


# Fjerde fokusmodul: Særligt for jer med *underregulerede* samspil


Forældreforløb i børns følelsesregulering

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



1

## Dagens modul



- Når under- møder under-
- Hvorfor bliver den kombination særligt bøvlet?
- Klassiske temer, der går igen (og igen)
- Det, vi hyppig går, som får os til at sidde fast
- Hvordan bryder vi mønstret?
- Relationelle mål

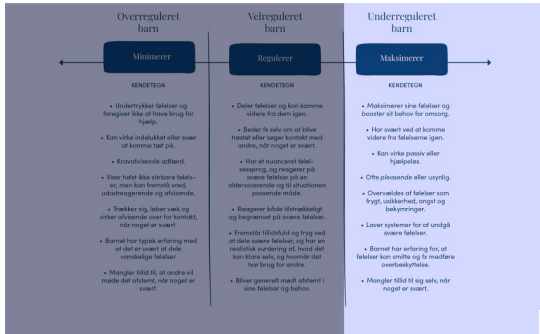
2

Over	Under
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gammel autoritet</li> <li>Krævende forælderrolle</li> <li>Søger at bestemme over symptomer</li> <li>Bøvler med at få adgang</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingen autoritet</li> <li>Beskyttende forælderrolle</li> <li>Samarbejder med symptomer</li> <li>Bøvler med at adskille egne følelser</li> </ul> 

3



4



5



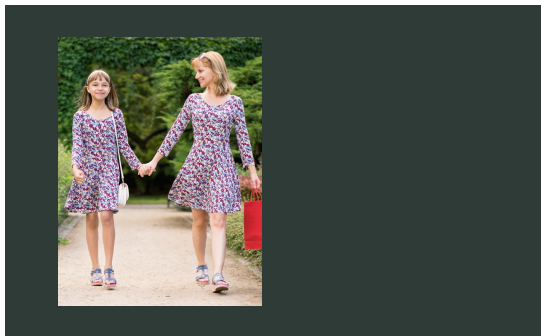
6



7



8



9



10

UNDERREGULERING

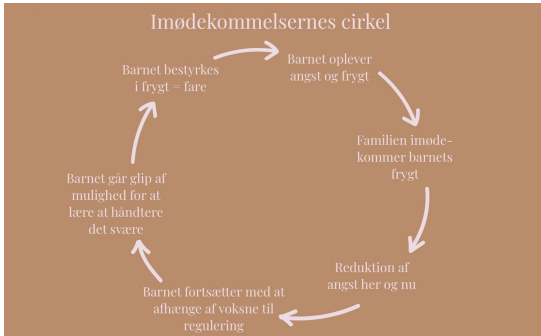
TEMAER

TRIGGERTRIGGERTRIGGERTRIGGERTRIGGER  
 TRIGGERTRIGGERTRIGGERTRIGGERTRIGGER  
 TRIGGERTRIGGERTRIGGERTRIGGERTRIGGER

11

- Hvad er temaerne
- "Jeg gør mig svag"
  - Usikkerhed
  - Tvivl
  - Bekymring
  - Kan jeg klare det?
  - Ser/vil du mig?
  - Er jeg god nok?
  - Etc.
- 

12



13

**Et eksempel**

Efter at have gjort vores bedste for at skabe hygge med musik og stearinlys denne morgen, går vi nu ind og vækker vores datter på 12, som skal op og i skole. Vi minder hende om, at det er onsdag og at hun skal huske at spise en god morgenmad, da der, udover ridning i eftermiddag, også er idræt i skolen...

...hvilket **trig**ger hendes angst for at blive ydmyget i et boldspil foran klassen. Hun får helt ondt i maven ved tanken om det sociale spil i skolen, der aktiverer hendes **tema** om usikkerhed, og får hende til at falde tilbage i **mønsteret**, og sige, at hun er syg, så hun kan undgå at tage afsted.

14

**Samme eksempel**

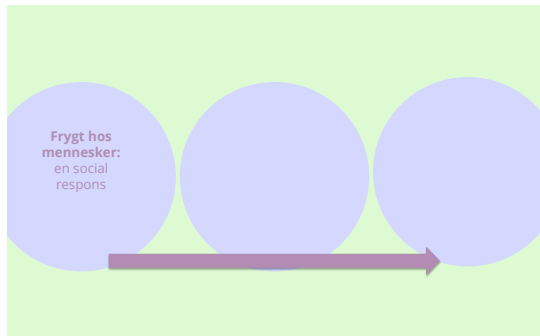
Vores datter virker slet ikke som sig selv. Hun er trist og siger hele tiden at hun er syg, at hun har ondt i maven og har stadig oftere brug for at blive hjemme...

...hvilket **trig**ger en intens følelse af bekymring hos os for om hun er ok. Bekymringerne aktiverer vores **tema** om hvorvidt vi er gode nok til at passe på hende, og får os til at falde tilbage i **mønsteret** hvor vi mest af alt har lyst til bare at vise hende, hvor meget vi gerne vil hjælpe - uanset prisen.

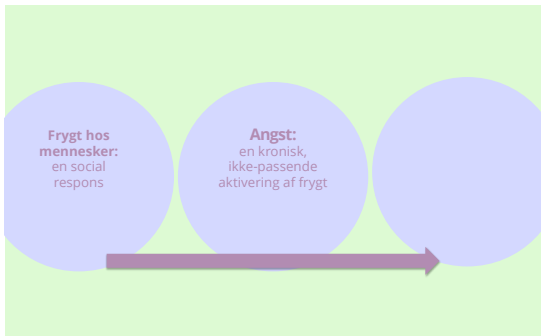
15



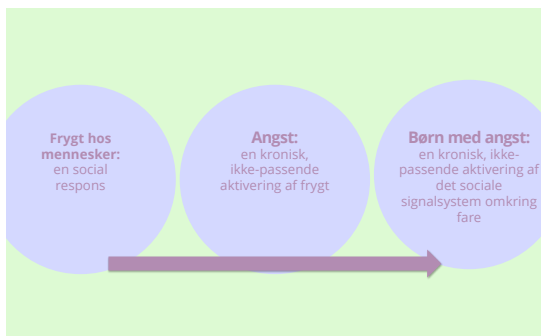
16



17



18



19



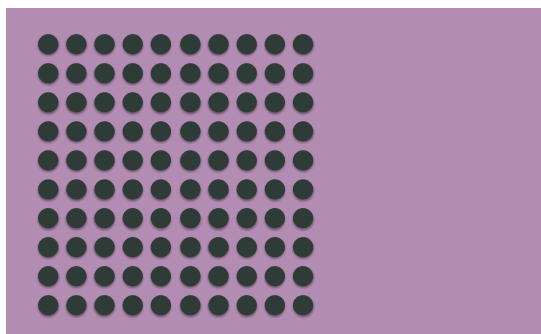
20

## Stop glidebanen

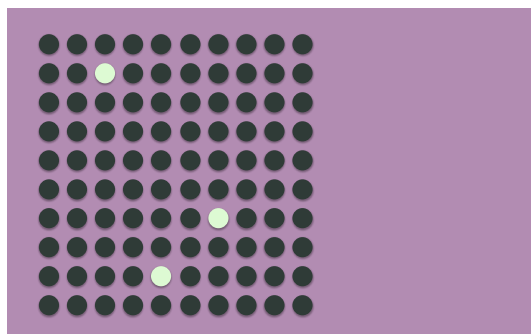


- Vi accepterer, hvordan vi uforvarende er blevet del af et vedligeholdende mønster, der er med til at fastholde problemet
- Vi forklarer barnet, hvordan vi ser det og at vi forstår, at det kommer til at føles svært
- Vi tilbyder hjælp og støtte i det svære, men fastholder troen på, at det er det rigtige for barnet

21



22



23

## Hvad er imødekomelser?

- Findes hos:
  - Far
  - Mor
  - Søskende
  - Fagpersoner
- Hvor har de ændret adfærd?
  - Morgen
  - Skole, især aftenlevering, fremlæggelser og fælles aktiviteter
  - Fritidsaktiviteter
  - Lektidelæsning
  - Pligter
  - Familietid, herunder også måltider
  - Sengelægning

24

### Det, vi gør (fx):

- Accepterer, at udvalgte familiedømmer har forbud mod at gå ind på barnets værelse
- Taler for barnet, når det ikke tør at tale selv
- Klarer pligter for barnet, som det godt kan selv
- 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
- Sover ved siden af barnet, der ikke tør sove alene
- Undlader at invitere gæster hjem
- 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

25

### Eksempler

<p><b>Barnets symptom på angst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barnet undgår øjenkontakt og kigger væk, når folk hilser på det</li> <li>• Barnet spørger mange gange til hvad der skal ske</li> <li>• Barnet bryder sammen, når det ikke kan se sin mor</li> <li>• Barnet er bange for edderkopper i hjemmet</li> </ul>	<p><b>Forældrens imødekommelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forælderen hilser og svarer på alle spørgsmål på barnets vegne</li> <li>• Forældrene svarer hver gang og kan ikke lave om på planerne</li> <li>• Mor holder sig tæt på og undlader fx at lukke døren til toiletet</li> <li>• Forældrene leder efter edderkopper på værelset i 20 minutter hver aften</li> </ul>
--	---

26

### Eksempel fra en forælder

*Vores datter på 5 år har flere ting dagligt, hun prøver at kontrollere. Vi er i tvivl om, hvornår vi gør hende en bjørnetjeneste ved at indfri hendes "ønsker"?*

*F.eks. er der i perioder kun et bestemt par strømper eller underbukser, en bestemt bluse hun vil have på. Jeg vasker og tørrer det tit om aftenen for at undgå nedsmeltinger om morgenen. Et andet eksempel er, at hun hver dag vil have dit sit overtøj med hjem fra børnehaven og næste dag har en helt bestemt rækkefølge, det skal hænges op i garderoben på. Vi har indtil videre ladet hende bestemme det. Vi har set det som en "mindre" ting vi godt kunne se igennem fingre med. Problemet kan være, at hun på dage, hvor hun er meget træt og måske overstimuleret, går helt fra hinanden, når vi skal hjem fra børnehaven, og tingene kommer forkert i posen f.eks. Et tredje eksempel er, at hun ikke vil have, at der bliver dækket op til hende ved middagsbordet derhjemme. Som en vane gør vi det ikke, og først når vi har sat os til bords, og hun beder om det, henter vi den samme tallerken og gaffel til hende.*

27

*Om natten når hun vågner og vil have vand, kan hun finde på at bede os åbne/lukke døren på den "rigtige" måde, stille koppen på en bestemt måde osv.*

*Gør vi det ikke, skriger hun og græder meget voldsomt, kaster sig i sengen eller på gulvet. Der kan være flere episoder i perioder, hvor hun forsøger at kontrollere mig (mor) meget. Hvordan jeg siger ting på til hende, om mit hoved er på skrå eller lige, hvordan jeg holder armene om hende, når jeg krammer hende og mange andre ting.*

*Jeg har for længst nået min grænse, og jeg ved ikke hvilket ben, jeg skal stå på længere. Hun reagerer meget voldsomt, når hendes "ønsker" ikke bliver indfriet. Det kan tage op til 30-45 min. nogle gange, før hun falder til ro. Jeg vil gerne være der for hende, mens hun er ked af det, men har ærligt mest lyst til at gå. Bliver jeg hos hende, skriger hun det samme igen og igen, som hun ønsker jeg skal gøre. "Please, mor, gør det". For må ikke blande sig, og der bliver råbt "GÅ". Det ender tit i tårer og en ekstrem magtesløshed.*

28

### Fordelt på lidelser

<p><b>Angstdomæne</b></p> <p>Generaliseret angst</p> <p>Social angst</p> <p>Separationsangst</p> <p>Fobi (fx insekter)</p> <p>OCD</p>	<p><b>Aktiv imødekommelse</b></p> <p>Besvarer bekymrede spørgsmål</p> <p>Taler på vegne af barnet</p> <p>Sover i barnets nærhed</p> <p>Tager overdrevene forholdsregler</p> <p>Gennemfører tvungne ritualer</p>	<p><b>Passiv imødekommelse</b></p> <p>Undlader at se nyheder på TV</p> <p>Har færre gæster</p> <p>Bliver hjemme</p> <p>Undgår fx parker</p> <p>Bruger ikke bestemte ord</p>
---	---	---

29

### Identificer imødekommeelserne

- 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?

30

## Hvilke imødekommelser er gode at arbejde med?

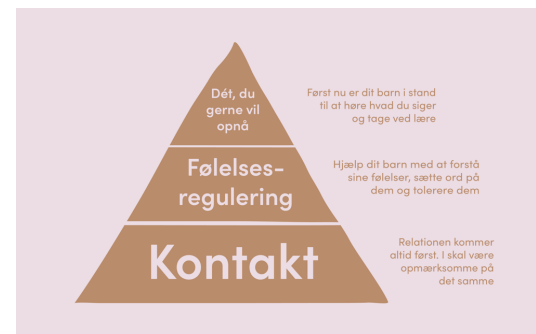
- Sker ofte, fx 2-3 gange pr. uge
- Repræsenterer et meningsfyldt og relevant problem, fx at barnet sover for sent og de voksne ikke har tid sammen om aftenen
- Noget I har en stærk motivation for at gøre noget ved
- Er relateret til barnets udfordringer med følelsesregulering
- Sker i jeres egen relation til barnet – det er fx ikke et godt valg af imødekommelse, hvis det er noget, der sker i skolen

31

## Relationelle mål

- Mål for den forandring vi ønsker se i vores relation til barnet
  - *"Vi skal være mindre sammen om svære følelser"*
  - *"Vi skal tale mindre om svære følelser og mere om andre ting"*
  - *"Vi skal prøve at klare flere svære følelser uden hinanden"*
- Ikke mål for den enkelte
  - *"Barnet skal tro mere på sig selv"*
  - *"Mor skal bekymre sig mindre"*
  - *"Far skal bruge mindre tid på at putte børn"*

32



33



34

Fremgang = forandring hos <sup>os</sup> ~~barnet~~

nordic parenting

36

## Fremgang er også...

- At vi kan se vores egen rolle i mønsteret, og at vi får en ny forståelse af, hvordan vi bedst hjælper vores barn
- At vi kan lægge en plan for forbedring og at vi kan handle på den
- At vi viser vores barn, at vi har tillid til, at det kan stå imod angsten
- At vi reducerer imødekommelser og skaber nye betingelser for, at barnet kan finde andre og bedre veje til at håndtere følelserne

37