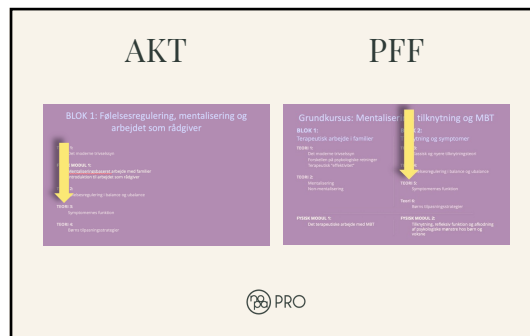
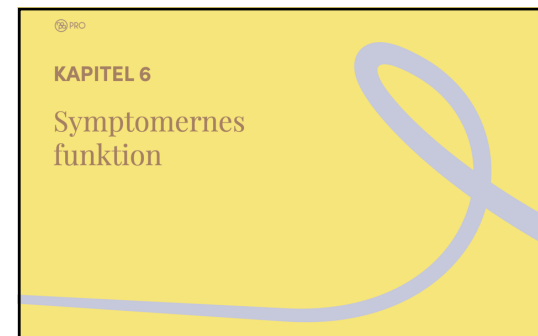




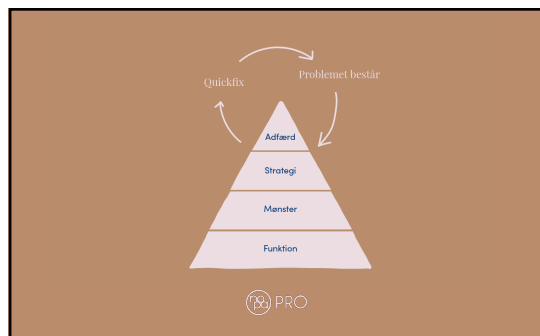
1



2



5



6



7



8

Find derfor altid ud af, hvem der egentlig har et problem



9

Hvis problem er det?

- Hvem har størst motivation for at gøre noget ved problemet?
- Hvis ikke vi er meget motiverede for at gøre noget ved problemet, sker der ikke nogen forandring



10

Symptomernes funktion

For at forstå et barns strategier, skal vi afkode barnets symptomer som mere end bare et signal om, at der er noget galt.

Vi skal lære at forstå symptomer som barnets løsning på et problem.

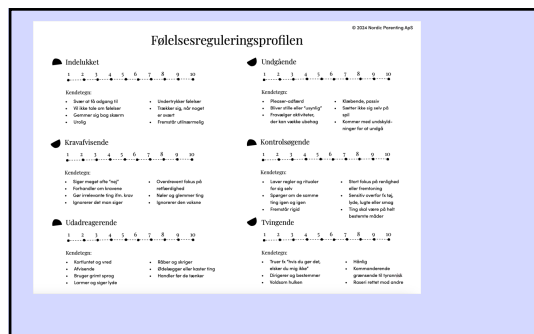
At et symptom på den måde har rod i en vigtig funktion betyder, at vores kamp for at reducere symptomet altid vil være kilde til en frygt for at miste noget hos barnet. Og derfor er det helt uundgåeligt, at de kæmper imod.

I stedet for at bekæmpe symptomerne, skal vi lytte til, hvad de fortæller os.

Deres vigtigste rolle er, at være en døråbning til barnets inderside og en invitation til at træde indenfor.



11



12

Overregulering

Funktionen bag:

Fordi barnets strategi har rødder i en stabil afværende kontakt, hvor det lært at beskytte sig selv mod følelsen af afværing ved enten at afvise andre eller at minimere følelserne, holde dem inde eller kæmpe imod dem. Målet med at undgå at blive konfronteret med følelsen af afværing, gør det muligt at opretholde troen på, at andre stadig vil være der for dem.

Har brug for:

- At forældre tilpasser deres respons, så de nærmer sig det sårbare meget langsomt.
- At forældre hjælper til at se bag om den vrede, indekædet og afværende offensiv, og lærer at møde den distant frem for at trække sig eller overdøve barnet med ord.
- At forældre ikke forventer opførsel af, at barnet er isoleret ved at sende det væk.

Underregulering

Funktionen bag:

Fordi barnets strategi har rødder i en ustabil kontakt - nogle gange er det blevet mødt afværet og andre gange ikke - har det lært, at det kan være sandsynligheden for, at det bliver mødt ved at maksimere sine følelser. Målet med at "holde" høj er at blive set. De mange følelser kan skole kaos i barnet, og derfor reguleres det indre kaos ofte ved at forsøge at skabe ydre forudsætteligheder.

Har brug for:

- At forældre lærer at vise barnet tillid til, at det kan klare de svære følelser. Hvis de voksne glemmer, hvor meget barnet kan, glemmer barnet det også selv.
- At forældre får hjælp til at normalisere de svære følelser, så de bliver mere håndterbare og forsvinder.
- At forældrene lærer at stoppe med at samarbejde med barnets symptomer.

13

Forebyggelse

Forebyggelsestrategier er helt grundlæggende barnets forsøg på at skabe en virkelighed, hvor det kan undgå at blive rørt i den indekædet strategi, hvor barnet ved at minimere interaktionen med omgivelserne og ved at holde ting fra livet, mens det med sine undgåelsestrategier forsøger at holde sig væk fra situationer, hvor der kan ske noget uforudset.

Håndtering

En håndteringsstrategi er barnets måde at protestere over en nært forestående situation, som det har tidligere erfaringer med. Det er barnets måde at sige "nej" på. I den kravende strategi gør barnet det ved at bestemme over sig selv, mens det i den kontrolagende, gør det ved at forsøge at bestemme over eller styre andre.

Brandslukning

Når barnet er i "brandsluknings-måde", er det fordi arousal er høj. Barnet føler sig så meget trængt op i en krog, at det kun har de aller mest kortsigtede løsninger at trække på. I det uddøende spor, at det somer hånden op og går til angreb, og i det tvingende spor, at det forsøger at tvinge andre til at træde ind så forudsætteligheder kan genetableres.

14



15

De 6 strategier: Indelukket

Denne strategi er en **forebyggelsesstrategi** og et værktøj til at holde følelser nede. Ved ikke at gå ind i kontakten, trække sig eller fremstå lidt utilnærmelig, kan barnet nemmere slippe for at forholde sig til de sårbare følelser. Barnet svarer fx i få ord ("fint nok" eller "det ved jeg ikke"), og at det trækker sig, fx ved at løbe væk eller forlade situationen, når noget er svært. I kontakten med et indelukket barn, kan man som voksen enten komme til også at trække sig fra barnet - måske fordi man ikke føler, at man rigtigt kan få kontakt - eller selv begynde at tale en masse. Når vi skal møde indelukket barn, kan vi anerkende barnets behov for få ord og for at trække sig. Vi kan være stille sammen, og gennem vores stille nærvær fjerne presset fra at sige en masse.

18

De 6 strategier: Kravafvisning

Den kravafvisende strategi er en **håndteringsstrategi**, og kan være det overregulerede barns forsøg på at tage kontrol over situationen, og er derved en vej til at skabe forudsigelighed for barnet. Tit kan det dække over, at barnet kan føle sig sårbar, udstillet eller utilstrækkelig i forhold til de stillede krav, og så er det bedre at "glemme" eller ignorere dem, blive urolig, fjolle, "blive træt" eller kæmpe imod dem. I kontakten med et kravafvisende barn, kan man ofte enten komme til at blive lidt rigid og "sætte hårdt mod hårdt", eller gå med på et forhandlingsspor, hvor man diskuterer eller bruger tid på at argumentere. Vi kan møde kravafvisningen afstemt ved at tage hånd om barnets behov for forudsigelighed. Vi kan med fordel trække os lidt, så barnet får en fornemmelse af selv at styre situationen. Hvis vi løser behovet for forudsigelighed, behøver barnet ikke at skabe den selv.

19

De 6 strategier: Udadreagerende

Denne strategi er en **brandlukningsstrategi**. Når det hele bliver for meget. Den tjener to formål på samme tid, nemlig både afledning og kontakt. Barnet, der ikke vil tage sko på selv eller stoppe med at spille computer, taler fx enormt grimt til os, og pludselig er vi mere optagede af at sætte grænser end af sko og computerspil. Kontakten mellem os bliver mere intens. Vi tuner ind, og det føles paradoksalt nok rart, fordi vi er 100 % til stede. Samtidig bliver hele situationen også et værn imod følelsen af afvisning, fordi det jo var barnet, der afviste os først. I kontakten med et udadreagerende barn kan man nemt komme til at overtage deres strategi. Man bliver sur, skælder ud og irrettesætter for meget og for hårdt. Når vi skal møde den udadreagerende adfærd afstemt, kan vi være opmærksomme på ikke at vedligeholde barnets fortælling om, at det kun har sig selv fx ved at sende det væk. Det kræver typisk, at vi har en vældig god indsigt i vores egne trigger, så vi kan regulere dem uden at lade vores respons styre af dem. Et barn tager ikke imod vores invitation til regulering, hvis det kan mærke, at vi inderst inde synes, at det er irriterende.

20

De 6 strategier: Undgående

Denne strategi er en **forebyggelsesstrategi**, der fungerer som et værktøj til at slippe for svære, uhåndterbare eller ligefrem overvældende følelser. Og her er det nemmeste jo at sørge for, at man slet ikke udsætter sig selv for de svære situationer. Det kan helt holde sig væk fra de svære kontekster rent fysisk, eller det kan gøre sig selv "usynlig". I kontakten med et barn, der undgår, kommer man som voksen nemt til at understøtte adfærden. Forældre taler måske for barnet, som ikke selv tør sige noget, eller skriver sedler til barnets lærer om, at barnet ikke er tryk ved at fremlægge. Alt sammen for at passe på barnet. Når vi skal møde undgåelsen afstemt, skal vi gøre det modsatte. Vi skal i gradvise små skridt "forstyrre" barnets undgåelsesstrategier, så det gradvist erfarer, at det godt kan klare de svære situationer.

21

De 6 strategier: Kontrolsøgende

Når barnet med de mange følelser ikke kan undgå de svære situationer, vil ofte forsøge at kontrollere dem så meget som muligt. Dette er derfor en **håndteringsstrategi**, hvor barnet prøver at skabe så meget forudsigelighed som muligt. Strategien bruges ofte af børn, der oplever indre kaos. Ved at tage styring over deres omgivelser mindsker barnet nemlig sandsynligheden for, at noget trigger det, som kan forstærke følelsen af kaos. Det kan være nogle specifikke og afgrænsede områder, fx hvordan tøj må føles, hygiejne eller spisemønstre. Men det kan også være gennem tjekeadfærd eller ved at stille de samme betryggende spørgsmål igen og igen. Man kan komme til at overtage barnets følelser på en måde, som gør, at man tager barnets symptomer bogstaveligt. Når vi understøtter barnets systemer, eller går med på dets forsøg på at kontrollere os, kan vi ende med at være vedligeholdende. Når vi skal møde kontrol afstemt, skal vi hjælpe barnet med at adskille følelsen af frygt fra reel fare. Barnet har brug for, at vi tør vise det, at man godt kan være bange for noget, der ikke er farligt. Det kræver, at vi kan kontrollere os selv og ikke selv bliver bange for barnets frygt.

22

De 6 strategier: Tvingende

Som **brandslukningsstrategi** kan barnet blive decideret tvingende. Med denne strategi prøver barnet at bruge magt over andre til at få følelsen af kontrol tilbage. Den kan ligne den udadreagerende adfærd, men ofte handler strategien om at styre os og ikke om at afvise os.

Barnet kan finde på at bruge trusler og sige ting til deres forældre som "hvis du gør det, elsker du mig ikke" eller i de alvorlige tilfælde, "hvis du ikke hjælper mig, skærer jeg i mig selv". Den tvingende adfærd opfattes ofte som kontrollerende, men i kontakten med barnet kan det samtidig også være svært ikke at blive "smittet" af den og ligge under for den. Man kan selv blive bange og derfor holde igen med at gøre det, som barnet egentlig har brug for. I de sværeste tilfælde kan det tvingende barn ende med at styre hele familien.

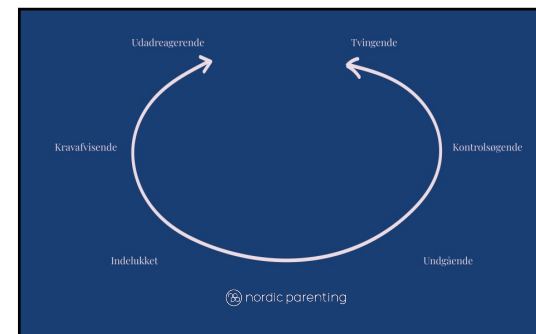
Når vi skal møde den tvingende adfærd er det vigtigt, at vi ikke går med på alle kravene, men holder fast i, at det er os, der bestemmer over os. Det er ganske vanskeligt og kræver en dyb indsigt i egne trigger. Barnets følelser gør det særdeles vanskeligt at holde fast i sine egne vurderinger.

23

Hvad ser man ellers?

- Upassende fjollerier
- Forskydning mod søskende
- Løgn
- Tyveri
- Ekstremt skærmb brug
- Risikovillig adfærd (alkohol og stoffer)

24



25

Cases: Tegn på **over**regulering

- Opfatter alle krav og "nej" som skæld-ud.
- Impulsiv og lidt "fjern".
- Søn rækker "fuck" og kalder forældre grimme ord. Har svært ved at få ting at vide.
- Afviser følelsesmæssig hjælp i skolen.
- Lystbetonet, laver sjov og ballade over for klassekammeraterne
- Urolig, svært ved at sidde stille på sin stol
- Lyver og overvurderer sig selv
- Svært ved at koncentrere sig eller holde fokus på noget
- Bryder regler
- Stærk retfærdighedssans
- Taler ikke så meget om følelser
- Har fået meget negativ opmærksomhed og skældud

nordic parenting

26

Cases: Tegn på **under**regulering

- OCD-lignende handlinger
- Sensitivt for lyd, lugt, sult
- Perfektionsambitioner, både for sig selv og andre
- Barnets humør styrer familien
- Er følsom og reagerer meget og stærkt
- Kommanderer. Tingene skal være på helt bestemte måder.
- Selektiv med mad
- Endeløse krav
- Skal guides til at lege med de andre børn
- Fungerer dårligt i larm
- Nemt overstimuleret
- Reagerer kraftigt når en af de voksne forlader hjemmet, fx indkøb eller se venner

nordic parenting

27

Kan I huske Oskar?

PRO

28

Oskar, 14 år

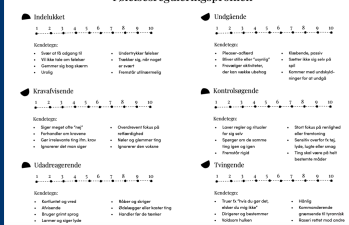
- Pjækker flere gange om ugen
- Lyver
- Begyndt at eksperimentere med alkohol og andre rusmidler
- Ofte væk hjemmefra uden besked om hvor han er og med hvem
- Fremstår meget vred og taler ekstremt grimt
- Virker tiltagende nedtrykt og afkoblet



29

Følelsesreguleringsprofilen

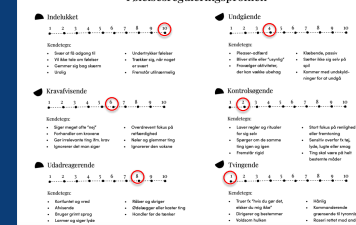
© 2024 Nordic Parenting A/S



30

Følelsesreguleringsprofilen

© 2024 Nordic Parenting A/S



31

Hvad skal vi være særligt opmærksomme på?

- At afkode barnets adfærd som kontaktsøgende – også selvom det ikke ser sådan ud
- At børn som Oskar mangler tiltro til at andre vil dem, også når de er sårbare, og at det er den tillid, der er hovedfokus i arbejdet
- **Ift det indelukkede:** At validere og møde barnets behov for at være stille
- **Ift kravafvisning:** At det er barnets måde at forsøge at bestemme på, og at vi kan imødegå den gennem forudsigelighed og tydelige rammer
- **Ift det udsædregende:** At interventioner, der fjerner dem fra fællesskabet, bliver en selvopfyldende profeti



32

Yasmin, 4 år

- Har rigtig svært ved at blive afleveret i børnehaven
- Forældrene fortæller at det allerede er svært hjemme – hun vil ikke have tøj på og siger at det kradser. De beskriver det som tøjensitivitet.
- Forældrene bliver påvirkede af det: De bliver bekymrede og usikre på sig selv, og næsten bange for hendes følelser
- Forældrene har ikke en effektiv kontakt til hende. Det er "frem og tilbage" og de kan ikke regulere hendes følelser
- Hun ender med at overtage styringen: "Gå derhen, sid der, gør sådan, du skal gøre det"
- Hun er ikke særligt initiativrig i legene
- Virker "klæbende" på voksne og er ofte lidt hjælpeløs
- Fremstår afventende og vil ikke prøve sig frem, når noget er nyt



33

Yasmin, 10 år

- Fremstår relativt neutral: Falder ind i mængden og uden store krav
- Forsigtig, både fagligt og socialt
- Bange for mørke eller at gå ind i rum, hvor der ikke er andre
- Usikker på sig selv og egne evner
- Har udviklet regler for hvad forældrene skal gøre for at undgå at hun bliver bange
- Sover i mors og fars seng for ikke at blive bange om natten
- Oplever at alle kigger på hende
- Har stadig flere dage hjemme med "ondt i maven"



34

Hvad skal vi være særligt opmærksomme på?

- At børn som Yasmin bruger rigtig mange kræfter på at være i fællesskabet fordi de konstant "scanner" andres blik
- At barnet er tryk ved at blive mødt i sin sårbarhed – men mangler tillid til, at det kan klare ting på egen hånd
- At målet ikke skal være at skærme fra følelserne, men at lære at håndtere dem

- **ift det undgående:** At involvere barnet i gradvis eksponering
- **ift det kontrolsøgende:** At vi hjælper barnet med at erfare, at vi ikke lader os kontrollere
- **ift det tvingende:** At der skal ske et skift


PRO



Spørgsmål?

 PRO

Hvad er et traume?



Upersonlig Interpersonelt, enkelstående Komplekst



PRO

Hvor kommer traumer fra?

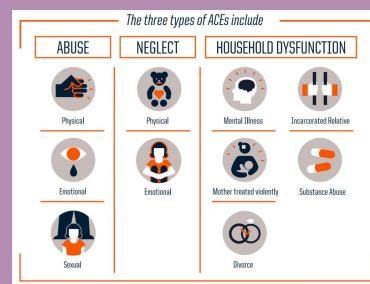




Fear without solution



41



42

Tre systemer



43



44

Følelsen

Du har kun dig selv du er altid alene du har ikke andre ingen forstår dig du er ikke en del af noget fællesskab du er alene der er ingen der hjælper dig du har ingen venner dit liv er ensomt du er udenfor du kan ikke stole på nogen ingen passer på dig du er alene



45

Konsekvensen



46



47

Spørgsmål

Er der en biologisk komponent – en betinget sårbarhed - der spiller ind, og som er med til at afgøre, om traumatiske oplevelser i tilknytningsrelationer fører til et desorganiseret mønster eller ej?

Medfører et desorganiseret mønster nødvendigvis psykisk lidelse?

48

Isabella, 1 år

- Mor kommer selv fra en vanskelig baggrund og har det psykisk dårligt
- Far er ustabil og er skiftevis inde og ude af billedet
- Tendens til udtryksløst ansigt
- Fanger ikke øjenkontakt
- Pludrer meget lidt og kun ganske sjældent
- Græder meget lidt og udtrykker generelt ikke behov

PRO

49

Isabella, 7 år

- Overgang til skole sætter formel ramme og nye krav
- Virker konfrontatorisk over for de voksne (rolleombytning)
- Håndterer uenigheder med jævnaldrende fysisk
- Har svært ved at huske ting
- Bliver ofte taget ud af klassen
- Fungerer nogenlunde i 1:1 situationer med trykke voksne
- Har tendens til kopiadfærd, når andre laver ballade eller er urolige
- Kan ikke deltage i almindelige aktiviteter som at spise eller gå tur uden ofte at skulle korrigeres, dvs. manglende afkodning af sociale normer

PRO

50

Isabella, 11 år

- Har ikke kunnet fungere i normal skoleramme
- Har fået autisme-diagnose
- Taler nogle gange babysprog
- Voldsomt fagligt efterslæb
- Har svært ved at fastholde sin opmærksomhed og bruger meget energi på at opfange signaler (hyperråvågen)
- Ingen synlig sammenhæng i strategier: Kan nogle gange gå til angreb, andre gange græde som et spædbarn
- Meget optaget af retfærdighed – lyver ofte selv
- Kan ikke se egen andel i situationer

PRO

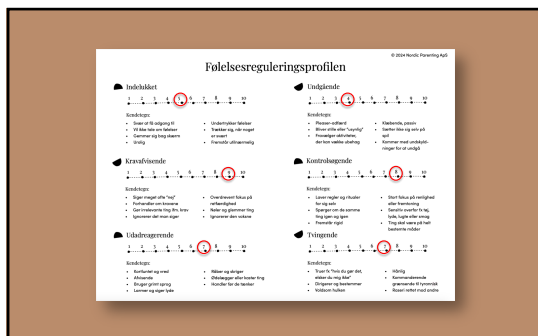
51

Isabellas strategier

- Fysisk uro
- Lukker ned for følelser
- Kravafvisende
- Udadreagerende
- Søger kontakt i det kaotiske
- Ængstelighed
- Kontrolsøgende (dirigerer og styrer)

PRO

52



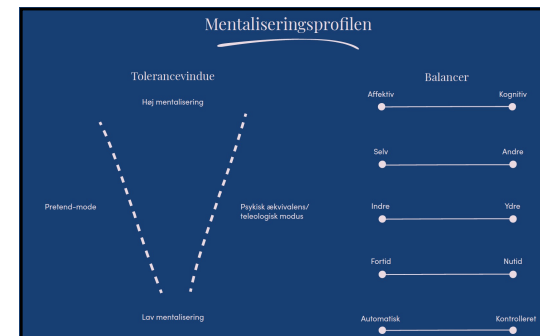
53

Hvad skal vi være særligt opmærksomme på?

- At vi ikke kan forvente nogen sammenhæng i strategier
- At tryghed og forudsigelighed kommer før alt andet
- At dybe relationer til få voksne er vigtigere end gode relationer til mange voksne
- At behovet for struktur og rammer er meget stort
- At det her er særligt vigtigt, at vi tager en ting ad gangen
- At prioriteringen af indsatsen er lige så vigtig for os om for barnet
- At være opmærksom på at kende strategierne som beskrevet i manualen

PRO

54



55

Spørgsmål?

PRO

56