

# Det nære bånd

***Det nære bånd, der skabes ved en god relation til dit spædbarn opbygges allerede under graviditeten, og en tryk og god relation præger forholdet mellem dig og dit barn resten af livet.***

En vis usikkerhed er helt normalt at føle når man bliver gravid, men hvis usikkerheden omkring det kommende forældreskab bliver for stor, er det vigtigt at tage hånd om det, for ellers er det denne usikkerhed der kommer til at præge mødet med barnet. Barnet mærker denne usikkerhed, og i barnet bliver det til en usikkerhed der går på, om mor og far nu også kan passe på mig. Barnet viser sin usikkerhed ved gråd, og gråden gør så mor og far endnu mere usikker, og en onde spiral af usikkerhed, utilstrækkelighedsfølelser og magtesløshed og er startet.

At være i stand til at trøste sit barn, er en meget dyb følt tilfredsstillelse. Det gør at man føler sig sikker og god som forældre. En forudsætning for at kunne trøste sit barn er at man lærer at forstå de signaler barnet sender. Dit barn fødes med en evne til at kommunikere, og hvis du kan bevare roen når dit barn græder, vil du kunne lære at forstå hvad det er dit barn har brug for. Det spæde barn kommunikerer med gråd, smil, mimik og kropssprog. Alle børn græder. Det er en del af det sprog de har, og det er ikke ulykkelighed de udtrykker hver gang de græder. Når de har behov for noget bruger de deres gråd til at kalde på forældrene, og så er det her at du som forældre skal lære at forstå om det er:

- sult
- en ren ble
- ønsket om kontakt
- at barnet fryser/ har det for varmt
- en bøvls der trygger
- eller andet.

Bliver du urolig over gråden, går det ud over din kontakt til barnet, og det bliver dit barn ulykkelig og bange over, for det kan ikke tåle følelsen af at mor og far ikke er der.

## **Derfor !**

Kan du bevare roen og afvente at dit barn svarer dig på hvad dets behov er, kan du opbygge en tryk relation til barnet der oplever at:

**Min mor og far er der for mig, jeg kan være helt tryk.**

Føler du dig fanget i denne onde spiral af nedgørende følelser er der hjælp at hente. Jeg hjælper dig/er med at lære hvad det er der går galt i kontakten til barnet, og derved kommer der en ny forståelse af barnet, der bliver tryk ved at mærke, at mor og far nu forstår mig, og det bliver muligt at trøste dit barn.. Der startes en god spiral af forståelse og efterfølgende kærlige følte handlinger.

Jeg er uddannet psykoterapeut, med en baggrund som sygeplejerske, og pædagog, og har haft egen praksis i mange år.

Jeg har altid arbejdet med mennesker og har de sidste mange år arbejdet med børn og familier. Jeg har selv en dreng og en pige der nu er voksne.