

MANUAL

Forældreforløb i børns følelsesregulering

© 2025 Nordic Parenting ApS

Denne manual er til dig, der har været på kursus hos Nordic Parenting. Materialerne i den er dine til at bruge, men ikke til at dele med andre. Brud på dette er en krænkelse af ophavsretten, som bl.a. vil medføre, at du mister din adgang til kursets materialer.

	Forord	04
	Opbygning af forløbet	12
	Sådan bruges manualen	16
Modul 1	Hvorfor store følelser er kilde til store udfordringer	17
Modul 2	Hvordan bryder du de vedligeholdende cirkler	31
Modul 3	Mentalisering: Et lidt bøvlet, men centralt begreb i følelsesregulering	37
Modul 4	Samarbejdet som forældre	53
Modul 5	Første fokusmodul: Særligt for jer med mindre børn	60
Modul 6	Andet fokusmodul: Særligt for jer med præteens og teenagere	70
Modul 7	Børns følelsesregulering i balance og ubalance	80

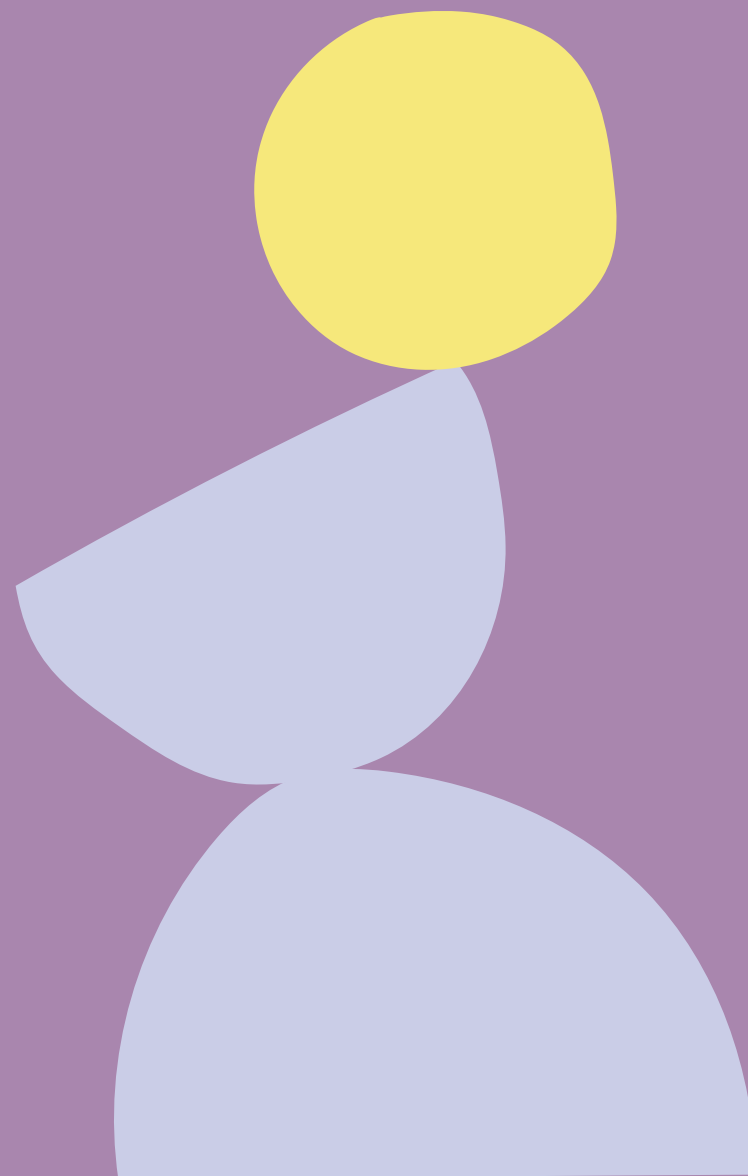
Modul 8	Forstå dit barns strategier	90
Modul 9	Forældres følelsesregulering i balance og ubalance	106
Modul 10	Tredje fokusmodul: Særligt for jer med <i>overregulerede</i> samspil	124
Modul 11	Fjerde fokusmodul: Særligt for jer med <i>underregulerede</i> samspil	131
Modul 12	Værktøjskasse til den støttende forælder	138
Modul 13	Det virker stadig ikke – hvad gør jeg?	148
	Kildeliste	159

Forord

Når et barn har svært ved at regulere sine følelser, ser man som forældre en masse forskellige reaktioner, som det kan være rigtig svært at finde hoved og hale i. Det kan være svært at vide, hvor der er grund til bekymring, og hvad der omvendt er helt normalt og alderssvarende.

International forskning i psyken viser dog, at vi kan hjælpe børn bedre, hvis vi, i stedet for at fokusere på den helt konkrete og specifikke adfærd, starter et andet sted. For på tværs af udfordringer med voldsomme reaktioner, ængstelighed, nedsmeltninger, lavt selvværd eller noget helt fjerde, viser det sig nemlig, at de alle ser ud til at have den samme "fællesnævner": En følelsesregulering ude af balance.

Følelser som usikkerhed, vrede, misundelse eller frygt er alle helt naturlige, og opstår regelmæssigt i selv den mest trygge og velfungerende hverdag. Men når et barns følelsesregulering er ude af balance, betyder det, at barnet ikke er i stand til at reagere på udfordringer på en passende og afstemt måde. Det kan fx være, at det reagerer alt for kraftigt og nærmest smelter helt ned over småting; det kan også være, at det sidder



fast i en følelse i timevis, ude af stand til at lægge situationen bag sig og komme videre; og det kan også være begge dele på én gang, så barnets reaktioner på selv mindre modgang er både pludselige, voldsomme og langvarige.

Uanset hvordan børn viser os det, er det deres følelsesregulering, der bestemmer, hvordan de har det med sig selv og andre. Om de fungerer i deres hverdag, eller om de igen og igen overmandes af svære følelser og forhindres i at indgå i fællesskaber på lige fod med deres venner.

Som forælder er det dybt frustrerende. Man vil så gerne skabe kontakt til barnet og hjælpe, men man oplever enten at blive skubbet væk (både rent fysisk og i overført betydning), at der er noget inde bagved, som man ikke får lov at se, eller at den hjælp man giver, ikke får barnet videre. Og fra noget, der startede med at være barnets følelser, bliver det nu pludselig også til vores følelser: Vi føler os utilstrækkelige og måske også lidt inkompetente, ligesom nogle forældre også kan beskrive en nærmest skamfuld følelse over at have et barn som reagerer på den måde.

Når barnets følelser bliver til vores følelser, sidder vi fast. For vi kan ikke regulere et barn, når vi ikke selv er i kaos. Nogle gange kan det næsten føles, at man står med et helt umuligt valg mellem at ofre sig selv og fx acceptere at blive talt til på måder, som slet ikke føles okay. Eller også,

at ofre relationen, fordi den bliver så konfliktfyldt, at man går i seng hver aften med en knude i maven.

Hos nogle er problemerne med følelsesregulering blevet så stor en del af barnets hverdag, at vi taler om det som decideret mistrivsel. Barnet, der tidligere bare havde svært ved at blive afleveret, vil nu slet ikke i skole. Barnet, der før kæmpede med nogle store reaktioner, er nu decideret udadreagerende. Det, der før bare var følsomhed, temperament eller vilje, taler vi nu om som "symptomer" og "diagnoser".

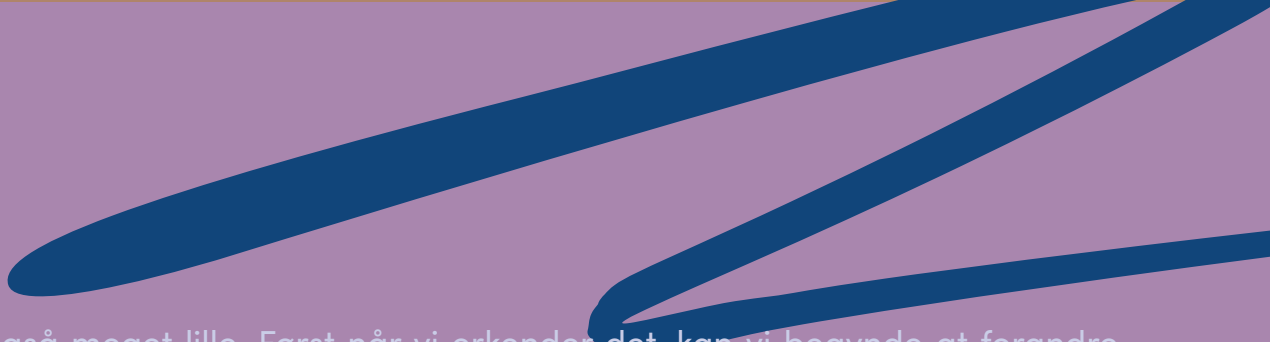
Når det når dertil, er det ofte hele familien, der bliver ramt. Søskende kommer i klemme, og som forælder bliver man ramt af en intens trang til at "gøre noget". Men man får sjældent lov, for familiedynamikken omkring et barn i mistrivsel er ubarmhjertig: Når barnet får det skidt, udløser det en intens bekymring hos de voksne, som får barnet til at trække sig – og pludselig står alle alene, når de i virkeligheden har allermest brug for at stå sammen.

Uanset niveauet af udfordringer er det dog – heldigvis – mønstre, som vi kan bryde. Det kræver dog, at vi erkender, at vores rolle i første omgang ikke nødvendigvis er at få krisen til at gå væk – men at kunne være i den sammen med barnet.

Det er ikke nemt, for når ens barn reagerer voldsomt, vækker det dybe følelser og store spørgsmål i en som forælder. Hvorfor os? Hvad gør vi forkert? Man er i vildrede, fordi intet virker, og begynder at bekymre sig om fremtiden.

Når dette forløb er tilrettelagt med fokus på både barnet og de voksne i familien, skyldes det netop de aftryk, som vi sætter i hinanden, når nogen tæt på os har det svært. At dette forløb er rettet mod forældre er altså ikke på nogen måde udtryk for, at barnets store følelser er forældrenes skyld. Tværtimod. Men det barn, som motiverede dig til at være med på dette kursus, er sandsynligvis også det menneske, der kommer til at lære dig allermost om dig selv gennem hele dit liv. Vi er som forældre dem, der vil gå længst for vores børn – og det er faktisk rigtigt godt, for et forløb som dette kræver meget – ikke mindst meget store mængder tålmodighed. Og når vi ved *hvordan* vi kan hjælpe, er det også os som forældre, der kan gøre den største forskel for vores barn.

Tilgangen i forløbet hviler på den grundlæggende omstændighed, at meget af det vi ser som problemet – fx at barnet slår, kalder os grimme ting eller nægter at gå i skole – faktisk er barnets *løsning* på et helt andet problem. Den adfærd vi vil have til at stoppe, er *den samme* adfærd, der giver barnet en følelse af kontrol over en situation, som *barnet* gerne vil have til at stoppe. Derfor er barnets motivation til at ændre sin adfærd



også meget lille. Først når vi erkender det, kan vi begynde at forandre noget. Vi kalder det fænomen for "symptomernes funktion". Forløbet lærer dig derfor, hvordan du kan forstå dit barns adfærd på en ny måde, hvad du kan gøre for at bryde de negative cirkler, som I er fanget i, og hvordan du kan få lov at indtage en aktiv og støttende forælderrolle *uafhængigt* af dit barns til tider intense følelser og reaktioner.

Forløbets fokus på os forældre bakkes op af forskning, som viser, at det kan være lige så stor en hjælp for barnet at arbejde med forældrene alene, som forløb rettet kun mod barnet. Fx har forskning vist, at man kan reducere et barns angst lige så effektivt ved kun at arbejde med forældrene sammenlignet med tilsvarende forløb rettet mod barnet. Det er særligt vigtigt i de tilfælde, hvor barnet fx ikke selv ønsker hjælp. På forløbet bliver du også konkret guidet i, hvordan du kan have en aktiv rolle, og du bliver hjulpet til at passe på dig selv, så du kan føle dig som en del af løsningen. Begge dele er nemlig helt afgørende for vores evne til at holde hovedet koldt, når vores barns følelser koger over. Det er rådvildheden og hjælpeløsheden, der gør os fortvivlede og frustrerede. En følelse af formål giver både håb og handlekraft.

Forløbet, der ligger foran jer, er krævende af flere årsager, herunder også at I flere steder vil skulle bære nogle vigtige forandringer igennem uden barnet nødvendigvis vil være enig. Mange har stor glæde af at rekruttere

støtter i deres nærmeste netværk, som kan hjælpe undervejs. Er I to, der er forældre sammen, er det en klar fordel, at I begge deltager – men er du alene om forældreopgaven eller ønsker barnets anden forælder af forskellige årsager ikke at deltage, virker værktøjerne heldigvis alligevel.

Forløbet bygger på en tilgang, som helt grundlæggende gør op med ideen om, at udfordringer med følelsesregulering og trivsel er problemer, der bor hos barnet og som dermed *løses* hos barnet. Forløbet lærer jer at se, hvordan barnets symptomer ikke *i sig selv* er problemet, men derimod en vigtig vej til at *forstå* det problem, barnet reagerer på. På forløbet lærer du også at se familien som et system, hvor det én gør anderledes, forandrer de andres adfærd og styrker dynamikkerne mellem dem.

KURSETS OPBYGNING

Forløbet og de teknikker du lærer, bygger på årtiers psykologisk forskning fra førende internationale universiteter, og på mit eget kliniske arbejde med familier i forskellige stadier af udfordringer. Det er bygget op på den måde, at vi starter med at forstå psykologien bag og sammenhængen mellem følelsesregulering og trivsel. Det kan måske føles som en lidt tung start, men det er vigtigt at få med, inden du skal i gang med at bruge kursets mange værktøjer. Forløbet går derfra fremad med viden og øvelser fra gang til gang, der gradvist tager dig igennem en proces, der minder om det, I ville komme igennem i et terapiforløb. Forløbet kan



naturligvis ikke erstatte et egentligt psykologforløb, men hvis du læser manualen, følger undervisningen, laver øvelserne og tager værktøjerne og tilgangen til dig, er det næsten utænkeligt, at du ikke vil se resultater.

Inden vi går videre, vil jeg lige minde om, at psykologi er en disciplin fuld af ufuldstændige svar på nogle komplekse spørgsmål. Vi kan fx ikke røntgenfotografere en psyke, hvis noget gør ondt, og derfor er der heller ikke noget "facit". Det, du kan bruge kurset til, er at bruge alt det du lærer, og alt det, du ved om dit barn, til at danne dig nogle kvalificerede ideer om hvad, der er i spil, så du kan lægge en plan, der skaber langvarig forandring. Hele vejen igennem er det mit bedste råd, at du holder dig åben og bruger din nye viden til at opdage nye vinkler på gamle vaner og faste mønstre.

Bemærk, at jeg hele vejen gennem kurset bruger ordet "barn" til at dække alle aldersgrupper. Husk også, at udnytte spørgetiden mens kurset kører til at afklare alle dine spørgsmål til både teorien og værktøjerne.

Rigtig god fornøjelse!

Sofie Münster
Psykolog, cand.psych.; cand.scient.pol.
Stifter af Nordic Parenting

Opbygning af forløbet

Kurset er opdelt i 13 moduler med undervisning, herunder fire fokusmoduler, hvor vi går mere i dybden med de udfordringer børn kan have, alt afhængig af alder og følelsesreguleringsstrategier. Kurset indeholder derudover også to spørgetimer, hvor du har mulighed for at spørge ind til undervisningen og for at sende en konkret problemstilling ind, med henblik på at lade den indgå som et af de udvalgte eksempler, vi går lidt mere i dybden med – naturligvis helt anonymt. Spørgetimerne er LIVE, så der er mulighed for at stille opfølgende spørgsmål, og ligger efter modul 7 og 13.

Jeg ved godt, at I gerne vil have konkrete værktøjer med det samme. Men jeg ved af erfaring, at de ikke er noget værd, hvis ikke man er i stand til først at regulere sine egne følelser, og har en bevidsthed om sit eget bidrag til dynamikken. Derfor er kurset bygget op ud fra det, der

virker: Først forstår vi fundamentet under det, der skal til for at skabe forandring – så bringer vi forståelsen af både børnene og de voksne ind i jeres familie – og så skaber vi forandringerne.

Husk, at selvom jeg måske ved meget om børn helt generelt, så ved jeg ingenting om jeres barn. Det er vigtigt, at I holder fast i, at uanset hvad jeg fortæller, så er det jeres fornemmelse af, hvor I og jeres barn er henne, der skal afgøre, hvad I gør. Men vær åben og vær med i processen de næste måneder, så er sandsynligheden for forandring så høj som muligt.

MODUL 1: Hvorfor store følelser er kilde til store udfordringer

På kursets første modul lærer du at forstå psykologien

bag følelsesregulering, og du introduceres til noget af den allernyeste forskning inden for trivsel, så du får en dybere forståelse for, hvordan du kan sætte ind over for årsagen til dit barns følelsesmæssige reaktioner. Du lærer også at forstå hvor i jeres indbyrdes dynamikker, problemerne kører fast, og hvorfor I fx har de samme konflikter igen og igen.

MODUL 2: Hvordan bryder du de vedligeholdende cirkler?

På dette modul arbejder vi med de allermest tilspidsede situationer. Du lærer, hvordan du nedskalerer konflikterne og får dit barn til at finde ro midt i de store følelser. Det vigtigste er, at du lærer at sænke tempoet: Selvom det kan føles som om, at barnets følelser går fra 0-100 på et øjeblik, så lærer du, hvad det faktisk er, der sker, når de eskalerer, så du kan gribe ind tidligere.

MODUL 3: Mentalisering - et lidt bøvlet, men centralt begreb i følelsesregulering

På dette modul dobbeltklikker vi på det, der kaldes "mentalisering". Et lidt bøvlet begreb, som dog alligevel er

helt centralt inden for psykologien i relationer. Mentalisering hjælper os - helt kort fortalt - til at genkende, hvornår vi rent faktisk kan skabe en forandring, og hvornår vi ikke kan det. En del af det handler om at lære at genkende, hvilken tilstand vi selv er i - fx handle-mode, hvor vi bare gerne vil fikse følelserne.

MODUL 4: Samarbejdet som forældre

Dette modul handler om, hvordan du kan få den hjælp, du har brug for, så du bedre hjælpe dit barn, når noget er svært. Du lærer også, hvordan du helt konkret kan bruge de andre voksne, du har omkring dig, som støtte i situationer, hvor dit barns reaktioner er vanskelige at være i. Du møder også det, man kalder "forældrealliancen", som hjælper jer, der er to forældre om barnet med at regulere følelserne hos hinanden. På videomodulet lærer du også en metode, som du kan bruge alene.

MODUL 5: Første fokusmodul: Særligt om de mindre børn

Selvom meget af den psykologi, der gør sig gældende omkring følelsesregulering, er relevant for børn hele vejen

op gennem deres barndom, er der stadig en række særlige omstændigheder, som gør sig gældende i den tidlige barndom frem mod puberteten, og som du lærer at kende her.

MODUL 6: Andet fokusmodul: Særligt om præteens og teenagere

Når børn rammer puberten, begynder der at ske store forandringer. Nogle reagerer meget synligt på forandringerne og bliver måske ekstra konfrontatoriske, mens andre holder reaktionen på indersiden og kan blive rigtig sværere at nå ind til. På kursets andet fokusmodul lærer du mere om, hvordan puberteten forandrer børn, og hvad du kan forvente.

MODUL 7: Børns følelsesregulering i balance og ubalance

På dette modul lærer du at identificere dit barns specifikke følelsesreguleringssmønstre, så du ved hvilken retning, du skal arbejde i, når du hjælper dit barn. Du møder begreberne over- og underregulering, og du lærer hvordan du kan møde dit barns følelsesmæssige behov "afstemt".

MODUL 8: Forstå dit barns strategier

På dette modul begynder arbejdet med det, der hedder følelsesreguleringsprofilen, som hjælper dig med at forstå dit barns strategier. Du lærer mere om indelukthed, kravaftvisning, samt om udadreagerende, undgående, kontrollerende og tvingende adfærd.

MODUL 9: Forældres følelsesregulering i balance og ubalance

På dette modul vender vi blikket og kigger indad. Her er målet at blive klogere på vores egne reaktioner og forstå den rolle, vi selv spiller, når situationer, der trigger vores barn, udvikler sig og bliver til en egentlig konflikt i familien. Du får også en større forståelse for, hvordan din måde at regulere dine følelser på, påvirker din opdragelsesstil.

MODUL 10 - Tredje fokusmodul: Særligt for jer med overregulerede samspil

På dette fokusmodul arbejder vi inden for rammerne af det overregulerede barns primære udfordringer, fx udadreagerende og afvisende adfærd. Du lærer mere

om de specifikke psykologiske mekanismer, der er i spil, og vi dykker ned i en række af de situationer børn med store følelser kan skabe, som kan føles meget overvældende. Her samler vi op på alt det, du har lært om dig selv og dit barn, og du får værktøjer, der hjælper dig til at være der for dit barn, når alting går op i en spids.

MODUL 11 - Fjerde fokusmodul: Særligt for jer med underregulerede samspil

Nogle børn oplever store følelser på en måde, hvor de hænger fast i dem. De har dårlige tanker, føler sig usikre, bliver kontrollerende og vil fx KUN have en slags tøj på eller gøre ting på bestemte måder. På dette modul har vi fokus på, hvordan vi som voksne kan sætte rammer og grænser for børn, der reagerer meget kraftigt, uden at det går ud over kontakten til dem. Det er endnu et fokusmodul, hvilket betyder, at modulet dykker ned i det underregulerede barns primære udfordringer.

MODUL 12: Værktøjskasse til den støttende forælder

Dette modul præsenterer en værktøjskasse, du kan bruge til

at skabe de langsigtede forandringer ved at sætte ind over for de fastlåste dynamikker, der er omkring et barns intense reaktioner. Du møder teknikkerne fra det, der hedder NVR, så du får en konkret metode, du kan hjælpe dit barn ud fra.

MODUL 13: Det virker stadig ikke - hvad gør jeg?

Uanset hvor umage vi gør os, vil der måske stadig være situationer, vi ikke kan løse. Det kan være, at situationen har stået på så længe, at den er blevet helt fastlåst - måske er der noget, vi har overset eller bare ikke har forstået endnu. På dette modul går vi tættere på nogle af de mere komplekse eller vanskelige dynamikker, som typisk volder problemer, og hvor man som forælder kan have brug for værktøjer til at komme endnu mere ind "bag ved" det, der er på spil for barnet.

Sådan bruges manualen

Manualen er inddelt i kapitler, der svarer til de moduler, som undervisningen gennemgår. For hvert modul kan du finde viden, figurer, øvelser og konkrete værktøjer, som tilsammen hjælper jer med at bryde mønstrene og skabe de ønskede forandringer i jeres familie.

ØVELSER: Disse opgaver løses som en del af undervisningen. Du vælger selv, om du vil lave dem før eller efter du har set undervisningen.

VÆRKTØJER: Værktøjerne hjælper dig til både at forstå psykologien bag udfordringerne og til at handle på din nye viden. Da et par af værktøjerne kræver lidt ekstra forklaring, vil der også ligge nogle kortere videoer på platformen, som uddyber beskrivelserne her i manualen.

Det er vigtigt, at I bruger muligheden for at stille spørgsmål til kurset, hvis jeg skriver eller siger noget, I ikke forstår. Skriv endelig også, hvis forløbet rejser bekymringer eller bringer jeres parader op. Det er helt almindeligt, at processer som disse kan sætte gang i nogle vigtige erkendelser, men det er afgørende for jeres udbytte, at der ikke opstår barrierer for jeres brug af værktøjerne. Værdien af forløbet ligger ikke i, at I kun følger undervisningen, men i at I bruger det, I lærer til at forandre nogle centrale dynamikker derhjemme.

MODUL 1

Hvorfor store
følelser er kilde til
store udfordringer

Hvorfor følelsesregulering er lig med trivsel

Når et barn har svært ved at regulere sin følelser, ser man som forælder en masse forskellige signaler, som det kan være svært at finde hoved og hale i. Det kan være alt fra frygt, uro, vrede, ondt i maven, dårlig søvn, indadvendthed, tristhed, manglende overskud, afvisning af krav, overpleasende adfærd over for jævnaldrende – eller barnet, der trækker sig fra jævnaldrende, kontroladfærd, hvor barnet måske kun vil have noget bestemt tøj på eller insisterer på nogle bestemte rutiner samt det man kalder for risikoadfærd, hvor det større barn begynder at prøve rusmidler, lyver eller prøver andre ting af, som er risikofyldt.

Når man betragter adfærden på overfladen, ser de forskellige ud og det kan være svært at vide, hvad der bør være grund til bekymring og hvad der omvendt er helt normalt og alderssvarende. Og det kan især være svært

som forælder at vide, hvordan man skal gå til det. Nogle beskriver det som en “kamp fra tue til tue”, hvor man hele tiden føler, at man slukker ildebrande, mens andre oplever, at de “går på æg” i et konstant forsøg på i det mindste ikke selv at være årsag til, at barnets store følelser udløses.

I den traditionelle tilgang til børn, der har svært ved at regulere stærke følelser, har vi forsøgt at skabe lidt orden i kaos ved at putte dem i bestemte “kasser”: Lavt selvværd, særligt sensitive, viljestærke eller tilsvarende.

Det giver god mening, fordi de jo hjælper os med at forklare præcis de ting, vi kæmper med at forstå. Men selvom kasserne giver os en form for beskrivelse af, *hvordan* barnet har det svært, forklarer de typisk ikke *hvorfor* barnet har svært ved at finde fx mod, kompromisvilje, blødhed

eller handlekraft frem fra sit indre, og det er heller ikke altid nemt at finde ud af hvad det betyder, for de behov barnet har og hvad man helt konkret kan gøre for at hjælpe det.

Når disse kasser alligevel er blevet så udbredte, som de er, så er det fordi de – trods alt – hjælper os lidt på vej og giver os et udgangspunkt for at forstå barnets adfærd – og fordi man, ikke mindst som forælder, ofte kan føle sig både lettet og hjulpet af, at der endelig kommer en form for svar på, hvorfor tingene har været så svære, og fordi det vækker et håb om, at vi kan forbedre nogle indgroede og frustrerende dynamikker i familien. Det kan være det store barn, der ikke vil sove i sin egen seng, eller det mindre barn, der ikke kan komme med på indkøb uden at smelte helt ned – helt almindelige situationer, som opstår i alle børnefamilier, men hvor hyppigheden og intensiteten er så stor, at både vi og barnet ville have bedst af noget andet.

SAMMENHÆNGEN MELLEM FØLELSESREGULERING OG MISTRIVSEL

Langt de fleste forældre til et barn med store følelser har

på et eller andet tidspunkt også overvejet, om der kunne være noget mere i spil.

Her er det vigtigt, at man er opmærksom på, om udfordringerne har bidt sig mere fast, og ikke kun opleves af barnet, som en negativ følelsestilstand, men også hæmmer barnet i at *fungere* på lige fod med sine jævnaldrene. Når disse to dimensioner er i spil på samme tid, begynder man nemlig typisk at tale om egentlig “mistrivsel”. Det kan være barnet, der ikke vil i skole, og det kan være barnet, der reagerer så kraftigt, når en leg ikke går som forventet, at kammeraterne begynder at trække sig fra relationen.

Den opdeling mellem en oplevelsesdimension og en funktionsdimension er vigtig, uanset barnets udfordringer og om der er tale om decideret mistrivsel eller ej. Fordi når børn har store følelser, er det i sagens natur udfordret på oplevelsesdimensionen – det er jo aldrig rart, når noget er svært og udfordrende – og ofte vil det være sådan, at vi forsøger at hjælpe barnet med dets oplevelse ved at “skrue” på funktionsdimensionen. Vi sænker fx vores forventninger,

så når vores barn begynder at blive for genert til at hilse på fremmede, begynder vi at hilse på vegne af barnet. På forløbet her er det vigtigt, at vi lærer at hjælpe barnet med de to dimensioner *hver for sig*: Vi hjælper dem med følelserne og oplevelserne for sig – og med alt det de skal kunne for sig.

For nogle af jer, der er med på kurset, gælder det, at udfordringerne er mere gennemgribende – og måske har jeres barn allerede en diagnose. Derfor bruger vi lige lidt plads her på at udfolde, hvordan man kan tænke om følelsesregulering, hvis ens barn fx har ADHD eller angst.

FØLELSESREGULERING OG DIAGNOSER

Når de udfordringer, der knytter sig til følelsesmæssige og psykologiske vanskeligheder, bliver systematiske, sker der endnu et skift i sproget, og nu taler vi om *symptomer* og – hvis der er nok symptomer – også om *diagnoser*.

Ligesom kasserne, giver diagnoserne os også en form for svar. Men de kan heller ikke stå alene, når vi skal forsøge

at hjælpe barnet, for psykiske diagnoser fungerer ikke på samme måde som fysiske diagnoser.

Særligt det fænomen, som blandt fagfolk kaldes for “komorbiditet”, viser os, at diagnosernes kasser slet ikke er nær så præcise til at beskrive børns udfordringer, som vi kunne ønske os. Inden for psykologien taler man endda om “50% reglen”. Udtrykket bruges til at beskrive, hvordan halvdelen af alle dem, der har én diagnose, faktisk også har symptomer, som kvalificerer den til diagnose nr. to, og hvordan halvdelen af dem, der får to diagnoser, også har symptomer, der kunne give dem diagnose nr. 3. Ikke fordi de nødvendigvis skal betragtes som “mere syge” end dem med kun en enkelt diagnose, men fordi psykologiske diagnoser *overlapper*, og det dermed ikke er helt klart, om deres symptomer betyder det ene eller det andet.

Hvor man inden for den almene medicin ville betragte en patient med ondt i knæet og ondt i øret som en person, der skulle behandles for to forskellige ting, kan vi inden

for psykologien ikke umiddelbart være sikre på, om en person, der både viser symptomer på autisme, ADHD og depression, rent faktisk er alle tre ting – eller om det fx er måden barnets ADHD bliver mødt på i fx skolen, som samtidig giver barnet symptomer på depression. Og hvad vælger man så at behandle? Hvor starter man? Hvad er vigtigst?

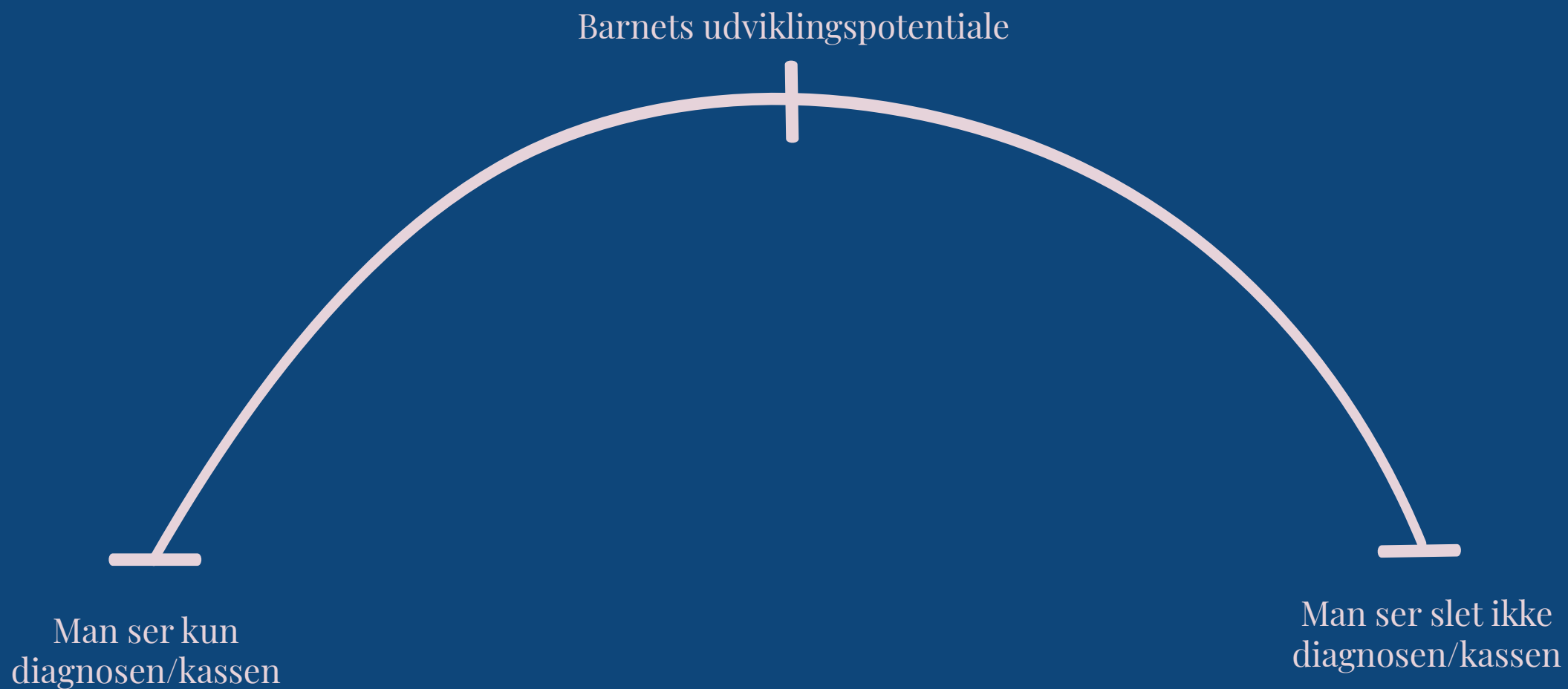
Svagheden ved de psykiatriske diagnoser er altså, at de – helt ligesom de sproglige kasser vi startede med – ikke giver os noget klart svar på, hvad personen med symptomerne har brug for.

Som forældre kan denne viden umiddelbart fremstå som abstrakt, men den er vigtig, for hvis vi vil være bedst muligt i stand til at hjælpe vores børn, har de brug for, at vi ser på deres tilstand med alle de nuancer, som de fortjener.

For hvis vi fx *kun* ser diagnosen, så vil vi få en tendens til at forklare barnets adfærd og udfordringer med den, og det skygger for at vi ser alle barnets udviklingsmuligheder.

Men hvis vi *slet ikke* ser diagnosen, kan vi omvendt komme til at overse noget af det, barnet reelt kæmper med, fx at det måske sanser anderledes end andre børn eller at det har sværere ved at styre sin opmærksomhed end andre.

På dette forløb har vi derfor fokus på at lægge os mellem de to yderpunkter, som det er illustreret på næste side. På den måde kan vi opbygge så dyb en forståelse for vores barn som muligt – at vi ser alt det, der gør barnet særligt og dets udfordringer unikke – og kombinerer det med et perspektiv, som fastholder, at der er en vej gennem udfordringerne, som andre er lykkedes med tidligere. At der altid er noget, vi kan gøre for at hjælpe barnet til at udvikle sig, og at vi tror på, at det kan udvikle sig.



Hvorfor har mit barn det så svært med sine følelser?

Et menneskes udgangspunkt for følelsesregulering er i princippet noget det fødes med, og allerede på det tidspunkt, er der individuelle forskelle på os allesammen. Når det er sagt, så er det også samtidig en evne, der formes og omformes op gennem barndommen. Derfor er følelsesregulering rent psykologisk noget af det vi som forældre kan have allerstørst indflydelse på. Et barn lærer nemlig ikke at regulere sine følelser alene; følelsesregulering læres i relationen til andre.

Det er selvfølgelig ret afgørende, at den her medfødte kapacitet til følelsesregulering ikke bliver endnu en af de her "kasser", som forklarer uden også at anvise, men da sidstnævnte jo er hele formålet med kurset, går det alligevel an at trække nogle linjer op omkring nogle af de ting, der går igen børn, der har svært ved at regulere store følelser.

Her gælder det nemlig for mange, at de er født med et temperament, der kombinerer tre forskellige egenskaber:

De er for det første sensitive – de har antennerne ude og tager langt flere indtryk og følelser ind.

De har for det andet en høj grad af det, der hedder "negativ affekt" – oversat betyder det, at de oplever følelser meget intenst, og at de også mærker særligt mange svære følelser.

Og for det tredje, så er de impulsive – det betyder, at de reagerer på følelserne, før de når at tænke, og det gør reaktionerne ekstra kraftige.

Denne kombination betyder i langt de fleste tilfælde, at et barn med store følelser også får en familie med store

følelser. Barnets måde at være i verden på udfordrer selv de bedste intentioner, og uanset hvor umage man gør sig, oplever man stadig, at barnet føler sig fejlaflæst og misforstået, hvilket er kilde til nye konflikter.

NÅR ET BARNS TEMPERAMENT BLIVER TIL EN STEMNING I FAMILIEN

Inden for psykologien taler man om begrebet "serve and return" med reference til det, der sker i et spil tennis, når bolden spilles frem og tilbage over nettet. En bevægelse inden for en relation, hvor vi sender noget afsted, som modparten returnerer, og sådan fortsætter vi. En af de udfordringer man typisk oplever med de her børn, er at det samspil aldrig rigtig får lov at komme igang. Når vi spiller bolden op, er det som om de slet ikke er klar til at spille – og når de spiller bolden op, er det som om vi helt har misforstået, hvad det er for et spil, de forsøger at få os med ind i.

Har man flere børn, kan man også opleve, at selvom man generelt set er den samme forælder for dem alle, så er der

ét af børnene, der reagerer anderledes. Man gør det, man altid har gjort, men det virker bare ikke – og i stedet for de velfungerende samspil, man er vant til, får man konflikt efter konflikt. Det kan være, at en helt hverdagsagtig ting som når vi fx beder barnet om at komme tilbage til spisebordet og "lige huske at sætte sin tallerken i opvaskeren", bliver tolket som en kritik, som udløser svære følelser i barnet, hvorefter situationen hurtigt eskalerer.

Før man ser sig om, er man fanget i daglige nedsmeltninger og konflikter, og som forælder føler man sig på bar bund – enten bliver man for hård og konfrontationerne eskalerer, eller også ender man med at gå på æg og føler, at barnet har overtaget familien. For alle gælder det, at handletrangen tager over, men værktøjerne mangler. Man vil så gerne forstå, men er mest bare i vildrede.

Alt dette betyder selvsagt ikke, at der er noget "i vejen" med det barn, der stikker ud fra sine søskende. De er på ingen måde forkerte. Men der er noget i kombinationen af deres temperament og vores temperament, som forårsager nogle

uvante dynamikker og som skaber friktion, når vi gang på gang går fejl af hinanden. I psykologien kalder man det "goodness of fit", når man forsøger at forstå, hvordan et barns udfordringer skyldes at deres temperament passer dårligt med de krav og forventninger, de møder i deres omgivelser.

VEDLIGEHOLDENDE CIRKLER

Når et barn reagerer kraftigt, har det en tendens til at ramme noget i os, som kan få os til at *konfrontere* barnet med sin adfærd ved fx selv at blive vrede, skælde ud, sende dem på værelset eller blive rigide i vores grænsesætning. Vi ved på forhånd, at konfrontationen vil eskalere situationen, men det giver alligevel mening for os, fordi vi vil vise, at vores grænse er nået. Prisen, vi betaler, er at konfrontationerne øger konfliktniveauet både her og nu og på den længere bane, fordi den skaber afstand mellem os og barnet. Til trods for dette er konfrontation en helt almindelig reaktion på fx et udadreagerende barn, eller når man på et tidspunkt simpelthen får nok af den endeløse strøm af krav og betingelser.

Vi kan også give efter og imødekomme barnets krav. *Eftergivenhed* virker, fordi det afværger konfrontationen her og nu. Ligesom konfrontationen har eftergivenheden dog en pris på den lange bane, fordi barnet over tid vil udfylde det tomrum, som vi efterlader – og det vil få barnet til at kræve mere og mere af os, hvilket skaber nye konflikter. Eftergivenheden er ofte en helt almindelig reaktion, når et barn fx giver meget voldsomt udtryk for et behov for omsorg, eller når man prøver at nedtrappe et (måske fysisk) raserianfald.

Illustrationerne på de følgende sider viser disse dynamikker vha. det, man kalder for en "vedligeholdende cirkel". Cirklen er et værktøj, der hjælper os til en helt konkret forståelse af, hvordan mennesker påvirker hinandens følelser og dermed adfærd.

Cirklen beskriver trinnene i en konflikt: Den ene siger noget, som den anden reagerer på ved at sige noget, som den anden reagerer på – og så fremdeles.

I det første eksempel sker der noget, som bringer et barn så meget i affekt, at det får barnet til at tale grimt: "Fuck dig", siger det fx, hvilket vækker en række vanskelige følelser i forælderen, herunder især en akut trang til at forhindre barnet i at tale sådan igen. I afmagt tyer forælderen i eksemplet til de magtmidler man har (man skælder ud, truer eller straffer), hvilket skaber afstand. En afstand, der får barnet til at føle sig afvist, hvilket igen bringer det i affekt, så det taler grimt igen næste gang.

I det andet eksempel er situationen en helt anden – men dynamikken helt den samme. Pointen er, at situationen og det konkrete indhold i virkeligheden slet ikke er så vigtig – det vigtige, som cirklen viser, er det mønster, man sidder fast i det samme.

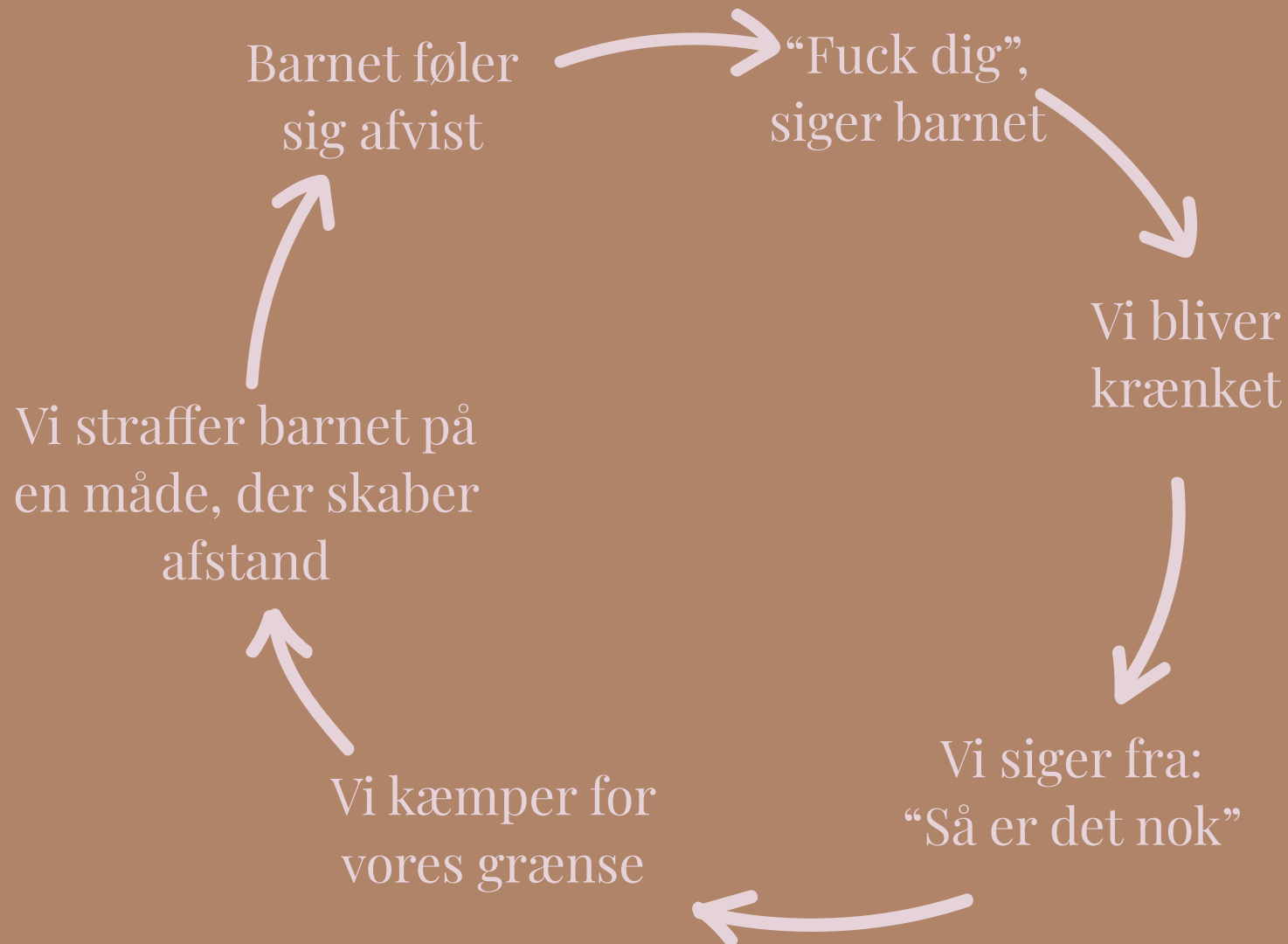
Når man på denne måde får brudt situationen ned i trin, så man kan se mønsteret træde frem, er der en række andre omstændigheder, der også træder frem: Dels er det tydeligt, hvor meget situationer som disse "smitter", så de, trods alle vores gode intentioner, alligevel påvirker vores

adfærd på en måde, der ikke er hensigtsmæssig.

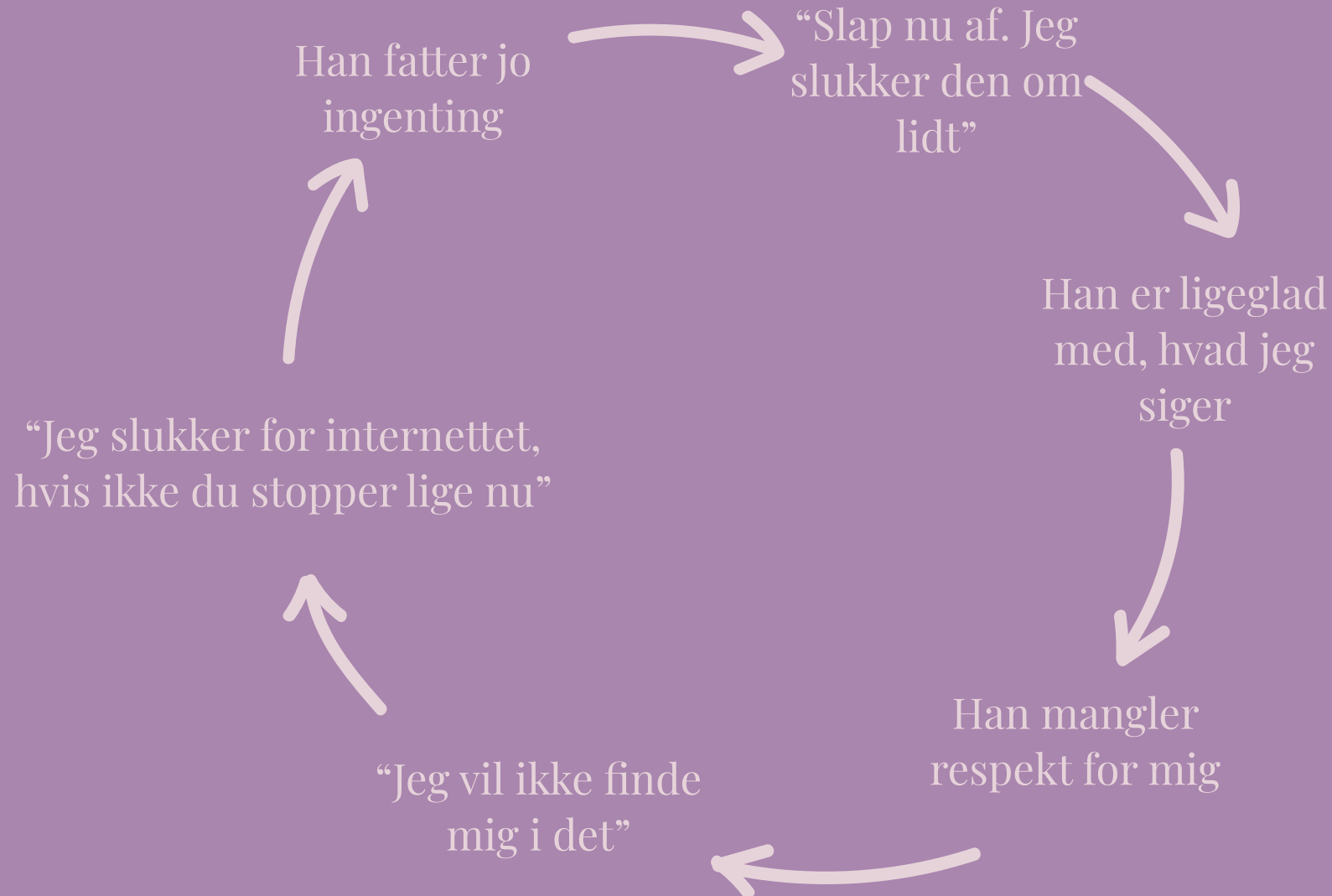
Dels er det også tydeligt, at der ikke er nogen, der er "mere årsag" til konflikten. Skænderiet er ikke nogens "skyld" – det er en dynamik, der udspiller sig som konsekvens af, at begge parter reagerer, som de gør. Havde én reageret anderledes bare én gang, ville situationen sandsynligvis være endt helt anderledes.

Endelig er det også tydeligt, hvordan netop den adfærd, som vi betragter som hele problemet (vi vil ikke finde os i at blive talt grimt til), faktisk – som tidligere beskrevet – er barnets løsning på det, som *barnet* betragter som problemet.

Vedligeholdende cirkel



Vedligeholdende cirkel

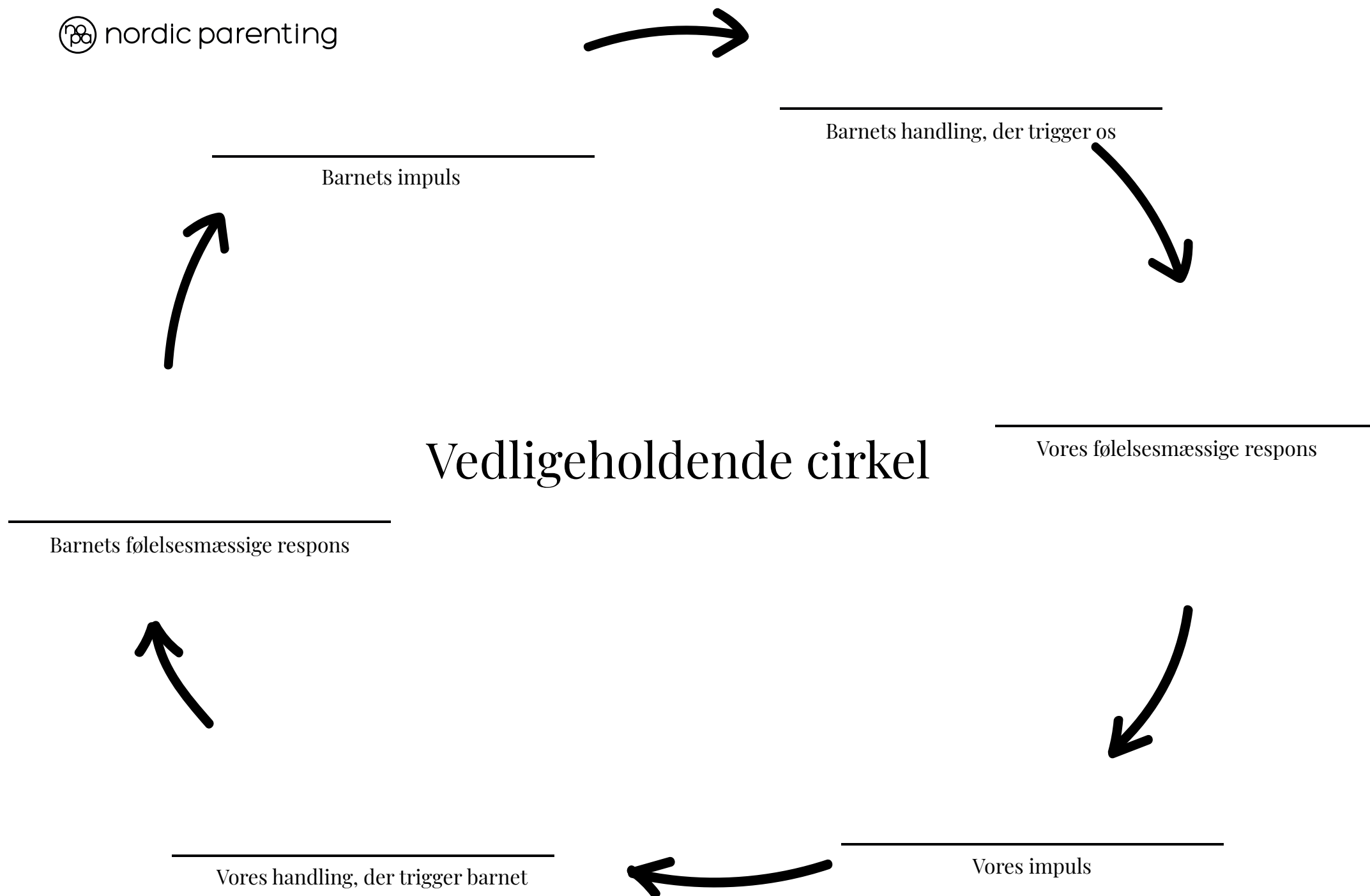


Forstå jeres vedligeholdende cirkler

Uanset hvad der er “årsagen”, så spiller vi altid en rolle, når barnets følelser bliver for store. Værktøjet her hjælper os derfor med at se, hvorfor vores konflikter går i hårdknode, og hvilken rolle vi selv spiller.

Vælg en konfliktsituation, som er relativt frisk i erindringen. Du skal nu “genspille” situationen for dit indre blik, men i så ekstrem slow-motion, at du kan dele den op i trin på næste side. Måske virker det for dig at tænke forløbet som replikker i et manuskript eller som træk i et spil skak. Det vigtige er, at du ender med et overblik, der viser, hvilke handlinger, der udløste hvilke reaktioner.

Hvis I er to om forældreopgaven, er det en god ide at I laver hver jeres cirkel, da de næsten altid er forskellige.



MODUL 2

Hvordan bryder du
de vedligeholdende
cirkler?

Hvordan kan vi forstå det, der sker inde i barnet?

I takt med at vi begynder at se vores samspil med et barn som dynamikker, der består af en række serier af følelser, impulser og handlinger, kan vi også se, at en af de ting, der driver konfliktniveauet op, er det meget høje tempo, som situationerne udspiller sig i. Det, der måske er helt soleklart for os, når vi efterfølgende sidder og taler situationen igennem med barnets anden forælder, føles i realtid som om vi prøver at fange en flue med to fingre.

VI SKAL FORANDRE DET, VI GØR

Gennem generationer har "opdragelse" betydet, at man forsøgte at ændre børns adfærd ved at fokusere på barnet, og selvom der jo er løbet meget vand under den bro de sidste 2-3 generationer, er det stadig helt almindeligt, at man forsøger at løse børns udfordringer med følelsesregulering ved at "skrue på" barnets adfærd:

Gør mindre af dét, og mere af dét. Men som vi lige har set, er forklaringen på, at den tilgang ikke virker, jo at den problematiske adfærd er barnets løsning. Barnet har med andre ord ingen motivation til forandring – tværtimod.

Graver man i det, som vi lige har gjort, vil man altid opdage, at det som barnet gør, faktisk er meningsfuldt. Ved at gøre det passer barnet på noget i sig selv – det vrede barn prøver at afvise, før det selv føler sig afvist – og barnet, der stiller de samme spørgsmål igen og igen, skaber en følelse af forudsigelighed, der kan bekræfte det i, at der ikke er noget at være bange for.

Tilgangen på dette kursus byder derfor på en anden vej til forandringer. Den fokuserer på at forandre det, vi som forældre har magt over, nemlig os selv. Det lyder

umiddelbart lidt bagvendt, men den mest effektive vej til at forandre vores barns adfærd, er faktisk ikke, at vi prøver at ændre *vores barns adfærd* – men derimod, at vi forandrer *vores egen respons* på dets adfærd.

Det handler om at se, hvordan det vi selv gør i relationen til vores barn, påvirker dets følelser, og om at gøre det, der bedst lærer barnet at regulere dem på en bedre måde – uanset om det er det, barnet selv foretrækker eller ej. Og når det faktisk virker, er det fordi det at hjælpe vores barn til en bedre og mere stabil følelsesregulering, ligger i vores relation til barnet og i at både vi forældre og vores barn lærer, hvordan vi kan bruge den til at hjælpe hinanden.

Men det er ikke nødvendigvis den nemmeste vej. For noget af det, der kan blive svært undervejs, er, at de forandringer, man gerne vil gennemføre, ikke er nogen, ens barn er enig i. Det strider mod den gængse tilgang til børn, hvor vi taler om tingene, inden vi gør dem. Men vi vil ikke nødvendigvis det samme. Børn vil selvfølgelig gerne have det godt, men de vil allerhelst det, de kender. Også selvom det, de kender,

ikke er særlig rart.

Derfor kræver dette forløb, at man tør ændre noget ved sig selv, som ens barn på den korte bane måske vil reagere på. Vi skal som forældre turde holde fast, også når børnene viser os, at det ikke er det, de selv føler, de har brug for. Vi skal også være forberedte på, at det, der skal til for at formindske antallet af konflikter på den lange bane, meget nemt kan få antallet af konflikter til at stige på den korte bane.

VI SKAL ÆNDRE VORES SAMSPIL MED BARNETS FØLELSER

Én ting er at se dynamikken i den vedligeholdende cirkel foran sig på et papir, en helt anden er at forandre sin reaktion på barnets adfærd i en situation, som måske både er intens og højspændt, og som udløser dybe følelser i en selv, mens den udspiller sig i realtid.

Noget er vi dog nødt til at gøre, så vi får sat ind over for det accellerende tempo i den vedligeholdende dynamik

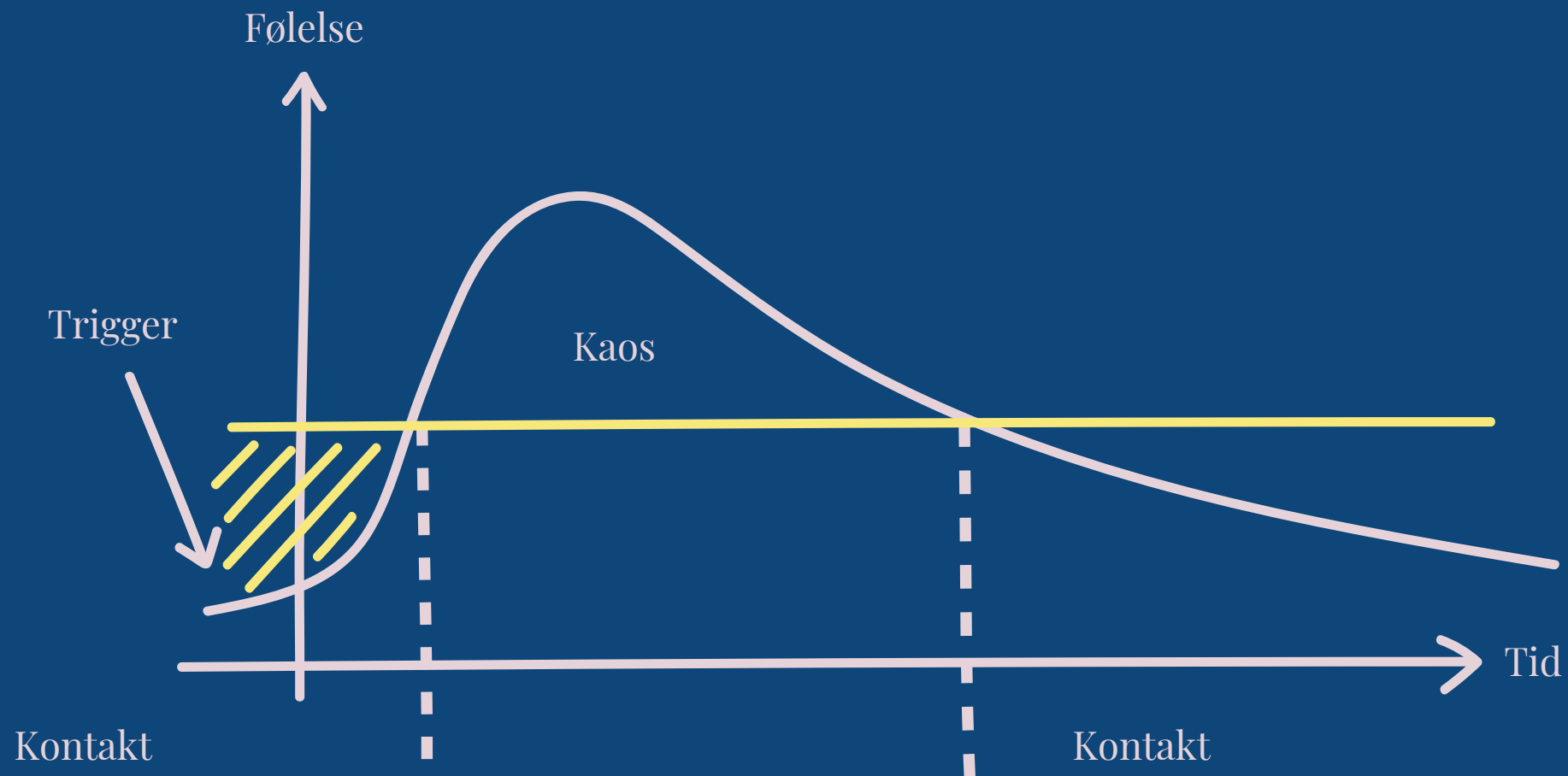
imellem os, og her er det vigtigt, at vi ved, hvad vi kan gøre for at deeskalere situationen.

På næste side finder du den model, som man kalder for *affektudbrudsmodellen*. Modellen er det første skridt i arbejdet med at bryde de vedligeholdende cirkler og få skabt nogle nye dynamikker imellem jer, så I bedre kan få kontakt til jeres barn og hjælpe det med at regulere de svære følelser. Vi skal som det allerførste lære at sænke tempoet.

Modellen gennemgås i detaljer i videopræsentationen, men den viser os (kort fortalt), hvad der sker med et barn, når det får trigget svære følelser. Den viser os også, hvordan det, vi oplever som en acceleration fra 0-100, faktisk rummer mange muligheder for at påvirke om situationen stikker af eller om den falder til ro igen. Det er fasen fra de svære følelser bliver trigget, og situationen eskalerer, indtil barnets indre er i kaos. Det vises i den skraverede fase, som man meget rammende kalder for eskaleringsfasen.

Eskaleringsfasen er den første fase vi skal lære at arbejde med. Det er typisk i denne fase, vi (efter mange forsøg) har lært, at vores forsøg på at hjælpe barnet ikke virker. Hvis vi sommetider føler os magtesløse eller slidt ned af konflikter, er det typisk fordi, vi bruger alle vores kræfter i eskaleringsfasen. Men når barnet er trigget, har vi faktisk ikke kontakt, og derfor skal vi vænne os til at regulere barnets følelser på en anden måde.

Målet på dette modul er derfor at lære nogle teknikker til at dels at bremse optrapningen, dels at få barnet hurtigere ud af kaos. Kernen i de teknikker er, at man lærer at ændre sin egen respons på barnets følelsesmæssige tilstand. Resultatet er, at vi får sænket tempoet i situationen, så vi får taget det første skridt til at skabe et nyt rum imellem os, hvor barnet med tiden kan lære at regulere sine følelser.



Hvordan deeskalerer vi barnet?

Når et barn er i kaos, og vi gerne vil deeskalere situationen, gør vi det ved gennem vores handlinger at vise barnet, at der findes en bedre vej gennem svære følelser end den konflikt, vi er på vej ind i. Det gør vi ved at være til stede, men uden at "bide på" krogen og gå med ind i konflikten: "Jeg kan ikke kontrollere dig, men jeg kan kontrollere mig selv" er det grundlæggende budskab. Kombinationen af ro og nærvær viser barnet, at vi kender vejen, og at det trygt kan følge med os, hvilket hjælper barnet med at falde til ro.

Vær dog forberedt på, at din "fredssøgende" tilgang godt kan øge konfliktniveauet på den korte bane, fordi barnet bliver frustreret over, at du reagerer anderledes, men som vi senere skal lære, er det den eneste vej igennem, som mindsker det på den lange bane.

STRATEGIER TIL DEESKALERING

- + Bevæg dig (uden at sige noget) hen til barnet fysisk så snart du ser tegn på, at det er trigget.
- + Brug tid til din fordel – stå fx stille ved siden af meget længere, end du almindeligvis ville gøre, fx i 30 sekunder ad gangen.
- + Vær rolig, men nærværende. Afvis at følge med ind i barnets invitation til konflikt.
- + Gentag ikke krav – og stil ikke nye krav.
- + Tilbyd barnet hjælp – og acceptér et nej.
- + Sænk stemmen. Sig, så lidt du kan, så roligt du kan.
- + Kræv ikke, at I har øjenkontakt.
- + Send ikke barnet væk.

MODUL 3

Mentalisering

Et lidt bøvet, men centralt
begreb i følelsesregulering

At se sig andre indefra og sig selv udefra

“Mentalisering” er unægteligt ikke et af de mest folkelige begreber i psykologien, men det er samtidig et af de begreber, som rigtig mange inden for faget har skrevet rigtig meget om. Det handler til dels om det med, at det er et lidt bøvlet begreb, som man har brugt en del kræfter på at beskrive ordentligt, men det handler især om, at mentalisering er blevet en af de mest effektive tilgange til mellem-menneskelig forståelse og forløsning af psykologiske problemer, vi har til rådighed i vores psykologiske værktøjskasse. Og selvom begrebet måske er lidt tørt og bøvlet, er det faktisk relativt enkelt at bruge, når først man har den grundlæggende forståelse på plads.

Når mentalisering er så effektiv i så mange situationer, er det fordi det hjælper os til at forstå de ting vi gør ved hinanden, og fordi den forståelse, styrker det, man inden

for psykologien kalder for vores *serve and return* – altså, det vi på godt dansk ville beskrive som situationer, hvor tingene bare “spiller” imellem os: Når vores samtaler, interaktioner og alt det andet, vi har sammen, fungerer flydende og gensidigt, og når vi føler, at den vi står overfor, ser hvem vi er og forstår vores tanker, følelser og intentioner. Mentalisering er den tilstand, der gør os i stand til at “spille” med hinanden og som forklarer os, hvad der gik galt, når bolden så at sige er røget i nettet.

Når vores *serve and return* fungerer, er vi i en tilstand, hvor vi forstår personen over for os samtidig med at vi også selv føler os set og forstået. Måske husker vi det fra vores barndom, måske kender vi det fra vores parforhold – måske oplever vi det ofte, måske genkender vi det lige knap som andet end en fornemmelse af, at vi nogle “har noget” med

nogen, som vi ikke har med alle. Måske genkender vi det også som noget, vi nogle gange "er i", og andre gange "ikke er i" – og den måde at tænke om mentalisering på er faktisk rigtig god: At det er noget, vi træder ind og ud af.

Mentalisering er med andre ord begrebet, der hjælper os med at forstå, hvordan vi skaber forudsætningerne for forandring, dvs. at lære at afkode, hvornår vores barn (og os selv og vores partner) er i stand til at modtage hjælp (og hvornår de ikke er det), hvornår vi er i stand til at hjælpe (og hvornår vi ikke er det), og at vide hvordan vi får både dem og os selv tilbage på sporet. Dvs. kort sagt at kende forskel på, hvornår vi og de er inden for eller uden for "vinduet".

AT FORSTÅ DE MOTIVER, DER DRIVER OS OG ANDRE

Mentalisering er over de seneste årtier blevet et helt centralt begreb inden for psykologien. Det beskriver den unikke evne, vi mennesker har til at forholde os til os selv og andre på en måde, hvor vi kan forestille os både vores egen og andres mentale tilstand – på samme tid. Det handler om, på en præcis måde, at forstå de motiver, der driver os selv og

andre, og dermed også om at kunne forstå egne og andres ønsker, intentioner, følelser, tanker, interesser og behov. Det er med andre ord en evne til at se os selv udefra – vi kan se, hvordan vi virker på andre – og samtidig forestille os andre indefra, dvs. vi kan komme med et kvalificeret bud på, hvad der er vigtigt for dem, hvordan de har det, eller hvad de har brug for, uden at de har fortalt os det.

Mentalisering er en fuldstændig central psykologisk funktion, som stort set alle mennesker besidder i en eller anden grad. Uden den ville vi ikke være i stand til at regulere vores følelser eller indgå socialt blandt andre. Vi ville fejltolke andre mennesker og reagere på måder, som slet ikke var afstemt, og vi ville ikke have noget begreb om, hvordan vores egne reaktioner virker på andre (det man i faget psykologien kalder for *impact awareness*). Det kan være noget så simpelt, som at vi forstår, at når nogen siger til os, at de "ikke har tid lige nu", så er det ikke en afvisning af os eller udtryk for, at de ikke vil bruge tid på os, men bare at de lige laver noget andet lige nu, og at de vender tilbage til os, når de har gjort det færdigt.

Når mentalisering og følelsesregulering er helt centrale begreber for familier, der oplever udfordringer som følge af et barns store følelser, er det fordi vanskeligheder med følelsesregulering hænger nært sammen med udfordringer med mentalisering. Og de viser sig typisk både i samspillet mellem barnet og forældrene, hvor det, der typisk udfordrer barnet med store følelser, er den her *serve and return*, ikke fungerer optimalt – og mellem forældrene i en form, der kan begynde at udfordre deres parforhold.

Der er nemlig ikke nogen mennesker, der er i stand til altid at mentalisere. Det mest almindelige eksempel, som de fleste kender, er når vi skændes med vores partner, og hører os selv sige ting som “det er bare så typisk dig, at ...” eller “jeg er bare så dødtræt af, at du ...” eller andet, der primært handler om at skabe et afløb for noget, der 100 % handler om os selv: En trang til at vinde, at få ret eller på anden måde hævde os. I de situationer er det tydeligt, at vi er holdt op med at se den anden indefra – og os selv udefra.

“Mentalisering
er, når vi ser
andre indefra og
os selv udefra”

Mentalisering er vigtig for alle sociale relationer, fordi det er den, der skaber forudsætningerne for, at vi kan gøre brug af hinanden. Og dermed også, hvis vi skal kunne lære noget af hinanden, hvilket især er vigtigt, når vi skal hjælpe et barn til en bedre følelsesregulering.

EN MOTORVEJ FOR LÆRING

Intense følelser har en tendens til at lukke ned for vores mentalisering, og når det sker, slukker det også for vores evne til at tage ved lære fra vores omgivelser. Det er en lidt nådesløs mekanisme, men det betyder faktisk, at netop når vi har allermest brug for at mentalisere, er der hvor det er allermest svært. Med omvendt fortegn er det det samme vi oplever, når vores barn bliver overvældet af store følelser og samtidig ikke vil have vores hjælp.

Når mentalisering mellem forælder og barn (eller mellem os og vores partner) fungerer, har begge parter en grundlæggende tillid til, at det vi prøver at lære hinanden, er både relevant og generaliserbart, altså at det både kan bruges til noget vigtigt, og at det kan bruges i andre

sammenhænge end blot her og nu. Mekanismen har dybe rødder i vores historie, fordi den tjener en meget vigtig evolutionær funktion. I sabeltigerens tid lærte vi, at vi skulle reagere, når det puslede i krattet og at det var vigtigt at kende forskel på de gode bær og rødder, og dem man døde af – i vore dage hvor mennesket er øverst i fødekæden, hvor vi stadig har brug for at lære at fungere og overleve i den kultur og det samfund, som vi fødes ind i.

FORANDRING SKER, NÅR VI ER I EN “VI-TILSTAND” MED ANDRE

Den tilstand, som åbner op for vores vilje og evne til at samarbejde og tage ved lære af hinanden, dvs. lytte til andre og gøre brug af andre, kaldes for en vi-tilstand. Det er en tilstand, der opstår, når begge parter mentaliserer, og vi begynder at kunne se hinanden og vores forskellige perspektiver, og ad den vej får adgang til hinanden.

I vi-tilstanden begynder man at få en fornemmelse af, at man ser det samme og ønsker det samme. At man på samme tid føler, at man hører til hos hinanden, og at man

er fri til at være sig selv. Altså ikke en sammensmeltning, men en midlertidig tilstand sammen med et eller flere mennesker, hvor man deler en intention, en forståelse, en idé om noget eller et syn på noget, som er større end vores individuelle perspektiver tilsammen. Vi kender fx vi-tilstanden fra børn, der er fordybet i leg, og fra os selv hvor den typisk opstår i selskab med enten vores partner eller vores allernærmeste venner.

Vi-tilstanden er vigtig, fordi vi kun for alvor kan gøre ting sammen, hvis vi kan se ting sammen.

Det, vi øver, er, at blive så gode som muligt til reelt at forestille os, hvad der kommer på spil hos vores barn. Men handletrang og ønsket om, at vores barn kan få det bedre, kan få os til at presse på for, at barnet kan se både sig selv og verden, som vi ser dem: "Hvis du bare kunne se alle de ting, du er så god til". Eller "hvis bare du gjorde det, ville du se, at det slet ikke er så slemt".

Men vi-tilstanden opstår ikke, før vi ser barnet med de

samme øjne, som det ser sig selv. Ikke som det tror eller ønsker, andre ser dem, eller som vi ønsker, at det skal se sig selv – men som det rent faktisk ser sig selv. Når følelser bliver for stærke, lukkes der ned for mentaliseringen, og vi kan ikke længere indgå i en vi-tilstand. Og så begynder vi at skyde "genveje" i vores relationer.

SAMMENBRUD I MENTALISERING

Uanset hvor dygtige vi er til at mentalisere, er det helt uundgåeligt, at der sker sammenbrud i mentaliseringen, hvor vi ryger uden for vinduet. Det sker for alle mennesker hver dag – det er helt naturligt, og sammenbruddet er ikke et problem i sig selv. Men det er vigtigt, at vi kan genkende det, når det sker hos andre og at vi tør genkende det, når det sker, er vi faktisk hverken i stand til at hjælpe andre eller til selv at modtage hjælp.

Når vores barn eller partner er uden for vinduet vil vi ofte også forsøge at "overtage" deres mentalisering for at hjælpe dem med at "se" det, de ikke selv kan se. Men selvom vi gør det i den bedste mening, kan vi ikke kompensere andre

for deres manglende mentalisering med vores egen. Det eneste vi kan gøre, er at sænke tempoet og én for én lægge de byggesten, der skal til for at mentalisering kan opstå. Figuren på næste side viser, hvordan vi som forældre får barnet til at tage imod det, vi gerne vil lære dem (fx ikke at slå, råbe eller løbe væk) ved at gøre ting i en bestemt rækkefølge. Hvis vi forsøger at springe et eller flere trin over, og bare går direkte til pointen, så opnår vi intet af det, vi ønsker, fx mulighed for at opdrage barnet (og får til gengæld mere af det, vi ikke ønsker, fx konflikt og afstand).

NÅR VI RYGER FOR MEGET UDEN FOR VINDUET

Når vi taler om, at vi ryger uden for "vinduet", er der i virkeligheden tale om flere forskellige tilstande, der blokerer for vores evne til at mentalisere. På den ene side, at vi mærker vores følelser for meget, og det man med et fagbegreb kalder for vores *arousal* (altså vores indvendige stemningsleje) bliver for højt til, at vi kan se udover vores umiddelbare impulser. Og på den anden side, at vi ikke tillader os selv at mærke nok til vores følelser, så vores arousal bliver for lav.

I den første af de to tilstande, hvor vores følelser bliver for stærke, kommer man fx til at være meget konkret tænkende, og har derfor et stort fokus på at gøre noget her og nu. Man bliver meget opmærksom på det man kan observere i den fysiske verden, fx "du tjekkede din telefon, ergo er du ligeglad med mig". Her kommer vi i en form for "handlingsmode", hvor vi føler, at den eneste løsning er at *gøre noget* – og meget gerne NU. Det er den tilstand, der får os til at fx at skælde ud, men det er faktisk også den, der får os til fx at trøstespise eller at løbe en tur for lige at få styr på os selv.

HVORDAN KAN DET SE UD?

- + Vi taler meget og hurtigt
- + Vi flytter samtalens fokus hen på, hvad man skal "gøre ved" problemet
- + Vi lægger meget vægt på konkrete handlinger og tager adfærd meget bogstaveligt
- + Vi har svært ved at forstå intentionen bag handlinger



- + Vi forsøger at kontrollere andres adfærd
- + Vi forklarer vores barns adfærd med fysiske behov, fx træthed eller sult
- + Vi filer på rammer og regler, og finder gode grunde til at gøre undtagelser

I samme kategori men med et lidt andet udtryk er også den her oplevelse, vi nogle gange har af, at vi totalt har gennemskuet situationen og 100 % ved hvad der foregår og hvorfor. En form for indefra-og-ud tænkning, hvor vi sætter lighedstegn mellem de objektive realiteter og vores fortolkning af dem. I denne tilstand føler vi os *fuldstændigt* overbevist om, at verden er præcis, som vi oplever den. I parforholdet siger vi fx "Jeg blev såret, fordi det du sagde var gement, og du sagde det, fordi du er ligeglad med mig." I forældreskabet hører vi barnet sige, at "jeg hader den lortesko og lærerne er alle sammen nogle idioter". Hvis nogen giver udtryk for en anden oplevelse, tror man ikke på dem.

Denne tilstand får os derfor til at lukke ned over for de perspektiver, der kunne nuancere vores forståelse af situationen. I denne tilstand kan man også blive helt overmandet af sine følelser. Som forældre møder vi det fx i udsagn som "jeg kan bare ikke klare det" eller "jeg vil aldrig tilbage til det sted", og man kan selv som forælder føle, at "tingene aldrig bliver bedre".

HVORDAN KAN DET SE UD?

- + Vi er skråsikre, unuancerede og føler os overbevist om, at vi har ret
- + Man tænker og opfører sig som om, der er EN sandhed
- + Vi bebrejder andre eller har travlt med at finde fejl hos andre
- + Vi mister fornemmelsen for, hvordan vores adfærd virker på andre
- + Vi har en negativ udlægning eller fortælling om andre, fx at de "er" udspekulerede, kalkulerede eller

ondskabsfulde

- + Vi diskuterer, argumenterer og forklarer
- + Vi forsøger at overbevise vores barn/partner om, at vi har ret
- + Vi bliver irriterede eller vrede på barnet
- + Vi bliver opgivende, modløse og tvivler på, at tingene kan blive bedre
- + Vi bliver i tvivl om, vi er i stand til at løse opgaven eller gøre det "rigtige" som forælder

I den modsatte ende af følelsesspektret, blokeres vores mentalisering af, at vi ikke mærker os selv nok. Der er simpelthen ikke noget at tale om, fordi alt det, der er vigtigt, holdes fra livet. Når man møder denne tilstand føles det som om, at der er en "elefant i rummet", som man ikke kan tale åbent og ærligt om. En form for berøringsangst eller en tilstand, hvor man lader som om alting er fint, selvom realiteten er en helt anden.

HVORDAN KAN DET SE UD?

- + Vi taler på en måde, der er uden forbindelse til den måde, vi har det på
- + Vi lader som om, at alt er godt, selvom det slet ikke er tilfældet
- + Vi taler "papegøjeagtigt" om metoder, bøger eller bruger psykologiske fagtermer for at vise, at vi forstår, hvad der sker, men uden at det er noget, vi handler på, eller kan mærke rent følelsesmæssigt
- + Taler meget og meget hurtigt – lidt som om, vi har sat en plade på
- + Vi ukritisk enige med fx en fagperson
- + Vi føler intet engagement i processen mod forandring
- + Vi roser og synes, at alting går meget bedre, selvom det ikke helt afspejler sig i virkeligheden
- + Vi siger fx "I skal ikke tage jer af mig – jeg har det fint"
- + Vi griner, selvom der egentlig ikke er meget at grine over

- + Vi minimerer egne og andres oplevelser for at bevæge samtalen videre. Problemet er der, men er ikke så slemt, ikke så ofte, ikke så smertefuldt, som "de" påstår
- + Vi bliver mere forbeholdne over for at spørge direkte til problemerne

Mentalisering i praksis

Mentalisering er ikke en binær ting, som man enten “kan” eller “ikke kan”. Det er en dynamisk måde at forholde sig til sig selv og andre på, der indebærer konstante skift i sit perspektiv. Nogle er rigtig dygtige til det og skifter flydende og af sig selv fra det ene perspektiv til det næste, hos andre sker det måske mere i perioder eller små glimt i samtalen. Børn har typisk så begrænset en mentaliseringsevne, at de har brug for vores hjælp og støtte for overhovedet at få det til at ske.

Fælles for os alle er dog, at vi bliver bedre til at mentalisere når vi øver os på, ja, at mentalisere. Hver gang vi gør os umage for at se og udforske de forskellige perspektiver på en sag, og får øjnene op for, dels hvordan andre kan have det på en helt anden måde end os, dels hvordan vi også selv kan rumme modsatrettede tanker og følelser på

samme tid, bliver vi bedre til at til at gøre det uden at skulle minde os selv om det.

I et terapirum træner man bl.a. mentalisering ved at stille spørgsmål, der får folk til at forholde sig til “det modsatte” af det, de er optaget af. Så hvis en klient fx er meget stærkt forbundet til sin egen oplevelse af en konkret episode, ville man fx spørge hende, hvordan modparten i situationen mon kunne have oplevet det. Er hun meget optaget af at fortælle, hvad hun tænker, og mener om situationen, vil man fx bede hende sætte ord på, hvad hun føler. På samme måde vil man også kunne bruge disse “mentaliserings-skift” til at udforske om hendes reaktion på situationen handlede om den konkrete episode, eller om den i virkeligheden handlede om noget i fortiden, som blev aktiveret i situationen. Når man selv er part i en konflikt

med et barn (eller pga. et barn), er det sjældent særligt konstruktivt at stille denne type spørgsmål. "Hvordan tror du ikke, jeg har det?" eller "hvad gør du lige selv?" er jo i situationen ikke så meget et spørgsmål, der opleves som en invitation til at udforske, men mere et lidt for hårdt emneskift ("jeg vil hellere tale om mig"), som typisk opleves som en afvisning.

Som vi ved, er mentalisering ikke noget vi kan, når vi er i affekt. De stærke følelser, der vækkes, når vi skændes med en af vores allernærmeste, gør det nemlig ekstremt svært at se meget længere end til ens egen næsetip. Teknikken til at bryde den tilstand er særdeles enkel – vi kender den allerede – og handler faktisk bare om, at vi sænker tempoet. Det giver os tid og luft fra kampen til lige at trække vejret og reorientere os. Det virker for os, når vores barn smelter fuldstændigt ned over, at fx deres gule t-shirt ikke er vasket – her giver pausen og det lave tempo os tid til at få øje på, at der måske ligger noget bag, der handler om barnets sociale liv: et helt andet perspektiv end det, der typisk kommer til os som det første, når vi ud af det blå bliver

skreget ind i ansigtet. Det virker også, når vi, efter en dag med mange konflikter med børnene, pludselig også finder os selv i et skænderi med vores partner om fx putningen (og vores grundlæggende værdier), hvor pausen giver os luft til at se, at det, vi i virkeligheden søger, ikke er et skænderi, men en aften i hinandens selskab, hvor man kan tale sammen som par.

Og det er fx her, hvor paraderne også er nede, at vi kan begynde at udforske perspektiverne sammen. *"Jeg reagerede på X ved at gøre Y. Og jeg forstår ikke, hvorfor jeg ikke gør det, som vi har talt om. Jeg bliver bare så ramt... Hvordan oplevede du det?"*. Når tempoet er helt nede, ser man typisk meget klarere, hvordan dynamikken i situationen udspillede sig i trin, og hvordan det hele kunne være endt et meget bedre sted, hvis nogen havde gjort noget andet bare ét sted.

Det virker jo nok lidt kantet, hvis man går meget skematisk til værks, men de fire sæt perspektiver vi kan have med os, som kan hjælpe os til at mentalisere, er:

INDENI ELLER UDENFOR

Nogle gange hænger vi så meget fast i noget, nogen *gjorde*, at vi overser hvad det var for følelser og reaktioner indeni dem, som fik dem til at handle sådan. Andre gange er vi så optaget af vores følelser og det vi selv mærker, fx at vi er tyngt af skyld eller dårlig samvittighed, at vi slet ikke ser, at vi faktisk også havde en hyggelig eftermiddag, hvor vi både fik spillet memory og grinet sammen.

SELV ELLER ANDRE

Nogle gange er vi så optaget af andre, at vi overser os selv – eller så fanget af vores egen oplevelse, at vi glemmer, at andre måske har en helt, helt anden?

TANKER ELLER FØLELSER

Nogle har en tendens til at kunne blive enormt rationelle om selv de mest følelsesmæssige sider af livet. Andre har meget svært ved at komme fri af deres følte oplevelse af en given situation eller episode og tage et mere “tænkt” perspektiv på situationen.

SITUATION ELLER BAGAGE

Det er i princippet ikke umuligt, at vores oplevelse af noget står “rent” og alene handler om situationen – langt mere sandsynligt er det, at en væsentlig del af de tanker og følelser, som blev vækket i os, handler om noget, vi selv har med os ind i episoden. Det kan være minder eller erfaringer (både gode og dårlige) eller det kan være forventninger, idealer eller principper – i alle tilfælde dog noget, der så at sige “bor hos os” og ikke hos vores modpart. Når et barn fx kommer hjem fra en god og sjov legeaftale og vi er helt på nåle over, om de mon har kunnet styre deres temperament. Eller når en uenighed om destinationen for næste års sommerferie pludselig eskalerer til et skænderi om rollefordelingen i hjemmet.

Pointen i mentalisering er ikke, at man skal spørge *på* en bestemt måde eller *til* noget specifikt. Pointen er, at vi tør være nysgerrige på alt det, der ligger på den anden side af vores umiddelbare oplevelse. Måske hos andre, måske os selv – måske følelser, måske ikke. Der er ikke noget facit; pointen er, at vi udforsker det, så vi ser nye perspektiver.

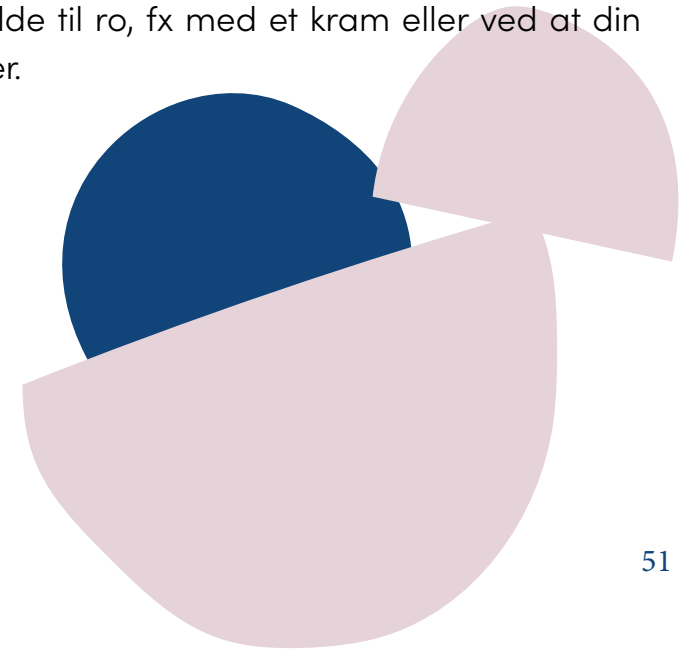
Hvad får dig udenfor vinduet – og ind igen?

Formålet med dette modul er, at du begynder at forstå, hvornår du selv oplever sammenbrud i din mentalisering. For når vi ved, hvordan det ser ud, kan vi både blive klogere på, hvad der udløser det, og hvad vi har brug for, for at komme tilbage i vinduet.

Når du bruger værktøjet på næste side, er det derfor helt afgørende, at du tør være 100 % ærlig overfor dig selv omkring, hvad du mærker, når du ryger ud af vinduet. Hvis det hjælper at udfylde det med en, der kender dig, og som kan udfordre dig, så gør det. Og hvis det hjælper, at gøre det helt alene og uden "publikum", så gør det.

Brug eksemplerne og forklaringerne fra kapitlet til at få øje på din egen adfærd, når du ryger ud af vinduet. Oplever du, at det er som om, situationer pludselig mærkes "mindre"

(fordi du holder følelserne på afstand), ved du, at du har brug for hjælp til at aktivere dine følelser igen, fx ved at din partner udfordrer følelsesløsheden og minder dig om, at det I gør, er vigtigt for jeres barn og jeres familie. Eller oplever du, at svære situationer kan blive nærmest overvældende (fordi følelserne kommer for tæt på), ved du, at du har brug for hjælp til at falde til ro, fx med et kram eller ved at din partner tager over.



Tolerancevindue

Mentalisering sker ofte og
bryder sjældnere sammen

Årsag: Lav arousal
Adfærd: "Elefanten i rummet"
Behov: At genskabe kontakt til
følelserne bag

Årsag: Høj arousal
Adfærd: Skråsikker; Handlemode
Behov: At få ro på følelserne bag

Mentalisering sker sjældent og
bryder hurtigere sammen

MODUL 4

Samarbejdet som forældre

Når et barns følelser bliver til en tilstand i familien

Når et barn har svært ved at regulere følelserne er det altså udtryk for, at dets mentalisering svigter. Det er forståeligt nok at det svigter, særligt tager barnets udvikling i betragtning. Problemet er bare, at i en familie vil ét medlems mentaliseringssvigt blive til hele familiens mentaliseringssvigt, og så sidder vi fast. For når vi har uregulerede følelser, kan vi heller ikke mentalisere, og så kan vi ikke forandre noget hos vores barn.

Familier med børn i decideret mistrivsel eller med en diagnose kender kun alt for godt denne dynamik. Man er bekymret, ens instinkter skriger på handling, og allerhelst med det samme. Men fordi et barn, der har det dårligt, ofte afviser, at det overhovedet har et problem – eller afviser helt at modtage hjælp, selv fra fagpersoner – efterlader det os med følelser af både magtesløshed og vrede. Nogle

forældre føler sig også skamfulde over for barnet, fordi de “burde have gjort mere” – andre over for deres partner, fordi “intet af det, jeg gør, virker”.

Men uanset problemernes omfang, er noget af det, der især gør situationen vanskelig, at den primære vej til forløsning – at man sætter sig ned og bruger sine nærmeste til at tale udfordringerne igennem – enten er blokeret eller måske helt utilgængelig.

Et klassisk eksempel på dette udspiller sig i de hjem hvor barnet har det svært i skolen. Efter vi har brugt en hel dag med at have ondt i maven af bekymring for, om det nu har været endnu en dårlig dag i skolen, kommer barnet hjem, og vi får nu endelig mulighed for at spørge vores barn, hvordan dagen har været – men selvom vi gør vores bedste

for at spørge både afslappet og henkastet, kan barnet tydeligt mærke, at vi er anderledes, og at den samtale vi forsøger at starte, handler lige så meget om vores ønske om selv at blive beroliget, som den handler om at høre, hvad barnet har oplevet.

Rent psykologisk sker der det, at barnets bekymringer bliver til vores bekymringer, og det giver i sig selv barnet nogle nye bekymringer. Pludselig bliver det svært at kende forskel på, hvad der er vores egne følelser og hvad der er barnets, hvilket gør det vanskeligt at regulere dem. Og for vores barn, som pludselig oplever, at det står med et ansvar for vores følelsestilstand (siger det én ting, bliver vi rolige; siger det en anden, bliver vi urolige) bliver det nemt meget overvældende at skulle håndtere to kriser på samme tid – sin egen og vores.

Denne form for sammensmeltning er helt normal i familier, hvor et barn oplever udfordringer med følelsesregulering, men den gør det svært for os som voksne at få adgang til barnet, for ligesom vi ønsker, at vores børn har det godt,

ønsker vores børn også, at vi har det godt. Og når de mærker, at deres kamp bliver anledning til en kamp hos os, trækker de sig fra kontakten.

Dynamikken er ubarmhjertig: Når vores barn får det skidt, udløser det en intens bekymring hos os, som får barnet til at trække sig og os voksne til at vende os mod hinanden – og pludselig står alle alene, når vi har allermest brug for at stå sammen.

Ovenstående mønster er heldigvis et, vi kan bryde, men det kræver af os, at vi lærer, hvordan vi som voksne kan tage hånd om vores egne følelser og at vi tør erkende følgende:

Vi kan kun regulere vores barn, hvis vi først har skabt kontakt, og vi kan ikke få kontakt, før vi har fået reguleret os selv. Vi er altså helt afhængige af at kunne regulere vores egne følelser i en voksenrelation *uden* inddragelse af barnet, hvis vi skal kunne hjælpe vores barn videre. Det stiller krav til det, man inden for psykologien kalder for "forældrealliancen".

FORÆLDREALLIANCEN

“Forældrealliancen” er den del af relationen mellem familiens voksne, der er centreret omkring det at drage omsorg for et barn. Begrebet beskriver forældrenes samarbejde omkring de vanskelige følelser, der knytter sig til det at have børn og deres evne til at hjælpe hinanden med at regulere disse følelser. Forældrealliancen er næsten altid udfordret i familier, hvor et barn har det svært. For det første fordi den situation har en tendens til at forstærke allerede eksisterende mønstre, men også fordi udfordringer hos vores børn vækker nogle meget dybe følelser og sårbarheder i os, som vi på ikke altid lige hensigtsmæssige måder forsøger at være i og håndtere.

Det er særligt følelsen af ikke at være god nok som forælder, som kan hæmme en i både parforhold og forældreskab. Er man i et parforhold, har man på den ene side den fordel, at man begge er i “samme båd”. Det afhænger dog af, hvor god man er som par til at regulere hinandens følelser, for hvis man som forældre har svært ved dette, begynder man typisk at diskutere, bebrejde eller kritisere den anden,

og så bliver den alliance, som skulle have været en fordel til det stik modsatte, nemlig en forstærkende del af de brudte dynamikker i familien, som er med til at vedligeholde problemet. I netop den relation, der burde have været tryk og gensidig, oplever begge forældrene, at de kæmper alene, og at deres partner har nogle andre interesser end dem.

Er man alene om opdragelsen, kan man ofte føle sig meget ensom i kampen for, at ens barn kan få det bedre. Man mangler en at sparre med og stå i alt det svære sammen med, og man kan blive ramt af, at det er svært for andre voksne at forstå, hvor hårdt det er at have et barn, som reagerer voldsomt. Men man har også den fordel, at dem man søger støtte hos, ikke har anledning til selv at blive triggeret af deres egen følelse af utilstrækkelighed over situationen, hvilket typisk gør det lettere for dem at holde fokus på dig og det du har brug for. Lav en aftale med en nær ven eller veninde, som indebærer, at du kan skrive eller ringe til dem, når du er ramt efter en konflikt eller anden situation med dit barn, og sørg for, at din støtte på forhånd

ved, hvad du har brug for at høre i situationen.

FRA PRAKTISK TIL FØLELSESMÆSSIG ALLIANCE

I centrum for arbejdet med at styrke jeres forældrealliance er, at I skal væk fra at tale om det, I er uenige om, og i stedet kunne træde ind og hjælpe hinanden på et følelsesmæssigt plan, når det hele føles vanskeligt.

En klassisk uenighed mellem forældre handler fx om hvor "hård" man må være, når der er en konflikt. En uenighed, der ofte fører til, at begge parter forsøger at "kompensere" for den anden – den hårde bliver mere konfrontatorisk, den bløde mere eftergivende – og en diskussion som ofte ender med at skabe yderligere følelsesmæssig afstand, fordi begge parter sidder tilbage med en følelse af, at de er alene med deres syn på opdragelsen og deres ideer om, hvordan en familie skal fungere.

Det er først når forståelsen for ens egne og ens partners triggere for alvor bundfælder sig i parforholdet, at man kan bryde mønsteret, hvor man går fra at føle sig underkendt af

hinanden til at mærke en grundlæggende lyst til at hjælpe hinanden. Det er først, når I ser det samme – både i jer selv og i hinanden – at I kan gøre ting sammen. Vi er tilbage ved betydningen af mentalisering.

Når jeres forældrealliance fungerer godt, ser I det på de roller, I udfylder i forhold til hinanden. I stedet for fx at træde ind foran, når din partner har en konflikt med barnet, ser du dig selv som din partners "følelsesreguleringsmakker" ved at anerkende og spejle de følelser, der er på spil. Det kan fx være, at du giver din partner et knus, anerkender det hårde arbejde, som han eller hun yder for, at tingene skal blive bedre, eller blot minder om, at du ser dem som en god forælder.

Det, der på overfladen ser ud som vrede eller forskellige følelser af frustration, dækker nemlig ofte over den samme primære følelse, som er det, som i virkeligheden er på spil. Og det er fællesskabet omkring den følelse, som er helt afgørende for nærheden i forældrealliancen. Følelsen hedder næsten altid skamfuldhed, og den kan gøre ting

ret bøvlede, hvis ikke vi ved, hvad vi skal gøre ved den. Her er problemet bare, at skam er en følelse, som for langt de fleste er svær at se i øjnene og endnu sværere at tale om.

FORÆLDRES FØLELSE AF SKAM

Skam er den følelse, der vækkes i os, når vi føler os vurderet, uanset om det er af andre eller af os selv. Skam er svær, fordi den får os til at stille nogle af den slags grundlæggende spørgsmål, man kan få et sug i maven af at forestille sig svaret på: Er jeg vigtig for dig? Kan du lide, hvad du ser? Hører jeg til hos dig? Som forælder er det – bevidst eller ubevidst – spørgsmål, vi stiller os selv hele tiden, og det kan være svært, når vi ikke føler, at vi slår til over for vores barn – for hvem er vi egentlig, hvis svaret er “nej”...?

I virkeligheden er skam en paradoksal følelse. Den er på samme tid så privat, at den giver os lyst til at gemme os, og samtidig er den altid knyttet til andre, fordi den både udløses af andre og kræver, at vi har nogen omkring os for at kunne regulere den igen.

Skammen “gemmer” sig også ofte bag andre følelser. Det kan være den vrede, der mærkes, når man bliver slået eller talt meget grimt til, og som ubevidst fungerer som et middel til at forsøge at “skubbe” noget af den skam, man selv mærker over på den, der udløste følelsen. Eller også giver skammen os lyst til at trække os, for at vi på den måde kan “holde på” skammen, uden at nogen opdager, hvor forkerte vi føler os. Hvor vreden eller afvisningen er til at håndtere – alle kan jo få nok på et tidspunkt – peger skammen en anklagende finger direkte mod vores inderste og mest følsomme punkt, og det er noget, som de fleste har meget svært ved at være i. Man kan genkende den som en indre kritiker, der fortæller en, at man er en dårlig forælder, ikke aner, hvad man laver, burde vide bedre, ikke gør nok, osv.

Nogle af de førende eksperter i skam beskriver det på den måde, at skam får os til at “miste vores stemme”. Skammen udfordrer nemlig alle de mange led i vores følelsesregulering: Vi får på samme tid svært ved at mærke, hvad vi føler, og når vi mærker noget, har vi svært ved at indrømme

det. Vi føler også modvilje mod at vise vores følelser, og når vi så alligevel finder modet til at dele, hvordan vi har det, har vi svært ved at finde de rette ord. Og når vi står over for hinanden og begge har brug for hjælp, kan den vedvarende følelse af skam have slidt den følelsesmæssige forbindelse i vores parforhold så meget ned, at vi i bedste fald kun kan udveksle overfladiske standardsvar, der ikke bringer os nærmere en reel samtale. I mange tilfælde har vores overfølsomhed for skammen bragt vores system så meget i alarmberedskab, at der ingenting skal til, før en ellers harmløs bemærkning fejlfortolkes: Et neutralt svar opfattes som respektløst, et forslag opfattes som diktat, og tavshed tolkes som kritik.

Hvis ikke begge parter er meget bevidste om, at det er skamfuldheden, der har overtaget styringen på begge sider, opstår der hurtigt situationer, der udløser en negativ spiral af reaktioner og modreaktioner, som får samtalen til at hoppe af sporet og som lammer de selv samme kvaliteter af jeres relation, som I egentlig har allermest brug for at få i spil, så I kan hjælpe hinanden.

SÅDAN HJÆLPER DU DIN PARTNER MED AT REGULERE INTENSE FØLELSER:

- + Giv din partner et knus
- + Anerkend at det, din partner forsøger at gøre med jeres barn, 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, at I er sammen om det
- + Anerkend, at det din partner kæmper for er vigtigt

Er du alene, præsenteres der et værktøj på videomodulet, som du kan bruge til selv kan regulere din skyld, skam og andre intense følelser.

MODUL 5

Første fokusmodul:
Særligt for jer med
mindre børn

Børns psykologiske udvikling de første år

I og med at det er vigtigt, at forstå sit barn for at kunne hjælpe det med at regulere sine følelser, er det ofte en stor hjælp til at møde dem mere præcist, hvis man har lidt viden om deres udvikling. Udover at det sætter dig i stand til at være mere afstemt i kontakten, er det også vigtigt for at forløbet og de værktøjer, du får med dig, kan skabe reelle forandringer, at du tager afsæt i dit barns udviklingsniveau, når du anvender dem.

Kort fortalt handler det om at møde barnet på en "udviklingsmæssigt passende" måde. Det betyder helt konkret to ting:

- + At man er god til at aflæse de signaler, barnet sender
- + At man tilpasser sig de begrænsninger, som barnet har

Det kræver ofte både tålmodighed og vilje til at gøre op med de gammelkendte og mere traditionelle måder at forstå børn på. Børn "skaber sig" fx ikke, når de råber og skriger – de handler, som de gør, fordi de ikke har lært at regulere deres følelser endnu og derfor bliver overvældet af dem. Børn er ikke "selvoptagede", når de har svært ved fx at dele deres legetøj – de har bare endnu ikke udviklet den funktion i hjernen, som gør dem i stand til at sætte sig i andres sted. Helt små børn har heller ikke en "selektiv høreelse", selvom man igen og igen skal sige til dem, at de ikke må putte maden i koppen. De har bare brug for at høre det mange gange for at lære det. Og børn er hverken "manipulerende" eller "udspekulerede", når de græder efter godnatlæsningen for at få en bog mere.

Den klassiske fælde, som har været kilde til rigtig mange

frustrationer i rigtig mange børnefamilier er, at vi kommer til at forvente for meget af børnenes forståelse og for lidt af deres formåen.

Et eksempel på første del af det er, når "jeg vil have dig med hjem nu" bliver til "jeg tror, at det er ved at være tid til at tage hjem nu, for vi skal også lige nå at købe noget ind på vejen. Kommer du med mig?". Børn forstår ikke, hvad det egentlig er, vi mener, når vi ikke siger det direkte. Og når de ikke forstår det, gør de ofte heller ikke, som vi siger, og så ender det typisk med, at vi tager over. Men når vi styrer for meget og glemmer, at børn som udgangspunkt vil selv, men at de bare ikke er lige så hurtige som os, og så buldrer følelserne løs.

Et eksempel på det andet er, når vi undlader at holde fast i at barnet godt selv kan pakke sin madkasse ud, når det kommer hjem om eftermiddagen.

På den følgende side finder du først en aldersinddelt oversigt over de vigtigste kognitive begrænsninger og behov, som

børn har. I oversigtens venstre kolonne ser du nogle af de kognitive begrænsninger som du som udgangspunkt kan gå ud fra, at dit barn (og alle andre børn) er underlagt som direkte funktion af deres alder. Altså ting som børn ganske enkelt ikke kan, *fordi de er børn* og deres unge hjerne derfor ikke er ligeså udviklet som den voksne hjerne.

Alle begrænsningerne forstærkes og bliver endnu mere tydelige, når børnene er trætte, sultne, syge eller mangler overskud.

Kolonnen til højre viser hvad du kan gøre i kontakten for at tilpasse jeres kontakt, så den er "udviklingsmæssigt passende".

Derefter finder du eksempler på noget af den adfærd og behov du kan møde hos mindre børn, sammen med konkrete forslag til hvordan du kan møde dem med både krav og forventninger på en afstemt måde, så det bliver nemmere at bevare en mentaliseret kontakt.

Begrænsning	Alder	Behov
Begrænset arbejdshukommelse	1-4 år	+ Brug få og præcise ord + Stop med at tale, når følelserne er store + Selvom barnet ikke kan huske, hvorfor det er ked af det kan det godt være vigtigt
Svært ved at handle på mundtlige beskeder	1-6 år	+ Undgå at bebrejde barnet, at det ikke "hører efter" + Gå over til barnet og vis, hvad du gerne vil have + Gør det, du gerne vil have barnet til, sammen med barnet
Kan ikke regulere følelser og impulser på en konsistent måde	1-9 år	+ Mind dig selv om, at børns udsving er normale + Træthed, sult og sygdom gør det sværere + Mød altid følelserne - også selvom barnet er stort
Har svært ved at sætte sig i andres sted	1-9 år	+ Undlad at bruge ironi og sarkasme + Tving ikke barnet til at føle bestemte ting fx taknemmelighed for en gave + Sæt ord på andres oplevelse og behov inkl. dine
Har svært ved at planlægge og forfølge mål	1-9 år	+ Hold igen med "skal vi aftale, at du..." + Svært ved hurtige skift, så skab smidige overgange + Skab faste rutiner og rytmer

Adfærd

Sådan kan du møde det

1-2 år

- + Kan ikke stoppe sig selv – driften efter at undersøge er for stærk
- + Følelserne er stadigt unuancerede og bliver oftest udtrykt med gråd
- + Barnets følelser kan opstå pludseligt
- + Skal høre grænserne 100 gange

- + Alt det du gerne vil have barnet til, kan du med fordel gøre sammen med barnet
- + Distraktion virker, hvis det kommer INDEN følelsen opstår eller EFTER den er blevet mødt
- + Hjælp barnet med at komme videre igen

3-5 år

- + Kæmper om ALT, fordi barnet endnu ikke har lært at prioritere i relevansen af alle dets indskydelser
- + Barnet kan virke aggressiv og fx slå eller sige "du er dum"
- + Barnet kan fremstå meget afvisende

- + Vis altid, at du gerne vil hjælpe
- + Giv barnet følelse af kontrol "tæl du til tre, så går jeg, når du når til tre"
- + Pas på ikke at skabe negative spiraler
- + Husk: Barnets adfærd giver altid mening

6-9 år

- + Bliver mere indirekte i sin måde at vise følelser på fx gennem trusler eller dramatiske udsagn
- + Kan forskyde svære følelser i retning af søskende og lade det "gå ud over" dem
- + Trigges som oftest af sociale udfordringer

- + Søg fysisk kontakt og vis at du gerne vil hjælpe
- + Vær opmærksom på, hvad du egentlig gerne vil lære dit barn og sig så det i stedet for tomme udsagn som "stop så"
- + Husk: Barnet skal i "neutral", før det kan lytte

Følelsesmæssige behov

Sådan kan du møde dem

1-2 år

- + At vænne sig til at opleve svære følelser sammen med den voksne.
- + At få lov til at ville selv og ikke blive gjort forkert over det.
- + At de voksne forstår, at store og voldsomme følelser er helt normale.

- + Væn dig til at sætte ord på følelser og intentioner – også selvom barnets sprog er begrænset.
- + Du kan godt sige varmt og klart 'nej', men forvent ikke, at barnet kan efterleve det.
- + Hæng ikke fast – hjælp barnet videre igen.

3-5 år

- + Selvom sproget er veludviklet, så brug så få ord som muligt, når følelserne er store.
- + Følelserne vises ofte indirekte – se bag om dem, og led efter den gode intention.
- + At de voksne bevarer styringen, og hverken bliver for vage eller for hårde.

- + Hold igen med de lange forklaringer.
- + Prøv ikke at overbevise barnet om, at det har det på den "forkerte" måde.
- + Stol på dig selv, og forvent ikke, at barnet bekræfter dig i, at det er det rigtige.
- + Undlad at overdrage ansvaret til barnet.

6-9 år

- + At man får lov til at have sine svære følelser, uden at de voksne straks løser dem.
- + At de voksne husker ikke at tale så meget, når noget er svært.
- + At man ikke laver sjov med følelserne.
- + Se bag om adfærden og find intentionen.

- + Lad være med at gå i løsningsmode – prøv at være i det svære sammen med barnet.
- + Husk, at børn er meget langsommere end voksne, så giv det tid, når I taler sammen.
- + Tag det alvorligt – også selvom du synes, at barnet er for stort til at opføre sig på denne måde.

Konkrete rytmer i hverdagen

En anden måde at være bevidst om børns udvikling er at tage hensyn til deres behov for forudsigelighed. Det gør man bedst og nemmest med faste rytmer.

Det skal ikke forstås sådan, at børn har brug for, at alt bliver skemalagt og foregår præcis på samme sekund hver dag. En rytme er snarere en bestemt måde at gøre ting på, som børnene tager til sig. Man undgår simpelthen konflikter og store følelser, når det er forudsigeligt for børnene, hvad vi vil have dem til. Det udelukker ikke spontanitet, men børnene kan bedst lide, at tingene foregår på den samme måde og i den samme rækkefølge, som de gjorde i går, så de ved, hvad de kan forvente.

Der findes der ikke nogen 'rigtige' og 'forkerte' rutiner. Børnenes behov er i princippet bare, at vi voksne tager

stilling og indfører den måde, vi vil have, at tingene bliver gjort på i vores familie. På de følgende sider kan du finde inspiration til, hvordan sådanne rytmer kan se ud i praksis, så de skaber forudsigelighed og klare forventninger sammen med en kort oversigt over hvorfor de "klassiske" opdragelsesstrategier sjældent virker efter hensigten.

Sengetid

Indfør faste sengetider.

Sørg for at have god tid.

Skab en smidig overgang
fra lege-/hyggetid til
sovetid.

Hav nogle nogenlunde
faste regler for, hvor
børnene må sove.

Trøst altid dine børn, når
de bliver kede af det eller
utrygge.

Telefoner ud af værelset.

Skærmtid

Begræns den så meget
som muligt.

Beslut på forhånd, hvor
lang tid børnene må sidde
ved skærmen.

Indfør skærmtid på samme
tidspunkt.

Brug ikke skærmen som
afledning fra følelser.

Gentag reglerne for
skærmtiden, inden den
starter.

Sørg for, at skærmtiden
slutter på et naturligt slut-
tidspunkt.

Spisetid

Spis sammen som familie.

Inddrag børnene så meget
som muligt.

De voksne bliver siddende,
indtil børnene er færdige.

Lad børnene spise selv.

Sørg for, at der er rigelig
tid til at spise.

De voksne bestemmer,
hvad der skal spises —
børnene bestemmer hvor
meget.

Lad børnene smage det
hele.

Kommenter ikke på, hvor
meget børnene spiser.

Morgener

Brug 5 min. på at gøre vågnetiden hyggelig, så I kommer godt fra start.

Gør tingene i den samme rækkefølge hver dag fx først tisse af, så tøj på, så spise morgenmad, så børste tænder, osv.

Vær hellere tidspessimist end tidsoptimist.

Sørg for, at børnene ikke skal skifte sted flere gange, så det, der skal ordnes på værelset, sker i én omgang.

Afklar ansvarsfordelingen:
Hvem finder tøj frem?
Pakker tasken? Laver morgenmad? Smører madpakken? Holder styr på tiden?

Lektier

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 dit barn for processen og alt det, der gik godt.

Pligter

Lad børn i alle aldre hjælpe til.

Spørg børnene, hvilke opgaver de gerne vil løse.

Gør det konkret. Hvad betyder "opryddet" eller "dækket" fx?

Gør pligterne til et "vi", hvor I gør det sammen, fx dækker bord sammen frem for, at barnet skal gøre det alene.

Sørg for, at børnene gradvist får mere og mere ansvar.

Aftal et fast tidspunkt for store børns egne pligter.

Undlad at give barnet penge for pligterne.

Klassiske strategier og hvorfor de ikke virker

Straf, tvang og trusler

- Får muligvis barnet til at gøre det “rigtige”, men af de forkerte årsager.
- Fremstår ofte tilfældigt og urimeligt.
- Skaber afstand i relationen.
- Ofte tomme og uden sammenhæng med det, uoverensstemmelsen handler om.
- Barnet tager dem bogstaveligt fx “så må du blive her alene” og bliver skræmt.
- Barnet vil begynde at bruge trusler mod os.

Time-out og stuearrest

- Signalerer til barnet, at det er her er for svært til at vi kan klare den sammen, så det må vi gøre hver for sig.
- Kan se ud til at virke - men kun på adfærdsniveau, ikke pga udvikling i barnet.
- Barnet kan ikke lide at blive adskilt fra de voksne, hvis beskyttelse det er afhængig af
- Barnet vil føle det som et tegn på manglende forståelse og derfor dele mindre ud af sig selv..

Overvågning og kontrol

- Opfattes som udtryk for manglende tillid og at der ikke er noget at leve op til.
- Når forældre forventer det værste, så får de det ofte.
- Barnet føler sig mistænkeliggjort.
- Kan signalere til barnet at det bare skal blive bedre til at lyve.
- Den klassiske respons på overvågning er oprør.

Skældud

- Barnet bliver skræmt og forskrækket.
- Barnet vil ofte trække sig fra kontakten for at passe på sig selv.
- Barnet kommer til at føle sig forkert og mindreværdig.
- Barnet vil begynde at holde sine mest inderlige følelser for sig selv.

MODUL 6

Andet fokusmodul:
Særligt for jer med
præteens og teenagere

Børns psykologi i puberteten

Det er ikke så lidt, der sker i rent psykologisk forstand, når et barn rammer puberteten, og selvom vores barn jo efterhånden er blevet stort, er der stadig mange områder, hvor de stadig "bare" er et barn, og hvor de har brug for, at vi husker, at der stadig er en del år til de er helt modne og vi kan begynde at træde ud af rollen som ansvarlig voksen.

Inden for tilknytningsforskningen taler man om at møde børnene på en udviklingsmæssigt passende måde, og det gælder også for børn i puberteten. Det betyder helt konkret to ting:

- + At man er god til at aflæse de signaler, barnet sender (også dem, der udtrykkes på en uhensigtsmæssig måde)
- + At man forstår de forandringer, som barnet gennemgår

STORE FØLELSESDUDSVING ER NORMALE

Puberteten bliver ofte betragtet som en periode fyldt med oprør og store følelsesmæssige udsving. Og det er da heller ikke helt forkert. Særligt den tidlige pubertet kan være forbundet med mange følelsesmæssige op- og nedture. For nogen klinger det af, mens det for andre varer ved op igennem teenageårene.

Som forældre kan det være rart at forstå, at der er en god forklaring på barnets følelsesmæssige udsving (og ikke mindst vide, at de er normale), for det gør det nemmere ikke at tage deres kommentarer og reaktioner personligt. Man kan ellers nemt føle sig afvist eller på lang afstand af sit barn, når det er i puberteten. Men hvis vi kan minde os selv om, at det barnet gør, ikke er noget, det gør *imod* os, men derimod noget, det gør *for* sig selv, så bliver det

nemmere at rumme dets følelser. Vi er sjældent en del af ligningen.

For de fleste af os kræver det dog både tålmodighed og en god portion velvilje til at se bagom smækkende døre, rullende øjne og en adfærd, som ser ud som om, der er indført siesta 24 timer i døgnet.

DIT BARN BRINGER NYE SIDER OP I DIG

Vores barns pubertet kan også være vanskelig for os som forældre, fordi mange af forandringerne kan være svære for os at finde os til rette i. Vi må konstant minde os selv om, at børnene ikke starter alle de diskussioner for at irritere os, eller fordi de ikke respekterer os, men fordi de har et naturligt behov for at mene noget andet end os. Og børn bryder heller ikke deres aftaler med os, fordi de er ligeglade med os, men fordi de stadig har svært ved at sige fra over for deres kammerater. Børnene er heller ikke selvoptagede eller egoistiske, fordi de konstant taler om sig selv – de er bare i gang med at udvikle den hjernefunktion, som gør dem i stand til at se andre, og fordi de nu ser andre, tror de

alle andre også ser dem.

De klassiske fælder er, at vi kommer til at "overidentificere" os med det børnene gør eller tage deres adfærd personligt. Men det, at ens barn prøver en ny stil af, har nogle lidt mærkelige venner i en periode eller på anden vis udfordrer ens værdier, er ikke noget, man skal tænke alt for meget over. Det er ikke fordi, man har opdraget et materialistisk eller overfladisk barn, at barnet pludselig går rigtig meget op i mærketøj. Det er bare en del af barnets frigørelse, hvor det har brug for at prøve mange forskellige "typer" og livsstile af, før det finder ud, hvem det selv er. Og det er heller ikke et tegn på, at man har opdraget et barn med lavt selvværd, at det går op i, hvad andre tænker. Det er en naturlig fase i løsrivelsesprocessen, hvor barnets afhængighed af os som forældre er blevet erstattet af en afhængighed af gruppen, som barnet først på et senere tidspunkt løsriver sig fra.

Når børn er i puberteten, kan man også have en oplevelse af, at alt det man gør for at møde sit barn i deres følelser,

bare overhovedet ikke virker. De lukker døren i ansigtet på os, nægter at svare, eller opsøger det ene endeløse skænderi efter det andet. Og selv når vi gør os umage, er det som om, vi kun gør tingene værre – og taber vi vores game face, så vores uregulerede følelser skinner igennem i vores reaktioner, trækker de sig fra kontakten.

Ingen mennesker kan undgå at blive påvirket af hele tiden at gøre sig umage for så at blive afvist – og det er jo både meget menneskeligt og helt ok, at vi bliver ramt af det. Det kan dog blive en hindring, hvis man begynder at lade sig styre af, om det man gør, "virker" på den korte bane – altså fx om det, man sagde, førte til fred eller om det førte til en konflikt. Særligt i puberteten har vores børn brug for, at vi er til rådighed som et stabiliserende anker gennem nogle år, hvor det meste er i spil for dem det meste af tiden.

Lader man sig styre alt for meget af, om det, man har lært "virker", kan det blive en permanent trigger af magtesløshed og rådvildhed, som kan få mange til at "overdrage" noget af ansvaret for situationen til barnet. Selvom langt de

fleste forældre heldigvis godt kan se, at det ikke er deres teenagers ansvar at bekræfte dem i, at de gør det rigtige som forældre, så kræver det for manges vedkommende stadigvæk en selvtillid i forældreskabet, som sjældent er forankret på et helt intuitivt plan før man har prøvet det nogle gange – og til den tid er børnene jo flyttet.

At være forælder til en (præ)teenager handler altså ikke kun om at lære barnet at træffe gode valg for sig selv og at gøre det rigtige, uden vi får dem til at føle sig forkerte undervejs – det handler lige så meget om, at vi selv accepterer, at vi ikke gør noget forkert, bare fordi vores børn ikke reagerer "rigtigt".

BEHOV FOR PRIVATLIV

Når et barn rammer puberteten, vil det typisk også begynde at føle behov for et følelsesmæssigt privatliv. Som forældre går vi fra at vide det meste til kun at få adgang til det sværeste. De mindre svære følelser vil børnene typisk hellere klare selv eller dele med deres venner. Det er helt normalt og faktisk ret sundt.

Barnet i puberteten har derfor brug for, at vi forstår, ser, accepterer, og ikke mindst anerkender deres behov for at være "deres egen". De vil gerne mødes med tiltro og tillid, og de er omvendt meget sensitive over for følelsen af at blive mistænkeliggjort, "krydsforhørt", eller hvis de oplever, at vi blander os i deres liv eller ikke stoler på dem. De fleste af vores konflikter med et barn i (præ)puberteten vil være en forhandling om disse tematikker.

BØRN KAN IKKE STÅ VED SIG SELV AF SIG SELV

Det er mere normalt at have svært ved at stå ved sig selv i pubertetsårene end det modsatte. I den første fase af puberteten (fra ca. 10-13 år) går børnene fra at være fuldstændigt afhængige af os til at overføre den afhængighed til gruppen, dvs. deres venner. Det gør det meget vanskeligt for os at sætte grænser, fordi børnene hele tiden har brug for at mene noget andet end os. Men det gør det også svært at stå ved sig selv, fordi de jævnaldrende har så stor betydning for, hvordan barnet tænker om sig selv. Ved ca. 14-15 års alderen begynder det at blive nemmere, for der er barnet hverken afhængig af

os eller af gruppen, men derimod mere optaget af at finde sig selv.

Selv om det bliver nemmere, vil det gennem hele puberteten være den samme balance, vi skal forsøge at finde: For børn i puberteten er det vigtigste ønske i bund og grund at være alt andet end os og præcis lige som alle andre på deres alder.

DET ER EN MYTE AT TEENAGERE BARE GØR HVAD DER PASSER DEM

En af de mest udbredte overbevisninger om teenagere er, at de er ligeglade med deres forældre og i sidste ende bare gør, hvad der passer dem.

Men det er en myte. Børn i puberteten er faktisk utrolig optagede af, hvad deres forældre mener. Danske studier har fx vist, at de børn, der har konkrete regler for, hvor meget alkohol de må drikke, drikker mindre end de børn, som har helt frie rammer. Børn i puberteten vil med andre ord gerne gøre os tilfredse, for sådan er børn. Men i den

fase, som puberteten er, kan de ende med at trække sig fra os, hvis de ikke føler sig forstået og lyttet til. Man kan næsten sige, at vi skal lytte til dem, før de lytter til os. Vi skal simpelthen turde erkende, at vi ingen kontrol har. Vi har kan højest håbe på indflydelse – og den skal vi endda gøre os fortjent til.

Selvom det på det korte bane kan se ud til at klassiske strategier, som at straffe, true eller råbe os til indflydelse virker, så vil det på den lange bane ofte give barnet en følelse af, at “mor og far alligevel ikke rigtig forstår noget”, og så er der jo ikke nogen grund til at inddrage os, når noget er svært. Hvis vi omvendt fokuserer på, hvad der skal til for at få indflydelse, så kan vi få lov til at påvirke de beslutninger, som de træffer. Når vi sætter rammer for vores børn i takt med at de går fra barndom til tidlig ungdom, handler det altså ikke om at gennemtvinge sin vilje med magt, men om at være god til at tage de svære snakke om reglerne og blive ved med at tro på deres betydning – også selvom barnet igen og igen overtræder dem.

På den følgende side finder du aldersinddelte oversigter over de vigtigste behov og forandringer, som børn oplever igennem i puberteten, så det bliver lettere at fastholde en mentaliseret kontakt med barnet. Du finder også et overblik over klassiske opdragelsesstrategier og en liste med tegn på, at dit barn er ved at ramme puberteten (hvis du skulle være i tvivl).

TEGN PÅ, AT DU HAR ET BARN I PUBERTETEN:

- + Kroppen begynder at forandre sig lige så hurtigt, som da barnet var lille.
- + Ændret søvnrytme og træthed.
- + Barnet begynder at "af-idealiserer" sine forældre - at se dem både i et positivt og et negativt lys.
- + Det er akavet at blive set sammen med sine forældre offentligt.
- + Lunten er kort, der kan være mange humørsvingninger og et heftigt temperament. Følelserne er ofte dybe.
- + Alting bliver principielt - et spørgsmål om lektier, bliver fx nemt opfattet som udtryk for manglende tillid
- + Venner bliver valgt over familie.
- + Stort behov for privatliv - både fysisk og følelsesmæssigt, og barnet bruger meget tid på værelset.

Forandring	Alder	Hvad kan du forvente
Øget evne til logisk og moralsk tænkning	10-13 år	+ Bare 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 ligegyldig - vær nysgerrig på det, der ligger bag + Deres nyfundne evne til at se kompleksitet, 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 uenig med dig

Følelsesmæssige behov

Sådan kan du møde dem

10-12 år

- + Oplever mange nye følelser for første gang, og mange følelsesmæssige udsving.
- + Vil gerne være som andre, og føler sig som alt andet end det.
- + Kan mangle glæde, føle sig usikker og tvivle på sig selv.

- + Vær ikke berøringsangst. Tag initiativ til de svære snakke om kropsudvikling, menstruation, våde drømme, osv.
- + Lad være med at kommentere for meget på forandringerne – og lav ikke sjov.
- + Gå ikke i panik og undgå overfortolkning.

13-15 år

- + Har et stort behov for at blive mødt med tillid og øget ansvar.
- + Identitet er en central bekymring: Hvem er jeg? Hvad skal jeg? Hvad vil jeg?
- + Prøver ofte forskellige roller og "typer" af (fx udtrykt i valg af tøj, venner, interesser, osv.)

- + Giv plads til deres søgen – man kan ikke finde sig selv, hvis ikke man får lov til at lede.
- + Lad dem gøre ingenting nogen gange.
- + Undgå at være overkontrollerende.
- + Bland dig kun i det vigtigste.

16+ år

- + Vil gerne have lov til at leve deres eget liv.
- + Vil gerne træffe deres egne beslutninger.
- + Vil klare så meget som muligt selv og deler kun det allersværeste.
- + Tænker ikke over at involvere voksne.

- + Lad dem have deres egne meninger.
- + Bliv ved med at vise interesse – træk dig ikke.
- + Find fælles løsninger på regler og rammer.
- + Giv ikke slip, men husk, at du ikke har kontrol. Kun indflydelse.

Klassiske strategier og hvorfor de ikke virker

Straf, tvang og trusler

- Får muligvis barnet til at gøre det “rigtige”, men af de forkerte årsager.
- Fremstår ofte tilfældigt og urimeligt.
- Skaber afstand i relationen.
- Ofte tomme og uden sammenhæng med det, uoverensstemmelsen handler om.
- Barnet tager dem bogstaveligt fx “så må du blive her alene” og bliver skræmt.
- Barnet vil begynde at bruge trusler mod os.

Time-out og stuearrest

- Signalerer til barnet, at det er her er for svært til at vi kan klare den sammen, så det må vi gøre hver for sig.
- Kan se ud til at virke - men kun på adfærdsniveau, ikke pga udvikling i barnet.
- Barnet kan ikke lide at blive adskilt fra de voksne, hvis beskyttelse det er afhængig af
- Barnet vil føle det som et tegn på manglende forståelse og derfor dele mindre ud af sig selv..

Overvågning og kontrol

- Opfattes som udtryk for manglende tillid og at der ikke er noget at leve op til.
- Når forældre forventer det værste, så får de det ofte.
- Barnet føler sig mistænkeliggjort.
- Kan signalere til barnet at det bare skal blive bedre til at lyve.
- Den klassiske respons på overvågning er oprør.

Skældud

- Barnet bliver skræmt og forskrækket.
- Barnet vil ofte trække sig fra kontakten for at passe på sig selv.
- Barnet kommer til at føle sig forkert og mindreværdig.
- Barnet vil begynde at holde sine mest inderlige følelser for sig selv.

MODUL 7

Børns følelsesregulering i balance og ubalance

Hvordan følelsesregulering og trivsel hænger sammen

Når børns følelsesregulering er i balance, har de en stærk og alderssvarende fornemmelse for, hvad de er i stand til at klare selv: Hvad de er gode til og hvilke vanskeligheder de kan håndtere. Men samtidig har de en lige så stærk fornemmelse for, hvornår de har brug for andre: Hvornår de skal turde række en hånd ud og mærke, at de ikke er alene.

Fordi denne grundlæggende balance påvirker, hvordan et barn har det med både sig selv og andre, påvirker den også, hvordan det trives. Den sætter rammerne for barnets evne til at skabe relationer, som det kan lære noget af, og det er først, når barnet er åbent for at lære fra os voksne og de jævnaldrende omkring dem, at vi kan forandre deres trivsel.

Men hvordan former et barns relationer dets følelsesregulering? Og hvordan har måden de møder verden på rødder i deres omgivelser? Svaret skal findes inden for den forståelse af "tilpasningsstrategier", som vi mødte i sidste kapitel. Begrebet "tilpasninger" betyder, at børn helt instinktivt søger at "passe ind" i deres miljø ved at justere deres adfærd, så de føler sig så trygge som muligt – faktisk så langt hen ad vejen, at selv et barns u hensigtsmæssige eller decideret problematiske adfærd på en eller anden måde kan siges at udspringe af barnets behov for fire helt grundlæggende følelsesmæssige behov: nærhed, tryghed, omsorg eller forudsigelighed.

Barnets problematiske eller udfordrende adfærd er altså i virkeligheden udtryk for nogle ubevidste og instinktive strategier – og det er derfor også årsagen til, at vi på dette

kursus ændrer de voksnes respons frem for at forsøge at ændre barnets adfærd. Uanset hvordan barnets reaktioner viser sig, er vores opgave at prøve at forstå barnets strategier frem for at bekæmpe dem.

En af de vigtigste erkendelser vi får med os, når vi forstår, hvordan et barns mangelfulde følelsesregulering påvirker dets trivsel, er faktisk lidt paradoksal. Samtidig med, at forskellene mellem det barn, som lukker sig inde i sig selv, og det udadtrengende barn bliver mere uklare, bliver det nemlig også tydeligt, at der er tale om to forskellige mønstre, som forsøger at opnå det samme: At beskytte barnet mod nogle følelser, som det ikke ved, hvordan det skal håndtere.

DET ER IKKE FØLELSERNE, MEN REGULERINGEN AF DEM, DER ER POINTEN

Det, at børn ikke er i stand til at regulere deres svære følelser, er ikke det samme som, at svære følelser er forkerte følelser. Faktisk er de svære følelser lige så naturlige og sunde som de mere positive følelser.

“Børn skal tages alvorligt – ikke bogstaveligt. Vi skal ikke lade os styre af det, der sker på overfladen, men navigere efter det, der sker under.”

Målet er derfor ikke at beskytte børn mod oplevelsen af frustration, usikkerhed, ensomhed, angst eller bekymring – ingen kan jo gå igennem livet og altid føle sig på toppen af verden. Og det siger jo næsten sig selv, at hvis børn skal lære at regulere deres følelser, så er erfaringerne med de svære følelser helt centrale. Det er derfor kun *reguleringen* af følelserne og ikke *selve* følelserne, der er pointen.

Vi arbejder med en relativt enkel forståelse af følelsesregulering som noget, der kan beskrives i to trin:

- + **Barnet kan dele alle sine følelser med andre.**
- + **Barnet kan komme videre fra følelserne igen.**

Når børn er trygge ved at vise alle deres følelser, og er gode til at komme videre fra dem igen, kalder man dem for “velregulerede”. Det er ikke noget, børn kan være hele tiden. Slet ikke. Men de børn, der i udgangspunktet har et sundt forhold til deres følelser, vil typisk være bedre til at søge kontakt med andre, når noget er svært – de har tillid til, at andre kan være en hjælp og støtte og de kan komme

relativt nemt videre igen, fordi de har en tro på, at de kan klare det svære.

Når børn omvendt har svært ved at regulere deres følelser, viser det sig typisk i ét af to overordnede mønstre: At de enten er *overregulerede* eller *underregulerede*.

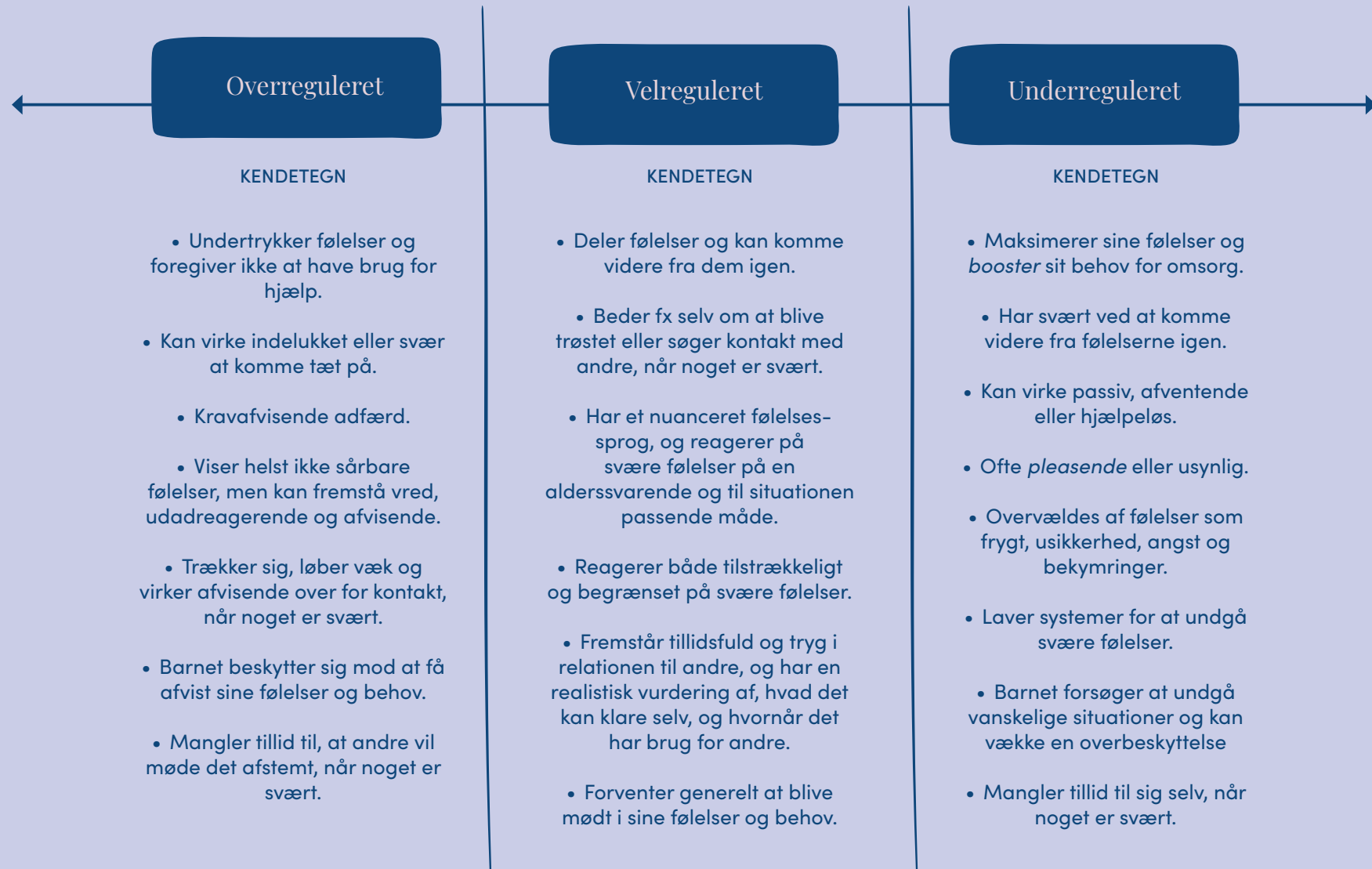
Det *overregulerede* barn mangler generelt en tro på, at det nytter noget at dele sine følelser og behov med andre. Det har derfor en tendens til at holde følelserne for sig selv. Det kan fremstå indelukket eller privat, men er i virkeligheden i fuld gang med at forsøge at undertrykke følelserne, så det ikke kan mærke dem. De overregulerede børn har særligt svært ved det første trin i den sunde følelsesregulering, fordi de mangler en grundlæggende tillid til, at andre forstår dem og vil dem, selvom de er sårbare eller har behov. Det kan få dem til at fremstå vrede og udadreagerende, fordi de hellere vil afvise andre, end de selv vil føle sig afvist. Derfor har det overregulerede barn et stort behov for at blive mødt i dets følelser og behov, så det kan erfare, at det ikke behøver at være alene med det svære. Når det

overregulerede barn reagerer på store følelser, vil man som forælder ofte opleve barnet som svær at komme tæt på. Man vil også opleve, at barnet melder sig ud og fx bliver kravafvisende og ofte også udadreagerende. Barnet forsøger på den måde at "klare sig selv", fordi det tror, at det er den bedste måde at klare de svære følelser på.

Det *underregulerede* barn har også svært ved følelserne, men på den modsatte måde. Det overmandes af følelser og mærker dem meget stærkere, end situationen umiddelbart retfærdiggør. Det er fx det, der sker, når et barn går i ægte panik over en edderkop, der er flere meter væk eller over at tøjet strammer på en forkert måde. Det underregulerede barn mangler grundlæggende en tillid til, at det kan klare svære ting, og har derfor svært ved trin 2 i den sunde følelsesregulering. Det underregulerede barn håndterer ofte sine følelser ved at forsøge at skabe en form for forudsigelighed for sig selv, for på den måde kan barnet føle sig mere sikker på, at det ikke bliver overmandet af potentielt ubehagelige følelser. Disse børn forsøger derfor ofte at undgå de svære

situationer, men de kan også fremstå kontrollerende og tvingende, hvor de prøver at få andre mennesker til at gøre bestemte ting, så de sikrer sig, at der er "styr" på situationen. Det er fx forældre, der bliver bedt om at tænde lyset på trappen, selvom barnet egentlig er stor nok til selv at gøre det. Som forælder til et underreguleret barn, vil man ofte blive en del af barnets "kontrolsystemer", hvor man uforvarende og ofte uden at bemærke det, ender med at understøtte alle barnets undgåelsesstrategier.

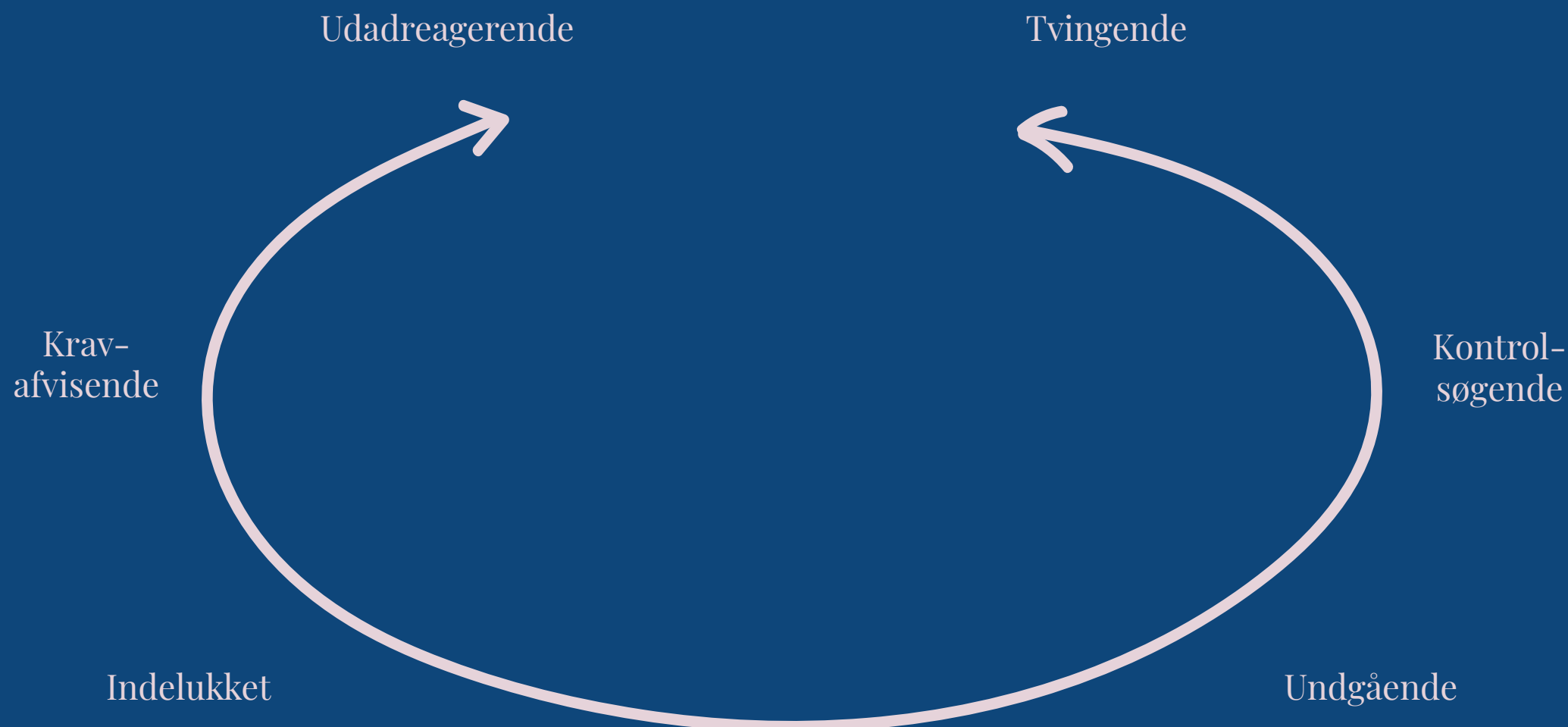
Du finder et overblik over de to følelsesreguleringsmønstre på næste side sammen med et overblik over det tredje, "velregulerede" mønster.



VÆR OPMÆRKSOM PÅ...

... at mønstrene kan ligne hinanden. Når man kigger på de tre typer stillet op i et skema, er det nemt at kende forskel, men dels er virkeligheden mere kompleks end som så, og dels sker der også det, efterhånden som strategierne stiger i intensitet, at de faktisk begynder at ligne hinanden. Hvor det let overregulerede barn typisk er let at genkende fra det let underregulerede barn, kan det være meget vanskeligt at kende dem fra hinanden, efterhånden som de bliver mere og mere ekstreme i deres udtryk.

Men de er forskellige – både i årsagen bag adfærden, og dermed også det behov, barnet forsøger at udtrykke. Det underregulerede barn er optaget af at skabe *forudsigelighed*, for kun på den måde kan det vide sig sikker på, at der ikke er noget at være bange eller usikker ved. Det overregulerede barn har derimod brug for noget andet. Det har brug for at forsøge at skabe *tryghed* ved at skubbe os længere og længere væk, for kun på den måde føler det sig overbevist om, at det ikke bliver afvist af os.



Mød barnets mønster afstemt

Det er populært at sige, at børn har brug for, at vi rummer deres følelser. Og det er da heller ikke helt forkert, men det er også en generalisering, som antager, at børn har brug for det samme. Men det har de ikke. Barnets behov er at blive mødt *afstemt* – det vil sige på en måde, som er passende i forhold til barnet og det, som barnet prøver at vise os. Her spiller barnets grundlæggende følelsesreguleringsmønster en væsentlig rolle. Det overregulerede barn har fx ikke brug for at "få lov" til at mærke sin vrede. Det har brug for vores hjælp til at mærke, hvad vreden dækker over – altså at vi er mere opmærksomme på barnets intentioner end på dets følelser. På samme måde har det underregulerede barn heller ikke brug for, at vi skaber plads til, at det kan mærke sig selv, for det kan det allerede i rigelig grad – det har brug for vores hjælp til at komme videre, og det gør det bedst hvis vi accepterer barnets følelser på en måde, hvor vi samtidig viser det, at vi tror på, at det kan klare, at det er svært.

Se eksempler, og forslag til hvad du kan sige, i værktøjet på næste side.

Det overregulerede barn



Spejl intentioner frem for følelser, fx i stedet for "du virker ked af det", så prøv "du ville gerne have haft, at jeg talte mindre surt?"



Ikke for sårbart og for tæt på. Barnet er ikke vant til at mærke svære følelser og kan derfor blive overvældet, hvis vi går for hurtigt frem.



Tag ikke vreden bogstaveligt. Vreden er den sikre følelse at vise, men det er sjældent den primære følelse.



Vær beskrivende frem for vurderende, fx i stedet for "du virker overstimuleret", så prøv "jeg lægger mærke til, at dine ben begynder at bevæge sig".



Er sårbar over for at føle sig afvist eller isoleret fra andre, så hold igen med at trække dig.



Tal til hjernen, før du taler til følelserne, fx i stedet for "du bliver usikker på...", så prøv "er det kedeligt at lave matematik, når det er svært?"

Det underregulerede barn



Vis, at du tror på, at barnet kan klare det svære: "Jeg kan godt mærke, at du ikke tror på, at du kan, men det gør jeg".



Vis barnet, at følelserne er normale: "Det er helt normalt at være bange" eller "det er normalt at føle sig dårlig til noget nogle gange".



Hæng ikke fast i følelserne. Tag gerne styring, der hjælper barnet videre: "Kom, nu skal vi..."



Vær opmærksom på ikke at lade dig styre af barnets strategier, som nogle gange gør brug af undgåelse eller ydre kontrol. Barnet har brug for at blive udfordret på en tryk måde.



Barnet kan have brug for pauser og pusterum, fordi det ofte bruger mange kræfter på at tænke på, hvad andre tænker om det.



Vær opmærksom på at behandle barnet på en alderssvarende måde.

MODUL 8

Forstå dit barns strategier

Hvordan forstår vi børns uhensigtsmæssige adfærd?

Lad os starte med en konkret situation. Det kan sagtens være, at dit barn er mindre eller større end barnet i eksemplet, men det gør ingenting. Situationen vi forestiller os er et barn, der skal lave lektier. Det kan nemlig være svært for mange børn, som kæmper med følelsesregulering, og derfor vil mange forældre også kunne genkende, at det kan ende på mange andre måder, end vi ønsker. På vores inderside starter situationen allerede med forventningen om et 'nej' fra barnet, når vi siger, at det er tid til lektier. Måske prøver vi at bygge bro – laver te, smører et par madder, tænder stearinlys og inviterer til at sidde sammen mens vi læser en bog eller svarer på et par emails. Måske prøver vi med en gulerod – "bagefter er der Fortnite (eller tegnefilm eller kage)". Men lige meget hvordan, hvornår og under hvilke omstændigheder, står man der med sine madder. Lige dele magtesløs, provokeret og skamfuld over,

at man ikke kan få sit barn til noget så fundamentalt som at lave sit skolearbejde. Som forældre ved vi jo godt, hvordan den intense modvilje mod lektierne kommer til at stå i vejen for mange af de ting, barnet vil med sit liv, og det gør os både bekymrede og sorgfulde, at det skal være så stort et problem.

Her sætter vi lige situationen på pause, så vi kan pakke de forskellige perspektiver på problemet ud.

I vores perspektiv er skolearbejdet en vigtig del af ethvert barns opvækst, og vi ved, hvad det betyder for et barns muligheder, hvis det ikke afslutter 9. klasse. Men for *barnet*, er skolearbejdet endnu en blandt mange situationer, hvor det får triggeret nogle intense og vanskelige følelser, som det ikke ved, hvordan det skal håndtere.

Det er vanskeligt at se, hvorfor noget så hverdagsagtigt som lektier kan trigge så dybe følelser i et barn. Vil man forstå det, skal man huske, hvordan børn fra naturens hånd er kodet til at søge beskyttelse – det vi tidligere beskrev som “tilpasningsstrategier” – og hvordan den instinktive søgen efter beskyttelse kan føre til nogle mønstre hos barnet, som paradoksalt nok bliver årsag til konflikt i barnets nære relationer.

Fordi børn altid har været afhængige af, at der er voksne, som har lyst til at passe på dem, er de kodet til, på et helt instinktivt niveau, at sætte lighedstegn mellem tryghed og nærhed – og derfor gør de, hvad de kan for at mærke trygheden under de voksnes vinger.

Tilpasninger fungerer helt generelt sådan, at når børn fx mærker, at voksne har svært ved at håndtere deres store eller vanskelige følelser, vil de instinktivt beskytte deres “vej til nærhed”, og fx gemme følelserne af vejen og i stedet vise dem på andre, indirekte måder. Og børn der mærker,

at de voksne bliver anspændte og bange for, at der skal ske børnene noget, vil søge at genoprette nærheden ved at sætte ønsket om selvstændighed på pause og holde sig tæt op ad mor eller far. Sagt med andre ord: Et barn gør, som det gør, fordi det på et eller andet tidspunkt i dets liv har erfaret, at det var godt at gøre.

Den slags tilpasninger, som er motiveret af en sund drift mod tryghed her og nu, kan altså have en omkostning for barnet, fordi det kan betyde, at barnet går glip af en mulighed for at udvikle sig. Det kan virke lidt firkantet, men mekanismen fungerer på den måde, at når barnet oplever, at der er følelser, det ikke bliver mødt i, så forsøger det at genetablere følelsen af nærhed ved simpelthen at vise noget andet, som det tror, at det har større sandsynlighed for at blive mødt i. Gevinsten for barnet her og nu er, at det dæmper frygten for at miste forbindelsen til dem, det er afhængig af.

Det er her dynamikken omkring et barn med meget store følelser for alvor bliver ubarmhjertig. For når barnets

temperament skaber problemer, bliver vi bekymrede, og det sætter sig selvfølgelig i os. Det trykker vores sindsstemning, dæmper vores humør og trigger os i situationer, hvor vi overmandes og reagerer i affekt. Og når barnet mærker, at vi forandrer os, reagerer det som det kan. Det tilpasser sig og skruer enten mere ned for sine behov (og bliver mere afvisende) eller skruer op for sine behov (og bliver i stand til at klare mindre).

Denne grundlæggende kodning er en vi alle har med os, og som også påvirker os som voksne: Vi vil også hellere virke vrede eller ligeglade over for andre, hvis ikke vi er sikre på, at de vil møde os i noget, der gør os sårbare og måske skamfulde. Den er altså ikke et udtryk for, at vi gør noget forkert eller at vores reaktion på vores barns problemer er noget andet end menneskelig og dybt kærlig, men den fortæller os, at vi skal gøre noget andet for at genetablere balancen i relationen end det, vi er vant til. Og den viser os, hvorfor den hurtigste vej til at ændre vores barns adfærd er at fokusere på vores egen.

BØRNS ADFÆRD FORTÆLLER OS NOGET

Forståelsen af tilpasningsstrategier tilbyder os en linse for "problematisk" adfærd, som supplerer den måde, vi traditionelt set har afkodet den på. Et konkret eksempel ses i det fagligt udfordrede barn, som hellere vil rejse sig fra sin stol og fjolle i undervisningen, end det vil risikere at lave en skoleopgave fyldt med fejl – en på overfladen set irrationel adfærd, der jo ikke gør udfordringen med skolearbejdet mindre, og som i det klassiske syn på mistrivsel netop understreger, hvor vigtigt det er, at vi reducerer barnets symptomer (uroen), så det kan følge undervisningen, og dermed have mindre grund til at frygte risikoen for fejl.

Bruger vi derimod vores viden om tilpasningsstrategier til at afkode det "uroelige" barn, ser vi straks noget andet. Vi ser, at barnet med sin "problematisk" adfærd faktisk løser et problem, nemlig at det er bange for at miste noget vigtigt: Kammeraternes anseelse. Følelsen af at høre til blandt de andre. At kunne det samme som dem.

Vi ser også, at adfærden på den lange bane har en pris for

barnet, for hvor strategien her og nu kan sikre, at barnet undgår at føle sig mindreværdig, vil den samtidig også føre til, at barnets kamp for at slippe for de svære følelser får det til at skubbe andre mennesker fra sig – for slet ikke at nævne omkostningerne ved ikke at have passet sin skole.

Det moderne trivselssyn adskiller sig blandt andet fra den traditionelle tilgang ved, at vi ikke tager børns adfærd bogstaveligt. Problemet er ikke uroen. Det egentlige problem er *årsagen* til uroen. Så samtidig med, at vi tager uroen alvorligt, fordi den fortæller os, at barnet har brug for hjælp, skal vi også have tålmodigheden til at vi sætter os ind i, hvor den kommer fra i stedet for alene at tilbyde en hurtig lindring.

SYMPTOMERNES FUNKTION

Når børns problemer med at regulere svære følelser sætter sig igennem i deres adfærd, er det med andre ord fordi det tjener et formål. Og før vi forsøger at få adfærden til at gå væk, er vi nødt til at forstå, hvad det formål er. I stedet for at sprinte ind i fremtiden og straks diskutere mulige

diagnoser og specialtilbud, skal vi bruge adfærden til at forstå, hvor barnet kommer fra. Uanset om barnet slår, bander, gemmer sig fra hverdagen eller noget fjerde, når noget bliver for overvældende, fungerer adfærden som en døråbning til barnets inderside, og er en invitation til at træde indenfor.

At uhensigtsmæssig adfærd på paradoksalt vis har en vigtig funktion for barnet, betyder også, at når vi forsøger at skabe forandringer, så vil barnet helt instinktivt forsvare og beskytte den løsning, som det har lært at "overleve" på. Hvor paradoksalt det end lyder, så er det at blive sendt uden for døren faktisk et meget vellykket resultat af den uro, der startede som et forsøg på at undgå en svær situation med et regnestykke. Situationen er ophævet, truslen er afværget, og barnet kan ånde ud og få ro på sit system. Problemet er bare, at den kortsigtede gevinst kommer med en pris, for lettelsen ved at blive sendt ud for døren bliver samtidig også en bekræftelse på det, der er barnets grundlæggende udfordring, nemlig at det tror, at det i sidste ende kun har sig selv.

De behov børn tilpasser sig efter

Tilpasninger er med andre ord den måde barnet helt instinktivt justerer på sig selv i forhold til sine omgivelser, så det bedst muligt kan få opfyldt sine fundamentale psykologiske behov. En af den helt store nulevende kvindelige forskere i tilknytning, Patricia Crittenden, har beskrevet fire grundlæggende behov, som danner rammen for børns tilpasninger – og som vi derfor også kan bruge til at forstå funktionen bag deres symptomer:

- + Når barnet tror, at der er **fare** på færde, søger det **tryghed**.
- + Når barnet er **oprevet**, søger det **omsorg**.
- + Når barnet føler sig **alene**, søger det **nærhed**.
- + Når barnet oplever **kaos** (også indre kaos), søger det **forudsigelighed**.

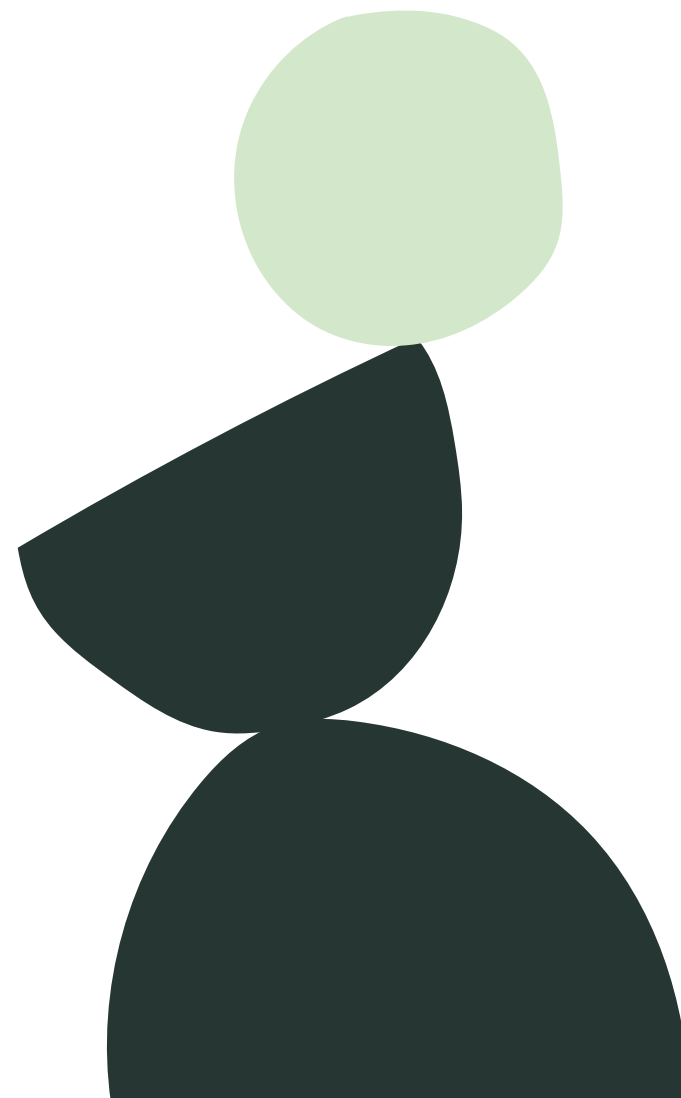
Selvom det vitterligt ikke ser sådan ud, når et barn fx kaster legoklodser efter sine søskende eller løber væk i frustration, så er det et af de fire behov, der ligger bag.

Dit barns følelsesreguleringsprofil

På dette modul skal du for alvor i gang med at afkode dit barns udfordringer med følelsesregulering. Som en del af det, skal I derfor udfylde følelsesreguleringsprofilen på næste side. Du finder en udførlig video, der guider dig i brugen af værktøjet på platformen.

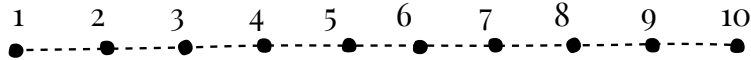
Er I to voksne, så udfyld den gerne hver for sig og sammenlign jeres resultater bagefter. Det er muligt, at I ser forskellige ting i barnet, men det er lige så muligt, at barnet opfører sig forskelligt alt efter hvem af jer, det er sammen med.

Brug hele skalaen fra 1 til 10. Målet med øvelsen er at få klarhed over, hvad barnet gør mest, og hvis der står 10 alle steder, er I lige vidt. Du skal score efter hyppighed, intensitet og varighed.



Følelsesreguleringsprofilen

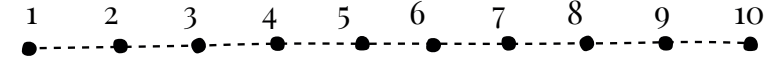
Indelukket



Kendetegn:

- Svær at få adgang til
- Vil ikke tale om følelser
- Gemmer sig bag skærm
- Urolig
- Undertrykker følelser
- Trækker sig, når noget er svært
- Fremstår utilnærmelig

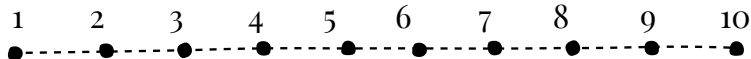
Undgående



Kendetegn:

- Pleaser-adfærd
- Bliver stille eller "usynlig"
- Fravælger aktiviteter, der kan vække ubehag
- Klæbende, passiv
- Sætter ikke sig selv på spil
- Kommer med undskyldninger for at undgå

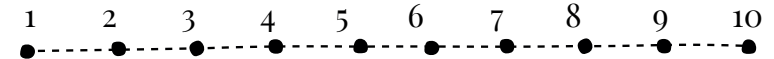
Kravafvisende



Kendetegn:

- Siger meget ofte "nej"
- Forhandler om kravene
- Gør irrelevante ting ifm. krav
- Ignorerer det man siger
- Overdrevent fokus på retfærdighed
- Nøler og glemmer ting
- Ignorerer den voksne

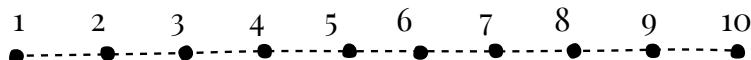
Kontrolsøgende



Kendetegn:

- Laver regler og ritualer for sig selv
- Spørger om de samme ting igen og igen
- Fremstår rigid
- Stort fokus på renlighed eller fremtoning
- Sensitiv overfor fx tøj, lyde, lugte eller smag
- Ting skal være på helt bestemte måder

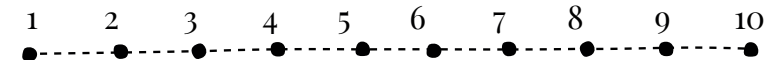
Udadreagerende



Kendetegn:

- Kortluntet og vred
- Afvisende
- Bruger grimt sprog
- Larmer og siger lyde
- Råber og skriger
- Ødelægger eller kaster ting
- Handler før de tænker

Tvingende



Kendetegn:

- Truer fx "hvis du gør det, elsker du mig ikke"
- Dirigerer og bestemmer
- Voldsom hulken
- Hånlig
- Kommanderende grænsende til tyrannisk
- Raseri rettet mod andre

Forstå dit barns profil

Du aflæser følelsesreguleringsprofilen ved hjælp af to “nøgler”, som du finder på de følgende sider.

Den første viser dig, at børn med flest point i venstre side af værktøjet generelt set er overregulerede, mens børn der har flest point i højre side, generelt set er underregulerede. Nogle børn har høje tal på begge sider af midten – det er også ok, men det kræver lidt mere af jer, fordi det bliver vanskeligere at afkode, hvordan I kan møde jeres barn afstemt i en given situation.

Sammen med beskrivelsen på de efterfølgende sider hjælper den anden af de to “nøgler” dig til at forstå dit barns grundlæggende strategi for håndtering af store følelser. Bemærk, at strategierne ikke udelukker hinanden og det er almindeligt, at børn “sakser” ind og ud af dem.

Overregulering

Funktionen bag:

Barnet gemmer sine følelser for på den måde at beskytte sig selv mod følelsen af afvisning. Det gør barnet ved enten at afvise andre eller ved at minimere følelserne, holde dem inde eller kæmpe imod dem. Målet med at undgå at blive konfronteret med følelsen af afvisning, gør det muligt at opretholde troen på, at andre stadig vil være der for det.

Har brug for:

- At vi tilpasser vores respons, så vi nærmer os det sårbare meget langsomt.
- At vi ser bag om den vrede, indelukkede og afvisende adfærd, og møder den afstemt frem for at trække os eller at overdænge barnet med ord.
- At vi ikke forstærker oplevelsen af, at barnet er isoleret ved at fjerne os selv eller sende det væk.

Underregulering

Funktionen bag:

Barnets strategi er at maksimere sine følelser, fordi det har lært, at det vækker andres beskyttelsestrang, når barnet tydeligt viser, at det svært ved noget. Målet med at "kalde" højt er at blive set. De mange følelser kan skabe kaos i barnet, og derfor reguleres det indre kaos ofte ved at forsøge at skabe ydre forudsigelighed.

Har brug for:

- At vi viser barnet tillid til, at det kan klare de svære følelser. Hvis vi glemmer, hvor meget barnet kan, glemmer barnet det også selv.
- At vi normaliserer de svære følelser, så de bliver mere håndterbare og forventelige.
- At vi er opmærksomme på ikke at vedligeholde barnets stærke følelser ved at samarbejde med dem.

Forebyggelse

Forebyggelsesstrategier er helt grundlæggende barnets forsøg på at skabe en virkelighed, hvor det kan undgå at blive *trigget*. I den indelukkede strategi gør barnet det ved at minimere interaktionen med omgivelserne og ved at holde ting fra livet, mens det med sine undgåelsesstrategier 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 dårlige erfaringer med. Det er barnets måde at sige 'nej' på. I den kravafvisende strategi gør barnet det ved at bestemme over sig selv, mens det i den kontrolsøgende, gør det ved at forsøge at bestemme over eller styre andre.

Brandslukning

Når barnet er i "brandsluknings-mode", er det fordi *arousal* er høj. Barnet føler sig så meget trængt op i en krog, at det kun har de allermest kortsigtede løsninger at trække på. I det udadreagerende spor, at det samler handsken op og går til angreb, og i det tvingende spor, at det forsøger, at tvinge andre til at rette ind så forudsigeligheden kan genetableres.

Hvordan forstår vi strategierne

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. Man ser det typisk ved, at barnet fx svarer 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 (som om man både taler for sig selv og for barnet).

Når vi skal møde indelukkethed med en afstemt respons,

kan vi møde barnet ved at anerkende dets behov for stilhed, de få ord og behovet for at trække sig. En respons hvor vi kan være stille sammen, og hvor vi gennem vores stille nærvær kan fjerne presset fra at sige en masse.

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 retfærdighed eller bruger for meget tid på at argumentere for grænserne.

Vi kan møde kravafvisningen på en afstemt måde ved at tage hånd om barnets behov for forudsigelighed ved at give barnet noget plads. I stedet for at tage mere over, kan vi altså med fordel trække os lidt, så barnet får en fornemmelse af selv at kunne styre situationen. Hvis vi løser behovet for forudsigelighed, behøver barnet ikke at skabe den selv.

UDADREAGERENDE

Denne strategi er en brandslukningsstrategi, 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 og dermed mere fokuseret. Vi tuner ind, og på et instinktivt niveau føles det paradoksalt nok rart,

fordi barnet mærker, at 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 rettesætter for meget og for hårdt. Eller også giver man lidt op på at regulere barnets adfærd via relationen, og ender med i stedet at sanktionere og fx tage computeren fra barnet. Når vi skal møde den udadreagerende adfærd afstemt, kan vi med fordel være opmærksomme på ikke at vedligeholde barnets fortælling om, at det kun har sig selv fx ved at sende det væk, men at tro på, at relationen kan bruges til at regulere barnet. Det kræver typisk, at vi har en vældig god indsigt i vores egne triggere, 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.

Det afgørende skift, som for alvor forandrer de her dynamikker, er at vi ikke længere tager imod barnets

invitation til konflikt, for i stedet at styrke vores position som voksenfigur og autoritet gennem kontrollen af os selv.

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. Barnet kan undgå på mange måder: Det kan helt holde sig væk fra de svære kontekster rent fysisk, eller det kan gøre sig selv "usynlig", så det ikke træder frem, ikke har selvstændige meninger, ikke risikerer at blive konfronteret af andre.

I kontakten med et barn, der undgår, kommer man som forælder nemt til at understøtte adfærden. Man hilser måske på vegne af barnet, som ikke selv tør sige noget, eller man skriver sedler til barnets lærer om, at barnet ikke behøver være med til idræt, fordi det ikke vil ses med svedmærker på tøjet. Alt sammen for at passe på barnet. Problemet er bare, at det på den længere bane har en

tendens til at forstærke barnets undgåelsesstrategier. Når vi skal møde undgåelsen afstemt, skal vi derfor gøre det modsatte. Vi skal i gradvise små skridt "forstyrre" barnets undgåelsesstrategier, så det gradvist erfarer, at det godt kan klare de svære situationer. Inden for psykologien kalder man det for gradvis eksponering, hvor barnet i gradvise doser udsættes for det, som det tror, det ikke kan klare.

KONTROLSØGENDE

Nogle gange kan barnet med de mange følelser ikke undgå de svære situationer – og når det sker, vil barnet ofte forsøge at kontrollere dem så meget som muligt. Dette er derfor en håndteringsstrategi, hvor barnet gennem forskellige kontrolforsøg 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 ofte være nogle specifikke og afgrænsede områder af barnets liv, som det regulerer for sig selv, fx hvordan tøj må føles, hygiejne eller spisemønstre. Men det kan også

være gennem tjekkeadfærd eller ved at stille de samme betryggende spørgsmål igen og igen. I kontakten med et kontrolsøgende barn, kan man komme til at overtage barnets følelser på en måde, som gør, at man tager barnets symptomer bogstaveligt. Når vi accepterer, og måske endda 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, har barnet derfor brug for, at vi hjælper det 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.

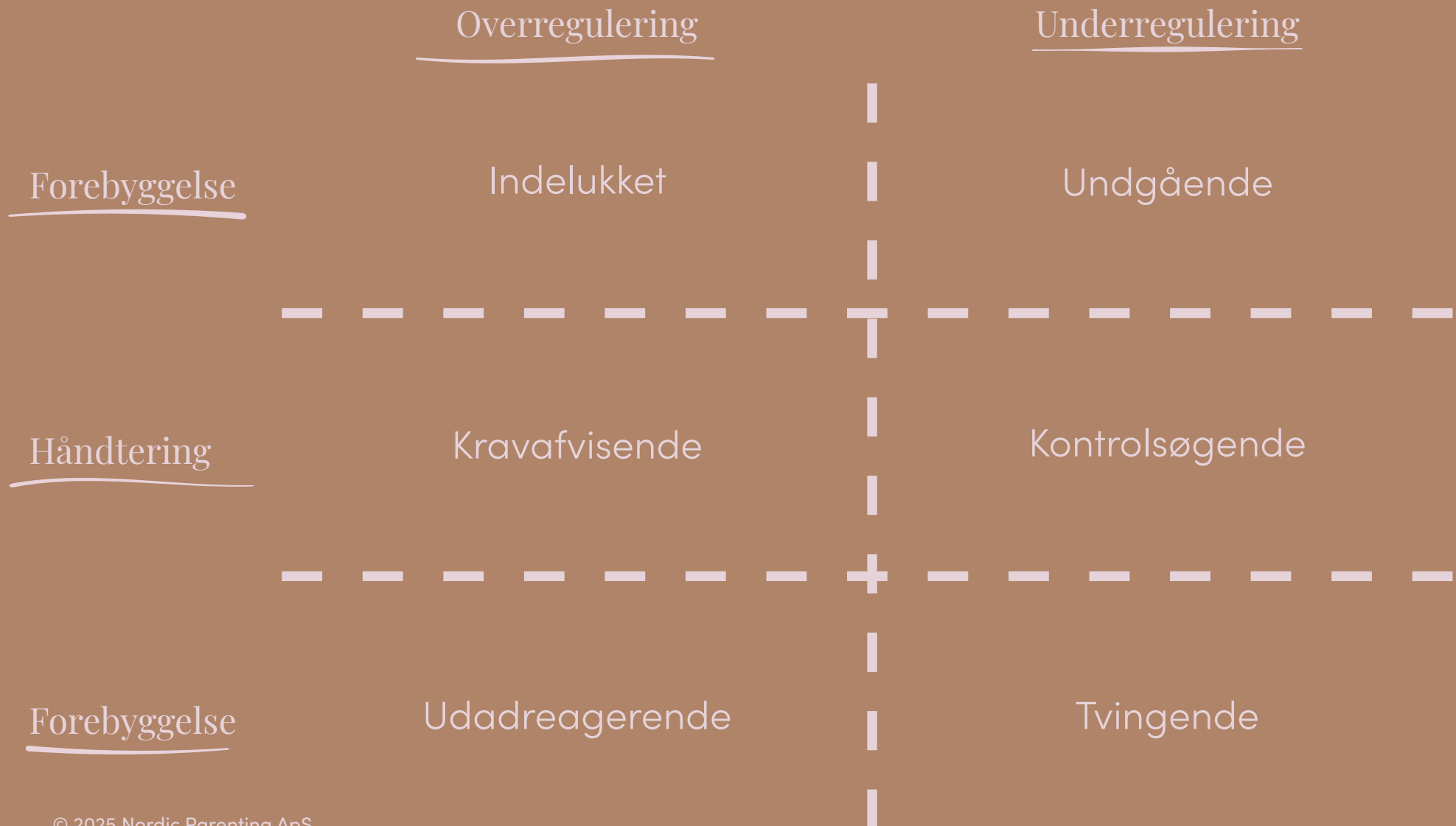
TVINGENDE

Som brandslukningstrategi kan barnet blive decideret tvingende. Med denne strategi prøver barnet at anvende magt over for andre for at få følelsen af kontrol tilbage. Den kan ligne den udadreagerende adfærd, fordi barnet kan

fremstå voldsom og vred, men ofte handler strategien om at styre os og ikke som for det overregulerede barn om at afvise os. Barnet kan finde på at bruge trusler og sige ting 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, hvorfor dette kræver en dyb indsigt i egne triggere, fordi barnets følelser af ikke at kunne klare det, gør det særdeles vanskeligt at holde fast i sine egne vurderinger som forældre.

Overblik over strategier



MODUL 9

Forældres følelsesregulering i balance og ubalance

Følelsesregulering, autoritet og forældreskab

Inden for tilknytningspsykologien beskriver man relationen mellem tilknytningspersoner og børn som “asymmetrisk” – altså som en relation, der i sin essens er ulige, og som betyder, at den voksne både har ansvar for sig selv, ansvar for barnet og ansvar for *kvaliteten* af relationen. Begrebet beskriver også, hvordan børn fødes ind i en grundlæggende afhængighed af, at der er voksne omkring dem, der passer på dem: Hvis ikke der er voksne, kan et lille barn ganske enkelt ikke overleve.

Den asymmetriske relation er en præmis inden for tilknytningsteorien, som fortæller os noget om fordelingen af roller og ansvar mellem børn og forældre, og som understreger, hvorfor det er vigtigt, at man som forælder sætter en retning for familien. Et barn har i praktiske termer et medfødt behov for at mærke, at de personer, hvis

overlevelse det afhænger af, har styr på tingene – ellers bliver barnet usikkert på, om det kan være trygt.

FORSKEL PÅ LYSER OG BEHOV

Et andet afgørende aspekt af den asymmetriske relation er, at mennesket rent psykologisk fødes “for tidligt”. Det betyder, at vi ikke er nær så veludviklede som andre dyrearter, når vi kommer til verden, og vi har brug for at lære en masse af andre de første mange år. Hvis vi skulle være lige så veludviklede som andre pattedyr ved fødslen, skulle vi være i maven i 21 måneder.

Den psykologiske umodenhed betyder, at barnets hjerne fungerer mere primitivt end den voksne hjerne. Enkelt udtrykt kan man sige, at hvor børn er født til at mærke alt, hvad de har lyst til, ved de meget lidt om, hvad de har behov

for. Fra fødslen er de kodet til at reagere på alt det, der er på overfladen: deres lyster, impulser og følelser. Men det er via deres samspil med tydelige voksne, at barnet lærer, at der er noget, der er dybere og vigtigere, nemlig dets behov, værdier og normer.

Børn lærer at kende forskel på de overfladiske lyster og de mere dybereliggende behov, når vi viser dem, at de kan lytte til noget andet end det første, der falder dem ind.

Evnen til at skelne mellem lyst og behov er en nødvendig del af en følelsesregulering i balance. Vi ser det i børnehavebarnet, der kan kende forskel på behovet for at vente på sin tur og lysten til at springe køen over, og i skolebarnet, der kan kende forskel på lysten til at afbryde og behovet for at række fingeren op. Hos det næsten voksne, unge menneske ses det ved ens evne til at kunne træffe valg med udgangspunkt i det, der er rigtigt for en selv frem for at gøre som man tror ens venner gerne vil have en til.

Børn har derfor brug for voksne, som på en god, bevidst og

konsistent måde viser dem, at de ved, hvad de har behov for, også når de er i affekt – men det kan vi voksne kun gøre, hvis vi selv har styr på vores egen følelsesregulering, hvilket mange kan genkende som noget, der er lettere sagt end gjort. Men det bliver nemmere, hvis vi forstår os selv og vores egne mønstre.

NÅR ENS EGNE MØNSTRE TRÆDER FREM

Ligesom børn har en mere grundlæggende måde at regulere følelser på, har voksne det også. Det er de mønstre som John Bowlby (som er en af tilknytningsteoriens "*grand old men*") kaldte for vores "indre arbejdsmodeller". De påvirker i udgangspunktet vores tanker og handlinger på et ubevidst niveau, og har en tendens til særligt at påvirke os i de situationer, hvor vi bliver pressede. Når vi bliver trigget og stærke følelser skyller ind over os og bringer os "ud af fatningen", er det i virkeligheden disse indre arbejdsmodeller, der tager over og styrer vores respons på situationen.

Når tilknytningsteorien er relevant for vores forståelse af

vores egne mønstre, er det fordi den hjælper os med at forstå, *hvordan* vores opvækst har påvirket den måde, vi håndterer følelser inden for rammerne af vores nære relationer – og ikke mindst *hvorfor*.

Selvom der sker en stor udvikling i vores tilknytningsmønster i takt med, at vi bliver ældre og bliver mere uafhængige af vores omsorgspersoner, så er den følelsesmæssige betydning af båndet i vores voksne parforhold i psykologisk forstand faktisk på niveau med båndet mellem forælder og barn – og relationens kapacitet til at bidrage med regulering af stærke følelser svarer til forælder-barn relationens unikke kapacitet for nærhed, trøst og omsorg. Men for os voksne er det noget andet, der kommer på spil: Her er det frykten for ensomhed, afvisning, adskillelse og tab, der vækker de dybeste mønstre til live.

FRA BARNDOM TIL FORÆLDRESKAB

Det er i høj grad måden, vi selv er blevet mødt på i vores vanskelige, sårbare og ambivalente følelser, da vi var børn, der afgør, hvordan vi møder vores børn i deres sårbarhed.

Følgende fiktive eksempel illustrerer dynamikken:

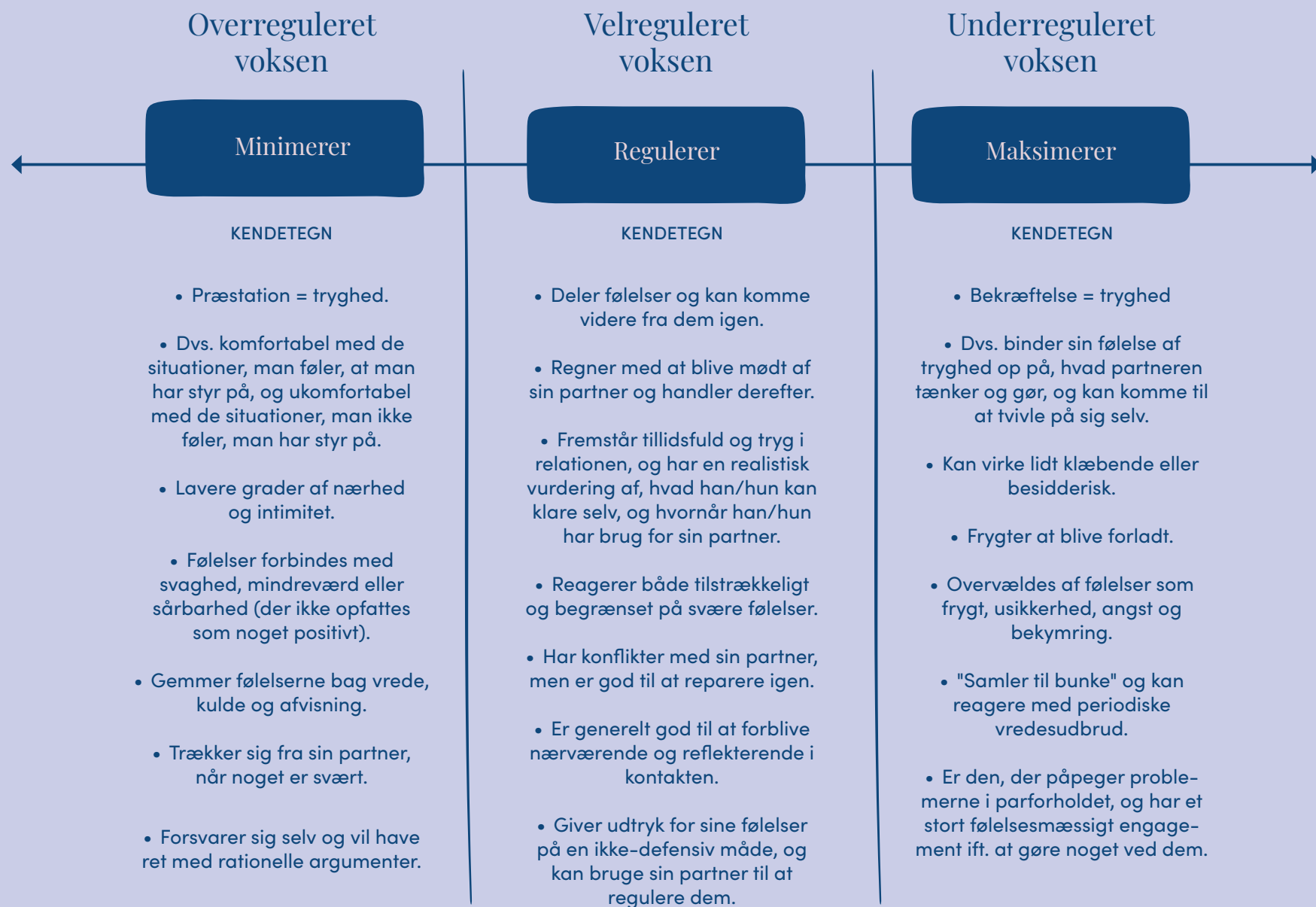
En lille dreng får beskeden "store drenge græder ikke", når han har brug for omsorg, og lærer hurtigt, at hans sikreste vej til nærhed går gennem følelsesmæssig hårdhed. Da drengen bliver voksen, møder han en kvinde, hvis varme, sprudlende adgang til følelser på samme tid styrker hans følelse af at være stærk, og tilbyder ham et vindue ind i den kontakt til sine egne følelser, han længtes efter som barn.

Da det efter måneders intens forelskelse bliver hverdag for parret, begynder de at opleve flere og flere konflikter i de situationer, hvor hun søger ham følelsesmæssigt: Han kan ikke lide at sige det, men han føler faktisk, at hun piver lidt, og at hun burde kunne klare lidt flere følelsesmæssige strabadser – selvom han stadig elsker hende, kan han også mærke at han trækker sig lidt, når hendes følelser træder meget tydeligt frem. Når hun er rigtig vred eller ked af det, står han ofte tilbage med en følelse af ikke at slå til, for han kender ikke andre strategier end at undertrykke sin sårbarhed og gøre sig hård, så han ikke fremstår svag.

Alt er heldigvis ikke konflikt. Parret får også nogle børn, tre styk mere eller mindre i træk, og det går fint nok, selvom de første år er lidt hårde. Der er bare lige det, at han synes, at hun sætter alt for få grænser for børnene – men da de jo “heldigvis også har en far”, finder han sin plads i det ved at sætte grænser og stå fast på rammerne omkring måltider, opførsel, sengetid, pligter, osv. Han føler sig dog lidt alene med den opgave, og derfor sætter han langt flere grænser, langt tidligere og med en langt større hårdhed end det han føler, burde være nødvendigt. Det er bare som om, at det ikke rigtig virker, og hans kone reagerer ved at kompensere for hans hårdhed ved at file på sine egne grænser. Pludselig handler deres diskussioner ikke længere bare om grænser, men om gensidig respekt. Han oplever, at hun, udover nu også at være en del af årsagen til børnenes adfærd, også underminerer hans autoritet, og han begynder at overveje, om han overhovedet hører hjemme i en familie, hvor ingen er i stand til at “gøre som der bliver sagt”.

Uanset hvem vi er, og uanset hvordan vi er vokset op, så sætter vores indre arbejdsmodeller for regulering af

stærke følelser sig igennem i vores voksenliv – ikke kun når vi er kæresten, men (især) også når vi bliver forældre og står med ansvaret for vores egne børn. På næste opslag er en oversigt, der viser hvordan den forståelse af følelsesreguleringsstrategier, vi mødte i sidste modul – terminologien med over- og underregulering – kan bruges til at forstå den adfærd vi ser hos os selv og vores evt. medforælder, og til at forstå, hvordan vores “medbragte” mønstre både kan bidrage til både at skabe afstand i forældrealliancen og i relationen til vores børn: Den overregulerede voksne søger kontrol og lægger så meget afstand til både egne og andres følelser, at de kan fremstå næsten undertrykkende (altså med alt for meget styring), mens den underregulerede voksne omvendt lægger så meget vægt på følelsesmæssige input, at de helt kan miste deres forankring og kan fremstå helt uden retning og holdning (altså slet ikke med nok styring). Modellen viser også, hvordan den velregulerede voksne generelt udviser karaktertræk, der fastholder og forstærker en tilstand af nærhed, forståelse og refleksion i vedkommendes nære relationer.



Forældre som ny autoritet

Rollen som den stærke og tydelige forælder har generelt set haft trænge kår de sidste mange årtier. Opgøret med "kæft, trit og retning"-opdragelsen og det klassiske billede af autoriteter har gjort det svært for os at se, hvordan vi som forældre kan træde frem i relationen til vores barn uden samtidig at føle, at vi træder på dem. Men netop i kraft af børns behov for, at nogen viser dem vejen, er det vigtigt, at vi ikke efterlader et tomrum, hvor der før var autoritet.

Haim Omer er professor i klinisk psykologi på universitetet i Tel Aviv og en af personerne bag det, der hedder NVR – en effektiv tilgang til især udadreagerende børn, som vi skal lære mere om senere på dette kursus. Omer har operationaliseret sin tænkning om autoritet på en måde, der både giver os en ny forståelse af vores position og en værktøjskasse, der hjælper os med at tage rollen som

autoritet på os samtidig med, at vi passer på relationen til barnet. NVR bygger bl.a. videre på den forskning som den amerikanske udviklingspsykolog Diane Baumrind har lavet i forældreautoritet, som gjorde op med ideen om, at det skulle være bedre for børn at vokse op med eftergivende forældre end med autoritære forældre.

Omer har i sin forskning undersøgt de vanskeligheder, vi siden 60'erne har vænnet os til at forbinde med traditionelle autoriteter, og som i årtier har ledt til den bredt etablerede ide, at autoritet *helt generelt* er skadelig og problematisk, når den optræder. Hans arbejde præsenterer en ramme for en "ny autoritet", som kan hjælpe os til at finde balancen, så vi på den ene side kan fortsætte vores afstandtagen til den undertrykkelse, der kendetegner traditionel autoritet, og på den anden side kan indtage en position, som kan

sætte både rammer og retning for barnet og familien som helhed. En position, som er helt nødvendig for den del af barnets psykologiske udvikling, der er afhængig af en asymmetrisk relation mellem voksen og barn.

Omers arbejde er vigtigt, fordi det hjælper os forbi det evindelige dilemma om autoritet-eller-ej, hvor vi hele tiden er låst fast i et umuligt valg mellem det undertrykkende og det udviskede. Særligt interessante er hans beskrivelser af fire kendetegn ved hhv. den gamle og den nye autoritet: Den gamle autoritet bygger på tydelige hierarkier, afstand mellem parterne, kontrol og adlydelse samt løftet om umiddelbare sanktioner ved afvigelser. Som modvægt hertil næres den nye autoritet af styrken i den forbindelse, der er skabt mellem barnet og den voksne, af at barnet har adgang til støtte i svære situationer, af voksne, der har kontrol over deres egne reaktioner, og som derfor ikke lader sig provokere, og af lige dele tillid til og tålmodighed med processen.

I skemaet på næste side ses forskellene mellem den *gamle*

autoritet og Haim Omers *nye autoritet* sammen med en tilføjelse af den tilstand af *ingen autoritet*, som er vokset i udbredelse her i Danmark de seneste årtier.

Accepterer man at definitionerne og stereotyperne bliver trukket lidt hårdt op, kan man sige, at hvor den gamle autoritet typisk er de overreguleredes domæne, så er tilstanden af ingen autoritet, de underreguleredes.

Selvom Omers nye autoritet i udgangspunktet kun lægger afstand til den position af magt, der er kernen i den traditionelle autoritet, der præger forælderrollen i de kulturer, hvor han har gennemført sin forskning, fungerer den mindst lige så godt i vores kultur. Modellen er især brugbar, når man ønsker at tage afsked med den afmagt, der følger af det fravær af autoritet, som har fået lov at dominere både forældreskabet og mange andre dele af børns hverdag her i Danmark.

Tanken om at træde frem som en stærk (ny) autoritet i en asymmetrisk relation til sit barn lyder måske lidt umoderne,

men det er ikke desto mindre et af de mest afgørende greb, når vi skal hjælpe børn til en bedre regulering af deres følelser. Pointen er, at vi på samme tid giver barnet plads til at være barn, og samtidig tør sige: "Jeg er den voksne, og jeg ved, hvilken vej vi skal gå".

Den nye autoritet viser nemlig vejen til at indtage rollen som den voksne i den asymmetriske relation, der er af fundamental betydning for tilknytningsrelationen mellem forælder og barn. Og den leder os hen til et helt grundlæggende skift i, hvordan vi forstår vores rolle som forældre.

I stedet for at "skrue" på barnet for at få det til at ændre adfærd, flytter vi fokus over på os selv og vores egen adfærd. Målet er ikke at lære et bestemt sæt metoder eller teknikker, som vi kan bruge på barnet, men at fokusere på at forandre vores respons på barnets følelser og reaktioner, for på den måde at forandre hvordan barnet tilpasser sig til os på.

For børn, der har det rigtig svært, og som både kæmper med svære følelser og udfordrende adfærd, har denne tilgang den øgede fordel, at det problem, som måske er så tungt, at det enten har lagt familien helt ned eller reduceret deres sociale liv til nærmest ingenting, "flyttes væk" fra barnets skuldre og over i relationen, hvor forældrene kan være med til at bære byrden.

Sammenhængen mellem mønster og opdragelsesstil

Når børn har svært ved at regulere deres følelser, vil det uværgerligt få forældrenes mønstre til at træde tydeligere frem, og mange ender typisk også ind i nogle roller, der mest af alt er en reaktion på barnets situation. Er man forældre sammen, reagerer man også på hinanden, og forældre kan nemt finde sig selv i en rolle, der egentlig mest handler om, hvad den anden gjorde og ikke så meget om, hvad man selv ville. Den der startede med at være "lidt til den bløde side", er pludselig slap som en gople, og den der var "lidt mere gammeldags", er nu næsten helt gammeltestamentlig i sit syn på straf og konsekvenser.

Når vi bliver triggede som forældre, viser vores mønstre sig typisk rimeligt stabilt ved, at vi bliver trukket i en retning, hvor vi enten indtager en mere krævende rolle (generelt for de overregulerede og over mod den gamle autoritet) eller en

mere beskyttende rolle (generelt for de underregulerede og over mod et fravær af autoritet). Vores arbejde både med os selv og med vores evt. medforælder handler derfor om hele tiden at søge ind i midten mellem de to yderpositioner: I det som af Yale-forskeren Eli Liebowitz er blevet kaldt for den "støttende" forælderrolle. En rolle med afsæt i den nye autoritet, som både lader vores barn være barn og giver os som forælder mulighed for at være den voksne.

Du finder et overblik over de tre roller i figuren på næste side. Langt de fleste af os kan let genkende os selv i en af de to yderste roller – den krævende i den ene ende af og den beskyttende i den anden – og i dilemmaet mellem det, vi føler er alt for hårdt og det, vi føler er alt for blødt. Uanset hvor vi står helt intuitivt, giver rollen i midten os mulighed for at indtage en ny position over for vores barn.

DEN STØTTENDE FORÆLDER

Den støttende forælder er kendetegnet ved, at den rummer to positioner i relationen til barnet, nemlig både den accepterende, der giver ubetinget plads til barnets oplevelse af, at noget er rigtig, rigtig svært, og den forventende, der holder sit fokus på barnets muligheder for at udvikle sig og komme igennem det svære.

Den accepterende position hjælper barnet med at "normalisere" sine følelser – altså at vise barnet, at der ikke er noget i vejen med barnet, bare fordi det har svære følelser. At det er normalt for alle børn, at ting kan være vanskelige og krævende. Det kan vi fx helt konkret gøre ved at fortælle barnet, at følelser er en almindelig del af at være menneske, og ved ikke at vurdere følelsen som rigtig eller forkert, sand eller falsk, god eller dårlig, sund eller usund.

Målet er, at både vi og barnet selv accepterer følelsen som noget, der er til stede i barnet. Og når det er effektivt at normalisere børns svære følelser, er det faktisk både fordi det fjerner behovet for, at de svære følelser skal "gå væk",

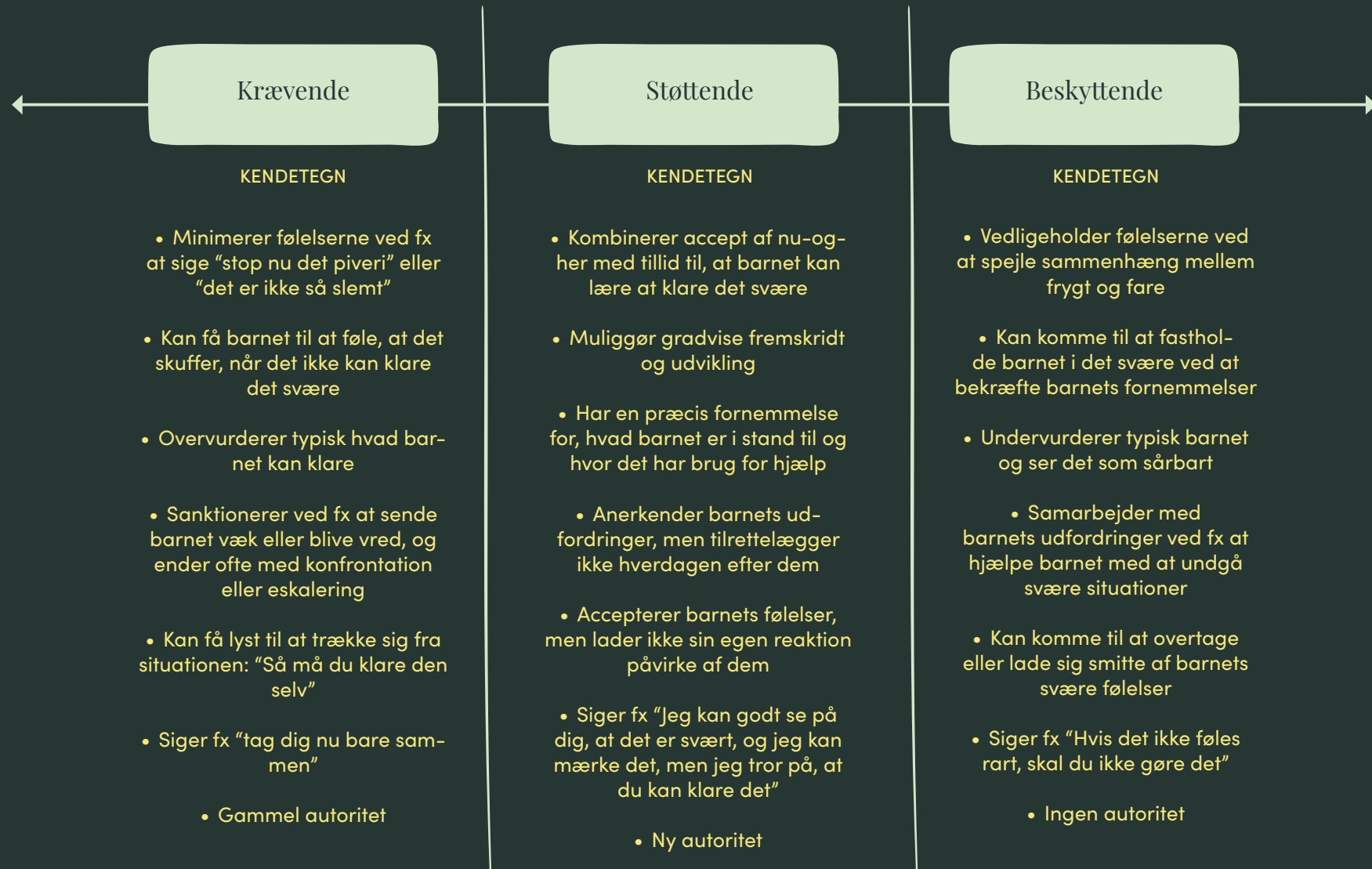
og dermed samtidig også dæmper vores instinktive behov for at beskytte vores barn mod det, der er svært.

Den forventende position hjælper samtidig også barnet til at se, hvad det faktisk allerede er i stand til og viser det, at det kan klare endnu mere. Hvor vi udviser en konstant tro på barnets potentiale, så det kan udvikle en sund adskillelse fra os og gradvist opbygge en tiltro til sine egne evner til at håndtere de svære følelser, der opstår i svære situationer.

På de næste sider finder du et værktøj, som viser dig, hvordan du kan have en samtale om med dit barn, der normaliserer de svære følelser. Du finder også et værktøj, der hjælper dig med at klarlægge dine egne triggere, så du kan være mere bevidst om, hvad der sker både inde i dig og imellem jer, når de bliver udløst.

KEND DIN FORÆLDRETYPE

Alle forældre ryger helt intuitivt ud i en af yderpositionerne, når de bliver pressede nok. Og langt de fleste, som har været rigtig pressede i samspillet med deres børn, kender



Modellen er bearbejdet med inspiration fra "Treating childhood and Adolescent Anxiety" (Lebowitz og Omer, 2018)

også den følelse af bitter fortrydelse, der kommer snigende allerede mens situationen udvikler sig, og som kan blive hængende i flere dage efter. Har man et barn, der har det rigtig svært, kender man også de ekstremt stærke følelser, det vækker, når en af ens allernærmeste – ens eget barn – enten spytter på en, slår eller sparker en, eller kalder en ord, der er så grimme, at man faktisk ikke er sikker på om barnet reelt selv har forstået hvor sårende, de er.

Når man kommer helt derud, reagerer man typisk lige så primitivt, som det angreb, man er udsat for, og det er der faktisk ikke noget underligt i – for sandheden er jo, at der ikke findes nogen god måde at komme tilbage på en spytklat i ansigtet eller et spark over skinnebenet.

Uanset hvad vores intuitive respons er, så siger den dog noget om vores eget mønster og om vores dominerende opdragelsesstil.

De af os, der typisk tager en generelt set mere krævende tilgang til opgaven med at opdrage børn, vil typisk også

reagere på provokationer med grænser, sanktioner eller andet, der så at sige “skruer op” for den klassiske autoritet, mens de af os, der generelt er mere beskyttende anlagt, typisk vil give efter og udslette os selv og vores egne grænser i et forsøg på at imødekomme barnet.

Hvordan kan vi i praksis være mere støttende?

For at vi kan møde børn på en støttende måde, kan vi sætte ord på deres tanker og følelser på en nysgerrig, empatisk, validerende, ydmyg og normaliserende måde. Det er vigtigt at justere tilgangen til både barnets alder og situation. For det lille barn kan det fx være en hjælp, at vi taler gennem et tøjdyr, mens det for det store barn eller for barnet, som måske har en vanskelig historie, er vigtigt at gå meget langsomt frem. Ikke for meget på følelser, men mere på konkrete handlinger eller tanker, så vi viser hensyn til, at barnet har brug for at beskytte sig selv mod det sårbare.

Nøglen er derfor at have det, man kalder for en "her og nu"-tilgang. Det vil sige, at vi er optaget af at hjælpe barnet med at bemærke det, der sker lige her og nu i både sig selv og andre.

Få de følgende sider finder du både nogle forslag til hvordan du kan have en støttende samtale om noget, som er svært for dit barn, og en øvelse, som du kan træne lidt på inden du næste gang står i situationen med dit barn. Brug dine egne ord, og husk som altid, at der ikke er noget facit.

Krævende/beskyttende

“Sid nu stille på din stol.”

“Tal ordentligt”.

“Det er for meget for dig.

“Du virker...”

“Det, jeg mente var, at...”

“Hvis ikke du stopper nu, bliver jeg nødt til at sende dig udenfor”.

Støttende

“Er det lidt uroligt inde i dig lige nu?”

“Hvordan lagde du mærke til, at din søster reagerede på det, du lige sagde?”

“Jeg kan godt mærke, at du er overvældet. Jeg finder ro ved at tænke på, at du kan klare det.”

“Er det rigtig forstået, at du...?”

“Ved at sige sådan hjalp jeg dig slet ikke. Det må du undskylde”.

“Hvad skete der lige der?”

Når barnet gør...



Starter diskussion om, hvad der
retfærdigt.



Hævder, at det kan det hele i forvejen, og at
det ikke behøver at øve sig.



Svarer, at “det er fint nok”, selvom kropsspro-
get viser noget helt andet.



Siger, at “det hele er ligemeget. Det nytter ikke
noget”.



Taler grimt til dig.

Kan du støtte ved at:



Skriv her:



MODUL 10

Tredje fokusmodul:
Særligt for jer med
overregulerede samspil

Den overregulerede forælders forsøg på kontrol

Det, som typisk volder vanskeligheder for overregulerede forældre, er, at den ufuldstændige følelsesmæssige kontakt, de har til sig selv, afspejler sig i relationen til barnet. Den indre stemme, der gennem år har fortalt dem, at følelser "bare er støj", som skal undertrykkes eller siddes overhørigt – at der ikke er noget "at tale om, du skal bare op på hesten og videre" – kan næsten ikke undgå at farve de interaktioner, man har med sit barn omkring barnets følelser. Er barnet samtidig meget ængsteligt eller udadreagerende, kan det hurtigt udvikle sig til en nærmest eksplosiv dynamik, hvor meget af den kontakt, der eksisterer mellem forælderen og barnet, bor i de gnister, der opstår i spændingsfeltet mellem barnets desperation og forælderens intuitive forsøg på undertrykke "dramaet".

HVORDAN SER DET UD I PRAKSIS?

Den klassiske negative spiral, der fx opstår mellem et barn og en overreguleret forælder, starter med, at barnet føler sig afvist i nogle reelt svære følelser – en situation som i et voksenperspektiv måske føles lidt latterlig, fordi "krænkelsen" jo egentlig bare var, at man blev bedt om selv at tage sine sko på. For barnet handler det dog om noget helt andet, som det endnu er for umoden til at kunne identificere og formulere, fx at en god leg var nødt til at slutte eller at man bare gerne vil være tæt på far. Men når barnet ikke ved, hvordan det ellers skal gøre, forstærker det sin "kalden" helt til det punkt, hvor det ender med en nedsmeltning. Sker det fx på sofaen, fordi DR's Fredags-tamtam er kedeligt, reagerer vi fx ved at forstærke vores afvisning og i affekt slukke for fjernsynet og lægge fjernbetjeningen væk på allerøverste hylde i reolen. Med vores handlinger demonstrerer vi, at

vejen til hjælp (og bedre tegnefilm) er *ikke* at vise følelser.

Problemet her er dog ikke, at barnet ikke ved, at det er forkert at skrigе af ærgrelse eller at skubbe den fælles slikskål på gulvet – det er de faktisk ganske udmærket klar over uden vores hjælp. Problemet er, at barnet hverken er i stand til at regulere sin skuffelse godt nok på egen hånd eller til at søge sine forældres hjælp på en måde, der gør at de kan forbinde os til det bagvedliggende behov. Og jo mere barnet prøver, des mere føler det sig afvist og forkert.

Når et barn føler sig forkert, har det ikke mange andre muligheder end at sørge for at udligne situationen, fx ved at sikre, at de voksne omkring barnet også gør det: “Hvis jeg skal føle mig uduelig, så skal du i hvert fald også føle dig ubrugelig”. Kombinationen af, at barnet på den ene side er blevet så frustreret og føler sig så forkert, at det ikke vil åbne sig og give os adgang, og af at vi på den anden side føler os så magtesløse, at vi begynder at trække os fra relationen (“det nytter jo alligevel ikke noget”), kan ende i en helt fastlåst situation. Og hvor problemet før “bare” var

et skuffet barn, er det nu noget, der sætter sig igennem i familiens dynamikker helt generelt.

En af de ting, der gør forælder-barn kontakten særligt vanskelig for overregulerede forældre, er den intuitive drift man har i retning af at korrigere eller kontrollere adfærden: Ikke larme, ikke dimse, ikke hyle – bare sid stille på din stol, spis normalt, og gør som jeg siger. Men i sammenstødet med det ikke-regulerede barn, der gør, hvad det gør, og den overregulerede forælders forsøg på at kontrollere barnets adfærd, udvikler sig meget hurtigt til en negativ spiral. Resultatet kan blive en helt fastlåst familiedynamik, hvor barnets tilpasningsstrategier på paradoksvis driver det til at opsøge konflikter, fordi det er der, kontakten (og dermed den indirekte nærhed) er mest intens.

Med alt det vi allerede ved om vedligeholdende cirkler og hvordan de kan blive dannet af tilpasningsstrategier og indirekte veje til nærhed, er det en overreguleret forælders allerførste prioritet at minimere den kontakt, der bor i den negative opmærksomhed i relationen til barnet.

Når vi som forældre har en særlig mulighed for at hjælpe vores barn til et mere roligt følelsesliv, er det fordi en række af de dynamikker, der påvirker menneskers evne til at regulere stærke følelser, opstår og lever i nære relationer. Måden vi føler os set og anerkendt på, måden vi selv roser andre på, vores evne til at udtrykke beundring og til at tage imod er alle dele af vores måde at indgå i relationer på. Og fordi det er os, der er den voksne part, løser vi også udfordrende dynamikker bedst ved at fokusere på at skabe forandring hos os selv. Det kræver dog, at vi allerførst når til en helt grundlæggende accept af, at der ikke er noget, vi kan opnå i de situationer, hvor følelserne raser.

Til trods for hvad alle vores (overregulerede) instinkter fortæller os (husk på: præstation er lig med tryghed), skal man som forælder nemlig ikke "præstere" noget bestemt i de situationer, hvor det føles allermest presserende: Der skal hverken trækkes grænser, statueres eksempler eller markeres værdier. Det er ikke mens følelserne koger og temperamenterne flammer, at barnet skal "opdrages" eller på anden måde "lære at høre efter" – alt det skal vente, til

barnet rent faktisk er i stand til at høre det.

Det, man skal gøre i situationen, er egentlig bare at vise barnet, at det ikke er alene med sin frustration. At man er sammen om det, der er svært – ikke som modstandere, men som medspillere. Og det sker kun, hvis man som den voksne part er i stand til at nedregulere sin egen respons på barnet i situationen, at udskyde ønsket om forandring og møde barnets frustration fra en støttende position.

KONKRETE EKSEMPLER PÅ FORSØG PÅ AT KONTROLLERE BARNETS ADFÆRD:

- + Bliver rationelle (og distancerede) i forhold til følelserne
- + Forsøger at overbevise barnet om, at der ikke er grund til at reagere på den måde
- + Råber ad barnet eller skælder ud
- + Bliver kritisk og vurderende af barnets følelser
- + Ignorerer barnet, når det ikke gør, som man siger
- + Påpeger alle fejltrin, også selvom de ikke har nogen egentlige konsekvenser

- + Trækker sig fra relationen
- + Tilbageholder privilegier ("så kan de lære det")
- + Sanktionerer og straffer, når barnet træder ved siden af
- + Sender barnet væk fra fællesskabet, fx som en time-out eller stuearrest

FLYT KONTAKTEN VÆK FRA KONFLIKTEN - KORTLÆG DE RØDE LINJER

Vejen til at forstyrre en vedligeholdende cirkel og helt konkret at åbne for en anden dynamik i relationen til barnet er i første omgang, at vi mindsker antallet af irettesættelser eller konfrontationer. For overregulerede forældre handler det derfor om, at kortlægge sine "røde linjer" - dvs. de grænser, man selv vurderer, er allermest afgørende.

Pointen i at prioritere er ikke, at alle de øvrige regler og værdier i jeres familie pludselig ikke længere gælder. Pointen er, at uanset hvilke forandringer, man ønsker, så kræver de, at man accepterer, at man ikke kan ændre alting på én gang. Derfor starter man med det vigtigste først - når det er lykkedes, kan man gå videre til det næste.

Ens røde linjer er personlige, og der er ikke noget facit. Måske kan man acceptere, at der konstant er uro, men har brug for at trække en grænse, når barnet taler grimt. Måske man har det fint med en bramfri tone, men kun indtil nogen begynder at smække med dørene eller kaste ting gennem rummet.

Når vi kender vores røde linjer, er vi afklarede med, hvornår vi skal trække en grænse, og hvornår vi vælger at lade ting passere til gengæld for at passe på vores relation. Det kræver måske lidt øvelse, men målet er kun at påtale den adfærd, der falder på den forkerte side af ens røde linjer. I takt med at det hele bliver bedre og I sammen får bedre styr på de store følelser, kan I gå videre og føje nye ting til listen over jeres røde linjer.

Efterhånden som I får vænnet jer til det og jeres forælder-barn kontakt flytter væk fra de evindelige irettesættelser, åbnes nye muligheder for både kontakt og dialog, og her er der igen gode greb og værktøjer, som I kan gøre brug af.

Det er fx helt almindeligt, at man som forælder til et barn, der har meget store følelser og måske også nogle lidt voldsomme reaktioner, er så forhippet på at "tale om det", at barnet slet ikke kan finde sin stemme og klapper helt i. I de situationer hjælper det, hvis man, i stedet for at gå direkte til problemets kerne, starter en "samtale om samtalen", hvor man ydmygt og sammen med barnet udforsker, hvorfor det er svært at tale om de vanskeligheder, man oplever.

Samtalen om samtalen handler ikke om at holde afstand til det svære, men om at få adgang til vores barn. Vi får ikke adgang ved at gå direkte til kernen af problemet og fx ville tale med barnet om dets lave selvværd eller om ikke at føle sig god nok. Det vil ofte have den modsatte effekt og presse barnet for meget – samtalen bliver for sårbar for hurtigt – og det vil få barnet til at lukke ned.

Den vigtigste hjælp vi kan give barnet handler derfor om at sætte tempoet ned, gå langsomt frem og møde barnet i sit behov ved at tale med det om dets gode grunde til at lukke ned. Og som overreguleret forælder kræver det

typisk, at man først får styr på sin egen følelse af at falde igennem, når barnet ikke rigtig svarer noget: At når barnet ikke svarer, så betyder det ikke, at vi man dårlig at tale med – det er blot udtryk for, at barnet ikke ved, hvad det skal sige. I forlængelse heraf hjælper det faktisk, hvis man kan vænne os til at afkode barnets "jeg vil ikke tale om det" som et tegn på, at samtalen allerede er i fuld gang snarere end som et tegn på, at barnet lukker ned eller ikke deltager i samtalen.

Kortlæg jeres røde linjer

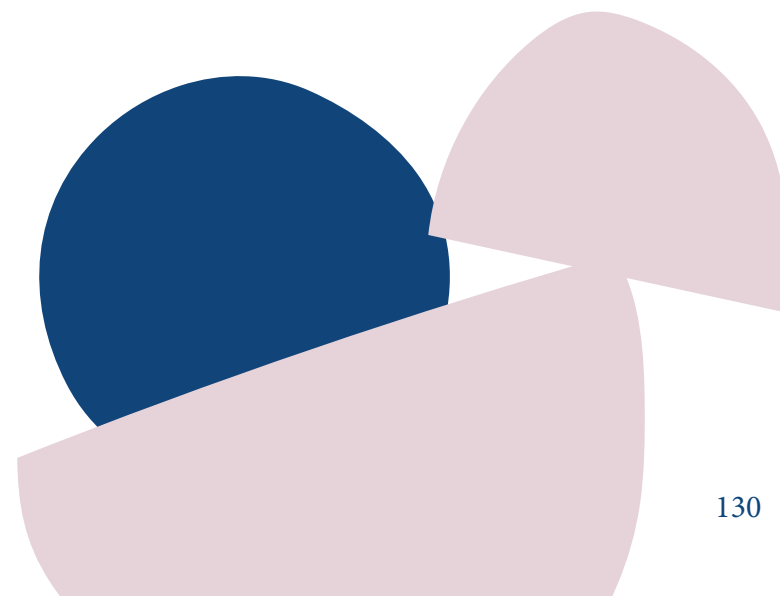
Du kan bruge spørgsmålene nedenfor til at kortlægge dine røde linjer. Hvis I er to forældre sammen, skal I prioritere dem i fællesskab, så I er enige og begge kan stå på mål for dem. Husk, at I ikke kan forandre alt på én gang. Målet er at stå mere fast, men i færre situationer.

Spørg dig selv om følgende:

- + Hvor mange gange om dagen iredtesætter du?
- + Hvilken adfærd er det vigtigst for dig, at dit barn ændrer?
- + Hvilke grænser og regler, vil du kunne se igennem fingre med *indtil videre*?
- + I hvilke situationer ville det gøre en positiv forskel, hvis du iredtesatte barnet noget mindre? Hvad går de iredtesættelser ud på?

- + Hvad ville der ske, hvis du holdt op med at iredtesætte?

Husk, at det skal være iredtesættelser, der sker relativt ofte, hvis det skal have en effekt. Skriv alle de røde linjer ned i prioriteret rækkefølge og gem dem, så I kan vende tilbage til dem i takt med at arbejdet skrider fremad.



MODUL 11

Fjerde fokusmodul:
Særligt for jer med
underregulerede samspil



Den underregulerede forælders imødekommelser

En af de egenskaber, der tydeligst adskiller os mennesker fra andre pattedyr, er, at frygt er en social respons: Når vores unger bliver bange, søger de øjenkontakt og rækker ud efter hjælp. Det at søge en omsorgsperson er en helt anden adfærd, end den man ser hos mange andre pattedyrs unger, hvis primære frygtrespons er at flygte. At søge hjælp er i udgangspunktet en helt normal og sund adfærd hos børn. Men hos det underregulerede barn kan det begynde at give problemer, fordi barnets psykologi "kører fast" i det, man som psykolog beskriver som en "kronisk, ikke-passende aktivering af frygt".

Noget af det, der særligt udfordrer underregulerede forældre er, at børns følelser har en tendens til at smitte.

Hos det underregulerede barn, er der med andre ord en

vis risiko for at barnet hele tiden søger hjælp, selvom der reelt set ikke er fare på færde. Sker det i relationen til en underreguleret forælder – og er vedkommende ikke meget bevidst og planlagt i sin reaktion, ender de hurtigt i det, psykologer ville beskrive som en "kronisk, ikke passende aktivering af det sociale signalsystem omkring fare". Altså en tilstand, hvor forælderen (og andre omsorgspersoner omkring barnet) mobiliseres i opgaven med at beskytte barnet mod en fare, der reelt ikke eksisterer.

Er man selv underreguleret som forælder, er det med andre ord særligt vigtigt, at man lærer at adskille egne følelser fra barnets følelser, så barnet oplever, at man er stabil og forudsigelig uanset, hvad det bringer til bordet. Når man kan det, kan man til gengæld hjælpe barnet til at se, at der er forskel på frygt og fare. Og når det sker, får barnet

mulighed for at finde nye og bedre veje til at håndtere sine svære følelser.

Når det angste barn er i stand til at gøre sine forældrene angste, er det jo ikke fordi man bliver bange for det samme som det angstramte barn, men fordi man frygter at være den, der udløser symptomerne hos barnet, og den frygt eller modvilje har en tendens til at ændre ens adfærd. Det er helt naturligt, men det er desværre også endnu et af de steder, hvor dynamikkerne mellem os og vores barn kan være lidt ubarmhjertige. For når vi rammes af barnets følelser, overmandes vi ofte, hvilket næsten altid fører til, at barnet føler et ansvar – for vores følelser og for situationen som helhed. Og pludselig er det barnet, der har lov til at vurdere, hvad der er brug for i stedet for os.

Når man som forælder kan se, at ens barn kæmper med nogle store og svære følelser, er den intuitive og naturlige reaktion jo at sige, at man i hvert fald ikke skal være den, der lægger mere brænde på bålet. Man ønsker for alt i verden at hjælpe dem ud af det. Og man kan jo se, at det,

der kan gøre en forskel, er, at man hjælper barnet med at undgå det, der gør det bange – noget, der får os til at stille færre krav til barnet.

Det er selvfølgelig både naturligt og sundt, at børn søger hjælp hos deres forældre, og det gælder også, når de sidder fast i nogle vanskelige følelsesmæssige dynamikker, som hæmmer deres muligheder for fx at følge med deres klassekammerater. Men børn der har svært ved følelsesregulering, har brug for noget andet end børn, der falder i vandet. Vi skal ikke være en redning, men en støtte. For selvom redningen bringer situationen til ophør, håndterer den ikke problemet. Tværtimod, faktisk – de mange forhandlinger af grænser og regler, de gradvise imødekommer og den snigende, trinkløse udvanding af familiens fælles rammer, der følger når man som forælder giver køb på sig selv og ens egne grænser og behov, er en glidebane, der har den utilsigtede effekt, at de forstærker og fastholder den situation, som både barnet og resten af familien kæmper for at overvinde. Vores opgave er ikke at fjerne det pres, der er en naturlig del af livet, men at lære

dem at håndtere det.

Som vi allerede ved, er børn ikke født med evnen til at regulere deres følelser på en hensigtsmæssig måde – det er noget de skal lære i samspil med trygge voksne. Men man kan ikke lære at regulere noget, man ikke mærker. Så selvom det aldrig var meningen, ender redningen på paradoksvis vis med at *holde barnet fast* i dets følelser. Man samarbejder simpelthen med det problem, man forsøger at løse, og det skaber næsten altid en vedligeholdende dynamik: Barnet, der bliver skærmet fra sin frygt, bliver nu bange for at blive bange, fordi det ikke ved hvad det skal stille op, når frygten rammer.

HVORDAN SER DET UD I PRAKSIS?

Når vi "samarbejder med problemet", kan det i virkeligheden se ud på mange måder, og fænomenet rummer også alle de små handlinger, vi både foretager og ikke foretager, alene fordi vi vil undgå, at barnet får det svært eller møder modstand, som kan trigge endnu en krise.

Mange beskriver det som at "gå på æg": Hverdagen i familien er simpelthen orienteret imod at undgå at trigge barnets kraftige reaktioner og de ofte meget store og opslidende konflikter, der følger.

Inden for psykologien kalder man ofte dette for "imødekommelser". Imødekommelser er en slags særhensyn, hvor barnet ikke længere indgår i familien på lige fod med alle andre. Forskere har vist at imødekommelser ses i 97 procent af familier med børn med angst.

Som med så meget andet, starter imødekommelserne ofte i det små, og i takt med at barnets udfordringer udvikler sig, bliver hensynene mere og mere gennemgribende og omfattende. Man begynder fx at hjælpe barnet mere, end man hjælper sine andre børn, man accepterer ting fra barnet, som man ikke accepterer fra sine andre børn, og man lader barnet slippe for krav, der gælder for alle andre.

KONKRETE EKSEMPLER PÅ IMØDEKOMMELSER:

- + Accepterer, at udvalgte familiemedlemmer har forbud mod at gå ind på barnets værelse
- + Taler for barnet, når det ikke tør at tale selv
- + Man klarer pligter for barnet, som det godt kan selv
- + Man indfører ikke-alderssvarende rutiner for barnet
- + Accepterer, at barnet begrænser sine søskende eller lader barnet behandle sin søskende på en måde, som ikke er okay
- + Man sover ved siden af barnet, der ikke tør sove alene
- + Man undlader at invitere gæster hjem
- + Man går med på repetitive og krævende putterutiner, som tager flere timer
- + Man betrygger barnet i dets frygt ved at svare på de samme spørgsmål igen og igen
- + Man skriver til læreren for at undgå, at barnet fx skal fremlægge
- + Man giver barnet lov til kun at gå i noget bestemt tøj
- + Man lader barnet være meget mere på en skærm, end man synes er godt for barnet

Uanset vores gode intentioner, så har imødekommelserne en tendens til at vedligeholde udfordringerne. Derfor er det helt centralt for det videre arbejde med at skabe forandringer, at vi får øje på, hvor og hvordan vi konkret samarbejder med barnets problemer, så vi gradvist kan ændre på disse mønstre.

I den forbindelse er det vigtigt, at være opmærksom på, at det kan afføde reaktioner hos barnet, når vi begynder at ændre adfærd og justere på rutinerne. Det er helt normalt, at barnet reagerer for at beskytte de rutiner, det oplever som en tryghed, og det er også helt normalt, at forandringerne og den manglende tryghed og forudsigelighed kan give anledning til flere – og somme tider også mere intense – konflikter på den korte bane. Børn foretrækker det, de kender – også selvom det, de kender ikke er det, de har bedst af.

SÆT IND OVER FOR IMØDEKOMMELSER OG KORTLÆG GLIDEBANEN

Første skridt til at bryde de vedligeholdende dynamikker er

at vi begynder at se vores egen rolle i barnets udfordringer i øjnene. Og for underregulerede forældre, ligger det typisk i de her imødekommelser, som, selvom de kommer fra et omsorgsfuldt og kærligt sted og selvom de starter med de bedste intentioner, alligevel bliver til en glidebane mod et gradvist lavere funktionsniveau for barnet.

Det kan føles ret ubehageligt at få øje på, og det kan føles decideret utrygt, når man skal i gang med at sætte handling bag sine ønsker om forandring. For mange vil det typisk føles som om, at man bliver bedt om at passe mindre på sit barn, hvilket strider mod alle ens naturlige instinkter. Er man forældre sammen eller har man andre nære relationer, som er involveret i familien, er det særligt vigtigt, at man bruger det til at få støtte, opbakning og anerkendelse i den proces.

På dette modul er opgaven, at du får kortlagt alle de imødekommelser af jeres barns udfordringer med følelsesregulering, der har sneget sig ind i jeres familie.

Målet med at få øje på alle familiens imødekommelser er ikke at nedlægge alle særhensyn på én gang. I praksis skal du vælge én at arbejde videre med, og her er der ikke noget, der er mere rigtigt end noget andet. Et godt valg af imødekommelse at arbejde med er en, der sker ofte (fx 2-3 gange om ugen), en der er en del af et meningsfuldt eller vigtigt problem, som man føler sig motiveret for at gøre noget ved, og endelig en, der er relateret til barnets helt konkrete følelsesmæssige udfordringer.

Endnu en af de typiske udfordringer, når man ønsker at skabe denne form for forandringer, er at de signaler barnet sender, faktisk ikke giver nogle ret pålidelige oplysninger om, hvad det har brug for fra os: Barnet, der søger konfrontation, har oftere brug for forståelse. Barnet, der beder om tryghed, har ofte brug for at blive udfordret. Og barnet, der søger kontrol, har sjældent brug for, at vi giver mere af ansvaret fra os.

Se og forstå dine egne imødekommelser

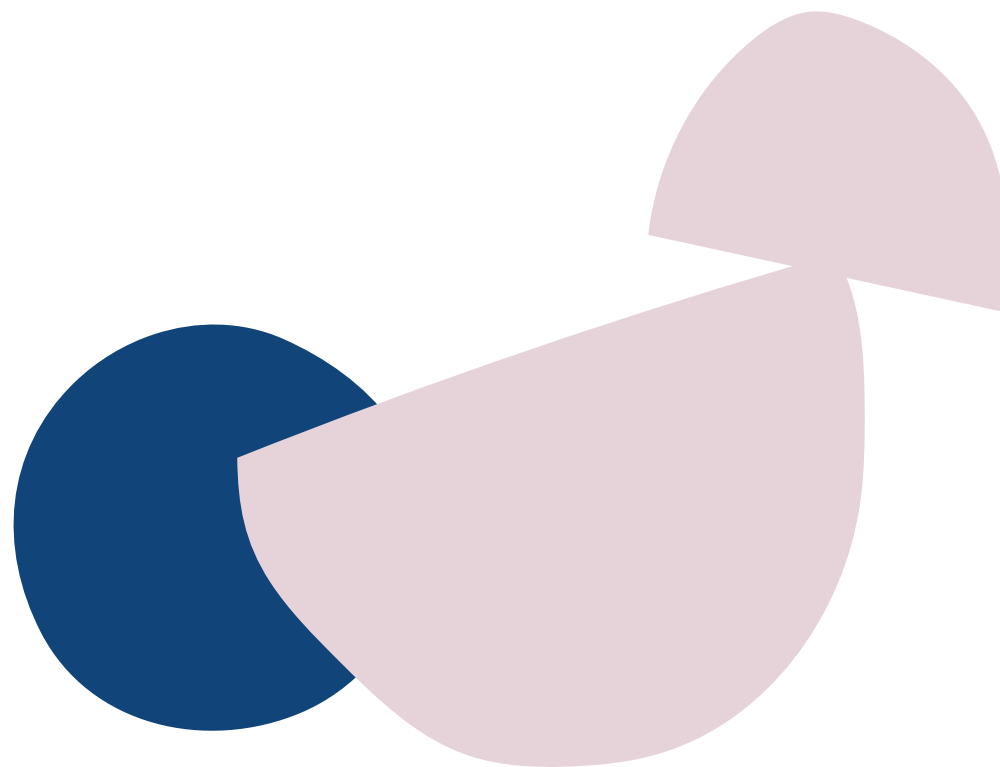
Spørgsmålene nedenfor kan bruges til at forstå din egen rolle i de vedligeholdende dynamikker omkring dit barn. Brug dem til at kortlægge alle de steder, hvor du uforvarende er blevet en del af et mønster, der er med til at vedligeholde problemet, så du ved, hvor du kan sætte ind, når vi når dertil i forløbet.

Spørg dig selv om følgende:

- + Er det passende i forhold til barnets alder?
- + Gør du det for alle dine børn?
- + Ville du gerne stoppe med at gøre det?
- + Ville du gøre det, hvis dit barn ikke havde det svært?
- + Hvad ville der ske hvis du holdt op med at gøre det?

Skriv alle situationer, særhensyn og deres vedligeholdende

effekt ned på et stykke papir, og gem det.



MODUL 12

Værktøjskasse til den støttende forælder

Du bestemmer over dig

Den tidligere nævnte tilgang NVR er en nyere forsknings-baseret model til familier, hvor problemer med et barns følelsesregulering allerede er begyndt at have konsekvenser for barnets (eller familiens) trivsel. Den er særligt effektiv til at hjælpe en familie fri af de meget fastlåste situationer, som det kan skabe, når et barn har det svært. Metoden som hedder NVR, er Haim Omers omsætning af den nye autoritet, og er videreudviklet af forskere fra bl.a. Yale. Principperne og metoderne i NVR går i dag igen i flere succesfulde programmer for både forældre og fagpersoner, der ønsker at hjælpe børn til en mere effektiv følelsesregulering.

NÅR VI REAGERER PÅ EN ANDEN MÅDE

Den nye autoritet viser, hvordan vi kan være den voksne i den asymmetriske relation, og give barnet lov til at være barn. Og den hjælper os med at ændre vores respons

på barnet, når det kæmper med sine svære følelser. Den hjælper os især, når vi skal vise barnet, at der er forskel på dets impulser og dets behov. Ikke mindst fordi den giver os noget at holde fast i, når vi skal modstå provokationer, panik, krav og kaos.

Den nye autoritet opstiller nemlig nogle "spilleregler" for, hvordan vi reagerer, som er lige så gode og effektive over for tidlige udfordringer med følelsesregulering som de er med selv den allermest problematiske adfærd. Frit formuleret efter Haim Omer og bearbejdet til vores danske virkelighed er de som følger:

- + **Smed mens jernet er koldt:** I situationer hvor konfliktniveauet er højt, og barnets indre er i kaos samtidig med, at vi selv er i høj risiko for at blive trigget,

har det ingen effekt at forsøge at ændre barnets adfærd. Samtidig med, at barnet har svært ved at lytte, er det også svært for os at bevare roen og undgå at reagere på en måde vi ender med at fortryde. Derfor arbejder vi efter den regel, at vi kan skabe flest forandringer, hvis vi venter med at adressere en svær situation, til den er overstået og alle er faldet til ro.

- + **Tiden arbejder med os:** Vores afsked med den traditionelle autoritet betyder også et farvel til ideen om, at der straks skal "slås ned" på det, når nogen opfører sig dårligt. Vi kan gøre meget større indtryk, hvis vi, i stedet for en straf, der falder prompte, bruger vedholdenhed og myndighed til at vise, at vores forventninger til barnet ikke er noget, der "går over".
- + **Reparationer skaber relationer:** Det styrker båndet mellem os, når vi har modet til at tage ansvar for vores fejl og sige undskyld, hvis vi fx har talt for surt eller har presset barnet for meget.

- + **Det er os, der styrer målstregen:** En situation mellem to børn i familien er fx ikke nødvendigvis løst, bare fordi den er overstået, og en konflikt omkring oprydning på værelset er ikke ovre, bare fordi I begge er gået i gang med noget andet. Hvis ikke vi vurderer, at barnet har taget noget med sig fra situationen, skal vi turde holde fast i, at det er uforløst og bruge det som afsæt til at hjælpe barnet til nye erkendelser.

De fire spilleregler gælder hver eneste gang vi er sammen med barnet, og har som alle gode regler en undtagelse.

- + **Vi beskytter børnene 100% af tiden, men opdrager kun, når det virker:** Særligt med voldsomt udadreagerende børn, skal vi kunne lægge alt til side for at beskytte dem, søskende eller os selv. Det betyder ikke, at vi ikke skal sætte grænser, men at hensynet til, at ingen kommer til skade, altid kommer først.

Spillereglerne ovenfor udgør det man vel kan kalde for et værdisæt eller nogle pejlemærker, som vi kan bruge på tværs af situationer, når vi skal træffe vores egne valg.

NVR tilbyder dog også flere egentlige værktøjer, som man kan bruge til at løse helt konkrete problemer.

På næste side finder du først et kort overblik, og derefter beskrives de enkelte værktøjer ét for ét.

OVERBLIK OVER VÆRKTØJSKASSEN

- + **Kortlægning af de røde linjer/glidebanen:** En prioritering af indsatsen, der samtidig forstyrrer de vedligeholdende cirkler og forbedrer din egen rolle i barnets situation.
- + **Udskudt reaktion:** Hjælper dig til at sikre, at du kun forsøger at påvirke dit barns adfærd, når der er en chance for, at det rent faktisk kan have en effekt.
- + **Aktiv reparation:** Styrker forbindelsen mellem dig og dit barn, og hjælper dig til at finde dig selv i rollen som en tryk, ny autoritet.

RØDE LINJER/GLIDEBANEN (se også fokusmodulerne)

Som vi så under fokusmodulerne, så kan det godt komme

som lidt af en overraskelse, når man opdager, at man selv har spillet en vedligeholdende rolle i sit barns situation. For de børn, der kæmper med udadreagerende adfærd og voldsomme reaktioner, hjælper en kortlægning af ens "røde linjer" med at reducere andelen af negativ kontakt. Og for de børn, der kæmper med undgåelsesadfærd, hjælper en kortlægning af familiens imødekommer med at se, hvordan ens velmenene hjælp til barnet i mange situationer er blevet til en glidebane, som fastholder dem på et for lavt funktionsniveau.

De røde linjer/glidebanen er dit værktøj til at prioritere din indsats, så du ved, hvor du skal starte, og så indsatsen ikke stranded på, at du forsøger at ændre alt for meget på én gang.

UDSKUDT REAKTION

Den udskudte reaktion er en af de mest kraftfulde teknikker, som NVR rummer, ikke mindst til voldsomme børn. Teknikken går ud på, at vi adskiller rollen som "beskytter af barnet" fra rollen som den, der opdrager barnet. Det kan vi, for hvor

rollen som beskytter er en, vi har med os 100 % af tiden, er rollen som den, der opdrager en, vi kan træde ind og ud alt efter, om vi rent faktisk har en effekt på barnet – og det har vi ikke, når konfliktniveauet er skruet op til max. I praksis betyder det, at vi fortsat gør, hvad der er nødvendigt for at beskytte både det udadreagerende barn, os selv og evt. søskende fra at komme til skade, men at vi lægger enhver ide om, at vi kan korrigere barnets adfærd til side til et tidspunkt, hvor barnet er i stand til at lytte.

Udskudt reaktion er en praktisk løsning på det grundlæggende forhold, at der ikke findes nogen god øjeblikkelig reaktion på udadreagerende adfærd: For det første fordi barnet er trigget og slet ikke er i stand til at opfatte vores grænser som andet end en yderligere eskalering af situationen. For det andet, at vi selv er triggede og risikerer at handle i affekt, hvor vi enten råber, truer eller straffer barnet med et eller andet vilkårligt. Og for det tredje, fordi der jo reelt set ikke findes noget "godt" svar, når ens barn bider, sparker eller kalder en for nogle af de værste glosor, der findes. Det kan være vanskeligt at erkende, men i bund

og grund kan vi faktisk ikke gøre noget i situationen, som er effektivt i forhold til at vise barnet, at der er en anden vej gennem det indre kaos.

Når børn reagerer kraftigt, er det bedste vi med andre ord kan gøre, at vi – mens det hele raser – ene og alene ser det som vores opgave at beskytte barnet, os selv og andre i nærheden mod at komme til skade – og at vi venter med grænsesætning og udvikling af barnet, til barnet rent faktisk er i stand til at lytte.

Den udskudte reaktion betyder ikke, at vi lader barnets grænseoverskridende adfærd passere, som om intet var hændt, men at vi "udskyder" situationen, hvor vi sætter ord på det, der ikke er okay, og på hvad der nu skal ske. Man kan fx vente et par timer eller til næste dag, og i stedet for at barnet ser os løbe med op ad provokationsstigen, oplever det os roligt, bestemt og myndigt at tage emnet op på et tidspunkt, der understøtter vores ønske og barnets behov for læring og forandring. Det fastholder asymmetrien i relationen, og viser barnet, at vi mener det alvorligt, når vi

siger, at vi ønsker at hjælpe det, og det har yderligere den fordel, at man giver sig selv tid til at tænke over, hvordan man gerne vil reagere, så det bliver afstemt, passende og tager vare på relationen til barnet.

AKTIV REPARATION

Reparationen er afgørende i den asymmetriske relation, fordi den styrker vores forbindelse til barnet og understøtter vores position i dets liv som en støttende og myndig voksen, det kan sætte sin lid til. Vi reparerer også for at normalisere den omstændighed, at mennesker begår fejl og reagerer dårligt, og for at vise, at det er noget, man kan komme videre fra sammen.

Aktiv reparation betyder imidlertid også, at vi er opmærksomme på, at den ikke skal være automatisk. Heller ikke når det er barnets tur til at sige undskyld. Det er bedre, at barnet fx siger undskyld til en søskende, når det selv kan se, at det har gjort noget forkert frem for at gøre det for at få fred. Man kan tale med barnet et par timer senere og bede barnet tænke over, hvordan det kan gøre

det godt igen, så barnet lærer noget af situationen.

Den gode reparation er:

- + Kort og præcis
- + Tager ansvar for det, vi selv føler, var forkert
- + Taler ikke forløbet igennem igen
- + Lægger ikke op til, at den anden part også skal undskylde for sin rolle i situationen.

Når søskende kommer i klemme

Når man har et barn, der har meget svært ved at regulere stærke følelser, rammer det hele familien – også søskende, og det kan gøre situationen endnu mere vanskelig. Nogle børn bliver voldelige, andre taler helt enormt grimt, og nogle ignorerer systematisk deres søskende. Er det meget slemt, kan det få en karakter, der ligner mobning. Udover at være en følelsesmæssig meget svær situation for dig som forælder, er det også en kompleks situation med mange modsatrettede hensyn, som det er meget vanskeligt at navigere i.

Trinene nedenfor er bearbejdet fra NVR:

1. Situationen skal håndteres åbent og med hele familien.
2. Kald det, hvad det er: Vold er vold. Når nogen taler

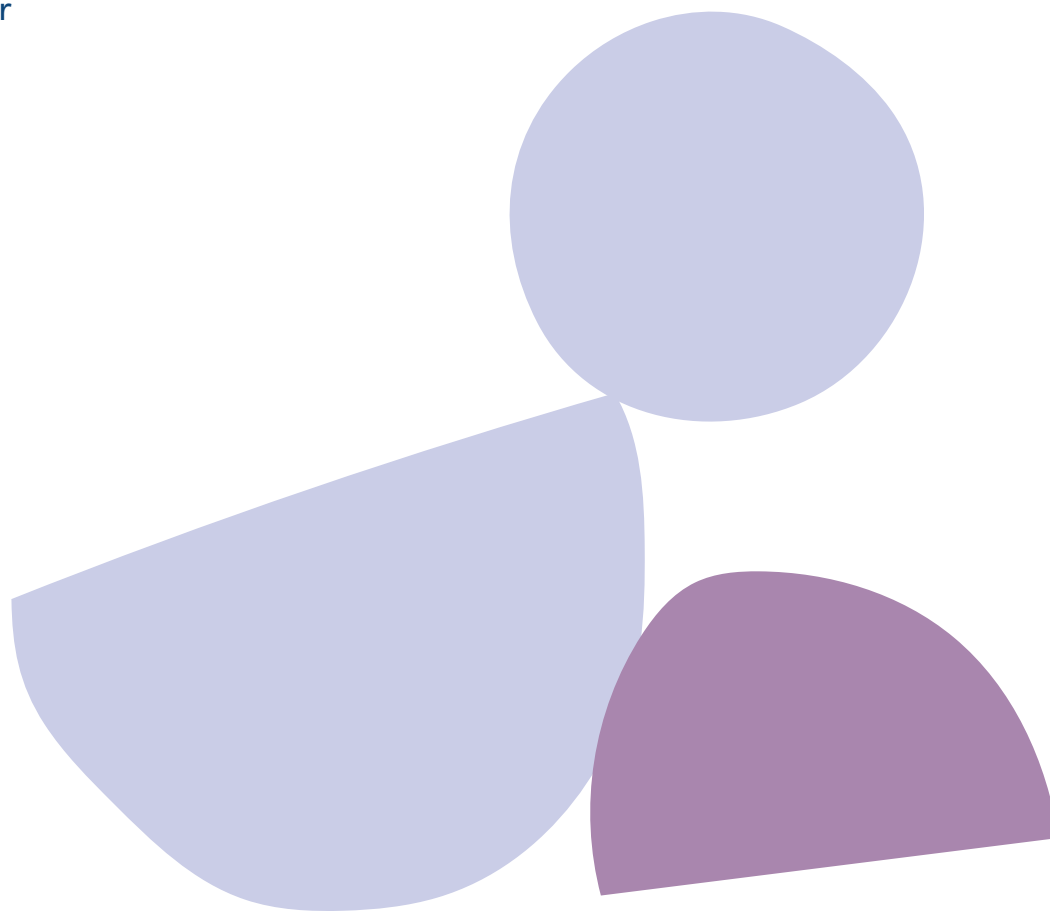
grimt eller systematisk ignorerer en af deres søskende, er det mobning. Vis alle i familien – især offeret – at du ikke vil acceptere det. Alle skal kunne føle sig trygge derhjemme.

3. Aftal at alle kommer til de voksne hver eneste gang, der sker noget, så du kan håndtere det. Hvis to børn føler sig dårligt behandlet af hinanden, skal begge parter komme til dig. Sig, at du vil høre om alt: Onde øjne, slag, udfrysning, spydige kommentarer, mobbeadfærd.
4. Hvis det er uklart, hvad der sker mellem to søskende, holder du dig til “jeg kan ikke komme til bunds i det her endnu, så jeg holder øje”.
5. Fortæl de to parter, at de ikke får lov at være alene med hinanden, før det her er løst. Det er tidskrævende,

men vi er nødt til at være til stede, hvis vi vil skabe en ændring.

6. Skriv alle episoder ned så du har overblikket og kan huske eksemplerne.
7. Hav fokus på forsoning. Sørg for at vise barnet, der har det svært, at I også ser alle de andre sider af det og prioritér den helt nære kontakt.
8. Brug din viden fra de tidligere moduler, især symptomernes funktion til at komme til bunds i årsagen bag adfærden.

Teknikkerne til deeskalering og udskudt reaktion ovenfor er også særdeles relevante i søskendedynamikker som disse.



Dit barn har brug for dig – du har brug for andre

Når et barns uregulerede følelser rammer forældrene så hårdt, er det også fordi det kan være meget ensomt at stå med nogle til tider meget voldsomme reaktioner. Det er svært at række en hånd ud til nogen uden for familien, både fordi man føler skam, og fordi man ikke vil risikere, at andre skal få et dårligt indtryk af ens barn. Men hvis ens barn har det rigtig svært og man skal kunne klare at bære en indsats som denne igennem, kan man ikke stå alene og isoleret.

Derfor er det en central del af NVR at invitere andre ind i ens proces. Både for at få støtte selv, men også for at barnet kan se, at man mener forandringerne alvorligt og gerne vil gøre noget ved situationen. Hvis vi holder problemerne hemmelige, så afskærer vi os fra støtte.

Brug familie og venner – fortæl dem om, hvad der reelt

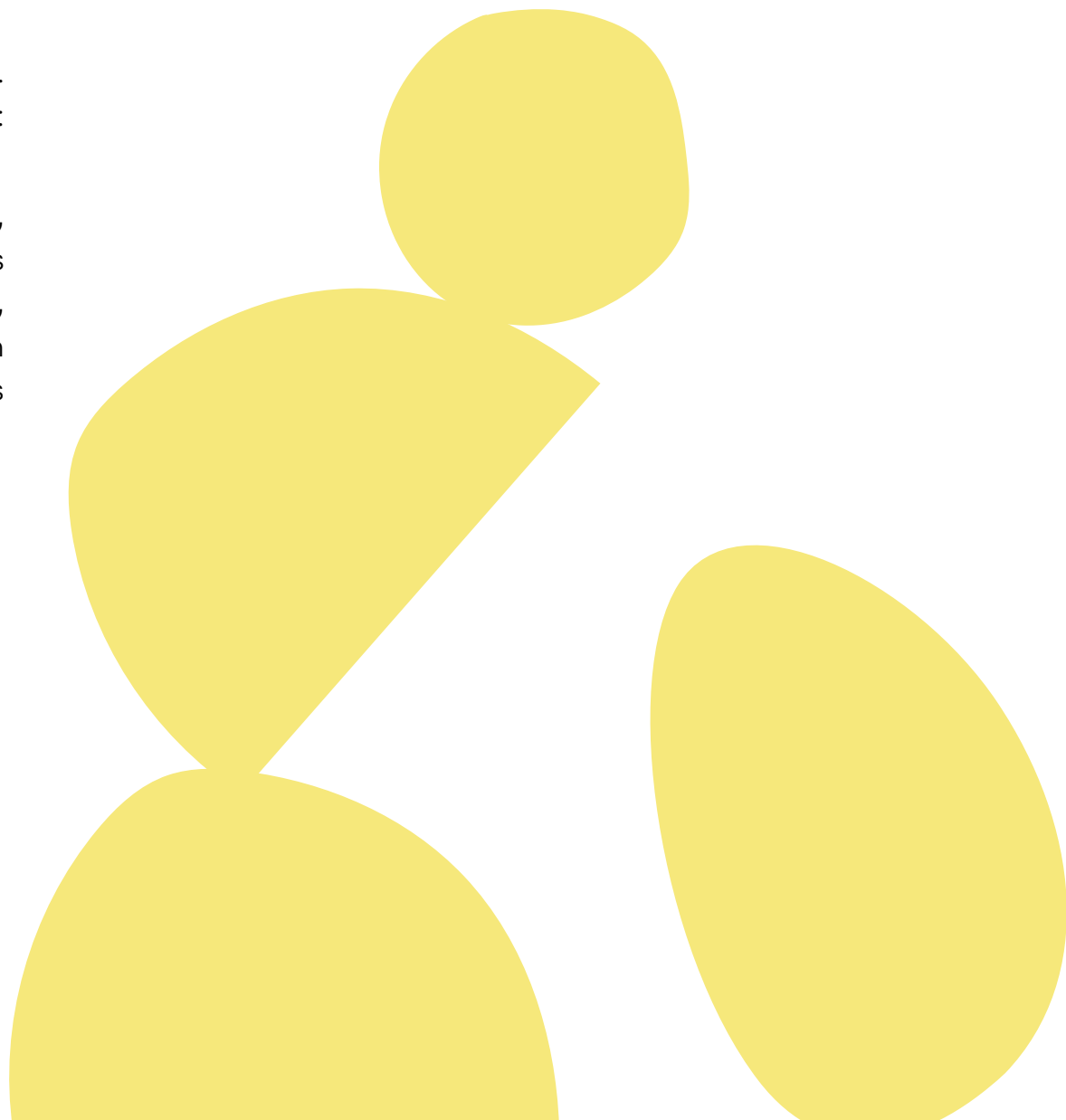
sker derhjemme, og lad dem vide, at det ikke er nogen nem situation. Det er vigtigt, at dit barn får at vide, at du har fortalt det og til hvem, og at dem du har fortalt det til, selv siger det til barnet: "Din mor har fortalt mig, at du har det rigtig svært med vrede, især ovre i skolen. Hun har sagt det, fordi hun ved, at jeg holder af dig og gerne vil hjælpe dig, hvis der er noget som helst jeg kan gøre".

Det er også vigtigt, at støtterne henvender sig til barnet efter en ubehagelig episode. "Din far fortalte mig, at I havde en konflikt, hvor du sparkede ham. Du skal vide, at jeg tror på, at det er noget, I kan gøre noget ved sammen, og at jeg er her for at støtte jer allesammen."

Det er ikke skamfuldt at involvere familie og venner. Det, der er skamfuldt, er når et barn bliver sendt uden for gruppen. At barnet mærker, at der er et netværk rundt om

det, som samler sig omkring det for at hjælpe, er kun godt. Det centrale, konstante budskab til barnet fra støtterne er: Vi holder af dig. Vi tror på dig. Vi er her for at hjælpe.

Rekruttering af støtter er især en central del af håndteringen, når en familie oplever voldsomme problemer med et barns følelsesregulering. Men uanset niveauet for udfordringerne, er det dog en enormt stor hjælp, hvis I rækker ud til nogen i jeres netværk og får inddraget dem i jeres families udfordringer.



MODUL 13

Det virker stadig ikke –
hvad gør jeg?

Når det, vi gør, ikke virker

Følelsesreguleringen i en familie følger en form for hierarkisk orden: Alting starter med jer som voksne og jeres evne til at hjælpe hinanden – og det er først når I er regulerede, at I kan skabe den kontakt, der er nøglen til at hjælpe jeres barn.

Det er helt normalt, at forandringer som disse tager tid. Det er med andre ord ikke nødvendigvis bedre at gøre mere, når handletrangen melder sig, men derimod at holde fast i det, man allerede har sat i gang. Når det så er sagt, kan der nogle gange godt være situationer, hvor vi ikke føler, at det, vi sætter i gang får ordentligt fat i problemerne. Som om vi bliver på overfladen uden rigtigt at kunne bryde igennem til det, det hele handler om. I de situationer, kan det hjælpe det ofte at tænke mere over særligt to mulige steder, vi kan sætte ind: Enten er vi nødt til at tale anderledes med

barnet, eller også er vi nødt til at gøre vores intervention mere tydelig.

Dette kapitel er derfor bygget op ud fra disse to indsatsområder:

VI KAN IKKE FÅ ADGANG:

Hvordan vi kan blive bedre til at tale med barnet og få fat i de mere sårbare og dybereliggende følelser.

BARNET MODARBEJDER INDSATSEN:

Hvordan vi kan blive mere tydelige ved at blive mere formelle, så barnet kan mærke, at vi mener det med at skabe forandringer alvorligt.

Sådan får vi adgang til barnet

Det virker lidt bagvendt, men selvom kontakten mellem dig og dit barn er den vigtigste forudsætning for forandring, er det faktisk ikke den, der kommer først.

Det svære ved at tale med børn er, at man er nødt til at lægge sin egen dagsorden til side. Vi er ikke i gang med at finde en sandhed, men at skabe en kontakt som giver barnet en følelse af at være forstået. I den sammenhæng skal vi være opmærksomme på, at der er stor forskel på aldersgrupper. Små børn kan fx ikke differentiere mellem deres følelser – de “ved” så at sige ikke, hvad det er, de føler – det hele er bare et stort kaos, der får dem til enten at reagere voldsomt eller lukke helt ned. Store børn kan omvendt godt kende forskel på deres følelser, men de modsætter sig typisk de erkendelser, der ligger på den anden side – de nægter ganske enkelt at forbinde sig til

ensomheden, afvisningen eller usikkerheden. Derfor kan de ofte ende med at reagere på samme måde som mindre børn ved enten at blive vrede og konfrontatoriske eller ved at lukke ned og trække sig.

For alle børn gælder det, at vrede ofte kan skygge for noget andet. I stedet for at tage den bogstaveligt, kan vi derfor med fordel prøve at se, om vi kan se “igennem” den og finde ud af, hvad det er for en følelse, der gør barnet så sårbart, at det føler sig presset til at udtrykke den gennem vrede eller måske endda raseri.

Vi er dog i den proces nødt til at være meget opmærksomme på, at vi er langt foran barnet. Som barnets forældre ved vi godt, at kernen i problemet er, at barnet er fx usikkert eller ensomt, men vi kan ikke få barnet med ind i en samtale, der

har det som udgangspunkt. Sådan en samtale, der som en borende finger trykker på et barns dybeste sårbarheder, er påtrængende og uønsket på samme måde som vi selv ville have det, hvis vi midt i en samtale om vejret henover frokosten på arbejde, pludselig blev spurgt til vores sexliv. Det meget muligt, at vejrudsigten taler om årets første sommerdag – men samtalen er ligesom bare slut alligevel. Derfor handler det om at gå langsomt frem og starte der, hvor man tror ens barn er. I stedet for at spørge, hvad barnet “føler” eller hvordan det “har det” med det, kan vi spørge til det der sker lige nu og her: “du siger, at du er til besvær. Vil du fortælle mig noget mere om, hvornår du får det sådan?”

Det er ikke vores opgave at prøve at få barnet til at have det på en anden måde, end det har det, men derimod at vise barnet, at vi kan være i det svære sammen med barnet, og at det er noget, vi kan tale om.

OFTE BUNDER DET I SKAM

Når børn har haft det svært igennem længere tid, oplever

de ligesom os forældre ofte en høj grad af skamfuldhed. De føler sig forkerte og anderledes og deres reaktioner er ofte drastiske, pludselige og udadreagerende eller undgående. Som forælder kan man ikke hjælpe med at regulere skammen ved at lade som om, at den ikke er der, eller ved at undlade at tale om den. Man er nødt til at turde erkende, at den er der og sætte ord på den – især når den udløses i relationen til os.

Metoden til dette er enkel:

- + Vi sætter ord på det, der er sket
- + Vi er åbne om, hvad vi mener om det
- + Vi tager ansvar for at reducere skammen

Herunder kan du finde en række eksempler på, hvordan du kan gøre det i praksis med udgangspunkt i forskellige situationer.

BARNET LYVER

- + Jeg ved, at du ikke var sammen med XX i går, og at du heller ikke var, hvor du sagde, du var
- + Jeg vil ikke have, at du lyver, og jeg synes ikke, at det er ok, at du bryder vores aftale
- + Men det ændrer ikke ved mit syn på dig, og at jeg ser dig som en rigtig god dreng

BARNET HAR VÆRET UDADREAGERENDE

- + Jeg ved, at du lige har slået mor, og kaldt hende nogle virkelig grimme ting
- + Det er ikke ok og slet ikke en adfærd hverken hun eller jeg vil acceptere herhjemme
- + Men det ændrer ikke på hvor meget jeg holder af dig

BARNET DER IKKE VIL AFSTED OM MORGENEN

- + Jeg ved godt, at det blev uoverskueligt for dig at komme afsted, da du fandt ud af at I skulle have idræt
- + Og det er rigtigt, at du godt kan mærke på mig, at jeg

synes du burde være taget afsted

- + Men det ændrer ikke ved hvor sej og dejlig, jeg synes du er

BARNET DER HAR FÅET SKREVET HJEM PÅ AULA

- + Du og jeg ved begge to godt, at skolen har skrevet hjem til os i dag
- + Jeg er sikker på, at der er noget, som har været svært for dig, men er ikke ok, at du taler sådan til din lærer
- + Men det ændrer ikke ved, at jeg ser dig som et kærligt og godt barn

BARNET DER TVIVLER PÅ SIT EGET VÆRD

- + Jeg ved godt, at du siger, at vi ikke elsker dig, og at du er til besvær
- + Og du kan godt mærke på mig, at jeg ville ønske at du så dig selv med de samme øjne som jeg ser dig med
- + Men det ændrer ikke ved, at jeg skal tage det, du siger alvorligt og at det betyder noget, som det er mit ansvar at forstå

DE SVÆRE SAMTALER MED BARNET

Målet med at tale med barnet er i bund og grund at øge barnets mentalisering. Det kræver, at vi ikke forsøger at "fikse" følelserne, handle på dem, eller at få dem til at gå væk, men at vi kan tale med barnet på en måde, hvor barnet gradvist får øje på at man godt kan have flere følelser på samme tid. Det kan være, de har én følelse, de føler mest, fx vrede eller angst, men det er ikke det samme som, at det er det eneste, de føler.

Det centrale princip er, at der ikke er nogen følelser – heller ikke dem, der får os til at gøre dårlige ting – som er forkerte. Ikke at de dermed altid kommer til udtryk på en god måde, men at de i udgangspunktet er opstået, fordi de har hjulpet os med noget, som har været svært. I stedet for at lade os rive med af trangen til at skabe balance i barnets fortælling og byde ind med alle de gode ting i barnets liv – fx at man gerne vil have barnet til at se alle de gode sider af sig selv – så har barnet brug for at vi taler med barnet på en måde som ikke forsøger at få følelserne til at gå væk, men at vi kan forstå dem og lære dem at kende, så barnet ikke

oplever at stå alene med dem.

Det kan fx lyde sådan her:

"Jeg tænker, at jeg nogle gange må have været virkelig træls at tale med, fordi du må have kunnet mærke, hvor bekymret jeg bliver, og dermed også at jeg på en eller anden måde bare har lyst til, at du skal gøre noget andet, end det du gør. Og jeg kan faktisk godt forstå, hvorfor det kan have givet dig lyst til ikke at tale med mig.

Jeg vil gerne lære den del af dig bedre at kende, men på en måde, hvor du ikke føler dig fordømt af mig. Bare så du ved det – du kan altid lukke mig ned og sige, at du ikke gider snakke om det. Den måde jeg har talt med dig på før, tænker jeg ikke har været den mest gavnlige, så det er helt ok, at du stopper mig, hvis jeg kommer til at gøre det igen.

I forhold til hvem du er lige nu, så er de problemer jo en del af dig, og det er vigtigt for mig, at du ved, at jeg gerne vil kende alle dele af dig."

Eksempler på spørgsmål til barn, der ikke vil i skole (du kan tage udgangspunkt i spørgsmålene uanset hvilken primær udfordring dit barn har):

- + Hvordan mærker du, at du ikke vil i skole?
- + Får du nogle bestemte tanker?
- + Mærker du, at det er ubehageligt i din krop?
- + Jeg tænker, at den del, der får dig til at blive hjemme fra skole, hjælper dig på en måde... hvordan hjælper det dig?
- + Hvad ville der ske, hvis ikke du lyttede til den del?
- + Synes den del af dig ofte, at jeg er irriterende og ikke forstår dig?
- + Få den lyst til at åbne mere op for mig, når den kan mærke, at jeg ikke prøver at få dig til at gøre noget andet?
- + Er der nogle andre dele af dig, som siger til dig, at du burde tage i skole?

- + Er det som om, at der er en indre kamp inde i dig?
- + Ville jeg kunne gøre noget andet for at hjælpe dig bedre med den kamp?

Det er klart, at det er vanskeligt på den måde, at lægge sin trang til at "bekæmpe" sit barns udfordringer på hylden for en stund og i stedet bare være nysgerrig på, hvor de kommer fra – især hvis der er tale om adfærd, der indebærer en reel risiko for barnet eller nogen i dets omgivelser. Men meningen er ikke, at vi ikke skal hjælpe vores barn videre – meningen er, at vi accepterer, at vejen ud på den anden side går via den fortrolighed, der er fundamentet under vores relation. Inden vi kan få lov til at hjælpe et barn, skal det have erfaring med, at det trygt kan dele sine mest skamfulde sider med os uden at føle sig forkert. Det er først, når barnet mærker, at det ikke er alene med det svære, at det reelt kan få lov at erfare at der findes andre løsninger, end dem det selv er kommet op med.

Sådan arbejder vi med barnets modstand

Når børn gør modstand er NVR igen et rigtig godt sted at kigge hen. Den byder nemlig på meget mere end "bare" nogle stærke principper og en effektiv tilgang til at styrke børns evne til følelsesregulering. Tilgangen rummer også nogle meget kraftfulde og effektive interventioner, som man kan tage i brug, hvis problemerne får vokset sig rigtig store, og et barn sidder fast i egentlig mistrivsel.

- + **Erklæringen:** En intervention, som hjælper dig til at lave et omsorgsfuldt, men markant skift, når først dit barns udfordringer er blevet til egentlig mistrivsel.
- + **Det stille oprør:** En meget markant, men stadig omsorgsfuld intervention, som viser barnet, der er kommet i svær mistrivsel, at I, der er omkring barnet, står sammen og ønsker forandring, og at I er klar til at

hjælpe barnet igennem det svære.

Et af de grundlæggende greb, som NVR gør brug af for at trænge igennem til et barn, der måske allerede har det så svært, at de helt afviser vores hjælp, er at skrue op for det "formelle" aspekt af kommunikationen mellem os og barnet. Det kan måske godt fremstå lidt opstilt, når man bare læser om det, men det virker faktisk, fordi den uvante form hjælper os med at gøre indtryk på barnet, og det er jo i sidste ende det, der er pointen.

ERKLÆRINGEN

Erklæringen er et værktøj fra NVR, der har vist sig at have en markant effekt på både over- og underregulerede børn, og den er især relevant, når en udfordring har bidt sig fast, og man har brug for at tage et nyt og stærkere

skridt. Erklæringen er en formel og nærmest rituel teknik, som viser barnet, at vi er fast besluttede på, at der skal ske forandringer, og som forklarer, hvad vi har besluttet i en varm og konkret form.

Målet med erklæringen er at:

- + Informere barnet om vores intentioner uden at invitere til eskalering.
- + Vise, at de voksne omkring barnet står sammen, og at de handler i fællesskab.
- + Skabe en fælles forpligtelse til at holde fast i processen.
- + Give mulighed for at viderebringe budskabet præcist og kortfattet.
- + Skabe et positivt og fremadskuende afsæt for jer begge.

Erklæringen er – i helt praktiske termer – en empatisk og støttende besked, der eksplicit anerkender barnets udfordringer, og det du har besluttet at gøre for at hjælpe

barnet med at få styr på udfordringerne. Den leveres mundtligt på et roligt tidspunkt, og barnet skal have den på skrift umiddelbart efter den er læst op. Budskabet i den er centreret omkring dig som den voksne – det du ser i barnet, det du tror på, og det du vil gøre for at hjælpe barnet. Erklæringen er ikke genstand for diskussion – målet er at demonstrere, at du og andre voksne omkring barnet er forpligtede på at hjælpe, og at I står sammen. Barnet er selvfølgelig frit til at give udtryk for uenighed eller endda foragt, men det skal ikke give anledning til andet end et kort “jeg er med på, at du ikke er enig, men det er det, jeg tror på, at du har brug for, og det jeg kommer til at gøre”. Er I to forældre, er det bedst hvis erklæringen afleveres af den mest eftergivende af jer.

Erklæringen skaber en klar forskel på “før og efter”, og kan dermed indføre en række forandringer i barnets hverdag. Den viser, at du går til problemet på en velforberedt, bevidst og planlagt måde, og at de voksne omkring barnet har forholdt sig aktivt og velovervejet til situationen. Som begivenhed er afleveringen af erklæringen både

omsorgsfuld og ikke-konfrontatorisk, men med det klare formål at gøre indtryk på barnet. De formelle og lidt rituelle aspekter er vigtige for effekten, fordi det adskiller situationen fra hverdagen, hvor vi "bare" taler sammen, men det må samtidig heller ikke blive dramatisk eller bombastisk. Det skal være en velforberedt og simpel handling, leveret roligt i et vi-orienteret sprog til barnet fra forældre, fordi I føler en dybtfølt forpligtelse til at skabe forandring.

DET STILLE OPRØR

Det stille oprør er det næste i rækken af formelle skridt vi kan tage i brug fra NVR. Den tages i anvendelse efter erklæringen, hvis barnet fortsætter med at opføre sig på en klart uacceptabel måde. Ligesom erklæringen er teknikken rituel, grænsende til det ceremonielle, og er det mest markante værktøj vi har. Den skal derfor først bruges, når de øvrige værktøjer har vist sig ikke at være tilstrækkelige, OG hvis barnets adfærd er langt over stregen, fx decideret voldelig adfærd. Den må ikke bruges alene, men skal kun bruges i konteksten af de øvrige værktøjer fra NVR.

Det stille oprør er som skrevet en halv-ceremoniel intervention, der foregår ved, at forældrene sidder sammen med et barn og venter i stilhed på, at barnet kommer med sit eget forslag til, hvordan den uacceptable adfærd kan stoppe. Det er vigtigt, at seancen er respektfuld, og at de fysiske omstændigheder omkring samtalen adskiller sig fra situationer, som barnet forbinder med at blive skældt ud eller på anden måde sat på plads. I stedet for at kalde barnet ud i køkkenet til to ventende forældre, bør I gøre det på barnets værelse. Ligesom med erklæringen ovenfor, er målet med seancen her at gøre indtryk på barnet og vise, at de voksne omkring det står sammen om at hjælpe det til en ny og bedre vej. Alt afhængig af barnets alder, bør man sætte op til en time af til forløbet for store børn. Er barnet under 12 er 30 minutter nok. Teknikken skal ikke bruges til helt små børn.

Interventionen foregår som følger:

- + I vælger et tidspunkt, der passer og hvor barnet er hjemme. Det må ikke være lige efter en konflikt og gerne adskillige timer senere. I går ind på barnets værelse og

sætter jer ned.

- + Samtalen åbnes omsorgsfuldt og kærligt af den af jer, der er bedst til at stå imod provokationer: "Tak fordi at vi måtte komme ind. Vi vil gerne tale med dig."
- + Start med at sætte rammen for samtalen: "Far og jeg har besluttet, at vi tre sammen skal gøre noget ved den her adfærd, der fører til konflikter som i går, hvor du ender med at slå far i ansigtet, og vi er her nu for at finde en løsning, og vi lytter til alle dine forslag."
- + Forklar barnet – stadig respektfuldt og varmt – at formålet med samtalen er, at barnet skal komme med et forslag til, hvordan adfærden kan stoppe.
- + Giv derefter ordet til barnet og vent alt afhængig af barnets alder op til en time uden at sige noget og uden at lave andet. Ingen telefoner, ingen afbrydelser.
- + I skal være til stede, lyttende og opmærksomme, og klar til at tage imod barnets forslag. Ventetiden stopper, hvis barnet kommer med et reelt forslag, men alle andre indlæg besvares kort, varmt og bestemt med: "Vi er kun

interesserede i løsninger". Kommer barnet med et reelt forslag, tager I imod det ved fx at sige "det kan godt virke. Lad os give det en chance".

- + Enhver form for voldelig adfærd stopper seancen.
- + Går de 60 minutter uden, at barnet er kommet med forslag, afslutter du seancen ved at sige: "Ok. Vi har nu siddet her i en time. Vi har stadig ikke fundet en løsning. Vi bliver ved med at lede"

Det er almindeligt, at teknikken skal bruges flere gange, inden der sker et gennembrud. Målet er ikke, at barnet skal opføre sig pænt, og den er ikke ineffektiv, hvis barnet reagerer med vrede. Målet er at efterlade et indtryk hos barnet af, at vi tager situationen meget alvorligt, og at status quo uacceptabel. Samtidig får vi handlekraften tilbage og genetablerer den position af autoritet, som barnet har brug for at du indtager i den asymmetriske relation.

Kildeliste

Achenbach, T. M., & Edelbrock, C. (1981). Behavioral problems and competencies reported by parents of normal and disturbed children aged 4 through 16. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 46(188).

Ainsworth, M., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation*. New York: Psychology Press.

Asen, E. & Fonagy, P. (2021). *Mentalization-Based Treatment with Families*. New York: The Guilford Press

Baim, M. C. (2020). Applying the Dynamic-Maturational Model of Attachment and Adaptation in criminal justice interventions. *Probation Journal*, 67(1).

Bateman, A., Fonagy, P., Campbell, C., Luyten, P., & Debbané, M. (2023). *Cambridge Guide to Mentalization-Based Treatment (MBT) (Cambridge Guides to the Psychological Therapies)*. Cambridge: Cambridge University Press

Beauchaine, T., & Cicchetti, D. (2019). Emotion dysregulation and emerging psychopathology: A transdiagnostic, transdisciplinary perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 799–804.

Bowlby, J. (1994). *En sikker base, Tilknyningsteoriens kliniske anvendelser*. Frederiksberg: DET lille FORLAG

Bowlby, J. (1996). *At knytte og bryde nære bånd*. Frederiksberg: DET lille FORLAG

Brainstorm Consortium; Anttila V, Bulik-Sullivan B, Finucane HK, Walters RK, Bras J, ... Murray R (2018). Analysis of shared heritability in common disorders of the brain. *Science*, 22;360

Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2018). All for One and One for All: Mental Disorders in One Dimension. *The American journal of psychiatry*, 175(9).

Caspi, A., Houts, R. M., Ambler, A., Danese, A., Elliott, M. L., Hariri, A., . . . Moffitt, T. E. (2020). Longitudinal assessment of mental health disorders and comorbidities across 4 decades among participants in the Dunedin Birth Cohort Study. *JAMA*, 3(4).

Caspi, A., Houts, R. M., Belsky, D. W., Goldman-Mellor, S. J., Lee, H., Harrington, H. L., . . . Moffitt, T. E. (2014). The p Factor: One General Psychopathology Factor in the Structure of Psychiatric Disorders? *Clinical psychological Science*, 2(2).

Cassidy, J. & P. R. Shaver (2016). *Handbook of Attachment, Theory, Research, and Clinical Applications* (3. ed). New York: The Guilford Press.

Crittenden, P. M. (2006). A Dynamic-Maturational Model of Attachment. *Australian and New Zealand journal of family therapy*, 27(2).

Csibra, G., & Gergely, G. (2011). Natural Pedagogy as Evolutionary Adaptation. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 366(1567).

Deutz, M. H., Geeraerts, S. B., Belsky, J., Deković, M., van Baar, A. L., Prinzie, P., & Patalay, P. (2020). General Psychopathology and Dysregulation Profile in a Longitudinal Community Sample: Stability, Antecedents and Outcomes. 51(1).

Duschinsky, R., & Foster, S. (2021). *Mentalizing and Epistemic Trust*. Oxford: Oxford University Press.

Duschinsky, R., Collver, J., & Carel, H. (2019). Trust Comes From a Sense of Feeling One's Self Understood by Another Mind": An Interview With Peter Fonagy. *Psychoanalytic Psychology*, 36(3).

Bateman, A. & P. Fonagy (2019). *Handbook of Mentalising in Mental Health Practice* (2nd ed.). Washington DC: American Psychiatric Association.

Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of Mentalizing and Epistemic Trust in the Therapeutic Relationship. *Psychotherapy* (51), s. 372-380.

Fonagy, P. (2019). Why is it so hard to learn to do things differently? On not being able to learn from experience. Kan hentes på <https://www.borderlinepersonalitydisorder.org/wpcontent/uploads/2019/02/Podcast-2.24.19-compressed.pdf>.

Fonagy, P., Campbell, C., Constantinou, M., Higgitt, A., Allison, E., & Luyten, P. (2022). Culture and Psychopathology: An Attempt at Reconsidering the Role of Social Learning. *Development and Psychopathology*, 34(4).

Fonagy, P., Luyten, P., Allison, E., & Campbell, C. (2017a). What we have changed our minds about: Part 1. Borderline personality disorder as a limitation of resilience. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 4(11).

Fonagy, P., Luyten, P., Allison, E., & Campbell, C. (2017b). What We Have Changed Our Minds About: Part 2. Borderline Personality Disorder, Epistemic Trust and the Developmental. Significance of Social Communication. *Borderline personality disorder*

and emotion dysregulation, 4(1).

Giudice, M. D. (2016). The Life History Model of Psychopathology Explains the Structure of Psychiatric Disorders and the Emergence of the p Factor: A Simulation Study. *Clinical Psychological Science*, 4(2).

Hammock, E. A., & Levitt, P. (2006). The discipline of neurobehavioral development: The emerging interface of processes that build circuits and skills. *Human Development*, 49.

Harden KP, Engelhardt LE, Mann FD, Patterson MW, Grotzinger AD, Savicki SL, Thibodeaux ML, Freis SM, Tackett JL, Church JA, Tucker-Drob EM (2020). Genetic Associations Between Executive Functions and a General Factor of Psychopathology. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59(6).

Hertz, S. (2017). Børn og unge, psykiatri og samfund. Akademisk Forlag: København.

Laceulle, O. M., Vollebergh, W. A., & Ormel, J. (2015). The Structure of Psychopathology in Adolescence: Replication of a General Psychopathology Factor in the TRAILS Study. *Clinical Psychological Science*, 3(6).

Lahey, B. B., Rathouz, P. J., Keenan, K., Stepp, S. D., Loeber, R., & Hipwell, A. E. (2015). Criterion Validity of the General Factor of Psychopathology in a Prospective Study of Girls. *Journal of Child Psychological Psychiatry*, 56(4).

Lahey, B. B., Zald, D. H., Perkins, S. F., Villalta-Gil, V., Werts, K. B., Van Hulle, C. A., & Waldman, I. D. (2018). Measuring the hierarchical general factor model of psychopathology in young adults. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 27(1).

Landa, S., & Duschinsky, R. (2013). Crittenden's Dynamic–Maturational Model of Attachment and Adaptation. *Review of General Psychology*, 17(3).

Lebowitz, E. R. & Omer, H. (2013). *Treating Childhood and Adolescent Anxiety*, Wiley

Main, M. (1979). The “Ultimate” Causation of Some Infant Attachment Phenomena: Further Answers, Further Phenomena, Further Questions. *Behavioral and Brain Sciences*, 2.

McCrory, E., UK Trauma Council, *Childhood Trauma, the Brain and the Social World*, A short guide about the importance of social.

Moss, E., Smolla, N., Cyr, C., Dubois–Comtois, K., Mazzarello, T., & Berthiaume, C. (2006). Attachment and behavior problems in middle childhood as reported by adult and child informants. *Development and Psychopathology*, 18(2).

Midgley, N., Ensink, K., & Lindqvist, K. (2017). *MentalizaGon-based treatment for children: A Gme limited approach*. Washington DC: APA.

Murray, A. L., Eisner, M., & Ribeaud, D. (2016). The Development of the General Factor of Psychopathology ‘p Factor’ Through Childhood and Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44.

Newman, D. L., Moffitt, T. E., Caspi, A., & Silva, P. A. (1998). Comorbid mental disorders: Implications for treatment and sample

selection. *Journal of Abnormal Psychology*, 107.

Omer, H. (2021). *Non-Violent Resistance*. Cambridge: Cambridge University Press.

Omer, H. (2021). *Courageous Teachers*. Developing a new authority to cope with violence and chaos.

Patalay, P., Fonagy, P., Deighton, J., Belsky, J., Vostanis, P., & Wolpert, M. (2015). A general psychopathology factor in early adolescence. *British Journal of Psychiatry*, 207(1).

Plana-Ripoll, O., Pedersen, C. B., Holtz, Y., & al., e. (2019). Exploring Comorbidity Within Mental Disorders Among a Danish National Population. *JAMA Psychiatry*, 76(3).

Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2005). *The Development of the Person, The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*. New York, NY: The Guilford Press.

Struik, A. (2019). *Treating chronically traumatized children – Sleeping dogs method*. London: Routledge.

van Harmelen, A. L., Kievit, R. A., Ioannidis, K., Neufeld, S., Jones, P. B., Bullmore, E., & Goodyer, I. (2017). Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains in a healthy community cohort. *Psychological Medicine*.