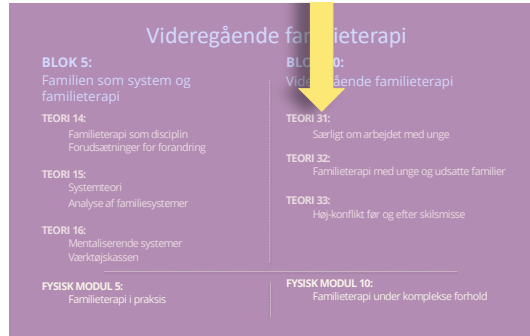
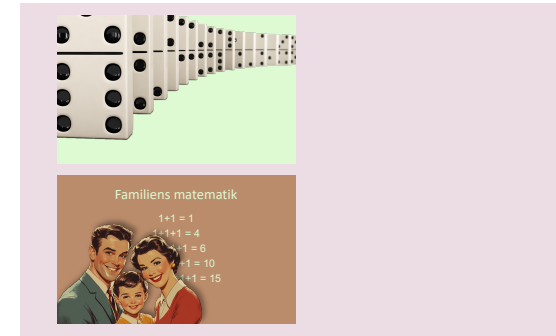




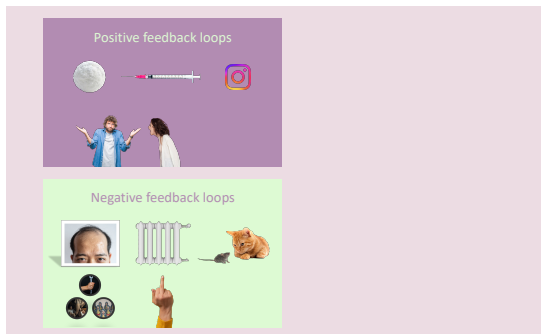
1



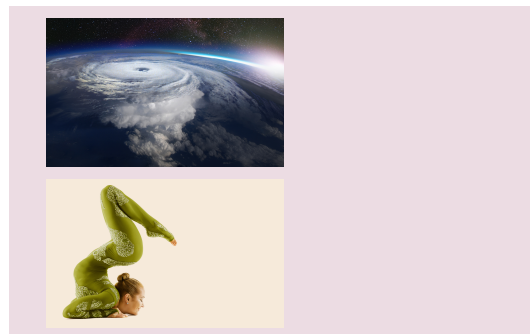
2



3



4



5



6

### MBT: Voksne vs unge

<p><b>Voksne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabil personlighed</li> <li>• Etablerede mønstre og strategier</li> <li>• Defineret identitet</li> <li>• Fokus på relationer</li> <li>• Arbejde med følelsesregulering</li> </ul>	<p><b>Unge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personligheden er "work in progress"</li> <li>• Mønstre er dynamiske og fleksible</li> <li>• Identitet er plastisk, måske endda flydende</li> <li>• Fokus på sociale kontekster</li> <li>• Arbejde med impuls kontrol</li> </ul>
--	--

7



8

Hvordan får man en teenager til at mentalisere?

9

Hvordan får man en teenager til at mentalisere?

Det gør man ikke. Man bruger alle sine kræfter på at bevare sin egen mentalisering.

10

### Afstemthed

At man er god til at aflæse de signaler, barnet sender

At man tilpasser sig de forandringer, som barnet går igennem

11



12



13



14



15



16



17

Hvornår skal man være særligt opmærksom?

- Isolerer sig selv over længere tid
- Markant ændret sindsstemning over længere tid
- Vedvarende psykosomatiske symptomer (hovedpine, dårlig søvn, ondt i maven osv.)
- Pludselig ændret adfærdsmønstre efter skole og i weekenderne
- Man ved, at der er et problem, men kan ikke finde ud af, hvad det er
- Man har forsøgt at løse problemet, men uden held
- Forældre har indset, at de selv er en del af problemet
- Hvis familien er under markant stress (fx alvorlig sygdom, skilsmisse eller anden krise)

18



19



20

### Gør ikke hvad man beder om

Vores udlægning:	Man har lyst til at sige:	Deres udlægning:	Man kunne også sige:
Mit barn respekterer mig jo slet ikke	"Jeg er SÅ træt af, at du aldrig..."	Har du virkelig sagt det før?!	"Jeg vil ikke have, at du..."

21

### Har konstant airpods i ørerne

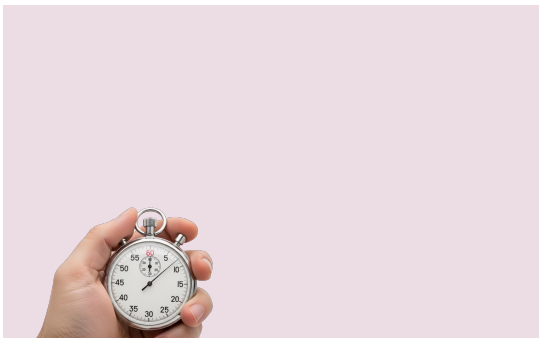
Vores udlægning:	Man har lyst til at sige:	Deres udlægning:	Man kunne også sige:
Barnet er uhøfligt og ligeglad med os andre	"Er du klar over hvor irriterende det er, at stå og tale til dig og du ingenting hører?"	Jeg elsker virkelig musik og vil gerne lytte til det hele tiden	"Jeg kan ikke lide, at jeg står og taler til dig, og du ingenting hører. Det vil betyde meget for mig, hvis du ville tage dem ud, når..."

22

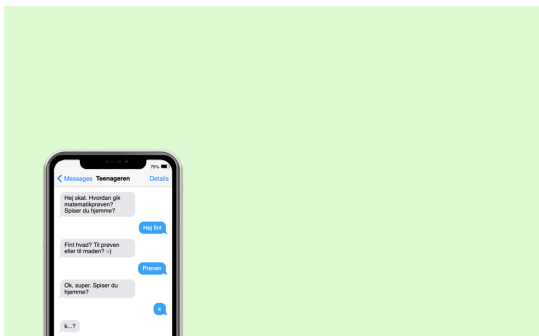
### Laver ikke lektier

Vores udlægning:	Man har lyst til at sige:	Deres udlægning:	Man kunne også sige:
Utroligt, at man kan være så doven.	"Hor svært kan det være? Se nu bare at få dem lavet i stedet for at spille din tid på alt muligt latterligt"	Jeg vil gerne styre min egen tid og jeg kan ikke lide at du blander dig	"Jeg bliver lidt bekymret for, om du kan nå det hele – hvad gør vi?"

23



24



25

## Tommelfingerregler til forældre



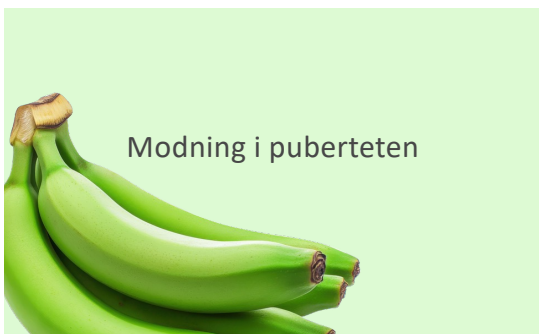
- Vent ikke på, at den unge kommer – men vær til stede, når de kommer (også kl 23)
- Kræv færre ord, overvejelser og forklaringer
- Sørg for at være et "helle" - ikke en snakkeklub
- Forsøg ikke at "lirke" det ud af dem

26

## PRETEND MODE

TELEOLOGISK

27



28

## Start pubertet

**Følelsesmæssige behov:**

- Oplever mange nye følelser
- Vil gerne være som andre – og føler sig som alt andet end det
- Kan virke lidt nedtrykte eller usikre på sig selv
- Kan være akavede omkring voksne

**Typiske udfordringer for forældre**

- Bliver berøringsangst, fordi det også er nyt land for dem
- Kommer til at lave sjov med forandringer eller kommentere på dem
- Kommer til at overfortolke det, der sker

29

## Midt pubertet

**Følelsesmæssige behov:**

- At blive mødt med tillid og tydeligt øget ansvar
- Identitet er en central bekymring
- At prøve forskellige roller og typer af

**Typiske udfordringer for forældre:**

- Har svært ved at forstå deres søgen efter deres "stil" eller "type"
- Har svært ved at slippe kontrollen
- Triggers af dovenskab og lathed

30

## Slut pubertet

**Følelsesmæssige behov:**

- Vil gerne have lov til at træffe egne beslutninger
- Dejer kun det allersværeste
- At få lov at vende lidt tilbage til os igen rent følelsesmæssigt

**Typiske udfordringer for forældre:**

- Giver lidt for meget slip – slip kontrollen, men ikke interessen
- At finde fælles løsninger på rammer og regler
- At give dem plads til at have deres egne meninger
- At lade dem vende gradvist "tilbage"

31



32

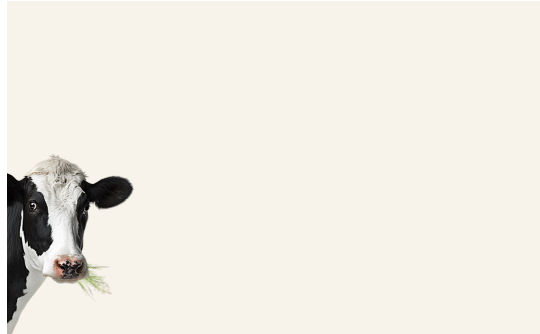
nordic parenting © 2021 Nordic Parenting ApS

Forandring	Alder	Hvad kan du forvente
Ogget evne til logisk og moralsk tænkning	10-13 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Børn forstå mere gennem vil dødsfald, er det ikke det samme som at miste en god ven til angrebene.</li> <li>• Det tager tid til at forstå.</li> <li>• De har som et resultat, at det barn diskutere</li> </ul>
En højere grad af lyststyring, der får dem til at tage flere risici	10-13 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit barn kommer til at bage sig – det betyder ikke, at du skal have dem tilbage til det</li> <li>• Hvis du mister tilbøjeligheden, er det ikke nogen fejl at have op til sig at barnet lige så godt lade være med at prøve</li> </ul>
Er meget optaget af sig selv og tror, at alle andre også er det måde	10-13 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det betyder ikke at slippe af andres mening er ligegyldig – men vær opmærksom på det, det er vigtigt</li> <li>• Deres opførelse vil til at se komplicerede, for dem vil det være det samme som at være det samme</li> </ul>
Sejer efter deres identitet	14-16 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Følelse er det vigtigste at indkøbe sig fra sine forældre – du er det vigtigste at indkøbe sig fra jævnaldrende</li> <li>• Løb til barns egne forskellige typer, roller, værdier og interesser – og overbeviser dig ikke med dem</li> </ul>
Fra konformitet til eget individualitet	15-18 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menner er ikke længere autoriteten ("Vil du arbejde med?"). Børnen kan handle til på sig selv (Gå og prøv – det er nok det?)</li> <li>• De er mere selvstændige og leder derfor ikke længere et behov for at bevise det ved at være sammen med dig</li> </ul>

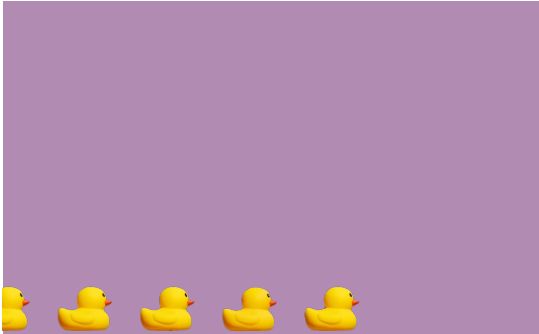
33



34



35



36

”Den terapeutiske opgave med unge mennesker er at hjælpe dem tilbage på en adaptiv udviklingskurve, hvor de har autonomi og identitet. At de oplever, at de er gode til noget og at de kan lykkes. Det er evnen til både at se andres sind og deres eget, der bedst beskytter mod emotionelle udsving, og som gør dem mindre socialt konfuse og mere robuste.”

- Trudie Rossouw

37

Tak for i dag!

38