

'Gør-det-selv' Mini Marte meo guide.



Spædbørnsforældre: Sådan gør I:

Baggrund:

Når du genser en situation mellem dig, din partner og dit barn på film, får du mulighed for objektivt at vurdere, hvad der skete og hvorfor. Forsøger du derimod blot at genfortælle begivenhedernes gang, går detaljer tabt, og du og partneren vil have hver sin opfattelse af, hvem der gjorde hvad. Derfor er filmoptagelser et nøgleredskab i marte meo: optagelser tillader Jer at gå tilbage til en situation og lære af det, I rent faktisk gjorde. I et 'autoriseret' forløb med en marte meo-terapeut analyserer den professionelle de klip, I optager, og gennemgår dem sammen med Jer. Men hvis I vil snuse til metoden i det små, kan I forsøge jer med selv at gennemgå klippene.

Forberedelser:

Når man har et helt lille barn, kan man med fordel filme et bleskift. De fleste bleskift har to dele. Der er en struktureret del, hvor der skal struktur, styring og faste rammer til at få tingene til at køre. Her lærer dit barn at forstå den verden, det er dumpet ned i, og at regulere sine følelser i forhold til at noget nogle gange kan være lidt træls.

Der er også en såkaldt ustruktureret situation, hvor der ingen regler er – det vil sige leg og kontakt. Dit barn lærer mest om sig selv under leg, og derfor er det vigtigt at få den dimension med. Under legen har dit barn gode betingelser for at komme med selvstændige initiativer, og du får mulighed for at sætte ord på det, dit barn er optaget af, samt bekræfte barnets initiativer. Det giver den lille en tro på, at de ting, han gør, er rigtige.

Rent praktisk laver I optagelserne ved at stille video/smartphone på et skab eller en reol, hvor der er godt udsyn til det sted, I opholder Jer. Det er nok med en film på 5 minutter.

Evaluering:

Når I har optagelserne i kassen, ser I klippene igennem (se spørgsmål til evaluering i skemaet).

Skriv Jer marte meo's huskeregel nummer ét bag øret: Det er forbudt at kritisere! Sæt derimod filmen på pause, når én af Jer guider, bekræfter eller sætter ord på Jeres barns følelser, og diskutér, hvorfor det var rigtigt. Når I koncentrerer Jer om de positive ting, får I lyst til at fortsætte ad den vej. I skal arbejde med løsningerne i stedet problemerne, for det virker motiverende. Det kan være svært ikke at falde i fælden med at udpege hinandens fejl, når der ikke er en marte meo terapeut til stede. Derfor skal I være varsomme, når I eksperimenterer med marte meo, for hvis I ender med at lege fejlfindere, bliver øvelsen årsag til konflikter mellem Jer frem for en metode til at lære noget om kommunikationen med Jeres barn.

Gentagelse:

Når I har filmet og evalueret de to sekvenser, har I udgangspunktet for det, I skal arbejde videre med. Men hvis I ikke følger op, falder I hurtigt tilbage i de gamle vaner. Find derfor videokameraet/telefonen frem igen efter et par uger. Film den samme situation igen og gentag evalueringen. Efter et par uger gentager I seancen endnu en gang – og har I været opmærksomme i hverdagen, vil I sandsynligvis se forbedringer allerede.

'Gør-det-selv' Mini Marte meo guide. Spædbørn.

Sådan evaluerer I selv Jeres optagelser:

Den strukturerede situation – Dit barn skal f. eks. have skiftet ble	
Spørgsmål:	Det kan man lære:
Husker vi vise barnet et afslappet og venligt ansigt?	<p>For det spæde barn er alting nyt. Det ved ikke, hvad der er 'normalt' og hvad der er 'farligt'. Når det er usikkert – og det er det tit – leder det efter tegn i dit ansigt. Når dit ansigtsudtryk er anspændt, bliver barnet stresset.</p> <p>Barnet føler sig i sikkerhed og bliver mere roligt, når du viser med din mimik, at du har styr på situationen</p>
Husker vi at sige, hvad vi gør?	<p>Alt er nyt for det lille barn. Det har endnu ikke lært at alt følger bestemte regler, også at få skiftet ble, få blusen over hovedet og få vasket ansigtet. Det reagerer her-og-nu på noget, der er ubehageligt, og kan først lære tålmodigheden, når det forstår, at det går over igen.</p> <p>Når du siger, hvad du gør, mens du gør det, signalerer du, at du har styr på det. Og når du har styr på det, kan dit barn slappe af!</p> <p>Når du med bløde ord sætter ord på hans følelse, giver du ham tryghed.</p>
Er vi bevidste om forskellen på arbejdsafstand og kontaktafstand?	<p>Arbejdsafstand: Din lille søn skal skiftes. Din opmærksomhed er på bagdelen, men du tjekker tit med blikket, om han har det godt. Hans opmærksomhed er væk fra dig.</p> <p>Kontaktafstand: Du opdager, at han kigger på dig, og bøjer dig ned over ham. Han ser skarpt på ca. 30 cm's afstand, så han bliver rigtig glad for at kunne se dig tydeligt, når du bøjer dig ned.</p> <p>Han mærker, at du vil hans kontakt, han forstærker sine forsøg på pludren og nyder tydeligt, når du gentager hans lyde. Hans selvværd vokser.</p>
Opdager vi når barnet er mæt af kontakten?	<p>Din lille datter har hovedet vendt over mod vinduet. I har lige haft en lang øjenkontakt – eller måske ikke så lang, hvis barnet er meget lille.</p> <p>Det helt lille barn magter ikke at være i øjenkontakt så længe ad gangen. Hun kigger væk, når hun har brug for en pause.</p> <p>Giv barnet ro. Gå tilbage i 'arbejdsafstand' og gør det, du skal gøre. Vær klar, når barnet kigger på dig igen, klar til endnu en dejlig kontakt.</p>

'Gør-det-selv' Mini Marte meo guide. Spædbørn.

Sådan evaluerer I selv Jeres optagelser:

Den ustrukturerede situation – dit barn ligger på et tæppe, på puslebordet eller i dine arme	
Spørgsmål:	Det kan man lære:
Kan vi finde ud af at vente lidt, og lade vores barn komme med initiativer i legen?	<p>Dit barn lærer, når det leger, og leg for det helt lille barn er dialogen med Jer. Hvis I forældre forsøger at presse en dagsorden ned over legen, for eksempel ved at ville bestemme pludrelydene og tidspunkterne for kontakt, bliver dit barn passivt og mister lysten til at tage initiativer. I må gerne hjælpe barnet med at komme videre i legen, hvis han er opmærksom, men 'gået i stå', for eksempel ved at sige en af barnets egne pludrelyde og vente på reaktionen fra barnet.</p> <p>Når barnet får lov til selv at styre legen i en bestemt retning, værner det sig til at tage initiativer og til at stole på, at de ting, det gør, er gode nok.</p>
Husker vi at sætte os i vores barns sted og anerkende dets følelser, når det græder?	<p>Et spædbarns gråd er altid et signal om at det har brug for hjælp. Men spædbarnet ved jo ikke, hvad han har brug for hjælp til. Han kan være bange, sulten, ensom, forvirret af for mange indtryk, kold, varm, osv. Og han kan simpelthen have brug for hjælp til at holde op med at græde igen.</p> <p>Når du sætter ord på den følelse, du regner med at barnet har, føler det sig forstået og får tillid til at du nok skal hjælpe. Det bliver mere roligt.</p> <p>Samtidig lægges grunden til at barnet får sprog til selv at fortælle om sin følelse senere.</p>
Sætter vi ord på de ting, vores barn gør?	<p>Det lille barn er ikke bevidst om sine handlinger. Den bevidsthed kommer først, når du sætter ordene på.</p> <p>Hold øje med, hvad dit barn er optaget af. Når din lille datter kigger meget intenst på en bamse eller en uro: Sig med blød stemme: Åh, du har fået øje på bamsen/uroen, den er også fin, du kan godt lide bamsen/uroen.</p> <p>Hun føler sig forstået og får mod på at tage flere initiativer og vise dig mere. Samtidig hører hun sprog for det hun gør, så det bliver lettere for hende selv at fortælle om det senere.</p>
Inviterer vi andre ind i kontakten?	<p>Det helt lille barn skal lære at rumme kontakt med mere end én person ad gangen. Når far/ mor/ storesøster kommer, sig: Åh, nu kom far hjem, det var dejligt. Har du set: Far har vist savnet dig/ Der var storesøster, hun har været i børnehaven. Det var dejligt, at storesøster kom hjem til os igen.</p> <p>Han knytter bånd til de andre i familien også, og får grundlagt social opmærksomhed og evnen til at indleve sig i andre.</p>