

Første fokusmodul: Særligt for jer med mindre børn

Forældreforløb i børns følelsesregulering

Sofie Münster, psykolog
Cand.psych., cand.scient.pol.

nordic parenting

1

Dagens modul

Første fokusmodul:
Særligt for jer med mindre børn

- Afstemt eller uafstemt
- Når børn får nye søskende
- Børns modning
- Kognitive begrænsninger gennem barndommen
- Rymer og tæmmer
- Hvordan ændrer man en dårlig rutine

2

Afstemthed

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

At man tilpasser sig de begrænsninger, som barnet har.

3

"Jeg har sagt det 100 gange"

Voksenudlægning:	Man har lyst til at sige:	Børneudlægning:	Man kunne også sige:
Mit barn respekterer mig jo slet ikke	"Du ved jo UDMÆRKET godt, at du ikke må..."	Har du virkelig sagt det før?!	"Jeg vil ikke have, at du..."

4

"Nej, blev der sagt"

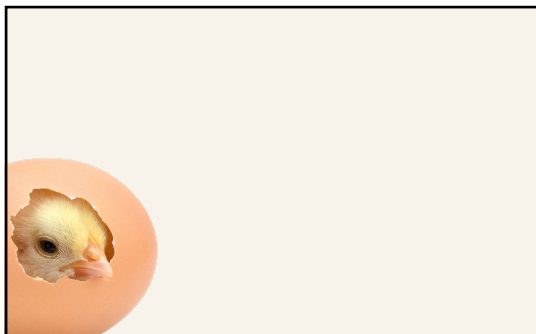
Voksenudlægning:	Man har lyst til at sige:	Børneudlægning:	Man kunne også sige:
Mit barn er udspekuleret og prøver at græde sig til et 'ja'.	"Jeg har allerede sagt 'nej', og nu gider jeg simpelthen ikke sige det mere"	Jeg vil simpelthen så gerne have det og kan slet ikke tænke på andet.	"Øv, du ville så gerne have haft lidt mere..."

5

"Så er det heller ikke værre"

Voksenudlægning:	Man har lyst til at sige:	Børneudlægning:	Man kunne også sige:
Det er jo komplet lige meget, hvilke underbukser man har på. Der er jo ingen, der skal se dem.	"Slap nu af, altså. Det er bare et par underbukser. Man kan ikke engang se dem."	Jeg vil gerne bestemme så meget som muligt selv. Og det her er altså min yndlingsfarve.	"Du ville så gerne have lige præcis dem på, fordi de er din yndlingsfarve. Det kan jeg godt forstå. Vi kan bare ikke nå det i dag, men helt sikkert en anden dag."

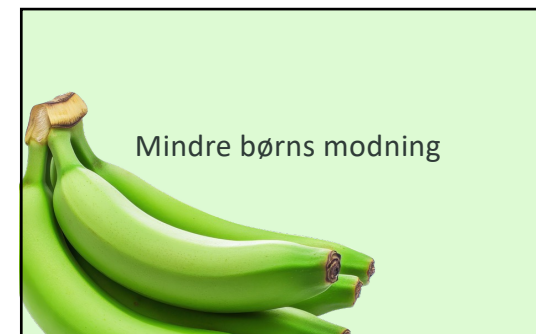
6



7



8



9

Børn 1-2 år

Følelsesmæssige behov:

- Følelser er nogen, der kan deles – bliv ikke skræmt over dem
- At få lov til så meget som muligt selv
- Store og voldsomme følelser er helt normale – overfolk dem ikke

Typiske udfordringer

- Følelserne kommer ud af det blå
- At vide hvad man kan forvente
- At få barnet videre

10

Børn 3-5 år

Følelsesmæssige behov:

- Ikke at blive gjort forkert pga. følelserne
- At vi ser bag om adfærden
- At vi kan være i det og hverken bliver for bløde eller for hårde

Typiske udfordringer

- Følelserne kan være svære at forstå
- De fører til store konflikter
- Vi taler for meget

11

Børn 6-9 år

Følelsesmæssige behov:

- At følelserne mødes frem for løses
- At vi ser bag om adfærden
- At følelserne stadig er ok – og ikke noget man er for stor til

Typiske udfordringer

- Problemerne føles pludselig større og dybere
- Mønstrene kan have bidt sig fast – følelserne vises indirekte
- At tage dem alvorligt

12

 © 2020 Nordic Parenting ApS

Begrænsning	Alder	Behov
Begrænset arbejdsukommelse	1-4 år	• Brug tid og præcisere ord • Begynde med at tale, når forældrene er voksne • Sørg for at barnet har nok tid til at tale, når det er vigtigt
Svært ved at handle på mundtlige beskeder	1-6 år	• Undgå at tale med barnet, når det ikke "hører efter" • Gå over til at tale med barnet, når det er vigtigt • Gå over til at tale med barnet, når det er vigtigt
Kan ikke regulere følelser og impulser på en konsistent måde	1-9 år	• Hold dig selv om, at barnet udviser et normalt • Træne, når og hvordan gør det barnet • Hold af at tale med barnet - også selv om barnet er stort
Har svært ved at sætte sig i andres sted	1-9 år	• Undgå at bruge ord som "hvorfor" • Undgå at bruge ord som "hvorfor" • Undgå at bruge ord som "hvorfor"
Har svært ved at planlægge og forfølge mål	1-9 år	• Hold dig selv om, at barnet udviser et normalt • Træne, når og hvordan gør det barnet • Hold af at tale med barnet - også selv om barnet er stort

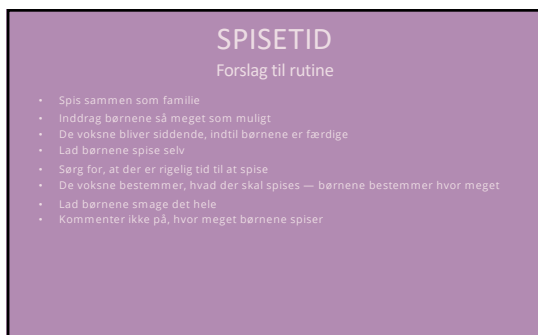
13



14



15



16



17



18

MORGENER

Forslag til rutine

- Brug 5 min. på at gøre vågnetiden hyggelig, så I kommer godt fra start
- Gør tingene i den samme rækkefølge hver dag, fx først tøj på, så spise morgenmad, så tisse af, så børste tænder, osv.
- Vær hellere tidspessimist end tidsoptimist
- Sørg for, at børnene ikke skal skifte sted hele tiden, så det der skal ordnes på værelset sker i én omgang
- Aftal ansvarsfordelingen: Hvem finder tøj frem? Pakker tasken? Laver morgenmad? Smører madpakken? Holder styr på tiden?

19

PLIGTER

Forslag til rutine

- Lad børn i alle aldre hjælpe til
- Inddrag børnene i de samme opgaver
- Spørg børnene, hvilke opgaver de gerne vil løse
- Gør pligterne til et "vi", hvor I gør det sammen, fx dækker bord sammen frem for at barnet skal gøre det alene
- Gør det konkret - de kan ikke regne ud, hvad "opryddet" betyder
- Sørg for, at børnene gradvist får mere og mere ansvar
- Undlad at give barnet penge for pligterne

20

LEKTIER/SKOLE

Forslag til rutine

- Indfør lektielæsning på det samme tidspunkt
- Aftal med barnet, hvad det må bagefter
- Fjern alle distraktioner
- Sid sammen med dit barn og læs i en bog eller lignende
- Lad dit barn klare så meget som muligt selv
- Vær ikke bange for, at barnet laver opgaverne forkert - det er ikke dig, der går i skole
- Ros gerne dit barn for processen og indsatsen - og overvej evt. om det hjælper barnet, inden du kommenterer på antallet af fejl eller det endelige resultat

21

Men hvad så, når mit barn...

22

Hvordan bryder vi en "dårlig" rutine?

- Find ud af hvad I vil ændre - og tag kun 1 ting ad gangen
- Fortæl barnet hvad I har tænkt jer at gøre anderledes - og gør det i "fredstid"
- Hav en plan, hvor I har besluttet på forhånd, hvad I gør, hvis det går skævt
- Det vigtige er ikke hvad barnet gør, men at I holder fast i det, I har besluttet at gøre anderledes

23