



Kys, kram og kærlig konsekvens

– sådan opdrager du bedst dit barn

Opdragelse bliver særlig vigtigt fra barnet er otte måneder



Vis dit barn din kærlighed og giv det kys og kram hver eneste dag.



Tag barnet med i dine daglige gøremål. Giv barnet ros for det, det kan.



Læs en billedbog med dit barn mindst 15 minutter hver dag.



Leg med dit barn mindst 15 minutter hver dag, hvor dit barn bestemmer, hvad I skal lege. Sluk TV, iPad og telefon, når du leger med dit barn.



Undgå skærmtid for børn under 2 år. Børn mellem 2-3 år max. en time sammen med forælder.



Stil passende krav til dit barn – lad barnet gøre det, det selv kan – men hjælp, hvor det er nødvendigt.



Fortæl dit barn, hvad der skal ske, og hvad du vil have, det skal gøre.



Skab rammer for barnets hverdag. Sørg for at dagene ligner hinanden. Spis sammen i en god stemning. Hav gode rutiner ved sengetid.



Giv dig tid til dit barn: Tid til at lytte, tid til morgenmad, tid til at barnet øver sig, tid til at hygge sammen og tid til at have det sjovt.



Alle oplever konflikter, og dit barn lærer af konflikter. Accepter at dit barn bliver vredt eller ked af det. Sig hvad du ser, men hold fast i det, du har bestemt.

**Børn og Unge
Sundhedsplejen**

Nyboesgade 35 B · 7100 Vejle
Tlf.: 76 81 55 75
www.sundhedsplejen.vejle.dk



FAKTA

Opdragelse er, at vise barnet vejen frem og lære det, hvad der er rigtigt og forkert. Det gør du ved at snakke med barnet i øjenhøjde og med øjenkontakt, at lave noget rart sammen og ved selv at være det gode eksempel. Opdragelse er ikke skældud, trusler og straf, men derimod at give kærlighed, nærvær og opstille rammer.



Barnet skal føle sig elsket og accepteret, som det er! Et barn, der ikke føler sig elsket, vil ikke kunne udvikle sig til et dygtigt og kompetent barn og senere voksen.



Børn elsker at lave noget, som giver mening, sammen med deres forældre. De vil gerne hjælpe til, så godt de formår. Brug fantasien og tag barnet med: Når du skræller kartofler, skærer grønt, bager boller eller gør rent. Det virker måske som besværligt i nuet, men på sigt får du et barn, der har stor tillid til, at du regner med barnets hjælp, og som kan mange ting.



Når man sidder og læser sammen eller kigger billeder i en bog sammen, lærer barnet at koncentrere sig samtidig med, at I sidder roligt og hygger jer. Barnet lærer sprog og mange begreber i en alder, hvor barnet er allermest modtageligt. Din begejstring smitter af på barnet, og du lærer dit barn at fordybe sig og finde glæde ved bøger – en evne barnet skal bruge i børnehaven og skolen.



Når barnet får lov at sætte dagsordenen, føler det sig anerkendt. Selvværdet vokser, når du viser barnet, at intet kan forstyrre jeres samvær i den afsatte tid. Vis begejstring for det barnet vælger uanset resultatet.



Det lille barn lærer ikke meget gennem brug af iPad, tv eller spil på telefonen. Disse ting er flade, og det lille barn har brug for ting i flere dimensioner, idet det lærer ved at bruge alle sanser, kroppen og hænderne ved at røre ved ting, have dem i hænderne og vende og dreje dem. Fx et puslespil, hvor brikker er brikker og ikke bare billeder på en skærm.



Lær barnet trinvist selv at gøre de ting, barnet er parat til: Selv finde sine sko, dernæst selv hjælpe med at sætte fødderne i, så selv tage sko på og til sidst selv lukke skoene. Det samme med at tage tøj på, spise selv, gå på trapper, gå til vuggestuen i stedet for at sidde i klapvognen og meget mere. Det forventes, at forældre løbende lærer deres barn at blive selvhjulpne, så de kan klare kravene i vuggestue og børnehave.



Ved at guide dit barn gennem dagens gøremål og forberede det på, hvad der skal ske, hjælper du barnet til at forstå verden. Det, at dit barn på forhånd ved, hvad der skal ske, skaber forudsigelighed, og det er vigtigt, for at barnet kan klare at følge dine anvisninger.



Hvis barnet skal kunne lære og udvikle sig godt, skal de basale behov være dækket dvs. barnet skal have god nærende kost, sove nok, føle sig godt tilpas og føle sig set og hørt i familien. På den måde bliver barnet bedre i stand til at klare modgang og udfordringer.



Når det lille barn skal lære noget, skal det øve sig igen og igen. Det kræver stor tålmodighed, og at man bruger tid sammen. Planlæg så du får mere tid fx læg tøj frem aftenen før, vent med rengøringen eller stå op et kvarter tidligere for at få god tid til morgenmaden. Alt dette giver en god start på dagen, og barnet får en god dag i vuggestuen og senere børnehaven og skolen.



I de tre første leveår dannes barnets personlighed og fundamentet til barnets evne til selvkontrol. Gennem dine rammer, din vejledning og din måde at håndtere konflikter på, øver barnet sig i at klare livet. Det kan være, når noget går barnet i mod, når barnet skal gøre noget, det ikke lige har lyst til eller til at være udholdende. Derfor skal man ikke undgå konflikter eller løse dem med nemme løsninger som fx at give slik eller være eftergivende hele tiden, men fx ved at sige til barnet: „Jeg vil have, at du gør sådan her, men det er ok, at du er vred“. Vær mild og myndig.

FAKTA

Selvværd kommer, når man føler sig elsket. Selvkontrol er, når man har lært at klare det, der er svært, eller man ikke har lyst til. Selvværd og selvkontrol er to meget betydningsfulde grundsten for at klare sig godt i sit liv både i skole og arbejdsliv – ja, hele livet.