



Sund psykisk udvikling hos børn

til forældre

Ingen enkle svar

Alle forældre er optaget af, hvordan man bedst muligt ruster sit barn til at møde verdens udfordringer. Hvordan sikrer man barnet en sund, psykisk udvikling?

Der er ingen enkle eller præcise svar på spørgsmålet. Man overser nemt forskelligheder, hvis man prøver at finde det fælles og "normale".

Hvad der er vigtigt for ét barn, gælder ikke nødvendigvis for andre børn i samme alder. Hvert enkelt barn udvikler sig individuelt. Og forholdet mellem det enkelte barn og forældrene opbygges og udvikles på sin egen måde. Børn er i konstant udvikling på alle områder, og hvert

enkelt område forløber forskelligt og ofte i spring.

Forældres og opdragers betydning

Den menneskelige psyke formes i et samspil mellem arv og miljø. Barnet udvikles gennem stimulering og mødet med de personer, der omgiver det.

Ved at imødekomme barnets behov og give det relevante opgaver, støtter man barnets udvikling på alle områder – kropsligt, intellektuelt, følelsesmæssigt og socialt. Gennem hele barndommen har barnet brug for at spille sammen med voksne, der holder af det og forstår det.



Du er ekspert – på dit eget barn

Som forælder ved man bedst selv, hvordan ens eget barn er, og hvad det har brug for. Du er selv "ekspert". Der findes ikke en bestemt, perfekt forælderrolle.

Der er mange urealistiske forestillinger om, hvordan og hvor perfekte mødre og fædre bør være i samspillet med deres børn. Det kan let føre til, at man stiller uhensigtsmæssige krav om egen ufejlbarhed. Eller at man mister troen på sig selv som forælder.

Man skal være sig selv og turde stole på egne vurderinger. Ellers påtager man sig en rolle, hvor man forsøger at være den, man tror, man bør være – men ikke kan leve op til. Børn er så følsomme, at de hurtigt opdager, hvis dine ord eller handlinger er noget ydre tillært, som ikke stemmer overens med din person i øvrigt.

Andre voksne er vigtige

De fleste børn er omgivet af mange voksne i løbet af en dag. Det er godt for barnet, at det modtager forskellige impulser. Og barnet tager ikke skade af at skifte mellem forskellige miljøer i dagligdagen. Men som forælder skal du ikke give slip eller overlade ansvaret for hele opdragelsen til andre. Når børn bliver usikre eller oplever, at de ikke kan overkomme alt, er

det vigtigt, at de har hjemmet og forældrene som en sikker base, de kan søge til.



Vær dig selv

Børn er stærkere end du tror. De kan godt tåle, at forældrene en gang i mellem råber op, taber tålmodigheden eller er stressede – blot det aldrig har karakter af overgreb eller gengældelse. Det er den samlede mængde omsorg, der er vigtig.

Børn har brug for at opleve deres forældres grænser og se, at de voksne også bliver trætte. Men hvis man som forælder er konstant følelsessvingende eller gennemgående vred, afvisende eller straffende, vil det naturligvis modvirke et sundt samspil. Og det vil blive vanskeligt for barnet at udvikle selvstændighed, fordi det mangler trygt samvær.

Barnet i forskellige aldre



Barnets psykiske udvikling er et gradvist forløb fra spædbarnets totale hjælpeløshed og afhængighed af forældrene til stadig større selvstændighed.

Barnet er i konstant udvikling. Der er perioder med tilsyneladende stagnation, perioder hvor barnet synes at vende tilbage til tidligere udviklingsstadiers handlemåder samt pludselige spring, hvor mange nye færdigheder og viden opnås på kort tid.

0-10 mdr.

Frem til 8-10 måneders alderen har spædbarnet et meget tæt samspil med forældrene. Herefter bliver barnet for første gang afgørende opmærksom på sin egen person og på omgivelsernes tilstedeværelse og fravær.

- Når barnet begynder at udforske sin omverden, har det brug for konstant hjælp fra forældrene. De skal være til rådighed og forstå barnets signaler, og samtidig give plads for dets egne forsøg.

10 mdr. -3 år

Fra 9-10 måneders alderen begynder barnet selvstændigt at bevæge sig omkring. Det lærer efterhånden at gå selv og meddeler sine egne ønsker med ord.

- Barnet opnår bevidsthed om sig selv og andre som adskilte personer og dets evne til indlevelse udvikles. Det kan genkende følelser hos andre og forstå, hvad de betyder.
- Barnet forstår, hvad der er rigtigt og forkert.

3-6 år

3-6 års alderen er central i udviklingen af barnets personlighed.

- Barnet er endnu meget afhængigt af forældrene, men samtidig er det mere orienteret mod andre børn og kan indgå i en gruppe.
- Barnet kan delvis overskue sin omverden, tager selv initiativer og spiller forskellige roller. Udviklingen sker især via leg, som bliver stadig mere udbygget og målrettet. Samtidig efterligner barnet forældrenes adfærd og opnår herved nye kompetencer.
- Koncentrationen kan kun holdes kortvarigt. Der skiftes meget fra aktivitet til aktivitet. Det 3-4 årige barn taler meget, og næsten al handling er ledsaget af tale.

Løsrivelse og adskillelse

Løsrivelse og adskillelse er en nødvendig del af barnets udvikling. Børn skal have lov til at søge adskillelse fra forældrene i den takt, deres udvikling gør det naturligt.

- Barnet stiller spørgsmål om alt, og dets forestillinger bliver stadig mere realistiske. Det indebærer bl.a., at barnet lærer, at det ikke er så almægtigt, som det i den tidlige udvikling havde forestillet sig, og at der findes farer og ondskab i verden.
- Barnet bliver optaget af kønsforskelle og sin egen rolle som pige eller dreng og optages af oplevelser af kærlighed og had. Det kan være en følelsesmæssigt svær tid for mange børn, som i perioder kan bryde grædende sammen eller have mareridt om natten.

Skolealderen

Fra barnet er ca. 7 år er det meget optaget af at tilegne sig viden og færdigheder. Det skal lære at finde sin plads i en gruppe og modtage en kollektiv pesked.

- Barnet kan koncentrere sig længere tid ad gangen.
- Det får øget fornemmelse af egen identitet og kønsrolle.
- I skolen udvides dets oplevelsesverden betydeligt. Barnet suger viden til sig. Evnen til at iagttage og huske øges hele tiden, og det forstår stadig mere.

- Evnen til at tænke abstrakt, og forestille sig andet end det helt konkrete og håndgribelige, sammenligne og generalisere udvikles betydeligt.
- Skolen og især kammeratskaber bliver særlig vigtige. Barnet søger at finde sin type og stil og dermed udvikle sit selvbillede og sin selvforståelse.
- Følelsesmæssigt vil de fleste børn i den tidlige skolealder komme ind i en mere rolig og stabil periode.

Puberteten

Puberteten medfører store fysiske og psykiske omvæltninger for den unge.

- Forholdet til det modsatte køn får en stor plads i bevidstheden.
- Den unge virker måske provokerende og på tværs.
- Øget selvstændighed og løsrivelse fra de tidlige tætte bånd og afhængigheden er helt nødvendig. Manglende tegn på frigørelse er et faresignal.
- Forældre kan få en oplevelse af, at de ikke tæller på samme måde som børnenes kammerater, lærere og ledere, men det er ikke rigtigt. Forældrene får en ny betydning for børn i puberteten.



Vigtigt for børns psykiske udvikling

Børn er afhængige

Forældrene har meget stor betydning for barnet gennem hele barndommen. De må hele tiden være opmærksomme på, hvilken støtte barnet har behov for i udviklingen af øget selvstændighed. Det er en daglig balancegang.

- Forældrene skal dels give den nødvendige tryghed, støtte og forudsigelighed, dels give barnet udfordringer og "frustrationer" svarende til dets aktuelle udviklingsstrin.
- Barnets nyeste færdigheder skal ses og roses.
- Samtidig skal børnene opfordres til at forsøge nye opgaver. Som voksen må man spore sig ind på, hvad barnet netop nu behøver og er parat til.

Udvikling sker i samspil med andre

I hele barndommen er tætte, følelsesmæssige samspil med betydningsfulde voksne afgørende. Det vil i første række sige barnets forældre, familie og nære voksne. Gennem samspillet udvikler og afprøver barnet viden og færdigheder, og opbygger gradvist en indre psykisk struktur – en personlighed.

Selvværd og selvtillid kan aldrig udvikles af barnet alene. Den udvikles ved at få tilbagemelding i form af reaktioner fra andre. Det er derfor vigtigt, at barnet og

den unge støttes i at afprøve sig selv i forhold til andre og få respons på alt, hvad det gør.

Børn er stærke

Barnet er stærkt påvirkeligt af indtryk, der kommer udefra. Det er umodent og samtidig parat til at lære og suge til sig. Omgivende voksne er modeller for børns læring og udvikling. Det lægger et stort ansvar på de voksne, at de i så høj grad kan præge barnets udvikling på godt og ondt. Sele om børn er påvirkelige og tager farve af deres omverden, er det sunde barn, der har fået en tilpas stabil tidlig støtte, sjældent mere sårbart, end at det kan tåle enkeltstående negative påvirkninger.

En negativ udvikling kan vendes

Barnets påvirkelighed gør, at det aldrig er for sent at vende en fejludvikling. Belastende oplevelser vil ikke nødvendigvis præge barnet i den videre udvikling som hæmmende sår i sjælen.



Brug eksperterne

Det er vigtigt med dialog om dit barn mellem dig som forælder og “de professionelle voksne” som fx sundhedsplejersken. Den professionelle er ekspert i at sammenholde den adfærd og udvikling, der ses hos barnet, med sin viden om og erfaring med børn som de normalt optræder. Vedkommende har en faglig pligt til at drøfte sine iagttagelser og en eventuel bekymring for dit barn med dig. Lyt - og tal sammen - selv om det gør ondt, hvis barnet ikke trives.



14 gode råd til forældre

- Tro på dig selv - du er selv den bedste forælder for dit barn
- Se barnet - fornem dets behov, involver dig i barnet og hav respekt for dets personlighed
- Lær barnet at tage hensyn
- Accepter at konflikter forekommer, når man har børn
- Vær ikke bange for konflikter
- Husk at børn er stærke
- Husk at børn kan passes af andre. Du behøver ikke at “være på” hele tiden
- Lad være med at bebrejde dig selv, hvis noget er mindre godt i en periode
- Tænk på, at det er summen af opdragelsen, der tæller
- Husk at dit barn ikke skal være din fortrolige i voksenspørgsmål. Børn skal ikke involveres i de voksnes konflikter ved fx skilsmisse
- Giv børnene rum - og giv slip på dem gradvist
- Husk at også store børn har brug for din støtte
- Glem ikke at sunde teenagere viser tegn på at frigøre sig. Det er et faresignal, hvis de slet ikke gør det
- Vær klar over at barnet udvikler sig hele tiden. Selvom den tidlige udvikling er vigtig, er den ikke altafgørende for den psykiske sundhed

Styrke og støtte

- I deres udvikling har børn brug for forældre, der er rimelig konstant nærværende. Forældre, der viser omsorg og interesse, uden at miste og helt tilsidesætte sig selv.
- Nogle gange indebærer interessen også at sige fra og markere grænserne for, hvad børn skal kunne tage stilling til eller involveres i. Forældre skal ikke være bange for at bestemme. Børn har brug for, at de voksne er tydelige og giver sig til kende i holdninger og ansvar.
- Det medvirker generelt til barnets følelse af tryghed, at voksne tager det endelige ansvar. De må ikke i misforstået hensyntagen lade børn bestemme i forhold, børnene ikke kan overskue konsekvenserne af. Inden for disse rammer skal forældre opmuntre deres børn til at forsøge at realisere egne ønsker og løsninger.

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S

Tlf. 72 22 74 00
Fax 72 22 74 11
E-post: cff@sst.dk
Hjemmeside: www.sst.dk

Flere pjecer kan rekvireres hos
Sundhedsstyrelsens publikationer
c/o Schultz Information
Herstedvang 12
2620 Albertslund

Tlf. 70 26 26 26
Fax 43 63 62 45
E-post: sundhed@schultz.dk
Hjemmeside: www.sundhed.schultz.dk

Tekstoplæg: Knud Hjulmand
Redaktion, design og tryk:
Schultz Grafisk