

Lærer å bli bedre spedbarnsforeldre

Babyprogrammet er et av de nyeste gruppetilbudene for foreldre og barn i programpakken «De Utrolige Årene». Foreldrene lærer om barnets første leveår.



Tekst **Bjørn Brunborg**, implementeringsleder «De Utrolige Årene», psykologspesialist, RKBV Vest



Tekst **Monica Sture**, mentor «De Utrolige Årene», psykologspesialist, RKBV Vest

Programpakken «De Utrolige Årene (DUÅ)» henvender seg til barn i alderen 0 – 12 år. Noen er universalforebyggende, andre er individuelt forebyggende, og noen er tilrettelagt for behandling av atferds- og sosiale vansker hos barn.

Programpakkens originalnavn er «The Incredible Years» og er utviklet av professor Carolyn Webster Stratton ved University of Washington, Seattle, USA og bygger på bred internasjonal forskning gjennom mer enn 30 år. Internasjonale og norske studier viser en dokumentert effekt på mange av programmene. RKBV Nord, UiT har gjennom 15 år opparbeidet høy kompetanse innen DUÅs gruppetiltak og har i dag et sterkt fagmiljø som har bidratt med evaluering og forskning på programmene.

I Norge er «De Utrolige Årene» etablert som tiltak i kommunale helse- og sosialtjenester, skole- og barnehagesystem i vel 100 kommuner, samt som tiltak i 35 BUP-er ulike steder i landet. HelseDirektoratet har hele tiden finan-

siert implementering og drift av DUÅ i Norge.

Babyprogrammet

Et av de nyeste programmene i DUÅs programpakke som er tatt i bruk i Norge er Babyprogrammet. I Norge ble Babyprogrammet første gang forsøkt som en pilot i kommunene Lindås og Radøy i samarbeid med BUP Nordhordland. Pilotperioden var høst 2012 og vår 2013. I disse kommunene ble programmet tilbudt som gruppetiltak til alle førstegangsforeldre.

Piloten fikk prosjektstøtte av fylkesmannen i Hordaland, med bakgrunn i Lov om folkehelsearbeid og Helse- og omsorgstenestelov, som begge gir kommunene et økt ansvar for å jobbe forebyggende. Fra høsten 2013 ble tilbudet videreført som del av ordinær drift ved helsestasjonene i Lindås.

Bakgrunn for Babyprogrammet

I løpet av de siste årene har det vært gjort omfattende forskning på hjerne-

utviklingen hos barn, og på hvordan gener og miljø virker sammen. Dette samspillet vil ha dyptgripende innvirkning på hvordan barnets hjerne utvikles. Forskning og hjerneskaning viser at spedbarn er fabelaktig dyktige til å lære, med en hjerne som er innrettet på å søke informasjon, og med en enorm interesse og lærelyst. Men den nyfødte hjernen er «uferdig» og umoden, og selv om de har alle nevroner på plass, er synapsene eller nerveforbindelsene i hjernen ennå fleksible og under voldsom utvikling og forming. (Webster-Stratton, 2011).

Spedbarnets hjerneutvikling ser ut til å følge prinsippet om «bruk det eller mist det» – det vil si at nerveforbindelser styrkes ved gjentatt bruk gjennom stimulering, men de kan også svekkes og til slutt kan gå tapt om de ikke brukes. Foreldre og andre omsorgspersoner har enorm betydning for utviklingen av barnets hjerne gjennom å være responsive og lydhøre overfor barnets signaler.

Foreldrene skal hjelpe barna til å få



FORELDRE OG BARN: En viktig målsetting for Babyprogrammet er å etablere et tilknytningsfremmende samspill mellom foreldre og barn. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

en god utvikling ved å sørge for at samspillet mellom dem er rikt på kjærlighet, omsorg og veiledning, samt gjennom å være utviklingsstøttende. Det vil styrke barnas sosiale, fysiske, emosjonelle og kognitive utvikling, og også fremme deres evne til å bygge opp nære, tillitsfulle relasjoner til andre mennesker (Webster-Stratton, 2011).

Hovedfokus i Babyprogrammet er barnets første leveår, og hvordan foreldrene kan bli «spedbarnsforskere» ved å observere spedbarnet sitt. Etter hvert vet de hvordan barnet har det ved å «lese» barnets signaler, og de blir i stand til å stimulere babyen sin fysiske, visuelt og taktilt på den måten som er riktigst for babyens utviklingsnivå, reaksjonsmåter og behov. Det er en rytme og synkronitet i dette samspillet som kan minne om pardans. Når foreldrene samspiller godt med spedbarnet, hjelper de det til å

fange opp informasjon fra omverdenen, utvikle sin selvopplevelse og bygge en trygg tilknytning til foreldrene. På denne måten stimuleres det til en god og sunn emosjonell utvikling i barnet.

«Det er befriende å se at det ikke er en ferdig fasit.»

I programmet drøftes det hvordan spedbarn utvikler seg fra å inneha en mer passiv og observerende måte å lære på, til mer aktivt å utforske og oppdage omgivelsene og utvikle selvopplevelse. Det fokuseres på hvordan foreldrene kan gi barnet fysisk og emosjonell trygghet, riktig ernæring og gode søvnvaner.

Rammer for gruppene

Gruppene består av foreldre til 6-9 babyer, samt at babyene er med i grup-

pen. Gruppen møter til åtte ukentlige møter à to timer. Disse er organisert slik at gruppen starter når babyene er cirka to måneder gamle og har fire ukentlige møter. Deretter er det et

opphold på fire uker, før de fire siste gruppemøtene. Bakgrunn for oppholdet på fire uker er babyene skal bli litt eldre, slik at tema i gruppemøtene skal passe babyenes utviklingsnivå.

Det er minst to gruppeledere til stede samtidig i hvert møte. Møtene ledes på en kollaborativ måte, hvor foreldrenes erfaringer, tanker og resonnementer står i fokus. Som i de andre programmene i «De Utrolige Årene», er møtene i stor grad tuftet på



LESESTUND: I løpet av møtene blir det lest for babyene. Lesestunder er viktig for å stimulere språkutvikling. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

videovignetter, øvelser og diskusjoner omkring erfaringer og tema. Gruppelederne benytter en brukerhåndbok som

«De Utrolige Årene» sitt babyprogram tar utgangspunkt i en forståelse av babyen som kompetent fra fødsel av.

«Spedbarn er fabelaktig dyktige til å lære.»

beskriver programmets innhold og et sett av prinsipper som er fokus for de ulike gruppemøtene.

Målsetting

Babyprogrammet har flere målsettinger for arbeidet i gruppene. En viktig målsetting er å etablere et tilknytningsfremmende samspill mellom den voksne og barnet. I den forbindelse fokuseres det på hvordan en tolker barnets signaler og hvordan foreldre er responsive til barnets behov.

Det arbeides med hvordan foreldre kan være med å stimulere barnets utvikling på ulike områder som for eksempel kommunikasjon, motorikk og kognitive utvikling.

Fokus på foreldrerollen

En annen viktig målsetting er å hjelpe foreldrene til å føle trygghet i foreldrerollen. Det blir sentralt å hjelpe foreldrene til å forstå sammenhengen mellom egne emosjonelle reaksjoner og barnets observerbare atferd og opple-

velse/behov. Når foreldrene kommer i vanskelige situasjoner hvor barnet for eksempel bare gråter og virker utrøstelig, gir gruppemøtene foreldrene en innsikt og øvelse i hvordan en kan bruke kognitive teknikker for å holde en egen ro i disse situasjonene og finne hensiktsmessige måter å møte barnet på.

Spedbarnsperioden kan for mange foreldre være en svært hektisk tid hvor det er viktig å bruke den støtte og hjelp som finnes i eget nettverk. I gruppemøte lages det en oversikt over hvem som finnes i eget nettverk til hjelp og avlastning og hvordan benytte seg av dette på en god måte.

Tema i gruppemøtene

I gruppemøtene blir ulike tema som er sentrale i barns utvikling diskutert og gjennomgått. Foreldre kan føle seg usikre når babyer som er yngre når milepæler tidligere enn eget barn. Det arbeides derfor med en forståelse av at barn utvikler seg i ulikt tempo og når milepæler i ulik alder. Det blir også satt fokus på å tilpasse sine forventninger til sitt barns utviklingsnivå.

Et gjennomgående tema i programmet er forståelsen av foreldre som trygg base for barnets eksplorering, og dette tema blir innlemmet i ulike bolker gjennom programmet.

Språk

Det er fokus på tidlig språkstimulering for å støtte den nevralt utviklingen som skjer i tidlig barndom og kritisk fase for språkutvikling. I gruppene øves det på det tidlige samspillet som kan utfolde seg på måter som foregriper samtals karakter. En øver for eksempel på å bruke «babyspråk», som en måte å modulere stemmen på som har vist seg å fange babyens interesse. Vi retter fokus på turtaking i samspillet med babyen, hvor en responderer eller tar etter barnets lyder og verbale initiativ. I løpet av møtene blir også viktigheten av å lese for babyen for å stimulere språkutvikling vektlagt. Å



MOR OG BARN: Foreldre har enorm betydning for utviklingen av barnets hjerne, gjennom å være responsive og lydhøre overfor barnets signaler. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

lese for babyen blir også praktisert i gruppene.

Motorisk utvikling

Babyens motoriske utvikling er gjenstand for diskusjon og øving i gruppemøtene. Dette blir blant annet fokusert på gjennom å stimulere taktil sansing, baby massasje og ulike sangøvelser som fordrer bevegelse og fysisk nærhet. En av hensiktene med disse aktivitetene er at barnet skal bli mer kjent med egen kropp og «ekstremitetene» i kroppen. En annen hensikt er å stimulere til fysisk nærhet mellom babyen og den voksne.

Visuell og auditiv stimulering

Tema omkring viktigheten av visuell og auditiv stimulering for babyen blir diskutert i gruppemøtene. En viktig del av dette er hvordan en kan tilrettelegge et passende stimulerende miljø rundt barnet for å stimulere barnets sanser og eksplorering av omverden.

De viktige hverdagslige tema

For de nybakte foreldrene er det også spørsmål om mat/måltider, søvn, amming og overgang til fast føde vik-

tige tema. I gruppemøtene blir dette tatt opp og diskutert.

Mange av foreldrene oppdager at babyene er forskjellige med tanke på temperament, tilpasning til rutiner og døgnrytmer osv. For mange foreldre er oppleves det befriende å se at det ikke er en ferdig fasit for hvordan dette skal være, men at nettopp den enkelte baby sin særegenhet og samspillet mellom den voksne og babyen er styrende.

Programmet tar opp tema omkring hvordan en skaper sikre og trygge omgivelser for babyen. Typiske situasjoner som bading, stell, trapper og varmekilder er gjenstand for diskusjon.

Videre implementering

Høsten 2014 vil de første workshoppene for opplæring i Babyprogrammet i Norge bli arrangert (uke 42). «De Utrolige Årene» ønsker en solid og bærekraftig implementering i de kommuner som ønsker å starte programmet. Det vil derfor bli signert en kontrakt mellom «De Utrolige Årene» og den enkelte kommune i forkant av deltakelse av opplæring. For de kommunene som ønsker å starte å gi tilbud om babyprogrammet i sin kommune, vil

det derfor være viktig å starte prosessen sammen med De «Utrolige Årene» i god tid før opplæringen.

Instanser og kommuner som implementerer babyprogrammet vil også forplikte seg til å være delaktig i den forskningen/evalueringen som vil iverksettes for programmet.

Tempo i den videre langsiktige implementering av programmet vil først og fremst være avhengig av ressurser til opplæring og veiledning som tildeles fra Helsedirektoratet.

«De Utrolige Årene» sitt babyprogram er godt egnet som tiltak forankret i helsestasjonsarbeidet. I tillegg vurderes programmet til å være et egnet tiltak i barnevernet, da for en mer risikoutsatt gruppe.

Babyprogrammet i «De Utrolige Årene» sin programpakke er i en tidlig implementeringsfase, og vi ser frem til godt samarbeid med kommunene som ønsker å ta dette programmet i bruk. ■

Se: «De Utrolige Årene» på Facebook www.dua.uit.no

Webster-Stratton C. (2011). *Incredible Babies. A Guide and Journal of Your Baby's First Year*. Seattle: Incredible Years Inc.