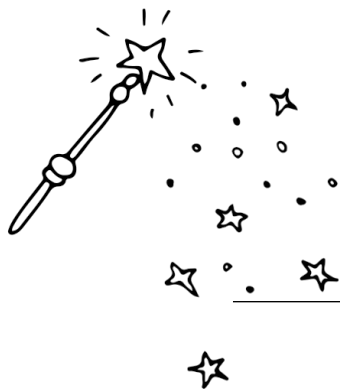


SKIFT SKÆRMEN UD MED NÆRVÆR

Af Lise Lillesøe & Louise Pil



SUNDE UNGER



SKIFT SKÆRMEN UD MED NÆRVÆR



Undersøgelser viser, at det børn ønsker sig allermest, er tid med deres forældre.

Samvær med børn er dog mere end antallet af timer. Det handler om, hvordan man er sammen.

Nærvær er nøgleordet her.

Hvad er samvær og nærvær?

Nærvær hænger uadskilleligt sammen med selvværd. Nærværende stunder er en af de største gaver, du kan give dit barn, da det vil styrke jeres relation og opbygge barnets selvværd. Selvværd er at føle værdi, bare fordi man er til. Et godt selvværd giver barnet et godt fundament, så barnet ikke så let vælter omkuld, når der opstår udfordringer.

Samvær er ikke nødvendigvis nærvær. Og nærvær er ikke nødvendigvis samvær.

Samvær er at være sammen med andre. Nærvær er at være tilstede i øjeblikket.

Alle forældre vil deres barn det allerbedste. Det kan dog være vanskelig at være nærværende efter en lang dag på job, flere mails der skal skrives og for lidt alenetid. Er det ok at sige fra over for sit barn? Kan man sige fra til leg med god samvittighed?

Vi vil gerne vise dig, hvordan du kan være nærværende med dit barn og med god samvittighed føle dig som en god forælder uden at gå over dine egne grænser.

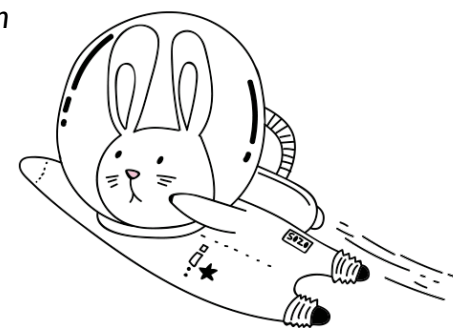
Men jeg skal vel lave sjove ting og underholde mit barn for at være nærværende?

Det mener vi ikke. Børn ønsker sig tid med deres forældre. Selvfølgelig vil de gerne lege og underholdes, men de har også brug for bare at være. Danske børn er blandt de mest institutionaliserede i verden, for sådan er vores samfund skruet sammen. I mange lande skruer man ned for arbejdslivet hos den ene forælder, mens børnene er små. Her i Danmark skal vi klare begge dele på fuld tid, og herudover passe have, hus og fritidsinteresser.

Tempoet er højt i hverdagen, og når vi så endelig er sammen med vores børn, føler vi, at vi "bør lave noget" sammen for at vise, at vi elsker dem. Det kan gøre samværet anstrengt og bærer ofte præg af dårlig samvittighed.

Nærvær er at være tilstede i øjeblikket. Det er lettest at være nærværende med sit barn, hvis man er samlet om en aktivitet f.eks. madlavning eller leg, men det er ikke et must. Faktisk har barnet bedst af også bare at være. Du kan sagtens være nærværende, mens du vasker op, og dit barn leger på gulvet. Nærvær med dit barn indbefatter, at du er tilstede med barnet og besvarer spørgsmål, så barnet kan spejle sig i dig og dine reaktioner. Giv dig tid til at give barnet din fulde opmærksomhed, når barnet søger det, så han/hun får følelsen af at blive prioriteret, set og hørt.

Kommer der f.eks. en jetjager forbi, vil det lille barn instinktivt kikke på sin mors eller fars reaktion for at prøve at forstå, om det er farligt. Hvis mor eller far sidder begravet bag en skærm, har barnet ikke mulighed for at spejle sig i reaktionen. Barnet lærer muligvis, at det ikke kan være så farligt, hvis mor ikke engang ser op, men detaljerne kommer ikke med.



Nærvær med sig selv

At være nærværende er at være tilstede i øjeblikket.

At kunne være nærværende med sig selv er en forudsætning for at være nærværende med andre.

Øv dig i bare at være - f.eks. ved hjælp af vores guidede meditationer.

Hvordan kan man kombinere nærvær med de huslige pligter?

Familien som fællesskab

Vi føler, vi skal underholde vores børn i stedet for at vise dem familien som fællesskab. Børnene har også brug for at opleve ro og forbundethed uden om aktivering. Det at holde hus og have og indvie de små poder i huslige gøremål, lærer barnet en masse om den måde, vi er sammen på. At barnet er en del af en helhed, og ikke nødvendigvis i centrum.

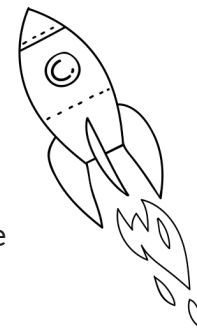
Hvis vi hele tiden føler, at vi skal aktivere barnet, kommer barnet til at føle et tomrum, når det ikke aktiveres, og det kan give problemer senere i livet eller i andre sammenhænge. Vi kan godt vise barnet vores kærlighed og omsorg uden at stå til rådighed for barnet non stop. Det betyder ikke, at du ikke skal lege med barnet, lave aktiviteter og tage på tur. Tværtimod. Leg så meget du orker. Fjol, grin og vær sammen. Legen er vigtig for barnets udvikling og for opbygningen af jeres relation, men samvær eller nærvær må ikke blive et projekt i sig selv.

Børn gør hvad vi gør!

Vores evne til at være nærværende læres fra vores rollemodeller. Det vil sige, at du kun kan lære dit barn at være nærværende, hvis du selv er det. Den gode nyhed er, at vi kan styrke evnen til at være nærværende i samværet med vores barn. Ved at være bevidst om den måde, du er sammen med dit barn, kan du udvikle dig og samtidigt styrke dit barns evne til at være nærværende. Undersøgelser viser ligeledes, at tætte relationer giver glattere og sundere børn.

Pauser

Ordet pause har en negativ klang i samfundet. Vi har skabt en præstationskultur, hvor det forventes, at vi er produktive. Mentaliteten er, at jo mere travlt du har, jo mere succesfuld er du. Især hvis det er relateret til dit job. Faktum er, at mange går ned med stress, fordi der ikke er plads til pauser. Hver dag mærker 10-15 procent symptomer på for højt stressniveau, og undersøgelser viser, at også flere og flere børn udvikler stress.



Når vi glemmer pausen (at give os selv fri), glemmer vi os selv. Nærværet med os selv. Pausen er et refleksionsrum, hvor vi har mulighed for at mærke kontakten til os selv og drage selvomsorg. I mange lande er der siesta, og i de fleste religioner er der ligeledes hviletid.

Hvad nu hvis vi indførte pauser fra skærme og pauser til at være og gøre det, vi har lyst til. På den måde kan vi lære vores børn vigtigheden af de rolige stunder med mulighed for at bearbejde dagens stimuli og på den måde lære barnet at håndtere stress.

Prøv en af vores meditationer til at skabe et dejligt rum med plads til at mærke sig selv. Den lille ubåd og hjertemeditation er gode bud på meditationer i børnehøjde, som den voksne også kan få glæde af.

Børn reagerer, hvis der ikke er overensstemmelse mellem det vi gør, og det vi føler.

Hvis vi f.eks. tegner med vores børn, selvom vi ikke har lyst til det og derfor ikke er rigtigt nærværende.



Kan man sige fra til leg med god samvittighed?

Du har lige sat dig i sofaen for at slappe af, og dit barn kalder på dig og spørger, om I skal bygge hule under stuebordet. Du har ikke lyst, men dit barn har givetvis brug for dit nærvær. Hvad skal du svare?



Hvis du siger ja, men udstråler nej, lærer du ubevidst dit barn at gå imod egne følelser og behov. Når du siger ja til at lege, men ikke gider, mærker dit barn det. Når du leger med dit barn og er oprigtigt tilstede, føler barnet forbundethed, nærvær og føler sig elsket, og det styrker samtidigt selvværdet.

I stedet for blot at sige nej tak til huleinvitationen, kan du gribe bolden. Fortæl dit barn at du har brug for at passe lidt på dig selv lige nu og inviter barnet til at ligge med dig på sofaen og læse en bog, mens du hviler dig. Eller kom med et forslag til noget I kan lave sammen, som du også har lyst til. (Du kan finde inspiration sidst i guiden).

Lad os hygge os nu!

Det giver ingen mening at stresse rundt - og bagefter forsøge at afstresse på sofaen. Lad hyggen starte nu i dette øjeblik, også selvom I er på vej ud med skraldet. Tag barnet med og fortæl en vits eller benyt lejligheden til at høre om barnets oplevelser i dag. Forsøg at skabe nærvær trods travlhed. Nærvær kan altså ikke rykkes til i weekenden så brug øjeblikket her og nu.

Ovenstående er hamrende svært men start i det små og se det som en investering. Med tiden bliver det lettere, og til sidst vil det blive en ny vane. Som med alt andet kræver det øvelse, fokus og prioritering.

Kedsomhed

Når dit barn keder sig, kan det være svært at rumme frustrationen, både for dit barn og dig. Men den gamle talemåde, at det er sundt at kede sig, holder stadig.

Børn er ofte overstimuleret, når de kommer hjem fra institution. De har behov for bare at være. For bare at blive set, udenom aktiviteter eller iscenesættelse. Der er altså ingen grund til bekymring, når barnet keder sig, så forsøg ikke at komme med forslag. Familierapeuteren og forfatteren Jesper Juul beskriver, at

kedsomhed sjældent varer mere en 20 minutter: Det er den tid, et menneske skal bruge til at løs-rive sig fra ydre stimuli og komme i kontakt med sig selv og sin egen kreativitet.



Skærm

Skærmbrug hos børn har både fordele og ulemper. Der forskes i øjeblikket rigtig meget i, hvilke konsekven-ser skærmbrug har for hele vores samfund. Blandt andet har hjerneforsker Anette Prehn skrevet "Afledte Affekter", og læge Imran Rashid har skrevet flere bøger om digitale vaner.

Sundhedsstyrelsen har ingen konkrete anbefalinger, men de er på vej. WHO anbefaler ikke at bruge skærme til børn under 1 år. Fra 12-18 måneder bør skærm kun bruges til kommunikation med f.eks. bedsteforældre på skype eller lignende. Fra 18-24 måneder kan skærme introduceres i samvær med en voksen.

Lederrollen som forældre

Det er absolut nødvendigt for barnet at have en forælder, som påtager sig lederrollen og viser vejen. Forsøg at være rollemodel i alt hvad du gør. Kærligt og omsorgsfuldt.

Tilknytning:

Den tilknytning, som vi udvikler i samspil med vores primære omsorgspersoner, dan-ner grundlag for vores evne til at knytte os til andre mennesker. Vi videregiver automa-tisk vores egne tilknytningsmønstre til vores børn, hvis ikke vi er opmærksomme her-på.

Forudsætningen for en tryk tilknytning er, at forældrene skaber tryghed, samtidig med at barnet får lov til at udvikle sin selvstændighed igennem alderssvarende udfordrin-ger. En tryk tilknytning er kendetegnet ved, at barnet altid kan søge tryghed og støtte hos omsorgspersonen. Barnet udvikler herved en tillid til, at reaktionen er tryk, og at omsorgspersonen er tilgængelig og hjælper med at genoprette eventuelle ubalancer. Et barn med en tryk tilknytning føler sig elsket og oplever nærvær og forudsigelighed fra sine forældre. Barnet føler sig hørt og forstået. Dog handler en tryk tilknytning ikke om konstant nærvær og opmærksomhed fra omsorgspersonen. Det vigtige er, at for-ældrene kommer, når det er vigtigt, og forstår at reparere kontakten f.eks. ved at ven-de tilbage til barnet efter en afbrydelse.

Det er vigtigt at huske på, at hos børn under 2 år er opmærksomhed og hukommelse ikke udviklet, og her kan skærme ikke lære dem det samme som mennesker. F.eks. kan højtlesning på iPad ikke erstatte højtlesning med en forælder.

I 2-5 års alderen anbefaler WHO, at der skabes faste rammer/rutiner for skærmb brug, og at skærme ikke erstatter leg, bevægelse, socialt samvær mm. Jo ældre børnene bliver, jo vigtigere er det med regler for skræmtid og skærm-fri tid og ikke mindst dialog omkring brug af skærme.

Vær et godt forebillede. Læg selv din telefon væk når det er familietid, og måske kan du overveje mobilfritid mellem f.eks. kl.16-19, hvor der er fokus på nærvær.

Nærværsaktiviteter

Husk man sagtens kan være nærværende med sig selv og sine børn uden at "lave noget".

Nærvær er ikke kun at lege hule under spisebordet – husk på I kan lave ting sammen, som du kan lide. På den måde viser du barnet, at du prioriterer dine egne behov. Det allervigtigste er, at barnet ikke oplever sig selv som et projekt, en pligt eller en belastning, men mærker din ægte lyst til samvær og din kærlighed.

Nedenunder har vi samlet forslag til lege og aktiviteter, som du kan lave sammen med dit barn for at styrke forbundethed og nærvær.

- Læg telefonen væk og indstil dig på nærvær med dit barn.
- Læg jer på ryggen og kig på skyerne på himlen. Slip fantasien løs.
- Vilde tumlelege på gulvet.
- Forhindringsbane i haven eller stuen.
- Sjov dans til din/jeres yndlingsmusik.
- Højtlesning. Bagefter kan I tegne det, som I har læst om.
- Leg frisør med hårbørster, håndklæder, hårspænder. En pølsetang kan fungere som saks.
- Inviter til beauty salon – læg neglelak, lav fodbad med blomster, urter, olier.
- Lav blomsterkranse.
- Pluk blomster og lav blomstervand/parfume.
- Slå søm i et bræt.
- Picnic på stuegulvet, spis madpakker eller efter børnehaven snacks. Måske bamserne vil være med.
- Plant blomster udenfor i små potter eller i vindueskarmen.



- Så karse/chiafrø og lad barnet se det vokse. Smag på det når det er klart.
- Tag til stranden og find sten til at male på.
- Ansigtsmaling.
- Kreative aktiviteter tilpasset årstiden (collager, kastaniedyr, kravlenisser, påskeæg osv.)
- Imaginær kropsmaling: Forestil dig at dine fingre er pensler og mal dit barn i alle regnbuens farver ved at stryge fingrene over hele kroppen. Slip fantasien løs.



Naturen på recept

I mange kulturer har man gennem årtusinder kendt til naturens helende egenskaber. Flere videnskabelige studier påpeger vigtigheden af at være i naturen. Et nyere dansk studie fra SDU bekræfter nu naturens helende kræfter:

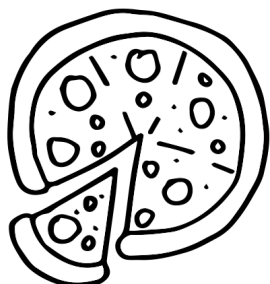
Forsøgspersonerne blev alle påvirket i en positiv retning i forhold til trivsel, sundhed og livskvalitet. Det er især vigtigt, at vi lærer vores børn at blive fortrolige med naturen. Når børnene er vant til at færdes i naturen, så vil de automatisk søge derhen for at finde ro senere i livet.

Pizzabagning

Bed barnet om at lægge sig på maven og lav en imaginær pizza på barnets ryg.

Start med at lave dejen: Arbejdsbordet er barnets ryg, hvor du tilsætter mel, æg, olie, gær mv. og rører det hele sammen med rørebevægelser på ryggen.

Nu skal dejen æltes: Tag fat om de store rygmuskler fra siden og lad som om, det er en stor klump dej. Rul dejen med kagerullebevægelser - roter f.eks. din underarm.



Barnet vælger nu fyldet til pizzaen – tomatpuré smøres ud. Læg majs og grønt omhyggeligt på pizzaen, og hvem ved måske chokolade på toppen?

Put pizzaen i ovnen – rul evt. barnet om på maven og tilbage igen.

Pizzaen skæres i stykker og spises (oplagt mulighed for kys og kildetur.)

Barnet opfordres til at sige fra, hvis noget ikke føles godt. Øvelsen kan sagtens udføres af to børn (en søskende eller legekammerat), så der øves kropskontakt for både giver og modtager. Laver du øvelsen med dit barn så nyd nærheden og vid, at det sender en masse gavnlige processer og signalstoffer ud i barnets lille krop.

Fysisk nærvær

Når vores barn græder, tager vi instinktivt barnet op og trøster det. Det er naturligt, at vi ønsker at være tæt på vores barn, holde om ham/hende og give omsorg. Forskere har bevist, at børn der vokser op med fysisk nærvær, kærlighed og omsorg, klarer sig bedre senere i livet på rigtig mange parametre. De udvikler for eksempel bedre sociale relationer, mere empati og mindre angst og depression.

Vi kender den fysiske kontakt med vores børn fra den vigtige hud-til-hud kontakt med babyer. Et spædbarn som ikke får fysisk kontrakt og nærvær fra omgivelserne svinder ind og går til. Men fysisk kontakt er faktisk lige så vigtigt for din 2-årige og 7-årige (og den voksne). Fysisk kontakt skaber tryghed og ro.

Lykke- og kærlighedshormoner

Fysisk nærvær sætter gang i hormonerne. Kærlighedshormonet oxytocin og lykkehormonet serotonin aktiveres ved fysisk nærvær og skaber velvære og ro i kroppen. Herudover stimuleres parasympatikus, som er den del af vores nervesystem, der skaber ro og balance i kroppen og sørger for, at vi restituerer og reparerer, optager næringsstoffer mm.

Øjenkontakt kan også være med til at sætte gang i ovenstående. Sørg for at kigge dit barn i øjnene når i taler sammen og også gerne bare som en måde at sige: "Jeg er her, jeg passer på dig, jeg elsker dig",

Nyeste forskning viser, at et kram gerne skal vare over 20 sekunder for at udløse gavnlige stoffer i hjernen. Sørg derfor for at give dit barn et langt varmt kram, når det føles naturligt.



Forslag til hvordan I får mere fysisk nærvær:

Prøv massagen om årstider hvis du vil give dit barn en massage til et spændende lyduivers. Måske får dit barn også lyst til at give dig en massage?

Andre ideer til mere fysisk nærvær: Tumblelege med barnet, samsovning, læse bog tæt i sofa, danse til musik, putte, oliemassage, nusse og tegne på ryggen.

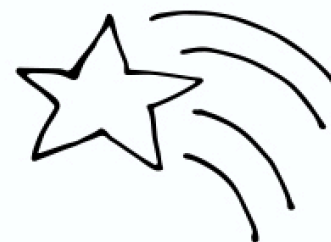
Fantasidyret

Snak med barnet/børnene om, hvad et fantasidyret er, og hvordan det kan se ud. Fantasidyret kan have en elefantsnabel, trekantede ører, en stor rund mave osv. Det kan være alle regnbuens farver og have striber, stjerner eller hjerter på ryggen. Kun fantasien sætter grænser.

Barnet lægger sig på maven med ryggen op ad. Den voksne eller en søskende/kammerat tegner et fantasidyret på ryggen med sin finger. Herefter kan den voksne og barnet bytte roller.

Bevægelse

Mange forældre forestiller sig, de ikke kan træne, fordi de har små børn. Træning behøver ikke være et fast program i fitnesscentret eller høj puls uafbrudt i 30 minutter. Tilpas det situationen derhjemme og inddrag børnene. På den måde viser du dine børn, at du passer på dig selv og lærer dem fra en tidlig alder om glæden og vigtigheden ved at bevæge sig.



Træning kan være en leg, og med tiden vil de selv komme og efterspørge, om mor eller far skal træne. Smid forventningerne og de høje krav til dig selv væk. Sæt dig som mål at nyde at være sammen med dit barn i "bevægelse". Hop i træningstøjet og rul en måtte ud på gulvet – du vil med sikkerhed ikke få den for dig selv.

Træning for hele familien

Start med at slukke for det digitale univers, så du kan være til stede i øjeblikket. Lad kreativiteten og fantasien få frit løb.

I kan sjipte eller lege kongens efterfølger, hvor I skiftes til at finde på øvelser. Eller I kan lege dyreleg, hvor I skiftes til at vise et dyr, som den anden skal gætte.

Eller prøv yogaøvelser, øv at trække vejret dybt, leg stopdans, hop trampolin eller stå på ski på stuegulvet med karklude som ski under fødderne.

Sæt din/jeres yndlingsmusik på og slå dig løs sammen med barnet. Prøv f.eks. at danse fjollet, pænt eller skift imellem forskellige stilarter.

Måske kender barnet øvelser fra børnehaven eller gymnastikundervisningen, som han/hun gerne vil lave med dig.

