



Sådan støtter du dit barn

FOREDRAG PÅ KULTURØEN, MIDDELFART, 16.08.2016

V. PSYKOLOG CHARLOTTE DIAMANT



Aftenens program

- Hvor sårbarheden kommer fra
- Det svære forældreskab ved barns psykiske sårbarhed
- Hvordan man er den 'gode nok' forælder
- Grænsesætning i tale og handling



Det sunde sind

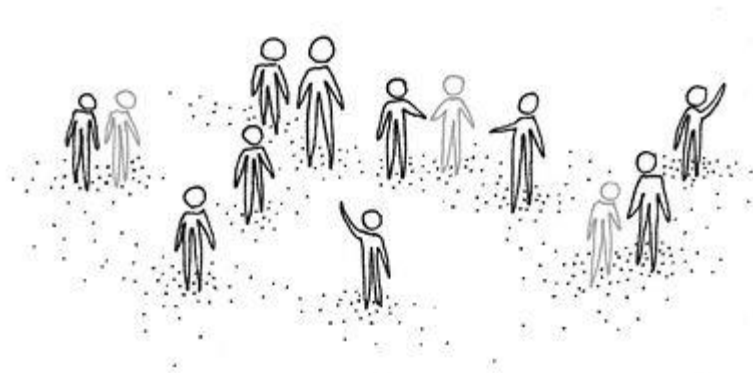


(Kilde: Erik Simonsen)



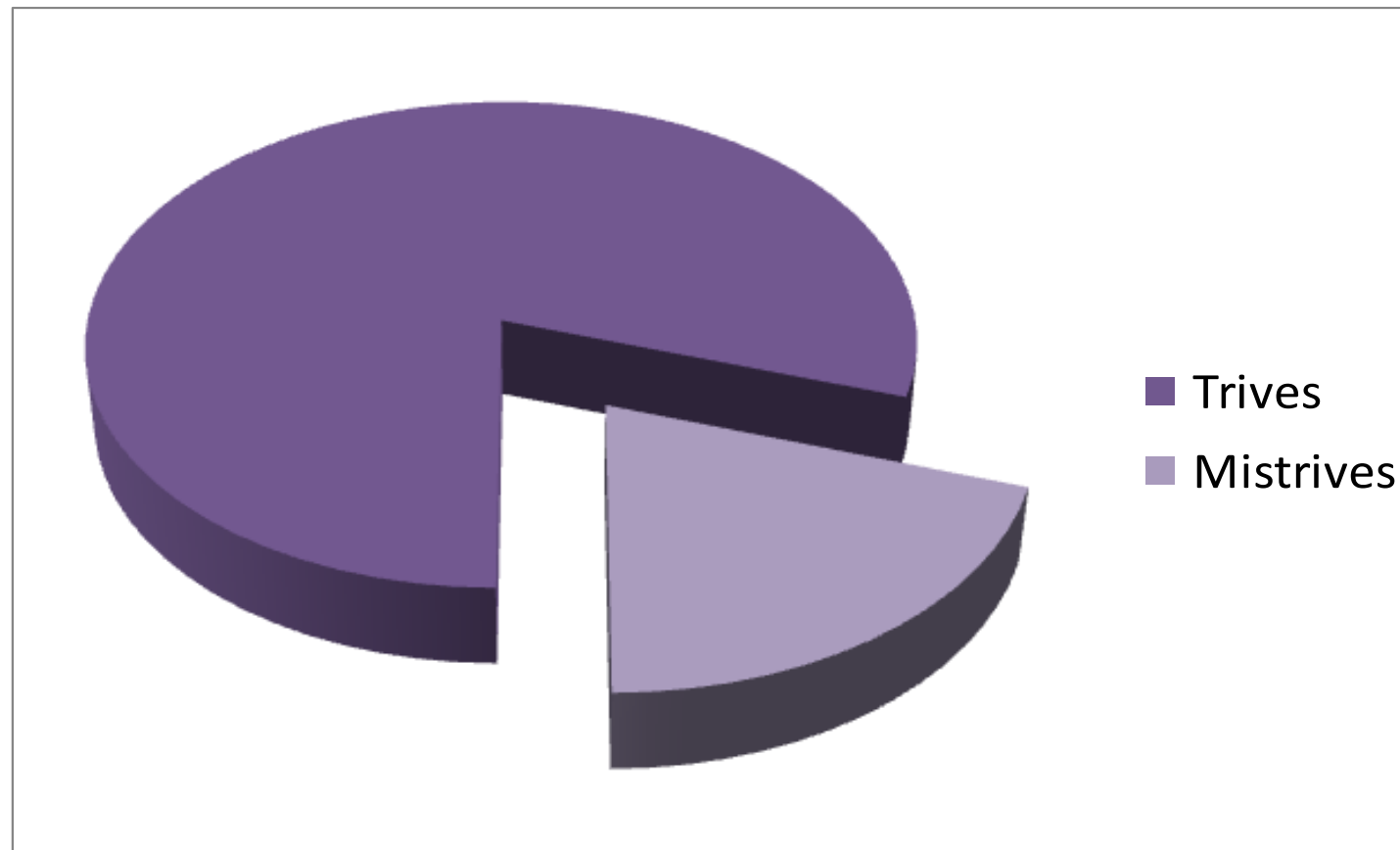
At være pårørende...

- Er en rejse, man ikke selv har bedt om at komme med på
- Er ekstremt tungt
- Betyder ofte et kolossalt pres
- Er at leve med skyld- og skamfølelse
- Kan være dybt frustrerende.



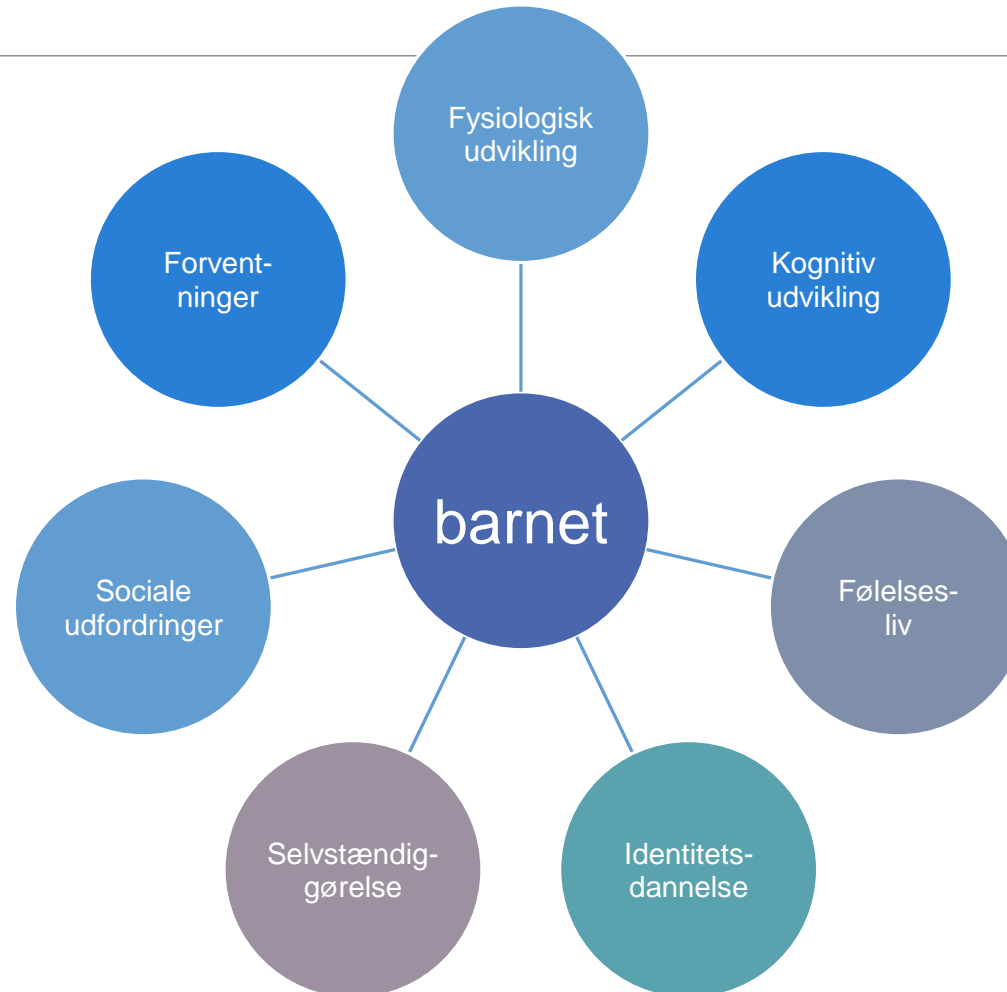


De fleste børn og unge trives, men...



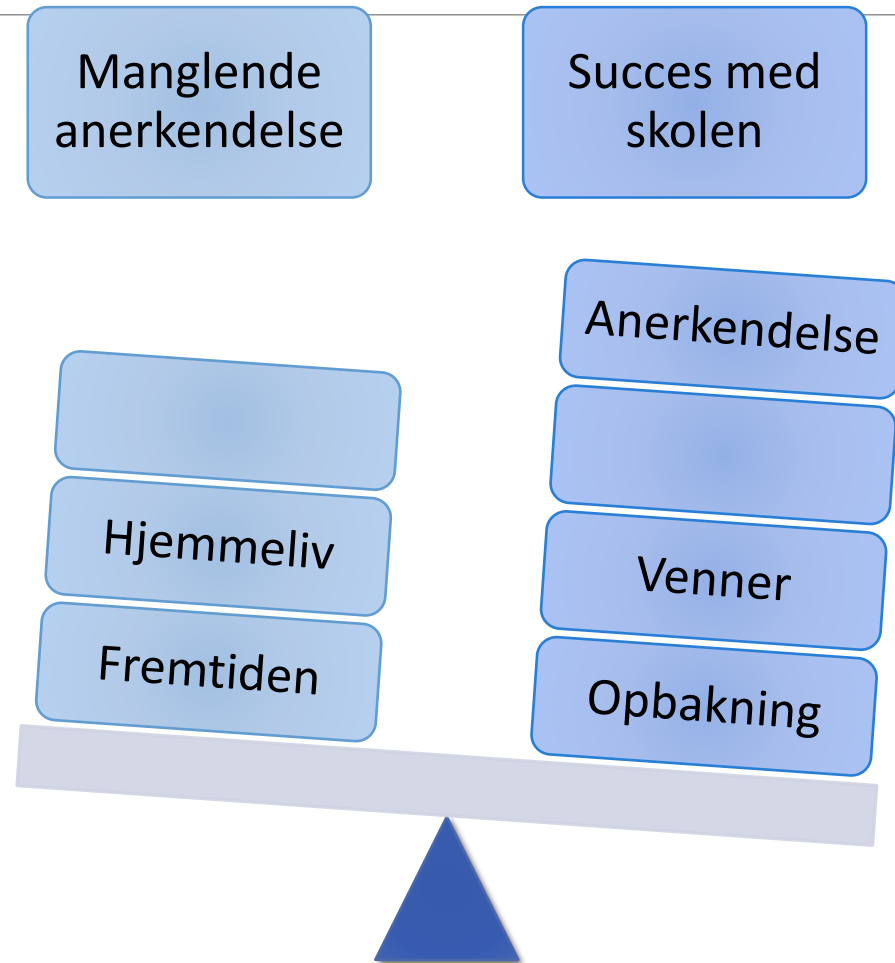


Børn/unges udfordringer



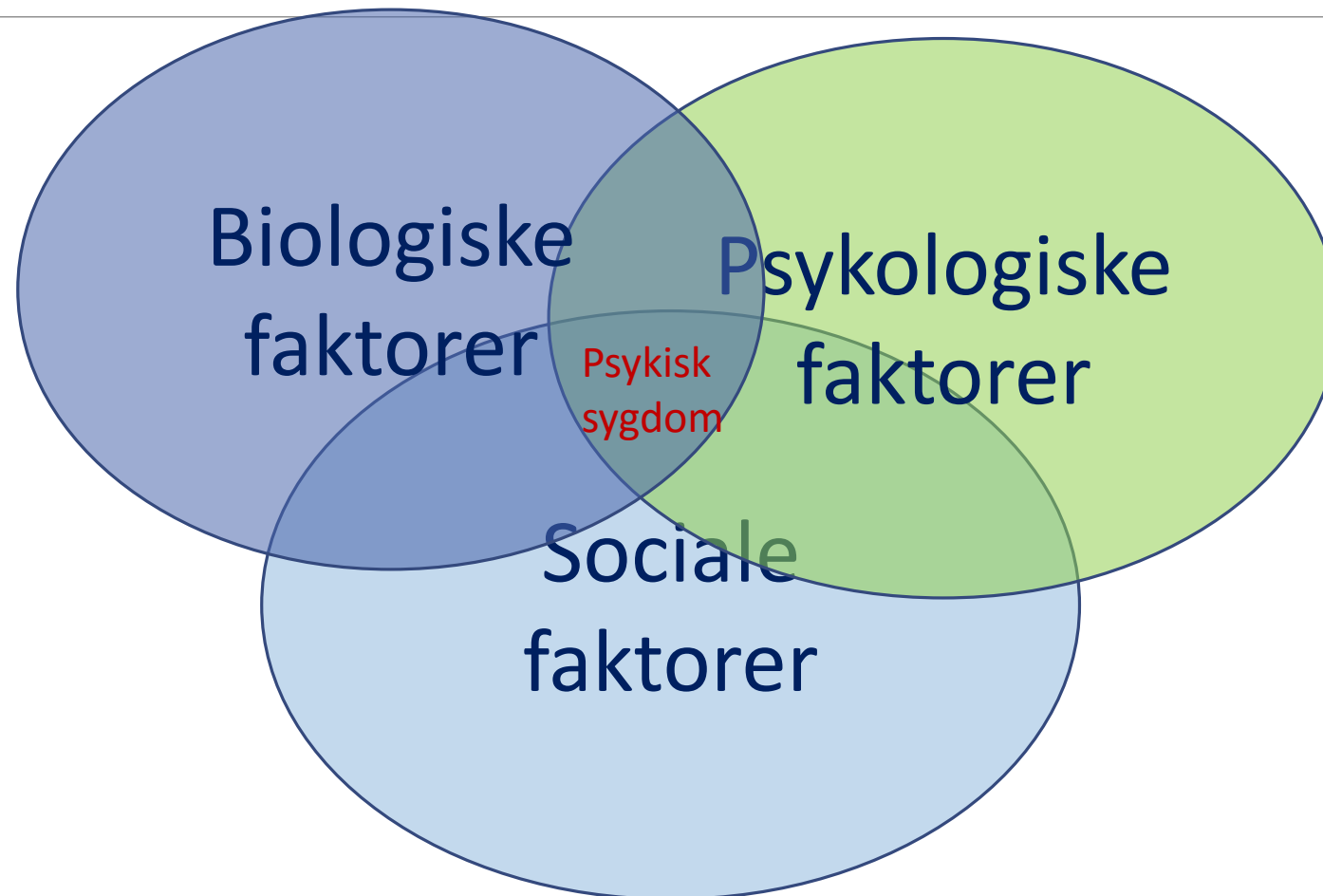


Hvornår er man sårbar?





Sårbarhed





Rask – syg kontinuum



Psykiske sygdomme

- Depression, angst, spiseforstyrrelser
- ADHD, Aspergers syndrom, OCD

Psykiske problemer

- Selvmordstanker, misbrug, selvskade
- Ensomhed, tristhed, (præstations)angst

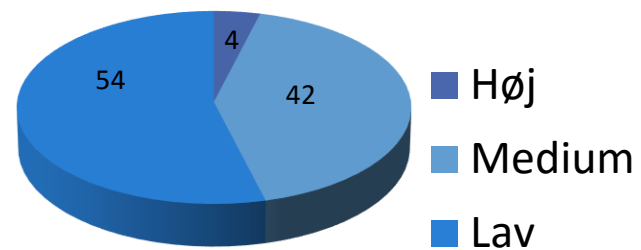
Mistrivsel

- Stress, lavt selvværd, negative tanker
- Usikkerhed, tvivl, utilfredshed



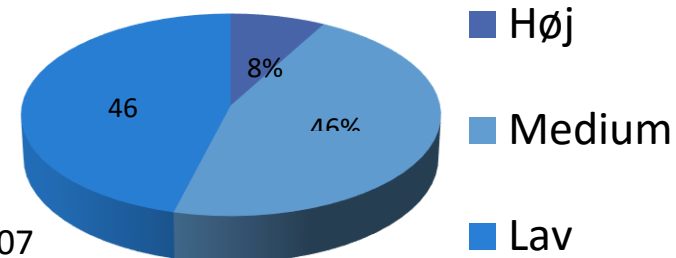
Unge og stress

STRESSNIVEAU I 8. KLASSE

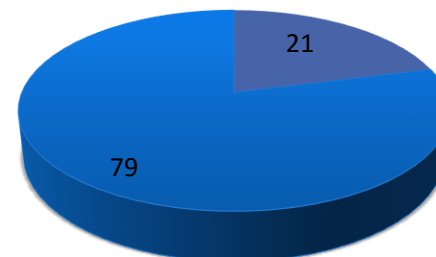


Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2007

STRESSNIVEAU I 9. KLASSE



■ Høj stress ■ Lav stress



Kilde: CeFU

Forældretyper

– efter Baumrind

Den autoritative opdragelsesmåde, hvor forældrene viser accept og indlevelse i samværet med deres børn. Forældrene er både lyttende og kravstillende. Også kaldt '*den anerkendende opdragelsesmåde*'

Kompetente Børn

↑ Social assertiveness

↑ Responsibility

Den autoritære opdragelsesmåde, hvor forældrene stiller høje krav til deres børn samtidig med, at de ikke lytter til dem

Inkompetente børn

social assertiveness

responsibility

Den efterladende opdragelsesmåde (laissez faire), hvor forældrene undlader at stille krav, men er lydøre

Oversocialiserede børn

social assertiveness

↑ responsibility

(Den uinvolverede opdragelsesmåde, hvor forældrene er efterladende og uinvolverede i deres børns livsudfoldelser)

Undersocialiserede børn

social assertiveness

↑ responsibility



PAUSE





At se signaler

Signalerne kan være:

- Svage - Svære at lægge mærke til
- Modstridende - F.eks. både tegn på mindsket og øget energi
- Mangetydige - Kan være tegn på mange forskellige problemer
- Misvisende- Tegn på almindelige pubertetsproblemer



Hvorfor kan det være svært at reagere på signalerne?

Hvad nu, hvis der slet ikke er noget galt?

- Vi tager alle fejl en gang imellem
- Du har sendt et signal om, at man kan tale med dig
- Du har udvist interesse

Hvad nu, hvis barnet synes, jeg blander mig – og bliver sur?

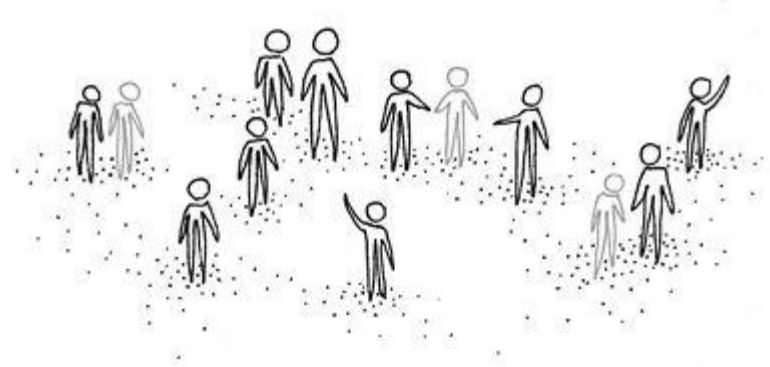
- Du har udvist bekymring og interesse
- Vær villig til at trække dig igen, men vend tilbage
- Der er taget hul på problemet

Hvad nu, hvis jeg har ret?

- Hvad stiller jeg op med f.eks. en grådlabil datter, som taler om, at hun ikke duer til noget som helst?



Tegn på mistrivsel



- Følelsesmæssig tilbagetrækning
 - Social tilbagetrækning og inaktivitet
 - Manglende energi og interesse
 - Grådlabil, tristhed, håbløshed
 - Irritation og aggressivitet
-
- Koncentrationsbesvær – bliver 'fjern'
 - Risikobetonet adfærd og manglende egenomsorg
 - Fysisk fremtoning (træthed, vægtsvingninger m.m.)
 - Og mange andre ting...



Følelsesmæssig kompetence

- Evne til at identificere følelser
 - Hvilke følelser oplever jeg?
- Evne til at fortolke og forstå følelser
 - Hvorfor har jeg disse følelser?
- Evne til at udtrykke følelser
 - Evne til at sætte ord på følelser og udtrykke dem på en passende måde
- Åbenhed i omgivelserne
 - Villighed i omgivelserne til at lytte, forstå og tale om vores følelser



Forståelse af verden i dag

Verden har forandret sig grundlæggende på kort tid

Familien har fået nye meninger og betydninger

Børn og unge tilbringer mere tid i institutioner (flere arenaer)

Unge har flere valgmuligheder

Relationen mellem ung og voksen har forandret sig

Børn og unges oplevelse i dag i forhold til før

Verden er uforudsigelig og foranderlig

Eksklusion

Risiko

Mange muligheder betyder udmattelse



De diskrete problembærere

Årsager

Individualiseringskultur

Høje krav til unges mestringssevne

Forventningspres – indre og ydre

Mange valgmuligheder

Ansvar for selvrealisering = skyld i egen fiasko

”Projekt mig” – må ikke mislykkes!

Resultat

Usynlige/diskrete problembærere

Perfektionisme og selvværdsproblemer

Skam – psykologisk og kulturel



Hvordan kan vi støtte?





Første skridt er accept!





Barnets adfærd som kommunikation

Anerkendelse af barnets følelser:

- Voksne kan have svært ved at forstå
- Voksne kan have en tendens til at blive utålmodige
- Voksne kan komme til at ramme barnets selvværd





Barnets adfærd som kommunikation

At **vise** den ikke-bange vej

- voksne er gode i ord til at råde
- barnet har brug for en reel rollemodel





Barnets adfærd som kommunikation

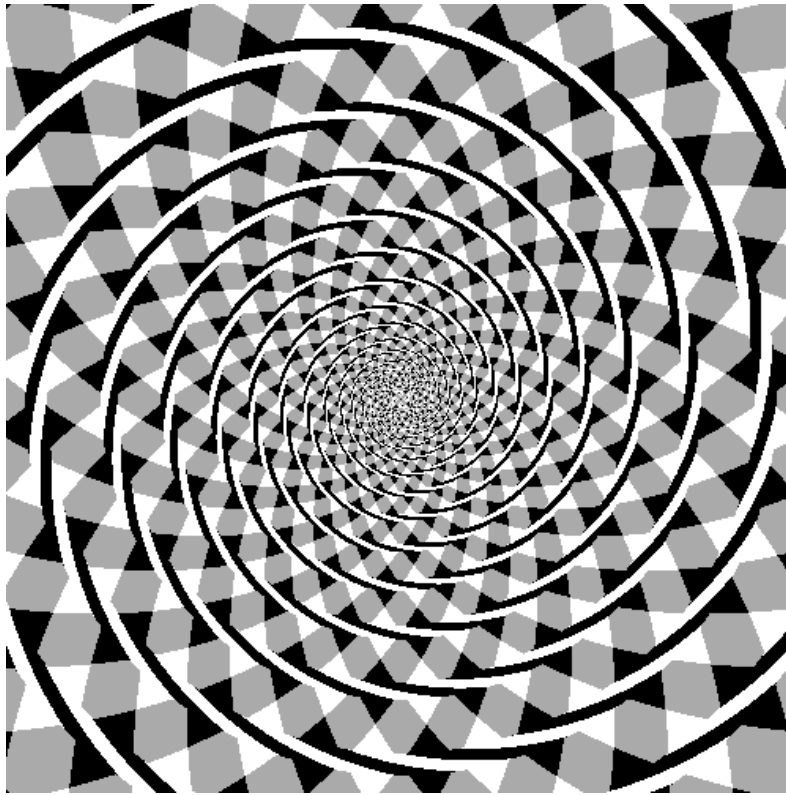
Introducere alternative måder at tænke om det 'farlige' på (Hvad nu hvis...)



- tænke sammen med barnet på realistiske muligheder.
- give barnet konkret information.



Tankestpind eller fakta?





Den selvopfyldende profeti



- Når vores øjne og opmærksomhed er på det, som ikke fungerer, vil det vokse!
- Det du frygter skal ske, kommer til at ske:
 - "Mit barn hører garanteret ikke efter..."
 - "Jeg er i tvivl, mon jeg hellere skulle lade være..."
 - "Mon mit barn har det godt nok, jeg må hellere være på forkant..."
- Det vi nærer og giver fokus og opmærksomhed, er det som vil fylde – Tænk positivt og det vil ændre sig: Find de gode ting, som også er der, så vil de vokse.



Forskelskonflikter – de voksne

- Forskellene er et faktum og er i sig selv neutrale
- Håndteringen er baseret på fortolkning – som kan samle eller trække fra
- Kan vi andet end at tage dem personligt... vinder begge parter
- Bebrejdelser er skjult frygt og lukker for kontakt til den anden
- Forskellene kan være med til at styrke båndet:
 - Vær nysgerrig
 - Bed om det, du ønsker
 - Acceptér at forhandling er nødvendigt; begge må opgive noget og vil opnå noget
 - Sæt pris på forskellene
 - Værdsæt hinanden.





Den gensidige påvirkning

- Hvad betyder barnets personlighed?
- 'Goodness of fit'
- Hvad minder det mig om? (fra min egen barndom)



Hvad er et godt selvværd?

- Selvværdet eller selvfølelsen er vores indre kerne, en grundlæggende **følelse** af at være god nok
- Det er en **oplevelse**, som er styret indefra; føler barnet sig respekteret, værdsat og får de opmærksomhed, har de et positivt selvbillede og mulighederne for mestring er tilstede
- Et barn kan ikke ved egne kræfter opbygge sit selvværd
- Har barnet **trygge relationer** i 1-2 års alderen udvikles en indre arbejdsmodel for, hvordan barnet forventer mødet med andre – det går i arv at være tryk, for barnet lærer det af sine forældre.





Hvem får lavt selvværd?

Den vigtigste **risikofaktor** er de nære relationers indflydelse

Der skal modvægt til for at overkomme sårbarheden

De, som ikke bliver bestyrket i deres SELV, internaliserer andres billede af dem og vil derfor ikke føle, at de er noget værd ved bare at være.

Ros

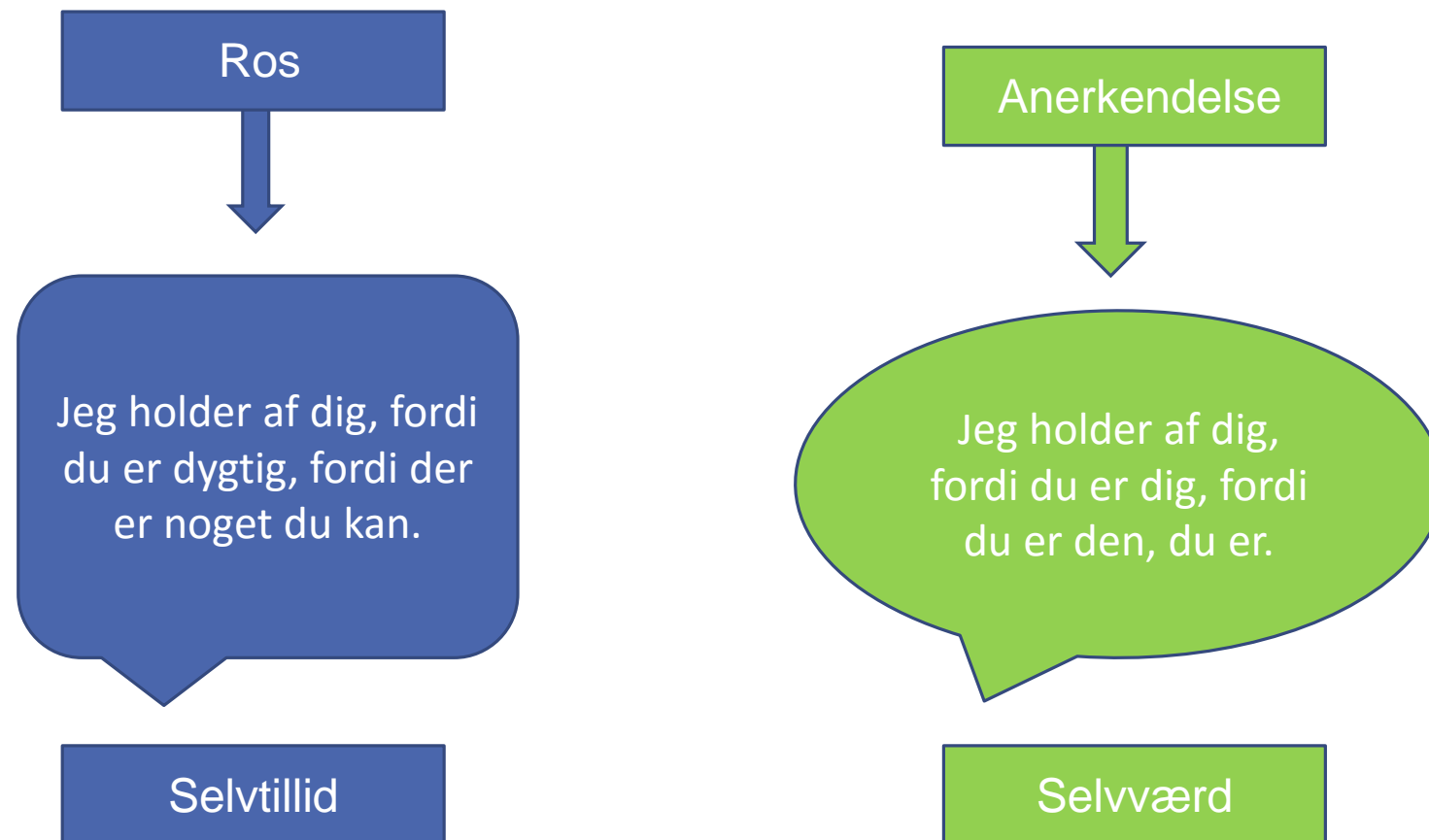
Det er vel nok flot af dig, hvor er du dygtig, smuk, klog, hurtig. Det klarede du godt.

Anerkendelse

Der er du.
Det er så dejligt at være sammen med dig.
Jeg ser dig. Jeg er glad for, at du er her.
Hej.



Lille forskel - stor effekt





Hvordan styrkes selvværdet?

Anerkend barnet og barnets følelser

Tag dig tid sammen med barnet – uden at have planer

Vær det gode spejl for dit barn (jeg kan se/det ser ud som om...)

Vær i nuet; øv dig i at mærke kærligheden til dit barn og sæt ord på.



Hvordan styrkes selvværdet?

Lad barnets følelser og behov bestemme jeres samvær, når det er muligt

Barnet har behov for forudsigelighed, mening og kontrol - giv det til dem – både gennem ord og handling

Vær tålmodig – når tvivlen melder sig; læs dig frem til, hvad der er alderssvarende udvikling.



Hvordan styrkes selvværdet?

Elsk dit barn præcis, som det er – vi kan alligevel ikke lave hinanden om, kun styrke eller nedbryde hinanden

Hold rigtig meget igen med begrænsning, kritiske udtalelser og negativ mimik

Vælg ironi og sarkasme fra, brug gerne masser af humor

Vær ærlig, men kærlig og hold dig på din egen banehalvdel.



Hvordan styrkes selvværdet?

Giv barnet lov til at reagere og få deres følelser ud

Kig indad, når du koger over – hvorfor reagerer du så stærkt, som du gør?

Gem dine bekymringer/aggressioner, til du kan få luft hos en anden voksen

Ros endelig også som supplement til anerkendelsen, når barnet selv ser stolt ud eller når du oplever stoltheden.



Hvordan passer du på dig selv?

- Vær opmærksom på forandringer både i hvad og hvordan du tænker og i handlinger!
- Tag dig selv alvorligt – find dig ikke i at mistrives!
- Bed om hjælp eller tillad andre at tilbyde den!
- Lyt til andres observationer – de vil dig oftest det bedste!



Tak for opmærksomheden

WWW.CHARLOTTEDIAMANT.DK