

Forslag til pjece om brug af Marte meo

Marte meo

Et tilbud fra  
Sundhedsplejen  
i xxx kommune

Kender I det:

At vi som forældre oplever situationer, hvor vi føler, at vi ikke kan trænge igennem til vores børn og forstå dem. For nogle bliver disse situationer til timer, dage og måneder. Det er svært at bryde dem, der kan opstå en ond cirkel.

Det kan være:

- ”Peter vil ikke sove om aftenen”
- ”Anna hører aldrig efter – hun gør som hun vil – hun er bare strid.”
- ”Sanne slider mig op – hun er aldrig i ro.”
- ”Joakim er 6 uger, han græder meget og jeg aner ikke, hvad der plager ham og hvad jeg skal stille op.”
- ”Jeg føler mig som en dårlig mor, jeg gør ikke andet end skælde ud på Anders.”
- ”Jeg synes det er svært at finde ud af, hvad jeg skal lave med Sofie, der er 6 uger gammel.”

Kender I det:

- At I så gerne vil hjælpe jeres barn, men intet hjælper.
- At I så gerne vil gøre det

bedste for jeres barn, men I ikke ved, hvad det bedste er.

- At tingene begynder at gå i hårdknude, at det bliver sværere og sværere at finde løsninger. Hvad gør I så?
- At I ingen tålmodighed har tilbage, og det kan jeres barn mærke. Hvad skal I stille op?
- At I føler I skælder ud fra morgen til aften. Hvordan får I stoppet det?
- At den onde cirkel er begyndt...

Den onde cirkel kan brydes. Der er nemlig en grund til, at jeres barn reagerer, som det gør, og det er ikke en tilstand som I blot skal lære at leve med.

Hverdagen med jeres barn skal samlet set være en fornøjelse, ikke en psykisk belastning.

Marte meo:

Marte meo er en god metode for jer til at opnå en bedre forståelse af jeres barns signaler. I og jeres barn bliver optaget på video (typisk omkring 5-7 minutter).

Sundhedsplejersken tager filmen med for at se den igennem. Nogle dage efter taler I og sundhedsplejersken ud fra optagelserne om:

- Hvad viser jeres barn jer, at det har behov for?
- Hvordan ser det ud, når I rigtig hygger jer?
- Hvordan støtter I jeres barn udvikling?
- Hvad viser jeres barn det gerne vil?

Det er jer, der bedst af alle kender jeres barns måde at udtrykke sig på.  
Marte meo metoden viser de gode øjeblikke I og jeres barn har sammen  
med hinanden.

Det er en lærerig proces, som vil ruste jer til bedre at få øje på jeres barns  
behov for støtte til sin udvikling i hverdagen.

At se sig selv sammen med barnet er udgangspunkt for en god samtale  
mellem jer og sundhedsplejersken.

Vi ved:

”Et barn, som mødes med tolerance, lærer selv at være tolerant.”

”Et barn, som er elsket og får knus, lærer at føle kærligheden  
I verden.”

”Et barn, som bliver set, hørt og får ros, får selvværd og selvtillid.  
Sådan et barn får lyst til livet.”

”Et barn, som får anerkendelse, lærer at påskønne.”

Marte meo metoden kan også anvendes i forhold til andre voksne omkring barnet, for  
eksempel barnets relation til en pædagog, dagplejemor o.l.

Vil du vide mere, så kontakt din sundhedsplejerske.

Sundhedsplejerskernes træffetider:

daglig – kl. xxxx

Telefonnummer:

Sekretær tager imod besked

Dagligt mellem kl. 8.00 - 12.00