

## **MARTE MEO METODENS UTVIKLING.**

Artikkelen er en revidert utgave av en artikkel publisert i prosjektrapport i 1992. Prosjekt var knyttet til Senter for videreutdanning i barnevern, Universitetet i Bergen, og gikk ut på å lære Marte Meo metoden og å utprøve metoden på norske forhold.

<http://www.psykologibanken.no/marte.html>

Marte Meo metoden er en videreutvikling av Orion hjemmetrening, en korttids intervensjonsmetode som ble utviklet for å gi foreldre som hadde problemer med sine barn, råd og veiledning i deres eget hjem. Orionmetoden ble utviklet i Nederland av et team hvor Maria Aarts var en av drivkreftene (Aarts, 1991 b). Marte Meo metoden blir i dag markedsført av Maria Aarts, som en del av Marte Meo Programmet. Maria Aarts har stått for hovedopplæringen av Marte Meo terapeuter i Norge. Marte Meo betyr "av egen kraft".

### **BRUKSOMRÅDER.**

Marte Meo metoden ble i utgangspunktet utviklet i arbeid med multiproblemfamilier og barn i risiko for omsorgssvikt. I dag blir Marte Meo metoden også benyttet til å gi hjelp til foster- og adoptivforeldre, og i veiledning av ulike yrkesgrupper som lærere, førskolelærere og institusjonspersonale. I tillegg blir metoden anvendt i institusjoner hvor en arbeider klinisk med foreldre og barn. Marte Meo metoden eller kunnskap om de kommunikasjonsprinsippene som metoden bygger på, (disse vil bli beskrevet seinere), synes å være nyttige for alle som på en eller annen måte er i kontakt med barn, eller driver en eller annen form for rådgivingsvirksomhet i forhold til de som arbeider med barn (Aarts, 1991 b).

Denne artikkelen vil bare beskrive arbeid med Marte Meo metoden i familier. Når det i artikkelen snakkes om foreldre, kan dette begrepet byttes ut med en hvilken som helst kommunikasjonspartner som barnet har til en hver tid, f.eks. fosterforeldre, lærer, dagmamma, barnehagepersonale osv.

De beste resultatene med Marte Meo metoden er oppnådd hvor problemene med barnet er relatert til kommunikasjonsproblemer som kommer til uttrykk i atferds-/oppdragelses-/grensesettings-/ledelsesproblemer (Aarts, 1991 b). Eksempler kan være: Babyer som konstant gråter over tid uten at noe somatisk er konstatert, "hyperaktive barn", barn med stort kontrollbehov, konsentrasjons- og læreproblemer, sein språkutvikling, sosio-emosjonelle problemer og såkalte oppmerksomhetskrevende barn.

### **DEN NATURLIGE DIALOGEN SOM ET KOMMUNIKASJONSPOTENSIALE.**

Forskning viser at mennesket har et medfødt kommunikasjonspotensiale i form av en naturlig dialog. Dersom barnet blir gitt mulighet til å delta i et samspill bestående av dette spesifikke kommunikasjonsreportoaret, vil barnet få anledning til å utvikle en dialog, som er grunnlaget for god utvikling og et godt liv (Stern, 1985; Trevarthen, 1983).

Foreldre som har barn som utvikler seg godt både intellektuelt, emosjonelt og sosialt, kjennetegnes av at de har en kommunikasjonsatferd som er positiv utviklingsstøttende for barnet, og de kjennetegnes av at de skaper en positiv og gledesfylt atmosfære for barnet å vokse opp i.

## **SIKTEMÅLET MED MARTE MEO METODEN.**

Aarts hadde som utgangspunkt, og mye forskning har vist, at familier som har problemer med barna også har kommunikasjonsproblemer. Nettopp fordi god kommunikasjon er genetisk betinget, ligger det nedfelt i mennesket som et potensiale som kan taes i bruk gitt at betingelsene for det er tilstede.

Med utgangspunkt i denne kunnskapen var Aarts med på å utvikle en metode for å utløse den naturlige dialogen hos foreldre som hadde barn som utviklet seg mindre bra, og lære dem å være positivt utviklingsstøttende i sin kommunikasjon med barna.

Med Marte Meo metoden støtter en foreldrene slik at de i sin tur kan støtte barnas positive utvikling på alle nivå. Metoden sikter mot å bedre kommunikasjonsmønstrene og styrke tilknytningsbåndene mellom foreldre og barn, eller mellom voksne og barn som er sammen over tid. Dette gjøres ved å styrke den følelsesmessige gjensidigheten i kommunikasjonen.

Ved å rette foreldrenes oppmerksomhet mot barnets reaksjoner, opplevelser, signaler og behov, og å hjelpe foreldrene til å tolke disse, søker en å øke foreldrenes sensitivitet og bevissthet for barnet. Gjennom å vise foreldrene konkret hva barnet og de selv gjør kommunikasjonsmessig sett, og å fokusere på de samhandlingssekvensene som er positivt utviklende og gledelsesfylte, søker en å bevisstgjøre foreldrene på deres atferd. (Det er denne atferden som bl.a. er spesifisert i de kommunikasjonsprinsippene som Marte Meo metoden bygger på).

Metoden sikter mot en kvalitativ endring i foreldrenes kommunikasjonsatferd. Siktemålet er å øke samhandlingssekvensene hvor foreldrene gir barnet positiv bekreftelse, for derved å øke barnets opplevelse av mestring og foreldrenes selvtillit som omsorgspersoner.

## **PRAKTISK BRUK AV METODEN.**

Metoden tar utgangspunkt i at veileder kommer hjem til familien og tar video-opptak av dagligdagse samspill/ samhandlingssituasjoner mellom foreldre og barn, f.eks. spising, påkledning, legging, leking osv. Etter at veileder har foretatt en detaljert analyse av videoen, basert på prinsippene for positiv utviklingsstøttende kommunikasjon, blir videoen gjennomgått sammen med foreldrene. Gjennomgangen ble opprinnelig foretatt i hjemmet, men det har vist seg fruktbart også å gi foreldre tilbakemelding utenfor hjemmet.

Under analysen av videoen, vil problemer og mangler ved foreldrenes kommunikasjon være en del av bildet, samtidig som en ser etter foreldrenes kommunikasjonsferdigheter og kommunikasjospotensiale.

I gjennomgangen med foreldrene vil fokus være på foreldrenes kommunikasjonsferdigheter og kommunikasjospotensiale, ikke på deres kommunikasjonsproblemer/mangler. Dette gjøres ved at veileder ved gjennomgang av videoen gir foreldrene positive, bekræftende tilbake-meldinger på positivt samspill og samhandlinger mellom dem og barnet.

Erfaring tilsier at selv om veileder ikke fokuserer på foreldrenes kommunikasjonsproblemer ved gjennomgangen av videoen, så ser de fleste foreldre selv "mangler og feil" ved egen atferd, og lærer også av dette.

Når veileder kommer hjem til en familie, begynner veileder øyeblikkelig å være modell for foreldrene. Dette gjøres ved å bruke elementene i god kommunikasjon (Aarts, 1991,a), noe som betyr bl.a. at veileder kommuniserer med foreldrene på samme måte som han/hun ønsker at foreldrene skal kommunisere med barna sine. Ifølge Aarts er gode ferdigheter i kontakt-etablering et trekk ved gode veiledere.

Når veileder vurderer foreldrenes kommunikasjonsferdigheter å være tilstrekkelig gode, og/eller foreldrene selv ønsker det, blir hyppigheten av video-opptak og tilbakemeldinger trappet ned og/eller avsluttet. Problemenes mengde og omfang og foreldrenes motivasjon, har vært avgjørende for om intervensjon med Marte Meo metoden har vært det eneste tiltaket, eller om også andre tiltak er satt inn. I Nederland har de gode erfaringer med å arbeide med nettverk enten samtidig eller etter intervensjon med Marte Meo metoden.

### **TILBAKEMELDINGSSITUASJONEN.**

Tilbakemeldingssituasjonen er et godt pedagogisk utgangspunkt for læring og utvikling, fordi foreldrene i hovedsak lærer med seg selv som modeller. Dette er også et godt utgangspunkt for å gi familien informasjon. Video-opptakene gir foreldre og rådgiver et felles utgangspunkt, knyttet opp til det som faktisk skjer, øyeblikk for øyeblikk. De sekvensene som veileder ønsker å fokusere kan spilles av gjentatte ganger, de kan kjøres i sakte film og filmen kan stoppes slik at en får stillbilder. En får dermed god anledning til å fokusere på nettopp det som denne familien trenger å lære.

Marte Meo metoden bygger som tidligere nevnt på endel hovedprinsipper for positiv utviklingsstøttende kommunikasjon. (Når det i artikkelen snakkes om "god kommunikasjon" vil det være positiv utviklingsstøttende kommunikasjon det siktes til). Erfaringen er at så og si alle familier har intakt noen elementer av god kommunikasjon. Det er disse elementene tilbakemeldingen tar utgangspunkt i, om de er aldri så sporadiske og sjeldne (Aarts, 1991 a). Videoen viser hvor mye av gode kommunikasjonsferdigheter som er tilstede hos familien, og på hvilke områder det er nødvendig med forbedring/ending.

I de fleste tilfellene lærer veileder ikke foreldrene nye ferdigheter, men viser foreldrene ved hjelp av videoopptaket den kommunikasjonen foreldrene bruker når de lykkes med barna sine. Foreldrene blir oppmuntret til å gjøre mer av dette, dvs. øke hyppigheten av denne spesielle atferden. Fordi foreldrene ser seg selv på video, lærer de å se at de kan og at de lykkes, noe som er med på å øke foreldrenes opplevelse av å mestre og gi dem selvtillit.

I endel familier mangler en eller flere av de momentene som god kommunikasjon inneholder. En vil da ikke kunne gi foreldrene tilbakemelding på denne type kommunikasjon med dem selv som modeller. Men ofte kan en se på videoen at det finnes små tilløp til den ønskete form for kommunikasjon. Veileder må da ta utgangspunkt i det som foreldrene gjør på videoen, og så være modell og legge til det som mangler gjennom å demonstrere hva som kunne blitt sagt eller gjort. Et eksempel: En mor svarer på to-åringens henvendelse med å imitere det som barnet sier, f.eks. barnet sier "dæ" og rekker moren en bil, og moren svarer "dæ". Veileder kan nå gi mor positiv bekreftelse på at hun ved å svare barnet bekræfter barnet. Veileder kan så forklare mor at hun ved å si f.eks: "Ja, bil - ja, det er en blå bil" - ved at hun benevner/setter ord på begreper - så støtter hun barnets språkutvikling. En kan samtidig gi generell informasjon om hvordan barn lærer språk, og foreldres rolle i denne prosessen.

I de tilfellene hvor en finner svært lite av god kommunikasjon, må veileder ved gjennomgang av videoen rollespille både foreldre og barn, for å få fram den type kommunikasjon som han/hun ønsker at foreldrene skal ha.

Tilbakemeldingssituasjonen er en god situasjon for å gi foreldre informasjon, både spesifikk og generell. Foreldrene kan få informasjon om konsekvensene av en bestemt type atferd, og de kan få en rasjonale for hvorfor en reaksjon er bedre enn en annen, f.eks: "Foreldrene støtter barnas selvfølelse ved å være der hvor barna er med sin oppmerksomhet", "barn trenger positiv bekræftelse på seg selv og det de gjør for å utvikle et godt selvbilde og bli trygge", "barn lærer språk ved at foreldrene setter ord på ting og på det som skjer med dem og rundt dem", "barn trenger informasjon for å få kunnskap om verden og for å kunne forstå verden", osv. Rasjonalene tar utgangspunkt i vanlige barns behov, og blir så overført til det enkelte barns spesielle behov.

I tillegg blir det ofte gitt generell informasjon om barns behov, utvikling og normalatferd på ulike alderstrinn, slik at foreldrene eventuelt kan justere sine forventninger til barnet i forhold til det som er rimelig og vanlig. Tilbakemeldingssituasjonen er en god anledning til å arbeide med foreldrenes forventninger både til seg selv og til barnet.

Ved å fokusere på barnets følelser og opplevelser under video-gjennomgangen - ha fokus på hva barnet føler (indre forhold) mer enn på hva det gjør (ytre forhold), kan veileder hjelpe foreldrene til å tolke barnets opplevelse av og i situasjonen. På denne måten kan foreldrene bli bedre kjent med barnet sitt, og grunnlaget for å redefinere barnets atferd kan legges. Ved at fokus fra veileders side er på positive samhandlingssekvenser, vil også foreldrenes fokus bli på barnets positive atferd, slik at fokus på negativ atferd vil kunne avta.

## **BARNES SIGNALER, FORELDRENES SVAR.**

Barn sender ut mange og ulike signaler og foretar mange ulike handlinger. Foreldre er selektive i forhold til hvilke av barnets handlinger og signaler de svarer på. Gjennom dette signaliserer de til barna hva som er viktig og hva som er mindre viktig.

Foreldre som har god kommunikasjon med sine barn fokuserer mest på ønsket atferd hos barnet, og gir barnet positiv tilbakemelding på denne atferden. Ved å gjøre dette kommer foreldre og barn inn i positive "ja-spiraler". Positive ja-spiraler gir mulighet for positiv utvikling for begge parter.

Et kjennetegn ved foreldre som lykkes med barna sine er at når de korrigerer barna for negativ atferd, gir de samtidig informasjon om alternative handlinger. Det vil si at de forteller barnet hva det kan gjøre, og ikke bare hva det ikke kan gjøre. Disse foreldrene kjennetegnes av at de har kontroll og leder barna. Kommunikasjonen foregår i en atmosfære av glede og vennlighet i tillegg til gjensidig respekt.

Hos foreldre som strever med barna sine, finner en ofte overvekt av negative tilbakemeldinger til barna, såkalte "nei-spiraler". Dette betyr at de tilbakemeldingene som barnet får, i hovedsak er tilbakemelding på atferd som foreldrene oppfatter som negativ eller uønsket. Barnet får i stor grad vite hva det ikke skal gjøre eller hva det gjør galt, og får i liten grad vite hva det kan gjøre og hva det gjør rett. Dermed får barnet få tilbakemeldinger på positiv atferd og positiv utvikling, og oftest liten veiledning på alternative muligheter.

I mange av disse familiene ser vi at foreldrene enten mangler kontroll og ledelse over barnet, eller har for stor grad av kontroll og ledelse. Manglende gjensidig respekt er også vanlig. Familiene opplever at gleden over samværet forsvinner, og at atmosfæren preges av kamp og opplevelse av oppgitthet og av mislykkethet, både hos foreldre og barn.

## **FORHOLD TIL FORSKNING.**

De kommunikasjonsprinsippene som Marte Meo metoden bygger på, underbygges av kommunikasjonsforskning, spebarnsforskning, systemisk teori og tilknytningsteori. Prinsippene er særlig samstemt med funn fra forskning på tilknytning vedrørende "sensitiv mødreatferd", dvs. forskning på sammenhengen mellom barnas utvikling og mødrenes sensitivitet for og svar på barnas signaler (f.eks. Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; Stern, 1977). Det metodiske arbeidet med Marte Meo metoden kan sies å basere seg på en kombinasjon av prinsipper fra tilknytningsteori og prinsipper fra læringsteori (positiv forsterkning).

## **Samspillet og samhandlingens betydning.**

Innen spebarnsforskningen er det stor enighet om at mennesket har et genetisk potensiale for å inngå i samspill med andre, og at dette potensialet viser seg helt fra fødselen av (f.eks. Stern, 1985; Røed Hansen, 1991). Videofilmer av nyfødte premature barn, laget av Oriongruppen, demonstrerer at "der det er liv er det også evne til å kommunisere".

Nyere spebarnspsykologi fokuserer på betydningen av samspill og samhandling, og påpeker den grunnleggende betydning som kvaliteten ved samspillet og samhandlingene har for barnets videre utvikling. Samtidig poengteres den gjensidige påvirkning som finner sted mellom barnet og barnets primære omsorgspersoner.

Forskning viser at mødre ved sin atferd er en viktig regulator av såvel barnets atferd som av barnets følelsesmessige opplevelse av det som skjer. Analyse av videoopptak på micronivå, har framskaffet mye kunnskap om hvordan dette skjer.

Oppmerksomhet på hverandre og å dele følelser ser ut til å være de viktigste faktorene i det første samspillet, som er basis for utvikling på alle nivå (Røed Hansen, 1991; Trevarthen, 1983, Stern, 1985). En har også funnet at mødrenes forventninger til barnet er viktig for mors opplevelse både av seg selv og av barnet. Grad av tilstedeværelse og gjensidighet er av-jørende for kvaliteten på samværet.

Det første samspillet er preget av å ha blikk-kontakt, smile, lage lyder/ord og dele glede. Gjennom dette skapes opplevelsen av tilhørighet og kjærlighet (Als, 1979, Stern, 1977).

Samspillet er preget av relativt korte sekvenser med en klar begynnelse, stigning og avslutning. Samspillet er organisert over tid i på- og av-rytmer (Schaffer, 1977), noe som har ført til at det første samspillet er blitt betegnet som en dialog. En hovedside ved dialogen er å "ta tur". Samspillet er kjennetegnet av at aktiviteten til de som er involvert i hovedsak er synkronisert i forhold til hverandre (Tronic, 1989), og ved gjensidige affektive uttrykk (Stern, 1985).

Røed Hanssen (1991) skriver at samspillet endrer seg i løpet av det første leveåret. Den gjensidige blikkutvekslingen som var så intens i de første månedene, blir nå en integrert del

av samspillet for å sikre felles forståelse og positiv samhandling. Samspillet blir nå først og fremst rettet mot en felles ytre verden, hvor mor blir barnets ledsager. Mors evne til å være en oppmerksom ledsager og ikke først og fremst initiativtaker i denne utforskningen ser ut til å stå sentralt. (At det er mors betydning som understrekes er et resultat av at denne forskningen i hovedsak er utført på samspill mellom mødre og deres barn).

Det samspillet som spedbarnet får anledning til å inngå i med sine omsorgspersoner, er utgangspunktet for og grunnlaget for barnets utvikling på alle plan, kognitivt, emosjonelt og atferdsmessig. Samspillets karakter og kvalitet vil altså være avgjørende både for hvilke potensialer barnet utvikler, og for hvilket nivå potensialet utvikles til. Smith og Ulvund (1991) skriver at det kan synes som om den enkeltfaktoren som har størst betydning for et barns utvikling er mors sensitivitet for barnets signaler. Men fordi det dreier seg om samspill, så vil også faktorer hos barnet være med på å avgjøre samspillets karakter og kvalitet.

### **Tilknytning.**

Ainsworth et al. (1978) fant at barn som ble vurdert å ha trygg tilknytning hadde mødre som var sensitive og kontingent responsive til barnas signaler, og de viste positive følelser og glede over å tilpasse seg barnas mål. Den samme undersøkelsen fant at mødre til barn som ble vurdert å ha utrygg tilknytning var lite sensitive og/eller ignorerende, eller manglet kontingens i sine svar på barnas signaler.

Tilknytningsforskning har også funnet at i utrygge tilknytningsrelasjoner er det særlig kommunikasjon om følelser som er forstyrret (Main et al., 1985). Trygge tilknytningsbånd har utgangspunkt i at foreldrene "ser" barnet (Røed Hansen, 1991).

Barnets tilknytningsrelasjoner utvikles gjennom det samspillet og de samhandlingene som barnet deltar i over tid.

### **HVA ER POSITIV UTVIKLINGSSTØTTENDE KOMMUNIKASJON?**

Ved analyse av kommunikasjon vil det være to aspekter som er særlig viktige å vurdere:

1. Hvilken atferd som konkret utføres, og hyppigheten av denne atferden

- det kvantitative aspektet.

2. Atferdens emosjonelle innhold (positivitet/negativitet)

- det kvalitative aspektet.

Disse to aspektene ved kommunikasjonen står i et dialektisk forhold til hverandre. Det vil derfor være lite fruktbart å kun rette oppmerksomheten mot den ene dimensjonen uten å ta den andre med i betraktning.

En beskrivelse av de kommunikasjonsprinsippene for positiv utviklingsstøttende kommunikasjon som Marte Meo metoden baserer seg på, er i hovedsak en beskrivelse av foreldrenes atferd - hva foreldrene faktisk gjør, (det kvantitative aspektet ved kommunikasjonen).

Vurderingen av foreldrenes atferd må imidlertid alltid sees i lys av hvilke emosjonelt innhold

atferden har (det kvalitative aspektet ved kommunikasjon). Det er av avgjørende betydning at det er samsvar mellom det som gjøres, det som sies og de følelser som formidles.

Kvalitetsaspektet ved utviklingsstøttende kommunikasjon består av foreldrenes formidling av positive følelser og glede over samværet med barnet og barnets utvikling. Dette gjøres gjennom blikk-kontakt, kropps-språk, mimikk, stemmeleie, tålmodighet, vennlighet, smil og latter, gjensidighet, aksept, omsorg og interesse, grad av tilstedeværelse osv. - alt som muligens er innbefattet i begrepet kjærlighet.

Det som her blir kalt for positiv utviklingsstøttende kommunikasjon er altså kommunikasjon bestående av et helt spesielt atferdsrepertoar som er fylt med positiv emosjonalitet og innstilthet. Det er dette som bestemmer klimaet/atmosfæren som barnet utvikles i, og som vil være avgjørende for barnets selvbilde.

En erfaring er at endel foreldre som sliter og strever med barna sine innehar de atferdsferdighetene som skal til for å ha god utviklingsstøttende kommunikasjon med barna. "Svikten" ligger på det følelsesmessige området. I noen familier kan vi derfor se at foreldre innehar god kompetanse i utviklingsstøttende kommunikasjon, og at de bruker denne i forhold til ett eller flere av barna, mens de ikke bruker sine ferdigheter i forhold til andre av barna. Når det av ulike grunner har "skåret" seg følelsesmessig mellom foreldrene og barn, vil dette gi seg utslag i kommunikasjonsformen, ofte som "mangler" i det kvalitative aspektet, ved at kommunikasjonens innhold i hovedsak er negativt ladet.

## **HOVEDPRINSIPPENE FOR GOD KOMMUNIKASJON.**

### **1. FORELDRENE RETTER SIN OPPMERKSOMHET MOT BARNET**

#### **OG/ELLER BARNETS SIGNALER - FELLES FOKUS.**

Utgangspunktet for god kommunikasjon er at foreldrene retter sin oppmerksomhet mot barnet, enten mot barnets kontakt-initiativ eller der hvor barnet har sitt oppmerksomhetsfokus.

Det er viktig å skille mellom det som her blir kalt for henholdsvis oppmerksomhetsfokus og kontaktinitiativ. Kontaktinitiativ har som utgangspunkt å få kontakt med et annet menneske. Det er uttrykk for behov for samspill, samhandling, dialog og for å få dele følelser og erfaringer. Den form barnets kontaktinitiativ har, er nært relatert til dets utviklingsnivå. Derfor vil arten av og formen på kontaktinitiativ variere sterkt med barnets alder (Aarts, 1991 a). Hvordan og i hvilken grad barn får bekreftet sine kontaktinitiativ vil ha stor innflytelse på utviklingen av dets opplevelse av seg selv.

Eksempler på det som her blir kalt for oppmerksomhetsfokus er det som barnet ser på, leker med, gjør, tenker og føler. Oppmerksomhetsfokus er altså her definert som det som barnet er opptatt med og har sin oppmerksomhet rettet mot, men som det ikke direkte har gitt uttrykk for ønske om å dele med andre, men som er inngangsporten til kontakt med barnet.

Når foreldre retter sin oppmerksomhet mot det samme som barnet har sin oppmerksomhet rettet mot, sikres at foreldre og barn har felles fokus. Ved at foreldre tar utgangspunkt i enten barnets kontaktinitiativ eller barnets oppmerksomhetsfokus, sikres at utgangspunktet for kommunikasjonen starter på barnets nivå - "der hvor barnet er". Dette er et svært godt utgangspunkt for læring og utvikling.

Oppmerksomhet er en forutsetning for gjensidighet. Når barnet opplever at foreldrene retter sin oppmerksomhet mot det, lærer barnet å rette sin oppmerksomhet mot andre med en forventning om gjensidighet. Dette er en viktig side ved barns sosialiseringssprosess.

## **2. FORELDRENE GIR POSITIV BEKREFTELSE PÅ AT DE ER**

### **OPPMERKSOMME PÅ BARNET.**

Med dette menes for det første at foreldrene på en eller annen måte signaliserer til barnet at de har sin oppmerksomhet rettet mot det, og for det andre at dette gjøres på en positiv måte.

Bekreftelse på å ha mottatt et kontaktinitiativ kan f.eks. gis ved å ha øyekontakt med barnet, smile eller gi andre nonverbale signaler, f.eks. nikke eller riste på hodet, lage ulike ansiktsuttrykk osv. Imitering av barnets kontaktsignal er svært vanlig, særlig i forhold til små barn. Øyekontakt er ett av de viktigste elementene i god kommunikasjon. Ved å gi barnet øyekontakt eller andre non-verbale signaler blir barnets kontaktsignal bekreftet, men god kommunikasjon betinger både verbal bekreftelse og non-verbal bekreftelse. Hos foreldre med gode kommunikasjonsferdigheter begynner verbaliseringen helt fra barnet er nyfødt, (endog før fødselen), og er en svært viktig faktor i barnets totale utvikling.

Ved at foreldrene bekrefter barnets kontaktinitiativ, signaliserer de til barnet at det har lyktes med å få kontakt. Dersom barnet lykkes med å opprette positive feedback-spiraler fortsetter barnet med å ta kontaktinitiativ. Dette er av stor betydning for barnets videre positive utvikling.

Spebarnsforskning viser at dersom god utvikling skal komme igang, må foreldrenes bekreftelse av kontaktinitiativet skje kontingent på kontaktinitiativet fra barnet. Det må altså være rimelig nærhet mellom barnets signal og foreldrenes svar på signalet. Dess yngre barnet er, dess nærmere i tid. Ved dette lærer barnet noe om årsak-virkningssammenhenger, og barnet får tilbakemelding om hvilke effekt dets signal har på verden. Dermed lærer barnet noe om hvilke forventninger det kan ha til seg selv og til andre. Barnets erfaring med kontingens eller mangel på kontingens, har stor betydning for kvaliteten av tilknytningsbåndene (Ainsworth et. al, 1978).

Opplevelsen av å lykkes eller å mislykkes med kontaktinitiativ er nært relatert til utviklingen av selvbilde og selvtillit. Derfor blir foreldrenes positive bekreftelse av barnets kontaktinitiativ særlig viktig for en positiv utvikling.

Å bli bekreftet synes å være så nødvendig for barn, at negativ bekreftelse er bedre enn ingen bekreftelse. Barnet vil oppleve foreldrenes manglende bekreftelse på dets kontaktinitiativ som avvisning. Barn som blir lite bekreftet i forhold til det de har behov for, vil ofte reagere med å bli urolige og krevende i sin søken etter bekreftelse. Foreldre kan oppleve disse barna som vanskelige og masete.

Noen barn reagerer på manglende bekreftelse med tilbaketrekking og slutter med å ta kontaktinitiativ. Foreldrene til disse barna føler seg ofte avvist, og kan oppleve barnet som tverr og uvillig.

Foreldre til begge disse kategorier av barn kan lett komme inn i negative samhandlingsspiraler med barnet med stor grad av avvisning.

Når barnet møter positiv bekreftelse vil det gis mulighet til selv å endre sin atferd slik at foreldre og barn vil virke gjensidig og positiv bekreftende på hverandre.

### **3. FORELDRENE AVVENTER BARNETS REAKSJONER.**

En hoveddimensjon ved dialogen er turtaking - ikke bare din tur og min tur, men at hver tur bygger på den andres utspill. Det er derfor svært viktig at foreldrene tar seg tid til å avvente barnets reaksjoner og svar, slik at de i neste omgang kan tilpasse sitt svar til barnets svar. Foreldre som overser dette, vil miste viktig informasjon fra og om barnet og hva det forsøker å

formidle, slik at misforståelser og "overkjøring" lett kan oppstå.

### **4. FORELDRENE SNAKKER MED OG TIL BARNET PÅ EN POSITIV MÅTE.**

En viktig støtte for barnets utvikling og sosialisering er å få informasjon og kunnskap om seg selv, om andre og "om verden". Foreldrene er barnas viktigste kilde til slik kunnskap.

Foreldre som er positiv utviklingsstøttende i sin kommunikasjon med barnet sitt, verbaliserer barnets og egne handlinger, tanker og følelser. Gjennom dette gir de barnet informasjon og mulighet til å lære og å bli kjent både med seg selv og med andre. Ved å benevne interaksjonen skaper foreldrene en stabil sosial struktur i hjemmet. Ved at dette gjøres på en positiv måte skaper de en god atmosfære for læring og utvikling.

En viktig forutsetning for å forstå andre og å oppleve fellesskap er å forstå seg selv. Når foreldrene setter ord på barnets følelser får barnet emosjonell informasjon om det som foregår inni det selv, og lærer dermed seg selv og sine reaksjoner å kjenne. Når foreldrene setter ord på egne følelser, lærer barnet også å gjenkjenne andres følelser og reaksjoner.

Foreldre med positiv utviklingsstøttende kommunikasjon kjennetegnes i tillegg av at de tilrettelegger og organiserer situasjonen ut fra barnets behov og nivå. De gir informasjon som er tilpasset barnets virkelighet og forståelse. Gode foreldrene forteller barna hva som skjer her og nå, og gir informasjon om hva som har vært og hva som skal komme, dvs. de binder sammen nåtid, fortid og framtid og hjelper barnet med å skape kontinuitet i livet. Ved dette gis barnet mulighet for forutsigbarhet og opplevelse av kontroll og trygghet, noe som igjen er viktig for opplevelsen av mestring, og et godt selvbilde.

Foreldrenes verbalisering støtter eksplisitt barnets evne til å ta initiativ. Ved at de verbaliserer interaksjonen, forlenger de også den tiden som barnet holder på oppmerksomheten, og hjelper dermed barnet til å øke sin konsentrasjonsevne. God konsentrasjonsevne er en forutsetning for effektiv læring.

Foreldre støtter barns utvikling på en bedre måte ved å gi enn ved å kreve. Ved å verbalisere egne og andres handlinger, gir foreldrene informasjon til barnet - når foreldrene spør krever de at barnet skal gi dem informasjon. Barn opplever ofte at de bli sjekket av den som spør, og er ofte redde for ikke å mestre og å feile. Muligheten for at barnet skal få en positiv opplevelse er derfor større ved at foreldrene forteller/ verbaliserer enn ved at de spør.

I situasjoner hvor det er påkrevd at det er foreldrene som skal ha ledelsen, er det svært viktig at foreldrene forteller barnet hva det skal gjøre, og ikke spør barnet om/hva det vil.

## **5. FORELDRENE PASSER PÅ AT ALLE "TAR TUR".**

En samtale mellom to eller flere personer er vanligvis organisert på en slik måte at det bare er sporadisk at flere snakker samtidig. Alle de impliserte parter snakker også om samme emne. På engelsk kalles dette for "taking turns", på norsk å "ta tur". Allerede hos spedbarnet ser vi en medfødt tendens til å organisere samspillet med andre etter "ta tur-prinsippet".

Ifølge Aarts (1991 a) er det foreldrenes oppgave å organisere kommunikasjonen på en slik måte at samtalen foregår innenfor denne rammen, fordi dette er en viktig del av strukturen/struktureringen i familien. Foreldre som skaper en god atmosfære passer på at alle som er tilstede får anledning til å være "med" og at ingen blir forbigått eller satt utenfor.

I familier hvor det er for lite av kommunikasjon etter ta tur-prinsippet, hvor familiemedlemmene snakker i munnen på hverandre, eller de snakker om hvert sitt tema, er oftest kaotiske. Barn i kaotiske familier blir ofte svært urolige, og kan ifølge Aarts lett få betegnelsen "hyperaktive" barn.

## **6. FORELDRENE MARKERER BEGYNNELSE OG SLUTT.**

At foreldrene markerer begynnelse og slutt har vist seg å være av så stor betydning for barns utvikling, at det her blir betegnet som eget prinsipp. Foreldre med positiv utviklingsstøtende kommunikasjon er påpasselige med å markere når en sekvens eller en handling begynner og når den avsluttes. Når foreldrene gjør dette, hjelper de barnet til å dele sin verden inn i sekvenser, slik at det blir lettere for barnet å strukturere og organisere seg og unngå forvirring. Foreldre med urolige og uoppmerksomme barn har ofte lite av denne ferdigheten.

## **7. FORELDRENE LEDER KOMMUNIKASJONEN.**

Når foreldre er oppmerksomme på og tar utgangspunkt i barnets kontakt-initiativ eller barnets oppmerksomhetsfokus, gir positiv bekreftelse til barnet om at de er oppmerksomme på det, avventer barnets reaksjoner og svar, snakker til og med barnet på en positiv måte og passer på at det blir tatt tur, er foreldrene i en posisjon hvor de lett kan lede kommunikasjonen.

Som et kommunikasjonsprinsipp er foreldrenes ledelse av kommunikasjonen å betrakte som at det er de som har oversikt og kontroll. Å lede kommunikasjonen innebærer m.a. at foreldrene forteller barnet hva det kan gjøre (de kommer barnet i forkjøpet), i motsetning til at foreldre forteller barnet hva det ikke kan gjøre etter at barnet har gjort det (barnet kommer foreldrene i forkjøpet). Når foreldrene leder, får de anledning til å komme inn i en positiv ja-spiral. Når foreldrene er "på etterskudd" i forhold til barnet, kommer de lett inn i en negativ nei-spiral.

Det må her understrekes at det er vesentlig for barn å få anledning til å gå inn i interaksjoner både der de selv leder og der de blir ledet. Situasjonen vil være avgjørende for hvem som leder kommunikasjonen.

## **MARTE MEO METODEN V.S. HOVEDPRINSIPPENE FOR GOD KOMMUNIKASJON.**

Det er viktig å skille mellom det å kunne og bruke de hovedprinsippene for god kommunikasjon som Marte Meo metoden bygger på, og å bruke Marte Meo metoden. Ut fra

kunnskap om hovedprinsippene for god kommunikasjon kan de fleste relativt raskt gjenkjenne og vurdere kommunikasjonen i en familie. Bruk av Marte Meo metoden i den hensikt å endre kommunikasjonen i en familie, krever derimot relativt langvarig opplæring under kyndig veiledning.

## **AVSLUTNING.**

Ved bruk av Marte Meo metoden blir foreldrene gitt en mulighet til å øke sin kommunikasjons-kompetanse, slik at en bedring av foreldrenes og barnas relasjoner kan finne sted. Ved bruk av Marte Meo metoden kan en også bedre foreldrenes omsorgsevne, slik at de blir i stand til å øke barnas muligheter til å utvikle seg godt både emosjonelt, intellektuelt og sosialt.

Selv om endel foreldre ikke har fått anledning til å ta sitt kommunikasjonspotensiale i bruk på et tidlig tidspunkt i livet, så er potensialet stadig tilstede. Aarts erfaring er at også foreldre som i liten grad praktiserer positiv utviklingsstøttende kommunikasjon tar i bruk sine ressurser, og øker mengde av god kommunikasjon relativt raskt, under kyndig veiledning.