

Forældrenes respons, skam og
forældretyper
Teori 11

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



1

Anden disciplin: Forældreterapi

BLOK 4: Forældreskabet og forældreterapi	BLOK 9: Videregående forældreterapi
TEORI 10: Forældreterapi som disciplin	TEORI 28: NVR og arbejdet med undgående børn
TEORI 11: Mere om skam og forældrealliancen Ny autoritet	TEORI 29: NVR og traumer i familien
TEORI 12: Forældrenes respons og forældretyper	TEORI 30: Diagnoser i familien, særligt angst og ADHD
TEORI 13: NVR og SPACE som metode	
FYSISK MODUL 4: Forældreterapi i praksis	FYSISK MODUL 9: Forældreterapi under komplekse forhold

2

Anden disciplin: Forældreterapi

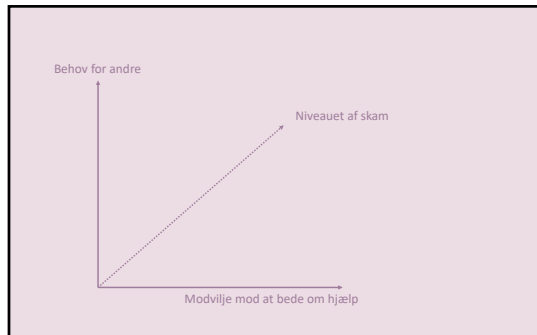
BLOK 4: Forældreskabet og forældreterapi	BLOK 9: Videregående forældreterapi
TEORI 10: Forældreterapi som disciplin	TEORI 28: NVR og arbejdet med undgående børn
TEORI 11: Mere om skam og forældrealliancen Ny autoritet	TEORI 29: NVR og traumer i familien
TEORI 12: Forældrenes respons og forældretyper	TEORI 30: Diagnoser i familien, særligt angst og ADHD
TEORI 13: NVR og SPACE som metode	
FYSISK MODUL 4: Forældreterapi i praksis	FYSISK MODUL 9: Forældreterapi under komplekse forhold



3

SKAM

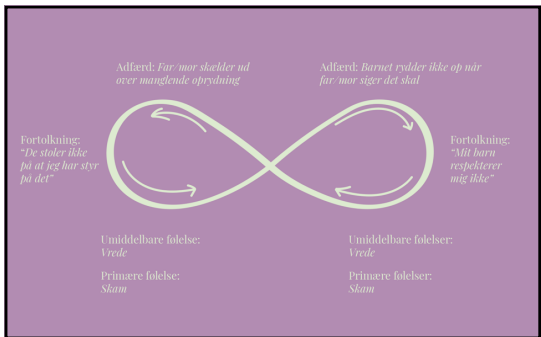
4



5

Skam både vækkes
og forløses i nære relationer

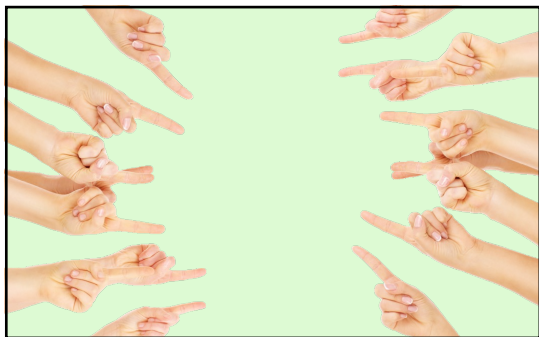
6



7



8



9



10

Skammens nære forbindelser

- Lukke andre eller sig selv ude
- Afvisning, distancering
- At forlade eller at blive forladt
- Selvbefrjelse
- Skuffelse, følelsen af nederlag
- Selvhad

11



12



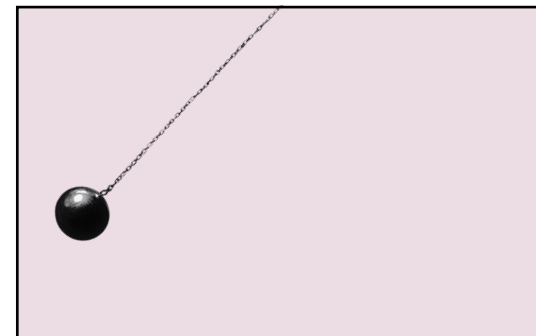
13

Tegn på skam (som vi kan høre)

- Siger "du"
- Siger "aldrig" eller "altid"
- Afbryder
- Giver udtryk for kunne "læse" sin partner og ved, hvorfor han/hun siger, som han/hun gør
- Ændrer emne
- Bruger "beviser" fra tidligere erfaringer
- Melder sig ud af samtalen
- Udtrykker opgiveness og tab af tro på processen

PRO

14



15

Opgaven er at udtrykke
uden at udskamme

16

Uri Weinblatt
**Shame
Regulation
Therapy for
Families**
A Systemic Mirroring Approach

17

**MOD EN NY
AUTORITET**

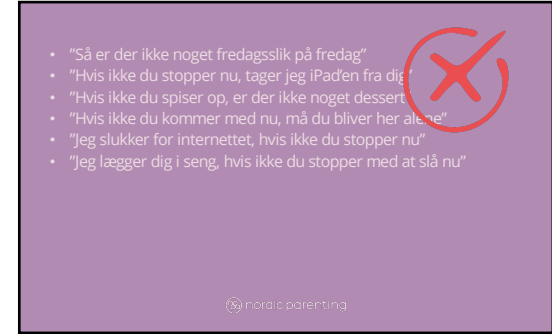
18



19



20



21



22



23



24

Gammel autoritet	Ny autoritet	Ingen autoritet
<p>DISTANCE Vi holder fællesskabssig afstand og viser ikke svagheit.</p> <p>MAKT GJEMME KONTROL Barnet skal underkaste sig og adlyde.</p> <p>HIBÅDE Vores overlegne position er givet og ikke genstand for tvivl.</p> <p>OJERLIG STRAF Barn reagerer på situationen fordi de er bange for konsekvenserne.</p>	<p>FORBINDELSE Vi er med dem i deres udfordringer, vores position tyder på at vi er klar til forhandling.</p> <p>MYNDIGHED GJEMME SELVKONTROL Vi taler os klar procedure og konkluderer ikke i øjeblikket.</p> <p>STØTTE Vi bruger vores position til at hjælpe barnet med at finde løsninger, så de bliver klarere med det svære.</p> <p>TÅLMODIGHED Barn hjælper os med at finde løsninger ved at sætte en anden vej.</p>	<p>SAMMENBÆLTNING Vi overlader barnets fællesskab og leder vores reaktioner af barnets.</p> <p>OVERGIVELSE Vi underkaster os barnet og regulerer efter barnets behov.</p> <p>ANSER Kontakten tyder på barnets umiddelbare lytter og input, og vi svarer tydeligt.</p> <p>OJERLIG LETTELSE Energien giver os her og nu, men over tid opstår der konflikter.</p>

© 2024 Nordic Parenting ApS

Barnet er en videnskabelig af Omer's opstilling af den gamle og nye autoritet.

25

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



26

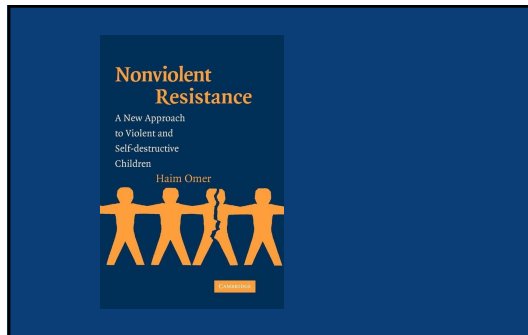
At stå fast er ikke at kontrollere

- Når vi diskuterer, eskalere 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"

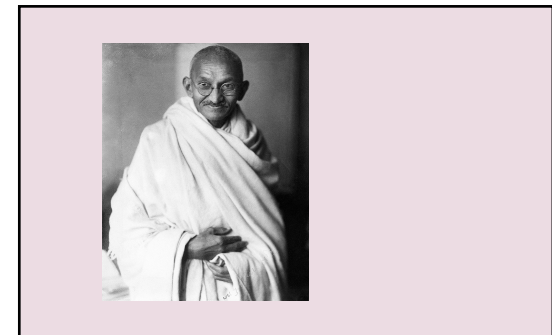
27



28



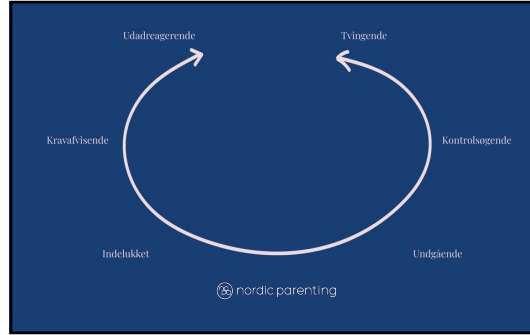
29



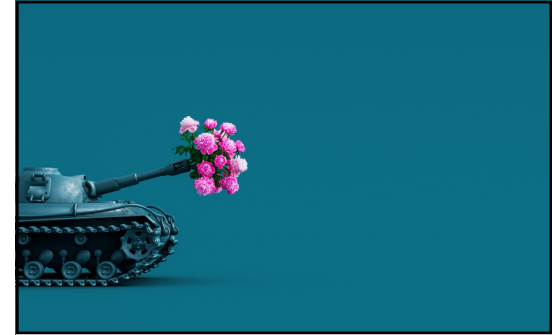
30



31



32



33



34

Kravende	Støttende	Beskyttende
<p>KENDETEGN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimerer følelserne ved fx at sige "stop nu det bliver" eller "det er ikke så slemt" • Får barnet til at føle, at det stuffer, når det ikke kan klare det svære • Overvurderer hvad barnet kan klare • Sænkninger ved fx at sende barnet væk eller blive vredt, og ander ofte med konfektion eller eskalering • Kan få jet til at trække sig fra situationen "Ja nu så klare den selv" • Siger bl.a. "Tag dig nu bare sammen" • Gammel autoritet 	<p>KENDETEGN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinerer accept af følelser med tillid til, at barnet kan klare det svære • Muliger gode nye fremskridt og udvikling • Har en præcis fornemmelse for, hvad barnet er i stand til • Anerkender barnets symptomer, men klarlægger ikke hverdagen efter dem • Accepterer barnets følelser, men leder ikke sin egen reaktion på/ikke 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 	<p>KENDETEGN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedligeholder følelserne ved at skabe lighedstegn mellem frygt og fare • Følelser barnet det svære ved at bekræfte barnets fornemmelser • Undervurderer barnet og ser det som et barn • Samarbejder med barnets symptomer ved fx at hjælpe barnet med at eragde svære situationer • Kan overtage eller blive smittet af barnets følelser • Siger bl.a. "Hvis det ikke er rart, skal du ikke gøre det" • Ingen autoritet

35

Den støttende forælder

ACCEPT + TRO PÅ UDVIKLING

36

Krævende/beskyttende	Støttende
"Sid nu stille på din stol."	"Er det lidt uroligt inde i dig lige nu?"
"Tal ordentligt!"	"Hvordan lagde du mærke til, at din søster reagerede på det, du lige sagde?"
"Det er for meget for dig."	"Jeg kan godt mærke, at du er overvældet. Jeg finder ro ved at tænke på, at du kan klare det."
"Du virker..."	"Er det rigtigt forstået, at du...?"
"Det, jeg mente var, at..."	"Ved at sige sådan hjælp jeg dig slet ikke. Det må du undskylde."
"Hvis ikke du stopper nu, bliver jeg nødt til at sende dig udenfor."	"Hvad skete der lige der?"

37



38

Vurdering af følelser	Normalisering af følelser
"Det skal nok gå."	"Lige nu er det svært. Jeg tror på, at det bliver bedre."
"Det skal nok gå."	"Det skræmmer dig, men jeg er sikker på, at du kan klare det."
"Det skal nok gå."	"Det er ikke nemt for dig, men jeg tror på, at du kommer igennem."
"Det er for meget for dig lige nu."	"Du føler dig ramt af det, det er okay. Har du brug for at tale om hvordan du kan komme igennem det?"
"Det behøver du ikke bekymre dig om - det skal nok gå det hele."	"Du virker ked af det."
"Det er ikke noget at være ked af."	"Jeg giver dig lige lidt plads."

39

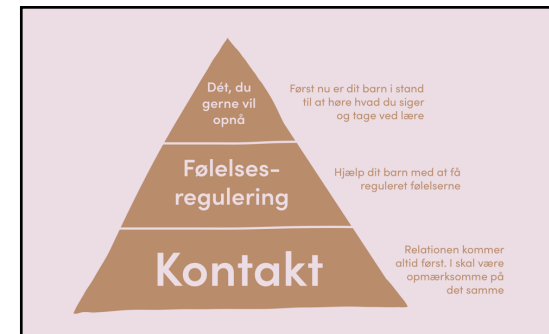
Den overregulerede forælder overvurderer barnet, og det får barnet til at føle sig forkert.
 Den underregulerede forælder undervurderer barnet, og det får barnet til at føle sig svagt.

40

At "rumme" er ikke svaret

Det <u>underregulerede</u> barn har ikke brug for mere plads til at mærke sig selv. Det har brug for hjælp til at <u>komme videre</u> .	Det <u>overregulerede</u> barn har ikke brug for at "få lov" til at mærke sin vrede. Det har brug for hjælp til at mærke, hvad den <u>dækker over</u> .
---	---

41



42



43