

## Referat af foredrag med familierapeut Michael Gunnensen

Vi havde et rigtig dejlig inspirerende og givende forældrearrangement med familierapeut Michael Gunnensen d. 18/3 2015. Referatet er lavet af Pædagog Gitte Nørgaard Jensen Vuggestuen Bamsehuset Brovst

Vi synes der var så meget at tage med os derfra, også ting som vi måske godt ved som forældre og personale, men som vi lige skulle mindes om !!

Her kommer nogle guldkorn fra Michael Gunnensen

- Drengbørn kan have svært ved at rumme for mange ord i konkrete situationer. Derfor er det vigtigt, at vi i visse situationer bruger sætninger med korte ord, som ja, nej og måske. Ikke for mange ord, så er de for længst stået af!
- Drengbørn går meget op i, hvem der er bedst – størst – hurtigst. En naturlov, som vi kan udnytte positivt, i stedet for at skælde ud/lave det til et problem. Udnyt konkurrencegenet.  
Eks. Lege med hvem der kommer først op til døren, når vi skal ind fra legepladsen, ud til bilen mm.
- Det er godt at holde fokus med berøring. Især drenge! At vi med handling viser, hvad vi gerne vil  
Eks.1 – Nu følger jeg lige med dig og tager barnet i hånden og fysisk viser barnet vejen.  
Eks.2 - Lige give dem en hånd på skulderen eller på armen for at holde fokus ved det vi skal nu.
- Lad drenge være drenge!! De skal have lov til at bevæge sig, løbe, råbe (med måde – men man kan ikke skyde med gevær uden lyd /Bang du er død kan ikke gøres stille☺), Brug High five, når de har gjort noget godt.
- Børn må godt vente på at det bliver deres tur.  
Eks. 1 - Voksen siger til det 2 årige barn: "Ja jeg kan godt se at du vil ud at lege nu, men jeg skal først lige give baby mad og når æggeuret ringer kan jeg hjælpe dig i tøjet og vi kan gå ud sammen". Æggeuret er en fysisk ting, som børn kan forholde sig til i stedet for, når jeg er færdig. For hvornår er det?  
Eks. 2 – Voksen siger i vuggestuen: "Ja du vil have frugt nu, men først skal A og B have frugt og så sender de frugten over til dig. Så er det din tur"

- Børnene skal vide hvor de har os. Tydelige voksne. Det er vigtigt, at mor og far er enige i grænserne. At man mærker efter med hjertet og finder ud af, hvad er vigtigt for os som forældre.
- Børn må også blive sure/vrede. Ex. når de ikke må få slik i butikken, hvis du som voksen har bestemt, at dit barn ikke må få slik hver gang I handler, så hold fast og sig nej, også selvom barnet skriger, bliver gal og sig. " ja du bliver gal og ked af det. Jeg siger nej til slik i dag"
- Vi skal mærke godt efter om et Nej er et Nej og ikke bliver til et kommende Ja! Vær helhjertet og mærk efter, hvornår kan jeg tage kampen op og følg op på det. Vær standhaftig, når du har bestemt at det er et nej. Derimod kan man godt ombestemme sig. Eller finde ud af, at det er et Ja. Men så er det vigtigt, at tænke højt.  
Eks. "Er det ok at Egon får en kiks nu? ", Tænker man højt. Lige før sagde jeg nej, men nu har jeg opdaget at klokken ikke er så mange som jeg troede og Egon kan godt nå at spise "en" lille kiks. Så det må du gerne, har jeg bestemt.
- Vi må ikke give børnene skyld, ved at stille spørgsmål, diskutere ting, som de ikke kan forholde sig til eller honorere lige her og nu. Og det er meget let at falde i! Eks. "Vil du med hjem? " Men i stedet: "Kom vi skal hjem nu"
- Børn må gerne kede sig, det er sundt og udviklende. Barnet vil derved øve sig i at mærke sig selv. Ex. "Jeg stiller legoklodserne her på gulvet, mens jeg læser i et blad" Vær fysisk tilstede for barnet, men man tager en pause mentalt.
- Generelt er det vigtigt at turde sætte rammer, være den voksne som tager ansvar.
- At der er børnetid: den tid, hvor de voksne er sammen med børnene ex. leger på gulvet, laver puslespil, spiller bold mm. Og at der er voksentid: den tid, hvor man som voksen giver sig selv lov til at tage en pause til alene tid, men i samvær med børnene. Her kan man bruge æggeuret, sætte 30 min af, hvor mor/far "lader op", men man er stadig i nærheden af børnene.
- Ikke glemme at være kærester/par og turde vise til børnene, at nu er det mor og far tid.
- Buzzer zonen er den tid, hvor børnene gearer ned. Den tid deres hjerner skal bruge til at slappe af efter at have set fjernsyn, siddet med iPad, ved computeren, musik mm. Det er her man skruer ned for lyd, lys og andre indtryk. Dette skal gøres 1 time inden sengetid.