

Forældres følelsesregulering i balance og ubalance

Forældreforløb i børns følelsesregulering

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

nordic parenting

1

Dagens modul



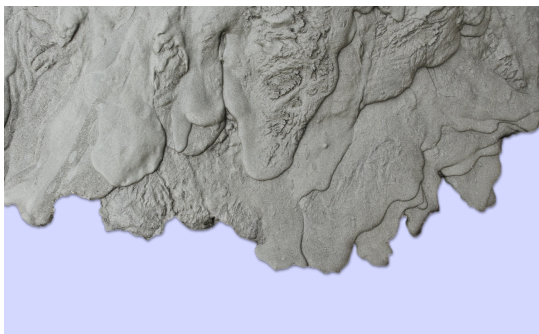
- Børns vs voksnes strategier
- Hvad sker der med vores strategier, når vi får børn
- Den over-/underregulerede forælder
- En ny autoritet
- De tre forældretyper
- Forholdet til følelser

2

Der er forskel på børn og voksne



3



4

Hvad betyder det for strategierne?

- Hos børn er de en kvalitet ved relationen, og kan være forskellig på tværs af kontekster
- Hos voksne er strategierne en del af hvem vi "er" (den samme på tværs af kontekster)

5



6

Det er i barndommen, at vi lærer, hvordan vi indgår i relationer: Hvad vi kan forvente af andre, og hvordan vi udløser omsorg og opmærksomhed. Vi lærer, hvad vi kan gøre, når nogen er vrede på os, hvordan vi selv udtrykker os, når vi er vrede. Vi lærer at genkende følelsen af at lykkes og at mislykkes, og hvad der kan gøre nogen stolt af os. Hvad det betyder at elske og at blive elsket.

7



8

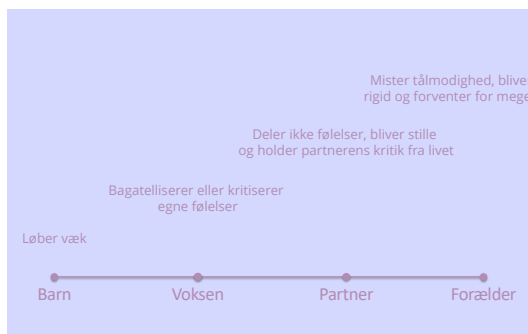
Når man stifter familie



9

OVER

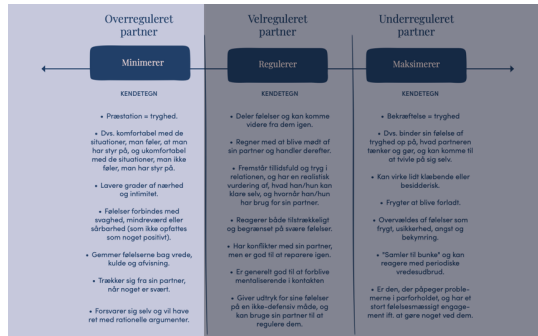
10



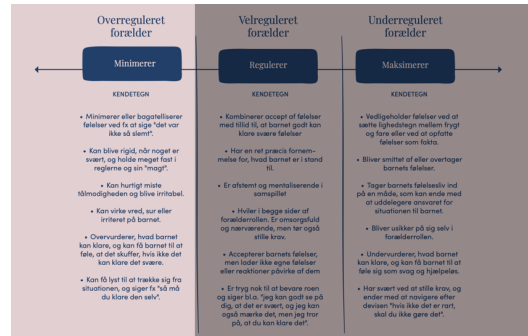
11

Præstation
=
Tryghed

12



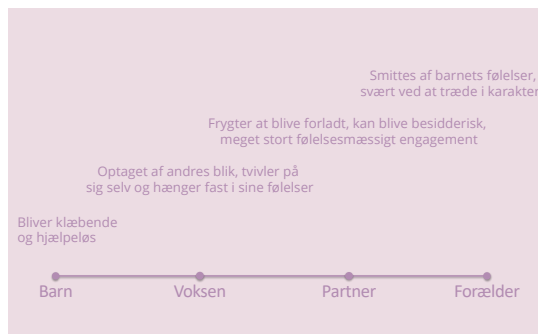
13



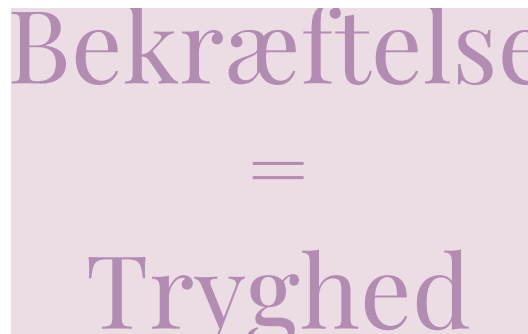
14



15



16



17



18

Overreguleret forældre	Velreguleret forældre	Underreguleret forældre
Minimerer	Regulerer	Maksimerer
KENDETEGN • Minimerer eller bagtaltiserer følelser ved fx at sige "det var ikke så slemt" • Kan blive rigid, når noget er svært, og holde meget fast i reglerne og sin "magt" • Kan hurtigt miste tålmodigheden og blive irriteret • Kan virke vred, sur eller irriteret på barnet • Overvinder, hvad barnet kan klare, og kan få barnet til at føle, at det skuffer, hvis ikke det kan klare det svære • Kan få lyst til at trække sig fra situationen, og sige fx "hå hå du klare den selv"	KENDETEGN • Kombinerer accept af følelser med tillid til, at barnet godt kan klare svære følelser • Har en ret præcis fornemmelse for, hvad barnet er i stand til • Er afstemt og mentaltstående i samspillet • Hviler i begge sider af forælderskolen. Er omsorgsfuld og nærværende, men tør også stille krav • Accepterer barnets følelser, men lader ikke egne følelser eller reaktioner påvirke af dem • Er tryk nok til at bevare roen og sige f.eks. "jeg kan godt se på dig, at det er svært, og jeg kan godt mærke det, men jeg tror på, at du kan klare det"	KENDETEGN • Vedligeholder følelser ved at sætte ligehedsstreg mellem frygt og fore eller ved at oplofte følelser som f.eks. • Bliver smittet af eller overlægger barnets følelser • Tager barnets følelsesliv ind på en måde, som kan ende med at udløse mere angst for situationen til barnet • Bliver uakkert på sig selv i forælderskolen • Underunderlægger, hvad barnet kan klare, og kan få barnet til at føle sig som svag og hjælpeløs • Har svært ved at stille krav, og ender med at reagere efter devisen "hvis ikke det er rart, så er det ikke gjort det"

19

MOD EN NY AUTORITET

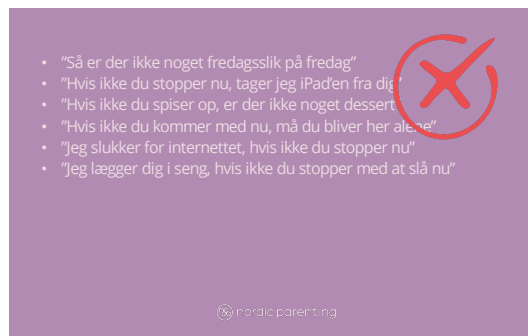
20



21



22



23



24

Vi har brug for at komme videre
fra dilemmaet mellem overmagt
og afmagt

© nordic parenting

25

Gammel autoritet	Ny autoritet	Ingen autoritet
DISTANCE Vi holder følelsesmæssig afstand og viser ikke svaghed	FORBINDELSE Vi er med dem i deres udfordringer. Vores påvirkning i deres liv er ikke til forhandling.	SAMMENSMELTUNG Vi overlader barnets følelsesliv til sig selv og lader vores reaktion påvirke barnet.
MAKT GJEMT KONTROL Barnet skal underkaste sig og adlyde	MYNDIGHED GJEMT SELVKONTROL Vi lader os ikke provokere og handler ikke i øjeblikket	OVERGIVELSE Vi underkaster os barnet og regulerer vores forhold med et mindre barn
RIKARDI Vores overlegne position er givet og ikke genstand for tvivl	STØTTE Vi bruger vores position til at modstå barnets omringning, så barnet ikke bliver overvældet af deres mod	ADAPTATION Konsekvent tilsidesættelse af barnets umiddelbare følelser og impulser
ØJEBLIKKEG STRAF Barnet reagerer på situationen, fordi de er bange for konsekvenserne	TÅLMODIGHED Barnet hjælper sig selv til at se forældrene som et eksempel på en anden vej	ØJEBLIKKEG LETTELSE Eftergivenheden giver os berøring og hjælper os til at gætte os til barnets behov

© 2024 Nordic Parenting ApS

Barnet er en videregående af Omsorg
spilling af den gamle og nye autoritet

26

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

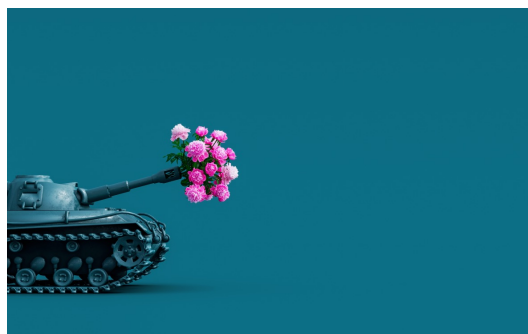
© nordic parenting

27

At stå fast er ikke at kontrollere

- Når vi diskuterer, eskalerer vi konflikten: Først beder vi om noget, så kræver vi noget, og til sidst truer vi med noget
- Barnet reagerer med det samme adfærd, og så er vi låst fast: Enten går vi med op eller også genforhandler vi af hensyn til husfreden
- Når vi er utydelige, udfylder barnet tomrummet, når vi bliver ligesom barnet, begynder det at spejle os. Begge dele fører til mere konflikt
- Barnet kan godt tage med sig, at der er noget at hente i konflikter selvom det ikke "vinder"

28



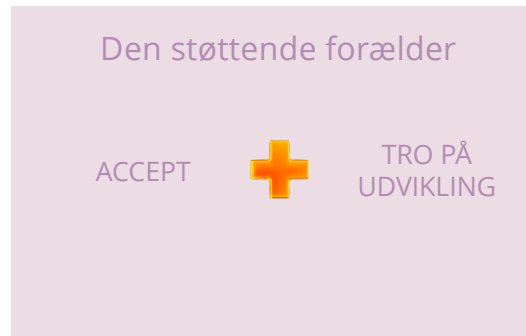
29



30

Krævende	Støttende	Beskyttende
KENDETEGN	KENDETEGN	KENDETEGN
• Minimerer følelserne ved fx at sige "Stop nu det værre" eller "Det er ikke så slemt" • Får barnet til at føle, at det skuffer, når det ikke kan klare det svært • Overvurderer hvad barnet kan klare • Sanktionerer ved fx at sende barnet væk eller ikke smide, og ender ofte med konfrontation eller eskalering • Kan få lyst til at trække sig fra situationen "så må du klare den selv" • Siger bl.a. "Tag dig nu borte sammen" • Gammel autoritet	• Kombinerer accept af følelser med tillid til, at barnet kan klare det svært • Muligger gradvis fremadskridt og udvikling • Har en præcis fornemmelse for, hvad barnet er i stand til • Anerkender barnets symptomer, men tilføjer ikke hverdagslige eller dømt • Accepterer barnets følelser, men lader ikke sin egen reaktion påvirke af dem • Siger bl.a. "Jeg kan godt se på dig, at det er svært, og jeg kan mærke det, men jeg har tillid til, at du kan klare det" • Ny autoritet	• Vedligeholder følelserne ved at skabe lighedstegn mellem tryk og fare • Fastholder barnet i det svært ved at beskrive barnets fornemmelser • Undervurderer barnet og ser det som svagt • Samarbejder med barnets symptomer ved fx at hjælpe barnet med at undgå svære situationer • Kan overvinde alle blyse omstændigheder af barnets følelser • Siger bl.a. "Hvis det ikke er rart, så du ikke gøre det" • Ingen autoritet

31



32

Krævende/beskyttende	Støttende
"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."	"Er det lidt uroligt inde i dig lige nu?" _____ "Hvordan lagde du mærke til, at din søster resonerede 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 rigtigt forstået, at du...?" _____ "Ved at sige sådan hjalp jeg dig slet ikke. Det må du undskyldte." _____ "Hvad skete der lige der?"

33



34

Vurdering af følelser	Normalisering af følelser
_____ "Der skal nok gå." _____ "Det skal ikke noget. Det er ikke farligt" _____ "Det er for meget for dig lige nu." _____ "Der behøver du ikke bekymre dig om - det skal nok gå det her." _____ "Der er ikke noget at være bød af." _____ "Du behøver ikke at blive så bleg."	_____ "Lige nu er det svært, jeg tror på, at det bliver bedre." _____ "Det skræmmer dig, men jeg er sikker på, at du kan klare det." _____ "Det er ikke rart for dig, men jeg tror på, at du kommer igennem." _____ "Du føler dig ramt af det, der er sket. Har du brug for at tale om, hvordan du kan komme igennem det?" _____ "Du virker bød af det." _____ "Jeg giver dig lige lidt plads."

35

Den overregulerede forælder overvurderer barnet, og det får barnet til at føle sig forkert.

Den underregulerede forælder undervurderer barnet, og det får barnet til at føle sig svagt.

36