

Når et øjeblik betyder alverden



Ifølge psykolog Rikke Yde Tordrup er det afgørende i vores børns udvikling, at vi som forældre helt konkret har øje for dem. Med vores blik kan vi skabe tilknytning, tryghed og ro – og det har vores børn brug for mere end nogensinde før.

Tirsdag d. 9. april 2019 var 180 forældre fra Lystrup-Elsted Dagtilbud samlet for at høre psykolog Rikke Yde Tordrups foredrag om ”Udviklende øjeblikke i den moderne børnefamilie”.

Udviklende øjeblikke

Ifølge Rikke Yde er ”udviklende øjeblikke” karakteriseret som de små momenter i hverdagen, hvor den voksne griber et øjeblik og er i det med barnet. Det typiske eksempel er det lille barn, som stavrer ud i verden for første gang. Når det har bevæget sig et lille stykke væk, vil barnet altid se sig tilbage over skulderen for at møde mors eller fars bekræftende blik.

Opdragelse med øjenbrynene

Faktisk er vores ”øjebrynsregulering” af barnet – altså vores blik, nik og smil; eller omvendt rynkede bryn – den mest universelle opdragelsesmetode, som forældre

overalt i verden og til alle tider har brugt til at regulere vores børn:

”Som forældre er vi kodede til det. Vi kan sagtens øjenbrynsregulere vores barn, mens vi steger frikadeller eller lægger vasketøj sammen. Men når vi har hovedet nede i telefonen, er der ikke noget at komme efter, når barnet ser sig tilbage. Og det er et problem, hvis det sker igen og igen.”



Raketbørn

Ifølge Rikke Yde ser vi i dag en generation af børn, som bruger de fleste af deres vågne timer i vuggestuer og børnehaver med historisk dårlige normeringer. Dertil kommer, at vi som forældre er mere stressede end nogensinde, og at mange af os tjekker mobilen mange gange dagligt. Mange børn møder altså ikke et stabilt, voksent blik, som de kan bruge til at blive reguleret til ro.

Resultatet er, at et stigende antal børn i dag er motorisk urolige, springer fra aktivitet til aktivitet og har svært ved at sætte sig i andres sted.

Te-selskab og stenkast

Ifølge Rikke Yde kan vi dog gøre meget med små ændringer i hverdagen:

”Vi skal simpelthen bare være der og se barnet. Selvom det kan være dødkedeligt at lege te-selskab eller smide småsten i kloakken, så lærer vores børn sindssygt meget om at regulere sig selv og være sammen med andre.”

Derfor behøver vi heller ikke have dårlig samvittighed, når vi hverken har været i Legoland eller Lalandia i weekenden:

”Børn har ikke brug for så store oplevelsespakker, deres nervesystem kan slet ikke holde til det”.

Forældre-forkælelse

Endelig skal vi som forældre være bedre til at forkæle os selv og af og til melde fra til strømmen af forældremøder, gymnastikopvisninger og arbejdsdage.

”Hvis vi skal regulere vores børn til ro, bliver vi også nødt til selv at være i balance,” minder Rikke Yde om.

Tips fra børnepsykologen

Borte-borte. Den vigtigste leg for alle børn er titte-bøh og gemmeleg. Barnet udvikler sit kerneselv ved at opleve, at verden forsvinder, men altid kommer tilbage igen.

Små valg. Børn trives med små, over-skuelige valg, fx farven på deres flyverdragt, eller om der skal være en hund eller kat på madkassen. Det giver selvtilid og lærer barnet om dets egne præferencer.

Ssshhhhh. Tag dit barn med i kirke, på museum eller plejehjem. Børn har godt af at opleve arenaer, hvor de kan øve sig i at være stille og tilpasse sig omgivelserne.