

## Föräldragruppsträff 5

### Barns utveckling 6-8 mån

De flesta barn sitter nu utan stöd och en del har börjat förflytta sig genom att hasa sig, krypa eller hoppa på ändan. Barnet kan nu oftast börja hålla i saker med båda händerna samtidigt och tycker om att slå på och kasta saker. Barnet kan och vill ofta hjälpa till att äta själv.

Oron för det främmande ökar och nyfikenheten, som hittills väglett barnet ut mot en vidare värld, hämmas tillfälligt. Barnen kan till och med visa uppenbar rädsla för det obekanta hos ting eller "främlingar" och kan börja gråta hejdlöst om främmande vuxna tittar på det. Små barn måste få närma sig främmande människor i sin egen takt. Detta kan eller bör inte skyndas på. "8 månadersängesten" kan förklaras som en ängslan, oro över att vara avskild/separerad från föräldern. De börjar förstå att de inte "hänger ihop" med föräldern.

Ängsligheten och klängigheten ökar och barnet kan börja sova oroligare. Viktigt att barnet får "tanka" trygghet. Låt barnet vara nära och klängigt. Barnet är klängigt för att det behöver återförsäkra sig om din närvaro och uppmärksamhet innan de vågar ta nästa steg i sin utveckling. Som förälder är du en trygg bas för ditt barn när det utforskar sin omvärld.

Barnet har ett högt "arbetstempo". Hjälp barnet att "pausa" ibland. Sätt er och läs en saga. Sitt och mys. Gå en runda m. vagnen för att barnet ska få en "paus. Dagsömn och "pausning" på dagtid bäddar för bättre nattsömn. Om barnet vaknar på natten kan det behöva hjälp att somna om. Visa barnet att ni finns där. Håll, buffa, rulla eller vagga. Man måste inte ta upp, mata eller prata m. barnet. Var trygg men lite "tråkig".

### Rytm och struktur i vardagen?

- Hur har livet förändrats sen barnets födelse? Blev det som ni tänkt er? Bättre-sämre
- Bundenheten, hur påverkar den er?
- Har ni lämnat barnet till någon annan? Hur känns det?
- Vardagstillvaron i bostadsområdet. Tillfällig barntillsyn.
- Socialt nätverk. Stöd och hjälp.
- Har förhållandet påverkats av babyn?
- Förväntningar på varandra. Mamma-Pappa, kvinna-man.

Föräldraskap är en påfrestning på parrelationen, relationen sätts ordentligt på prov. Det tar tid att "landa".

Det är viktigt att se och bekräfta varandra som förälder.

Viktigt att låta partnern "göra på sitt sätt". Ex. Trösta barnet. Mata osv.

Hur har ni planerat föräldraledigheten?

## Parrelationen

Många par har svårt att prata om sina känslor och behov. De drar förhastade slutsatser om vad den andre känner och tänker.

Arbetsfördelning och roller förändras och kräver att paret hittar nya lösningar.

Hormonella och känslomässiga förändringar trötthet, mm. påverkar lust, sex och samlevnad. Att "hitta tillbaka" till varandra är inte helt lätt och tar sin tid.

Vad orsakar konflikt i vardagen?

Vad bråkar ni om?

Vad kan man göra för kärleken?

3 x Upp :Visa varandra uppskattning! Ge varandra uppmärksamhet! Uppvakta varandra!

Viktigt att ta sig tid att prata med varandra. Fortsätta att "lära känna" varandra. Kanske har din partners favoritmusik, favoritdryck osv. ändras sedan ni en gång lärde känna varandra. Vad är viktigt för honom/henne. Vad är viktigt för dig? Berätta för varandra och LYSSNA!

Vanligaste orsaken till otrohet är att man inte känner sig "lyssnad på".

Ta gärna del av vårt materiel kring jämställt föräldraskap.