

SMÅBARNFORELDRE

“Når en pluss en blir tre” er noe av det mest fantastiske et par kan oppleve i livet, men det er kanskje noe av det mest slitsomme også. Overgangen fra å være to voksne som er vant til et svært aktivt liv med høy grad av egenaktivitet, til å bli styrt av et lite menneske som krever oppmerksomhet hele døgnet er ofte overveldende.

Det forventes ofte at tiden som småbarnsforeldre skal være den lykkeligste tiden i folks liv, men ikke alle opplever det slik.

Småbarns perioden er ofte en kamp om tiden der jobb, barn, venner og slektninger krever sitt, og ikke minst en tid fylt av tidsklemmer, kompromisser og konflikter som kan gå ut over parforholdet. At forholdet mellom de voksne kan skranke i småbarnsperioden er allment kjent, men er nå også blitt bekreftet gjennom forskning.

I rapporten "Norgesmammaen 2013", fremkommer det at tre av ti norske mødre har vurdert skilsmisse eller separasjon i denne perioden.

Det er spesielt barnets første år som utfordrer parforholdet, og forskning viser at forholdet lider mest det første året med barn nummer 1 og barn nummer 2.

Hvis parforholdet vies lite oppmerksomhet og man ikke har fått tid sammen som par over lengre perioder kan det er være fare på ferde.

Har paret først klart seg gjennom barnets første år, er det mer håp, selv om det selvfølgelig kommer andre utfordrende perioder også.

Her kommer noen råd som kan forebygge konflikter og samlivsbrudd i den flotte, men krevende småbarnsperioden:

- Altfor mange er for opptatt av å gjøre alt riktig. Foreldre kan hente mye energi ved å ha en mer avslappet holdning til sin egen rolle som foreldre.
- Ikke hold fast på en standard med renhold, fritid, kontakt med venner og slike ting som før du fikk barn.
- Ikke ta på seg skyld eller klandre deg selv (og partneren, ikke minst!) for ting man ikke har særlig mye kontroll over.
- Legg bort følelsen av at andre er mer vellykket enn deg selv. Blankpolerte fasader på Facebook gir ikke noe riktig bilde av hvordan andre har det.
- Unn deg alenetid der du gjør noe som du liker, uten å få dårlig samvittighet.
- Viktig med kvalitetstid for paret, minstekravet for travle småbarnsforeldre bør være å sette av tid til å prate ordentlig sammen minst en gang i uka.
- Ikke regn med noe særlig aktivt sex liv det første året hvis du har et krevende barn. En fersk studie viser at foreldre med barn under 4 år, har sex i gjennomsnitt en-to ganger i måneden.

“Tiden hvor du ikke får gå på do i fred, og aldri sover en hel natt uten å våkne av barnegråt, varer ikke evig”.

Husk at i realiteten er det snakk om en veldig kort periode i livet, som du forhåpentligvis vil komme til å huske tilbake på med glede og savn når det har gått en tid.

GOD HELG TELEMARK.