

## Nyhedsbrev



Så varer det ikke længe, før efteråret sniger sig ind på os, og det er tid til fordybelse, refleksion og aktivitet 🌟

---



### Status: Der er ledige tider til konsultation igen fra den 20. september 2018

Men i efterårsperioden er også tid for foredrag, så det er en god idé at booke tid til en konsultation nu 😊

Det kan være, du er ny i mit univers og har brug for sparring og vejledning vedrørende dit barn og måske også samspillet i familien.

Det kan også være, du er eller har været i et forløb hos mig og har brug for, at vi følger op.

Der er igen mulighed for forældrekonsultationer fra den 20. september, både ved direkte møde og pr. Skype eller telefon.

Du kan kontakte mig på mailen her eller på telefon 5070 3010.

Velkommen! 🌸

---



### Hilsen fra Lisa, mor til 9-årig dreng:

#### Jeg er blevet mere glad, men jeg kan også se, at min søn har det bedre

Lige nu kører det rigtig godt med børnene her hjemme, så jeg nyder det virkelig. Min søn er glad, og jeg hører ikke rigtig noget fra skolen. De tror heller ikke, han har ADHD, men som du også siger, at der er ting i hans opvækst, han kæmper med.

Jeg tror så også, at dine råd angående PlayStation er en god del af min søns ændrede adfærd. Han er slet ikke så afhængig af det mere. Jeg kunne dog se, at han følte sig lidt ekskluderet fra fællesskabet i klassen, da alle spillede det samme spil. Så han må spille det spil om onsdagen kun, og så engang i mellem med en kammerat, når de lege sammen, og det er han helt indforstået med. Han har ikke slået eller sparket i flere uger nu.

Du har hjulpet mig rigtig meget i det her, og jeg har nu kontakt til flere. Jeg er blevet mere glad, men kan jo også se, at min søn har det bedre. Har fundet ud af, at jeg måtte ændre markant på noget i mit parforhold, da det ikke var fair over for børnene, at de skulle opleve skænderier hver dag.

Jeg vil gøre alt for, at min søn kommer igennem hele handleplanen, da jeg er sikker på, det vil hjælpe ham endnu mere. At han får nemmere ved at koncentrere sig, bliver bedre til at læse

Uden al den viden fra dig havde jeg nok været mest optaget for ADHD, og hvis han så havde det, ja så havde jeg nok valgt noget, jeg aldrig kunne finde på nu. Så jeg er evig taknemmelig for, at vi har snakket med dig (*se flere forældreudtalelser [her](#)*).

Modelfoto



Modelfoto

### **Artikel: Det kan være svært at håndtere et udadreagerende barn**

Tit er det sådan, at de børn, som virkelig har brug for faste rammer og grænser, ikke møder dem. Når de reagerer kraftigt på grænsesætning, kan man som voksen fristes til at være eftergivende for at undgå konfliktfyldte situationer.

Men det puster ild til bålet på den lange bane.

Jo mindre faste grænser, jo mere grænsesøgende vil barnet være. Det bliver en negativ og selvforstærkende spiral. Barnet får måske både i institution, skole og hjem lov til at bestemme, hvad det skal foretage sig hvornår, hvad det skal spise osv. Hverdagen bliver styret af, hvad barnet spontant selv vil, i stedet for hvad der i virkeligheden er bedst for det.

Er barnet impulsstyret, ved det, hvad det har lyst til, men ikke, hvad det har brug for.

*Læs hele artiklen ved at aktivere linket i overskriften og få en kort og præcis vejledning til, hvordan du i 4 trin kan håndtere barnets reaktion, og hvordan du overordnet og på sigt bryder den negative spiral, så barnet ikke længere har behov for at reagere så kraftigt.*

---



Modelfoto

### **Artikel: Unge med angst har brug for indsigt, hjælp og støtte**

Der er voldsomt ødelæggende for livskvaliteten at lide af angst. Det fylder det hele. Men det er muligt at slippe af med.

Det kræver noget tid og en målrettet indsats, og fremgangen sker gradvist.

De fleste unge mennesker med angst er meget sensitive. Og der er ofte en klar sammenhæng mellem sensitiviteten og angsten. Det er vigtigt at vide, at sensitivitet ikke er ensbetydende med svaghed og manglende styrke.

Angst er ikke en sygdom – det kommer af traumer. DET ER IKKE FARLIGT! Det er noget af det allervigtigste at være bevidst om.

Hjernen reagerer på tidligere ubehagelige oplevelser og opfatter nye lignende situationer som farlige, selv om de ikke er det. Den trykker konstant på panik-knappen.

*Læs hele artiklen ved at aktivere linket i overskriften.*

---



## Foredrag: Når børn er afhængige af digitale medier

Synes du også, børnene sidder for længe med iPad'en og foran TV'et?

Og bliver der ballade, når du siger stop?

Oplever du som forælder eller fagperson, at børns brug af digitale medier har taget overhånd?

Du er langt fra alene! Tusindvis af danske børnefamilier, institutioner, skoler og SFO'er er fanget i et elektronikspind.

Skærmafængighed har sneget sig ind på børnefamilier de seneste år. Lidt ad gangen, men i rask tempo. Det er skadeligt for hjernen, for de sociale evner og for barnets personlighedsudvikling. Derfor må det reguleres til et moderat leje. Hellere i går end i dag. *Aktiver linket i overskriften og læs mere.*

**Du kan stadig nå det.** Jeg afholder foredraget i [Skørping den 26.09.18](#) og i [Aarhus den 25.10.18](#).

Info om foredrag i Hjørring den 23.10.18 følger.

---

Kærlig hilsen og ønsker om et dejlig sensommer 🌸 🌻  
Jonna

Jonna Jepsen

Specialkonsulent, forfatter og foredragsholder

[www.jonnajepsen.dk](http://www.jonnajepsen.dk)

[Facebook](#)

Tel.: +45 5070 3010