

[< Tilbage til forsiden](#)[Shop](#) | [Nyhedsbrev](#) | [Kontakt](#) | [Abonnement](#) | [Privatlivspolitik](#)

Søg på udeoghjemme.dk

[HOS DIG](#)[REALITY](#)[SLANK](#)[SKÆBNER](#)[FAMILIE](#)[OPSKRIFTER](#)[SPIL&VIND](#)[HOROSKOP](#)[REJSER](#)[FORSIDE](#) [FAMILIE](#) [BØRN](#) [GODE RÅD TIL PYLREMØDRE](#)

## Gode råd til pylremødre

Er du også en af den slags mødre, som ikke kun vågner, når det er tid til at amme, men også tjekker om din baby trækker vejret flere gange om natten? Tør du ikke at lade dit skolebarn overnatte hos venner, og må dit barn ikke cykle alene? Måske er din omsorg ikke god for hverken dig eller dit barn. Her får du en eksperts gode råd til, hvordan du kan lære at styre dine bekymringer.

Tweet 0

Læs artiklen "Jeg er for pylret" om Maria og hendes søn Sebastian under "familie"

Jacob Ljørring

Mandag d. 23. marts 2015 - af Louise Soegaard

[SEND PÅ EMAIL](#)[PRINT](#)[DEL PÅ FACEBOOK](#)[DEL PÅ TWITTER](#)[DEL PÅ GOOGLE+](#)

### Styr din bekymring

Psykolog Nina Werner kommer her med fire gode råd til forældre, som er for pylrede.

- Angst for at miste sit barn er en eksistentiel grundangst vi alle har. Det skyldes at vores børn er så vigtige for os, og vi elsker dem så meget. Der er også en biologisk forklaring på vores angst. Hvis vi ikke var bange for at miste dem, ville vi måske glemme dem, og det ville ikke være godt for vores arts overlevelse. Men angst gør ikke noget godt for forældre og slet ikke noget godt for børnene, siger Nina Werner.

### 4 gode råd

1. Se angsten som noget positivt. Man er ikke skør, fordi man er bange for at miste sit barn. Det betyder kun, at man elsker sit barn meget højt.
2. Når man sidder og har tanker om alt det forfærdelige, som kan ske, skal man prøve at bringe opmærksomheden tilbage til nuet – kigge på sit barn og tænke, at lige nu er der intet galt. Man kan ikke handle på noget, som måske vil ske en gang i fremtiden, men man kan handle på det, som sker nu. Og man kan sætte pris på, at der ikke er noget galt lige nu og her.
3. Det er vigtigt at gå imod angsten. Den skal udfordres. Det kan man gøre ved at spørge andre, hvad de synes er forsvarligt. Hvis det handler om at lade barnet lege alene ude i haven. Hvis andre kan sige, at det er forsvarligt, så skal man kæmpe imod sin angst og lade barnet gøre det. Og så skal man registrere, at der ikke skete noget.
4. Man kan også lave en dagbog over alle de ting, som gik godt på trods af ens angst. På den måde bearbejder man angsten og den bliver mindre.