

Emotion

Følelsesmæssig regulering

Hjælp dit barn med at håndtere sine følelser



Mariagerfjord
Kommune

Hvem er vi?

Kathrine Skovsted Gundersen,
Psykolog

Karina Vestergaard Kjærgaard,
Indsatspædagog



DE STORE SVÆRE FØLELSER

Du kender måske det, at du føler dit barn er helt umuligt, på tværs og at du bare ikke kan komme igennem og få styr på situationen?

Der er bare det ved det, at når et barn er oppe at køre og på tværs, handler meget ofte om **et nervesystem, der er presset**

Og så hjælper forklaringer, formaninger og ekstra krav meget sjældent

Ikke fordi barnet ikke vil.
For tro mig, dit barn ville ønske at det kunne.

Men fordi kroppen og hjernen ikke kan.

BØRN GØR DET GODT HVIS DE KAN...
ALLE GØR DET GODT... hvis de kan...



Hvad er følelsesmæssig regulering?

Følelsesmæssig regulering er barnets evne til at:

- Mærke sine følelser
 - Forstå dem
 - Udtrykke dem hensigtsmæssigt
 - Falde til ro igen
 - Små børn **kan ikke regulere sig selv alene**. De lærer det gennem os voksne
- 👉 Først regulering *sammen* – senere regulering *selv*



Hvad sker der?

Når et barn bliver meget vredt, ked af det eller frustreret, er det ikke trods – det er overvældelse.

- Følelshjernen tager over
- Barnet kan ikke tænke logisk
- Barnet kan ikke tage imod forklaringer
- Barnet kan ikke “tage sig sammen”

I den tilstand er barnets hjerne kun optaget af overlevelse. Og bestemt ikke af samarbejde.

- Tværtimod kan det øge stressen og gøre barnets reaktioner endnu større



Alle grundfølelser har en funktion

Alle grundfølelser har en funktion og udvikler sig i tæt kontakt og samspil med en voksen.

Hjælper med at mærke grænser, behov og længsler.

Hjælper os med at skabe kontakt til os selv og andre.

Følelserne udenpå og indeni.



Glæde



Sorg



Overraskelse



Vrede



Væmmelse



Angst

Følelser er ikke farlige de skal forstås og rummes



- Alle følelser er tilladte
- Ikke alle handlinger er tilladte
- Vi må gerne være vrede – vi må ikke slå
- Vi må gerne være frustrerede – vi må ikke ødelægge ting

Når vi afviser eller stopper følelsen:

- “Du skal ikke være ked af det”
 - “Det er da ikke noget at græde over”
 - “Hold nu op”
- ... så lærer barnet, at følelser er forkerte, at de skal gemmes

Hvordan støtter jeg mit barn, når følelserne tager over?

- Have ro på mig selv – børn låner vores nervesystem
- Sænk stemmen / tal langsomt
- Sæt dig i barnets højde
- Sæt dig ind i barnets situation og reaktion
- Begræns ord – brug korte sætninger
- Vent med forklaringer og opdragelse
- Giv plads, men tag ansvar
- Gør ikke følelserne for store eller for små
- Tilbyd fysisk kontakt (hvis barnet vil)
- Tilbyd fysisk udfoldelse
- Hjælp videre
- Saml op
- Regulering før refleksion – ro før regler

Udarbejdet med inspiration fra Center for mentalisering



Mariagerfjord
Kommune


At sætte ord på barnets følelser – hvordan?

Når vi hjælper barnet med at sætte ord på, styrker vi:

- Barnets selvforståelse
- Barnets sprog
- Barnets evne til senere selvregulering
- Barnets mentaliserings evne

Du kan som voksen:

- Beskriv det, du ser
- Gæt på følelsen
- Normaliser
- Sæt en grænse hvis nødvendigt



Du kaster med klodserne... Mon, du blev vred, fordi tårnet væltede. ØV, det kan jeg godt forstå!

Vi kan bygge det sammen? Jeg vil gerne hjælpe dig.”

Følelser skal forstås og rummes

Når vi rummer følelsen:

“Jeg kan se, du er virkelig vred”

“Det var en stor skuffelse”

“Det gjorde dig ked af det”

Ser bagom følelsen

Ser, høre og forstår

👉 ... lærer barnet, at følelser kan håndteres
og at ”jeg er okay”, du vil mig



Når vi selv mister roen

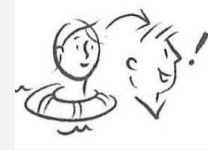
- Vi kan ikke være rolige hele tiden. Og det er okay. Vi har også vores eget nervesystem.
- Bevidsthed omkring eget nervesystem
- Det vigtigste er reparation, at gå tilbage til barnet.
- “Jeg blev rigtig vred før. Det var ikke rart. Det må du undskyld. Jeg blev bare så forskrækket”. Eller hvad for en anden følelsen det kan udspringe af.
- Når vi reparerer, lærer barnet, at relationer kan heles
- Lærer barnet, at fejl ikke ødelægger alt



Strategier til selv at bevare roen



Vejrtrækning



Voksenskiift



Hjælpetanker



Bevidst smil



Beskæftig din hjerne



Træk dig til et andet rum



Husk pauser



Drik vand



Kom ud og få luft



Egne strategier

Udarbejdet med inspiration fra Center for mentalisering



Mariagerfjord
Kommune

Konkrete hverdagseksempler

Vrede (barnet slår)

Situation: Barnet slår en kammerat.

I stedet for:

“Det er ikke i orden! Nu stopper du!”

Prøv:

“Hov, Stop. Din hånd kom til at slå. Du blev meget vred. Kom jeg hjælper dig.”

Når barnet er roligt:

“Du blev vred, fordi han tog bilen. Næste gang kan du sige ‘stop’ eller hente en voksen.”



Konkrete hverdagseksempler

Frustration

Situation: Barnet smider sine støvler og siger “Jeg kan ikke!”

I stedet for:

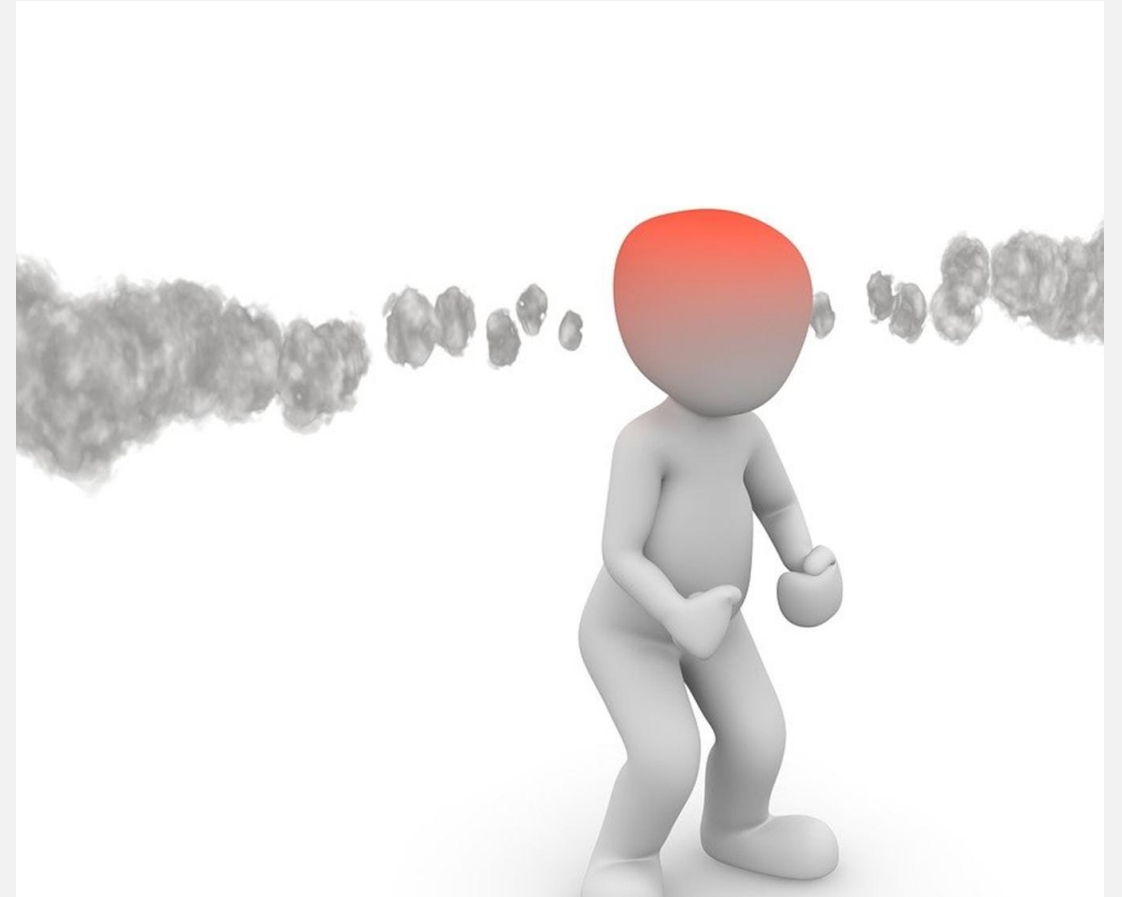
“Jo, det kan du godt, prøv igen.”

Prøv:

“Det ser svært ud. Kom jeg vil gerne hjælpe dig, den frække støvle, den driller”.

Barnet lærer:

Frustration betyder ikke fiasko – det betyder, at noget er svært og de voksne vil hjælpe mig.



Konkrete hverdagseksempler

Eks. Skuffelse (legeaftale aflyst)

Situation: Legeaftalen bliver aflyst, og barnet græder.

I stedet for:

“Det er da ikke noget at græde over.”

Prøv:

“Du havde virkelig glædet dig. Det kan jeg godt forstå du blev ked af.”

Pause.

“Skal vi finde på noget andet hyggeligt sammen?”

Barnet lærer:

Skuffelse går over – og jeg er ikke alene med den.



Vigtigst budskab til forældre

Dit barn skal ikke lære at undgå følelser. Det skal lære at være i dem – sammen med dig.

Du lærer dit barn at det trygt kan komme til dig – også med alt det svære.

Du giver dit barn følelsen af du prøver at forstå "Du kan rumme mig" og du vil mig.

Følelser går over.
Relationen er det, der bliver.



Følelsesmæssig regulering

De følelser som dit barn lærer at kende sammen med dig i en spejling af anerkendelse og forståelse.

Bliver de følelser som barnet kan regulere selv,

På sigt også kan genkende og regulere hos andre.



SPØRGSMÅL

