Andet fokusmodul: Særligt for jer med (præ)teenagere

Forældreforløb i børns følelsesregulering

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

nordic parenting

1

Dagens modul

- Hvad sker der psykologisk i puberteten?
- Hvad sker der adfærdsmæssigt i puberteten?
- Hvornår skal man være særligt opmærksom?
- Kontrol eller indflydelse
- Afstemt eller uafstemt
- Tommelfingerregler
- Modning i puberteten
- Kognitive og psykologiske forandringer

2

3

4

Hvordan får man en teenager til at mentalisere?

5

Hvordan får man en teenager til at mentalisere?

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

6

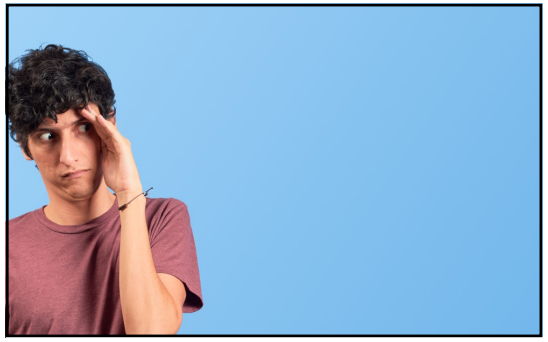
Afstemthed

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

At man tilpasser sig de forandringer, som barnet går igennem

7

8



9

10

11

12

13

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 adfærdmøsnter efter skole og i weekenderne
- I ved, at der er et problem, men kan ikke finde ud af, hvad det er
- I har forsøgt at løse problemet, men uden held
- I har indset, at I selv er en del af problemet
- Hvis familien er under markant stress (fx alvorlig sygdom, skilsmisse eller anden krise)

14

15

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 virkeligt sagt det før?!	"Jeg vil ikke have, at du…"

16

Har konstant airpods i ørerne

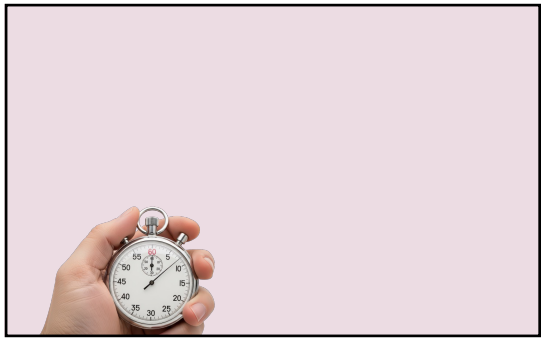
Vores udlægning:	Man har lyst til at sige:	Deres udlægning:	Man kunne også sige:
Barnet er uhøfligt og ligeglad med os andre	"Er du klar over hvor irriterende det er, at stå og tale til dig og du ingenting hører?"	Jeg elsker virkelig musik og vil gerne lytte til det hele tiden	"Jeg kan ikke lide, at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

17

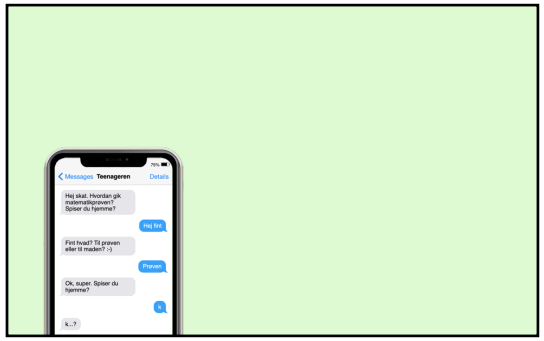
Laver ikke lektier

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 spilde 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?"

18

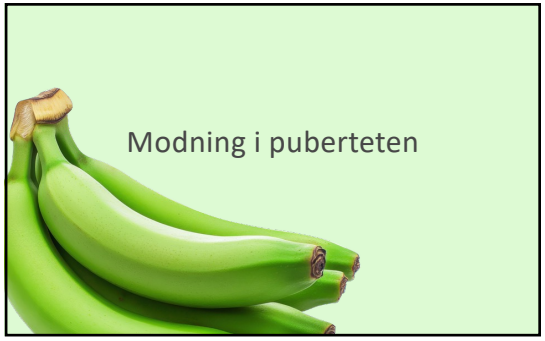


19

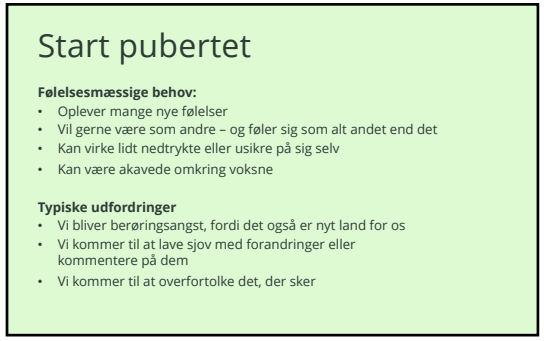


20

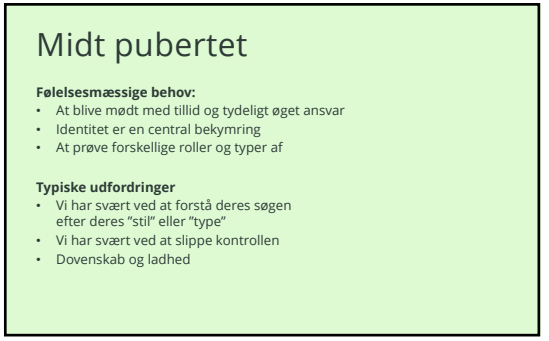
21



22



23



24

Slut pubertet

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

Typiske udfordringer
- Vi 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
- Vender gradvist "tilbage"

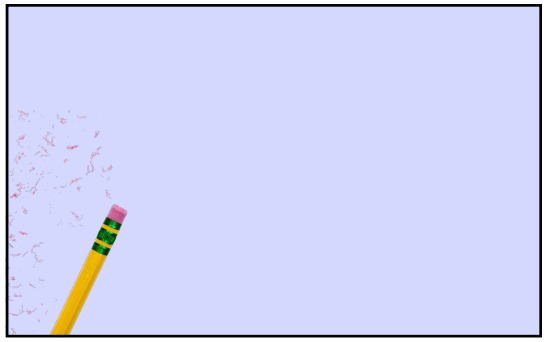
25

26

nordic parenting

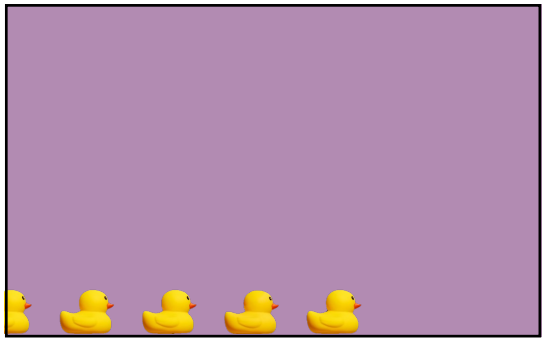
Forandring	Alder	Hvad kan du forvente
Øget evne til logisk og moralsk tænkning	10-13 år	• Børn fordi man gerne vil debattere, er det ikke det samme som, at man er god til at argumentere • Det tager to til en konflikt • Se det som et sundhedstegn, at dit barn diskuterer
En højere grad af lyststyring, der får dem til at tage flere risici	10-13 år	• Dit barn kommer til at begå fejl – det betyder ikke, at du ikke kan have tillid til det • Hvis du mister tilliden, er der ikke nogen tillid at leve op til, og så kan man lige så godt lade være med at prøve
Er meget optaget af sig selv og tror, at alle andre også er det måde	10-13 år	• Det hjælper ikke at sige, at andres mening er tøsegyl-dig – vær nysgerrig på det, der ligger bag • Deres nyfundne evne til at se komplekstet, får dem nogle gange til at overse den simple løsning
Søger efter deres identitet	14-18 år	• Først er det vigtigt at adskille sig fra sine forældre – nu er det vigtigt at adskille sig fra jævnaldrende • Lad dit barn afprøve forskellige typer, roller, venner og interesser – og overidentificer dig ikke med dem
Fra konformitet til øget individualitet	15-18 år	• Venner er ikke længere autoriteten ("alle andre må"). Barnet kan bedre stå på egne ben ("jeg vil med – det er mit liv") • De er nu uafhængige og føler derfor ikke længere et behov for at bevise det ved at være venlig med dig

27



28

29



30