Kolding
August 2020

UDDRAG AF ”FAMILIELIV ANNO 2020”

Faglige rettigheder forbeholdes Ulla Dyrløv – psykolog, forfatter og foredragsholder

Vigtig pointe

Forældre skal opdrage deres barn til et godt voksenliv og til at blive et menneske der klarer sig igennem livet.

Overordnet mål:

At skabe tydelighed omkring børn, og få de voksne omkring barnet til at tage ansvar for børnene.

Hvem er jeg?

Nogle dystre tal

- Op mod hvert femte danske barn i en børnehave eller skoleklasse er belastet af stress.

Antallet af unge, der ugentligt eller dagligt er påvirket af symptomer som *hovedpine, mavepine, søvnbesvær, nervøsitet, svimmelhed, irritation og tristhed,* er stigende.

- Markant stigning i antallet af børn og unge under 18 år, der modtager behandling i sygehusvæsenet for diagnosen stressrelaterede tilstande.

I 1995 var tallet 800, mens det i 2015 steg til 7390.

Kilde: (Sundhedsstyrelsen, 30. januar 2017).

- På syv år er der sket en syvdobling af børn med psykiske diagnoser som ADHD, autisme, depressioner eller angst.

Løsningen er ikke mindfulness

Børn på 5-8 år er nærmest konstant I et stadie af mindfulness, hvis bare de får lov til det.

Forældrerollen i dag

- Manglende overskud til at tage nødvendige konflikter.

- Usikkerhed, “curling” og egoisme.

- Manglende tid, nærvær og samvær.

- Ansvar.

- Aftaler, forklaringer og spørgsmål.

!

Kvalitetstid og konflikter

Mange forældre fristes til at slippe roret.

Fordi de er trætte og har savnet deres børn.

Den “digitale sut” – giver øjeblikkelig ro.

Konflikter er også kvalitet.

Familieliv i den digitale verden

Gode råd

Den digitale sut skal droppes – især på køreture, under rejser og på restaurantbesøg.

Drop al tv og computer om morgenen – og fra en time før sengetid.

Familieliv i den digitale verden

Gode råd

Der skal skabes klare regler om skærmtid – aldrig til det 0-3 årige barn og ikke mere end 1 time alene om dagen for det 3-6 årige barn.

1½-2 timer alene gennem hele folkeskolen.

Værd at vide om hjernen

Evnen til at overskue og planlægge

Eksekutive funktioner:

Den civiliserede del af hjernen

Kriser kortslutter

Hvad er fagpersonens ansvar?

-At tage det fulde ansvar og være tydelig
- Være grundigt forberedt
- Sætte scenen, lægge stilen og have styr på det
- Forudsige forskellige situationer
- Anvise
- Gennemsigtighed

Forældresamarbejde

Gå ud fra, at alle forældre gør det bedste, de kan.

En hjælp til at adskille tingene som professionel og en hjælp til at passe på sig selv som fagperson

De tre P'er

Det private er dit eget
Det personlige skal du bruge
Det professionelle skal du bruge

Man må se sig selv i flere lag, når man arbejder med mennesker.

Hvordan er man professionel?

Netop ved at kunne skelne de tre P'er fra hinanden. At lade følelserne blive hjemme og kun medbringe medfølelsen.

Tilgang – *kropssprog og stemmeføring*

”Nu siger jeg lige noget, du måske bliver lidt irriteret eller vred over, men jeg er nødt til at forstå det hele:

Kan det være sådan, at dit barn oplever, at du ikke har styr på det? Tror du, at du kan være irriterende at være sammen med? Hvad ville du blive irriteret over, hvis du skulle have dig selv som mor/far?”

Forældresamarbejde

Når et barn er i mistrivsel, er forældrene som oftest også ramt på de eksekutive funktioner.

Hvad har børnene brug for?

- Humor
- Gøre en forskel
- Berøring
- Bevægelse
- Grineflip
- Alle sanser I brug
- Fred og ro
- Højtlæsning
- Nattøjsdage
- Stille stunder/kedsomhed

Kvalitetstid -mind forældrene om det.

- Læs bøger sammen
- Se film sammen
- Se serier sammen
- Gå tur med hunden
- Lav mad sammen
- Køb ind sammen
- Kør en tur i bilen uden et mål
- Vær nysgerrig og interesseret uden at være kontrollerende
- Tag de nødvendige konflikter
- Forvent noget af dit barn
- Vis tillid
- Undersøg det digitale sammen
- Gå på biblioteket sammen
- Spil brætspil

Mit arbejde

Virksomhed

Ulla Dyrløv cand. psyk. aut.

Stifter af
Familiepsykologisk Praksis med
Charlotte Bjerregaard august 2006
www.familiepsykologiskpraksis.dk

Stifter af firmaet Ulla Dyrløv i 2013
som foredragsholder, underviser,
forfatter og TV- konsulent
www.ulladyrløv.dk

Facebookside Ulla Dyrløv
– følg mig gerne☺

Værker

”Pilot for dit barn”
(Akademisk Forlag,
2014)

”Det professionelle
kram”
(Akademisk Forlag,
2015)

”Flyvefærdig”
(Akademisk Forlag,
2016)

”Få styr på dit barns
digitale verden”
(Storyhouse, 2018)

Programmer

”Ingen styr på ungerne”
(DR1, 2013)

”Familien Danmark helt
privat”
(TV2, 2015)

”Aldrig for sent”
(DR1, 2016-2017)

”Selvoptaget”
(DR3, 2017)

”Petra elsker sig selv”
(DR3, 2017)

”Simona overlever”
(DR3, 2018)

Når skærmene styrer familien
(TV2 2019)

ulla@ulladyrloev.dk

Vores udviklings- og menneskesyn

- En tryg tilknytning
- Social delagtighed
- Selvbestemmelse
- Tydelige voksne der viser vejen
- Ligeværdighed
- Udvikling foregår *imellem* os
- Gennemsigtighed
- Tal til styrken
- Diagnoser og medicin
- Humor
- Narrativt, systemisk og kognitivt orienteret