

‘Børn og angst’ ... robusthed, opdragelse og hvordan jeg styrker mit barns selvværd

30.04.2024

V/ AUTORISERET BØRNE- OG FAMILIEPSYKOLOG

CHARLOTTE DIAMANT

Forældreevnens 7 funktioner

At kunne opfatte barnet realistisk

At kunne rumme smerte og frustration uden at afreagere på barnet

At have empati med barnet

At kunne prioritere barnets grundlæggende behov frem for sine egne

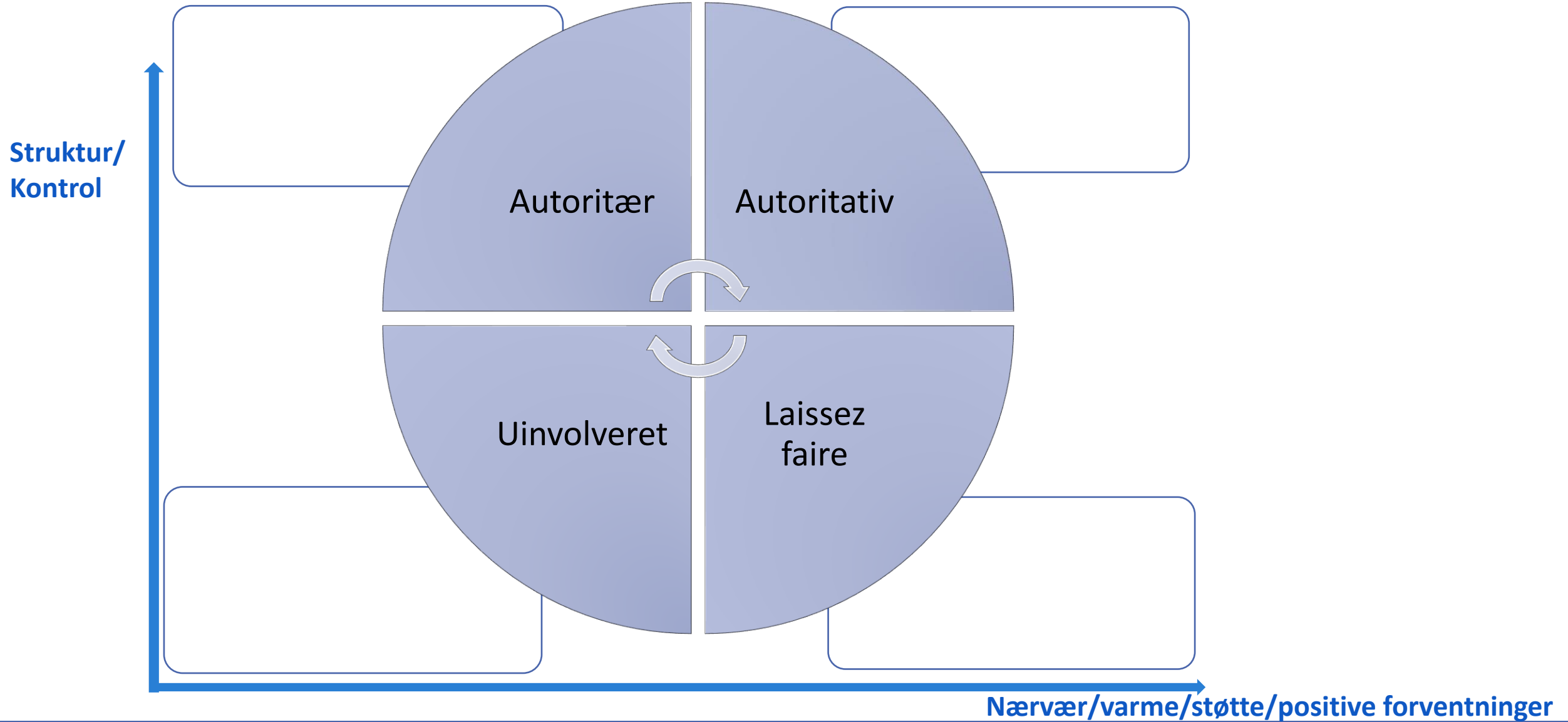
At have realistiske forventninger til de behov hos forældrene, som barnet kan tilfredsstille

At kunne engagere sig positivt i et samspil med barnet

At have realistiske forventninger til, hvad barnet kan klare.



(Kari Killén, 1996)

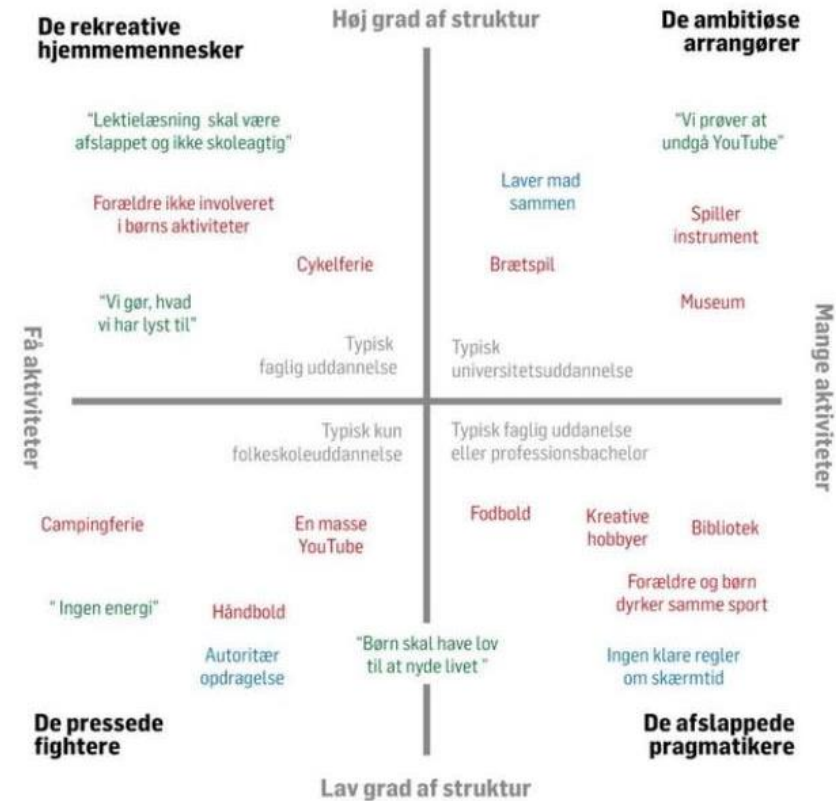




Fire forældretyper

Fire læringsmiljøer i hjemmet, der er navngivet efter forældrenes holdning til og håndtering af familielivet.

● Karakteristika ● Aktiviteter ● Udsagn fra forældre

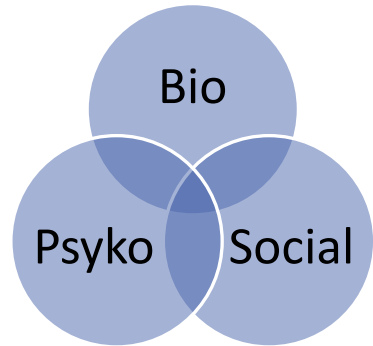


I figuren er indsat forældrenes typiske uddannelsesbaggrund og eksempler på læringsmiljøernes karakteristika, aktiviteter og udsagn fra forældrene.

Fra Politiken d.d. om Mads Meier Jægers forskning om 4 typer læringsmiljøer i forhold til familiens aktiviteter, organisering og sociale netværk



Hvor kommer psykisk sårbarhed fra?



Biologisk/arvelige faktorer

Letpåvirkeligt og skrøbeligt nervesystem går i arv
20-30 % arvelighed
Stress i fostertilstanden øger sårbarheden

Psykiske faktorer

Angstsensitiv (opmærksomhed på fysiologiske forandringer)
Nervøst temperament
Et ængsteligt verdenssyn
Lav selvtillid og negativt selvbillede

Sociale faktorer

Indlæring
Forstærkning af frygt og undvigelse
Overbeskyttende miljø
Oplevelse af manglende kontrol
Tabsoplevelser



Psykosociale milepæle i udviklingen

0-1 år	Tillid vs. mistillid
1-3 år	• Autonomi vs. skam/tvivl
3-6 år	• Initiativ vs. skyld
6-12 år	• Konstruktiv foretagsomhed vs. Underlegenhed
12-18 år	• Identitet vs. rolleforvirring
Tidlig voksen	• Intimitet vs. isolation
Voksenalder	• Generativitet vs. stagnation
Modenhed	• Integritet vs. fortvivlelse

(Erik Erikson)



Milepæle i udviklingen 0-1 år

Tillid vs. Mistillid

For at barnet kan udfolde sit medfødte potentiale, må omsorgspersonerne have en intuitiv evne til at synkronisere sig med barnet og støtte dets udviklingsproces gennem en gensidig deling af oplevelser, som meget tidligt i livet sker gennem legefyldt adfærd.





Milepæle i udviklingen 1-3 år

Autonomi vs. Skam/tvivl

Udfoldelsen af skam-evnen er vigtig for at barnet kan lære selvregulering, så barnet bliver i stand til at standse en adfærd, der umiddelbart er tilfredsstillende, men som generer andre.

Barnets evne til at føle empati udvikles og barnet begynder at kunne benytte sig af sprog og leg for at modulere og kontrollere emotionelle udtryk og erfaringer og kan regulere sig selv igennem privat tale.





Milepæle i udviklingen 3-6 år

Initiativ vs. Skyld

Barnet kan skelne mellem rigtig og forkert og kan tilpasse sin adfærd ved. fx ikke at vise følelser, det har lært er uacceptable for at undgå kritik og ufølsomme reaktioner fra andre

Barnet begynder at konstruere regler. Barnet vil forsøge at undgå irettesættelser ved bl.a. at benægte eller omdefinere handlinger, så det fremstår uden skyld.

Samspillet med jævnaldrende udvikles og barnet etablerer venskabsrelationer

Udvikling af mentaliseringsevnen, hvor barnet kan læse andre og verden bliver forudsigelig – de kan forstå andre indefra (Fonagy)

Realitetstestning.





Milepæle i udviklingen 6-12 år

‘Konstruktiv foretagsomhed’ vs. Underlegenhed

Udvikling af samvittighed; barnet kan rette en negativ emotion mod egne handlinger og vurdere sin egen intentionalitet

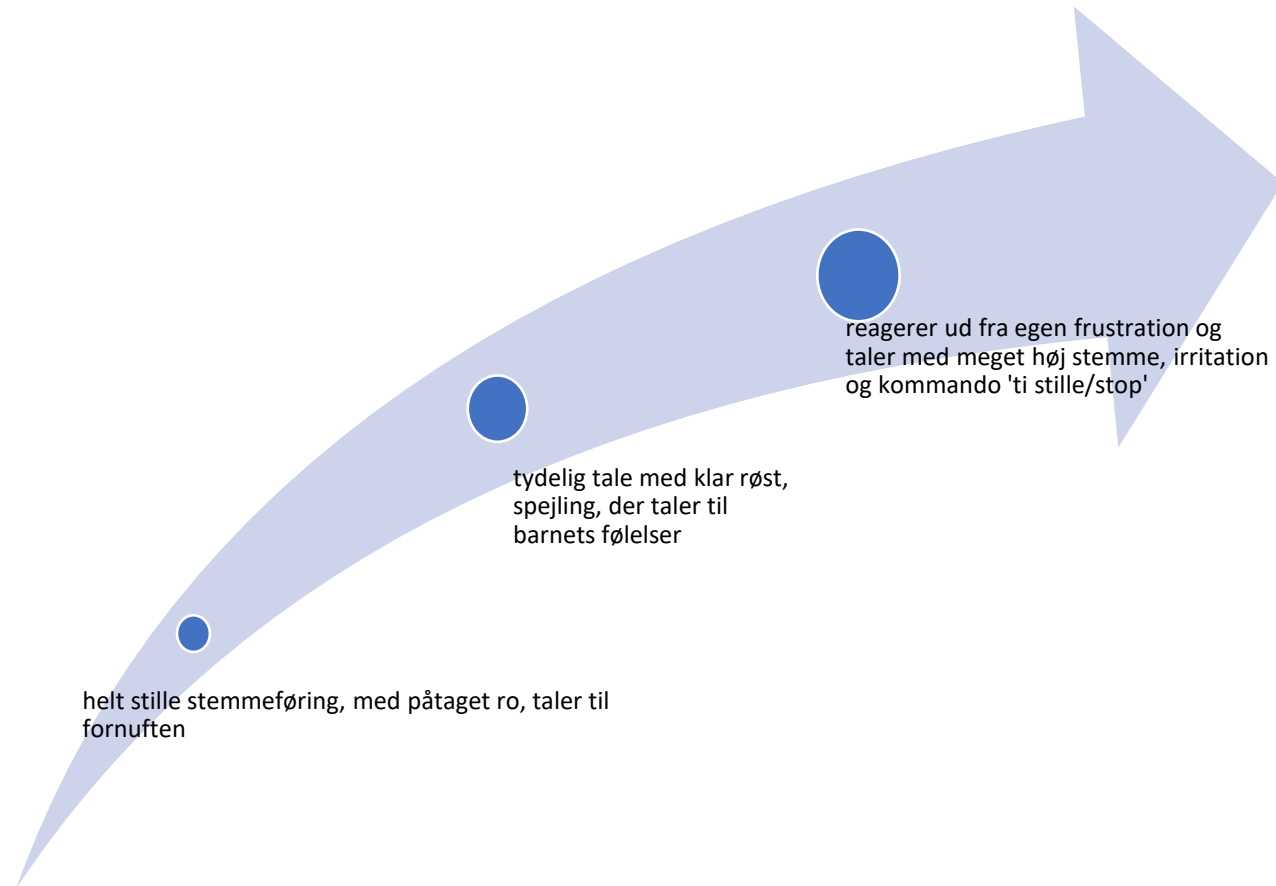
Barnet kan tydeligt adskille erfaret virkelighed fra fantastiske (måske løgnagtige) fortællinger, styret af ønsker og søgen efter social bekræftelse både hos sig selv og andre: Barnet kan reflektere over sig selv og andre – kan udfolde sig uden frygt for at føle sig forkert med irettesættelse, nedladenhed eller udelukkelse i en tryk gruppe med en god ‘karavanefører’

9-10 år begynder barnet at forstå, at regler er menneskelige konstruktioner, der kan forhandles.





Om arousal og resonans med barnet





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 – de voksne

Vores samarbejde er præget af

Om vi 'viser' os

Om vi har fælles værdier

Om vi spiller hinanden gode eller polariserer forskellene

...

Er vi ikke et team, får vi undermineret hinandens autoritet og gjort barnet ansvarlig for at træffe følelsesmæssige beslutninger, der ikke er alderssvarende.



Tretrinsraketten





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

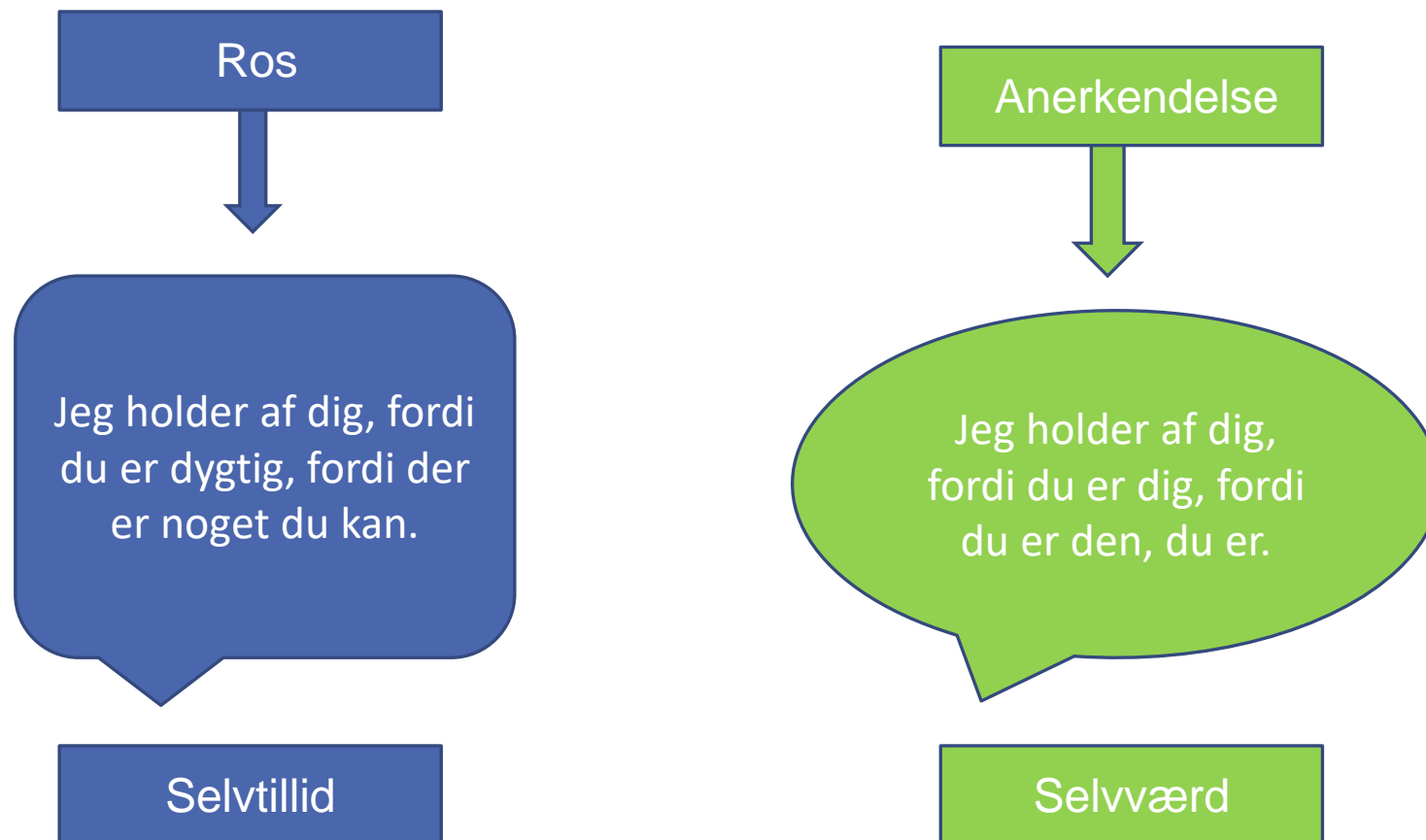
Har barnet **trygge relationer** i 1-2 års alderen udvikles en indre arbejdsmodel for, hvordan barnet forventer mødet med andre

Et barn kan ikke ved egne kræfter opbygge sit selvværd





Lille forskel - stor effekt





Anerkendelse

- 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: "Hvordan vil jeg sige det?"
- Åbenhed: "Hvem skal vide det?"





Hvordan styrkes selvværdet?

12 gode eksempler på adfærd hos den voksne og effekten hos barnet



Tid til refleksion – to og to

Fortæl din sidemand:

Hvad har jeg taget med mig fra i dag?



Hvad vil jeg gøre anderledes fremover eller gøre mere af, som allerede virker?

Opsamling i plenum



Tak for
opmærksomheden

WWW.CHARLOTTEDIAMANT.DK