



SERVICESTYRELSEN



Klar til barn

Klar til barn

Klar til barn
Udgivet af Servicestyrelsen 2011
© Servicestyrelsen

Klar til barn er revideret af Sundhedsplejersken.dk ApS
og UdviklingsForum I/S i 2011.
Materialet er oprindeligt udarbejdet af UdviklingsForum I/S
og Teori og Metodecentret i 2005.

Projektgruppen består af:
John Andersen, cand. psych.
Else Guldager, sundhedsplejerske, ph.d.
Vibeke Samberg, sundhedsplejerske, cand. scient. soc.
Søren Gundelach, cand. pæd. pæd.

For yderligere oplysninger om Servicestyrelsen,
Klar til barn og projektgruppen:
www.servicestyrelsen.dk
www.klar-til-barn.dk
www.udviklingsforum.dk
www.sundhedsplejersken.dk

Layout og tryk: Eks-Skolens Trykkeri ApS, www.eks-skolens.dk
Udvikling af hjemmeside og tegnefilm: Umanita, www.umanita.dk
Tegninger: Kamilla Wichmann, www.tankestreger.com

Citater side 15, 47 og 61:
Grethe Dirckinck-Holmfeld: *Den store børnecitatbog*. Aschenhoug 2007.

Klar til barn gennemføres med to undervisere,
hvoraf den ene skal være uddannet sundhedsplejerske.
Det er en forudsætning, at begge undervisere har
gennemført et kursus i Klar til barn.

Al anden brug af materialet eller dele heraf kræver
Servicestyrelsens skriftlige godkendelse.



1. kursusgang

Barnet og forældreskabet 5

2. kursusgang

Barnet i familien 23

3. kursusgang

Barnet og det gode samvær 37

4. kursusgang

Det gode børneliv 55

1. kursusgang

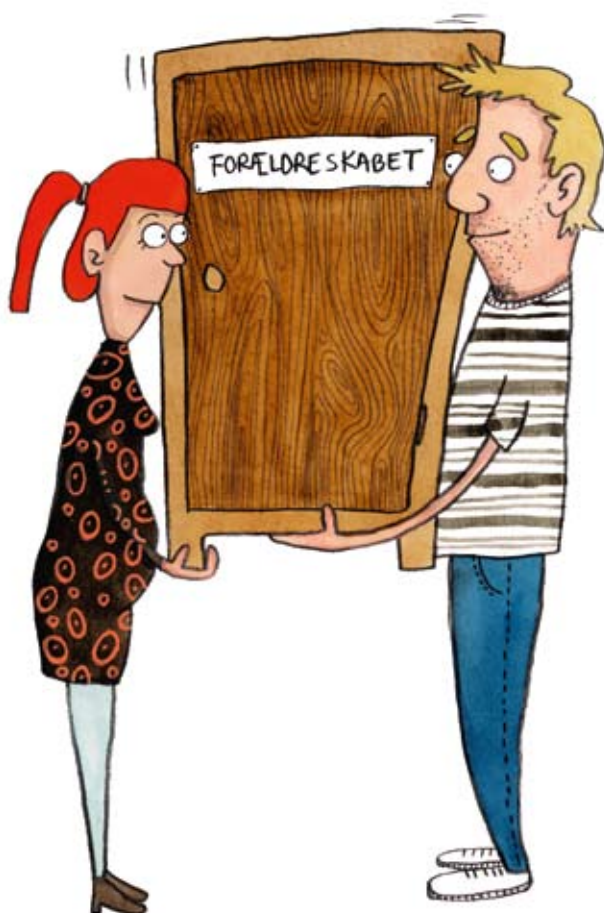
Barnet og forældreskabet

Program

Velkomst og program

1. At vente barn
2. Det robuste og det skrøbelige barn
3. Spædbarnet har brug for
4. Spædbarnet taler til os med sit helt særlige sprog
5. Spædbarnets hjerne udvikles og modnes
6. Om at være hårdhændet over for spædbarnet

Tak for i dag – og lidt om næste gang



1. At vente barn

Et lille indblik i en fantastisk verden

- 20. uge** Barnet er nu 25 cm langt og vejer ca. 400 g. Barnets hjerteslag kan høres med et træstetoskop. Hjertet slår ca. 130 slag i minuttet.
- 24. uge** Kvinden kan mærke dele af barnets krop. Barnet reagerer allerede på forskellige indtryk (det kan høre, smage forskel på surt og sødt, sutte på finger). Måske genkender barnet de sange, du synger, både nu, og efter det er født. Hvis den gravide en dag er meget vred eller ophidset, kan det mærkes, at barnet »sparker med«. Barnet er nu ca. 30 cm langt og vejer ca. 650 g.
- 29. uge** Barnet trykker på kvindens indvolde. Det bevæger sig og strækker sig. Det drikker dagligt ca. ½ liter fostervand og tisser det ud igen. Det vejer ca. 1,3 kg og er 37 cm langt.
- 30. uge** Barnet øver sig i at trække vejret ved at bevæge brystkassen ud og ind – musklerne »trænes«. Kvinden mærker måske plukveer. Den kommende far kan høre hjertelyd derhjemme ved hjælp af fx et tomt paprør fra en køkkenrulle. Læg øret til i den ene ende, og hold den anden ende ind mod maven. Nu er barnets lunger næsten helt modne og snart parat til at kunne trække vejret.

Graviditeten

Første fase (1.-3. måned af graviditeten)

Alt er nyt. Det er totalt ukendt land, især hvis I venter barn for første gang. I får som kommende mor og far brug for at vænne jer til den store forandring, I snart står midt i. I den her periode har man ofte meget brug for ro, hvile og søvn. Måske har I nok i jer selv, den nye graviditet og de fysiske og psykiske forandringer.

Anden fase (4.-6. måned)

Nu dukker der helt nye følelser og tanker op. Man begynder at stille sig selv rigtig mange spørgsmål: Er barnet sundt, og kommer alt til at gå, som det skal? Ofte dukker der minder fra ens egen barndom op: Hvad har jeg med mig af opskrifter på det at være forældre? Kan og vil jeg bruge nogle af de opskrifter, når jeg selv bliver far eller mor? Hvordan bliver jeg som far/mor for mit barn?

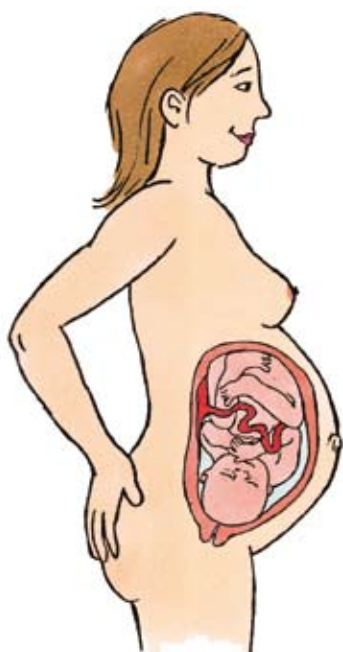
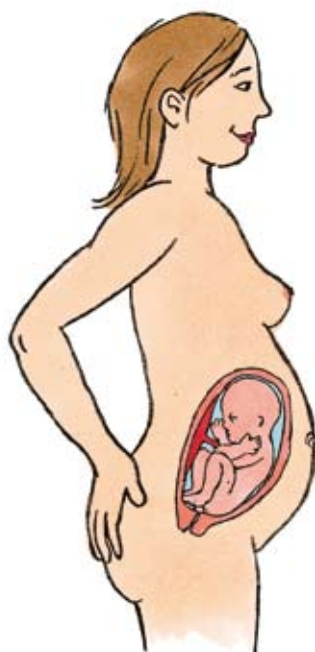
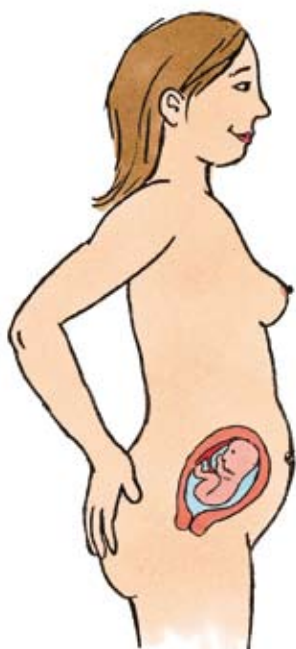
Kan jeg magte det hele, og bliver vi gode forældre sammen min kæreste og jeg? I den her periode er de fleste meget åbne og har lyst til at lære nyt og tale med andre om den kommende tid.

Tredje fase (7.-9. måned)

Mange spørgsmål om selve fødslen dukker op. Som mand og som kvinde er jeres spørgsmål og jeres forventninger sikkert ret forskellige.

I vil måske opleve det her som en ny epoke i jeres liv, hvor I skal forholde jer til mange ting, og I lærer noget helt nyt. I får et tættere forhold til det barn, der stadig ligger i maven, og I føler højst sandsynligt, at I har lært det meget bedre at kende. Er det en lille A-baby, der står tidligt op og er aktiv i maven? Eller er det en lille B-baby, der holder jer vågne med spark sent om aftenen? I begynder at kunne forestille jer selv som forældre.

Tegningerne er fra *Barn i vente*, som Sundhedsstyrelsen har udgivet. Den kan købes på de fleste apoteker.



2. Det robuste og det skrøbelige barn

Små børn er fra fødslen selvstændige personligheder. De udvikler sig i hver deres tempo og på hver deres måde.

Der er mange ligheder – men lige så mange forskelle – på spædbørn!



Det robuste og det skrøbelige spædbarn

Spædbarnet er robust og kan tåle meget	men er samtidig sårbart og skrøbeligt
Et nyfødt barn har alle sanser og ...	men sanserne er på én gang skarpe, meget følsomme og sårbare.
... kan se – fx kan det fokusere på ansigter og ting, som er fra ca. 15 cm til 1½ m fra det	men det kan reagere med forskrækkelse og/eller gråd på voldsomme eller hurtige bevægelser.
... kan høre – fx kan det opfatte alle lyde og bevæge øjnene efter lydene. Det kan genkende mors og fars stemmer fra det er helt lille	men det kan græde eller fare sammen ved for høje toner og lyde tæt på.
... kan have kontakt med og reagere på de voksne – fx se på dem og »smile«	men det kan nemt blive for meget for et spædbarn, så det pludselig bliver stresset og »melder fra«.
... kan godt tåle, at der er mange mennesker omkring det, fx søskende og andre børn.	men det har også brug for ro og for at blive beskyttet mod al for meget »baggrundsstøj«. Voldsomme film, mange høje stemmer, høj og skinger musik, »byggelarm« fra forskellige former for værktøj etc.
Dine forslag til det robuste barn:	Dine forslag til det skrøbelige barn:

3. Spædbarnet har brug for

Mad (blive ammet eller få flaske)

– når det er sultent. Det kan i begyndelsen være 8-12 gange i døgnet (måske 1-3 gange om natten).

Søvn

– når det er træt. I gennemsnit sover en nyfødt 15-18 timer i døgnet. Mange gange har barnet brug for at falde i søvn hos mor eller far. Det vil hos rigtig mange børn vare cirka 3 måneder, før lidt mere faste rytmer begynder at tegne sig.

Rene bleer og babypleje

– når bleen er snavset, er det tid til at få den skiftet ud med en ren. At blive badet og måske få en gang babymassage kan være dejligt både for den voksne og barnet.

Ro, tid, berøring, stemmer og følelsesmæssig nærhed

– det nyfødte barn ved godt, om far eller mor er til stede. Det registrerer lyde, lugte, bevægelser i rummet, jeres ord, jeres nynnen, kiggen på det, vuggen, eller det, at I bærer rundt på det.

Spædbarnet har brug for, at I aer det, giver det knus, trøster det, kysser det, synger for det, snakker og pludrer med det, søger øjenkontakt, smiler og griner, og lægger mærke til, når det er træt og skal puttes. Det giver spædbarnet en grundlæggende tryghed at få opfyldt sine behov. Det mærker, at det er elsket af sin far og mor.

Du kan sige til en voksen, at du elsker ham eller hende men det virker først rigtig godt, hvis begge parter kan føle, at du mener det! Spædbarnet forstår ikke ord. Det skal kunne *mærke* det!

Spædbørn, der får opfyldt deres behov for varme, nær kontakt og kærlighed bliver robuste.

Spædbørn, der mangler de voksnes opmærksomhed og kontakt, bliver skrøbelige.

Spædbørn gør aldrig ting for at provokere eller irritere forældrene, selvom det måske kan føles sådan.

Man kan ikke forkæle et spædbarn ved at give det for meget opmærksomhed.

»Og jo mere, du elsker
og krammer dig barn, jo stærkere,
gladere, kønnere og mere
intelligent bliver det!«

Simon i Klar til barn

4. Spædbarnet taler til os med sit helt særlige sprog

At »snakke« med et spædbarn kan være rigtig sjovt! Og det er noget, alle kan lære. Sammen med et spædbarn kan du gøre mange ting, du ikke plejer. Du skal måske lige øve dig i at slippe fantasien løs og bare gøre, hvad der falder dig ind – også fjollede, skøre og sjove ting. På kurset *Klar til barn* vil du høre mere om hvordan forskellige spædbørn og forældre »snakker« med hinanden.

Helt fra første dag vil spædbarnet forsøge at fortælle dig, hvordan det har det, og hvad det har brug for. Det kan ikke bruge ord, men taler

... med øjnene

– spædbarnets øjne kan fx være vidt åbne, levende, helt skeløjede, undersøgende, trætte, usikre, bange eller søgende.

... med mimikken

– spædbarnets ansigt kan fx være åbent, glad, lige ved at græde, ked af det, betænkeligt, smile eller vise at noget gør ondt.

... med stemmen

– lydene fra et spædbarn kan fx være gladt klukkende, pludrende, pjevsede eller trætte.

... med gråd

– nævner vi specielt, fordi det ofte er det, der går den voksne mest på. Gråd er barnets forsøg på at kontakte omverdenen. Det siger »Hjælp mig!« – og det er ikke et forsøg på at være beregnende og udspekuleret eller irritere den voksne. Gråd kan være lige fra det pjevsede til de helt høje, øredøvende skrigeture.

... med kroppen

– kroppen (arme, ben, hoved) kan være meget i bevægelse, og kan også være helt krummet sammen eller passiv.

Tænk, hvis du havde behov for at meddele en masse til din omverden – og du ikke kunne tale – men du forsøgte med mimik, fagter og bevægelser at gøre andre opmærksomme på, at du var utrolig sulten, eller at du var udmattet og træt, eller at du havde enormt ondt i maven – og ingen forstod dig! Prøv, at leve dig ind i, hvordan et spædbarn kan opleve situationen.

»Man skal huske at se til barnet, inden man går ind til naboen. - Hvis det så er lige ved at græde, kan man jo bare skynde sig at gå derover.«

Malene, 7 år

5. Spædbarnets hjerne udvikles og modnes

I den lille hjerne skal der dannes rigtig mange forbindelser i hjernens rodnet i barnets første år, før barnet kan kombinere forskellige sanseindtryk og informationer.



Nyfødt



3 mdr.



3 år

Den modning, barnets hjerne gennemløber, betyder, at spædbarnet hjernemæssigt simpelthen ikke er i stand til at være beregnende eller udspekuleret. At det af forældrene af og til kan føles sådan, er noget helt andet!

Barnet reagerer på forskellige måder alt efter, hvem det er sammen med. Spædbarnets evne til at skabe kontakt er enorm.

Det lille barn (op til 2-3-års alderen) er styret af sine umiddelbare impulser, lyster og behov.

Først når mennesket er omkring 20 år, er hjernen fuldt udviklet.

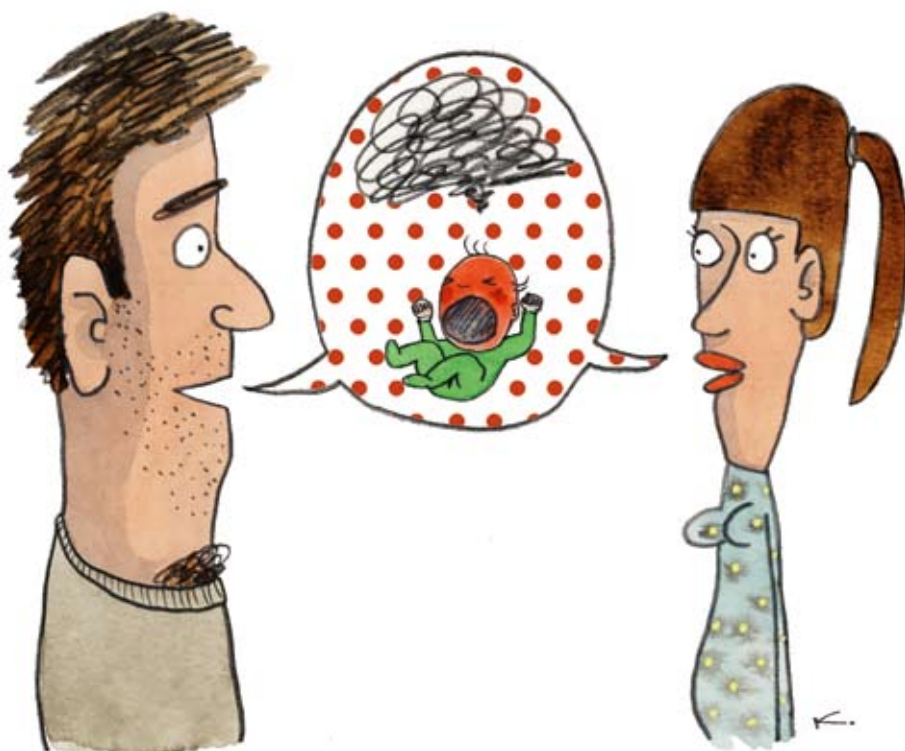
Hjernen stimuleres bedst, når den bliver brugt – jo mere, jo bedre. Det gælder hele livet!

Spædbarnets hjerne er specielt sårbar over for skadelige påvirkninger udefra, fx hårdhændet behandling (slag eller rusketure) og kemiske påvirkninger (rygning, alkohol og miljøgifte).

6. Om at være hårdhændet over for spædbarnet

Spædbørn er både robuste og skrøbelige. Men én ting er de under alle omstændigheder for skrøbelige til – både fysisk og psykisk – nemlig at blive behandlet hårdhændet.

Med hårdhændet behandling mener vi at ruske det lille barn, slå eller nive det eller kaste det hårdt ned mod noget (fx sengen eller andet). Men vi mener også en dagligdag præget af at lade være med at tage barnet op, når det er ulykkeligt, at far eller mor ofte synes, at »nu må det klare sig selv« eller mange gange overser, når spædbarnet skal have ro og sove, en ren ble eller mad.



Måske tænker du lige nu: Være hårdhændet over for sådan et lille spædbarn? Ikke mig! Men når barnet græder, for du ved ikke hvilken gang, og du bare er så træt – alt er forsøgt, intet virker – så kan det være meget svært at styre sit raseri. Og alligevel har du ondt af det lille grædende væsen, der har afvist alt, hvad du har prøvet at gøre for det. Ligegyldigt hvad du prøver, er svaret gråd. Du er desperat! Du har fantasier om at smide dit barn ind i ovnen eller i vaskemaskinen, ja måske ud af vinduet.

Det kan desværre ske, at en af forældrene i magtesløshed kommer til at reagere for voldsomt og for eksempel slår eller rusker barnet for at få det til at holde op med at skrig. Det kan i værste fald føre til alvorlige skader på barnets krop og psyke.

I Danmark er det forbudt at behandle spædbørn (og andre børn) hårdhændet. Men det er ikke forbudt at snakke om de tanker og fantasier, man har.

Rigtig mange forældre kender til fantasier om, hvor hidsig man er bange for at blive, og til frygten for, at man kommer til at skade sit spædbarn. At tale om de forbudte tanker og følelser nu – inden du får dem – kan hjælpe dig senere. Det kan give lejlighed til at forberede sig på, at man godt kan få det sådan.

Når du er klar i hjernen, som du for eksempel er nu, kan du tænke igennem, hvad du kan gøre i en tilspidset situation. Du kan også få viden om, hvor du kan henvende dig for at få hjælp. På den måde kan du undgå at komme til at skade dit barn, hvis du en dag kommer til at stå i situationen.

»Ruskebørn«

Hvis et spædbarn bliver rusket voldsomt, kan der opstå hjerneska-
de. Barnets muskler i nakken er ikke udviklede, så de kan holde
imod, hvis barnet bliver rusket. Samtidig er barnets hoved meget
stort og tungt i forhold til kroppen. Resultatet bliver, at barnets
hjerne får sig en kraftig rystetur. Det kan i værste fald forårsage
hjerneblødninger og hjerneska-
der, og i yderste konsekvens kan
barnet dø af sine skader.

Det kan fx starte sådan her:

- Barnet har grædt længe og er helt utrøsteligt. Du synes, du har forsøgt ALT, men intet hjælper.
- Angsten for, hvad der kan være galt med barnet, bliver stærkere.
- Magtesløsheden kommer snigende.
- Du bliver bange for, hvad du kan finde på at gøre for at få barnet til at holde op.

Hvad kan du gøre?

- Læg barnet et sikkert sted (fx i dets seng, kravlegården eller på gulvet) og forlad rummet, så du kan falde til ro.
- Gå tilbage til barnet, når du er faldet til ro.
- Kontakt en person, fx nabo, kæreste, ægtefælle, familie, ven, veninde, sundhedsplejerske eller læge – og fortæl, at du har brug for hjælp.
- Fortæl ærligt hvor desperat, du er, og at du er bange for at skade dit barn.
- Bring barnet videre til nogen, der kan passe det sammen med dig eller for dig.

Ting at tænke over

A. Om at opfylde barnets behov for nær kontakt og kærlighed

Hvordan kunne du godt tænke dig at opfylde dit barns behov for nær kontakt og kærlighed?

Jeg vil (fx tage det op, når det græder eller snakke med det, når jeg skifter det)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Jeg håber, barnet reagerer ved at

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Snak med nogle af de andre kommende forældre om, hvad de forestiller sig, og hvad de tænker.

B. Om at styre sin hidsighed

Mange kommende forældre tænker over, hvordan de vil reagere i pressede situationer, inden de har barnet i armene. Det er en god måde at forberede sig på det ukendte. Man genkender det måske fra andre situationer, hvor man har været ude i tovene. Alt er jo ikke nødvendigvis rosenrød lykke med et spædbarn. Hvad tror du, vil kunne presse dig mest?

Jeg vil være mest presset, hvis (fx jeg sover for lidt eller ikke kommer til fodbold)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Jeg frygter for, at jeg i den situation kunne komme til at (fx råbe ad barnet/kaste med ting/gå fra barnet eller slå det)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Jeg vil gerne i den situation have hjælp til (fx at få passet barnet, så jeg kan sove eller komme lidt ud eller hjælp til fx at rydde op eller lave mad)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

C. Hvordan har du det lige nu?

Hvad er det bedste ved den situation, I er I lige nu? Hvad er det værste? Hvad snakker I mest om, når graviditeten er på tapetet? Hvad glæder I jer mest til? Hvad er I mest usikre på? Hvad har I mest brug for at snakke med andre om? Hvad tænker I (alt muligt) om den store forandring, der kommer lige om lidt?

D. Til overvejelse inden 2. kursusgang

Fortæl din partner, hvad du tror, hun/han er god til, når du tænker på, at I skal opfylde de behov, jeres nye barn har.

Lyt, når din partner fortæller dig om dine styrkesider. Prøv, om du kan lade være med at afbryde, før han/hun er færdig med at fortælle. Byt, så I begge kommer til både at fortælle og lytte.

Hvis du ikke har en partner, så overvej, hvad du tror, du selv er god til, når du tænker på, hvordan du vil opdrage dit kommende barn. Skriv stikord, så du ikke glemmer det.

2. kursusgang

Barnet i familien

Program

Velkomst og program

1. En helt ny hverdag
2. Hvad går tiden med, når man har et spædbarn?
3. Om at bevare roen
4. Hjælp fra omgangskredsen
5. Livscirklen

Tak for i dag – lidt om næste gang



1. En helt ny hverdag

Det kommer bag på de fleste forældre, hvor meget det ændrer ens liv, når et barn melder sin ankomst. Omvæltningerne er størst, når det er det første barn. Først og fremmest er det dejligt og en kæmpe oplevelse – men det ændrer også på stort set alle praktiske ting i ens hverdag.

Frem for alt bliver hverdagen styret af spædbarnets rytmer og humør. Og det er – især i begyndelsen – helt uforudsigeligt, hvordan en almindelig dag kommer til at forløbe.

– **Den mor**, der indtil nu måske har haft mange timer til sin egen rådighed, opdager, at spædbarnet beslaglægger en kæmpe stor bid af tiden.

– **Den far**, der før har kunnet dyrke sin hobby eller lige kigge forbi den lokale til en snak med vennerne, opdager, at nu har han fået nyt liv i huset. Pludselig føles ansvaret for familien stort, ja, ligefrem tyngende, måske endda lidt irriterende.

At blive far kræver tid, praktisk arbejde og opmærksomhed.

»Der er tre parter i et ægteskab.
Der er dig, og der er mig, og der er os.
Det er os, man skal tage sig af.«

Dronning Margrethe II

I går fra at være kæresten til at blive forældre. Kunsten er at sørge for, at der bliver tid og plads til begge dele. Det er en kæmpe omstilling at blive forældre.

2. Hvad går tiden med, når man har et spædbarn?

Med en nyfødt baby i huset er der mange vaner, som brydes op og nye ting, der pludselig bliver uhyre væsentlige. Et barn, der skriger, fordi det er sultent, ikke nu, men NUUUU, det er simpelthen ikke til at udsætte. Der er mange rutiner, som I efterhånden kommer til at vænne jer til, og I skal også lære at kende jeres barns temperament.

Hvad det foretrækker, og hvad det umiddelbart er modstander af, vil du også lære at forholde dig til. Fx hvordan det gerne vil have tøj på, hvilken måde det skal holdes, for at det kommer til at bøvs, og hvordan du får det til at sove.

Tid	Aktivitet baby	Er far i gang?	Er mor i gang?
05 – 06	Græder, får bryst, skiftes, sover fx	Skifter, trøster, får bøvs på gled fx	Ammer, trøster fx
06 – 07			
07 – 08		Putter tøj i vaskemaskine, til arbejde fx	
08 – 09			
09 – 10			
10 – 11			
11 – 12			
12 – 13			
13 – 14			
14 – 15			
15 – 16			
16 – 17			

Skriv i skemaet, hvornår du forestiller dig, at dit barn sover i barnevogn, sover i lift/vugge/seng, spiser, skal bøvses med, græder, bliver skiftet, badet og puslet, får babymassage, bliver »leget« med. Find selv på mere. De voksne skal også i bad, på toilettet, købe ind, lave mad, støvsuge, vaske tøj – måske er der søskende at tage sig af, en hund der skal passes ... Din situation og fantasi sætter grænserne.

Tid	Aktivitet baby	Er far i gang?	Er mor i gang?
17 – 18			
18 – 19			
19 – 20			
20 – 21			
21 – 22			
22 – 23			
23 – 24			
24 – 01			
01 – 02			
02 – 03			
03 – 04			
04 – 05			

Det lille barn sover, græder, spiser, skal have skiftet ble og så leger du lidt med din baby ...

- Et nyfødt barn sover 15-18 timer i døgnet.
- Det græder omkring 3 timer i døgnet – nogle græder ½ time andre i 5 timer.
- Det spiser 10-12 gange (bryst eller flaske).
- Det skal skiftes omkring 6-8 gange og bades (måske).
- Så skal I kigge lidt på hinanden, smile og pludre – sige sjove lyde.



Mor skal sove lidt, i bad og på toilettet, spise og ...

- Hvordan forventer du, at din tid ser ud med en baby i huset?
- Hvilke nye ting skal der være plads til?
- Hvilke aktiviteter, du har nu, tænker du skal fortsætte?

Far skal måske fortsætte, som han plejer, efter en kortere orlov med arbejde eller studier ...

- Hvordan forventer du, at din tid ser ud med en baby i huset?
- Hvilke nye ting skal der være plads til?
- Hvilke aktiviteter, du har nu, tænker du skal fortsætte?



3. Om at bevare roen

Den næste udfordring for mor og far er at blive ved med at opføre sig som den voksne i forhold til spædbarnet. *Når du er træt, ungen skriger – og du er rigtig presset – hvordan reagerer du så?*

Du ved godt nogenlunde med dig selv, om du

- har svært ved at bevare roen i pressede situationer
- har nemt ved at miste overblikket
- har tendens til at reagere uden at tænke dig om først.

Et lille barn er uskyldigt i *alt* – også når det græder højt og skærende, hvis det har skrigeture og kaster sig rundt og ikke vil lade sig trøste. Det gør *aldrig* noget for at irritere nogen. Det véd man som voksen også godt med sin fornuft, men nogle af os er fx udstyret med for lidt tålmodighed, en »kort lunte«, og mister nemt overblikket – og vi går måske i baglås i tilspidsede situationer. Ikke fordi vi nødvendigvis vil, men det sker bare.

At have et spædbarn er – ud over at det er utroligt dejligt og et mirakel – også en test på, om du kan klare tilspidsede situationer. Som regel kan man »læse« sit barn, og man kan prøve sig frem. Men nogle gange er der øjensynligt ikke noget, der virker, og spædbarnet græder bare videre. Der er desværre mange eksempler på forældre, der mister overblikket og tålmodigheden i svære situationer – ikke mindst mænd.

Når det hele er ved at gå op i en spids, er det godt med nogle ideer til, hvad man kan gøre. Her er et par forslag:

- Gå lidt væk fra barnet uden at være afvisende.
- Træk vejret dybt, saml dine tanker og sæt dig i barnets sted.
- Vær sammen med dit barn, når du igen kan magte det.
- Prøv at få aflastning fra andre (naboen, en søster, en ven).
- Tænk igennem, hvad du vil gøre næste gang, hvis situationen opstår igen.

Beslut dig allerede nu for, hvad du vil gøre for at undgå vold, hvis du får impulser til at slå, ruske eller på andre måder øve fysisk vold mod dit barn. Fortæl dine nærmeste (din kæreste, mand, kone, din bedste ven) om dine beslutninger, og bed dem om at hjælpe dig, hvis du er ved at »gå i sort«.



4. Hjælp fra omgangskredsen

Medlemmer af jeres nærmeste familie og venner følger sikkert med i forandringerne, der sker, nu I får barn. Det er dejligt at mærke interessen fra andre, men det kan også være svært, hvis man fx ikke føler sig respekteret af forældre, svigerforældre eller nogle af vennerne. Det kan også være, at I føler jer oversvømmet med gode råd, som I ikke har bedt om og dybest set ikke er interesserede i.

Det er fint at lære af andres erfaringer. Hvis I har naboer, familie eller venner med børn, så prøv at lægge mærke til, hvordan de gør. Kan I se, at de behandler deres børn på en måde, som I selv godt kunne tænke jer?

Det er godt at kende andre familier i lokalområdet. Hvis I godt kan lide hinanden, kan det være guld værd at give og få hjælp eller være sammen om børnene af og til.

Tag imod al den hjælp, I får tilbudt. Men selvfølgelig kun hvis I har lyst til at modtage den.

Hvis I savner ligesindede forældre i nabolaget, som I har lyst til at være sammen med, så spørg de fagfolk (fx sundhedsplejersken), I kommer i kontakt med. De har ofte gode ideer til, hvor I kan møde andre forældre.

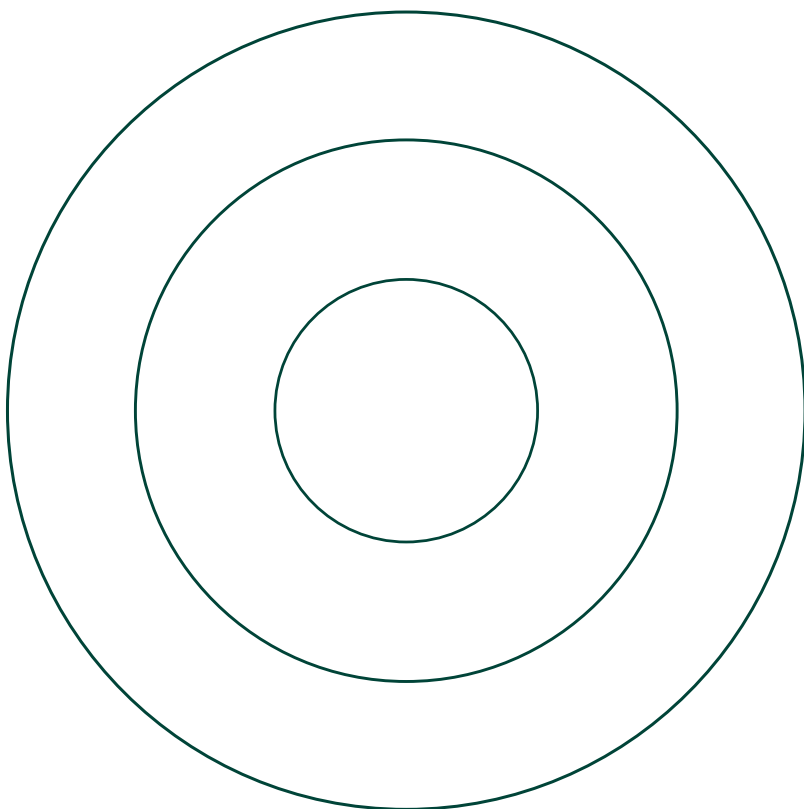
Hvilke mennesker kender du, som I kan få hjælp af?

5. Livscirklen

Livscirklen er god til at tydeliggøre, hvad og hvem der betyder noget for dig. Det er godt, hvis den kommende mor og den kommende far udfylder hver sin.

Livscirklen 1

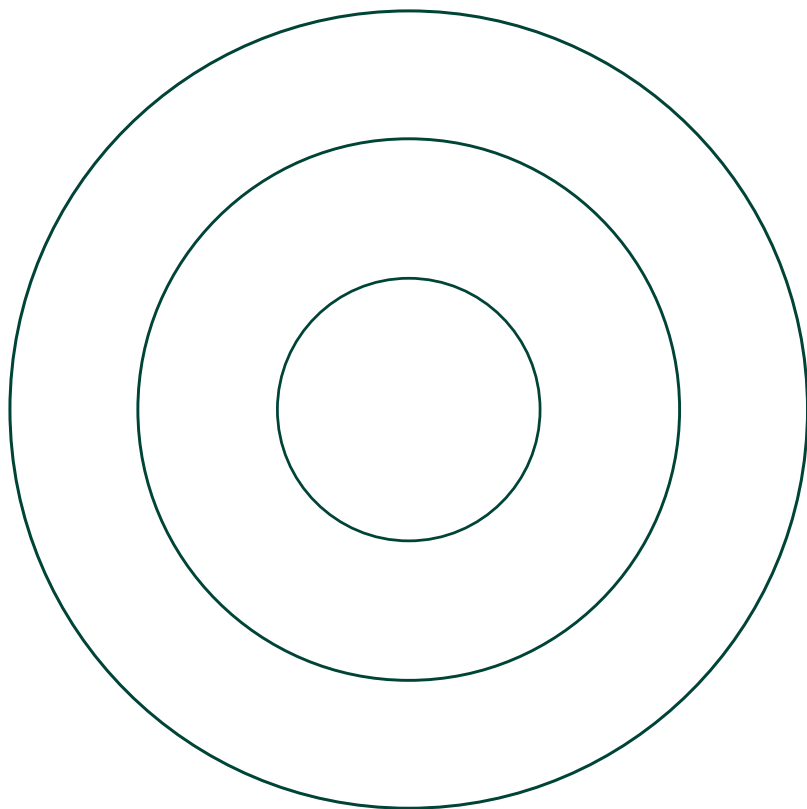
Placer dig selv (dit navn eller dine forbogstaver) i den midterste cirkel. Placer derefter de personer (fx familie, venner, naboer, kollegaer mm.) og aktiviteter (fx fritidsinteresser, husdyr el. lign.), der betyder noget for dig i dit liv lige nu. Jo mere personen eller aktiviteten betyder for dig, jo tættere skal du placere den på dig selv. I 1. cirkel er dem, der er vigtigst for dig, i den 2. cirkel de lidt fjernere personer og aktiviteter, og i 3. cirkel det, der betyder mindre for dig.



Sammenlign din cirkel med din partners.

Livscirklen 2

Lav en ny livscirkel, hvor du forestiller dig, hvordan du gerne vil have, det ser ud, når I har fået barn. Hvilke placeringer vælger du nu? Er det de samme, eller ønsker du ændringer?



Når du har udfyldt livscirklen, skal du vise den til din partner – og fortælle om den. Er der ligheder i, hvem og hvad der betyder mest for jer hver især nu, og det I forestiller jer, når I har fået barn? Hvordan kommer jeres fælles livscirkel til at se ud, tror I? Hvad er jeres styrker? Hvilke af jeres særlige ressourcer vil I få mest brug for, tror I?

Ting at tænke over

A. Om at give og modtage hjælp ...

Med alt det nye, som din hverdag bliver fyldt af med et lille barn, er det en god idé at overveje, hvorfra du kan få hjælp og støtte. Du har set på din livscirkel, og du har overvejet hvilke mennesker, du kender, som kan være en del af dit netværk, der kan træde til, nu du får barn.

Hjælp og støtte er noget man giver hinanden. Hjælp er også noget, som den der får hjælp og støtte, modtager. Hvis du har en kæreste, er det meget nærliggende, at det er her I gensidigt hjælper og støtter hinanden. Hvis du er alene om barnet, er det godt, at du tænker over, hvem der kan være tæt på dig, som du både kan få støtte og hjælp af, og hvor du måske også selv i andre situationer kan være en ressourceperson for vedkommende.

Du kan prøve at overveje:

Hvilken hjælp forestiller du dig at du gerne vil have fra din kæreste eller andre personer tæt på?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hvilken hjælp forestiller du dig du gerne vil give?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

B. Inden 3. kursusgang

Du kan overveje, hvordan du kan tænke dig, at jeres barn skal opdrages.

Du kan fx fortælle din partner, hvad du tænker. Det er godt, at I skiftes til at fortælle – og at I lader hinanden tale ud, før I »bytter«.

Når du har overvejet, hvad du synes, og fortalt din partner om dine forestillinger, så kan I tale om, hvilke forskelle der er i den måde, I tænker på – og hvad dét vil betyde for jeres måde at være sammen med jeres barn på.

»"Det er det bedste, der er sket i mit liv", siger de, mens de lugter af sur mælk, har gylp ned ad ryggen og ikke har set indersiden af en ærlig café i et år.«

Dina i Klar til barn

3. kursgang

Barnet og det gode samvær

Program

Velkomst og program

1. Det gode samspil
2. Humørsvingninger, reaktioner og depressive tendenser
3. Forældre som opdragere
4. Børn er forskellige
5. Forældre er forskellige

Tak for i dag – og lidt om næste gang



1. Det gode samspil

Her er et eksempel på et godt samspil mellem et spædbarn på 1½ måned og forældrene:

Du tager dit lille barn op, så det kan se dig. Du smiler til det.	Det smiler tilbage og siger en lille lyd.
Du efterligner.	Det siger en lyd igen.
Du laver lidt om, men siger næsten samme lyd.	Dit barn smiler, men kigger alligevel lidt spørgende og afventende ...
Du tolker ... Hvad sker der nu?	Dit barn fægter med armene, drejer lidt på kroppen. Ansigtet, der lige før viste et glad barn, fortrækker sig i gråd. Hvad sker der?
Du tager barnet ind til dig.	Barnet putter sig, men småklynker stadig.
Du tager barnet ud fra kroppen, så du kan se på dets ansigt igen. Det skulle du aldrig have gjort!	Nu skriger den lille virkelig. Åh, nu kan du se det! Barnet er jo sultent, når det græder sådan.
Barnet må over til mor – hun har »Madpakken« ...	

Der opstår massevis af den slags små situationer hver dag. Det er bl.a. gennem dem, forældre og barn lærer hinanden at kende og får et forhold til hinanden. Forældrene afstemmer det, de gør, efter barnets reaktioner. De ved efterhånden, hvad der virker, ud fra de bittesmå tegn fra barnet, som man som forældre får lært sig. Og barnet forbinder tryghed og varme med forældrenes nærvær og det, at forældrene forstår deres små tegn og reagerer på dem.

Men det er jo ikke altid, man som forældre rammer rigtigt, når man forsøger at finde ud af, hvad skrig og gråd fra spædbarnet er et tegn på, og hvordan man fjerner årsagen. Så I må forsøge jer frem.

Hvad du vælger at gøre, vil i mange tilfælde være noget, du gør uden at tænke så meget over det. De valg, du træffer, hænger i høj grad sammen med den måde, du ønsker, dit barn skal opdrages på.

Samspillet og den menneskelige varme mellem forældre og mellem forældre og barn er kernen i alt, hvad der sker i jeres lille familie.

»Før græd jeg bare, når jeg så en film med dyrevunger i fjernsynet ...
Nu græder Noah, og så græder jeg.«

Dina i Klar til barn

2. Humørsvingninger, reaktioner og depressive tendenser

I dagene efter fødslen er der rigtig mange nye mødre, der oplever humørsvingninger – »babyblues« – »tudedage«, hvor de kan føle sig triste og urolige. Nogle har det måske sådan i få timer, eller en enkelt dag, andre lidt længere.

Men det er ikke kun kvinder, der kan reagere med svingende humør efter fødslen. En del fædre oplever det også. Der er ofte tale om reaktioner, som ikke passer ind i det officielle glansbillede af den glade, lykkelige familie.

Der kan være mange forskellige grunde til de følelsesmæssige udsving. Der sker store hormonelle omstillinger i morens krop i forbindelse med fødslen, og de kan påvirke humøret. I skal begge på meget kort tid omstille jer til et liv fyldt med babygråd og masser af nye opgaver og rutiner. Og samtidig med alt det, så vælter følelser som glæde, frygt, stolthed og kærlighed måske ind over jer, uden I helt selv føler, at I har kontrol over det.

Og så hjælper det jo heller ikke, at det er helt almindeligt at sove for lidt og blive vækket af barnet mange gange, når man endelig er faldet til ro. Samlet set er der rigtig mange krav, følelser og nye behov, som trækker i alle retninger. Det kan gøre jer helt udmattede, og udmattelsen kan være med til, at jeres sædvanlige balance bliver forrykket, og jeres psykiske ligevægt kommer ud af balance.

Det vigtigste er: Gå ikke alene med det!

Mange forældre – både mor og/eller far - kan få en egentlig fødselsdepression, som de kan behøve hjælp til at komme godt igennem.

Den kan komme under graviditeten, lige efter fødslen eller inden for de første måneder efter fødslen.

Hvordan har man det så?

Du kan:

- føle dig nedtrykt og trist og have let til gråd, eller føle, at du synker ned i et sort hul, uden egentlig at vide hvorfor
- have mindre energi, være træt og mangle interesse for, hvad der sker omkring dig
- være rastløs eller have problemer med at sove
- trøstespise eller miste appetitten
- mangle selvtillid eller have svært ved at koncentrere dig
- have skyldfølelser og selvbekymringer og måske være bange for ikke at være en god nok forælder
- være bange for at være alene, specielt bange for at være alene med barnet, bange for at skade det - eller dig selv
- forsøge at skjule for alle, hvordan du har det; være bange for at du er ved at blive sindssyg
- have svært ved at finde positive følelser for barnet frem, måske mister du interesser, du plejer at have eller lysten til sex
- opleve irritation, vrede mod barnet eller omgivelserne. Du kan være bange for at miste kontrollen
- have en følelse af at befinde sig i ingenmandsland.

Nogle mænd kan også reagere ved, at de bliver mere stressede og/eller de føler vrede. Andre graver sig ned i arbejde.

Søg hjælp!

Ro på... det skal nok gå godt, så du kommer ud på den anden side. Men det er ikke noget, du hverken skal eller kan magte alene. Underviserne på dit kursus vil fortælle dig, hvor du kan hente støtte, hvis du har brug for det.

3. Forældre som opdragere

Det bliver en spændende udfordring, når I skal til at vise og forklare jeres barn, hvordan I gerne vil have, at det gør i forskellige situationer. At opdrage er noget, man lærer hen ad vejen. Du vil komme til at eksperimentere, ændre, korrigere og bekræfte den kurs, du har valgt over for dig selv og din kæreste – og frem for alt over for dit barn.

Der vil også være mange observatører til stede, og du kan være sikker på, at de fleste omkring dig har en mening om, hvordan du tackler rollen som forælder. Dem, du er mest fortrolig med, fx dit barns far/mor, nære venner eller forældrene til dit barns legekammerater, kan være gode og interessante at snakke med, når det gælder børneopdragelse. For det er først og fremmest dig selv og de mennesker, der er tæt på dig, der er med til at forme den måde, du opdrager dit barn på.

Før i tiden mente man, at børneopdragelse med en vis portion afstraffelse var hensigtsmæssig, og at det var helt ok at få barnet til at skamme sig og frygte straf fra forældrene. Barnet skulle være lydigt og så stille og ubemærket i hjemmet som muligt. I 1970'erne for eksempel var det de allerfleste små børn, der fik slag over fingrene, hvis de pillede ved ting derhjemme. Det var også almindeligt tilbage i 1950'erne at lærere straffede elever i skolen med lussinger og spanskrør.

Siden da har vores syn på børn, og hvad der er godt for deres udvikling, ændret sig. Nu tager livet med børn sit udgangspunkt i viden om barnets udvikling og modenhed. Det samfund og den kultur, du lever i, har på den måde stor betydning for, hvordan du håndterer din børneopdragelse. I Danmark er en del af området dækket af love og regler. Forældrenes revselsesret blev fx ophævet af Folketinget i 1997. Det blev med denne lovændring forbudt, som der står i loven: At »slå sit barn og udsætte det for anden fornedrende behandling«.

Hvordan du selv er blevet opdraget, har stor betydning for, hvordan du med tiden kommer til at opdrage dit eget barn. Du kan jo lige et øjeblik forestille dig en konkret situation fra din barndom. Det kan være, hvor din far eller mor blev vred på dig, eller hvor du fik kys, kram og anerkendelse. Du kan også forsøge at huske tilbage på regler, der var omkring måltider, og når du skulle i seng.

»Simons far var gammel militærmand ...
Hvis de kom til at grine under tv-avisen,
så fik de én på sinkadusen eller blev
låst inde på værelset, til de kunne finde
ud af at lade være med at grine!«

Dina i Klar til barn

4. Børn er forskellige, og hvordan er du?

Børn er forskellige, og der kan være stor forskel på deres temperament. At børnene er forskellige betyder, at de skal behandles forskelligt. Derfor er det vigtigt, at I lærer jeres barns særlige personlighed at kende – jeres barn har fra begyndelsen sin helt egen personlighed.

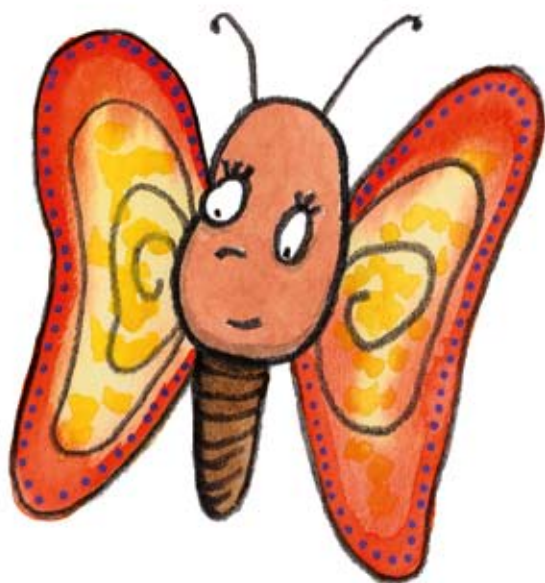
Jeres barn udvikler sig især ved at prøve sig frem, fejle, lære af fejlene, prøve igen. Hvis barnet kan mærke, at I synes, det er spændende og prøver at hjælpe det, så vil det få mod til at prøve andre ting. I betyder som forældre enormt meget for, hvordan barnet kommer til at udvikle sig.

Det er godt at være en fleksibel far eller mor, men at være fleksibel betyder ikke, at den voksne skal være tilbagetrukket og usynlig. Det er godt at være »en tydelig voksen«: Se, her er jeg! Jeg vil støtte dig! Se, hvordan jeg gør! Det der vil jeg ikke have, jeg tager dig væk fra det. Det der må du meget gerne!

Når du fx støtter dit barn i at ligge på maven, med armene strakt og hovedet højt hævet, så gør du det nogle gange, selvom barnet brokker sig lidt, for du ved, det er godt for barnets fysiske udvikling. Her er du en tydelig voksen. Måske understøtter du det ved, at du siger: »Jamen du kan godt – du ligger fint!«

Du er også en tydelig voksen, når du lægger dit 4-måneders gamle barn i seng, selvom det er pirreligt og græder lidt. Du er fast besluttet på, at det er sovetid. Du har set, at dit barn er træt, og I har lagt måltider og bad til rette sådan, at den lille nu er mæt og nyskiftet, og sengen er klar. Du kan med beslutsomhed inden i dig selv lægge barnet roligt i seng og med kærlig overbevisning sige: »Godnat min skat, sov godt!«

Næste gang vi ses, har I jeres børn med ... Vildt, ikk'!



Der er børn, som tåler meget og udstråler ro og robusthed.

Der er børn, som er mere følsomme over for indtryk og virker sarte.


Hvordan netop jeres barn er, finder I ud af lidt efter lidt, når I oplever barnets reaktioner i forskellige situationer.

5. Forældre er forskellige

En far og en mor ser ikke nødvendigvis ens på opdragelse. Det behøver I heller ikke helt ned i detaljen. For barnet må godt mærke, at der er forskel (»Far er stolt, når jeg prutter højt, men mor vil ikke ha' det«). Men i store træk er det en fordel at være enige, og man kan godt være enige om de grundlæggende værdier, selvom man er forskellige (fx »Det er vigtigt for os, at vores barn hviler i sig selv og bliver god til at være sammen med andre mennesker«).

Forskelle kan komme til udtryk i den måde, man håndterer situationer på:

- Nogle forældre håndterer de fleste episoder med ophøjet ro – andre forældre bliver hurtigt urolige og usikre på, hvad de nu skal stille op.
- Der er også forældre, der nemt reagerer med at blive hidsige – og forældre, der næsten aldrig er til at ryste det mindste. Uanset hvad der sker, så har de en engels tålmodighed.
- Der er forældre, som bliver bekymrede ved det mindste klynk – og andre forældre er optimistiske, uanset hvad der sker.



»Når moderen føder,
er faderen med.
- Han kører.«

Steffen, 7 år

Ting at tænke over

A. Før og nu

Beskriv, hvordan du selv blev behandlet, da du var lille, og den måde, du gerne vil behandle dit barn. Er der stor forskel? Eller er det meget af det samme?

B. Hvordan bliver du som opdrager?

Forældre er forskellige. Man har forskellige egenskaber, der dukker op fx i pressede situationer, eller som man helt grundlæggende er præget af.

Hvilken slags forælder, tror du du bliver?	... og din partner?
Kærlig		
Retfærdig		
Rar		
Krævende		
Tålmodig		
Varm		
Utålmodig		
Hård		
Humoristisk		
Vattet		
Hidsig		
Fantasifuld		
Forstående		
Har mange regler		
Fraværende		
Nærværende		
Andet?		

(Sæt krydser i begge rækker)

Var det nemt at sætte krydser? Eller svært? Hvorfor? Viser krydserne faktisk, hvordan du selv er blevet opdraget? Eller tænker du lige modsat: sådan skal mit barn i hvert fald *ikke* opdrages?

Prøv at sammenligne din og din partners krydser. Har I sat dem de samme steder? Eller helt forskellige steder? Hvad vil I gøre ved de steder, hvor I har sat dem forskelligt? Hvis I har sat dem forskelligt, hvad forestiller du dig så, at det kommer til at betyde?

C. Hvad vil du gerne opdrage dit barn til?

Hvad vil du lægge vægt på? På næste side er en liste med forskellige egenskaber. Prøv at give hver af dem et tal.

- 1 – ved det, du synes, er mest vigtigt.
- 2 – ved det, du synes, er vigtigt.
- 3 – ved det, du synes, er mindst vigtigt.

Prøv at tænke på, hvorfor de forskellige egenskaber, du vælger, er meget vigtige eller mindre vigtige for dig. Fortæl, hvad du kom til at tænke over undervejs.

Barnet skal være udholdende, det skal hærdes og lære at vente <i>(fx må det gerne græde lidt, før det får mad eller en ren ble)</i>	
Barnet skal kunne modtage og give kærlighed og varme <i>(det skal kunne lide at ae, give knus og kys)</i>	
Barnet skal kunne leve sig ind i andre menneskers behov	
Barnet skal kunne se verden fra den humoristiske side <i>(der skal være sjov og morskab hjemme hos os)</i>	
Barnet skal være lydigt <i>(det skal gøre, hvad jeg gerne vil have, det skal gøre)</i>	
Barnet skal være disciplineret <i>(ting sker på bestemte tidspunkter. Det vil jeg arbejde for, og det må barnet rette sig efter)</i>	
Barnet skal være selvstændigt <i>(barnet er med til at bestemme – de initiativer, det tager, vil jeg støtte)</i>	
Barnet skal være kreativt <i>(der er plads til det uforudsete, det impulsive – ikke alt skal gå efter en snor)</i>	
Barnet skal være ærligt.	
Barnet skal kende sit værd <i>(når barnet kender sit eget værd, bliver det ikke så nemt mobbet eller kommer i »dårligt selskab«)</i>	
Barnet skal se sig selv som en del af et større fællesskab <i>(fx i jeres lille familie, sammen med bedsteforældre, med venner osv. – men måske også som del af et større fællesskab – i samfundet?)</i>	

D. Forældrene og samspillet med barnet

Vælg tre af de egenskaber, du har sat højest, og beskriv, hvordan du tror, du som forælder kan støtte barnets udvikling af de tre egenskaber.

1. _____

For at støtte barnets udvikling vil jeg lægge vægt på:

2. _____

For at støtte barnets udvikling vil jeg lægge vægt på:

3. _____

For at støtte barnets udvikling vil jeg lægge vægt på:

Er din partners holdninger og værdier tæt på eller langt fra dine?

Hvad kan det komme til at betyde for jeres fælles forældreskab – både positivt og negativt?

E. Gruppen som netværk

Hvad kan I gøre for at blive ved med at mødes med andre småbørnsforældre i samme situation – fx dem, I er sammen med i kursusgruppen?

4. kursusgang

Det gode børneliv

Program

Velkomst og program

1. Fødselserfaringer
2. De personlige erfaringer fra de første måneder
3. De største glæder
4. Omverdenens forventninger
5. Søvn
6. Spidsbelastninger
7. Hjælp fra fagfolk

Tak for nu ...



4. Omverdenens forventninger

De forventninger, der kan være til en lille ny familie, kan af og til virke som en klods om benet. Jeres familie og venner kan leve på helt andre måder end jer og har måske andre holdninger til det at opdrage et barn, end I selv har. Det kan også være, at I har forskellige forventninger til, fx hvornår og hvor tit familie og venner skal komme på besøg. Ligesom i starten af graviditeten oplever de fleste forældre i tiden efter fødslen, at de har brug for at trække sig lidt tilbage fra omverdenen for at lære hinanden at kende. De fleste forældre har også brug for ekstra hvile, når muligheden er der. Og samtidig vil man jo gerne vise vidunderet frem!

Det kan være en god idé at lave jeres egne regler for, hvordan I skaffer jer fred til at være sammen – uden gæster – og til at få den hvile, som I behøver. At få erfaringer med hvilke gode råd og meninger, det er vigtigt at lytte til, og hvilke det ikke er. At få sagt til familie og venner, hvordan I ønsker, tingene skal foregå i den første tid.



5. Søvn

Søvn er vigtig både for forældre og børn.

Barnet sover stadig mange timer i løbet af dagen. 2-3 timer ad gangen afbrudt af, at det bliver snakket og leget med, puslet, badet og nusset – og frem for alt – spiser (bryst, flaske eller både/og).

Når barnet er 2-3 måneder gammelt, vågner det mindst én gang om natten, de fleste nætter sikkert 2-3 gange. Og når det ikke går særlig godt med at sove, kan man slet ikke tælle, hvor mange gange barnet (og én af de voksne) vågner – det føles uendeligt! Det er ganske få børn, som sover igennem (mindst 5 timer i træk) de fleste nætter på det her tidspunkt.

- Når barnet viser tegn på, at det er træt og søvnt, skal det puttes. Tegn kan være: det gnider øjne eller ører eller det græder, skriger eller er pjevset.
- Det er bedst, hvis barnet kan vænnes til at falde i søvn uden hjælpemidler; altså uden et bryst i munden, uden sut, uden at det bliver holdt i hånden osv.
- Vent og se, om barnet kan berolige sig selv. Måske er det nok at nynne lidt eller lægge en beroligende hånd på den lilles hoved eller på dynen.
- Det kan godt vare op til 20 minutter, før barnet er faldet i en dybere søvn, så hvis det fx skal flyttes fra en favn til en seng, er det klogt at vente til barnet sover helt fast. Ellers kan du risikere, at det vågner.
- Spædbørn har mange drømmefaser, når de sover. De vågner en smule, og falder ofte i søvn igen af sig selv, hvis de har ro og fred.

6. Spidsbelastninger

Ingen børn har godt af at græde sig i søvn, hvis det kan undgås. Et barn, der græder, må trøstes. Har det brug for mad, ren ble, mindre lys eller mindre larm? Hvis barnet er sygt, må I prøve at finde ud af, hvad der er galt. Er det varmt (tegn på feber)? Har det ondt i maven? Er det forstoppet? Overvej, om I evt. skal kontakte sundhedsplejersken eller lægen og spørge til råds.

»Nu er han nærmest ikke kommet ind ad døren, før han får stukket en hylende unge i den ene hånd, en stegepande med halvfærdige frikadeller i den anden ...«

Dina i klar til barn

Søvnmangel

For voksne

- Man bliver træt og irriteret.
- Man kan miste overblikket og føler, at alt er belastende – nærmest uoverkommeligt.
- Humøret bliver dårligt. Man er sur og måske ked af det.
- Man bliver mere og mere udmattet.
- Man får koncentrationsbesvær.
- Man kan miste besindelsen og ens evne til at bedømme, hvad der er ok og hvad der ikke er, bliver meget dårligere.

For spædbarnet

- Det er træt, uroligt og græder nemt.
- Hjernens produktion af forskellige kemiske stoffer, der styrker barnet, nedsættes.
- Barnets udvikling bliver langsommere.
- Drømmesøvn, der rydder op i barnets bevidsthed, er en mangelvare.
- Barnets generelle trivsel påvirkes (det bliver pylret og pivet, får svært ved at falde til ro).

7. Hjælp fra fagfolk

Mange familier får på et eller andet tidspunkt brug for hjælp udefra, når situationen bliver for svær. Derfor er det godt at vide, hvilke muligheder der er, og hvad man skal gøre for at få fat i hjælpen.

Det er forskelligt fra kommune til kommune hvilke tilbud, der er.

I kan altid henvende jer til:

- Jeres praktiserende læge
- Lægevagten – ved akut sygdom
- Sundhedsplejersken
- Socialforvaltningen – i nogle kommuner *Familieafdelingen* el. lign.
- Daginstitution/dagplejen – hvis I har børn i forvejen
- Familieværksteder, Familiehuse og andre rådgivningstilbud, hvis de findes i kommunen.




Ting at tænke over

A. Fødselserfaringer

Fødslen er en oplevelse, I aldrig vil glemme. Uanset hvad der skete! Hver gang på barnets fødselsdag vil I muligvis tænke tilbage på, hvordan fødslen gik. Når barnet bliver større, vil I sikkert også fortælle barnet selv, hvad der skete.

- Fortæl kort til de andre i gruppen, hvad der skete, lige da barnet blev født.
- Hvad oplevede du som mand og far?
- Hvad oplevede du som kvinde og mor?



»Forældre får børn,
fordi man selv
kan lave dem.«

Karina, 7 år

B. Nærhed og kontakt

Lige nu er dagligdagen fyldt med babyaktiviteter i en lind strøm. Er dit barn vågent, ligger det måske og kigger lidt. Måske har det et sted på et tæppe på gulvet, hvor det særlig godt kan lide at være. Det griber ud efter legetøj eller dit hår og dine øjne. Det kommer med mange forskellige lyde og kan godt lide at blive »pludret til« og lyttet til. Det smiler rigtig meget til alle mennesker. Eller smiler det ikke allermest til mor og far 😊?

Fortæl om dit barn:

Hvad kan dit barn allerbedst lide, at du gør sammen med det (som det er lige nu)?

Det mit barn bedst kan lide er, når vi ...

Hvad kan du allerbedst lide?

Det jeg bedst kan lide er, når vi ...

C. Søvn

Hvordan falder dit barn bedst i søvn? Er det en god måde på længere sigt? Hvornår fungerer det bedst? Er der noget, du vil forsøge at gøre anderledes?

D. De kritiske situationer

I har sikkert alle sammen prøvet det nu. Barnet græder, og I har forsøgt alt.

Hvad kan jeg gøre, når de svære situationer opstår? Hvad skal jeg forsøge at gøre? Hvad skal jeg prøve at undgå? Hvordan kan I bedst hjælpe hinanden i de kritiske situationer? Hvor har I opdaget nye styrkesider hos jer selv og hos hinanden?

E. Evaluering

Hvordan kan du bruge materialet fra *Klar til barn* i fremtiden? Er der viden og erfaringer fra *Klar til barn*, som du har kunnet bruge i dit liv? Fortæl hvordan. Er der noget, du gerne ville have haft mere at vide om, eller temaer, du har savnet?

**KLAR
TIL
BARN**