

Når dit barn mister trygheden og går i baglås, skal du vide:

Dit barn gør det ikke med vilje.
Hun gør ikke noget forkert.
Når hun går i baglås, er det ikke trods, drama eller manipulation.
Det er et nervesystem, der er stresset og er blevet overvældet.
Det vigtigste, du kan give dit barn lige nu, er din rolige tilstedeværelse.
Ikke forklaringer.
Ikke løsninger.
Bare dig.

Når hun går i baglås i hverdagen, så husk:

Hun kan ikke berolige sig selv lige der.
Hun låner dit nervesystem.
Sig så lidt som muligt.
Rolig stemme.
Gentag gerne de samme få sætninger:

"Jeg er lige her."
"Du er ikke i fare."
"Du er i sikkerhed"
"Du behøver ikke at sige noget".
"Det går over igen."
"Du kan være helt sikker og tryk".

Vent.
Træk vejret selv.
Det er ikke din opgave at få det til at stoppe hurtigt
– du kan ikke fixe hende hurtigt.
Du kan kun blive hos hende.

Det vigtigste budskab til hende (og til dig)

Hun er ikke for følsom.
Hun er ikke besværlig.
Hun er ikke forkert.
Kunne hun have gjort det anderledes, ville hun have gjort det.
Hun reagerer, fordi noget indeni har brug for hjælp.
Og den hjælp er tryk.
"Modgiften" til angst og panik er tryk.
Du gør allerede en forskel, bare ved at være her og skabe ro og tryk,
kære forælder.



Når dit barn mister trygheden og går i baglås,
har du også brug for et kram.

Du har også brug for ro og tryghed.

Du behøver ikke at klare alting selv.

Du må gerne bede om hjælp.

Du må gerne være utryg omkring udfordringen.

Du må gerne snakke om det.

HUSK også at passe på dig selv, så du kan være
der for dit barn.

Hun behøver dig. Det er dig, der har ansvaret.

Du kan ikke stikke halen imellem benene.

Du er stærk.

Du er modig.

Du er klog og vis.

Du er forælder og det er en vigtig og fantastisk
opgave.

