

A group of five children, three boys and two girls, are smiling and looking towards the camera. They are arranged in a circle, with their heads tilted upwards. The background is a bright blue sky with some light clouds. The children are wearing colorful clothing: a blue shirt, a green shirt, a red shirt, an orange shirt, and a yellow shirt.

# Børn og unges trivsel

OM AT TAGE BØRN ALVORLIGT – IKKE  
BOGSTAVELIGT! INDDRAGE BARNETS STEMME



Indhold:

- ▶ Betingelser for børne- og ungeliv
- ▶ Børn og unges reaktioner og vores forståelser af det
  - Tolerancevinduet
  - Skammens udtryk
- ▶ Tag børn alvorligt – ikke bogstaveligt
- ▶ Afslutning

# Betingelser for børn og unges liv



# Der har aldrig været bedre mulighed for at være forkert

ET PRÆSTATIONSORIENTERET, VURDERENDE SAMFUND MED KOMPLEKSE KRAV, IMPLICITTE FORVENTNINGER, MANGE SUCCESKRITERER OG ET TÅRNHØJT TEMPO



# Og de nære ting...

FAMILIE OG DAGTILBUD/SKOLE

# Vi er rettet mod kærlighed

- ▶ First of all I want to be loved
- ▶ If I can't be loved, I want to be respected
- ▶ If I can't be respected, I want to be recognized
- ▶ If I can't be recognized, I want to be accepted
- ▶ If I can't be accepted, I want to be noticed
- ▶ If I can't be noticed, I want to be feared
- ▶ If I can't be feared, I want to be hated





Derfor bliver børns  
fællesskaber så  
afgørende

DEN PROFESSIONELLE LEDELSE AF DEM OG FORÆLDRES  
UNDERSTØTTELSE AF DEM – IKKE MINDRE AFGØRENDE



# Børn bliver til i kraft af de liv de har

VI ER DET LIV, VI LEVER – MED MULIGHEDER, BETINGELSER,  
MENINGSTILSKRIVELSER, STIMULERINGER, REGULERINGER OSV.



# ENS FOR ALLE BØRN ER:

At deres relationer og opvækstbetingelser bliver afgørende for, hvad der udvikles og hvad der visner

At deres forventninger er erfaringsbaserede

At de hele tiden møder verden med udgangspunkt i de erfaringer, de hidtil har gjort sig

At de tilpasser deres handlinger og reaktioner i henhold til de forståelser, responser og forventninger, de møder – gode som dårlige

At de lærer at forstå sig selv via de forståelser, de møder

At de bliver til i brug

# Vores overlevelsessystem aktiveres, når vi ikke er trygge

DET KAN VÆRE KORTVARIGT ELLER MERE KONSTANT, AFHÆNGIGT AF HISTORIE,  
BETINGELSER, RELATIONER OG OMGIVELSER



# Regulerings- og alarm- systemer

TOLERANCEVINDUET (SIEGEL,  
NORDANGER & BRAARUD)



LEET

FRYS

# Når tolerancevinduet overskrides

## Hyperaktivitet

- ▶ Øget puls
- ▶ Øget hjerterytme
- ▶ Uro
- ▶ Spændthed i kroppen
- ▶ Rastløshed
- ▶ Manglende koncentration
- ▶ Skiftende opmærksomhed
- ▶ Udadrettede reaktioner

## Hypoaktivitet

- ▶ Lavere puls
- ▶ Lavere hjerterytme
- ▶ Lav muskelspænding
- ▶ Passivitet
- ▶ Udfald
- ▶ Tristhed
- ▶ Træthed
- ▶ Tomhedsfølelse
- ▶ Opgivenhed
- ▶ Vende verden ryggen

# Det erfaringsbaserede barn

- ▶ Jo flere stressende og traumatiske hændelser barnet har oplevet
- ▶ Jo vanskeligere betingelser barnet har haft for at integrere disse hændelser
- ▶ Jo smallere vil et barns tolerancevindue være



Mens nogle har det nemt,  
har andre ridser i hjertet





Hvad reagerer børn på – i skole  
eller hjemme?

Hvad udløser voldsomme følelser?



# Hvad reagerer børn på - Når vi spørger børn?



Jeg er forkert

Jeg hører ikke til

Ingen kan forstå mig!  
(jeg er uforståelig)

De kan bedre lide de andre end mig

Jeg får tillagt dårlige motiver/intentioner

Jeg får altid skylden (er uretfærdig behandlet)



Når vi udvider tolerancevinduet,  
skaber vi adfældsændringer

# Forkerthed og skam

Skamme  
der skal t  
være fork  
Skammen

e det,  
en af at

Skammens ty

- Selvforsvar (
- Ligegyldighed (gjorde ondt, han havde ondt overfor mig)
- Løgn – ofte ender vi i e

# Beløn dårlig adfærd

KYS OG KRAM SKÆLD UD



# The Compass of Shame

Adapted from D.L. Nathanson, Shame and Pride, 1992

## Withdrawal:

- isolating oneself
- running and hiding

## Attack Other:

- 'turning the tables'
- blaming the victim
- lashing out verbally or physically



## Attack Self:

- self put-down
- masochism

## Avoidance:

- denial
- abusing drugs and alcohol
- distraction through thrill seeking

# Skamreducerende sætninger – når den voksne tager ansvaret på sig

- ▶ (Undskyld) (jeg er ked af), jeg ikke var der til at hjælpe dig ..
- ▶ Hvor må jeg være irriterende, da ...
- ▶ Hvor må jeg være dårlig til at forstå dig, da ...
- ▶ Ej, jeg er ked af, at jeg fik dig til at føle dig forkert .. Misforstået ... uretfærdigt behandlet
- ▶ Jeg havde ikke styr på det ...
- ▶ Jeg så det slet ikke ...
- ▶ Nu blev der lige lidt kaos

# Tag børn og unge alvorligt – ikke bogstaveligt...

- Gå på opdagelse efter deres logikker
- Vær nysgerrig – og vær dummere (end du tror du er)
- Opstil hypoteser
- Se med barnet og den unge
- Se adfærd som kommunikation – lav oversættelser
- Når problemer er løsninger

# Hvis følgende problemer er børnenes og de unges løsninger

- hvad kunne de så være løsninger på?

SØVN

MAD

GAMING

MISBRUG

SKOLEVÆGRING

SELVSKADE

VOLD



# Kærlighed – hvad alle børn har brug for fra både forældre og professionelle

## De 5 C'er

- ▶ Care (omsorg)
- ▶ Connection (kontakt)
- ▶ Curiosity (nysgerrighed)
- ▶ Comfort (tryghed)
- ▶ Compassion (at føle med)

"For den har aldrig levet,  
som klog på det er blevet,  
han først ej havde kær"

Tak for i  
dag

