



# Hvordan får dit barn din opmærksomhed?

**NÆRHED.** I en almindelig hverdag kan det være svært at stå »nok« til rådighed for barnet,

AF METTE DEGN LARSEN  
Djurs Fysioterapi

**KLUMME:** Vi er mange forældre, som kan nikke genkendende til, at vore børn ind imellem må kæmpe for at få vores opmærksomhed. Nogle gange kan de måske føle sig fristet til at »smøre lidt på« for, at vi slipper det, vi er i gang med og koncentrerer os om dem. For hvis vi bliver urolige, be-

kymrede eller måske vrede over deres adfærd eller hvad de nu har at fortælle - så opnår de med sikkerhed, at vi bliver opmærksomme.

Der er også børn som ikke søger kontakten med voksne - enten fordi de har fået den voksenkontakt, de har behov for eller modsat fordi barnet har en erfaring i, at det er svært at opnå og derfor har opgivet at få kontakten!

## Den travle hverdag

Men hvordan kan det være, at børn i helt almindelige familier kan opleve, at vi forældre kan være svære at komme i kontakt med?!

En af grundene kan være, at mange af os har en travl hverdag - og faktisk har mange børn også en travl hverdag! Vi bruger megen energi på arbejde, på at engagere os i børnehaver, skole, fritidsliv mm. og det kan være svært at finde den fornødne tid, det kræver at være nærværende og opmærksomme - lige der hvor barnet oplever det vigtigt. En stor udfordring er også at vi i dag kan være i kontakt med andre end dem vi rent faktisk ER sammen med - nemlig via mobil, facebook mv. Denne mulighed rummer samtidig en stor risiko for, at vi »misser« de øjeblikke hvor vore børn ønsker vores nærvær.

Og for at få vore børns fortrolighed og tillid, så skal vi være ihærdige som voksne - det kræver tid, vilje og prioritering.

I en almindelig hverdag kan det være svært at stå »nok« til

rådighed for barnet, hvis vi også skal passe vort arbejde mv.

Derfor kan det være en god ide at have en strategi for, hvordan man kan prioritere tiden i ens egen familie. Det kan være, at det er omkring barnets sengetid at tiden skal prioriteres til, at vi signalerer at vi har tid til barnet, eller måske er det der, hvor aftensmåltidet forbedres og indtages sammen, at dagens små og store oplevelser kan deles.

## Gør ting sammen

Mange af os har ofte hørt, at det er godt at gøre ting sammen med barnet, men har svært at få det udført i virkeligheden - eksempelvis at gå tur med hunden sammen, ordne vasketøjet, lave maden eller rive bladene sammen på græsplænen.

Måske er det nemmere at prioritere og få ført ud i livet, når vi er opmærksomme på, at vi LIGE NETOP HER kan tilbyde barnet vores værdifulde tid og nærvær!

Og så må vi meget gerne være nysgerrige på barnets verden - det kunne f.eks ske ved,

at du sætter dig ved siden af knægten, der spiller på computer og forsøger respektfuldt at være nysgerrig på, hvilken verden der er hans lige her!

For at dette bedst kan lykkes, - for at barnet ikke føler sig kontrolleret og overvåget, er det en god idé at forberede barnet på, hvorfor vi gør, det vi gør. Fortæl barnet, at du gør disse ting, fordi du gerne vil være sammen med det og er interesseret i hvad det er optaget af.

## Vær tålmodig

Måske vil barnet alligevel protestere og derfor må vi voksne væbne os med tålmodighed og være parat til at ville insistere på at få kontakten til barnet. Vi skal vise barnet, at vi vil det også selvom vi skal knokle for at få lov. Ved at vi insisterer på at have kontakten med vore børn sender vi dem samtidig et tydeligt signal om at de betyder noget for os - og det gør, at de føler sig værdifulde!



## GRATIS RETSHJÆLP

på vores kontorer  
i Ebeltoft og Grenaa

**HVER TIRSDAG  
KL. 16.00-17.00**

Cecilie  
Lund Sørensen  
Advokatfuldmægtig

Tidsbestilling ikke nødvendig!

## ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 . 8500 Grenaa . Tlf. 86 32 12 77  
Jernbanegade 22A, 1. tv. . 8400 Ebeltoft . Tlf. 86 34 38 22

## M-R SKOVTEKNIK Aps

www.mrskovteknik.dk

## Salg af stoker- og afdækningsflis

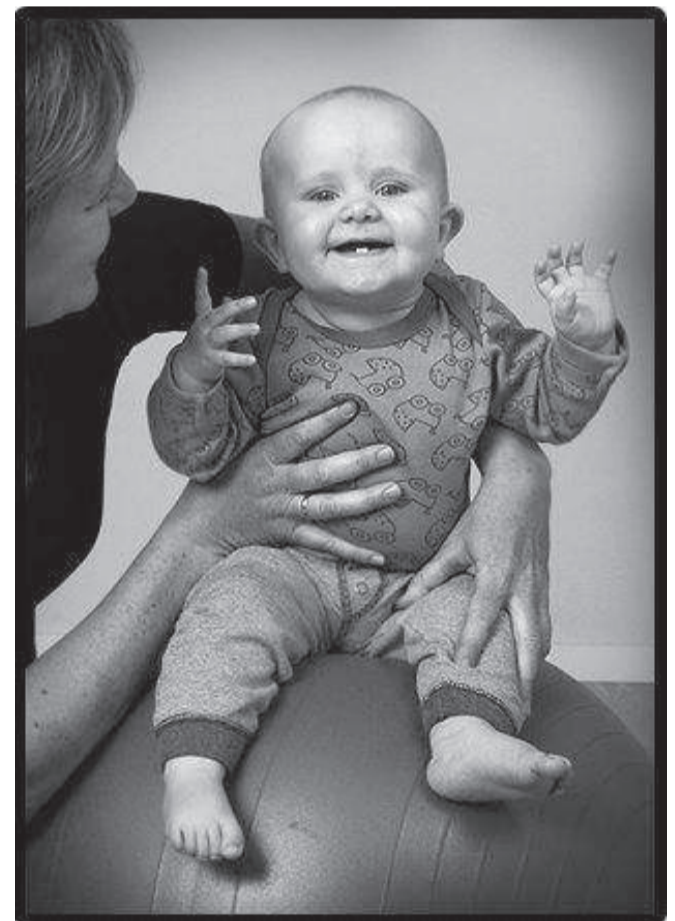
Vi er også interesseret, i at  
købe træ til flisproduktion, da vi er  
leverandør til flere fjernvarmeværker.

Henvendelse til  
Torben Rasmussen, tlf. 40 31 72 25

## Fakta

### ANBEFALINGER

- Vær bevidst om, hvordan dit barn får din opmærksomhed.
- Læg en strategi for hvornår det passer ind i jeres daglige familieliv at prioritere tid til dit barn.
- Lav gerne hverdagsting sammen, ved at få barnet til at hjælpe med eksempelvis madlavningen, får I mulighed for at dele store og små oplevelser.
- Vær oprigtig nysgerrig på hvad dit barn interesserer sig for - og undgå at bedømme om det er godt eller skidt.
- Fortæl barnet hvorfor du gør det du gør.
- Insister på kontakten, det øger dit barns oplevelse af at være værdifuld.



Det er vigtigt at have en god kontakt med sit barn, så barnet føler sig tryk og elsket. Pressebillede

Posten  
**Djurmland**

DjurslandsPosten . Østerbrogade 45 . 8500 Grenaa . TLF. 87 58 55 00 . Fax 87 58 55 16

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk  
REDAKTIONEN MAIL:  
redaktion@djurslandsposten.dk  
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00  
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk  
Oplagskontrol.  
DISTRIBUTION: FK  
UDGIVER: Berlingske af 2007 A/S

CHEFREDAKTION: Dorthe Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstmark  
DIREKTION: Gorm Wesing Flyvholm og Dorthe Carlsen

MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, Djurslandsposten og GrenaaBladet  
SÅTS: Berlingske Prepress  
TRYK: Berlingske Avstryk A/S.

Har de ikke modtaget avisens kontakt venligst FK på tlf. 70 10 40 00 eller pr. mail kvalitetvest@fk.dk Erhvervs mæssig affotografering af Djurslandspostens ideer og tegninger er ikke tilladt. Djurslandsposten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



Søren Andersen  
Redaktionsleder  
soan@stiften.dk



Henrik Ask  
Journalist  
heas@stiften.dk



Flemming Bülow Poulsen  
Journalist

Annancer



Dorthe Olesen  
Grafisk chef/  
sweetdeal  
dool@stiften.dk



Torben Duus  
Salgsleder  
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen  
Storkundecheff  
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen  
Produktchef GB  
thpe@stiften.dk



Allan Aabenhuis  
Kundekonsulent  
alaa@stiften.dk



Jesper Rasmussen  
Kundekonsulent  
jesr@stiften.dk



Karin Johanson  
Kundeassistent  
kajo@stiften.dk

