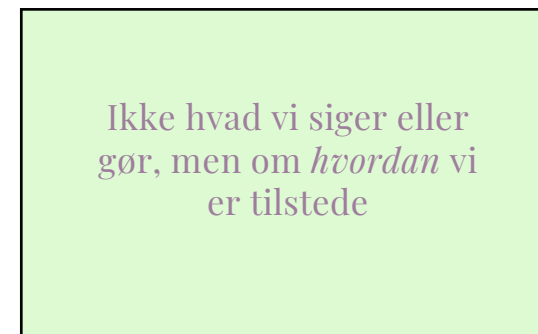
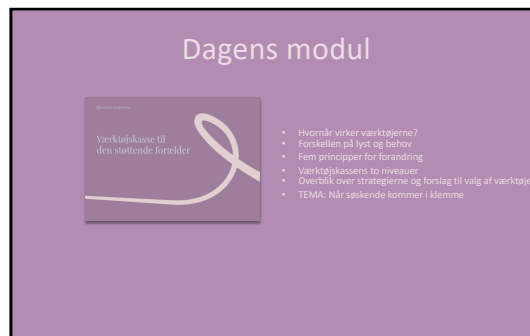




Hvad skal der til?

- Relationen kommer altid først
- Hvis ikke du forstår, hvordan du virker på dit barn, så *vent*
- Sænk tempoet
- Husk, at det er dig selv, du "skruer på"
- Det er ikke dine ord, men din egen ro med at være i situationen, der er vigtigst
- Hvis barnets reaktioner er kilde til konflikter mellem jer som forældre, skal I håndtere det først

Tålmodighed
Tålmodighed
Tålmodighed

Lyster vs behov



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Overfladiske niveau i psyken • Hurtige og forbigående • Barnet kan leve et sundt liv uden • Barnet kan nemt mærke betydningen af en lyst • Optimerer efter at maksimere glæde og minimere ubehag her og nu | <ul style="list-style-type: none"> • Dybe lag i psyken • Permanente og skifter ikke fra øjeblik til øjeblik • Barnet kan <u>ikke</u> leve et sundt liv uden • Børn har brug for at erfare betydningen af et behov • Bliver med tiden til behov, værdier og normer |
|--|--|

Ulyst skal ikke
mødes af ny lyst



Kunsten er at sætte
grænser for børns lyster
uden at gå på kompromis
med deres behov

© nordic parenting

Vi siger ikke "DU skal gøre, som jeg siger", men "JEG vil gøre, som jeg siger"

@nordicparenting

Principper

#1: Smed mens jernet er koldt



#2: Tiden arbejder med os



#3 Reparationer skaber relationer



#4: Det er os, der styrer målstregen



#5 Vi beskytter 100 % af tiden

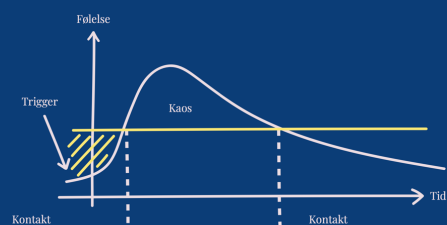


Værktøjskassen

- **Niveau 1:** Hvad gør vi i situationen, når symptomerne viser sig?
- **Niveau 2:** Hvad gør vi mellem situationerne, så vi kan forebygge at symptomerne viser sig (du bestemmer over dig)?

Niveau 1:

Hvad gør vi i situationen?



Strategier til deeskalering

- Gennemgå ikke krisen - sig, at du ikke rykker krisen
- Følg ikke destruktion krisen
- Tilføj destruktion krisen - sig, at krisen er over
- Gennemgå krisen - sig, at krisen er over
- Tilføj destruktion krisen - sig, at krisen er over
- Gennemgå krisen - sig, at krisen er over
- Tilføj destruktion krisen - sig, at krisen er over
- Gennemgå krisen - sig, at krisen er over
- Tilføj destruktion krisen - sig, at krisen er over

© 2015-2016

Niveau 2:

Hvad gør vi mellem situationerne?



De røde linjer

- Vi fortæller om profilen udfærdet, vi kan acceptere og handle ud af det, den er for
- Vi kan også fortælle om de røde linjer, det vil sige, at vi vil gøre, hvis og når det røde linje bliver overskredet

Stop glidebanen

- Vi accepterer, hvordan vi i vores verden kan være, og at det er en del af vores verden, som vi skal leve med
- Vi accepterer, hvordan vi kan være, og at det er en del af vores verden, som vi skal leve med
- Vi accepterer, hvordan vi kan være, og at det er en del af vores verden, som vi skal leve med

Udskudt reaktion

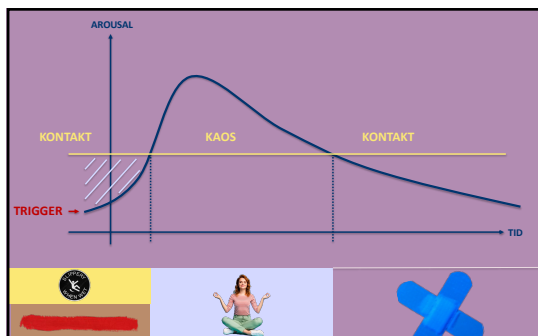
- Vi beslutter, at vi vil adskille vores respons på barnets adfærd fra situationen
- Vi reagerer stadig – men vi vender tilbage til situationen på et tidspunkt, hvor det er sandsynligt, at barnet hører efter
- Vi accepterer, at der ikke er noget vi kan sige, som er et godt svar, når et barn bider, slår eller sparker
- I situationen er opgaven "bare" at beskytte os selv, barnet selv og evt. søskende



Aktiv reparation



- Afgørende i den asymmetriske relation.
- Aktiv er ikke lig automatisk
- 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



Overblik over strategier

	Overregulering	Underregulering
Forebyggelse	Indelukket	Udgående
Håndtering	Kravafvisende	Kontrolsøgende
Brandslukning	Udadreagerende	Tvingende

De 3 strategier: 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. Barnet svarer fx 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.

NØGLEVÆRKTØJER:

- Samtalen om samtalen
- Aktiv reparation

De 3 strategier: 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.

NØGLEVÆRKTØJER:

- Genkend temaet
- Røde linjer

De 3 strategier: 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. Vi tuner ind, og det føles paradoksalt nok rart, fordi 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.

NØGLEVÆRKTØJER:

- Røde linjer
- Udskudt reaktion

De 3 strategier: 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 helt holde sig væk fra de svære kontekster rent fysisk, eller det kan gøre sig selv "usynlig".

Kontakt kommer før øget funktionsniveau.

Nøgleværktøjer:

- Kontaktskabende samtaler (vs. problemløsende samtaler)

De 3 strategier: Kontrolsøgende

Når barnet med de mange følelser ikke kan undgå de svære situationer, vil ofte forsøge at kontrollere dem så meget som muligt. Dette er derfor en **håndteringsstrategi**, hvor barnet 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 være nogle specifikke og afgrænsede områder, 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.

Nøgleværktøjer:

- Arbejdet med imødekomelser ("glidebanen")

De 3 strategier: Tvingende

Som **brandslukningsstrategi** kan barnet blive decideret tvingende. Med denne strategi prøver barnet at bruge magt over andre til at få følelsen af kontrol tilbage. Den kan ligne den udadreagerende adfærd, men her handler strategien om at styre os og ikke om at afvise os. 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.

Nøgleværktøjer:

- Udskudt reaktion
- Deeskalering
- Aktiv reparation

TEMA:

Søskende i klemme





Søskende i klemme

Søskende reagerer typisk ved at

- Blive utrygge – "hvornår eksploderer du igen?"
- Blive overansvarlige – "jeg må hellere passe på"
- Blive provokerende – "så kan jeg lige så godt få opmærksomheden"

Hvad har de brug for?

- At deres grænser bliver taget alvorligt
- At de ikke skal tåle alt, bare fordi den anden har det svært

Søskende i klemme

Det er muligt *samtidig* at beskytte søskende og rumme børn med reguleringsvanskeligheder

- Undgå eskalering
 - "Jeg kan se, du er helt overvældet. Jeg hjælper dig. Jeg stopper legen nu."
- Pas på sammenligninger mellem børnene. Fokuser på forskellighed – ikke retfærdighed.
 - "Din bror/søster har et følsomt alarmsystem. Dit er anderledes. Jeg hjælper jer begge på forskellige måder."
- Sørg for at søskendebarnet har et frirum med pauser fra konflikt. Det skal ikke være stressende at være hjemme.

Regulér først Reparér bagefter Tal om løsninger senere



Søskende i klemme

Hvis det *virkelig* har bidt sig fast

- Situationen skal håndteres åbent og med hele familien
- Tingene skal kaldes hvad de er: Vold er vold. Mobning er også mobning selvom det foregår hjemme
- Børnene SKAL "sladre", så I ved alt, hvad der foregår
- I skal høre begge sider af alle sager – og acceptere, at nogle situationer er for mudrede til, at I kan handle på dem
- Der skal sættes nogle rammer omkring børnenes samvær, der minimerer problemerne
- Alt skal skrives ned – også selvom I normalt husker godt
- Der skal konstant forsones – og den nære kontakt med barnet, der har det svært, skal prioriteres