

Folkekirken's Familiestøtte

Folkekirken's Hus
Mandag d. 16. maj 2022

Rabalder og familieliv

Mette Christensen Jensen

Specialpædagogisk konsulent, PPR Aalborg Kommune

Selvstændig oplægsholder og CPS-uddanner



Hvem er jeg – helt kort?

- Mor til 2 og 'learning by doing'
- En lærer der mødte sit metodeloft...
- Århus Universitet – Pædagogisk Psykologi

Professionshøjskolen UCN:

- Børnesyn og inddragelse af børns perspektiver

Nu: Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i
Aalborg Kommune og selvstændig konsulent



Plan for vores timer sammen

*Rabalder og uoverensstemmelser er en del af hverdagen i mange familier, og det er helt naturligt. Men nogle gange kan konflikt og skældud blive hverdag, og det kan tære på overskud og energi hos både voksne og børn. Oplægget sætter fokus på **forståelsen af, hvordan og hvorfor konflikter opstår**. Ud fra disse forståelser kigger vi på, hvordan vi som forældre, med afsæt i det grundsyn der hedder at **mennesker gør det godt hvis de kan**, kan **håndtere og løse konflikter** på måder, så vi **minimerer magtkampe** og gør **børn og unge til vores problemløsningspartnere**.*



Det store spørgsmål...

Hvordan opdrager vi vores børn til at blive selvstændige, empatiske, robuste og socialt velfungerende, så de kan klare sig bedst muligt?



Empati, ærlighed, samarbejdsvilje og fælles problemløsning;
og det modsatte!

Nogle grundlæggende principper

- **Mennesker har ret til at bestemme så meget over sig selv som overhovedet muligt.**
- **Mennesker skal behandles med respekt, uanset alder og funktionsniveau.**

Og at det er godt for børn at:

- Vide hvad der skal ske
 - Forudsigelighed og forberedelse
- Ikke at blive overvældet af sanseindtryk
 - Stress og affekt
- At de krav der stilles, er rimelige at leve op til
 - Både dét de voksne siger, og de krav der stilles i omgivelserne



Og den etiske fordring...
*At vi i hvert eneste møde med et andet
menneske holder en lille del af det
menneskes liv i vore hænder*

Fra læreprocesser til magtkampe

Fra spædbarnet fødes, er vi nysgerrige og interesserede i at lære barnet at kende.

- Nysgerrighed og fleksibilitet erstattes ofte med et billede af, hvordan barnet 'bør' være.

Fra gensidig læring til instruktioner og korrektioner.

Fra dialog til monolog

Fra læreprocesser til magtkampe



Mønstre og metoder

Konflikter og rabalder er en del af familiens liv – og hver familie er sin egen!

Konflikter og storme de rides af

Mønstre og metoder og dét at sidde fast

- Nogle børn er der mere rabalder omkring end andre... disse børn har brug for særligt gode metoder



Forældreherredømme, eftergivenesshed – og samarbejde

- Børneopdragelse i dag er et minefelt!
- Gråzoneland imellem totalt forældreherredømme og autoritære principper – og total eftergivenesshed på børnenes præmisser.
- Måske ligger en del af svaret i balancen...

At sætte retning' – i partnerskab og samarbejde med barnet... men hvordan?



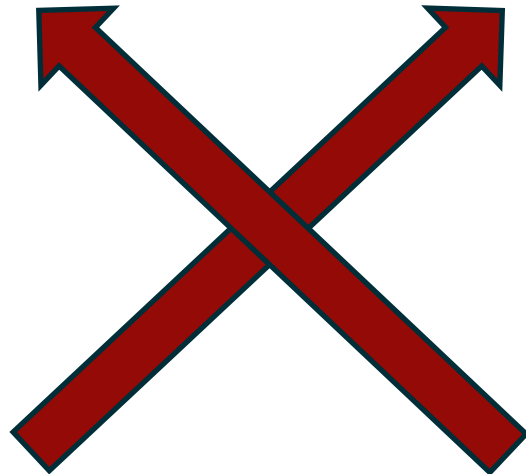
Et udgangspunkt...

At mennesker gør det godt hvis de kan!

- Adfærd som kommunikation
- Adfærd som tilpasning til en kontekst

Børns initiativer og handlinger er altid meningsfulde... også selvom de er uhensigtsmæssige!

Krav og
forventninger



Mestring og
færdigheder



For høje krav og forventninger?

Vi har en tendens til at stille for høje krav til børns evne til:

- Strukturere, planlægge og gennemføre aktiviteter
- Evnen til at huske mens man tænker (arbejdshukommelse vi bruger når vi skal modtage instruktioner i flere led)
- At tilbageholde impulser
- At udvise udholdenhed
- At omstille sig hurtigt
- Stressfølsomhed
- At sige ja... (mange siger nej, hvis et krav kommer for uventet)
- At falde ned og bevare roen

Lidt om skældud

Skældud og afmagt



Børn med mere rabalder omkring

Børn lærer ikke noget af skældud.

- Hjernen opfatter skældud som en trussel...
- Betydning for læring, trivsel og måder at møde verden på

Så hvad gør man i stedet for?

Konfliktudvikling

Viden om affekt og
konfliktoptrapning



Afstemt pædagogik

Uanset hvilke metoder vi anvender, så er målet, at barnet skal kunne bevare kontrollen over sig selv. Det vil sige at vi skal gøre hvad vi kan for ikke at øge affektniveauet og skabe kaos.

(Hejlskov, Veje & Beier 2012:106)

Low arousal pædagogik:

- At problemadfærd er forbundet med affektintensitet
- At metoderne skal begrænse affektniveauet



Kontrol-princippet

- Vi mennesker gør alt hvad vi kan for ikke at miste selvkontrollen!
- Samarbejde kræver selvkontrol!
- Gode og mindre gode strategier, heldige børn og mindre heldige børn...

At nægte, græde, kigge ned i bordet, gå sin vej, finde en dimleting frem.... Løbe ud af lokalet, slå, sparke, råbe...

Nogle strategier opleves som problemskabende – også selvom de er rettet mod at løse en situation.

Hvis den første strategi forhindres, så griber barnet ofte til en stærkere strategi – **jo mere vi forsøger at kontrollere, jo mindre autonomi har barnet – og jo mindre autonomi, jo mindre selvkontrol...**

*‘Barnet gør sit bedste for at bevare selvkontrollen. En stor del af, hvad vi ser som problemadfærd, er i virkeligheden strategier for at bevare selvkontrollen. Når man modarbejder barnets strategier, resulterer det ofte i alvorligere problemadfærd’
(Hejlskov 2013:75)*

Ro smitter!



Når man trigges, kan det mærkes – og affekt smitter!

Praktiske fif

Lær at genkende dine egne signaler

- Stop op, træk vejret dybt ned i maven og sæt dig roligt ned...

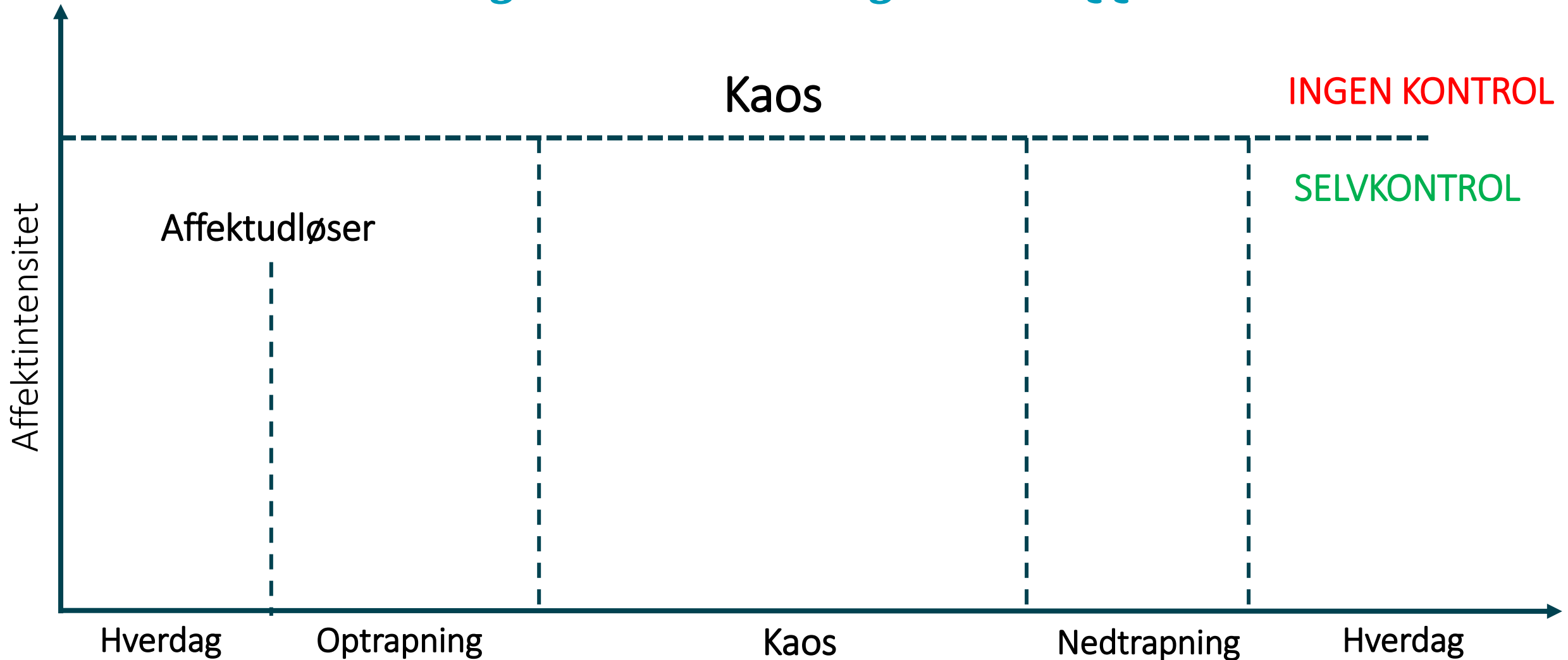
(Den dybe vejrtrækning ned i maven øger ilttilførslen til pandelapperne og giver mulighed for at tænke klart og konstruktivt)

I vejrtrækningspausen kan du minde dig selv om:

- At der altid er en god grund til, at barnet gør som han gør
- At tilgå situationen med åbenhed og nysgerrighed; Gad vist hvad han prøver at fortælle? Hvad var det der blev så svært? Hvordan kommer vi sammen videre?

Affektudbrudsmodellen

...Og lidt om arousal og frontallapper...



Betydningen af et uforbeholdent undskyld

Når skaden er sket... må man rette op på det!

Undskyld = anerkendelse af ligeværd.

- Et uforbeholdent undskyld reparerer relationen.
- Undgå forklaringer og at efterfølge dit undskyld med et 'men...'

Det er altid den
voksnes ansvar at
reparere relationen!



At praktisere NYSGERRIGHED!

Når vi vil gå i dialog med børn, så ha i baghovedet:

- Husk: **AT AFFEKT SMITTER!**
- Snak ikke med barnet om, hvad han har gjort forkert; **snak med ham om, hvad der bliver svært!**
- Parker voksenteorier og moralske vurderinger!
- Ballade i farvandet får børn til at lukke i!

NYSGERRIGHED handler om at ville blive
klogere
– ikke om at overbevise



Et HELT lavpraktisk fif på falderebet...



Når du går herfra, så vælg en lavthængende frugt...

Start med en situation, hvor du selv bliver mest frustreret.

- Vær nysgerrig og afsøg barnets perspektiv på situationen
- Overvej, hvordan der nemmest, enklest og hurtigst kan ændres på værdier, vaner eller regler i situationen, som giver anledning til rabalder og skældud.

- Når man skal ud af døren...
- Når man spiser til aften sammen...
- Når man skal afsted om morgenen...

Og et sidste princip her på falderebet...



Den der vinder taber...

- At 'vinde' en konflikt med et barn øger ikke barnets læring eller evne til samarbejde.

I stedet for at se PÅ barnet kan vi se MED barnet

Tak for i dag!

Litteratur

Dagnan, D. & Cairns, M. (2005): *Staff judgements of responsibility for the challenging behaviour of adults with intellectual disabilities*. I: *Journal of Intellectual Disability Research*, 49: 95-101.

Elvén, B. Hejlskov & Sjölund, A. (2019): *Håndtere, evaluere, forandre*. Dansk Psykologisk Forlag.

Elvén, B. Hejlskov. (2015): *Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser og psykisk sårbarhed*. Dansk Psykologisk Forlag.

Elvén, B. Hejlskov & Wiman, Tina (2016): *Rabalder i børnefamilien*. Dansk Psykologisk Forlag.

Greene, R. (2018): *Fortabt og fundet*. Forlaget Dafolo.

