



Forældregruppe for forældre til større børn: Hverdagsliv

Program

- **Velkommen**
- Præsentation af undervisningen / hvem er vi?
- Præsentation af deltagere
- Hverdagsliv - regulering, håndtering og samarbejde omkring jeres barn (med gruppedrøftelse)
- Pause
- Søgende til børn med psykisk lidelse (med gruppedrøftelse)
- Spørgsmål, afslutning og evaluering af undervisningsgang

Formål

At tilbyde viden om
hverdagen med et
barn med psykiske
vanskeligheder

At give jer mulighed
for at mødes med
andre forældre i
lignende
livssituation

At styrke jer i at
kunne støtte og
hjælpe jeres barn

Rammer

- Dagen faciliteres af personale
- I dette rum har vi alle tavshedspligt
- Det forventes ikke, at forældre deler personlige erfaringer. Det er okay at lytte og deltage i det omfang man har lyst til
- At vi behandler hinanden respektfuldt



Hverdagsliv

Regulering, håndtering og samarbejde omkring jeres barn

Regulering, håndtering og samarbejde omkring jeres barn

- Fællesnævner hos jer alle: Børn der har det svært
- Nu gennemgår en model der prøver at se bagom de svære situationer, hvor der opstår konflikt



Når dit barn er i ro

Følelsesmæssig
ophidselse

Det røde felt

Vrede

I ro: Optimalt
funktionsniveau:
+ sprog
+ refleksionsevne
+ samarbejdsvilje

• træthed
• krav
• begrænsninger
• uforudsigelighed
• m.m.

Ikke adgang til egne ressourcer
% godt sprog
% refleksionsevne
% samarbejdsvilje

Tid

Konflikter eller vredesudbrud

Følelsesmæssig
ophidselse

Det røde felt

Vrede

I ro: Optimalt
funktionsniveau:
+ sprog
+ refleksionsevne
+ samarbejdsvilje

- træthed
- krav
- begrænsninger
- uforudsigelighed
- m.m.

Ikke adgang til egne ressourcer
% godt sprog
% refleksionsevne
% samarbejdsvilje

Tid

Det er forskelligt hvordan børn har det efter konflikt

Følelsesmæssig
ophidselse

Det røde felt

Vrede

I ro: Optimalt
funktionsniveau:

+ sprog
+ refleksionsevne
+ samarbejdsvilje

Ked af det:
Sort hul

Ikke adgang til egne ressourcer
% godt sprog
% refleksionsevne
% samarbejdsvilje

• træthed
• krav
• begrænsninger
• uforudsigelighed
• m.m.

Sort hul
+ selvkritik
+ selvhad

+ for nogle børn: tanker om at livet ikke er værd at leve

Tid

Målet er ikke en helt flad kurve

Følelsesmæssig
ophidselse

Det røde felt

Vrede

I ro: Optimalt
funktionsniveau:
+ sprog
+ refleksionsevne
+ samarbejdsvilje

Forebygge konflikt

- struktur
- forudsigelighed i krav
- systematiske pauser
(forebygge udtrætning)

Ked af det:
Sort hul

Tid

Gruppeaktivitet

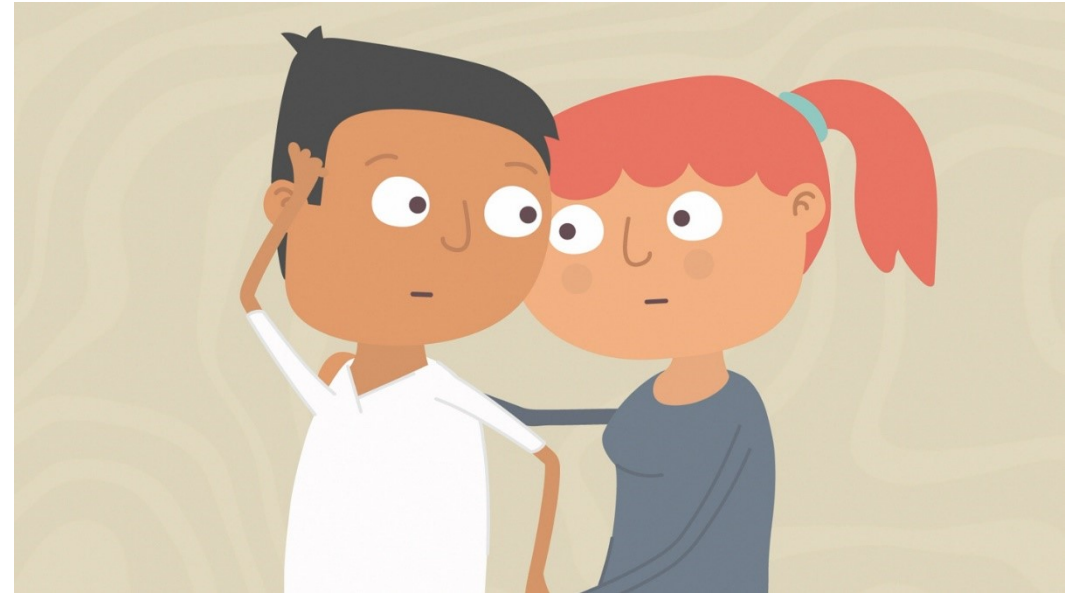
- Tænk på en konflikt situation
- Hvad gjorde I?
- Hvordan reagerede jeres barn?
- Hvad virkede?
- Hvad virkede ikke?
- Hvad kunne man ellers gøre?



Opsamling - Konfliktforebyggelse

FORÆLDRE OG ANDRE VOKSNE

- Sikre barnets opmærksomhed ved beskeder
- Give anvisninger frem for at korrigere
- Undgå ironi og sarkasme
- Gentagelser fremmer forståelsen
- Enighed de voksne imellem og vær konsekvent
- Undgå spørgsmål når der ikke er et valg
- Korte og konkrete beskeder
- Børnemøder med aftaler med barnet



I konflikten

- Reagere behersket – holde egen affekt nede
- Undgå berøring
- Gå to skridt tilbage når du har lyst til at gå et frem
- Undgå at stå lige overfor barnet
- Hav et møbel imellem
- Stå med siden til
- Gør dig mindre – f.eks. sæt dig ned
- Afled
- Vent og vær rummelig



Forældresamarbejde

- Børn har godt af, at forældre – selv når de ikke er enige – har fælles retning og regler derhjemme, uanset hvad det handler om
- Hvad er målet? Hvad er vores fælles mål?
- Prøv at arbejde med en ting ad gangen



Forældresamarbejde – som forberedelse til forandring:

- Hvad er vi enige om? Hvad er det svært at blive enige om?
- Hvornår fungerer det? Hvornår bliver det svært? (Lav HV-tilgang ift. løsning (hvor, hvornår, hvem, hvor længe).
- Når vi er uenige, hvordan kommer vi så i mål med at etablere nogle overordnede rammer for vores barn?
- Hvad vil vi hellere have? Hvad vil vi gerne arbejde hen imod?



Pause





Søskende

Søskende – hvad med dem?

- Søskende kan oftere føle sig overset af forældrene
- Meget af forældrenes tid og overskud kan være rettet mod på det barn, som har det sværest.
- Søskende kan oftere føle sig overset i deres hverdagsliv og i behandlingssystemet.



Typiske følelser hos søskende

- Jalousi, vrede og frustration
- Vred, udadreagerende, konfliktsøgende, uvillig til at følge regler og henstillinger på mange forskellige måder
- Skyld og skam
- Angst og afmagt
- Ensomhed
- Tabu og svære samtaleemner
- Ansvarlighed – over for søskende og forældre



Reaktionsmønstre hos søskende

- Hjælpssom og pligtopfyldende
- God tilpasningsevne
- Veludviklede sociale kompetencer
- "Går under radaren"
- Overser eller tilsidesætter egne behov
- Mistrivsel
- Forsinket reaktion når der er "tid/plads" i familien ?
- Veludviklede "antenner" – opmærksomhed på andres behov
- Tilsidesættelse af egne behov, problemer og bekymringer



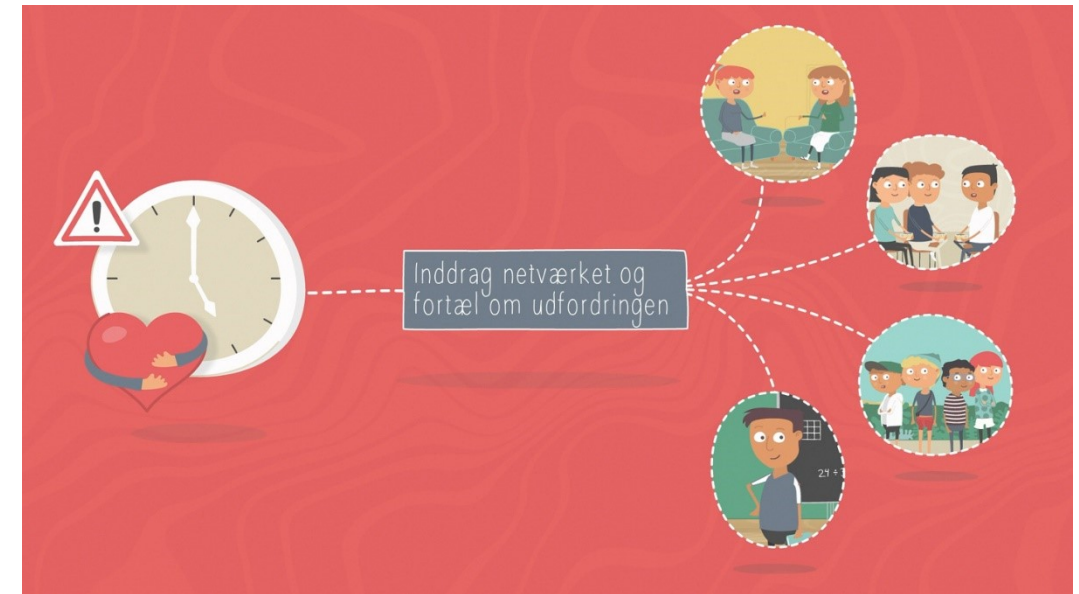
Søskende har brug for en forklaring

- Giv søskende viden om søster eller brors diagnose og vanskeligheder
- Forsøg at tilpasse det, I siger, til barnets alder
- Yngre børn har brug for konkret, kort og klar besked
- Større børn kan forstå lidt flere detaljer
- Hvis børn ikke får en forklaring finder de på en selv – som måske er værre end virkeligheden



Inddrag netværket omkring søskende

- Søskende har glæde af at netværket ved besked
 - Bedsteforældre
 - Skolelærere
 - Pædagoger
 - Evt. venners forældre
- Slipper for at skulle forklare situationen og kan modtage omsorg og forståelse flere steder fra



Gruppeaktivitet

- Hvilke udfordringer oplever I derhjemme ift. jeres barn og søskende
 - Hvordan har I forsøgt at løse dem?
 - Hvad har virket godt?

Film om søskende



Mere viden

- **"Viden om"** på vores hjemmeside: Region Hovedstadens Psykiatri (under: [Forside /Centre/Psykiatriske centre/Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center/Viden om](#)). Her findes information om diagnoser, kommunalt samarbejde, pædagogiske redskaber osv.. Der er film, oplæg, materialer til print samt andre litteraturhenvisninger.
- **PsyInfo:** rådgivningstilbud og informationscenter i Region Hovedstadens Psykiatri. Alle kan henvende sig.



Tak for i dag

