



Speilforeldre og speilnevroner

Siden Sigmund Freud, psykoanalysens far, satt barndommens opplevelser i sammenheng med hvordan vi har det som voksne, har foreldres måter å oppdra barn på fått mye fokus.

FORELDRE SOM ER SPEILENDE OVERFOR SITT BARN

- lytter til barnet sitt istedenfor å korrigere
- er nysgjerrige heller enn oppdragende
- forteller selv mer enn de spør.

Av Wenche Mobråten, psykolog, barneverntjenesten i Asker Kommune

I dette mylderet av gode råd og betegnelser har den norske psykologen Lisbeth Brudal kommet med et nytt begrep, begrepet speilforeldre. I sin bok "Positiv psykologi" tar hun frem tre trekk ved foreldre som er speilende overfor sine barn; de lytter til barnet sitt istedenfor å korrigere, de er nysgjerrige heller enn oppdragende, og de forteller selv mer enn de spør. I denne fremstillingen skal vi se nærmere på hvordan dette kan hjelpe barnet til å utvikle et godt forhold til seg selv og til sine medmennesker. Ved å lytte, være nysgjerrige og komme frem med seg selv, møter foreldrene barnet på en empatisk måte. Det er nettopp empati som er Brudal sitt utgangspunkt. Jeg skal derfor først si noe om empati.

HVA ER EMPATI?

Empati er et relativt nytt ord i vårt vokabular. Det kommer av ordet empatija, og betyr innlevelse. Empati inneholder en holdningsmessig og en følelsesmessig komponent. Ser vi ordet sammen med de tilgrensende ordene sympati og antipati, er empati å forstå hvordan den andre har det uten å ta stilling verken for eller imot. Har du sympati med et menneske, er du "for", føler du antipati tar du avstand. Utviser du empati, viser du innlevelse uten å fordømme eller ta parti, du bare skjønner hvordan den andre har det. For den som opplever å bli møtt med empati, er det en sterk opplevelse av å bli sett og forstått. Ofte gir det en ro og det oppleves godt. Er du lei deg kan det virke beroligende, er du glad økes gleden, er du forvirret kan det gjøre at du roer deg og ser sammenhengen i det du strever med. I psykoterapeutisk arbeid er empati en grunnholdning som terapeuten arbeider ut i fra og anser som en nødvendighet for at klienten skal kunne oppleve å endre seg. Vi mennesker er født med et potensial til å være empatiske. Nyere forskning om hjernens fungering har vist at spesifikke områder i hjernen ser ut til å være involvert, områder som inneholder speilnevroner.

SPEILNEVRONER

Nervesystemet er grunnlaget for alle våre handlinger og opplevelser. Nevroner er nerveceller som mottar og sender impulser videre. Gjennom det vi kaller "fyring" mellom nevronene, dannes forgreninger og utløpere som utgjør nervebanene. Nervebanene bringer impulser til og fra hjernen. Speilnevroner finner vi i hjernens premotoriske område, altså ikke det område som styrer bevegelsene våre, men det området som forbereder en bevegelse. Speilnevronene skiller seg ut ved å ha en annen form enn de andre nevronene i området. De gir signaler, eller "fyrer", når vi

ser på og forholder oss til andre menneskers handlinger eller reaksjoner.

Det er to ting som er spesielt interessant. For det første ser det ut til at en forutsetning for at speilnevronene skal "fyre", er at handlingen som utføres har en intensjon eller en mening. Ved handlinger som virker meningsløse skjer det ingen fyring. Det andre er at det også ser ut til å være en forutsetning for fyring at den som observerer kan utføre handlingen selv og gjenkjenne den. Psykologisk sett innebærer det at vi må ha bygget opp et indre bilde basert på egne opplevelser for å forstå andre. Som modell kan en tenke seg at barnets indre bilder hjelper det til å oppfatte hvordan andre er. Så når speilnevronene "fyrer", men de motoriske nevronene ikke gjør det, er det kanskje en begynnelse på en opplevelse av et jeg og et du. Det er rimelig å tenke seg at dette er det nevrologiske korrelatet til empati. Forskingen antyder individuelle forskjeller i hver og en av oss med hensyn til omfang av speilnevroner og grad av fyringen. Vel så spennende er om forskning finner ut om dette kan påvirkes gjennom hvordan vi forholder oss til våre barn og hverandre. Kanskje er det sensitive perioder i utviklingen, kanskje er det en egenskap mennesket har som kan utvikles hele livet?

Og da er vi tilbake ved barneoppdragelse og speilforeldre. Brudals tre karakteristikk på hva som kjennetegner speilforeldre, er handlinger som fremmer barnets opplevelse av bli sett og bekreftet, samtidig som den voksne blir en tydelig modell. La oss ta en ting av gangen.

LYTTENDE OG NYSGJERRIGE VOKSNE

Hvis du lytter til barnet ditt fremfor å korrigere, gir du barnet ditt en opplevelse av å bli forstått og respektert. Når vi lytter til barnets historie, dens opplevelse eller fortelling, føler barnet seg betydningsfullt og verdsatt. Mor og far er opptatt av det jeg sier! Det er også en annen gevinst, for når barnet forteller noe blir det tydeligere også for barnet selv. Barnets opplevelser får en annen gyldighet når det deles med andre. Da får det en større grad av sannhet over seg, nettopp fordi andre har hørt og oppfattet det. Barnet hjelpes til å stole på egne opplevelser og stå frem med seg selv. Hvis foreldrene i tillegg er nysgjerrige på det barnet sier og stiller spørsmål, hjelper foreldrene barnet til å utvikle et nært forhold til seg selv. Spørsmålene skal hjelpe barnet til å utforske både hva det føler rundt fortellingen og hva fortellingen eller opplevelsen betyr for barnet. La oss ta en ting av gangen.

Følelser anses å være kjernen i det som psykologisk teori kaller selvet. Følelsene er signaler til oss selv om hvordan vi har det. Føler vi glede er det et signal om at noe positivt har hendt, føler vi skyld kan det være vi har noe å rette opp i forhold til et annet

menneske. Barn er mer umiddelbare i sine følelsesuttrykk enn voksne, men trenger hjelp til å sette ord på hva de føler for å kunne dele de. Så når du snakker med barnet om hva det føler, hjelper du barnet til å meddele seg. Spør du i tillegg barnet om hva det tenker om fortellingen eller opplevelsen sin, blir barnet oppmerksom på innholdet og du hjelper barnet til å reflektere. Refleksjon, det å tenke gjennom hva det som skjedde betyr for meg, vil være del av det grunnlaget barnet bygger sine verdier på. Dette er begynnelsen på en god sirkel. Du viser interesse og lytter til barnet, som føler seg betydningsfull og respektert. Barnet vil danne seg et indre bilde av voksne som lyttende og respektfulle, og vil kunne utvikle respekt og ansvar for å opptre på samme måte.

Nå er det jo slik at foreldre av og til må korrigere, men greier du å lytte til barnet først og anerkjenne barnets opplevelse, vil korreksjonen tas imot på en helt annen måte av barnet. Kommer korreksjonen før barnet opplever at det har blitt forstått, vil det bruke all sin energi på å du som foreldre skal forstå. Forstår du ikke, vil barnet ofte kunne føle seg urettferdig behandlet. Er du derimot lyttende og nysgjerrig på barnets historie, vil barnet roe seg når det opplever at historien er oppfattet. Når barnet er rolig, kan det ta imot et annet synspunkt eller en korrigerende. Å få beskjed om at det ikke er lov å slå, er mye lettere å ta imot hvis du på forhånd har fått lov å fortelle hvorfor du ble så veldig sint!

FORTELENDE VOKSNE

Brudals siste punkt, at speilforeldre karakteriseres ved å fortelle om hvordan de selv har det fremfor å spørre barnet ut, har en pedagogisk virkning. Når du forteller om opplevelser, følelser eller holdninger, fremstår du både som en modell for barnet og du blir tydelig som person. Barn hermer etter mor og far, og de vil forstå mor og far. Forteller mor og far hvordan de har det og hva de mener om ting som skjer, blir det en naturlighet for barnet å gjøre det også. Samtidig blir mor og far forståelige, barnet vet hva foreldrene opplever og mener.

Setter vi dette sammen med det vi beskrev som speilnevroner, kan vi si at tydelige foreldre som sier hva de selv føler og opplever, vil hjelpe barnet til å skape mening. Når noe er forståelig og meningsfullt vil speilnevronene lettere "fyre". Når speilnevronene "fyrer" vil barnet oppfatte hva andre mennesker opplever. Det vil utvikle sin evne til empati med andre mennesker. Hvis foreldre er lyttende og nysgjerrige i tillegg, vil barnet få god kontakt med seg selv, som er den andre forutsetningen for at speilnevronene skal "fyre". På den måten kan de utvikle empati. Så lytt til barnet, vær nysgjerrig på hvordan det har det og kom frem med dine egne tanker og følelser!