

Samarbejdet som forældre

Forældreforløb i børns følelsesregulering

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

 nordic parenting

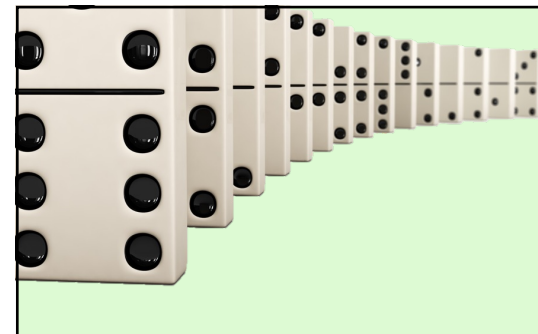
1

Dagens modul



- Betydningen af de voksnes følelser for at få adgang til at regulere barnets følelser
- Forældrealliancen
- Hvordan hjælper forældre hinanden
- Hvordan får du styr på dig selv

2



4

Dynamikken er ubarmhjertig:
Alle står alene, når de har allermost
brug for at stå sammen.

 nordic parenting

5



6



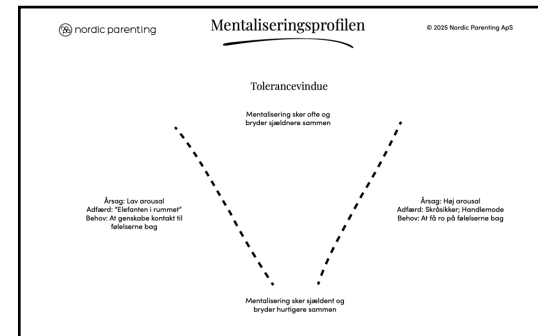
7



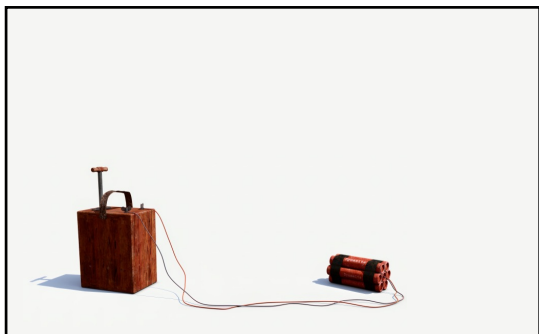
8



9



10



11



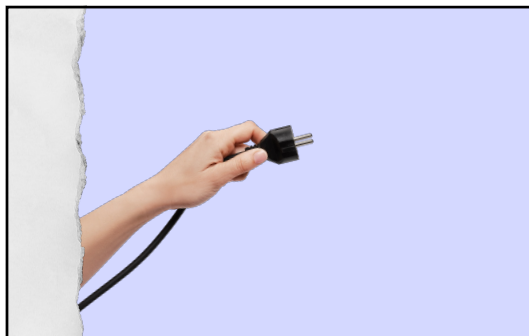
12



13



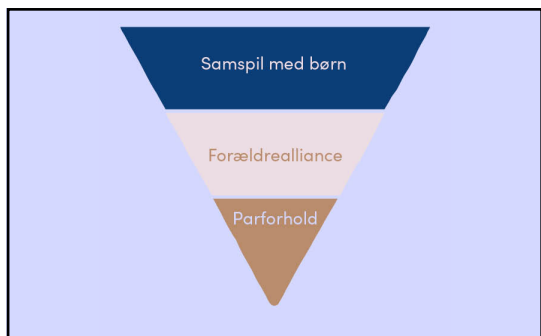
14



15



16



17

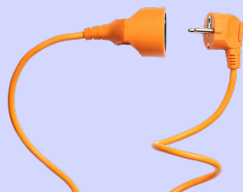


18



19

Forbindelsen er afgørende



20



21



22

Ser du mig?

23

Kan du lide hvad du ser?

24

Hører jeg til hos dig?

25

Case: Hvordan ser det ud - I

Jeg tænker at jeg må have gjort stort set alt forkert i hele hendes opvækst fordi hun bonner så meget ud.

I forhold til min egen adfærd kan jeg se hvordan jeg får spillet med på hendes mønster fordi hendes tvingende adfærd er så fremtrædende og meget dominerende. Det er desværre i mange år at jeg har fået understøttet dette mønster hvilket jeg skammer mig over og føler mig skyldig i forhold til hendes mistrivsel. Det har været gjort i bedste mening fordi hun har haft det. Så svært at jeg har undladt at stille de krav som jeg burde have gjort.

Erkendelsen er hård i forløbet men man får ikke så meget ud af at kigge bagud. Fokus må være på at ændre de nuværende mønstre. Min udfordring er imidlertid at hun er ekstrem i sin tvingende adfærd og i yderste konsekvens kan det være at hun siger hun ikke vil leve mere.

Hun ved præcis hvilke ting hun skal "true" med for at få sin vilje. Det kan være alt fra at hun vil skade sig selv, til hun nægter at spise, pålægger ting, til ikke at ville sove.

26

Case: Hvordan ser det ud - II

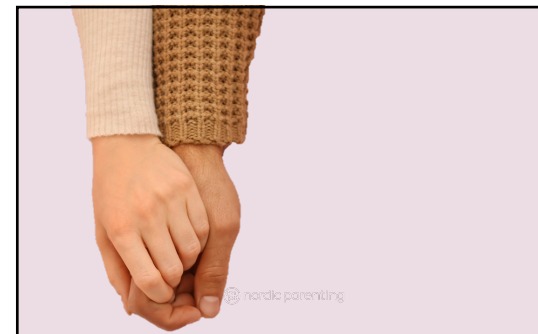
Hun VED at jeg bliver virkelig presset hvis hun fx ikke vil spise eller sove fordi hun så får endnu dårligere dage i skolen og så giver jeg til sidst efter for hendes krav.

Jeg kan sagtens se hvor stor skade jeg får gjort ved at "gå med i hendes spil" og løsningen kan jo synes enkelt fordi i princippet er det "bare at lade være at gå med i hendes spil" men i praksis er det betydeligt mere vanskeligt at holde fast hvis man fx bliver ringet op på arbejdet med et krav om at hun vil have slik og hvis jeg ikke vil betale kan hun fx true med at ville slå lokalitetstjenester fra på sin telefon og sige at så ved hun ikke hvad hun kan finde på.

Så hvordan gør jeg helt konkret, når hun bruger den tvingende adfærd. Hvilke ord skal jeg bruge for at møde hende i hendes følelser, men samtidig holde fast i et krav. Er der en måde hvor jeg kan tage det skridtvis med at få brudt den onde cirkel med hun stiller krav og jeg bliver alt for eftergivende og frygten for hendes trusler? Jeg er nervøs for at hun bliver endnu mere ekstrem i hendes udmeldinger hvis jeg sætter alt for meget hårdt mod hårdt.

© nordic parenting

27



28

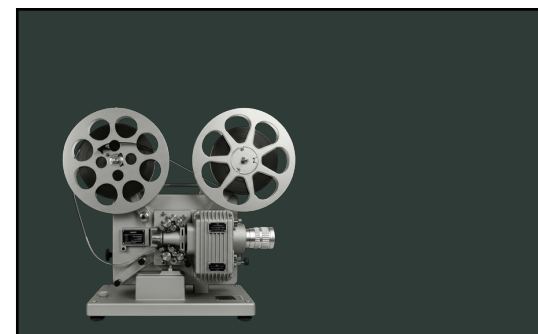
Sådan kan I hjælpe hinanden

- Giv din partner et knus
- Anerkend at det, din partner forsøger at gøre, er mega hårdt
- Fortæl din partner, at han/hun er en god forælder
- Tak din partner for at være den, der tog konflikten
- Fortæl din partner, at du ser, at han/hun gjorde sit bedste i situationen og at det ikke var det, der var årsagen
- Søg øjenkontakt og udtryk din empati uden ord
- Mind din partner om at det han/hun gør, har betydning
- Sig højt, at I er sammen om det
- Anerkend, at det din partner kæmper for, er vigtigt

29

INDENI
UDENFOR

30



31