

# Hvordan forstå og møte følelser i familien?



Hedvig Montgomery, psykolog

BufDir Trondheim 26/9 2019

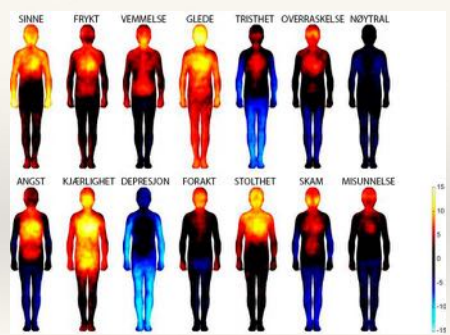
Hvordan vi tar det handler om hvordan vi har det

- med hverandre

## FØLELSER OG FORNUFT




- To systemer i hjernen
- Følelsene er raske
- Tankene langsomme



SINNE FRYKT VEMMELSE GLEDE TRISTHET OVERRASKELSE NØYTRAL

ANGST KJÆRLIGHET DEPRESJON FORAKT STOLTHET SKAM MISUNNELSE

Vi gjør feil, alle sammen...



## Oppdragelsens tre deler



- ◊ Forelderens kunnskap om pedagogikk og fag
- ◊ Forelderens egen bakgrunn og mønstre
- ◊ Barna slik de er

## Barnehjernen

- ◊ Hjernens utvikling - nedenfra og opp
- ◊ Barn i barnehagealder har dårlig kontroll på egne følelser
- ◊ Identiteten, hvem er jeg, kommer først på plass i midten av 20-årene
- ◊ Det tar lang tid å bli et skikkelig menneske....




## Båndet

*At first I was afraid,  
I was petrified*

- ✦ Vi er født hjelpeløse - eller avhengige av andre
- ✦ Hvordan vi blir hjulpet setter spor som varer hele livet
- ✦ Denne grunnmuren kaller vi tilknytning
  - ✦ Hvordan vi håndterer og forstår andre
  - ✦ Hvordan vi håndterer og forstår oss selv

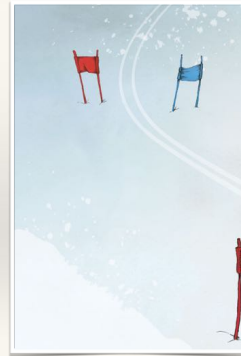
## Båndets tre deler



- ✦ trygg base
- ✦ tilhørighet
- ✦ emosjonell forståelse

## Håndtering av akutte følelser

- ❖ Kobl deg på - hva skjer?
  - ❖ Forstå - ingen følelser er uten grunn
  - ❖ Bekreft det du ser
  - ❖ Hjelp barnet videre. Hva nå?
- For høyt tempo og stress gjør at håndteringen lettere går galt.



Trassalderen  
- et slalomløp for  
både liten og stor



## Hva kommer det av?

- ❖ For dårlig språk
- ❖ Store forventninger
- ❖ Lite erfaring med livet
- ❖ Dårlig evne til å håndtere følelser

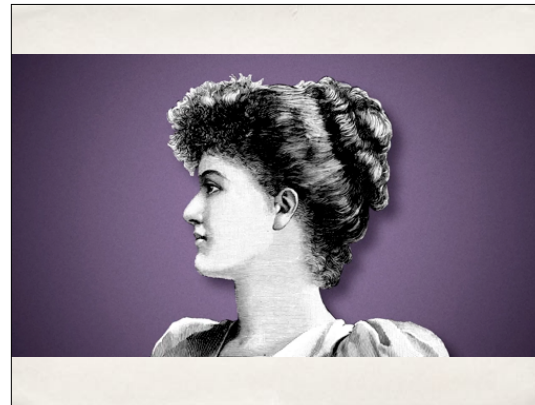


## Det er din forståelse som hjelper

- ❖ Barn merker mye mer enn du tror
- ❖ De låner din hjerne når deres egen ikke strekker til
- ❖ Hva du føler og forstår, betyr vel så mye som hva du gjør
- ❖ Let etter forståelse, søk å se mer, og vit hva du selv føler



Photo by julian Schoppa on iStockphoto



## Når dere snakker med foreldre

- ❖ Hør og se deres følelser først
- ❖ Kobl deg på - hva skjer?
- ❖ Gi informasjon som hjelper foreldrene videre
- ❖ Husk at frykt får foreldre til å miste hørselen
- ❖ Ditt bidrag til familien er viktig

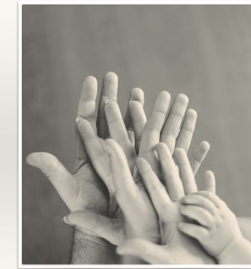


Photo by Bianca Moura on iStockphoto

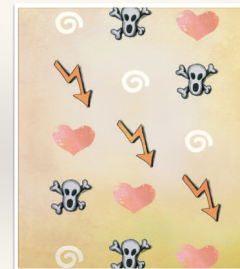
## Hva blokkerer samspill med familien?

- ❖ Frykten for vurdering
- ❖ Stress, dårlig tid
- ❖ Sterke følelser / aggresjon



## De største feilene

- ❖ Barn opp til to år - trenger trøst og nærhet
- ❖ Barn i barnehagealderen trenger at du forstår det de ikke klarer å si
- ❖ Barn i barneskolen trenger at du hjelper dem - og sparer på kritikken
- ❖ Tenåringer trenger at du holder kontakten



Følg på FB: foreldremagi