

Hvordan bryder du de vedligeholdende cirkler?

Forældreforløb i børns følelsesregulering

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

nordic parenting

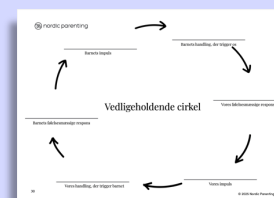
1

Dagens modul



- Hvad sker der, når følelser bliver overvældende?
- Affektudbrudsmodellen
- Hvorfor fokuserer vi på de voksne?
- Reaktioner og modreaktioner
- Vigtigheden af at sætte tempoet ned
- Strategier til deeskalering

2



3

Fokus er ofte på det, vi ikke kan styre



nordic parenting

4

Mønsteret er det samme



nordic parenting

5

Men vi kan gøre noget andet



nordic parenting

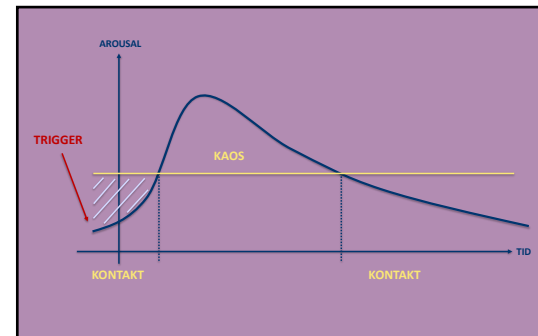
6



7



8



9

Hvordan ser en eskalering ud? - I

"Hun er vred. Hun slår og laver regler for alting. Hun taler vredt. Vi sætter os for at tegne. Hun siger 'DU skal tegne efter mig. Jeg bestemmer. DU skal bruge denne her farve'. Så længe man følger anvisningerne, er der ikke udsving. Men hvis man siger 'Nu tegner jeg lige en fugl' bryder hun ud i vrede. Hun råber, lægger sig på gulvet, græder, slår og sparker."

nordic parenting

10

Hvordan ser en eskalering ud? - II

"Når vi stiller krav reagerer vores søn meget kraftigt med råb og skrig. Han nægter at gøre de ting han bliver bedt om. Et eksempel er lektier, hvor han udover at skrike og råbe også banded og siger at han vi er dårlige forældre, ikke vil bo her mere og truer med at ringe til Børnetelefonen."

nordic parenting

11

Hvordan ser en eskalering ud? - III

"Min søn får tit kvalme, påståede opkast osv. om morgenen. Han har højt fravær. 3 ud af 5 af vores morgener, påstår han, at han er syg og jeg er i tvivl om hvad jeg skal gøre."

nordic parenting

12

Hvordan ser en eskalering ud? - IV

"Mit ene barn lukker sig inde og vil ikke tale om det. Mit andet barn har det med at sprænge i luften af raseri."

 nordic parenting

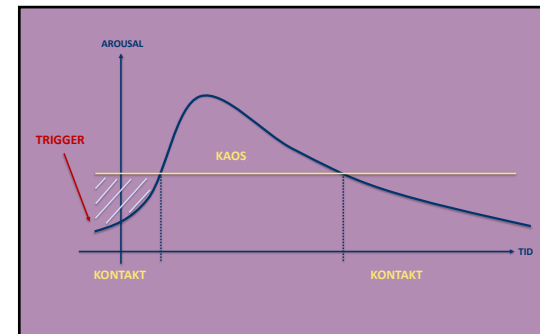
13

Hvordan ser en eskalering ud? - V

"Vores morgener kører efter faste rutiner. Der er dog i perioder mange dage, hvor han meget gerne vil afvige fra disse og skal hjælpes videre i hans overspringshandlinger. Dette har ofte resulteret i at han nægter at tage i skole. Første gang måske med rolig stemmeføring, hvortil vi roligt har svaret at det selvfølgelig er noget han skal. Generelt reagerer han med højlydt vrede og skældordsord, med slag og kaster med ting."

 nordic parenting

14



15

Strategier til deeskalering

- Gentag ikke krav - og stil ikke nye krav
- Følg ikke barnets krav
- Tilbyd barnet trøst - og accepter, hvis det siger nej
- Sænk stemmen – sig så lidt som muligt, så roligt som muligt
- Tag ikke fat i barnet
- Kræv ikke øjenkontakt
- Hvis du siger noget, så sæt ord på barnet

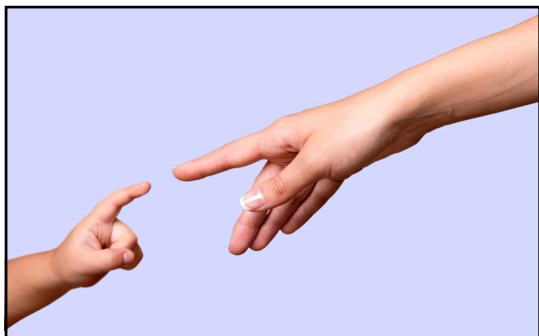
16



17



18



19

Det kan blive meget krævende

Hvad kan du forvente fra dit barn?

- Jeres børn kommer ikke til at være enige
- De vil forsvare det velkendte mønster
- På den korte bane vil der blive mere konflikt

Hvad kan du forvente, at det gør ved dig?

- Mentaliseringssvigt

20