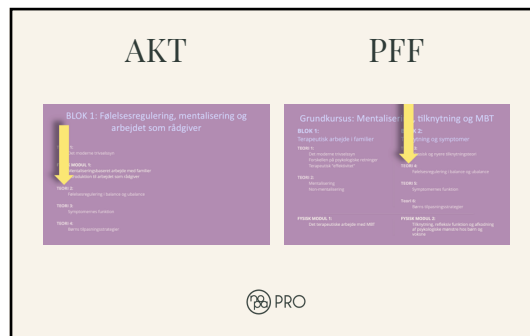




1



2



4



5



6



7

Vores forståelse



- Når barnet tror, at der er **fare** på færde, søger det **tryghed**.
- Når barnet er **oprevet**, søger det **omsorg**.
- Når barnet føler sig **alene**, søger det **nærhed**.
- Når barnet oplever **kaos** (også indre kaos), søger det **forudsigelighed**, dvs. det som det allerede kender.

8

Tilpasninger er barnets
måde at bede om hjælp
til sine følelser på

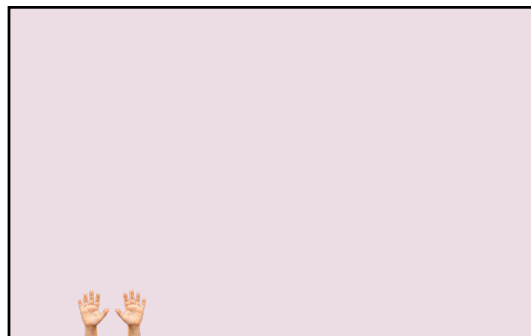
9



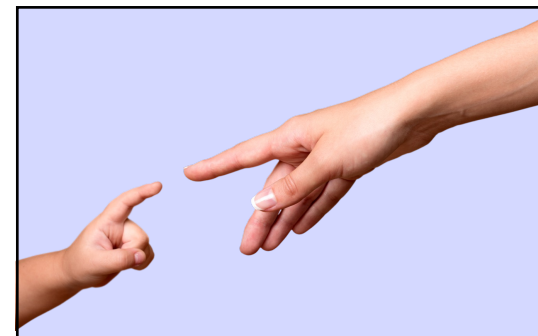
10



11



12



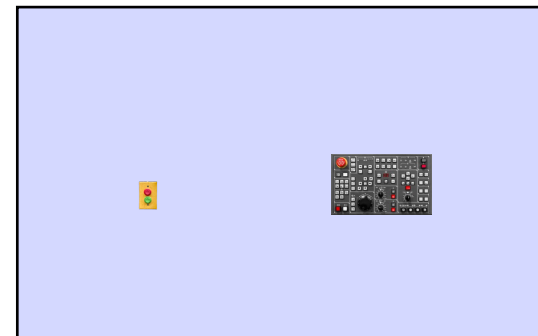
13



14



15



16

Sund følelsesregulering:

- **Effektiv:** Nem at forstå for andre
- **Hensigtsmæssig:** Det vil sig hverken for lidt (ikke vil sige hvad der er i vejen) eller for meget (er utrøstelig og har svært ved at give slip igen)
- **Reparerende:** På en måde så det bliver muligt at komme hurtigt videre igen



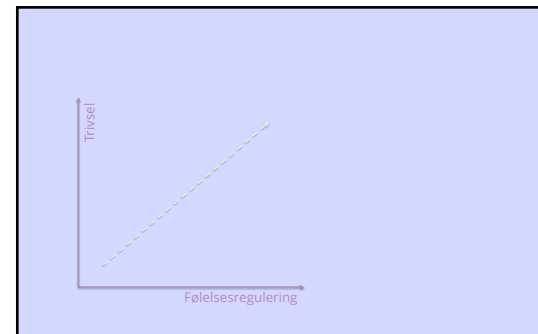
17

2 trin

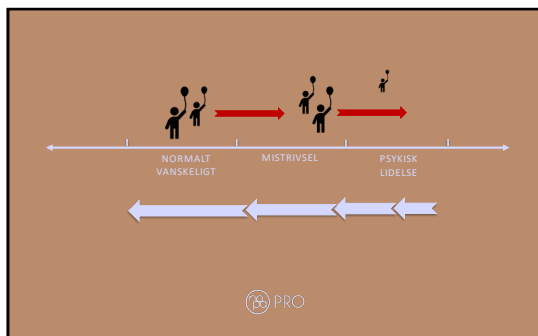
- At børnene mærker, at de kan dele alle deres følelser med os
- At de får hjælp til at komme videre fra dem igen



18



19



20

Repertoire af strategier

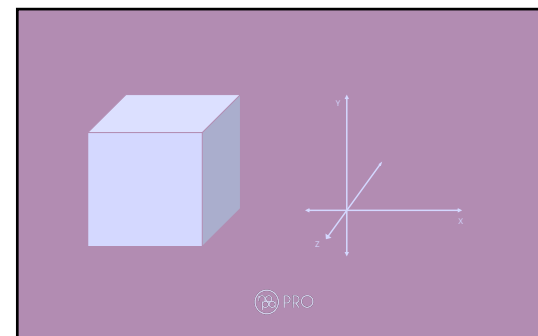
Det stabilt afstemte miljø:
Her bliver barnet generelt mødt i sine følelser på en afstemt måde, og det viser derfor sine følelsesmæssige behov til andre.

Det stabilt uafstemte miljø:
Her bliver barnet generelt ikke mødt afstemt i sine behov. Oplevelsen af et i følelsesmæssig forstand stabilt afvisende miljø betyder, at barnet undertrykker sine følelsesmæssige behov.

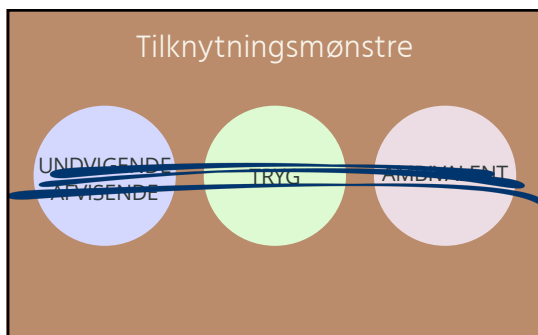
Det ustabil afstemt miljø:
Her bliver barnet nogle gange mødt afstemt og andre gange ikke. Uforudsigeligheden får barnet til at forstørre sine følelsesmæssige behov, fordi det øger sandsynligheden for at blive mødt.

PRO

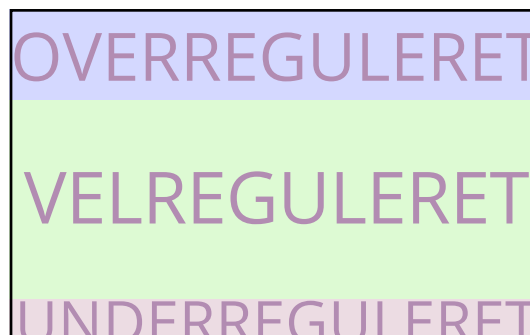
21



22



23



24

Overreguleret barn	Velreguleret barn	Underreguleret barn
Minimerer	Regulerer	Maksimerer
KENDETEGN • Undertrykker følelser og foregår ikke at have brug for hjælp. • Kan virke indelukket eller svarer at komme tæt på. • Kræver fjende afstand. • Viser held ikke udvare følelser, men kan fremstå vred, udadvendt og afvisende. • Trækker sig eller væk og virker afvisende over for kontakt, når noget er svært. • Ofte en reaktion på oplevelsen af afvisning. • Mangler tillid til, at andre vil møde dem afstemt, når noget er svært.	KENDETEGN • Deler følelser og kan komme videre fra dem igen. • Bedder fx selv om at blive trøstet eller søger kontakt med andre, når noget er svært. • Hør et nuanceret følelsesprog, og reagerer på sine følelser på en alderssvarende og til situationen passende måde. • Reagerer både tilstrækkeligt og begrænset på svære følelser. • Fremstår tilfidsfuld og tryk i relationen til andre, og har en realistisk vurdering af, hvad det kan klare selv, og hvornår det har brug for andre. • Bliver generelt mødt afstemt i sine følelser og behov.	KENDETEGN • Maksimerer sine følelser og booster sit behov for omsorg. • Hør svært ved at komme videre fra følelserne igen. • Kan virke passiv, afventende eller hjælpeløs. • Ofte pløsende eller uynlig. • Overvældes af følelser som frygt, usikkerhed, angst og bekymringer. • Løser systemer for at undgå svære følelser. • Ofte en reaktion på oplevelsen af uforudsigelighed fx overbæskyldelse. • Mangler tillid til sig selv, når noget er svært.

25

At "rumme" er ikke nok

Det *underregulerede* barn har ikke brug for, at vi skaber plads til, at det kan mærke sig selv. Det har brug for hjælp til at komme videre.

Det *overregulerede* barn har ikke brug for at "få lov" til at mærke sin vrede. Det har brug for vores hjælp til at mærke, hvad den dækker over.



26

Det overregulerede barn

Spøgl intentioner frem for følelser. Fx i stedet for "du virker ked af det", så prøv "du ville gerne have haft, at jeg lste mindre sur?"

Ikke for sårbart og for tæt på. Barnet er ikke vant til at mærke svære følelser og kan derfor blive overvældet, hvis vi gør for hurtigt frem.

Tag ikke vreden bogstaveligt. Vreden er den sikre følelse af vise, men det er sjældent den primære følelse.

Vær beskrivende frem for vurderende. Fx i stedet for "du virker overstimuleret", så prøv "jeg lægger mærke til, at dine ben begynder at bevæge sig".

Er sårbar over for at føle sig ofret eller isoleret fra andre, så barnet har brug for at føle, at det hører til i fællesskabet.

Tal til hjemmen, før du taler til følelserne. Fx i stedet for "du bliver urolig på...", så prøv "er det kedeligt at regne, når det er svært?"

Det underregulerede barn

Vi, at du tror på, at barnet kan klare det svære: "jeg kan godt mærke, at du ikke tror på, at du kan, men det gør jeg".

Via barnet, at følelserne er normale: "Det er helt normalt at være bange" eller "Det er normalt at føle sig dårlig til noget nogle gange". Brug få ord.

Hæng ikke fast i følelserne. Tag gerne styring, der hjælper barnet videre: "Kom, nu skal vi..." uden at vurdere følelserne.

Vær opmærksom på ikke at lade dig styre af barnets strategier: som nogle gange gør brug af unøjagtige eller yde kontrol. Barnet har brug for at blive udfordret på en tryk måde.

Barnet kan have brug for pauser og puslerum væk fra fællesskabet, fordi det ofte bruger mange kræfter på at tænke på, hvad andre tænker om det.

Vær opmærksom på at behandle barnet på en alderssvarende måde.

27

Spørgsmål?

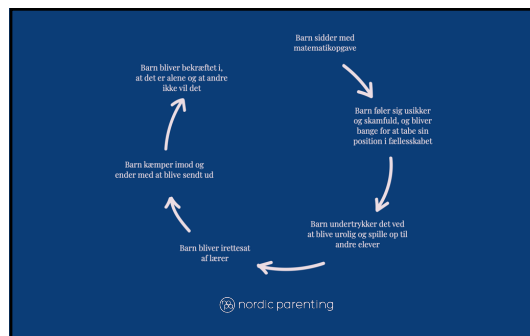




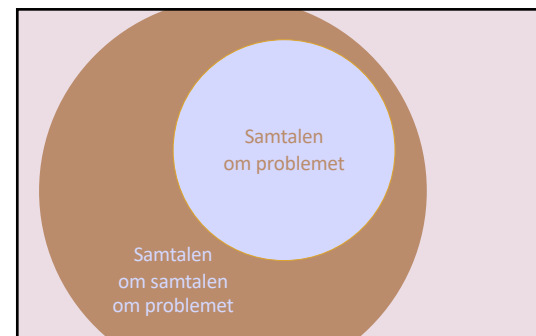
28

OVER

29



30



31



32

Case: Overreguleret dreng, 8 år - I

Min søn bliver ringet hjem fra SFO efter en virkelig hård overgang mellem skole og SFO (i forbindelse med at der har været emneuge i skolen, som er gået godt – men som også har udmattet ham). Jeg kommer for at hente ham, men han løber væk og gemmer sig for mig. SFO'en er meget stort sted, så han kan se hver gang jeg kommer og løbe et nyt sted hen. Jeg hører fra pædagogerne, at han har været vred on and off siden han er kommet, og er løbet væk, og har råbt og skreget vredt. Efter at have ledt på flere etager, finder jeg ham endelig ved et bord med hans klassekammerater, hvor han har 'mst' sig ind i et spil – han er tydeligvis meget kortlunet. Jeg sætter mig, og har egentligt god tid, men han reagerer straks på at jeg er kommet, og begynder at køre op igen – og han ryger nu i konflikt med klassekammeraterne omkring en regel i spillet. Han begynder at kaste med brikker, og jeg føler jeg må stoppe ham, og få ham væk fra situationen, da jeg ikke kan se for mig, hvordan jeg skal kunne nedskalere ham – han er helt brugt op og vil reagere på alt hvad jeg gør. Det ender med, at jeg løfter ham væk og ud af SFO'en, mens han råber og skriger. Jeg ved af erfaring, at hvis jeg ikke får ham væk, vil han blive endnu mere vred på klassekammeraterne, så selv om det er en meget ubehagelig situation, har jeg svært ved at se alternativet lige der.

33

Case: Overreguleret dreng, 8 år - II

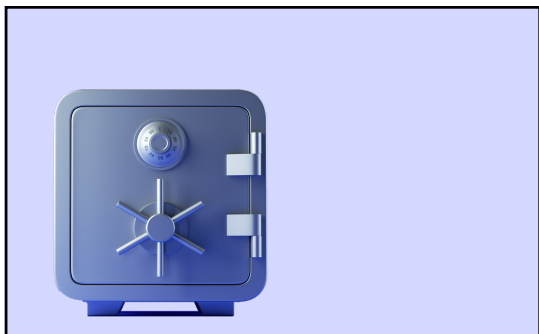
Denne situation er både svær for mig, fordi der så mange vidner: andre forældre, voksne i SFO'en og vigtigst: hans klassekammerater – hvilket trigger min skam, og fordi jeg ved, at det næsten kun kan blive værre, lige meget hvad jeg gør, fordi han er så træt. Men hvordan kunne jeg have grebet det anderledes an, så jeg ikke blev nødt til at fjerne ham fysisk?

Og hvad vil være det vigtigste at tale med ham om i 'fredstid': hans vrede og raseri var tydeligvis betinget af manglende overskud, og dermed kort lunte i forhold til hvad der trigger ham – men var jo stadig over grænsen, især i forhold til klassekammeraterne?

Hvordan håndterer jeg det, når mit barn tænder af, mens vi er ude sammen og der er mange andre tilstede?

Ift. de røde linjer – lader man bare den adfærd, man har valgt at se gennem fingre med fare, fordi man ved, at man kommer til at arbejde med den på et senere tidspunkt?

34



35

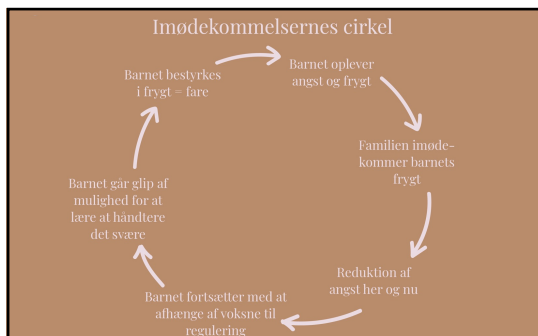
Mentaliseringspyramiden



36



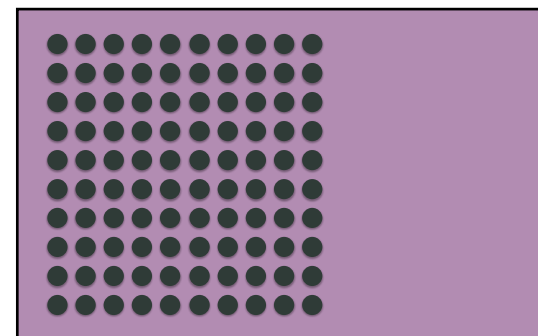
37



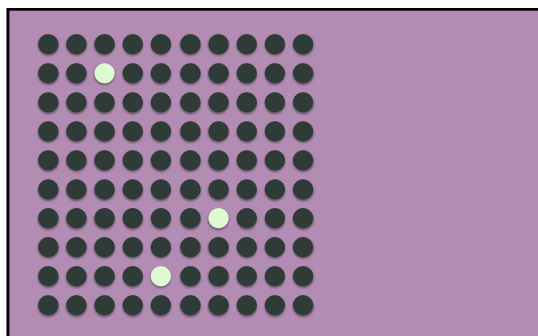
38

Fremgang = forandring hos barnet ^{OS}

39



40



41

Hvad er imødekommelser?

- Findes hos:
 - Far
 - Mor
 - Søskende
 - Fagpersoner
- Hvor har de ændret adfærd?
 - Morgen
 - Skole, især aflevering, forelæggelser og fælles aktiviteter
 - Fritidsaktiviteter
 - Lektieplacering
 - Pligter
 - Familietid, herunder også måltider
 - Sengelægning

42

Fremgang er også...

- At vi kan lægge en plan for forbedring og at vi kan handle på den
- At vi viser vores barn, at vi har tillid til, at de kan stå imod svære følelser
- At vi reducerer imødekommelser og skaber nye betingelser for at barnet kan finde andre og bedre veje til at håndtere angsten

43

Case: Underreguleret dreng, 9 år

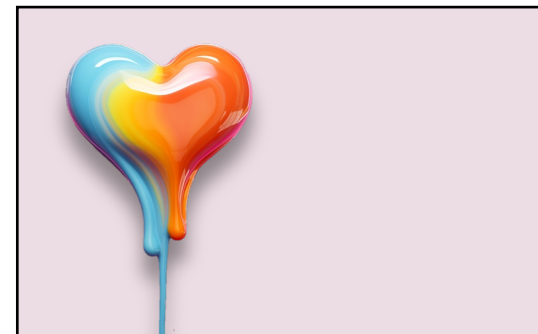
En af vores største udfordringer er putning om aftenerne (mest søndag til torsdag før skoledage). Mønsteret er nogenlunde det samme: Han begynder om aftenen med at det gør ondt i ben, hoved eller mave. Dernæst: "jeg kan ikke komme i skole i morgen". Derefter en masse uro, evt tankemylder, eller dimsens rundt på værelse med forskellige ting. Eller "jeg er sulten". Alt for at "undgå" at falde i søvn. Vi har forsøgt at hjælpe på utallige måder. Både at være hos ham, lade ham sove hos os. Han kan sjældent sætte ord på selv hvad det drejer sig om. Også hvorfor han ikke vil i skole, men det er ikke altid til at få ord på. Det er så frustrerende og jeg rammer tidligere og tidligere det røde felt, fordi han nærmest provokerer. Jeg ved godt at det ikke er for at provokere. Men selv når jeg prøver bare at være der for ham, eller måske at fiske efter en årsag og hjælpe med at sætte ord på det, går det galt. Og aftener som denne, siger han: jeg vil bare dø. Og til det ved jeg virkelig ikke hvad jeg skal svare.

44

Case: Underreguleret dreng, 7. kl.

Min søn har nærmest ikke længere nedsmeltninger, og i hverdagen herhjemme er han blevet mere glad og har mere energi og lyst til aktiviteter. Han har et par gange været i skolen af en times varighed, men nu trækker han sig fra det igen. Det lod ellers til at det var en succes og han havde mod til mere de gange han var afsted, men noget har forandret sig, og jeg kan ikke finde ud af hvad. Han klarer alle de praktiske opgaver han har hjemme, lever den smule skolearbejde han skal (lidt matematik og læsning), kommer med ud af huset på tur med vores hund. Men jeg er kørt fast i, hvordan jeg kærligt skubber ham på næste trin - skolen. Er det nu, eller skal det mere tid til før han er klar? Han er et barn der fjoller rigtig meget, og joker med at sige nej til det jeg beder ham om. Det har jeg det svært med, da jeg ikke kan se noget som helst sjovt ved situationen. Han har slet ikke været i skolen hele 7. klasse. Han er meget opmærksomhedssøgende og se mig, se mig hele tiden. Siger han elsker mig 1000 gange om dagen og vil gerne have jeg siger det til ham 1000 gange om dagen. Jeg er hjemme med ham hver dag, da jeg er blevet opsagt fra mit arbejde pga. situationen. Han bliver meget opgivende og ked af det, når jeg presser på med skærmfri tid, og spørger ind til det svære. Og så vil han helst bare dykke ned i sin telefon.

45



46



47



48