Værktøjskasse til store følelser

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

PRO

1

Dagens modul

- Principper for den nye autoritet
- Niveau 1 indsats – når følelserne blusser
- Niveau 2 indsats – hvad gør vi mellem triggersituationerne
- Værktøjerne og hvordan de kan bruges på barnets strategier fra følelsesreguleringsprofilen

2

Principper

3

#1: Smed mens jernet er koldt

4

#2: Tiden arbejder med os

5

#3 Reparationer skaber relationer

6

#4: Det er os, der styrer målstregen

7

#5 Vi beskytter 100 % af tiden

8

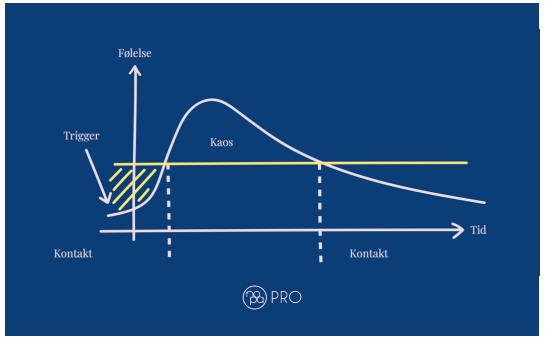
Værktøjskassen

- **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)?

9

Niveau 1:
Hvad gør vi i situationen?

10



11

Strategier til deeskalering

- Gentag ikke krav - og stil ikke nye krav
- Følg ikke barnets krav
- Tilbyd barnet trøst - og accepter, hvis det siger nej
- Sænk stemmen – sig så lidt som muligt, så roligt som muligt
- Tag ikke fat i barnet
- Kræv ikke øjenkontakt
- Hvis du siger noget, så sæt ord på barnet

nordic parenting

12

Niveau 2:
Hvad gør vi mellem situationerne?

13

De røde linjer (fokusproblem)

- Forældrene/de voksne kortlægger hvilken adfærd, de kan acceptere og hvilken de vil stå fast over for
- Forældrene/de voksne kan med fordel melde de røde linjer ud, inkl. det de vil gøre, hvis de røde linjer bliver overtrådt

14

Glidebanen

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

15

Udskudt reaktion

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

16

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

17

Erklæringen

- En empatisk og støttende besked, der afleveres kærligt på en måde, der gør indtryk
- Skaber et klart før og efter
- Peger fremad
- Viser sammenhold, fællesskab og støtte

18

Erklæring til et udadreagerende barn, fra professionelle

"Kære Karl. Alle os, der er her i dag kan se, at det er meget svært for dig, når du bliver vred. Flere af os har haft dig siden 0., og vi kan se på dig, at det også er hårdt for dig, når du bliver overmandet af din vrede. Vi har talt om det og forstår nu, at vi faktisk bare gør det værre, når vi skælder ud og sender dig uden for døren, og derfor kommer vi til at gøre noget andet i de situationer fremover. Vi vil stadig ikke slås og sparkes, så vi vil fortsat passe på os selv, hinanden og dine klassekammerater, når det sker, men vi går ikke med i diskussioner i undervisningen og vil heller ikke skælde dig ud. Vi tror alle sammen på, at du kan lære at få din vrede under kontrol, så det er dig, der styrer. Vi har talt med dine forældre om det. De er enige, og alle os voksne omkring dig er sammen om at hjælpe dig, når det bliver svært."

19

Erklæring til et ængsteligt barn fra forældre

"Kære Julie. Vi ser dig, når du bliver så overvældet af bekymring, at du bliver hjemme, og vi ser hvordan det gør ondt på dig, fordi du gerne ville have været af sted. Vi kender dig og ser også alle de modige og stærke sider, som du altid har haft, men som lige nu er trådt i baggrunden til fordel for angst. Vi tror på at du kan komme igennem det og vende tilbage til det ungdomsliv, som du plejede at være så glad for. Vi forstår hvor svært det er for dig, men vi har fundet ud af, at vi hjælper dig bedst hvis vi står for noget andet, og derfor kommer vi til at gøre nogle ting den næste tid, som vil føles svære for dig. Vi hjælper dig, og vi tager det i helt små skridt, så du kan være i det. Vi lover at passe på dig, og vi lover, at vi får dig igennem det. Vi har talt med faster om det, fordi vi ved at du er tryg ved hende og at hun rigtig gerne vil hjælpe dig."

20

Men hvad med…?

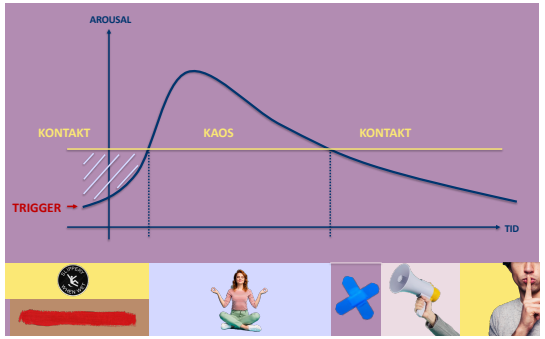
- Hvorfor så formelt?
  - Hjælper til at signalere skift, alvor og at øjeblikket er vigtigt
- Hvorfor på skrift?
  - Mere bevidst. Hjælper mod afsporing og til at vi ikke fylder tomrummet
- Hvad hvis de ikke lytter?
  - Vi viser stadig, at vi mener det alvorligt.
- Hvad hvis det ikke virker?
  - Det er ikke erklæringen i sig selv, der hjælper. Det er det, I gør efterfølgende.
- Hvad hvis de diskuterer eller forhandler med os?
  - Afvis at gå ind i det. Det handler kun om at I afleverer jeres budskab

21

Det stille oprør

- En næsten ceremoniel og omsorgsfuld intervention
- De voksne står sammen om at præsentere problemet
- Barnet får lov at foreslå løsninger
- De voksne venter op til en halv time
- Gentages oftest flere gange

22



23

Overblik over strategier

	Overregulering	Underregulering
Forebyggelse	Indelukket	Undgående
Håndtering	Kravafvisende	Kontrolsøgende
Brandslukning	Udadreagerende	Tvingende

24

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
- Erklæringen
- Aktiv reparation

25

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:

- Hvilket tema trigges?
- Røde linjer
- Erklæringen

26

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
- Erklæringen
- Det stille oprør

27

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. Det kan helt holde sig væk fra de svære kontekster rent fysisk, eller det kan gøre sig selv "usynlig".

Kontakt kommer før øget funktionsniveau.

Nøgleværktøjer:

- MISC-hånden
- Kontaktskabende samtaler (vs. problemløsende samtaler)
- Samtalen om svære

28

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 imødekommelser
- Erklæringen

29

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 ofte 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
- Erklæringen
- Det stille oprør

30