



Det bekymrede barn

– en guide til forældre og voksne
i barnets liv

Intro

Er dit barn bekymret for at blive afvist, klare sig dårligt, blive til grin eller gøre noget forkert? Frygter dit barn adskillelse, uheld eller at nogen kommer til skade? Holder dit barn sig fra udfordringer på grund af bekymringer som f.eks. at sove alene, møde nye kammerater, sige noget i timerne eller sport- og fritidsliv? Eller giver overbekymringer spændinger i kroppen eller smerter i hoved og mave?

Med denne pjece vil du blive klædt på til at støtte og tale med dit barn, hvis han/hun har mange bekymringer, som påvirker den mentale trivsel.

Kontakten og relationen med dit barn er meget vigtig. En snak kan skabe ro og et trygt rum, så dit barn kan fortælle om sine bekymringer og følelser. HUSK at mange af de følelser, som barnet har, kan være helt naturlige for dets alder. Som forælder skal du være *"den væg, som barnet kan spille bold op ad"*. Du skal sikre *"en tryk havn at lande i"*. Det giver barnet tryghed at vide, hvor du som forælder og voksen står.



Fortæl dit barn, at det hjælper at tale med en voksen og giv plads til dit barns bekymringer. Undgå pres om at præstere.



Lyt til den bekymring dit barn har og vær neutral. Prøv at høre historien, som dit barn fortæller den. Undgå at sige: *"Det skal du ikke bekymre dig om,"* selvom det er med de bedste hensigter. Dit barn har brug for, at du anerkender bekymringen, viser interesse og lytter.



Begræns strømmen af nyheder og sociale medier.

Vær varsom med at lade dit barn se, høre og læse nyheder for voksne - især de mest urovækkende og følelsesladede. I kan evt. i stedet sammen se nyheder i børnehøjde på f.eks. 'Ultra Nyt', hvis dit barn allerede kender til de ting, der sker ude omkring i verden og/eller i Danmark. (Nogle skoler ser Ultra Nyt sammen i klassen og snakker om det). Desuden er det vigtigt, at du er opmærksom på, hvad dit barn ser på de sociale medier og i hvor lang tid. Brug skærmtid og hav fokus på gode snakke og relationer uden skærm i stedet for. Brug gerne fif fra denne guide. Start i det små - at gøre lidt kan sagtens have stor virkning.



Kontroller dine følelser.

Dit barns historie kan være oprivende. Du må vente med at bekymre dig. Styr dine egne følelser og gem dem evt. til senere, når barnet ikke er der. Lyt og vær neutral.



Sæt dig selv i barnets sted.

Se tingene gennem deres øjne ved at leve dig ind i deres alder, og det de fortæller. Gør aldrig grin med de bekymringer barnet har, men anerkend og lyt. Brug evt. lyde *"hmmm"* eller *"det kan jeg godt forstå"*. Anerkendelse uden nødvendigvis at være enig kan give tryghed, så barnet kan være åben om tanker og følelser uden at dømmes.



Giv plads til dit barns bekymringer og hjælp dit barn til at sortere i bekymringerne: Hvad er sund bekymring? Hvad er overbekymring? Hvad er rigtig og forkert information?

Tag voksenansvaret for bekymringer. Sig eksempelvis: *"Det tager vi (fx mor og far, klasselæreren, pædagogen) os af"*.



Skab en tryk aftenrytme.

Børnemeditation, massage af fødder/hænder og at sidde og snakke i 10 min. på sengekanten kan skabe rytme omkring barnet ved sengetid. Lad barnet sove sammen med forældrene i en periode, hvis det kan skabe tryghed. HUSK at have en fast sengetid.



Husk de gode ting i løbet af dagen.

Hjernen kan især under pres være gearret til at huske det negative. Vend derfor tilbage til de positive oplevelser dit barn har også sammen med dig. Værdsæt dem og fortæll dem, at de er værdsat.

Gør det f.eks. til en rutine at tale om tre positive ting, som er sket i løbet af dagen. Det kan være alt fra et smil fra en pædagog, en smuk blomst, en god leg eller solskin.

Mental trivsel

Forskning viser, at den mentale trivsel styrkes, hvis man i højere grad gør noget aktivt, meningsfuldt og fælles. Det kaldes i faglige termer for: ABC for mental sundhed. Find det, der virker for jer, om det er en gåtur, deltagelse i sportsaktiviteter i lokalmiljøet, fritidsaktiviteter, kreative aktiviteter, frivillige organisationer eller andet er ikke så afgørende. Det afgørende er at gøre noget aktivt, fælles og/eller meningsfuldt. Gør det, der giver mening for netop jer. Læs mere om ABC for Mental Sundhed her: <https://psy.ku.dk/abc/>

Du skal være opmærksom på, om dit barn over en længere periode ændrer væsentligt adfærd hjemme, i skolen eller under fritidsaktiviteter. Du skal se på dit barns evne til at fungere tilnærmelsesvis normalt ifht. en given situation. Hvis dit barn f.eks. isolerer sig i længere tid eller har meget negative tanker, hvor ovenstående ikke hjælper, så kan det være en hjælp at drøfte oplevelserne med jeres families læge, med sundhedsplejersken i skolen eller en voksen i fritidsordningen, som I/du har en god relation til.