

Utdrag av Monica Fahrman sin bok "Barn i krise".

Atskillelser i hverdagen

Jeg har nevnt at atskillelser påvirker barn i alle aldre, og at jo mindre barna er, jo større problemer har de med å takle dem. Likevel skilles barn og foreldre stadig vekk, og dette er det selvfølgelig ikke mulig å unngå. Små barn trenger dessuten å trene på å skilles for at de senere skal våge å bevege seg utenfor den nære foreldre-barn-relasjonen. Allerede etter et halvt år begynner barnet å leketrene på atskillelser gjennom "tittei-leken". Et spedbarn opplever en atskillelse når mor og far forsvinner ut av rommet og ikke lenger er synlige. Iblant føles det vondt for barnet å se mor og far gå, men etter hvert lærer det at de ikke forsvinner selv om de går inn i et annet rom. Når barnet blir litt større, kan det til og med godta at moren eller faren drar vekk fra hjemmet, hvis den andre eller noen som barnet kjenner godt, blir igjen.

Ut fra alt som skrives om hvordan atskillelser påvirker barn negativt, kan en lure på hvordan barn klarer alle de nødvendige atskillelsene i hverdagen. Skader en barnet når en forlater det? Det finnes faktorer som gjør det lettere for barnet å takle atskillelser. Barnehagene har merket seg at barnet gradvis skal venne seg til å være borte fra mor og far. De har innført en tilvenningsperiode der foreldrene er med i begynnelsen, mens barnet tilpasser seg og lærer barnehagemiljøet å kjenne. Foreldrene forlater barnet suksessivt – først bare i korte stunder om gangen, slik at barnet får trene på å være i et fremmed miljø uten mor og far, samtidig som det får erfare at de kommer tilbake. Tiden foreldrene er borte forlenges stadig, til slutt klarer barnet å være i barnehagen uten dem.

I barnehagene har de også innsett betydningen av at barnet har *en* person å holde seg til, den personen som var med da barnet ble trent inn. Dermed vet barnet hvor det skal søke trygghet når mor og far er borte. Barnet er blitt knyttet til sin voksen. Spesielt i begynnelsen av et barnehageopphold vil ytre, trygge rutiner bidra til at barnet føler seg trygt selv om foreldrene ikke er tilstede. Å kunne forutsi hva som vil skje, hjelper barnet. Når det har funnet seg til rette i barnehagen, kan en forandre litt på rutineene, men små barn er avhengig av hverdagsrutiner. Barn har *ikke* behov for nye aktiviteter hver dag. Tvert i mot – stadige forandringer vil gjøre det vanskeligere for barna å føle seg trygge.

Jeg opplever iblant at den konflikten som kan oppstå i forhold til dette. Personalet har en pedagogisk målsetting for arbeidet med barna. De skal ikke bare "passe på" dem, men også stimulere så vel den følelsesmessige som den sosiale og den intellektuelle utviklingen. Dessuten krever foreldrene at barnehageoppholdet skal være meningsfylt for barna, og dessverre settes det ofte likhetstegn mellom ytre stimulans og meningsfylthet. Men jo tryggere et barn er på de daglige rutineene, jo lettere tar det inn kunnskap og erfaringer på de øvrige områdene.

Ved disse daglige atskillelsene er det også andre faktorer som bidrar til å gjøre det lettere for barnet å klare seg uten å ha foreldrene i nærheten. Et fotografi av mor, far og eventuelle søsken kan være til stor hjelp, selv for helt små barn som ennå ikke har utviklet objektpermanens, det vil i denne sammenhengen si evnen til å bevare bildet av mor og far i sitt indre. Et overgangsobjekt, som suttekluten eller kosedyret, kan bidra med litt trygghet og være reservetrøster når mor og far ikke er tilstede. Ved hjelp av overgangsobjektet kan barnet trekke seg inn i seg selv og gjenoppleve gode stunder og nærhet til foreldrene.

Når et barn lengter etter foreldrene sine, er det viktig at en lar det vise sin lengsel, og ikke prater eller fleiper det bort. Barn kan vise lengsel på ulike måter.

Noen virker oppgitt. Uansett hva de formidler, trenger de støtte, trøst og forsikringer om at de kommer til å bli gjenforent med foreldrene.

Tydelige avskjeder

Det er vanskelig å se barnet sitt gråte når en skilles fra det. Ingen foreldre ønsker å være årsak til at barnet deres har det vondt, og iblant kan en se at foreldre "sniker seg" vekk fra barnet uten å ta ordentlig avskjed med det. Som regel gjør de dette ut fra omtanke for barnet. "Nå leker Anna så fint, og hun ser ikke i min retning akkurat nå. Hvis jeg sniker meg ut, merker hun det ikke, og hun kan fortsette å leke." Men hvorfor leker Anna så fint? Jo, fordi hun leker i trygg forvissning om at mor eller far er et eller annet sted i bakgrunnen. Når Anna merker at de ikke lenger er der, men er spurløst forsvunnet, undergraves hennes trygghet. Kanskje går hun og leter etter dem i lang tid etterpå.

Å oppleve at mor eller far kan forsvinne uten at en merker det, får alvorlige konsekvenser for barnet, som mister tilliten til foreldrene. Et barns trygghet er avhengig av vissheten om at foreldrene ikke kan forsvinne, at de finnes. Og selv om mor eller far ikke er der i øyeblikket, så vet barnet, eller det har i hvert fall et håp om, at de vil komme tilbake. Men hvis moren bare forsvinner, vil barnet miste denne vissheten og bli utrygt. Anna har jo lekt "tittetei-leken" siden hun var baby. Hun har trent på atskillelser. Hun har trent om igjen og om igjen, og i begynnelsen var foreldrene bare borte noen få sekunder mens hun gjemte seg bak bordkanten. Vi vet jo med hvilken begeistring barn leker denne leken, og hvor glade de blir når de har lært seg å mestre disse atskillelsene som varer i bare noen få sekunder. Da Anna ble større, lekte hun og moren gjemsel. Moren eller Anna gjemte seg bak en dør, og så fant de hverandre. Disse bearbeidende lekene har lagt grunnlaget for forståelsen av tryggheten på at foreldrene kan være borte en stund, men så kommer de tilbake. Dessuten har Anna og moren vært enige om reglene for leken.

For at barnets tiltro til foreldrene ikke skal bli svekket, er det svært viktig at avskjedene er *tydelige*, det vil si at de sier "ha det" og tar avskjed med barnet selv om det gråter. Et barn *har lov* til å gråte når det skilles fra foreldrene. Som regel går gråten fort over, det er *selve avskjeden som er vanskelig*. Når mor og far virker sterk i øyeblikket, formidler de til barnet at de har kontroll over situasjonen. Visst er det vanskelig å dra på jobben når en har forlatt et gråtende barn, og mange foreldre pleier derfor å ringe så snart de er kommet frem, for å forvise seg om at barnet ikke gråter lenger. Oftest har gråten da stilnet. Men det finnes barn som ikke kommer over atskillelsen og som gråter utrøstelig helt til mor eller far kommer tilbake. I de tilfellene der det ikke er mulig å trøste barnet eller trekke det inn i fellesskapet i barnehagen, kan det bli nødvendig med en utvidet tilvenningsperiode.

Hjelper ikke det, bør en søke hjelp utenfra. Kanskje har barnet opplevd et alvorlig traume som det ikke har bearbeidet. Kanskje er det noe i relasjonen mellom foreldrene og barnet som gjør atskillelser ekstra vanskelige. Det kan finnes mange ulike årsaker, og ut fra hensynet til barnets følelsesmessige utvikling er det viktig at en foretar seg noe. Hvis barnet har store vanskeligheter bare i en kort periode, slik at det allerede etter *noen få dager* finner seg til rette og kan delta i fellesskapet, behøver ikke dette føre til noen fremtidige problemer for det. Men jeg vil poengtere så sterkt jeg kan, at et barn ikke skal gå rundt og være lei seg og føle seg forlatt i lange perioder. Traumer fra barndommen som ikke blir bearbeidet, men bare skjøvet til side, vil på lang sikt påvirke barnets personlighetsutvikling.

Når foreldrene reiser bort

Foreldrene har vært bortreist noen dager, og gjensynet med barnet er etterlengtet. Barnet har vært hos farmor disse dagene, og farmoren og barnet kjenner hverandre godt. Alt fungerte fint da foreldrene reiste, og i forvissing om at alt har vært og er bra, møter de barnet etter atskillelsen. Men i stedet for å komme løpende inn i fars eller mors armer, kryper barnet opp i fanget til farmor og nekter å hilse på foreldrene. Barnet *fornekter* foreldrene sine og vil ikke nærme seg dem.

Ved denne type atskillelser kan en finne tre faser som barnet går igjennom. Den første er at barnet *protesterer* mot at andre enn foreldrene skal legge det og synge for det. Som tidligere nevnt er stabile rutiner viktige for små barns trygghet og trivsel. Visst gikk det greit at foreldrene reiste, farmor var jo der. Farmor er vant til å være sammen med barnet, men ved tidligere samvær er det foreldrene som har lagt det. Det er vanskelig for barnet å avvike fra rutinene, særlig når det samtidig skal bytte omsorgsperson. Et lite barn har ikke tidsbegrep, og at foreldrene er borte når barnet skal legges, gjør at barnet opplever atskillelsen som uendelig. Den andre fasen inntreffer hver gang barnet hører skritt som nærmer seg, og begynner å håpe at det er mor eller far som kommer. Det har sluttet å håpe. Å slutte å håpe er å forsøke å gardere seg mot skuffelser. Den tredje fasen innebærer at barnet *fornekter* foreldrene sine. På denne måten forsøker det å "overleve" sorgen over de tapte primærobjektene. Barnets forsvar trer inn for å beskytte det mot den smertefulle vissheten om at det ikke lenger har foreldre. Først i treårsalderen har barnet så stabile indre bilder at det kan bevare dem i en kortere periode – noen få dager – før de begynner å blekne.

Når foreldrene møter barnet for første gang etter en atskillelse, befinner barnet seg i den tredje fasen. Foreldrene møter altså et barn som har fornektet og fornekter foreldrene sine. Etter hvert vil balansen bli gjenopprettet, etter at barnet har fått tid til å overbevise seg selv om at foreldrene er der som fysisk nære og trøstende personer.

Det kan altså være ganske vanskelig for foreldre og barn å møtes igjen etter en atskillelse. Den første tiden må barnet kanskje stadig forvise seg om at foreldrene er tilstede. Det kan være klengete, det vil være nær og sitte på fanget hele tiden, og det vil sove i foreldrenes seng. Det er svært viktig at foreldrene da aksepterer barnets behov og lar det få lov til å være klengete, krevende og lite. Hvis foreldrene opplever barnets oppførsel som så krevende at de ikke orker den, og kanskje til og med støter barnet fra seg, kan det ta svært lang tid før samværet igjen fungerer normalt.

I den naturlige utviklingen til normale og trygge barn melder det seg en trang til å søke ut fra foreldrene, til å undersøke verden utenfor mor eller far. Når barnet har fått den tiden det trenger, og på ny føler ro og trygghet i relasjonen til foreldrene, vil det igjen prøve vingene sine utenfor den nærmeste mors- og farssfæren. Barnet kan da gå videre, uten at det er satt noen dype spor i dets personlighet. Men – i den første tiden etter atskillelsen er barnet spesielt sårbart i forhold til atskillelser.

Hvis foreldrene skal reise bort, kan de legge forholdene til rette slik at situasjonen blir enklest mulig for barnet. De takler atskillelser best når det kan fortsette å bo i sitt hjemmemiljø. Hvis den som passer barnet, flytter hjem til det, i stedet for omvendt, vil det hjelpe betraktelig. Hvis barnet må bo borte fra hjemmet, er det en fordel å beholde så mange av dets rutiner som mulig, for eksempel spise- og leggetider. Barnet må få ta med seg noen gjenstander fra hjemmet, det må få høre favoritt-eventyret sitt osv. Dette kan fortone seg som bagateller, men i små barns tilværelse er mange ytre ting av stor betydning.