake i same toneleie. Er det uro og klagegråt, responderer du med sympatiserande lydar. Du stryk kanskje barnet på kinnnet eller på magen. På denne måten seier du til barnet: *Eg ser at noko uroar deg – eg er her med deg og eg prøver å finne ut kva det er.*

Forstå barnet sitt behov

Den første tida saman med barnet ditt, tek det tid før de lærer kvarandre å kjenne. Kva betyr alle signala barnet ditt gjev deg? Ofte er det eit behov for kontakt, men ver også merksam på teikn som tyder på at barnet er trøyt, og har fått nok stimulering for ei stund. Gjennom gråt gir barnet uttrykk for mange ting: *Eg er svolten, eg er trøyt, eg er redd eller eg vil berre vere nær deg.* Når du vert betre kjend med barnet ditt, vert det lettare å finne årsak til uro og gråt. Du veit kva barnet ditt treng.

Tillit til verda

Når barnet ditt kjenner seg trygg på at du som mor eller far er til stades, utviklar det tillit til at det er ivareteke og trygt. Denne tilliten er grunnleggande når barnet skal utforske verda. Ta deg tid til å gå i takt med barnet ditt. Det er den beste investeringa du kan gjere.

Reflekter saman

- Korleis merkar du at barnet ditt treng deg?
- Det å få barn er ei stor glede, men kan òg gje meir uro og stress. Kva slags utfordringar kan foreldrerolla bringe med seg?
- Kva er viktig for deg å bruke tid på når du har små barn? Kva blir mindre viktig?

