



"Du skal have solcreme på, for ellers bliver du skoldet!", "Sid nu lige stille!", "Kom nu! Vi skal skynde os!"

Det kan være nærliggende at begynde at tale til fornuften, når der er noget børn skal. Og i nogle tilfælde giver det også rigtig fint mening at forklare hvorfor vi gør, som vi gør.

Men andre gange fungerer det bare ikke.

Børn kan nemlig ikke altid lytte til fornuft. Og slet ikke, hvis vi samtidig har kommando-stemmen på. Det kan være svært at lytte til skrappe eller sure voksne.

Og helt ærligt, så er det altså heller ikke særlig hyggeligt, hvis vi sætter automatikken i sving og ligesom bare ser opgaven med at putte solcreme på - fremfor at se barnet. Sådan som det måske ofte kan blive, når vi har lidt travlt eller mangler overskud. Eller bare gerne vil have det overstået.

Den slags mærker børn tit. Og ofte kan det føre modstand med sig.

Det, som børn til gengæld tit godt gider, det er at være sammen med os og have det rart, trygt, hyggeligt og sjovt. Så det er dét, vi skal have fat i, hvis vi vil højne sandsynligheden for at vores børn vil (og kan) samarbejde med os.

Lad os se på, hvordan vi kan gøre det i forhold til solcremen.

Prøv at forstå dit barn

Hvis dit barn synes, at der er ufedt at få solcreme på, så prøv først og fremmest at undersøge, hvad det handler om.

Er det fordi det er ufedt at blive afbrudt?

Er det kedeligt?

Eller føles det måske ubehageligt?

De mindste børn kan selvfølgelig ikke fortælle, hvad der foregår. Derfor må vi prøve os lidt frem, og se på deres reaktioner på de ting, vi gør. Hvad fungerer? Og hvad virker bare slet ikke?

Hvis det gør ondt

Først og fremmest kan der være noget sensorisk til grund for, at barnet ikke bryder sig om at få solcreme på.

Nogle børn synes, at det svider. Hvis det er det, der er los, så kan det nogle gange hjælpe at komme et lag fugtighedscreme/olie på inden du smører barnet.

Andre gange kan en fedtet eller klistret solcreme føles ubehagelig, også efter, at selve påsmøringen er overstået. Det kan være enormt stressende for nogle.

Hvis det er cremen den er gal med, kan det være, at I skal kigge jer om efter en anden type creme.

Hvis barnet ikke er vant til creme

Mange, især små, børn er ikke vant til fornemmelsen af creme på kroppen. Hvis det er nyt for dit barn, så prøv at give hende tid og mulighed for at undersøge fænomenet i trygge rammer.

- I kan fx øve jer med en almindelig creme på tidspunkter, hvor I har god tid.
- Lad barnet røre ved cremen og lege med den som en sanseleg.
- Inviter til, at barnet smører creme på dig.
- Giv legetøjsdyrene creme på (sørg for at vælge noget, der er nemt at tørre af).
- Tag også gerne selv creme på, så du signalerer, at cremen ikke er farlig.

Hvis det er ubehageligt at blive rørt i ansigtet eller på kroppen

For nogle børn kan det føles uforudsigeligt og uforståeligt, når vi pludselig stikker fingrene op i ansigtet på dem, og begynder at trykke rundt. Hvad skal dét nu lige gøre godt for?

Her kan det måske hjælpe, at du fortæller dit barn, hvad du gør, så det ikke føles som et bagholdsangreb: "Nu putter jeg creme på dine skuldre. Er du klar?"

Hvis dit barn endnu ikke forstår konceptet, kan du prøve at sætte dig foran hende, og først putte lidt creme på din næse, dernæst på hendes. Så på din ene kind, dernæst på hendes. På den måde bliver det visuelt for dit barn, hvad du laver.

Du kan også vælge at starte med at give creme på et sted, der ikke er helt så følsomt. For nogle børn kan det føles ubehageligt at få creme på i ansigtet, så afslut evt med det.

Hvis det er rigtig svært for barnet at blive rørt med creme i ansigtet, så prøv at se om I kan finde måder, hvor det er okay at blive rørt i ansigtet, som en blid form for tilvænning. Leg evt. lidt med temaet, med respekt for barnets grænser, ved fx at pege/trykke på hinandens næser, kinder, mv.; give hinanden ansigtsmassage, kilde hinanden med en fjer, el.lign.

Hvis dit barn ikke er helt lille, kan du også spørge hende, hvor hun gerne vil have, at du starter med cremen. Mange børn har lettest ved at svare, hvis der er få og konkrete valgmuligheder, fx: skal det være på knæet eller skulderen først? Du kan evt blive ved med at give valgmuligheder indtil I har dækket hele kroppen.

Det kan måske også hjælpe, hvis dit barn har et kendskab til sit ansigt/kropsdel, så det forstår, når du fx siger, at du vil smøre næsen. Her kan du lege små lege, sange, kropsscanninger, o.lign i dagligdagen, så barnet lærer sin krop at kende. Kig gerne i et spejl imens.

Hvis det er kedeligt eller irriterende at blive afbrudt

Børn er tit super gode til bare at være til stede i det, de laver. De er lige her, lige nu. De går tit i flow, når de udforsker og leger. Og det kan være både irriterende og også føles nærmest smertefuldt at blive hevet ud af noget, man er virkelig fordybet i.

Det kan du gribe an på forskellige måder.

- Du kan lade dit barn afslutte det, hun er igang med, i sit eget tempo.
- Du kan aftale et godt tidspunkt at holde pause fra det hun laver, så hun kan få solcreme på. For eksempel kan du spørge: "Hvor mange klodser skal du sætte på plads, før vi tager solcreme på?"
- Du kan give hende tid til at omstille sig ved at varsle et tidspunkt, hvor hun skal have solcreme på, fx "Om 5 minutter" eller "Efter den her del af legen". Sig fx: "Når du har bygget det tårn færdigt, så vil jeg give dig solcreme på". Nogle gange er det godt med flere varsler, fx: "Nu er der to minutter tilbage, osv". For mange børn hjælper det også med noget visuelt, der tæller ned, fx en Time Timer, et æggeur eller et timeglas.

Det er som regel nemmere for dit barn at komme ud af legen, hvis du er nærværende ved siden af, engagerer dig, og støtter i overgangen mellem de to ting.

Gør stunden interessant for dit barn

- Prøv at gøre situationen meningsfuld for dit barn ved at gøre den interessant, sjov eller hyggelig. Det højner chancen for samarbejde gevaldigt
- Syng yndlingssangen.
- Giv hende noget spændende legetøj at sidde med.
- Snak med hende om den leg hun legede for lidt siden.
- Leg, at der er dyr, der sætter (solcreme)fodspor rundt om på hendes krop: "Øj, det må være en elefant, der går der. Prøv lige at se de store fodspor!... Og dér! Det må næsten være nogle små fuglefodspor". I kan også bruge barnets yndlingsfigurer, venner eller familiemedlemmer. Spørg hende, hvem hun synes, der skal gå rundt.
- Snak om noget hun gjorde, da hun var lille, mens du smører hende med cremen. Eller om noget I har oplevet sammen: "Jeg kan huske, at da du var 5 dage gammel, så....".

- Du kan også fortælle en spændende historie.
- Eller finde på sjove opgaver imens.
- Eller lege skønhedssalon.
- Eller lade som om, at det er usynlighedsscreme og at I skal skynde jer at blive helt skjult.

Jeg håber, at I får en masse dejlige solskinstimer

Jeg håber også, at der var nogle tips i hæftet her, som du kunne bruge som inspiration. Hvis der var det, så fortæll mig det endelig, så jeg ved, at det giver mening at lave de her små hæfter.

Du kan finde mig under Hjemmeakademiet på [Instagram](#) eller [Facebook](#) eller via min [hjemmeside](#).

Mere fra Majken van Dijk



Lille [e-hæfte](#) med 5 kærlige tips til at finde hinanden efter skældud. GRATIS.



50 siders [e-bog](#) med 40+ lege og aktiviteter til det første år med baby. 79,- kr.



7 siders [e-hæfte](#) med kærlige tips til gode stunder med tandbørsten. 39,- kr

Et idekatalog skrevet af Majken van Dijk Jacobsen