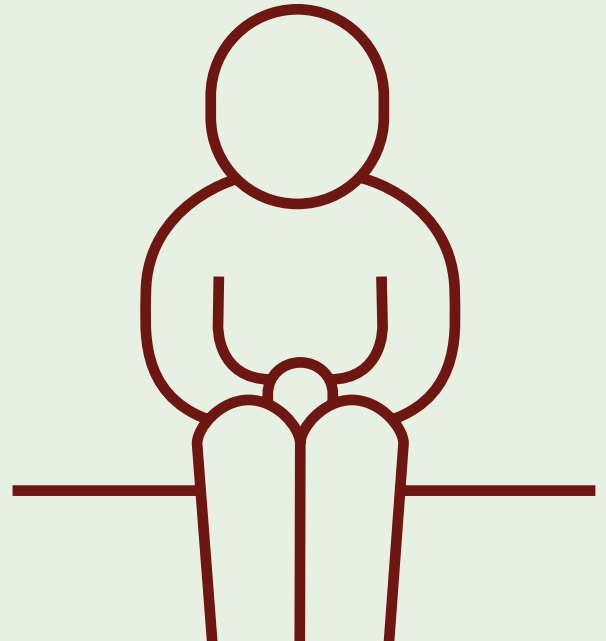


Hvordan taler du med dit barn om trivsel?



**Center for Børn og
Unge Sundhed - Kbh**



Gode råd til at tale med dit barn om trivsel

Spørg ind til, hvordan dit barns dag har været. Spørg for eksempel: *"Var det sjovt at lege med vand på legepladsen i dag?"*, *"Hvad lavede du i dansktimen i dag?"*, *"Hvem har du leget med i frikvartererne?"* eller *"Hvad har du lavet efter skole?"*. Jo yngre barnet er, jo mere konkrete spørgsmål skal du stille. Og hvis barnet spiller online spil eller er på digitale medier, spørg også, hvad der skete i for eksempel Fortnite, på Snapchat eller på Tiktok, så barnets digitale liv også bliver en naturlig del af samtalerne derhjemme.

Gør det naturligt for dit barn at vise følelser. Vis vigtigheden i at tale sammen og sætte ord på sine følelser, når dit barn oplever for eksempel glæde, sorg, frustration eller vrede. Men uden at det kommer til at fylde for meget i jeres samtaler i hverdagen.

Det er vigtigt at være ekstra opmærksom og kærlig, hvis du oplever, at dit barn har det svært. Stil dig ikke tilfreds, hvis dit barn afviser at tale om svære ting, eller hvorfor barnet er ked af det. Du kan hjælpe dit barn med at føle sig tryk, hvis du siger, at du godt ved, at det er svært at fortælle, hvad der er svært, eller hvorfor man er ked af det, men at du gerne vil have, I taler om det alligevel.

Husk, at det er helt normalt, at børn kan være kede af det eller have en dårlig dag, uden at det betyder, at dit barn ikke trives.