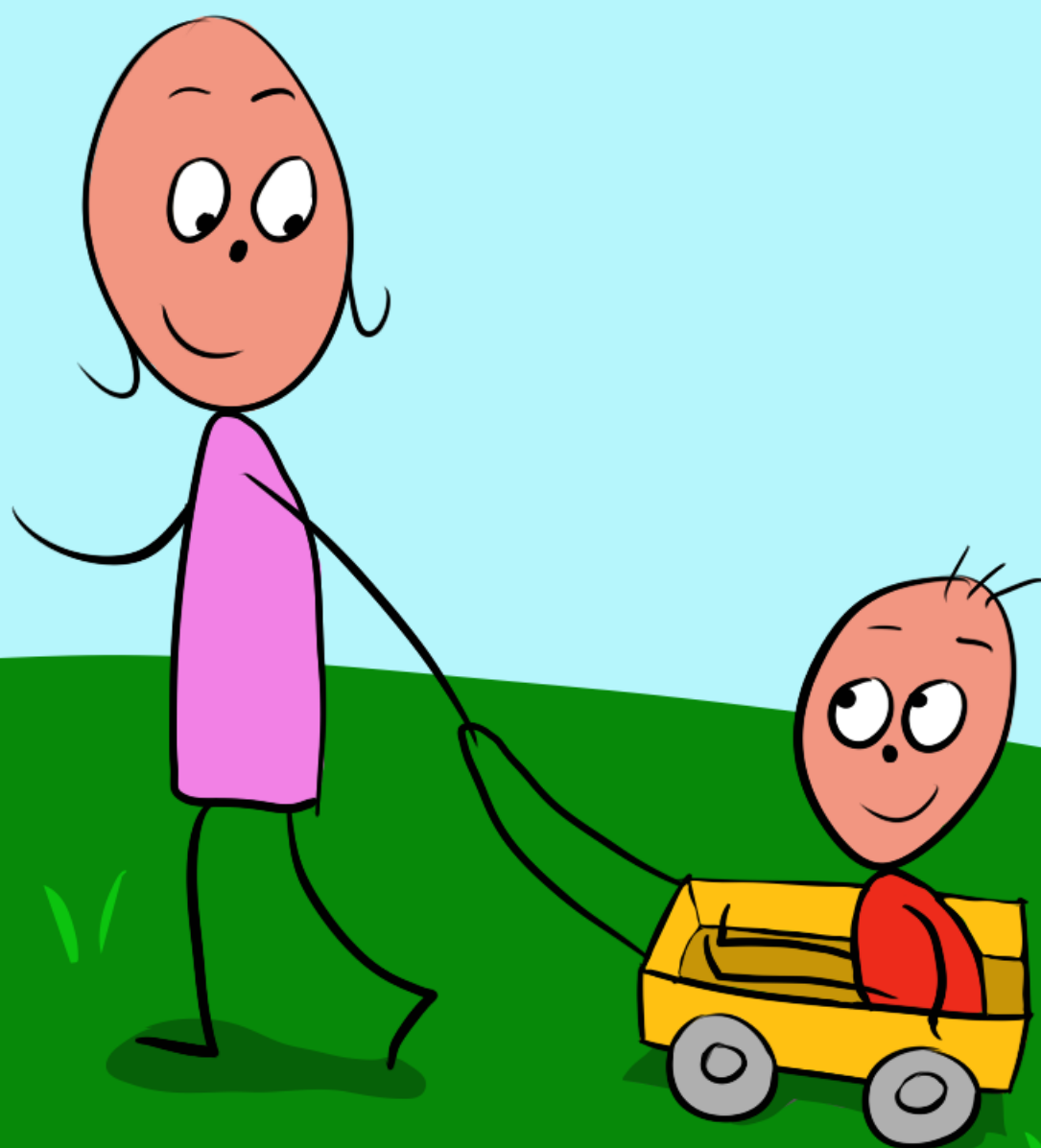


Mor og barn bogen



Bogen er skrevet af
Carsten Møller, terapeut og lærer
Niels Rahbæk, billedkunstner
Heidi Juhl, socialpædagog

Al kopiering fra denne bog må kun finde sted
efter skriftlig aftale med forfatterne.

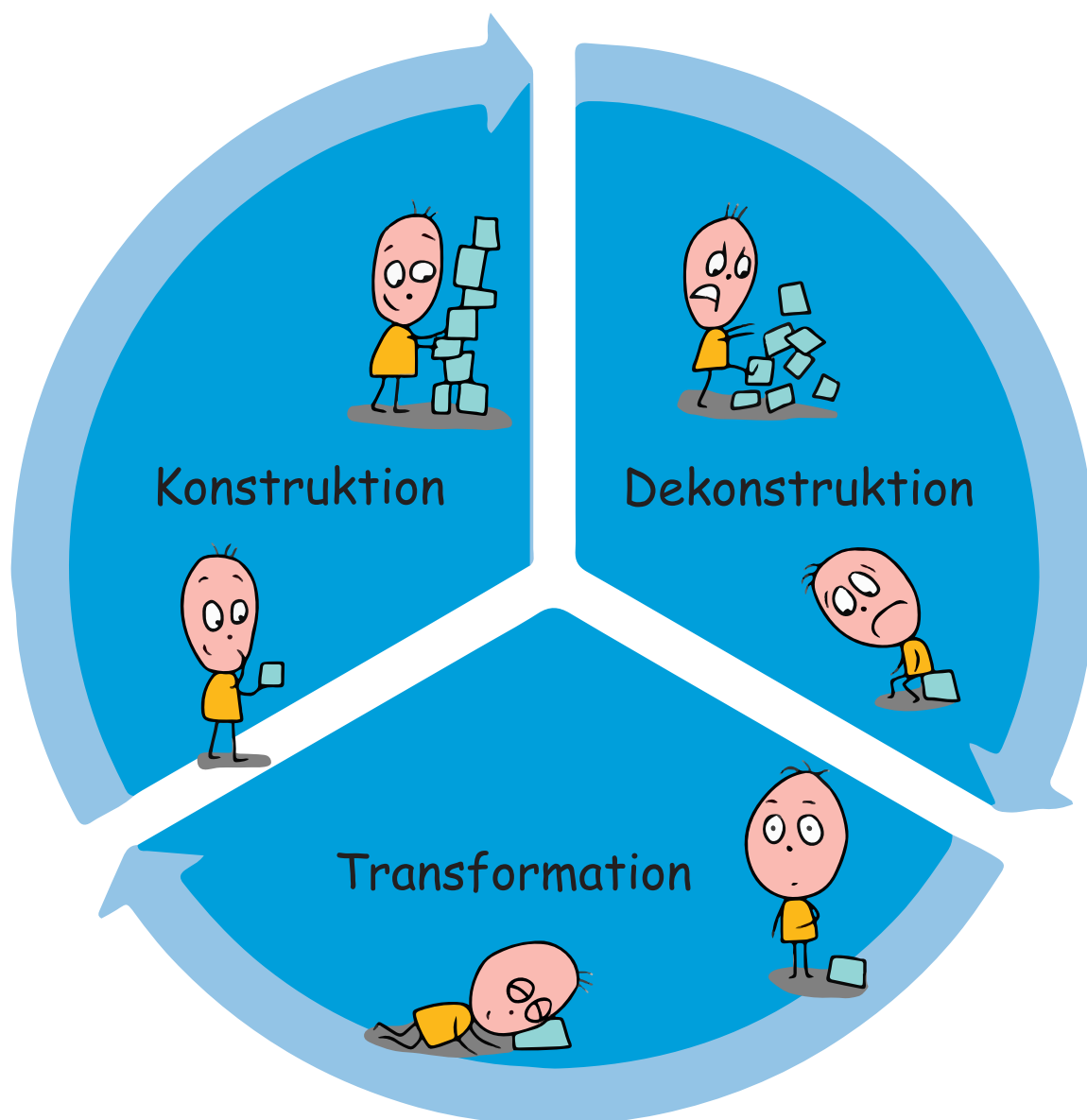
Ærø 2023 1. udgave

Trykkeri: Børge Møller Grafisk

Forlag: **FACE:IT**

ISBN 978-87-970238-3-9

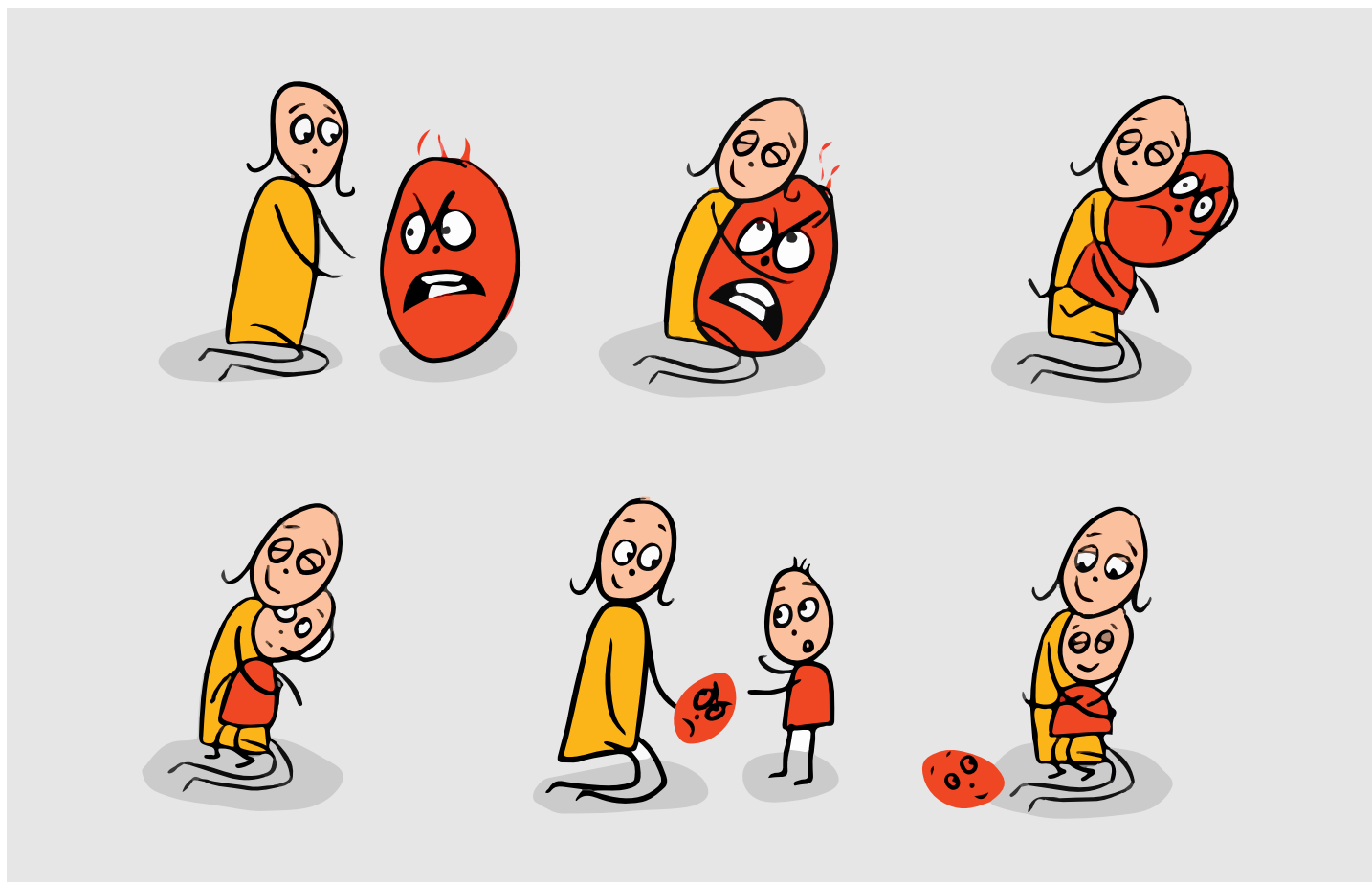
Robusthedscirklen



Robusthedscirklen fortæller, hvor vigtigt det er, at du giver barnet lov til at være i de svære følelser som fx. vrede og ked af det. Her har dit barn brug for, at du er tæt på. Barnet lærer de svære følelser at kende og bliver bedre til at rumme dem. Det vil hjælpe dit barn, når det møder svære følelser på et senere tidspunkt.

Husk at følelser forandrer sig, også de svære.

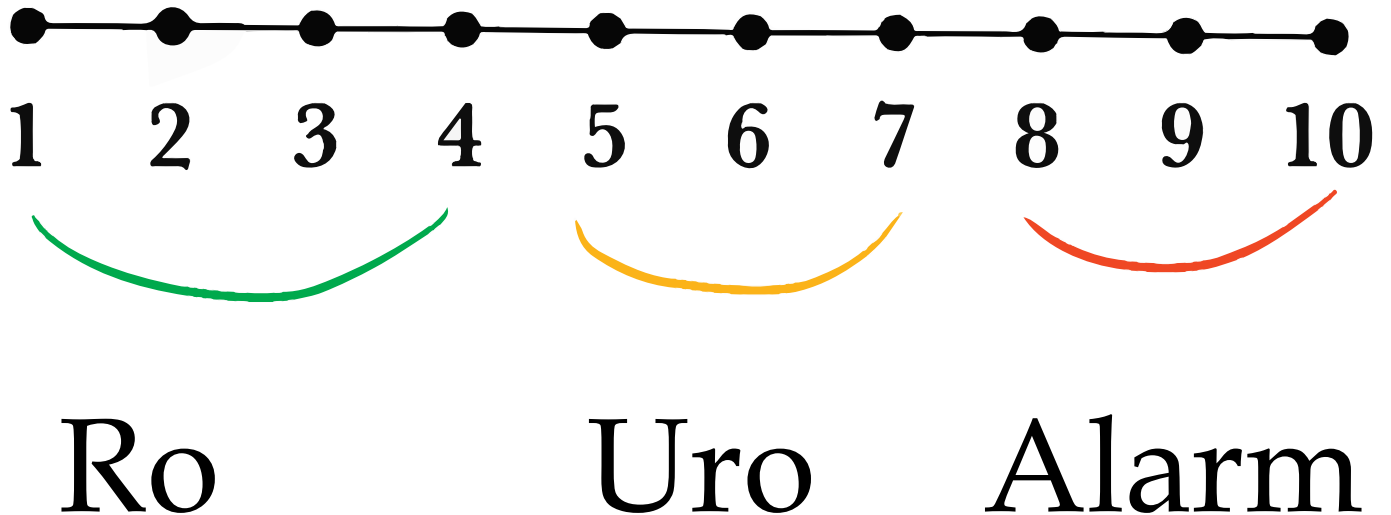
Følelsesregulering - når børn kan rumme fysisk kontakt



Følelsesregulering - når børn ikke kan rumme fysisk kontakt



Skalaen



Når I bruger skalaen, bliver du og dit barn klogere på jer selv og I får en måling på, om der er behov for regulering. I får et fælles sprog til at fortælle, hvordan I har det indeni.

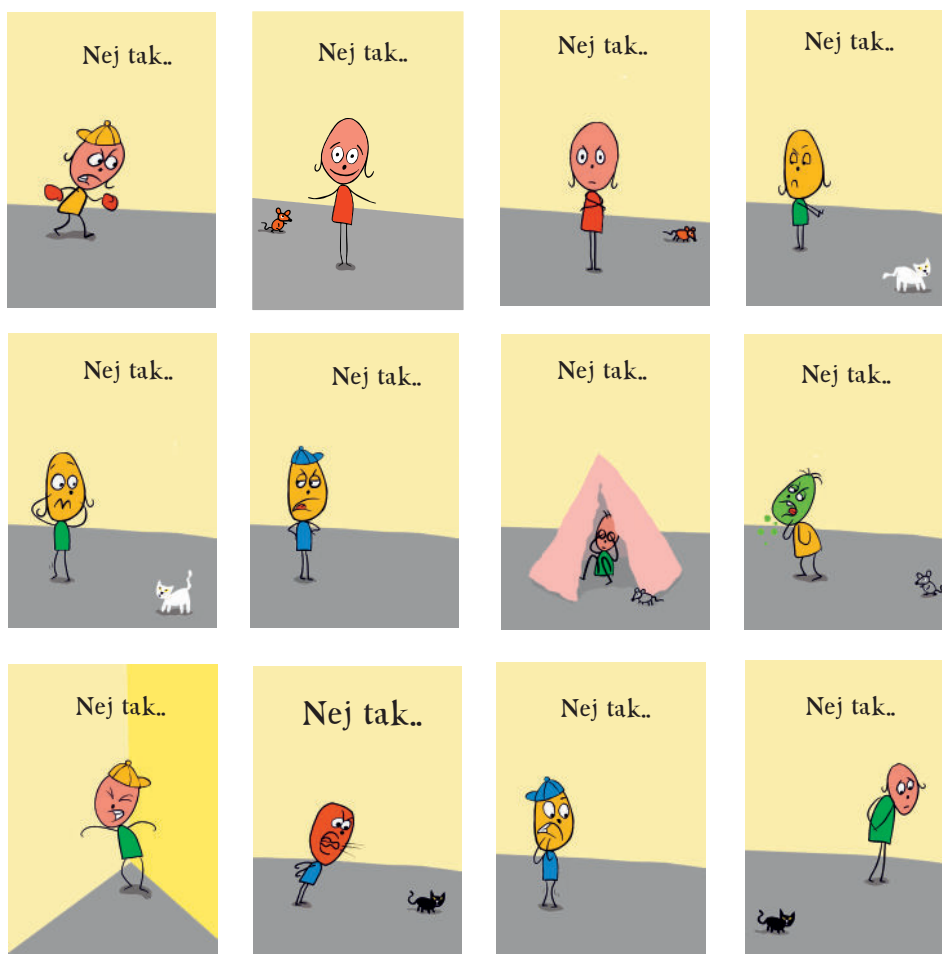
Sådan bruger du skalaen:

Læg den ene hånd på brystet og den anden hånd på maven og ret opmærksomheden indad i ca. 1/2 minut.

Herefter kan I snakke med hinanden om, hvordan det er indeni og måske også hvorfor. Hvis I ikke har lyst til at fortælle det, er det helt ok.

Nej-tak kort

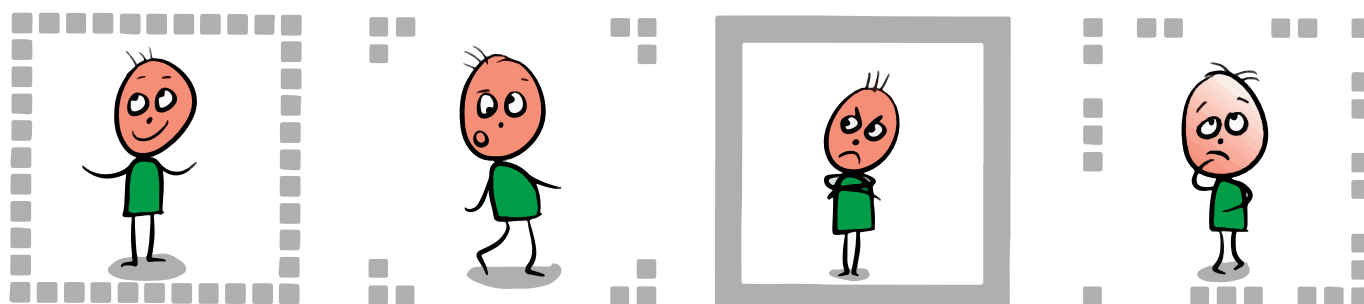
Nej-tak kortene kan bruges til at vise noget, du ikke har lyst til eller vise en grænse.



At sige Nej-tak er at sætte en grænse.

Det er vigtigt for os mennesker at sætte grænser for at passe på os selv. Jo flere gange vi oplever, at vores Nej-tak respekteres, jo stærkere bliver vores grænser.

Sunde og usunde grænser



Sunde grænser

Få eller ingen grænser

Fastlåste grænser

Usikre grænser

Reguleringsøvelser

Bos chokoladeåndedræt

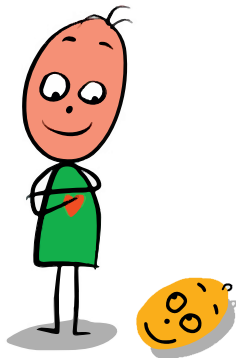
Duft til den varme cacao
(træk vejret gennem næsen)

Pust på cacaoen
for at afkøle den.



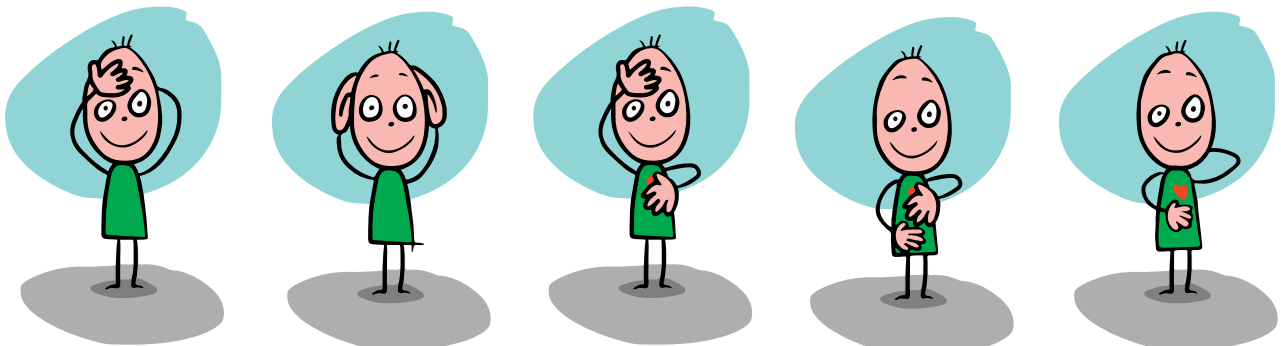
Gør det 5 gange -
så er cacaoen lige
til at drikke.

Boknus

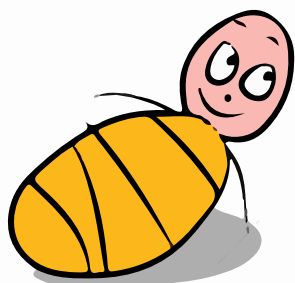


Læg højre hånd på dit hjerte.
Mærk det slår.
Læg venstre hånd på højre overarm
og klem den lidt.
Tag 5 vejrtrækninger,
mens du giver dig selv et Boknus

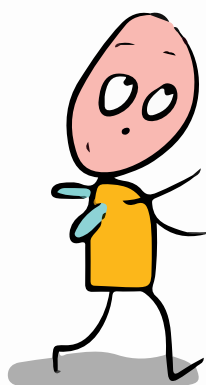
Bos TRYGknapper



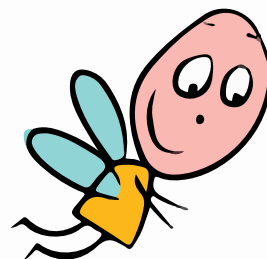
Hvilken af Bos TRYGknapper kan du bedst lide?



GIV



MIG



TID

Børn udvikler sig i forskelligt tempo.

Nogle børn kan læse, når de er 4 år og nogen synes stadig, at det er svært, når de er blevet voksne.

Det vigtigste er at se og møde barnet, der hvor det er.

Lytte, vente og give tid.

Lege og aktiviteter

Børn vil som udgangspunkt gerne lege både med børn og voksne. Leg er vigtig for barnets udvikling og du kan støtte dit barn i den proces.

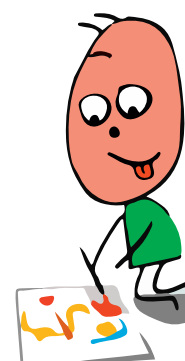
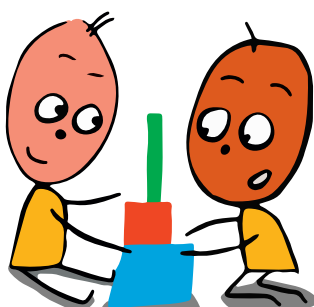
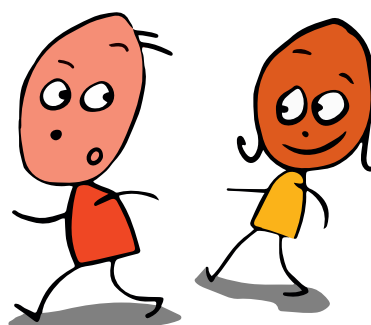
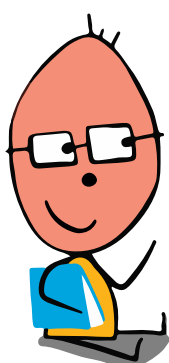
Mange lege, hvor der er gentagelser, fx "vendespil" og "Kongens efterfølger", er med til at skabe struktur og forudsigelighed. Dette er med til at skabe tryghed for dit barn.

I tumlelege og massagehistorier er der nærvær og berøring. På den måde giver du barnet større kropsbevidsthed og skaber stærkere tilknytning.

Når dit barn mærker, at det kan bidrage enten til en leg eller en samtale, så lærer det at det kan bidrage med noget værdifuldt. En følelse, som er med til at give dit barn selvtillid og selvværd.

Det er dit ansvar, at jeres samvær er trygt og positivt, så det bliver en god oplevelse både for dig og dit barn.

Husk, man kan sagtens være uenige, når man leger. Det vigtigste er at man bliver enige igen.



Lege og aktiviteter

Lege med LEGO

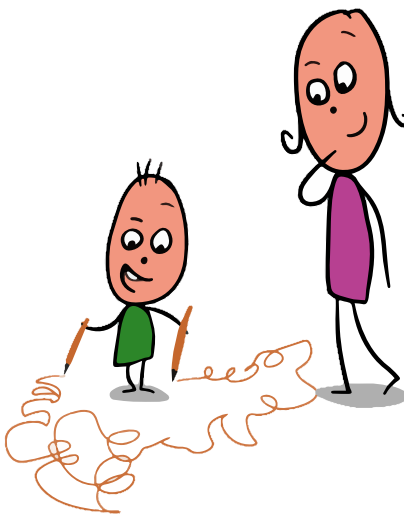
Når dit barn leger med Lego, kan barnet skabe en verden, som indeholder det, der fylder hos barnet eller det, som lige nu interesserer barnet.

Vær interesseret i dit barns leg.

Spørg ind til, hvad dit barn laver og hvad der sker i legen.

Tegne

Lad dit barn styre, hvad der skal tegnes. Spørg ind til, hvad dit barn laver og hvad der sker i tegningen.



Puslespil

Det kan være en god ide at lave puslespil. Skab et fællesskab, hvor dit barn kan styre brikkerne og lave puslespillet.

Fangeleg

I fangelege er der spænding, som kan reguleres alt efter, hvor trygt barnet er. Måske skal man i starten aftale med barnet, at man lader som om, at man vil fange barnet. Efterfølgende kan barnet selv sige til, når det er klart til at blive fanget. Men sørg for, at der er et helle, hvor barnet er i sikkerhed og ikke kan fanges.

Vendespil

Vendespil er et spil, som er nemt at gennemskue og hvor barnet i samspil med en voksen, kan få tryghed i den fælles oplevelse.

Fortællinger / eventyr

At fortælle historier kan også skabe tryghed for barnet. Her er eventyr gode. Eventyr er ofte bygget op om de samme præmisser, hvor det er de gode, som vinder og de onde, der taber. Denne gentagelse i eventyrerne er også med til at skabe tryghed, forudsigelighed og stimulere fantasien.

Lege og aktiviteter

Kongens efterfølger

Du kan lave en ryme eller bevægelse som barnet skal følge. Du kan fx. trampe, bevæge armene eller klappe en fast rytme.

Start altid med en nem rytme, da det er vigtigt, at barnet formår at følge rytmen. Når barnet kan følge den første rytme, du laver, kan du udfordre barnet med en lidt hurtigere eller sværere rytme.

Lave mad sammen

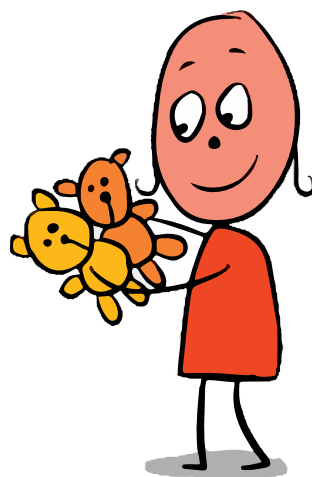
Lad af og til barnet være med til at bestemme, hvad I skal spise. Hjælp hinanden med at forberede maden og giv barnet opgaver, som er passende, fx skære agurk, skylle salat, dække bord mv.

Se en film sammen

Vær til stede, når I ser film sammen. Læg din telefon væk og se filmen med dit barn. Se og lyt til, hvordan dit barn reagerer og snak lidt om filmen.

Lege med bamser og figurer

Kan bruges til rollespil, hvor dit barn finder på, hvad der skal ske og I leger sammen.



Gemmeleg

Når vi arbejder med tryghed hos børn, kan gemmeleg være rigtig god. Skab en god stemning og giv dig god tid til at finde barnet. I kan skiftes til at gemme jer, men hvis barnet kun ønsker at gøre en af tingene, så start med det. Når du gemmer dig, giv lyd, så det ikke bliver for svært for dit barn.

Lege og aktiviteter

Ballonleg

Tag en oppustet ballon. Tæl til 3 og på "nu", spiller I ballonen til hinanden. Ballonen holdes i luften så længe som muligt. Når den rammer jorden, starter I forfra. Legen kan også laves, hvor I slår på ballonen med fluesmækkere.

Bage en kage

Når I bager en kage, er der en opskrift, som I skal følge. Det er med til at træne dit barn i at gøre tingene i den rigtige rækkefølge for at få et godt resultat.

Avis karate

Tag en avisside, og fold den helt ud. Hold avisen ud i strakt arm foran dig i en højde, der passer til barnet. Avisen skal være stram. Stil dig over for barnet. Når du har talt ned fra 3, skal barnet flække avisen over på midten med et karateslag. Hvis barnet har lyst til at sætte lyd på slaget, er det en god ide.

Tur i skoven

Naturen har en positiv virkning på vores hukommelse, opmærksomhed og humør. I naturen får vi mulighed for at bruge alle sanser. Tag gerne en af barnets venner med.

Puste sæbebobler

Øvelsen kan laves, hvor I begge puster sæbebobler eller hvor det kun er en af jer.



Brætspil

Kalaha, vendespil, Bos ØV spil og billedlotteri, er spil, som træner turtagning og problemløsning.

Lege og aktiviteter

Fagtesange

Jens Pedersens ko, Lille undulat, Lille Peter Edderkop, Hjulene på bussen, Klappe klappe kage, Mester Jacob og En elefant kom marcherende.

Bo trækker vejret

Bogen som I har fået udleveret.



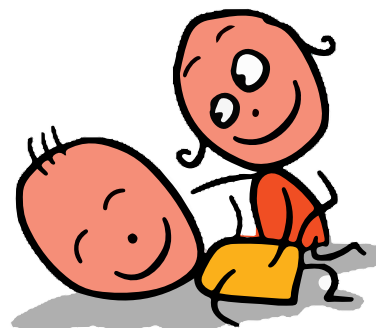
High five

Hav øjenkontakt og lav High five.

Med denne simple øvelse, siger du til barnet, at jeg har set dig og du er vigtig for mig. Dette kan nogle gange være medvirkende til, at en dag starter godt.

Tumlelege

Tumlelege er rigtig gode til mindre børn, da det er med til at udvikle barnets kropsfornemmelse.



Bos massagehistorier

Ved berøring udskiller barnet hormoner, som er godt for barnet i forhold til velvære og beroligelse.

Bos tumlelege

Ride ride ranke (fra 6 mdr.)

Lav ride ranke med barnet på låret. Lad legen ende med, at du svinger barnet bagover med hovedet nedad, mens du støtter hoved og nakke og holder godt fast. Se efter om dit barn kan lide det.

Flyveture (fra 6 mdr.)

Giv barnet masser af flyveture. Sid eller stå, mens du gør det, og lad den lille komme op over dit hoved. Husk at se om barnet kan lide det.

Gynge (fra 6 mdr.)

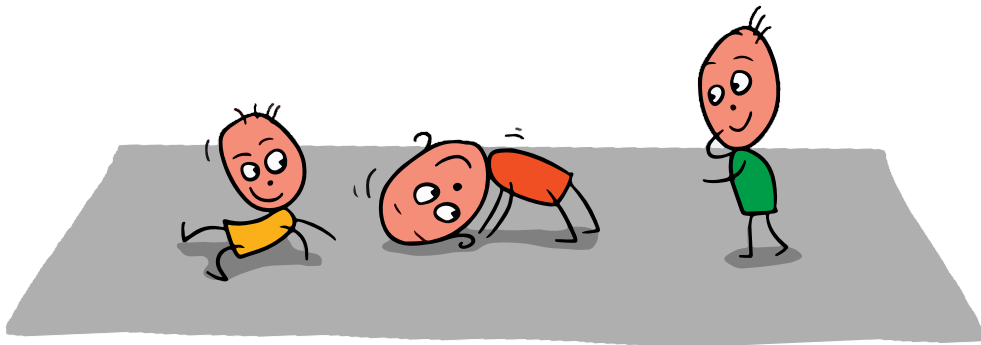
Nu har dit barn en god og stabil siddestilling og kan begynde at gynge. Det er en god ide med en babygynge i stuen eller i haven. Gyg både frem og tilbage og drej også rundt på gyngen.

Rutcheture (fra 9 mdr.)

Dit barn kan selv rutsche ned ad de små plastik rutschebaner eller gøre det siddende ovenpå dig.

Kolbøtter (fra 1 år)

Slå kolbøtter på en madras. Pas på nakken - kig ind mod navlen.



Dans (alle aldre)

Dans med dit barn - hånd i hånd på gulvet, eller sving barnet rundt på din arm.

Kildeleg (alle aldre)

Sæt eller læg jer på gulvet eller sengen. Skub og mas til hinanden. Se om det kan lykkes at kilde hinanden. Husk at stoppe, hvis der bliver sagt stop.

Bos massage historier

Bo og løven Leo

Bo hoppede nærmest hen ad vejen, mens han sang.
Han var bare så glad.

Bo og hans familie var på vej hen til zoologisk have
for at se på alle dyrene.

Han glædede sig helt vild til at se elefanten, giraffen, bavianerne,
løven og alle de andre dyr.

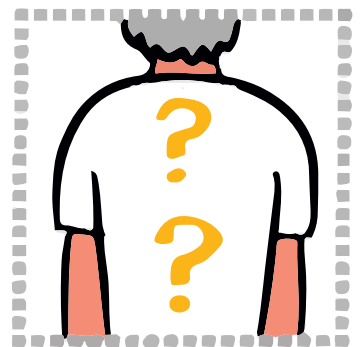


Små bløde hop skiftevis
med hver hånd

Da Bo kom hen til løven, som hed Leo,
kunne Bo ikke få øje på den. Den var væk. Det var underligt.
Hvor var den?

Bo kiggede lang tid og til sidst, så han den ligge under det store træ.
Løven Leo græd. Store tårer.

Bo kunne se den slikkede sin pote.
Bo tænkte på, hvorfor den gjorde det?

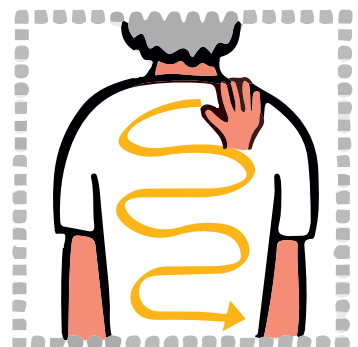


Tegn spørgsmålstegn

Bo løb rundt i zoologisk have for at finde en dyrepasser.
Løven Leo skulle have hjælp.

Først løb han den ene vej, så løb han den anden vej.
Han løb fra side til side og endelig fandt han en dyrepasser.

Bo råbte til dyrepasseren, at Leo havde ondt i poten.
Dyrepasseren og Bo løb hele vejen tilbage til løven Leo.

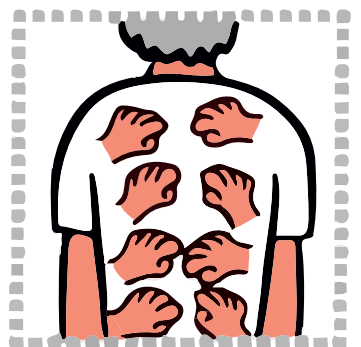


Med flad hånd laves slalom-
bevægelser på ryggen

Da løven Leo så dyrepasseren og Bo, lyste den op.
Dyrepasseren kaldte på Leo. "Leo, kom her hen".

Leo slæbte sig af sted. Først forbi det store træ og derefter slæbte
den sig forbi søen, før den var henne ved dyrepasseren og Bo.

Leo løftede den pote, som gjorde ondt op til dyrepasseren og Bo.
Bo kunne se, at Leo havde en stor splint i poten.



Knoerne køres usystematisk
blidt rundt på kroppen

Da dyrepassereren så splinten tog han en stor tang.
"Bo, hvis du holder poten, så hiver jeg splinten ud".

Det ville Bo gerne.
Løven Leo kiggede på Bo og slikkede hans hånd.
Så begyndte dyrepassereren at hive.

Han hev og hev og hev. Men splinten kom ikke ud.
Leo brølede og brølede og dyrepassereren hev og hev.



Med tommel- og pegefinger
nibbes der på ryggen

Bo aede Leo på hovedet. "Det er ok, at græde, Leo"
Leo kiggede med store våde øjne på Bo.

Dyrepassereren kiggede på Bo. "Du er god til at holde poten, Bo"
Bo tog ekstra godt fat i Leo, mens Leo brølede.

Dyrepassereren sagde 1 - 2 - 3 nu og hev alt, hvad han kunne.
Swup og dyrepassereren lå på jorden og så helt rundtosset ud.



Med pegefingrene
tegnes små cirkler

Endelig lykkes det. Dyrepassereren fik splinten ud.
Løven Leo stoppede med at brøle og smilede.

Dyrepassereren sagde til Bo, at han skulle sætte plaster på.
Han skulle være sikker på, at det sad fast.

Løven Leo slikkede Bo i hovedet, så Bo blev helt slimet til.
Bo, løven og dyrepassereren grinede og grinede.



Med flade hænder
tegnes et springvand

Sikke en dejlig dag. Bo var så glad, at det boblede i maven.
Glad for, at alt var endt godt og glad for at han kunne hjælpe.

Hans mor og far smilede til ham.
Han kunne se, at de var stolte af ham.

Bo glædede sig til næste gang, han skulle i zoologisk have.



Med fingerspidserne prikkes
der overalt på kroppen

Frygt

Jeg hjælper dig med at:

- undgå at komme til skade
- undgå fare
- mærke dine grænser
- passe på andre

Du kan måske mærke at:

- dit hjerte slår hurtigere
- du får kolde hænder
- maven er spændt og trækker sig sammen
- du skal tisse
- du får kvalme
- du vil gerne løbe væk
- du får lyst til at gemme dig

Det hjælper at:

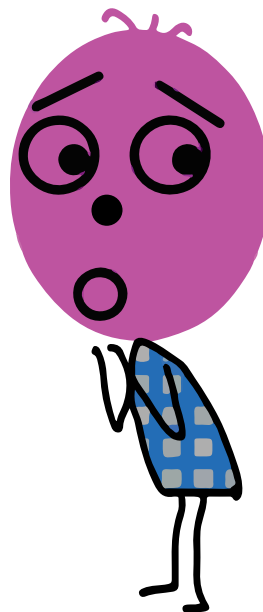
- trække vejret helt ned i maven
- være sammen med nogen
- bevæge sig
- tænke på noget godt
- græde
- sætte tal på skalaen for frygten
- lære frygten at kende

Vær opmærksom på:

Jeg kan godt blive over følsom, så har jeg brug for at blive beroliget.

Alle oplever frygt, men det kan være for helt forskellige ting.

Frygt er en skræmmende følelse



Hvor meget frygt føler du lige nu ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Triste

Jeg hjælper dig med at:

- sætte tempoet ned
- få mulighed for at tænke dig om
- mærke dine grænser
- vise at du har brug for hjælp
- huske nogen du savner

Du kan måske mærke at:

- kroppen er tung og falder sammen
- du græder
- du føler varme eller kulde
- du har lyst til at gemme dig
- du føler dig alene
- du har brug for nogen

Det hjælper at:

- rette kroppen op og bevæge dig
- være sammen med andre
- tænke på noget godt
- give følelsen lov til at være der
- tegne eller skrive om følelsen
- snakke med nogen
- at sætte tal på skalaen for tristhed

Vær opmærksom på:

Vær god ved dig selv, når du er trist og få andre til at hjælpe dig.

Alle bliver triste, men det kan være helt forskellige ting, man bliver trist af.

Tristhed kan vare længe



Hvor trist er du lige nu ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Vrede

Jeg hjælper dig med at:

- mærke når dine grænser overskrides
- forsvare dine grænser
- få øje på uretfærdighed
- at undgå du blive snydt
- sige stop

Du kan måske mærke at:

- hjertet slår hurtigere
- dine hænder bliver varme
- der er energi i kroppen
- musklerne bliver spændte
- dine øjne bliver fokuserede
- dine hænder bliver varme

Det hjælper at:

- trække vejret - så du bedre kan tænke
- bevæge dig
- få ro omkring dig
- råbe din vrede ud - et godt sted
- gå væk fra det, som har gjort dig vred
- sætte tal på skalaen for vrede
- snakke med nogen

Vær opmærksom på:

Jeg kan godt blive overaktiv, så har jeg brug for tid og hjælp fra andre til at berolige mig.

Alle kan blive vrede, men det kan være for helt forskellige ting.

Vrede er en stærk følelse



Hvor vred er du lige nu ?



Afsky

Jeg hjælper dig med at:

- mærke dine grænser og værdier
- lægge mærke til at noget føles forkert
- undgå at spise noget farligt
- advare om farlige ting

Du kan måske mærke at:

- din krop trækker sig væk
- du får kvalme eller kaster op
- du holder vejret
- tungen kommer ud af munden
- du vender hovedet væk
- dine hænder kommer frem foran dig

Det hjælper at:

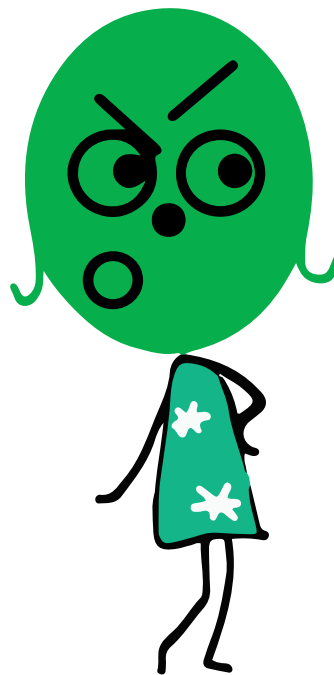
- trække dig væk
- komme af med det der vækker afsky
- sætte tal på skalaen for afsky
- undgå det der vækker afsky

Vær opmærksom på at:

Afsky er et tegn på, at kroppen vil af med noget, der er ulækkert eller føles som gift.

Alle oplever afsky, men det kan være for helt forskellige ting.

Respekter også andres grænser.



Hvor meget afsky føler du lige nu ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Glæde

Jeg hjælper dig med at:

- se tingene fra deres bedste side
- gøre andre glade
- vise andre, at du er glad for dem
- komme i kontakt med andre

Du kan måske mærke at:

- du smiler
- kroppen føles let
- du føler varme
- du får lyst til at bevæge dig
- det bobler indeni

Det hjælper at:

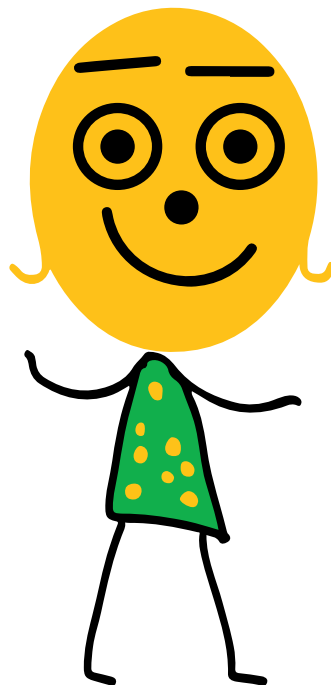
- nyde glæden
- give plads til glæden
- bevæge sig
- sætte tal på skalaen for glæde
- huske hvad der gør dig glad

Vær opmærksom på:

At din glæde kan virke for stor for nogen, så husk også at lytte til dem.

Alle oplever glæde, men det kan være over helt forskellige ting.

Glæde er vores mest sociale følelse.



Hvor glad er du lige nu ?



Følelseskontrolcenter

Hvad kan du mærke i kroppen, når du føler:

Vrede



Frygt



Tristhed



Glæde



Afsky



Følelseskontrolcenter

Hvad får dig til at føle:

Vrede



Frygt



Tristhed



Glæde



Afsky



Følelseskontrolcenter

Hvad kan du gøre, når du føler:

Vrede



Frygt



Tristhed



Glæde



Afsky



Følelseskontrolcenter

Hvad vil følelsen fortælle dig:

Vrede



Frygt



Tristhed



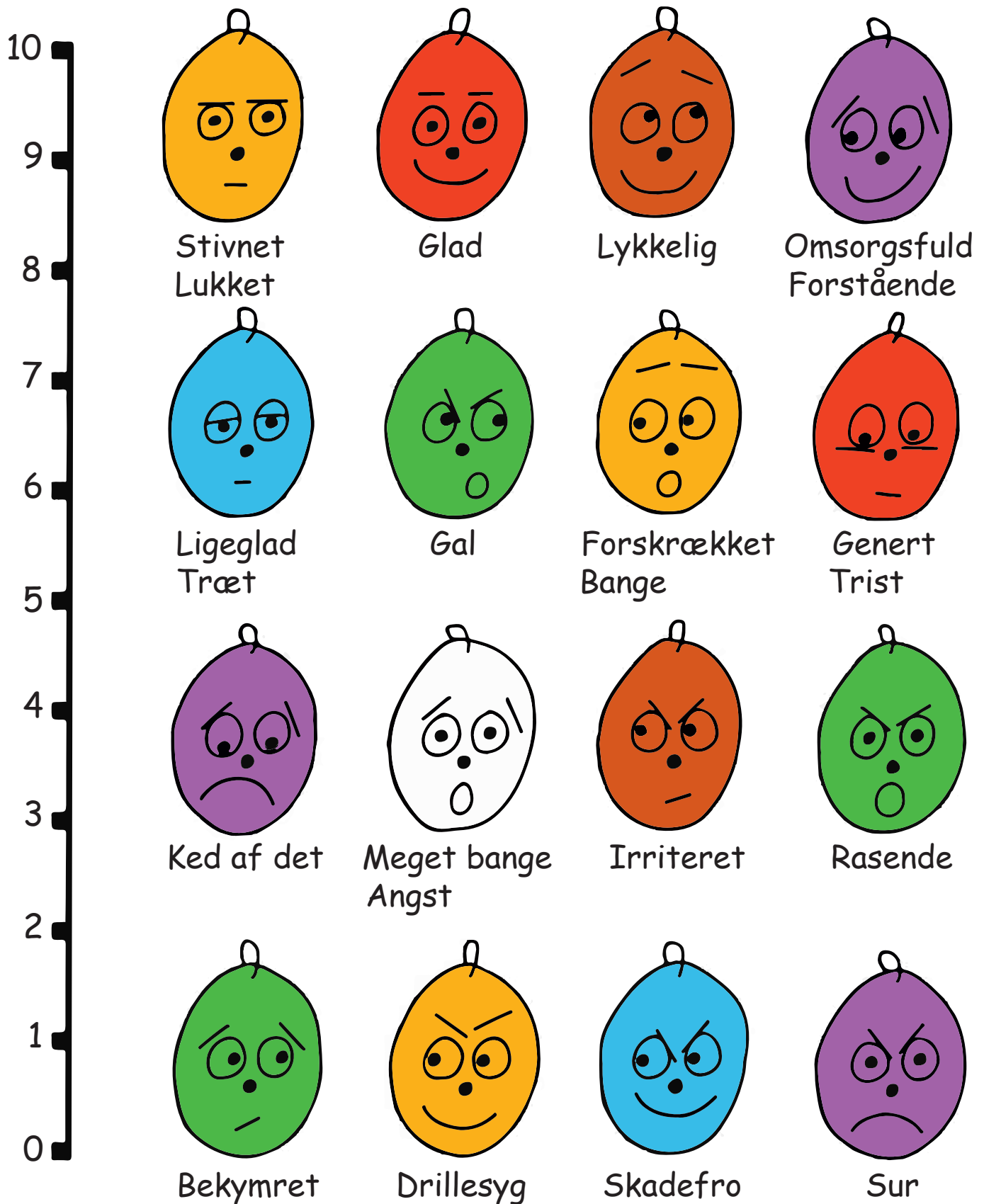
Glæde



Afsky



Humørmåleren



Ordforklaringer under ansigterne er forslag. Intensiteten af følelsen kan vises på skalaen.

Det stresser Bo

For lidt søvn

Usikkerhed

Ændring af rutiner

Sult

For høje krav

Konflikter

Ikke at føle sig forstået

Når Bos mor er stresset



Det stresser Bos mor

For lidt søvn

Usikkerhed

Ændring af rutiner

Sult

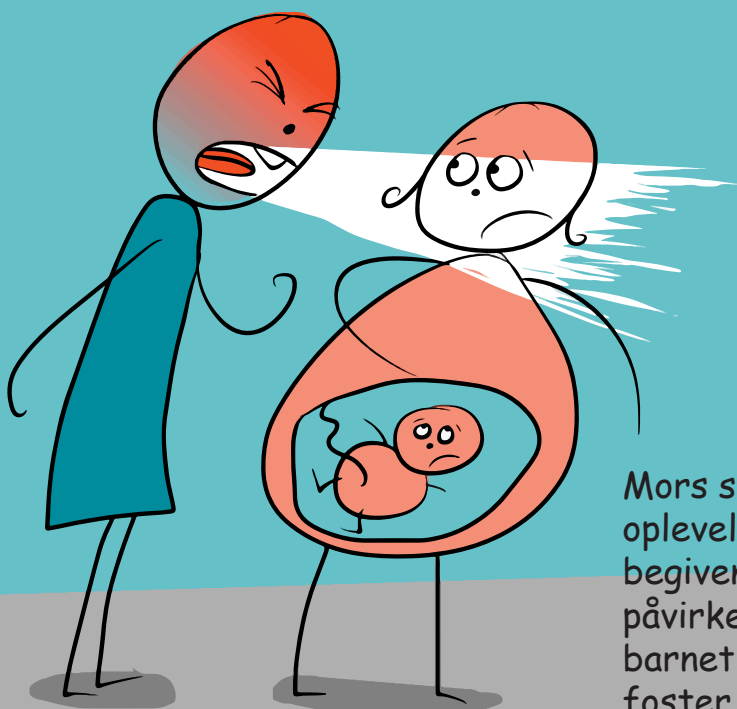
For høje krav

Konflikter

Ikke at føle sig forstået

Når Bo er stresset

Mors og fosteret nervesystem er tæt forbundet



Mors stress niveau og oplevelse af evt. traumatiske begivenheder under graviditeten påvirker fosteret og kan gøre barnet mere stresset, både som foster men også som barn og voksen.

Måske skal vi være mindre bange
for at miste andre, men mere bange
for at miste os selv i forsøget på
ikke at miste andre.

Bos mor om "pleasing"

Voldsspiralen



Kontrolstart

Forelskelse

Uro stiger

Skyld, skam og
fortrængning

Vold

Gentagelser

Pause, håb og
forsoning

Vold

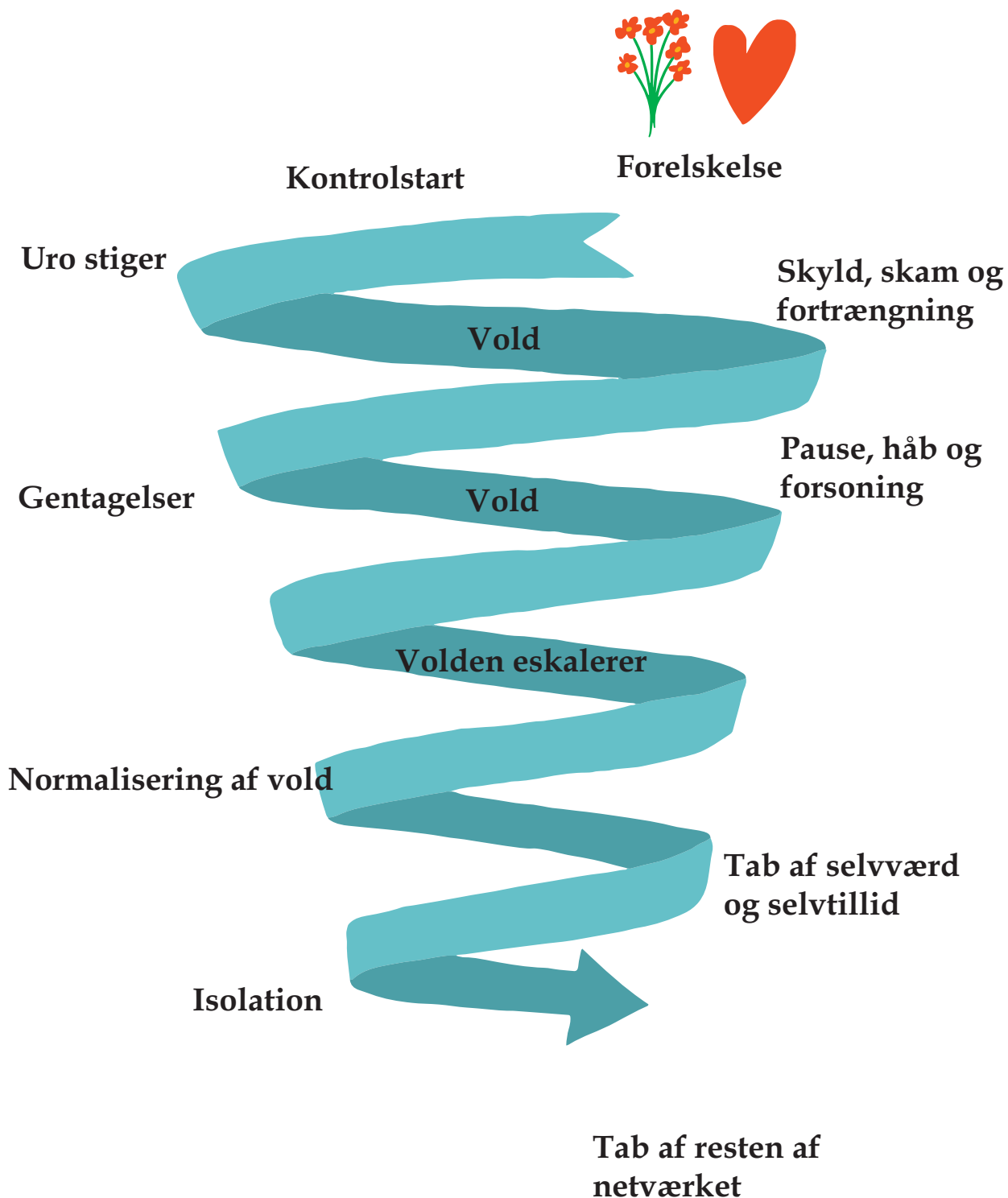
Volden eskalerer

Normalisering af vold

Tab af selvværd
og selvtillid

Isolation

Tab af resten af
netværket



Skulle du have spørgsmål eller oplever du, at volden stadig fylder for meget, er der mulighed for at få hjælp ved henvendelse til følgende:

Nærmeste krisecenter

Din kommune

Mødrehjælpen

"Bryd tavsheden"

"Sig det til nogen"

Lev uden vold hotline 1888

Skulle dit barn have behov for at snakke med nogen, er der mulighed for at få hjælp ved henvendelse til følgende:

GirlTalk

Børnetelefonen

Hørt

