

NVR og SPACE

Teori 13

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



1

Anden disciplin: Forældreterapi

BLOK 4: Forældreskab 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: Forældreskab 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

Gammel autoritet DISTANCE Vi holder fast i vores rolle og forventninger. Vores plads i deres liv er ikke til forhandling. MAGT GJENNEM KONTROL Barnet skal underkaste sig og adlyde. HIERARKI Vores overlegne position er givet og ikke genstand for kritik. OJERLIGE STRAF Barn refter ind i situationen fordi de er bange for konsekvenserne.	Ny autoritet FORBINDELSE Vi er nødt til at ændre vores udforordninger. Vores plads i deres liv er ikke til forhandling. MYNDIGHED GJENNEM SELVSTYRE Vi lader os ikke provokere og konfrontere med kritik. STØTTE Vi bruger vores position til at motivere andre omkring barnet, så de bliver en del af os og med det svarer. TÅLMODIGHED Barn hjælper os over tid til at se forældrene med et velgørende øjeblik.	Ingen autoritet SAMMENSMELTNING Vi overlader barnets følelser, tilstand og leder vores reaktioner afhængigt af barnets. OVERGIVELSE Vi lader barnet og barnet og reguleringer igen afhænger af barnets. AMARKE Kontakten styres af barnets umiddelbare lytter og input. Vi bliver dygtige. OJERLIGE LETTELSE Energien giver ro her og nu, men der er stadig en del af konfliktsituationer.
--	--	---

© 2024 Nordic Parenting ApS

4

Den støttende forælder

ACCEPT + TRO PÅ UDVIKLING

5

NVR

PRINCIPPER

6

#1: Smed mens jernet er koldt



7

#2: Tiden arbejder med os



8

#3 Reparationer skaber relationer



9

#4: Det er os, der styrer målstregen



10

#5 Vi beskytter 100 % af tiden



11

Værktøjskassen

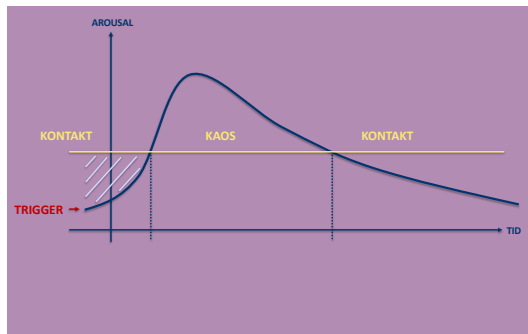
- **Niveau 1:**
Hvad gør vi i situationen, når symptomerne viser sig?
- **Niveau 2:**
Hvad gør vi mellem situationerne, så vi kan forebygge at symptomerne viser sig (du bestemmer over dig)?

12

Niveau 1:
Hvad gør vi i situationen?



13



14

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
- Nogle gange er det mest effektive at lave et skift

15

Niveau 2:
Hvad gør vi mellem situationerne?



16

Værktøjskassen (NVR + SPACE)

- **Røde linjer:** Forbedret kontakt mellem forælder og barn.
- **Farvel til glidebanen:** Et brud med de vedligeholdende mønstre i familien .
- **Udskudt reaktion:** Forældrene sparer på kræfterne og opdrager kun, når barnet er i stand til at lytte.
- **Aktiv reparation:** Styrker forbindelsen mellem forælder og barn, og understøtter den nye autoritet
- **Erklæringen:** En egentlig "intervention", som hjælper forældrene til at lave et markant skift i tilgangen til barnet.
- **Støttende tilstedeværelse:** En markant og omsorgsfuld intervention.

17

18

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
- De accepterer, at der ikke er noget man kan sige, som er et godt svar, når et barn bider, slår eller sparkes
- I situationen er opgaven "bare" at beskytte sig selv, barnet selv og evt. søskende



19

Aktiv reparation



- Afgøre 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

20

Erklæringen

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



21

Erklæring til et udadreagerende barn

"Søde Karl. Både mor og jeg ved, at det er meget svært for dig, når du bliver vred. Vi kender dig bedre end nogen andre, og vi kan se på dig, at det også er hårdt for dig, når du bliver overmandet af din vrede, og ender med at gøre ting, som du fortryder. Vi kan også se, at vi faktisk bare gør det værre, når vi går ind i konflikten med dig, og derfor kommer vi fremover til at gøre noget andet, når du bliver vred. Vi vil stadig ikke slås og sparkes, så vi vil stadig passe på os selv, hinanden og din søster, når det sker, men vi går ikke med ind i skænderier og vil heller ikke skælde dig ud. Vi tror begge på, at du kan lære at få din vrede under kontrol, så det er dig, der bestemmer over den. Vi har talt med mormor og morfar om det, fordi du altid har haft det godt hjemme hos dem, og de vil rigtig gerne hjælpe både dig og os, når det bliver svært."

22

Erklæring til et ængsteligt barn

"Elskede Julie. Vi ser dig, når du bliver så overvældet af bekymring, at du bliver hjemme, og vi ser også hvor ondt det gør 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 føles for dig, men vi har lært, 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 og utrygge [indsæt konkret, hvad forældrene vil gøre]. 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 tryk hende, og fordi hun rigtig gerne vil være med til at hjælpe dig igennem."

23

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

24

Den støttende tilstedeværelse

- Vi formaliserer det at søge kontakt omkring det svære
- Fungerer både ved gentagen problemadfærd eller vedvarende undgåelsesadfærd
- Handler om at være rolig tilstede og vise sin bekymring
- Er en invitation til barnet om at byde ind
- Den er fuldstændigt uafhængig af, om barnet responderer eller ej



25

Støttende tilstedeværelse til et udadreagerende barn

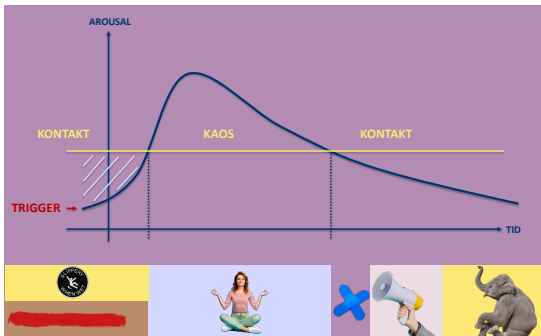
- Forældrene udlægger problemet, og afventer at barnet kommer med sit eget forslag
- "Vi er bekymrede for det, der sker med [konkret situation]"
- "Vi vil gerne finde en løsning. Hvis du har en ide, vil vi gerne høre den, men det er ikke nødvendigt"
- De venter uden at skifte emne, forlade rummet eller at gå i gang med noget andet
- Hvis barnet ikke kommer med et forslag, så siger de: "Det er helt ok. Vi taler videre om det og skal nok fortælle dig, hvad vi kommer til at gøre."
- Forløbet kan gentages til barnet kommer med et reelt forslag, som så afprøves i de efterfølgende dage og uger
- Formålet er at blive, når barnet afviser kontakt: "Vi giver ikke op på dig – heller ikke, når du skubber os væk"

26

...og med et lukket barn

- Fokus er ikke på regulering af adfærd, men på kontakten mellem forældre og barnet
- Ikke en samtale i almindelig forstand. Man undgår at tale om problemer, følelser og løsninger – det må ikke være en problemløsende samtale
- Kontaktskabende samtale om neutrale emner – gerne noget barnet er optaget af
- Meget kortere varighed – gerne bare fem minutter
- I taler hver for sig og for jer selv. Hav gerne barnet ved siden af den ene af jer
- Hav helt styr på jeres egne følelser inden I starter, så I er rolige og afslappede (også på indersiden)
- Vær åben over for, at det godt kan være bedre med kun den ene af jer
- Formålet er at genskabe kontakt (uden at udløse undgåelse), når barnet har trukket sig over tid: "Vi vil gerne have kontakt, men på dine betingelser"
- Kontakten opstår netop fordi, den kan undgås

27



28

Vi vil dig, vi står sammen,
vi er mange.

29



30

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
- Støttende tilstedeværelse mhp. kontakt

31

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 sårbart, udstillet eller utilstrækkelig i forhold til de stillede krav, og så er det bedre at "glemme" eller ignorere dem, blive urolig, fjolle, "blive trætt" eller kæmpe imod dem.

NØGLEVÆRKTØJER:

- Hvilket tema trigges?
- Røde linjer
- Erklæringen

32

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 tænder 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
- Udskid reaktion
- Erklæringen
- Støttende tilstedeværelse mhp. løsning

33

CASE: Dreng, 9 år

Vi har en søn, som er ekstremt kravafvisende, er derudover meget kortlunet både overfor os og særligt sin lillebror (1,5 år yngre), hvor han oftere bliver grov og taler grimt til ham. Han er på det seneste begyndt at have en truende adfærd. Han kan fx finde på at træde frem imod lillebror, selvom lillebror står tæt på trappen. Alt er til diskussion, både hjemme og i skolen, hvor han er begyndt at forlade timen, hvis en opgave driller eller han ikke føler at han bliver mødt af læreren. Herhjemme bliver vi meget ofte mødt af en nej eller ignoreret. Dette resulterer desværre rigtig ofte i, at tonen bliver meget "hårdt mod hårdt". Far har en kravende tilgang, hvor mor er mere beskyttende. Og vi har derfor også svært ved at støtte hinanden og det er også hårdt for vores samarbejde. Hen over julen hos bedsteforældrene forsøgte vi at forberede ham på at der ville være mange mennesker og at det godt kunne blive svært for ham, men at vi gerne ville støtte og hjælpe ham. Vi havde aftalt, hvad vi skulle gøre i sådanne situationer. Fx at vi sammen gik en tur. Men han nægtede dog at samarbejde og overholdte ikke vores aftaler. Vi følte os magtesløse og frustrerede og savner værktøjer til:
- hvordan vi møder ham bedst, når han frembrøder kravafvisende overfor os og truende,
- sproget, som er meget grimt. Vi føler os særligt skamfulde når han taler sådan til os og lillebror hjemme ved vores egne forældre.

34

De 3 strategier: Undgående

Denne strategi er en **forebyggelsesstrategi**, der fungerer som et værktøj til at slippe for svære, u håndterbare 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:

- Kontaktskabende samtaler (vs. problemløsende samtaler)
- Støttende tilstedeværelse mhp. kontakt

35

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 tjekeadfærd eller ved at stille de samme betryggende spørgsmål igen og igen.

Nøgleværktøjer:

- Arbejdet med imødekommelser
- Erklæringen

36

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
- Støttende tilstedeværelse mhp. løsning

37

Case: Pige, 6 år

Min datter har svært ved afsted. Det gælder både når hun skal sige farvel i skolen eller andre tidspunkter. Men særligt når hendes far (vi er ikke sammen) skal afsted om fx tirsdagen (hvor han ofte har været her om aftenen, og også været med at til putte, men det går helt i gæd, da hun ikke vil ligge sig ned og putte. Måske fordi hun ikke vil have at hendes far går og derfor ikke vil sove). Da han så siger, nu går han, fordi han er nødt til at tage hjem, vil hun ikke slippe ham. Hun bliver voldsom ulykkelig og bliver ved at sige sidste krammer, sidste krammer osv. Jeg ved ikke hvordan jeg skal hjælpe i situationen. Hvad kan jeg sige/gøre? Når jeg nærmer mig og forsøger at hjælpe, forværrer det situationen og hun bliver vred på mig og vil have jeg skal gå væk. Sidst det foregik tog det en halv time for far at komme ud af døren og hun ender med at stå ude på fortovet i natte) og vinke farvel. Da hun lukker døren, hører jeg hende sige stille "farvel far" (ked af det øgtil) og kommer derefter op til mig i soveværelset og putter sig ind til mig. Her sagde jeg "det var godt/flot du kom op og sagde farvel til far." Når jeg begynder at sige at jeg godt kan forstå det var svært at sige farvel, at det er ok osv., så bliver hun meget ked af det igen.

38

TEMA:

Søskende i klemme



39



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

40

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 søskende barnet har et frirum med pauser fra konflikt. Det skal ikke være stressende at være hjemme.

41

Regulér først
Reparér bagefter
Tal om løsninger senere

42



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 modrede 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

43

Tak for i dag!

44