



Sundhedsplejerskernes nyhedsbrev november 2013

Barnet er det vildeste nærværbarometer

Der er ikke noget, vi hellere vil end at være nærværende over for vores børn, men det kan være svært.

Børn er fra fødslen motiveret til at knytte sig følelsesmæssigt og indgå i et fællesskab med andre. Grundlaget for dette fællesskab er, at vi voksne er nærværende. Børn kræver, vi er til stede.

Lidt teori

Hvorfor det giver god mening at styrke nærværet til vores børn
Fra hjerneforskning ved vi, at hormonet oxytocin, som også kaldes kærlighedshormonet, påvirker dannelse og bevarelse af tilknytning mellem barn og forældre. Samtidig undertrykker hormonet de områder i hjernen, som er forbundet med negative følelser og kritisk tænkning.

Nærvær øger dannelse af oxytocin.

Hjerneforskning viser også, at vi er skabt til at være i relation med andre.

Sagt på en anden måde børn har brug for nærvær og gensidighed.

Til stede eller nærværende

Man kan være til stede uden at være nærværende. Når vi ikke er nærværende, er det, fordi vi har travlt med noget andet.

At være nærværende betyder, vi er både til stede og kan lytte til barnet.

Der er ikke noget vi hellere vil end at være nærværende, men der er udfordringer?

Mobilen, internettet og sociale medier udfordrer den måde, vi hidtil har været sammen på.

Mobiltelefonen er insisterende som en prikken på skulderen, hvor der ikke er behov for at være til stede rent fysisk. Det er en fordel, da det giver os voksne mulighed for at være konstant tilgængelige.



Sundhedsplejerskernes nyhedsbrev november 2013

Den konstante tilgængelighed udfordrer, fordi børn er afhængige af nærvær. Vores moderne og travle hverdag gør, at vores tid i familien er kostbar. Som forældre kan det derfor være en god ide at træffe nogle bevidste valg om, hvornår man er sammen uden forstyrrelser og hvornår forstyrrelser er ok.

Små ændringer med stor virkning

- Det er vigtigt at beslutte, hvornår man kan holde mobilfri, så det ikke forstyrrer fællesskabet.
- I nogle institutioner beder man om, at mobiltelefonen skal være slukket, når forældre afleverer og henter sit barn. Det giver mulighed for at være nærværende.

Læs mere:

”Den følsomme hjerne” af Susan Hart

”Nærvær, en praktisk guide til at leve i nuet” af Ernest Holm Svendsen