

# DIT INDRE BARN'S 10 GRUNDLÆGGENDE BEHOV

- ❖ Du har lov til at have følelser og at det er ok, at udtrykke dem.  
Du har ikke ansvar for andres følelser, og deres reaktioner.
- ❖ Du har behov for sikkerhed og tryghed  
Når du ikke oplever sikkerhed og tryghed, vil du ikke føle dig sikker på dig selv
- ❖ Du har behov for fysisk kontakt og omsorg  
uden fysisk berøring, varme, og øjenkontakt, får du svært ved at knytte dig til andre mennesker, og stole på dine sanser.
- ❖ Du har behov for at blive set, hørt og forstået  
Hvis du ikke bliver hørt, drillet og udskammet, får du ikke opbygget **selvrespekt**
- ❖ Du har behov for at opleve tilhørighed og nærvær  
Hvis du bliver afvist, svigtet og udeladt, føler du mindreværd og selvhad
- ❖ Du har behov for vejledning, ros og anerkendelse  
Ikke laterliggørelse, skæld ud for at gøre fejl, drillet
- ❖ Du har behov for at blive rummet for den du er  
Hvis i ikke, lukker du ned og bliver en kopi af noget de ønsker
- ❖ Du har behov for at blive beskyttet og passet på  
Hvis ikke bliver du rodløs, bange, og føler dig værdiløs.
- ❖ Du har behov for, at blive beundret og elsket  
Hvis ikke lærer du ikke at elske dig selv (selværd)
- ❖ Du har behov for forudsigelighed og sammenhæng  
Hvis ikke, lærer du ikke struktur og ansvarlighed, men vil trives med kaos

Det er ingen der har perfekte forældre og en barndom uden knubs og påvirkninger, så vi er alle mærket af det der har sket i vores barndom. Det har givet rum for de Arketype skyggesider hvor vi udviklede kompensationsstrategier, manuskripter og "copingmekanismer" til at begå os i livet.

Det er aldrig for sent, at få en god barndom, siges det, men det kræver mod, bevidsthed og vedholdenhed, at udvikle et liv og tilværelse i balance, med kærlighed, tryghed og selvstændighed.

**Kh. Karl-Otto Sandvik**