

KÄRA FÖRÄLDER

Välkommen till denna värld av relationer, ansvar, starka känslor, utveckling och kärlek! Tänk att just du har fått detta lilla barn som behöver dig så. Kanske känner du dig lite osäker eller orolig. Kanske känner du dig alldeles överlycklig och som på moln. Kanske känner du en blandning av alltihop. Oavsett vilket så är allt precis som det ska vara.

I en värld full av råd och rön kring hur man ska vara och göra som förälder, undrar vi ibland hur vi ska räcka till. Vet då om att det, mer än all världens kunskap och metoder, är din närvaro, din tröst, dina välkomnande ögon och din inbjudande värme som ditt barn behöver allra mest.

Det händer så mycket under denna första tid. Särskilt de tre första åren utvecklas barnet både fysiskt, mentalt och känslomässigt i rasande fart. De enklaste små saker som att titta ditt barn i ögonen, leka tittut, prata, läsa, sjunga eller mata kanske verkar triviala, men har stor betydelse för ditt barns utveckling och bandet mellan er som håller på att formars. I takt med att du är lyhörd och svarar så snabbt och bra du kan på barnets behov, utvecklas en tillit och de bästa förutsättningarna för att barnet tryggt ska knyta an till dig.

Visste du att en trygg anknytning har visat sig bidra till hjärnans utveckling och har positiva och långvariga effekter på bland annat självkänsla, empati och känsloliv? Känns detta svindlande? Kom då ihåg att allt detta sker helt naturligt när du interagerar med ditt barn med värme.

TRE SMÅ KORTA om anknytning



VAR NÄRVARANDE

Ditt barn vill vara med dig.

Ögonkontakt, kramar, gos och bus fyller barnets medfödda behov av närhet och kärlek. Er relation och anknytning formas och stärks när ni är tillsammans.

Då du kontinuerligt erbjuder ditt barn stunder av odelad uppmärksamhet som mättar barnets behov av närhet, kommer du att lägga märke till hur ditt barn nyfiket börjar se sig omkring för att utforska världen "utanför", för att en stund senare komma tillbaka för att tanka mer närhet hos dig. Denna "dans" av närhet kontra utforskande fortsätter under hela barnets liv, även om frekvens och uttryck förändras med åren.

TRÖSTA

Olika behov behöver olika typer av svar och tröst.

Gråten av en blöt blöja kan stillas snabbt med en torr. Hungersgråten med mat. När du gång på gång svarar på barnets fysiska behov bygger barnet upp en tillit till dig och ett band skapas mellan er, som varar.

Gråten hos ett barn som är ledset, frustrerat eller rädd stillas bäst genom att genuint bekräfta och sätta ord på känslan åt barnet. Låt ditt barn känna färdigt och visa att alla känslor är ok.

När ditt barn känner sig förstådd och lyssnad på stärks inte bara ert band utan även barnets förmåga att hantera större känslor och besvikelser som komma skall.

Då och då är det vi som föräldrar som orsakar barnets tårar, kanske när tröttheten tagit över eller tålmodet tagit slut. Försök då att så snabbt som möjligt hitta tillbaka till ditt mjuka hjärta, ett uppriktigt förlåt och erbjud din välkomnande och varma famn igen. Det går alltid att reparera.

INBJUD TILL LEK

Visste du att spontan, frivillig och luststyrd lek inte bara är viktig för ditt barns utveckling, utan också för er relation? Alltifrån den lekfulla blicken eller tokiga minen mitt i vardagsbestyren, som får er båda att skratta, till en stund av lek på golvet tillsammans.

Lek i alla dess former bygger, skyddar och fördjupar ert band. När frustrationen eller tröttheten kickar in kan leken vara din bästa vän – tandborsten har kalas i munnen, åker turbomotor eller dansar vals och vips så är borstningen avklarad utan onödig påfrestning på relationen. Lek och lekfullhet kan användas i stort och i smått med både stora och små. Dessutom finns det väl inget som värmer så mycket och som får oss att känna oss så nära varandra som när vi skrattar och delar stunder av glädje tillsammans?





NÅGRA SISTA ORD

DAGS ATT VÄLJA BARNOMSORG?

När det väl är dags att välja barnomsorg - välj med omsorg! Alla familjer och barn är olika och det är du som känner ditt barn bäst. Låt både val och inskolning ta den tid det behöver. Letar ni efter en lite mindre barngrupp? Då kanske pedagogisk omsorg (dagmamma) eller ett litet familjekooperativ kan vara något för er.

FUNDERAR DU PÅ ATT VÄNTA MED INSKOLNING?

Du är långt ifrån ensam! Vi är många som pusslar för att fortsätta ha barnen hemma på hel- eller deltid även efter att föräldradagarna tagit slut. Få tips och kom i kontakt med andra hemmaföräldrar på www.haro.se

LITA PÅ DIG SJÄLV!

Än en gång - du känner ditt barn bäst. Fortsätt följa ditt hjärta på din alldeles unika föräldraresa.

Känner du dig nedstämd? Du kan få hjälp. Var inte rädd för att berätta hur du känner dig. Nedstämdhet är mycket vanligt bland nyblivna föräldrar. Kontakta BVC, barnmorskemottagningen eller vårdcentralen.



Foto framsida:
Malin Ljungqvist
www.mljungqvist.se
Foto nere till vänster:
Larissa Axlund
Resterande bilder:
Adobe Stock



www.haro.se



HARO
HEMMAFÖRÄLDRARS
RIKSORGANISATION



DU & DITT BARN

TRE SMÅ KORTA OM ANKNYTNING

