

Dit  
Trygge  
Barn  
i dagtilbud



# Dit Trygge Skolebarn



# Dit Trygge Efterskolebarn



# Dit Trygge Barn

**RO OG NÆRVÆR I DIN  
BØRNEOPDRAGELSE**



Styrket  
opdragelseskraft

Trygt  
tilknytningsmønster

Respekt for  
forskellige  
forældrevaerdier



Fattige, men rige på baseværdighed

# OPDRAGELSENS MELODI

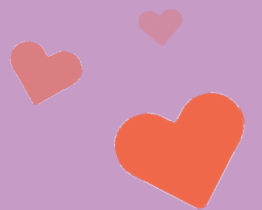


**Kontakt** *"Hør, nu skal du/l..."*

**Spejling** *"Det vil du/l gerne" eller "Det vil/gider du/l ikke, det er OK/forståeligt"*

**Retningsanvisning** *"Nu er det sådan vi gør"*

Virker bedst ved trygge tilknytninger



# HVORDAN OPSTÅR VORES TILKNYTNINGSMØNSTER?



# TRYG TILKNYTNINGSMØNSTER



# 3 Gode råd til forældre med tryk tilknytning

## 1. Ved kontakt

Vær opmærksom på, om dit barn er klar til kontakt, når du rager det til dig. Måske er du så kontaktsøgende, at du overser, om dit barn gerne vil have en stund, hvor det bare sanser verden.

## 2. Ved spejling

Vær opmærksom på at spejle de følelser, du ser hos dit barn. Følg de naturlige, positive følelser, som tilknytningshormonet giver dig. Din optimisme og tillid kan dog indimellem gøre det sværere at rumme dit barns frustrationer og svære følelser.

## 3. Ved retningsanvisning

Nyd at dit barn ofte naturligt drages af din energi, fordi du udstråler tryk og ro. Og tilgiv dig selv, når det glipper.



# UTRYG UNDVIGENDE TILKNYTNINGSMØNSTER - MED AFVISENDE BASEADFÆRD



# 3 gode råd til forældre med undvigende tilknytning og afvisende baseadfærd

## 1. Ved kontakt

Vær opmærksom på at drage dit barn til dig ved at invitere til kontakt – også selv om du umiddelbart har lyst til at trække dig.

## 2. Ved spejling

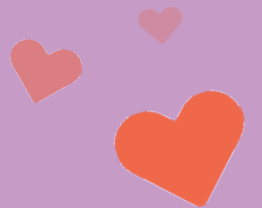
Vær opmærksom på at se og spejle de følelser, du ser hos dit barn. Du kan måske have svært ved at få øje på dem, men tag dig god tid. Find mod til at følge de positive følelser for dit barn, som tilknytningshormonet giver dig. Din skepsis og mistillid kan indimellem gøre det svært at rumme den kærlighed og kontakt, der opstår.

## 3. Ved retningsanvisning

Du har formentligt haft god grund til at klare dig selv, men dit barn har brug for dig som base. Og du kan roligt skabe kontakt og opbygge en tæt relation. Dit barn svigter dig ikke – det har brug for dig.



# UTRYG UNDVIGENDE TILKNYTNINGSMØNSTER - MED KLYNGENDE BASEADFÆRD



# 3 gode råd til forældre med undvigende og klyngende tilknytningsmønstre

## 1. Ved kontakt

Vær opmærksom på, om du hungrer efter kontakt, så du ikke ser det, hvis dit barn gerne vil have en stund, hvor det bare sanser verden.

## 2. Ved spejling

Vær opmærksom på at se og spejle de følelser, du ser hos dit barn. Du har måske tendens til at lægge dine egne følelser over på barnet – prøv at holde dem hos dig selv. Lad tilknytningshormonet hjælpe dig med at udvikle varme følelser og kærlighed til dit barn – uden at du smelter sammen med barnet. I er forbundne, men ikke én og ikke ens.

## 3. Ved retningsanvisning

Det er dig, der som dit barns base viser barnet retning med dit rolige nervesystem. Og det er du god til, fordi du er den voksne. Du må ikke lade barnet være den, der regulerer dit nervesystem.



# UTRYG AMBIVALENT TILKNYTNINGSMØNSTER



# 3 gode råd til forældre med utryg ambivalent tilknytning

## 1. Ved kontakt

Vær opmærksom på at blive i kontakten til dit barn, selv om du har lyst til at trække dig allerede her i samspillet begyndelse.

## 2. Ved spejling

Vær opmærksom på at spejle de følelser, du ser hos dit barn. Din frygt for at blive valgt fra kan få dig til at tolke barnets frustrationer eller svære følelser som en afvisning. Find mod til at lade tilknytningshormonet hjælpe dig med at holde fast i dine varme og positive følelser for dit barn.

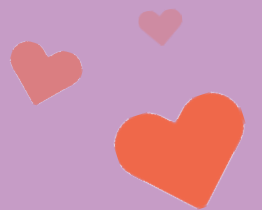
## 3. Ved retningsanvisning

Hvis dit nervesystem bliver uroligt og giver dig trang til at trække dig eller afbryde samspillet, så prøv at bryde mønsteret. Dit barn har brug for en base, der ikke forsvinder.

Du kan godt være en god base for dit barn, hvis du er bevidst om at bryde den impuls, som dine erfaringer med relationer har givet dig. Du må finde ind til dit barn og opbygge jeres relation og kontakt.



# UTRYG DESORGANISERET TILKNYTNINGSMØNSTER



# 3 gode råd til forældre med desorganiseret tilknytning

## 1. Ved kontakt

Få støtte til at være i kontakten med dit barn, for du kan let blive for voldsom, både i din kontakt og i din afvisning.

## 2. Ved spejling

Få gerne støtte til at spejle dit barns følelser. Det er helt naturligt at have svært ved at aflæse andres følelser, når man har haft en utryk og kaotisk opvækst. Find mod til at lade tilknytningshormonet give dig varme følelser for dit barn – og husk, at det er forståeligt, hvis du reagerer med modstand.

## 3. Ved retningsanvisning

Du kan bryde mønstret ved at forstå, hvor det kommer fra, og ved at få hjælp til at møde dit barn som en tryk base med et roligt nervesystem. Du ønsker formentlig ikke at gentage din egen opvækst, og det behøver du heller ikke. Men det kræver vilje og hårdt arbejde.



# Fra voksenregulering til jævnalderregulering



## FORÆLDREREGULERING

Barnet orienterer sig mod forælderen for tryghed og regulering.

## VOKSENREGULERING










Barnet retter blikket mod pædagogen, som støtter regulering i en fælles ramme.

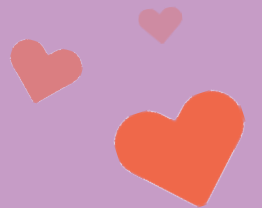
## JÆVNALDERREGULERING

Barnet orienterer sig mod jævnaldrende og regulerer sig i samspil med andre børn.



# TA' OPDRAGELSESKRAFTEN TILBAGE

-  Fra babyudstyr, der adskiller jer
-  Fra jævnaldrenderegulering
-  Fra kammerater
-  Fra elektronik
-  Fra sociale medier
-  Fra udvidede familier og mange arrangementer
-  Besjæl barnets sekundære voksne baser
-  Sæt jer selv først til måltiderne, i fritiden, på fridage og i ferier
-  Efterlad ikke børn (uanset alder) i et basetomrum





TEMA	GÅ FORAN	GÅ MED	GÅ SELV
	<b>Curling</b>	<b>New Nordic</b>	<b>Tiger</b>
<b>Leg og motorik</b>	Fri og uhæmmet leg.	Du kan godt, jeg går med.	Du skal være den bedste.
<b>Smerte</b>	Fjern smerte.	Det skal nok blive godt igen.	Bare man ikke dør af det.
<b>Lære nye ting</b>	Gør det for dig.	Viser ved siden af.	Du skal selv.
<b>Prøve noget lidt skræmmende</b>	Du skal ikke gøre noget, du ikke har lyst til.	Vi prøver sammen første gang.	Det gør du bare.
<b>Stærke følelser</b>	Få det ud, uanset hvor og hvornår.	Få det, men vis hensyn til andre.	Tør øjnene, og tag en kiks.
<b>Aktiviteter</b>	Du begynder på lige, hvad du har lyst til.	Nu skal jeg vise dig, hvordan du får det færdigt.	Nu har vi aftalt det, så skal du også gennemføre det.
<b>Blik på verden</b>	Hvad synes du?	Jeg synes sådan her. Hvad synes du?	Sådan er det bare (fordi jeg siger det)
<b>Med i fællesskabet</b>	Hvis du har lyst.	Jeg synes, det er en god ide. Hvad synes du?	Det skal du bare.
<b>Kom til orde</b>	Du taler, vi lytter.	Vi taler sammen om det.	Ti stille, når andre taler.
<b>Hvad kan du lide</b>	Vi kan lide det, du kan lide.	Jeg kan lide det her. Hvad kan du lide?	Du kan lide det, vi vælger.



# Rikke Yde Tordrup



FORUNDERLIGE Forunderlige Børn Spotify

Podcast-episode  
**#33 Når vi tør være børns helte - og vi styrer efter vores værdier | Rikke Yde Tordrup**

19. okt. 2025 • 1 t. 20 min.

Beskrivelse Transskription

I dagens bonusafsnit taler jeg med Rikke Yde Tordrup, psykolog, foredragsholder og forfatter-aktuelt med bogen "Dit trygge barn", som vi snakker ud fra.

I afsnittet taler vi om, hvordan  
... Vis mere

