

KARIN SKAGERBERG

Människan bakom beteendet

Det tog mig längre tid än vanligt att skriva denna ledare. Jag skyller lite på min bebis. Han har sovit sämre den senaste tiden, vilket har resulterat i en ganska trött och inte så snabbtänkt mamma. Men jag tröstar mig med att det troligen bara är en fas han går igenom. För så står det i alla fall i appen i min telefon, som visar att när bebisen sover sämre och verkar vara i lite extra behov av närhet, så är det för att han befinner sig i ett "språng" och håller på att lära sig nya färdigheter.

Men hur är det med de där sprången egentligen? Finns de, eller är det bara sammanträffanden när mobilappen stämmer överens med mitt barns humör? På sidan 26 kan du läsa psykologen Jonas Hjalmar Bloms djupdykning i historien – och den inte alltför gedigna forskningen – bakom appen och dess förlaga, boken *Växa och upptäcka världen*.

I detta föräldraskapsnummer hittar du mer matnyttig läsning i psykologen Tova Winbladhs steg för steg-guide till bättre självförtroende som förälder på sidan 66, samt i Amy Browns text om när småbarnsåren inte blir som man har tänkt sig, på sidan 18.

MEN VI HAR givetvis inte bara artiklar som är intressanta för föräldrar: du får exempelvis inte missa Sara Hammarkrantz text om att ge beröm på sidan 42 – som i allra högsta grad är relevant även för vuxna. Och på sidan 48 bjuder vi på ett utdrag ur journalisten Clara Törnvalds delvis självbiografiska essäbok *Autisterna – om kvinnor på spektrat*, där hon beskriver sin egen känsla av utanförskap i en värld av neurotypiker. En text som påminner

Att försöka förstå varför bebisar – eller vuxna – gnäller och vad de går igenom, kan vara frustrerande – men är viktigt.



Håller du med?



Återkoppla till mig: karin@modern-psykologi.se.

oss om vikten av att försöka förstå vad andra människor går igenom.

DET ÄR FÖR övrigt en av de viktigaste lärdomarna hittills för mig som förälder: detta att försöka förstå vad bebisen går igenom och att vara lyhörd och möta honom. Det är inte alltid lätt att möta barnets behov och försöka se orsaken bakom beteendet – i synnerhet inte när beteendet är exempelvis gnäll eller skrik – men i det långa loppet tror jag att den ansatsen bygger trygga relationer. Och jag tror att det gäller även i våra relationer med vuxna, att försöka möta människan bakom beteendet (även om det ibland kan vara ännu mer frustrerande!).

God läsning!

foto Joel Nilsson