



Forældres guide til

Børne- & ungegrupper



HORSÆNS SUND BY

Indholdsfortegnelse

1..... **Introduktion**

2..... **Sådan bruger du guiden**

3..... **Hvad er en børne- / ungegruppe?**

4..... **Sådan foregår et møde i en gruppe**

Før dit barn starter i gruppe

8..... Hvorfor skal dit barn starte i en gruppe?

9..... Hvordan forbereder du dit barn på at starte i en gruppe?

11..... Børn kan mærke, når noget er galt

12..... Børn og trivsel

13..... Det gode fundament

Mens dit barn går i gruppe

16..... Hvordan kan dit barn reagere efter gruppestart?

17..... Start den gode samtale hjemme

18..... Hvilke reaktioner kan du forvente som forælder?

19..... Hvordan støtter du dit barn undervejs?

20..... Forstå dit barns følelser

21..... 7 råd til den gode samtale

22..... Mulige årsager til at dit barn ikke åbner op

Når dit barn er færdig med at gå i gruppe

26..... Efterreaktioner

27..... Fortsæt den gode samtale hjemme

28..... Øvelser fra gruppen

29..... Litteraturliste



Introduktion

Denne guide er til dig, der har et barn i en gruppe i Horsens Sund By. Den er udviklet for at skabe gode samtaler hjemme og give dig redskaber til at støtte dit barn bedst muligt.

Det kan være hårdt at tale om de svære ting og at dele dem med hinanden. Og netop i svære tider, er det vigtigt, at vi kan være åbne om, hvordan vi har det og hvilke tanker, følelser og bekymringer vi bærer på. Det gælder såvel for voksne, som for børn og unge.

Det kan være svært at vide, hvordan du bedst kan hjælpe dit barn. Sund By har haft børnegrupper i mange år og gennem tiden har vi opsamlet viden, erfaringer og udviklet forskellige samtaleværktøjer. Derfor får du her nogle redskaber og spørgsmål, der kan hjælpe med at åbne op for den gode og svære samtale – både før, under og efter dit barn har deltaget i en gruppe. Når I sammen udfolder og udforsker emnerne, kan de blive lettere at håndtere og finde mening med. På den måde kan I sammen skabe positive forandringer.

Denne guide til forældre er udviklet af Horsens Sund By og er en del af projektet Tryggere Familieliv, hvor vi udvikler nye initiativer, der kan støtte familier i svære livssituationer. Projektet er støttet af TRYG fonden.

Sådan bruger du guiden

Guiden kan bruges som et opslagsværk. Du behøver ikke at læse den fra start til slut - og du behøver ikke at læse det hele. Du kan bruge indholdsfortegnelsen og slå op der, hvor du har brug for det.

Guiden er inddelt i tre faser; *før* dit barn starter i en gruppe, *mens* dit barn går i en gruppe og *når* dit barn er *færdig* med at gå i en gruppe. Undervejs vil du møde forskellige tekstbokse, der kan være markeret med disse tegn:



Pæren kan give et godt tip, der knytter sig til emnet, du læser om.



Taleboblen giver gode forslag til at starte en samtale og spørgsmål du kan stille, som kan føre til den gode samtale med dit barn.



Ved citationstegnet finder du citater fra børn og unge, der har gået i en børnegruppe i Horsens Sund By og deres forældre.



I boksene markeret med to øjne, finder du kommentarer, der hurtigt giver syn for sagen og for emnet, du læser om.

Rigtig god læselyst.

Hvad er en børne- / ungegruppe?

Sund Bys børne- og ungegrupper er samtale- og aktivitetsgrupper med forskellige temaer. Hver gruppe har ca. otte jævnaldrende børn og to frivillige gruppeledere. De mødes i halvanden time, hver eller hver anden uge.

I gruppen taler børnene om emner, der fylder i deres liv, og gruppelederne faciliterer øvelser, der gør det trygt og nemt at tale sammen. Hver gang børnene deltager i gruppen, oplever de en velkendt og tryk ramme.

Der er tavshedspligt i gruppen, men det er okay, at du og dit barn taler om det, der bliver snakket om i gruppen. Gruppen holder en pause med leg og hygge. De to gruppeledere sørger for, at der er lidt at spise og drikke undervejs.

Scan QR koden herunder og se videoen om den forskel, en børne- eller ungegruppe kan gøre for et barn, der ikke trives.



De frivillige gruppeledere er godt forberedt og har værktøjerne til at guide de svære samtaler i gruppen. Gruppelederne sørger for at overlevere vigtig information om dit barn til dig.

“

Jeg troede, at jeg var den eneste, som havde det sådan, men pludselig var der et helt hold omkring bordet, som forstod mig.

Barn i en børnegruppe,
i Horsens Sund By.

”

Sådan foregår et møde i en gruppe

Det kan være rart at vide, hvordan et møde i en børnegruppe kan forløbe, inden dit barn starter i gruppen. Følg tallene rundt og bliv klogere på et typisk møde i en børnegruppe.





Før dit barn starter i gruppe

I dette afsnit finder du viden om og gode spørgsmål til, hvordan du kan forberede dit barn på at skulle starte i en børnegruppe.



“

“Jeg kan godt lide at snakke med min mor og far, når jeg har haft en dum dag i skolen. Men der er også nogle ting, jeg synes er svært at fortælle dem.”

Barn i en børnegruppe
i Horsens Sund By.

Hvorfor skal dit barn starte i en gruppe?

Børnegruppen er et sted, hvor dit barn kan møde jævnaldrende med lignende tanker, oplevelser og følelser. Det kan give dit barn en følelse af tryghed, fællesskab og mod på at gøre noget aktivt for positiv forandring.

Deltagelse i en børnegruppe kan hjælpe med:

- at give dit barn redskaber, der kan bruges til at håndtere hverdagen.
- at give dit barn mere overskud og ro til at fokusere på skolen og andre vigtige aktiviteter.
- at styrke følelsen af at høre til et fællesskab og mindske følelsen af at være isoleret og ensom.

Børnegruppen kan støtte dit barn i at håndtere sine tanker og følelser. Gennem øvelser og samtaler får dit barn viden og forståelse for sin situation. Børn kan ofte have meget fantasifulde forklaringer på, hvorfor de er bange eller bekymrede. For mange børn er det helt naturligt at have bekymringer, fordi de ikke kender til andet.

Når vi arbejder med følelserne i børnegruppen, er der ingen følelser, som er forkerte, for der er altid en grund til, at vi har dem. Vi lærer, at der er ikke noget, der hedder gode følelser og dårlige følelser, når vi bruger følelserne rigtigt.




Mange forældre fortæller, at de oplever, at deres børn får en helt anden forståelse for sig selv efter de har gået i en børnegruppe, og at de flere år efter stadig kan finde de redskaber frem, som hjælper dem i svære situationer i livet.

Hvordan forbereder du dit barn på at starte i en gruppe?


Når du fortæller dit barn, at hun eller han skal starte i en gruppe, kan det være, at dit barn reagerer negativt. Det kan virke overvældende at skulle møde nye mennesker og tale om det, der er svært.

Det er vigtigt at give dit barn tid til at vænne sig til tanken og hjælpe barnet med at forstå, at det kan være gavnligt på længere sigt. Som barn kan man nemt tro, at man er den eneste i verden med lige præcis de problemer, man har.


Forklar først og fremmest **hvorfor** barnet skal starte i en gruppe. Fortæl dit barn, at du vil støtte hende eller ham og at det er en beslutning, der er taget, fordi du tror på, at det vil være rigtig godt for dit barn. Uddyb og forklar, at gruppen er en mulighed for at møde andre, der har det på samme måde, som dit barn har det. Du kan tage udgangspunkt i nedenstående sætninger til at starte samtalen med dit barn.



Jeg kan godt forstå, at du er nervøs, men jeg lover at støtte dig og jeg glæder mig til at lære mere om, hvordan du har det.



Jeg ved godt, at det kan være svært at sige højt, hvordan du har det. I gruppen vil du opleve, at der er mange andre, som har det ligesom dig.



Jeg har besluttet, at det vil være godt for dig at møde andre, som også kan have det svært. Jeg vil have, at du prøver det, fordi jeg mener, det er godt for dig.

Børn kan mærke, hvis deres forældre er usikre, og det kan gøre det sværere for barnet at deltage. Husk at tale med dit barn i rolige omgivelser og vis forståelse for barnets følelser, også hvis det er skuffelse eller vrede. Når du viser vejen og hjælper dit barn med at sætte ord på sine følelser, lærer barnet at håndtere følelserne bedre selv. Det skaber tryghed, når du er parat til at lytte og støtte, selv når barnet føler sig forkert.

Sund By anbefaler, at barnet deltager mindst fire gange, da det for mange børn og unge tager tid at falde til i en gruppe. I løbet af de første fire gange vil formålet med at deltage i gruppen også blive tydeligere for barnet.



“

Jeg brugte så meget energi på at kæmpe imod, at jeg ikke kunne høre de andre. Jeg var vred på mine forældre for at sende mig afsted. Men jeg opdagede, hvor rart det var, da jeg overgav mig, fordi de voksne var så søde og tvang mig ikke til at sige noget, jeg ikke havde lyst til.

Barn i en børnegruppe,
i Horsens Sund By.

”

Børn kan mærke, når noget er galt

Børn mærker, når der er noget galt. De slår antennerne ud og fornemmer, at noget er anderledes. Derfor er det vigtigt at hjælpe barnet med at forstå situationen og finde sammenhæng i tingene. Det gøres bedst ved at være åbne og transparente som forældre.

Vi udsættes alle for u håndgribelige og svære situationer, som vi ikke har svar eller løsninger på, men som vi alligevel skal forholde os til. Det er naturligt at ville skåne sit barn for det, der er svært. Det bedste er dog at være ærlig og fortælle dit barn så meget som muligt i et sprog, der passer til barnets alder og udvikling. Du kan bruge de tre nedstående overskrifter som rettesnor, når du skal fortælle dit barn om den situation, I befinder jer i.



Begribelighed

Sørg for at barnet ved hvad der foregår og har den nødvendige viden om situationen. Det gør situationen mere forståelig og forudsigelig.



Håndterbarhed

Sørg for at barnet har viden om hvordan det kan agere i situationen. Det gør situationen mere håndgribelig.



Meningsfuldhed

Sørg for at barnet føler sig støttet i situationen. Det gør situationen mere meningsfuld.

Kilde · Aaron Antonovsky (2002) og Nordenhof (2008)

Når vi ikke er ærlige overfor vores børn og siger 'nej nej, der er ikke noget galt,' selv når noget er galt, efterlader vi dem med forvirring, utryghed og tvivl. Det skader ikke kun barnets tillid til os, men også deres evne til at håndtere deres egne følelser. Samtidig mister vi evnen til at være trygge og forudsigelige voksne for vores børn.



Hvis børn ikke kan finde svaret ude, søger de svaret inde i sig selv. Ofte vil det svar ikke gavne barnet.

Børns trivsel

Børns trivsel er afgørende for deres generelle sundhed og udvikling. Når et barn har det godt, viser det sig typisk gennem latter, smil og nysgerrighed overfor omgivelserne. Et barn, der trives, vil naturligvis også opleve konflikter og udfordringer. Derfor bør trivsel altid vurderes ud fra et helhedsperspektiv og barnets adfærd over tid.

Mistrivsel hos et barn kan vise sig på mange måder. Det kan skyldes en række forskellige faktorer som eksempelvis: skilsmisse, stress, mangel på trykthed, mobning, manglende omsorg eller sorg efter et tab.

Nedenfor finder du en række eksempler på tegn på mistrivsel. Det er naturligt og almindeligt, at børn oplever nogle af disse tegn i perioder. Børn reagerer forskelligt og det er vigtigt at lægge mærke til forandringer over tid i dit barns adfærd.



Adfærdsmæssige tegn

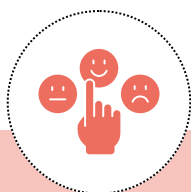
Stort fravær i skolen

Trækker sig fra andre børn og sociale fællesskaber

Har mange konflikter med andre børn

Svært ved at koncentrere sig

Aggressioner



Psykiske tegn

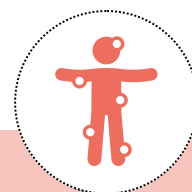
Føler sig misforstået

Tristhed

Skyldfølelse

Angst og bekymring

Ensomhed



Fysiske tegn

Hovedpine, mavepine og kvalme

Søvnbesvær

Appetitændringer

Kraftig reaktion på småskader

Stor uro

Det gode fundament

For at kunne støtte dit barn, er det vigtigt at fokusere på egenomsorg, faste rammer, god kommunikation og gode fælles oplevelser.

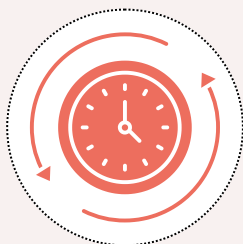


For at være en god forælder skal man ikke være en fejlfri forælder - alle laver fejl.



Egenomsorg

Når du giver dig selv lov til at mærke dine følelser og gør noget, der er godt for dig selv, forstår dit barn vigtigheden af egenomsorg. Det kan for eksempel være: fortæl din familie hvad du har brug for eller gør noget der giver dig god energi.



Faste rammer

Hvis børn oplever "kaos" indeni grundet mistrivsel, sorg eller andet, kan der være brug for faste rammer og rutiner i hverdagen. Når alt virker uoverskueligt, er forudsigelighed betryggende. Skab nogle faste rammer som; Hvornår spiser vi sammen? Hvornår taler vi om de svære ting? Hvornår laver vi noget hyggeligt sammen?



God kommunikation

God og åben kommunikation hjælper alle i familien med de bekymringer, der kan fylde i hovedet. Føler du selv, at alt er kaos omkring dig, så gør de andre i familien det højst sandsynlig også. Det er helt okay, at du som forælder også viser og fortæller om dine følelser.



Gode fælles oplevelser

Gode fælles oplevelser gavner alle. Men ofte vil det, som I plejede at gøre sammen føles sværere nu - og måske er det ikke længere muligt. Tænk i nye muligheder som fungerer for alle. Det er en stor støtte for barnet at opleve gode fælles oplevelser.



Mens dit barn går i gruppe

I dette afsnit finder du viden om, hvordan du bedst støtter dit barn undervejs og hvordan I får startet den gode samtale hjemme.



“

“Jeg kan godt lide, at vi leger sammen om det, som er svært - det gør det nemmere at fortælle, også når de andre fortæller. Så tænker jeg, at det er okay, at jeg har det sådan her.”

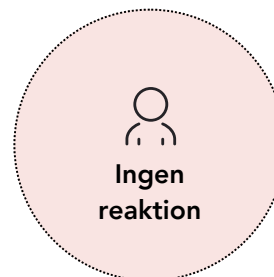
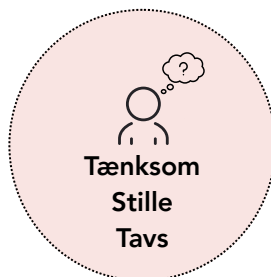
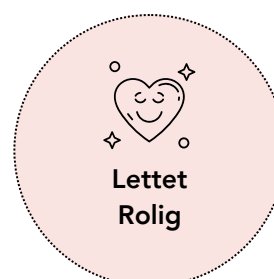
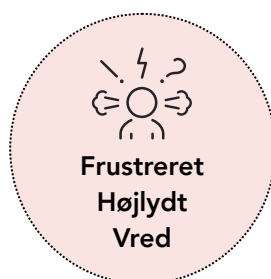
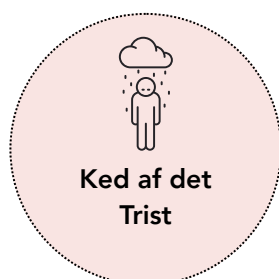
Barn i en børnegruppe,
i Horsens Sund By.

Hvordan kan dit barn reagere efter gruppestart?

Det er naturligt, at børn reagerer, når de skal lære deres følelser at kende på en ny måde og / eller når de begynder at kunne forstå og håndtere situationen.

Når dit barn er startet i en gruppe, kan hun eller han opleve, at de svære følelser fylder mere end før, fordi gruppen arbejder med det. Før deltagelse i en børnegruppe kan disse følelser have været mere skjulte og vist sig for eksempel som ondt i maven, mange tanker i hovedet eller ændret adfærd. Som forælder er det vigtigt at forstå, at disse følelser ikke er opstået på grund af gruppen, men nu er blevet synlige og derfor mere mærkbare. Det er helt naturligt og et skridt mod den gode evne til at bearbejde de svære følelser.

Nedenfor kan du se nogle af de måder, dit barn kan reagere på efter at være startet i en gruppe. Det er meget forskelligt fra barn til barn, hvordan det at starte i en ny gruppe kommer til udtryk. Husk derfor igen, at der ikke findes nogen forkerte følelser.



Det er normalt, at dit barn kan være påvirket, når hun eller han kommer fra gruppe. Hvis du oplever, at dit barn reagerer og du er i tvivl om, hvordan du skal håndtere det, kan du kontakte din koordinator i Horsens Sund By.

Start den gode samtale hjemme

Det er normalt, at dit barn ikke fortæller så meget om, hvad der sker i gruppen, men det betyder ikke, at dit barn ikke vil dele det – måske har hun eller han bare ikke ordene endnu.

I gruppen er der tavshedspligt, men denne gælder ikke mellem dig og dit barn. Giv derfor dig selv og dit barn mulighed for at skabe nogle stunder, hvor I ikke bliver forstyrret af madlavning, huslige pligter eller andre søskende, og snak om dit barns oplevelser i barnets eget tempo.

Vær tålmodig og undgå at udspørge for meget. Her er nogle spørgsmål, du kan bruge til at åbne samtalen med dit barn.



Har du lyst til at dele med mig, hvordan det var at være i gruppen i dag?



Hvis du har lyst til at fortælle mig, hvad I har snakket om i gruppen, så vil jeg gerne lytte. Jeg ved godt, at det kan være svært og jeg vil gerne være der for dig.



Hvordan er det at være dig, når du er i gruppen? Hvordan er det at høre, de andre fortælle? Har du lyst til at beskrive, hvilke tanker du gør dig, når du hører deres fortællinger?

Hvilke reaktioner kan du forvente som forælder?

Når barnet starter i en gruppe, befinder hele familien sig i en ny situation. Det kan være svært for dit barn - og for dig.

Dit barn reagerer på dine følelser, især hvis de ikke bliver besvaret. Vis derfor dit barn, at du også har følelser. Anerkend det, hvis du er ked af det. Forklar, hvorfor du er ked af det lige nu, og at du bliver okay igen. Fortæl, at du lige nu er berørt af situationen, og at du er glad for, at dit barn viser omsorg for dig.

Efter dit barn er startet i en børnegruppe, vil dit barn muligvis dele mere af det, hun eller han synes er svært. Det kan påvirke dig følelsesmæssigt. Her er det vigtigt, at du er ærlig om dine følelser, men samtidig sørger for, at dit barn ikke påtager sig dine følelser. Forklar dit barn, at du også kan blive berørt af situationen, og at det er okay. Dit barn kan opleve tryghed og anerkendelse, når du er ærlig om dine følelser.



Vær ikke bange for at vise dit barn, at du har følelser, som kan være svære for dig. Dit barn spejler sig i din måde at håndtere det på. Så start med dig selv, når dit barn skal lære at håndtere sine følelser.



Hvordan støtter du dit barn undervejs?

Du har allerede taget et vigtigt skridt i at støtte dit barns følelsesmæssige udvikling ved at give dit barn mulighed for at deltage i gruppen. Du viser, at det er vigtigt at tale om følelser og udfordringer, og du har givet dit barn et trygt rum til det.

Selvom det er godt for dit barn at tale med neutrale voksne og andre børn, sker de mest betydningsfulde ændringer i dit barns liv primært gennem samtalerne med dig. Derfor er det vigtigt, at dit barn mærker, at der er opbakning hjemmefra til at gå i gruppen. Hvis I er skilt, er det bedst, at begge parter støtter op om, at jeres barn deltager i gruppen. På den måde har dit barn mulighed for at tale med jer begge om de ting, hun eller han bærer med sig hjem.

Husk også, at det er normalt, at nogle børn taler bedre med den ene forælder end den anden, men alle har mulighed for at skabe gode samtaler.

Lidt om overinvolvering

Det kan være svært at vide, hvor meget man som forælder skal spørge ind til sit barns oplevelser i børnegruppen. Er du *for* fokuseret på at få svar på, hvordan det er gået i gruppen i dag, kan det virke overvældende for dit barn.

Mange børn har svært ved at huske, hvad der er sket i gruppen, og endnu sværere ved at genfortælle deres oplevelser. Du kan godt interessere dig for dit barns oplevelser i børnegruppen uden at forvente et svar. Gode og åbne spørgsmål, du kan stille, kan være:

Jeg vil gerne snakke med dig, hvis der er noget, du har lyst til at fortælle, men du behøver jo ikke.

Jeg kan se, at I har talt om følelser i dag, tænker du, at det er noget, jeg kan lære af dig herhjemme?

Forstå dit barns følelser

Vi har alle forskellige måder at mærke og vise vores følelser på. Det gælder for både voksne og børn. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, at der kan være forskel på, hvornår du som forælder er klar til at snakke om noget og hvornår dit barn er klar til det. Det skal respekteres.

På denne side finder du 4 gode indgangsvinkler, du kan bruge til at tilgå og forstå dit barns følelser, reaktioner og oplevelser i børnegruppen.

1

Vær interesseret i hvad det er for en følelse

Følelser kan dække over hinanden. Dit barn kan derfor reagere med at være vred - det er dog ikke ensbetydende med, at vrede er den følelse, barnet sidder med. Vreden kan dække over at føle sig misforstået, trist, såret eller en helt anden følelse.

2

Vær undersøgende

Når der kommer en reaktion fra dit barn, så overvej og undersøg; hvad kan være den udløsende faktor? Hvad har fået barnet til at reagere? Hvad fortæller situationen dig og er der noget i den måde, du håndterer det på, som forværrer situationen?

3

Start med én følelse ad gangen

Dit barn kan - ligesom du - mærke nogle følelser mere end andre. Start derfor med at arbejde med én følelse ad gangen. Der er ingen følelser som er forkerte, men vi skal arbejde med dem én ad gangen og lære at mærke dem.

4

Se på dit barns reaktionsmønstre

Nogle børn har tillært sig at blive vrede, hvis det ikke går, som de forventer. Det kan være, at de har oplevet, at der kommer en reaktion, hvis de bliver hidsige, og så er vanen startet. Her er det vigtigt, at du lærer at se og forstå dit barn, når barnet reagerer. Det er ikke en rar situation for barnet og kan forstærke andre følelser, for eksempel skyld.

7 råd til den gode samtale



1. Mød barnet i øjenhøjde

Sæt dig ned og mød barnet i øjenhøjde - så bliver den svære samtale lidt lettere.



2. Tag barnet alvorligt

Undgå at signalere, at barnet ikke er gammel nok til at deltage i samtalen om et bestemt emne. Det kan give barnet en fornemmelse af, at noget holdes skjult, hvilket kan give barnet ideen om, at emnet potentielt er farligt eller skræmmende. Tilpas i stedet samtalen til barnets alder.



3. Hvad siger barnets kropssprog?

Hvordan er barnets kropssprog og mimik? Siger barnet, at alt er fint, mens hun eller han har tårer i øjnene, knyttede hænder eller hænger med hovedet? Så fortæller barnets kropssprog noget andet.



4. Undersøg spørgsmålet før du svarer

Du behøver ikke svare barnet med det samme. Får du et spørgsmål, der kommer bag på dig eller du ikke kan svare på, så sig "det er et godt spørgsmål, det vil jeg prøve at finde ud af og så skal jeg nok fortælle dig det". Det er vigtigt, at du vender tilbage med svaret inden for kort tid.



5. Fortæl sandheden

Skjul ikke sandheden for barnet selvom det kan virke principielt korrekt. Barnet kan mærke, hvis du forsøger at skjule noget.



6. Lyt og vis interesse, når barnet deler sine tanker med dig

Spørg ind til emnet og skab et trygt rum, hvor barnet kan dele sine tanker. Stil HV-spørgsmål f.eks. hvor, hvad, hvordan og hvorfor. Det viser interesse og gør det nemmere for barnet at fortælle.



7. Hold dig til korte svar

Svar kort på barnets spørgsmål. Hvis barnet ønsker mere viden, kommer barnet selv tilbage og spørger mere ind til emnet. Dette giver barnet mulighed for at bearbejde svarene gradvist.

Mulige årsager til at dit barn ikke åbner op

Når vi står over for udfordringer i familien, er det naturligt at ville beskytte hinanden - og for dit barn at beskytte dig som forælder. Vi oplever alle forskellige følelser, og de kan variere i intensitet. Det vigtigste er dog ikke at skjule disse følelser for hinanden.

Kærlighedens skjold

Kærlighedens skjold er en metafor for, hvordan vi forsøger at beskytte hinanden ved at holde vores følelser tilbage. Vi gør det i god tro, fordi vi ikke ønsker at gøre den anden ked af det. Vi tror, at vi beskytter vores nærmeste ved ikke at dele de svære følelser, så de ikke skal bekymre sig, når de allerede har meget at tænke på.



“

Nogle gange siger jeg ikke, hvordan jeg har det til min mor, fordi jeg ikke vil gøre hende mere ked af det. Engang kom hun ud fra badeværelset og sagde, hun havde fået shampoo i øjnene, men jeg vidste godt, at det ikke var rigtigt.

Barn i en børnegruppe
i Horsens Sund By.

”

Der findes to former for beskyttelse

1. Beskyttelse mod at såre den anden: Vi holder vores følelser tilbage for ikke at gøre vores nærmeste kede af det.
2. Beskyttelse mod selv at blive ramt: Vi undgår at dele vores følelser for at beskytte os selv mod at blive såret.

Konsekvenser af at bruge kærlighedens skjold

- Følelser og tanker bliver holdt hemmelige.
- Kommunikation bliver mere kompliceret.
- Risikoen for at føle sig ensom øges.

Ved at forstå og anerkende kærlighedens skjold, kan vi arbejde på at være mere åbne og ærlige omkring vores følelser. Dette skaber en bedre kommunikation og en stærkere forbindelse i familien.



Når dit barn er færdig med at gå i gruppe

I dette afsnit dykker vi ned i tiden efter dit barn er færdig med at gå i en børnegruppe. Her finder du viden om efterreaktioner og værktøjer til at fortsætte den gode samtale hjemme.



“

*“Jeg oplever et mere roligt barn,
fordi vi nu kan snakke om tingene
herhjemme. Men vi skal stadig
huske at øve os!”*

Forælder til barn i en børnegruppe
i Horsens Sund By.

Efterreaktioner

Det er naturligt, at dit barn stadig kan have brug for støtte og hjælp efter at være stoppet i en børnegruppe. Dit barn vil møde nye svære situationer i livet, og her kan det være nødvendigt at minde barnet om de redskaber og teknikker, hun eller han har lært. Nogle børn vil måske starte i en gruppe igen. Andre vil gerne tale med deres forældre om de svære ting.

Det vigtigste er forsat at være tålmodig og støttende. Fortsæt med at skabe rum og rammer for at dit barn kan føle sig hørt og forstået. Genopfrisk sammen de lærte teknikker og brug dem i jeres hverdag. Det styrker dit barns evne til at håndtere følelser og udfordringer i fremtiden.

På næste side finder du spørgsmål og samtaleteknikker til at holde den gode samtale i gang. På side 28 finder du et link til nogle af de øvelser, dit barn har lært at kende gennem sin tid i børnegruppen.



“

Efter jeg var færdig med at gå i gruppe, oplevede jeg, at mine forældre også blev gode til at sige til mig, hvordan de havde det og vi alle kunne forstå hinanden.

Tidligere barn i en børnegruppe
i Horsens Sund By.

”

Fortsæt den gode samtale hjemme

Det er en god idé at fortsætte samtalerne derhjemme efter dit barn er stoppet i gruppen. Du kan for eksempel starte den gode samtale med disse spørgsmål:

Vil du vise mig nogle af de øvelser, I lavede i gruppen?

Jeg vil gerne høre om dine tanker og følelser, når du har lyst til at dele dem.

Når du taler med dit barn, er det vigtigt at give tid til at tænke og reflektere. Stil åbne spørgsmål og vær nysgerrig, uden at lede efter et bestemt svar. Du skal ikke komme med gode råd eller løsninger. Når I snakker sammen, så giv plads til tænkepauser - lad stilheden tale. Nedenfor finder du fire gode samtaleteknikker og spørgsmål, du kan bruge, når du taler med dit barn:

1

Beskriv det, du ser: Det er vigtigt, at du beskriver for barnet, hvad du har lagt mærke til om barnets ændrede adfærd: "Jeg har lagt mærke til ..." Beskrivelsen kan give barnet en følelse af at blive set.

2

Del dine opfattelser af, hvorfor du tror, det sker: "Jeg tænker det måske kunne handle om..." og "Hvad tænker du?" Giv barnet forskellige muligheder og grunde, som hun eller han vil kunne afvise eller acceptere.

3

Anerkend barnets reaktion og tanker, som ofte er et udtryk for iboende værdier hos barnet: "Jeg kan godt forstå, du har det sådan." eller "Det fortæller mig en masse om, hvor omsorgsfuld du er."

4

Spørg til hvad barnet tænker, om det du siger: "Hvad tænker du om de ting, jeg siger?". Her kan du holde øje med barnets reaktion og lade dig guide af det. Tal sammen om, hvad der kan hjælpe barnet: "Hvad, tror du, kan hjælpe dig?"

Øvelser fra gruppen

Samtalerne kan også tage udgangspunkt i nogle af de øvelser, som dit barn har prøvet i gruppen og er tryk ved. Det kan være et godt sted at starte en svær samtale, da øvelserne er med til at sætte en ramme og guide samtalen. I kan vælge at printe øvelserne ud eller selv skitsere dem på et stykke papir.

Når I arbejder med øvelserne hjemme, er det vigtigt at være opmærksom på rammerne. Sæt tid af til at fordybe jer, gerne et tidspunkt på dagen, hvor I er rolige - og hvor I ikke forstyrres af madlavning, sengetid osv.

Når I laver øvelsen, skal du gerne udfylde de samme øvelser som dit barn. På den måde får I et fælles sprog for det, der rører sig i jer.

Husk også på, at I ikke behøver at blive 'færdige' med øvelsen. Slipper koncentrationen op eller bliver samtalen for svær, så hold pause og fortsæt med øvelsen på et tidspunkt, hvor I begge er klar.

Du finder nogle udvalgte øvelser til at starte den gode samtale ved at scanne QR koden nedenfor. Ønsker I andre øvelser fra gruppeforløbet, så kontakt den frivillige gruppeleder eller Sund Bys koordinator.



Litteraturliste

Antonovsky, Aaron. (2002). *Helbredets mysterium. At tåle stress og forblive rask.* København: Hans Reitzels Forlag.

Balle, Annemarie et al. (2009). *Kærlighedens skjold kan gøre samtalen vanskelig.* Folkevirke, Årg. 64, nr. 3, Dødens mange ansigter.

Dalgaard, Karen Marie. (2010). *Uhelbredeligt syge har brug for sundhedsprofessionelle som følgeskab.* Klin Sygepleje 2010;34(3):47-58.

Nordenhof, Ingelise. (2008). *Narrative familiesamtaler : med udsatte børn og deres forældre.* København: Akademisk Forlag.

Vil du læse mere om emnet?

Så kan du søge mere viden her:

7 råd til forældre:

Sådan taler du med dit barn, når verden skræmmer dem

<https://skoleborn.dk/saadan-taler-du-med-dit-barn-naar-verden-skraemmer-dem/>

Sæt ord på dit barns følelser

<https://bornsvilkar.dk/smaaboern/barnets-udvikling/boern-og-foelelser/>

Tegn på psykisk mistrivsel hos børn og gode råd til forældre

<https://bornsvilkar.dk/faa-gode-raad/gode-raad-til-foraeldre-om-psykisk-mistrivsel/>





HORSENS SUND BY

Guide til forældre er udviklet af Horsens Sund By og en del af projektet Tryggere Familieliv.

Med støtte fra
TrygFonden