

## Lekenhet og tilstedeværelse med adoptivbarn.

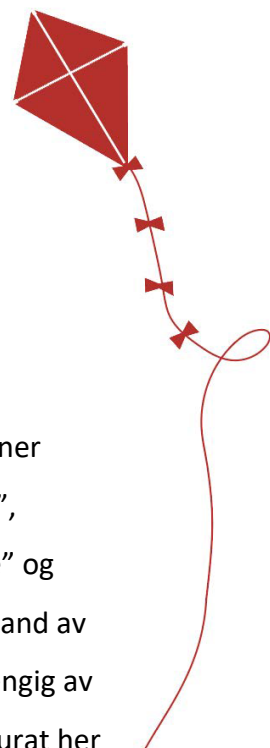
v/ Pål Solhaug. Seniorrådgiver ved RVTS Sør. (skrevet til InorRapport nr. 2015.)

Lite kan måle seg med når latteren fyller rommet, eller man er så oppslukt i en felles aktivitet at man helt glemmer tid, sted og rom. De fleste av oss har mange gode minner knyttet til ulike aktiviteter som frembringer akkurat det; "krabbefiskingen på brygga", "englene i snøen", "sandkassa fylt av bøtter og spader", "slå på ring", "bro, bro brille" og "legoen på stuegulvet". Eksemplene er uendelige, fellesnevneren er lek, eller en tilstand av lekenhet. Denne tilstanden av lekenhet er ikke aktiviteten i seg selv, men at vi uavhengig av hvilke aktivitet vi holder på med faktisk glemmer tid, sted og rom, og er til stede akkurat her og nå, sammen med den eller de vi leker med.

Lek er helt nødvendig for at barn skal ha en sunn utvikling, og vi vet at barn som har opplevd vanskelige ting ofte slutter å leke, eller får vansker med å komme i en leken tilstand, og at det dermed hemmer deres utvikling. Dessverre er det også slik at mange av oss voksne slutter å leke etter hvert som årene siger på. Vil du ha et lite tips i forhold til noe av det viktigste du kan gjøre for barnet ditt? **Lek sammen med han eller henne.**

Lekenhet som tilstand er biologisk nedfelt i oss, og barns lek er spontan og naturlig. Den kommer av seg selv. Når vi er i denne tilstanden er vi nysgjerrige, utforskende, kreative og engasjerte, samtidig som vi ikke vurderer hva andre synes om oss, eller måler oss mot andre. Denne tilstedeværelsen gir barna og oss voksne muligheten til læring og utforskning, etablering av trygghet og gode relasjonelle bånd.

Når en blir adoptivforeldre er det mange følelser i sving. En har store forventninger, gleder seg, er spent, usikker. Barnet har minst like mange følelser i sving; forventning, spenning, usikkerhet, frykt, glede etc. Som foreldre vil man gjøre alt det beste for barnet, og er gjerne usikker på hva som er det beste. Her er det få fasitsvar, men noe som garantert er helt avgjørende: **Lek med barnet!** Det er motorveien til en god utvikling.



Noen barn trenger å leke ved siden av deg, andre leker sammen med deg eller jevnaldrende, andre barn leker i større grupper, og helt naturlig veksler barn mellom ulike lekaktiviteter og hvem man leker med. Dette avhenger selvsagt med alder, men faktisk også med hvor langt barnet har kommet i sin utvikling. Barn som har opplevd mye vanskelig kan ha en svært forsinket utvikling, og leken vil også være preget av det. Møt barnet der han eller hun er i sin utvikling. Er det slik at femåringen ikke klarer å leke med flere andre, men leker godt med en voksen. La barnet være på det utviklingstrinnet, og fyll på med gode lekfylte aktiviteter sammen med han eller henne til barnet helt naturlig utvider leken til å inkludere flere. Noen barn trenger hjelp til det, og den beste hjelpen de kan få er en leken voksen.

I lek aktiverer vi som regel de fleste sansene våre; syn, hørsel, lukt, smak og berøring. For barn som er "stresset" eller urolige vil aktivering av sansene i seg selv virke beroligende, på samme måte som at aktivering av sansene hos barn med lite initiativ vil bidra til økt aktivitet. Til flere sanser vi knytter til ulike nye gode erfaringer, jo bedre for utviklingen. Barn som har mange vanskelig opplevelser i sin erfaringsbank trenger ett stort påfyll av gode opplevelser som aktiverer flest mulig sanser som kan gi nye gode erfaringer. Det er nettopp i en leken tilstand barnet kan oppnå det, da er han eller hun til stede her og nå, uten at de tidligere erfaringer i for stor grad overskygger det gode i nåtiden.

Hvert enkelt adoptivbarn har sin unike historie, akkurat som deg og meg. Men felles for alle er at de har opplevd minst ett alvorlig relasjonsbrudd fra sine biologiske foreldre. Noen har flere brudd. Noen har fått mye omsorg og kjærlighet, mens andre har manglet det. Ofte kjenner man ikke hele historien til barnet, men det som er sikkert er at de erfaringene barnet har med seg har påvirket det, og vært med å forme det. Når barnet da kommer i en ny familie vil disse erfaringene være grunnlaget for hvordan barnet vil være i samspillet med sine nye foreldre, eventuelt søsken og øvrige omgivelser. På samme måte er adoptivforeldrenes egne erfaringer med på å legge grunnlaget for dette samspillet.

Vi vet at det er avgjørende for barnets utvikling at det kjenner på trygghet og tilhørighet, at kvaliteten på relasjonen til sin nye familie er helt sentral i forhold til barnets utvikling. Ved å fremelske den lekne tilstanden hos barn og voksne vil man legge ett godt grunnlag for ett godt samspill preget av trygghet, nysgjerrighet, forståelse og tilstedeværelse.



Hvordan leker jeg med barnet mitt? For noen av oss voksne er det litt vanskelig å gå inn i leken, mens for andre er det det mest naturlige i verden. Hva liker barnet å leke med? Hvilke leker likte du som barn? Når blir du så interessert og engasjert at du glemmer tid og sted? Våg deg ned på barnets nivå, ikke minst i fysisk forstand. En leken forelder er en god forelder!

I vårt vestlige samfunn med ett økende fokus på målinger og evalueringer i skolen, har leken gjerne blitt sett på som bortkastet tid, eller i beste fall "pausetid", i hvert fall etter hvert som barna blir litt eldre; de må jo lære det som er "viktig". Det er etter hvert solid forskningsmessig grunnlag for å rope et varsko til det, og si at lek er nødvendig for at barn skal utvikle seg godt, lære, og bli rustet for å klare seg godt i vårt samfunn, noe vi vel alle ønsker for våre barn.

For deg som vil lese mer om lek, og lekens betydning for barn som har hatt det vanskelig anbefaler jeg: [Lek-veien til endring](#).

Denne informasjonen er skrevet med inspirasjon fra følgende litteratur.

Panksepp, J. (1998): *Affective Neuroscience. The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford

Panksepp, J. (2015). Oral Presentation, the Annual Conference on Interpersonal Neurobiology at UCLA, Los Angeles.

Schore, A. (2012): *The Science of the Art of Psychotherapy*. New York: W.W. Norton & Company.

Siegel, D. (2010): *The Mindful Therapist. A Clinicians guide to Mindsight and Neural Integration*. New York: W.W. Norton & Company

Kestly, Theresa A. (2014): *The Interpersonal Neurobiology of Play. Brain building interventions for emotional well being*. New York, London: W.W Norton & Company.

