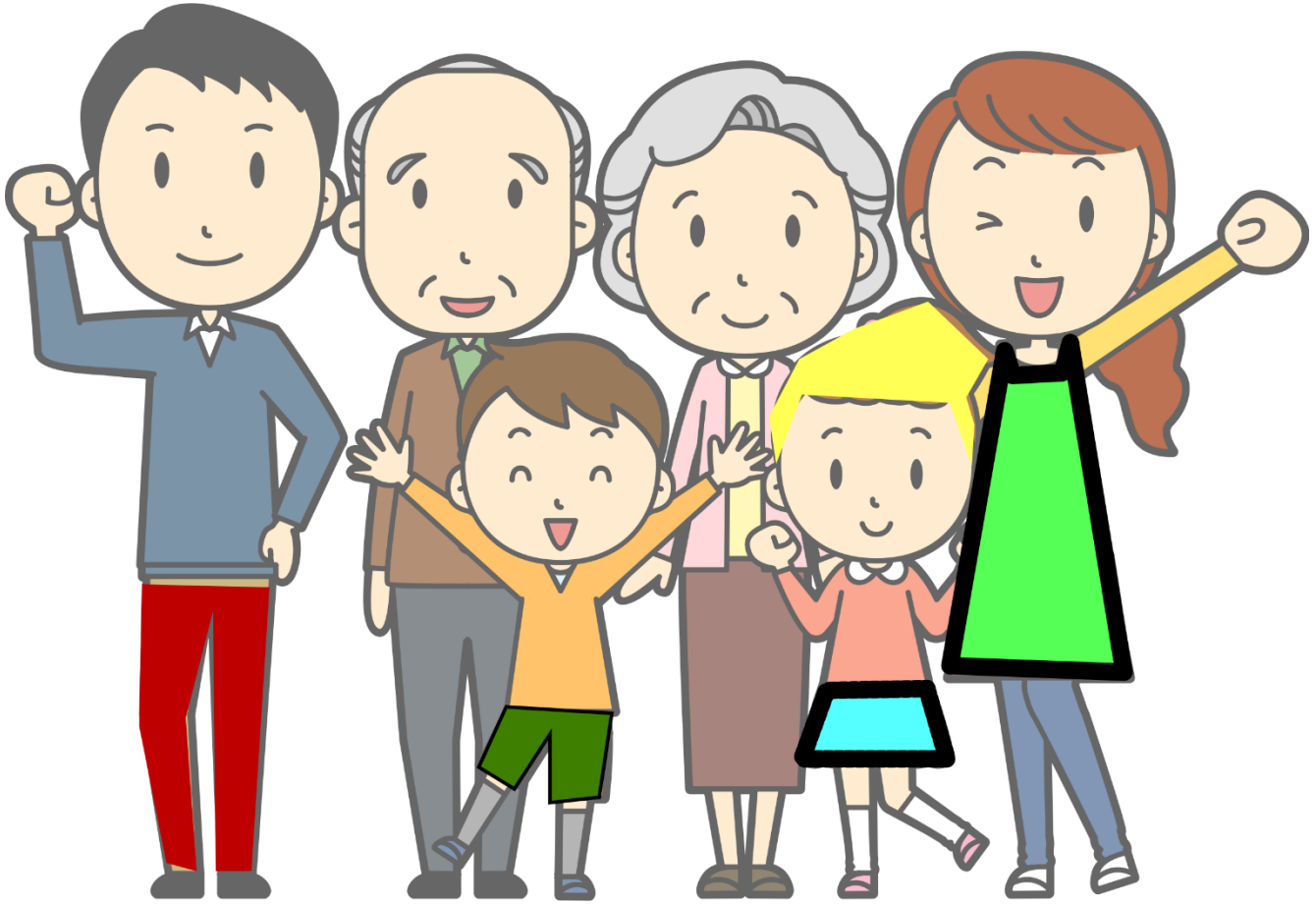
Marte Meo årsmøde 2021 – forebyggelse samt håndtering af konflikter



Dagens program



- Introduktion af low arousal
- Film fra Marte Meo forløb, med skønsom blanding af low arousal og Marte Meo
- Hjerneforskningen

Konflikter



- Der vil altid opstå konflikter i daginstitutioner mellem børn og med jævne mellemrum også mellem børn og voksne. Og det samme gælder i hjemmene
- Treårige børn er ifølge nyere forskning den absolut voldsomste gruppe i samfundet
- Hvis vi skal finde ud af, hvad problemet er, må vi undersøge vores egen adfærd og vores forventninger til barnets evner og samtidig sammenligne det med, hvad barnet faktisk kan
- Kombinationen af at man ikke får, hvad man forventer og have svært ved at regulere sine følelser fører ofte til, at man slås

Low arousal



- Adfærdsproblemer er adfærd som nogen synes er et problem. Vi definerer adfærden som problemfyldt, når den er et problem for os voksne
- Når vi ikke har den rigtige metode eller har for høje forventninger, så kan vi komme til at føle os afmægtige
- Low aurousal går blandt andet ud på at øge børnenes følelse af tryghed og selvbestemmelse og selvkontrol
- Børn har forskellige forudsætninger. Adfærdsproblemer opstår, når vi forventer, at de har nogle færdigheder, som de faktisk ikke har
- Følelser smitter. Børn i vuggestuer og børnehaver er langt mere følsomme overfor affektsmitte end større børn
- Ofte er det nok, blot det at vente

Magtesløshed

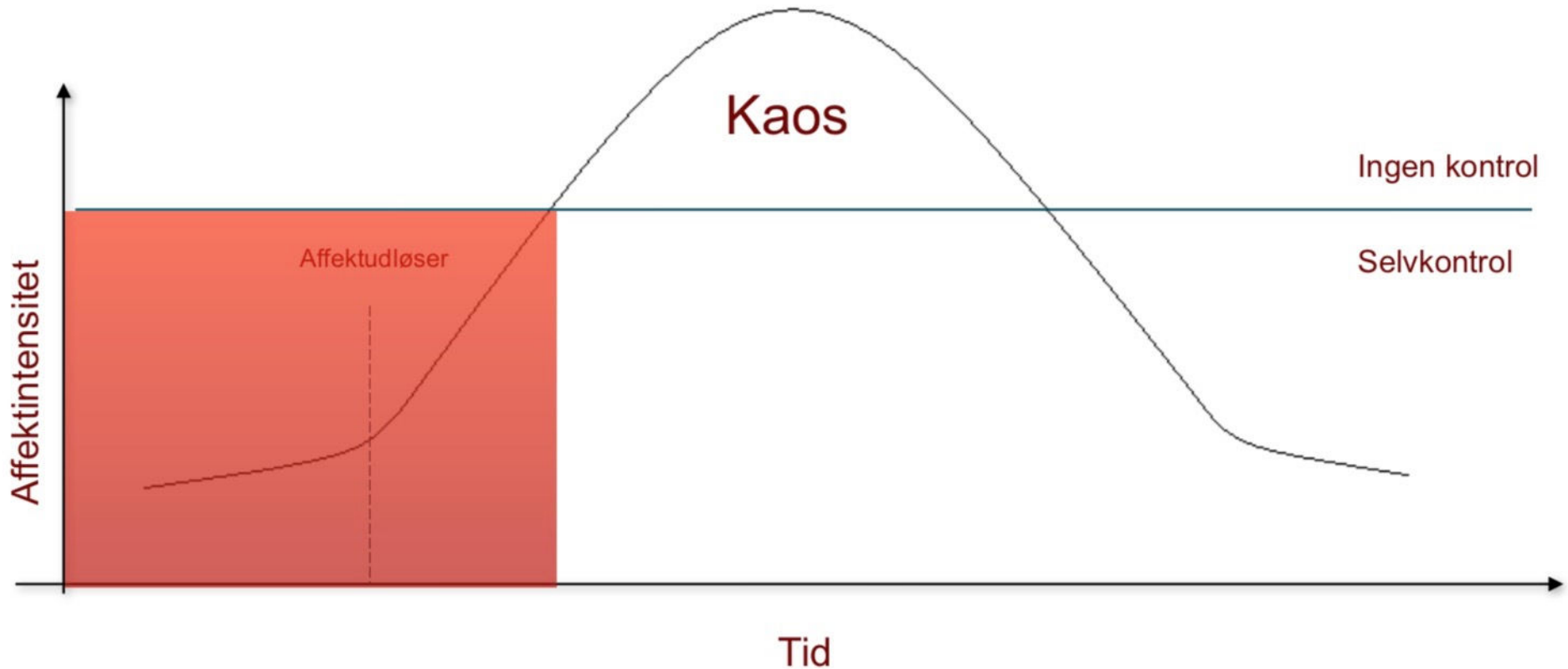
- Hvis vi lægger årsagen hos egne træk
- Hvis vi lægger årsagen i andres træk
- Hvis vi lægger årsagen i mangel på ressourcer
- Hvis vi ikke har en god metode vil vi gerne give ansvaret til pårørende eller chefen eller personen det handler om

- Den som tager ansvar kan påvirke



Video med pige

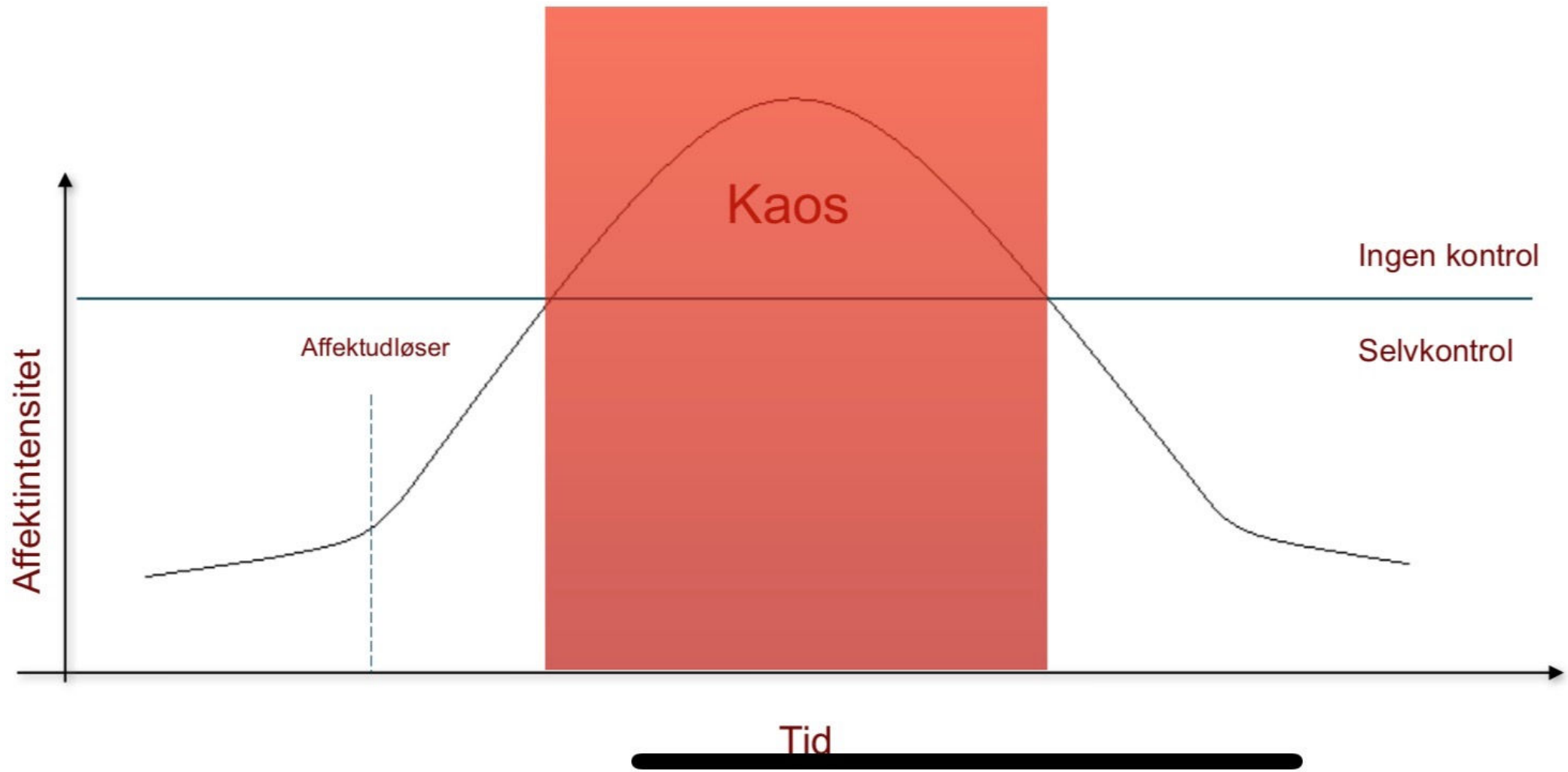
Metode: Affektiva metoder





- Dæmp de store følelser, følelser smitter, så vi skal som voksne bevare roen
- Undvig dominerende øjenkontakt
- Tal roligt uden kæbespændinger
- Tag tid - stress ikke
- Følg følelsen, sæt ord på den eller afled med at flytte fokus fra følelsen

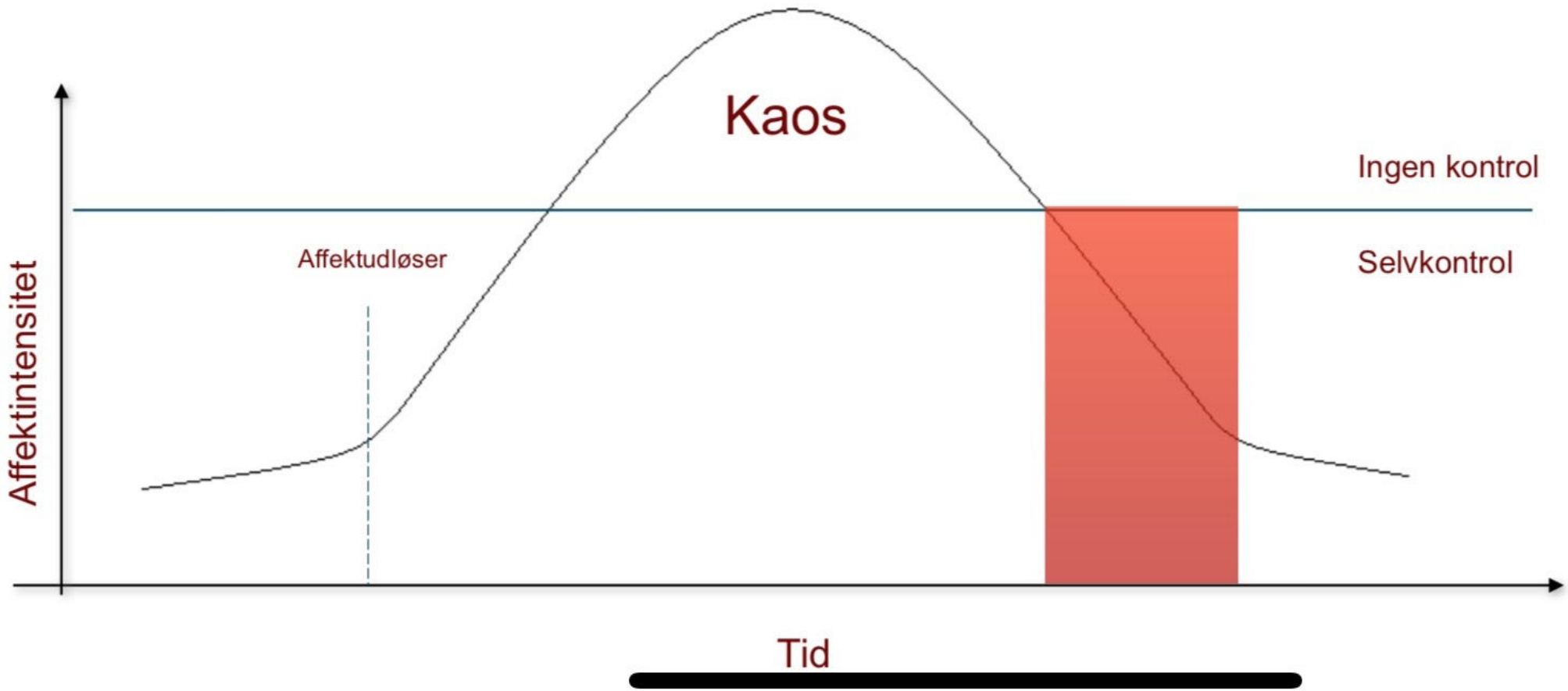
Metode: Ved kaos





- Vent - det er ofte nok
- Få andre ud så der bliver plads og ro
- Og i nødsituationer, hvor du er nødt til at tage fat - brug personens bevægelse - at holde fast øger adrenalin - bevægelse forbrænder adrenalin - slip aktivt efter nogle sekunder

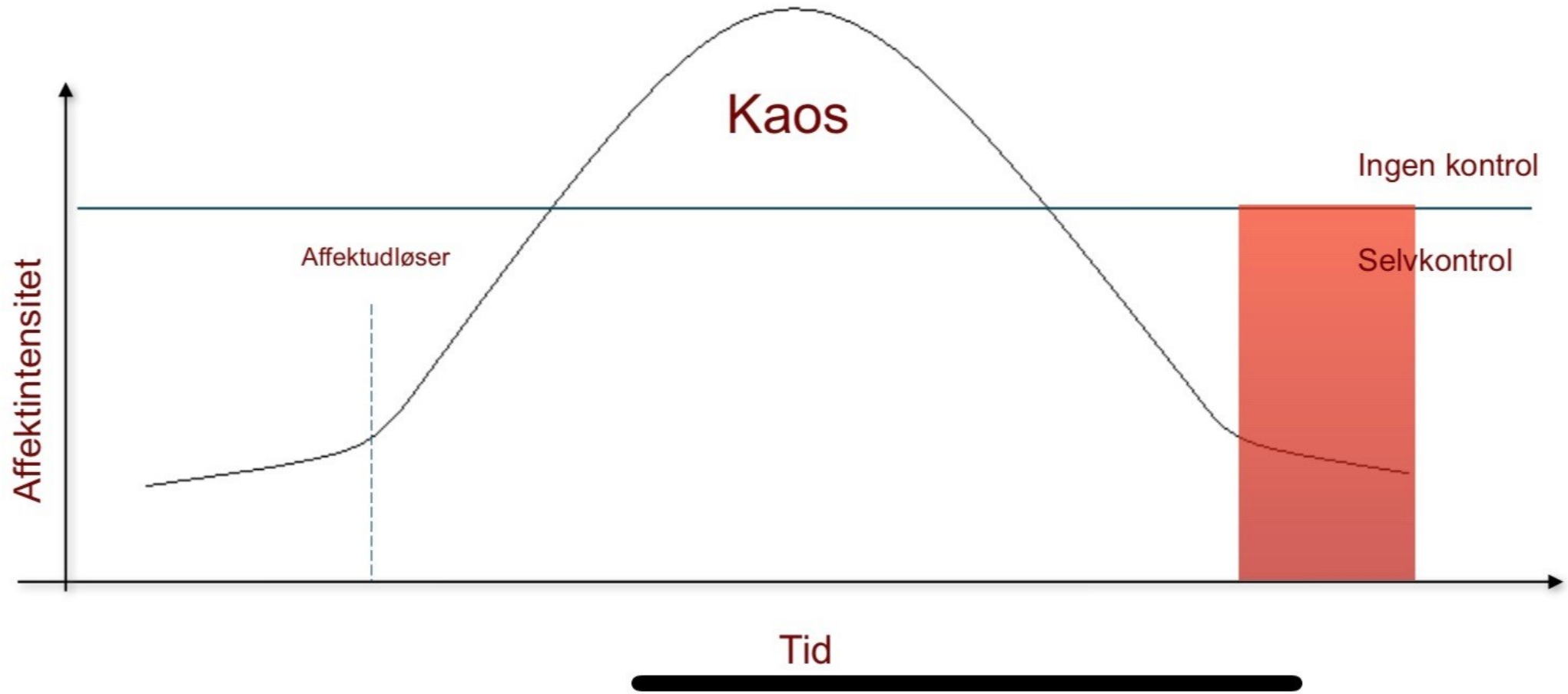
Metode: At lande





- Ro på
- Afstand
- Ryd op
- Kom når du er klar
- Afled videre

Metode: Hverdag igen





- At håndtere svære situationer uden at eskalere dem
- At evaluere hvorfor det blev svært
- At forandre så det ikke sker igen

Video fra børnehave

Kommunikationsmodellen

Et alternativ til skæld ud.

En praksishistorie

SE
initiativet

Der opstår en følelse hos den voksne. Følelsen overtager styringen af kommunikationen

Den voksne hæver sig over barnet via skæld ud, taler ned til, bruger ironi eller iværksætter konsekvens

FORSTÅ
hensigten bag handlingen

- Styrker selvværd
- Fremmer motivation for samarbejde
- Ses og forstås af de øvrige børn og voksne

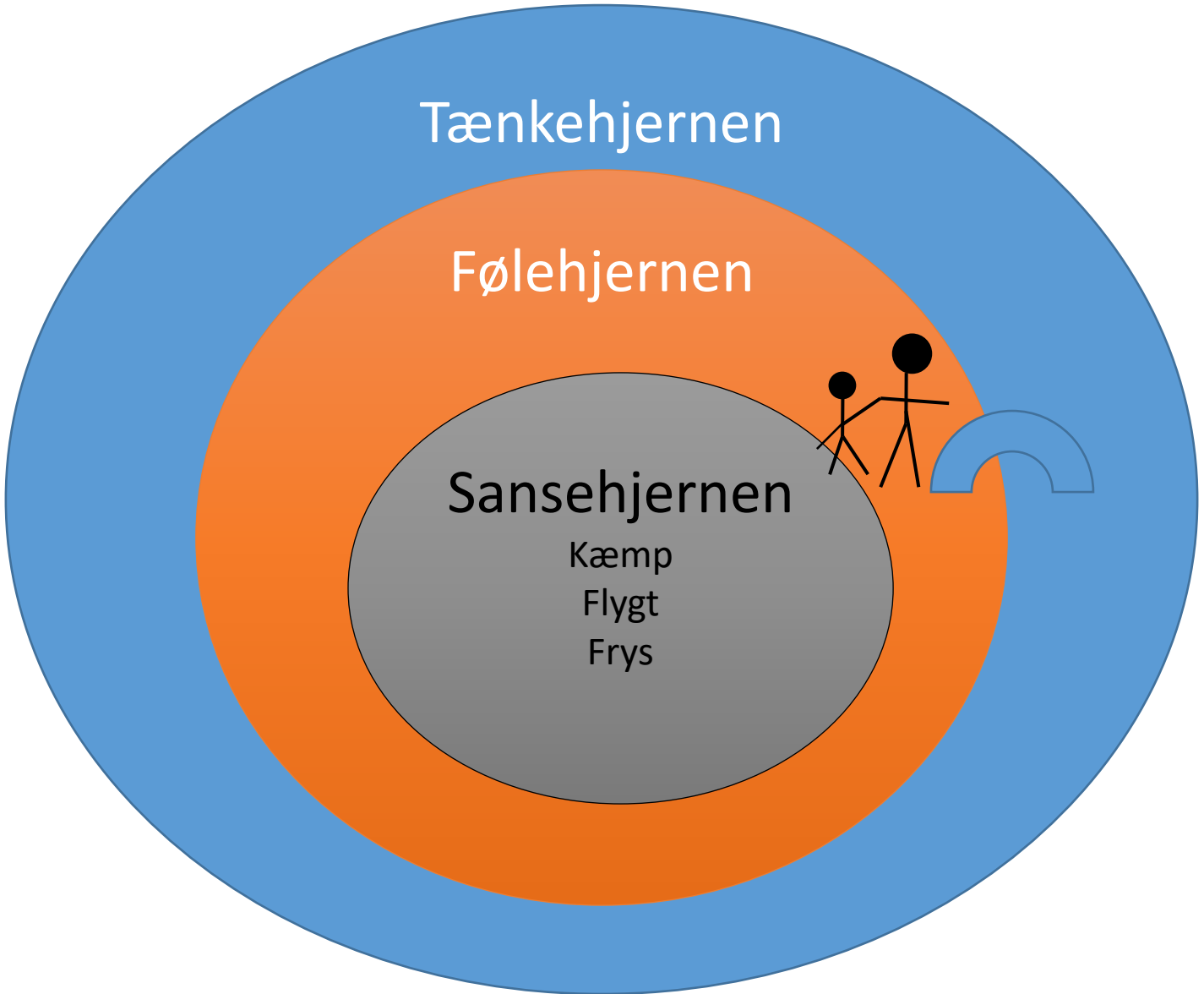
VENT
giv plads til respons

- Styrker turtagning i dialog
- Lære at lytte når barnet erfarer selv at blive lyttet til

ANVIS
handle - muligheder med ord

- Barnet erfarer nye handlemuligheder, som barnet kan anvende næste gang en lignende situation opstår

Hjernes tredeling



Hjernens tredeling, den følelsesmæssige forklaring på hjernen

Sansehjernen, det autonome nervesystem. Sanse, sult, søvn – de basale behov. Flugt – kamp – frys. Fosterstadiet og ca. 2-3 måneder. Jeg ser dig.

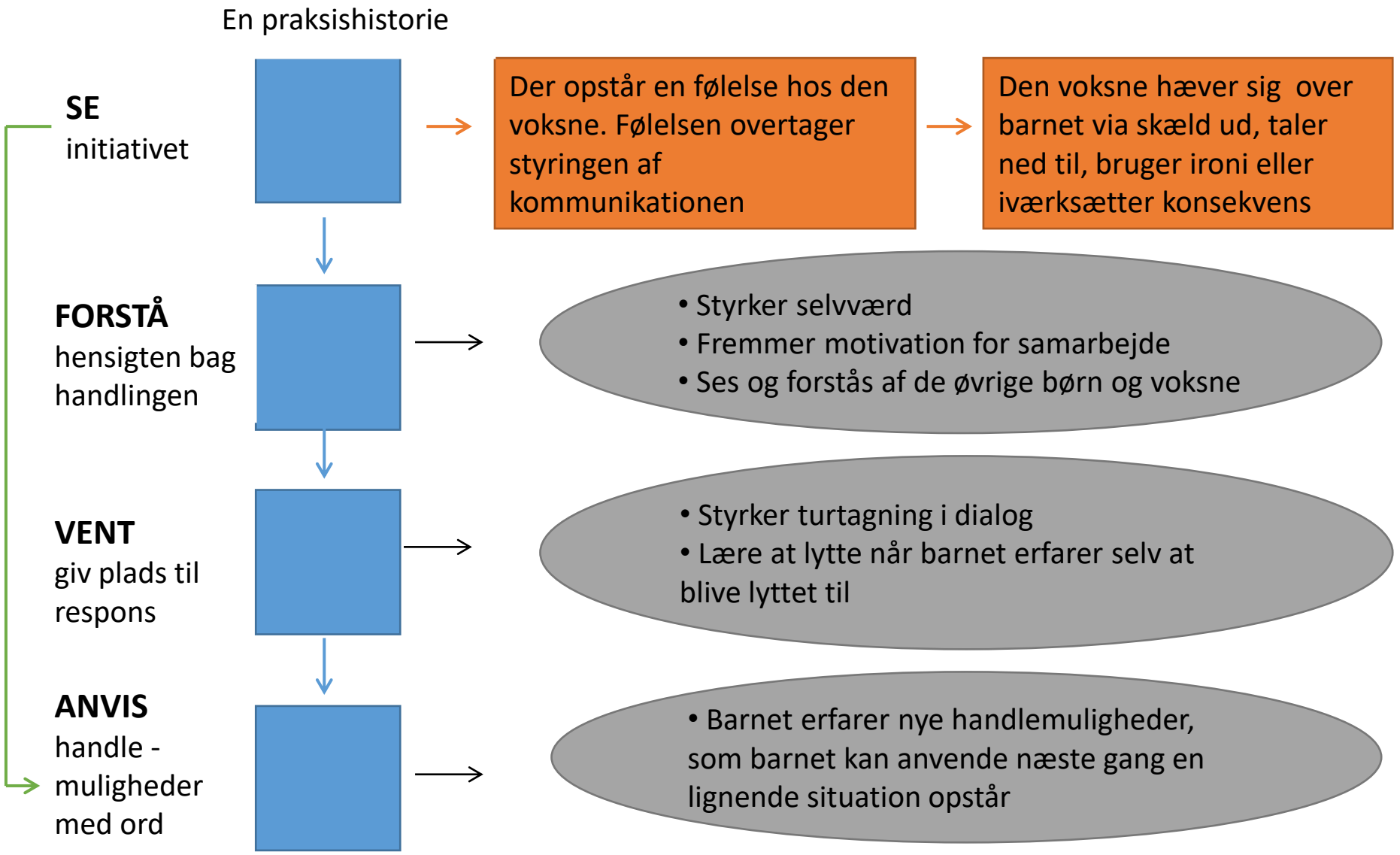
Følehjernen, det limbiske system. Følelser, glæde, ked af det, vrede. 2-3 mdr. Jeg forstår dig.

Tænkehjernen, frontal lapperne - præfontal cortex. Nuancer, fornuft, forståelse. Ca. 1 år – 25 år og livet ud. Jeg kan forklare dig.

Video med spil

Kommunikationsmodellen

Et alternativ til skæld ud.



Kontakt før opgave

- Målet er at skabe samarbejdslyst (og ikke lydighed) hos barnet
- Kontakt kan være smil, øjenkontakt, berøring, indlevelse alt, hvor den voksne kobler sig på barnet og det barnet er optaget af
- Lyst skabes ved at barnet mærker en ligeværdig relation, og at 'jeg er okay'
- Kontakt mellem mennesker gør at hjerne og hjerte falder ind i samme rytme og oxyticin udløses, der forekommer synkronisering
- Kontaktdelen kan tage tid i nogle perioder af barnets liv

Hvilket dørhåndtag skal tages?

Opgavehåndtaget



Kontakthåndtaget



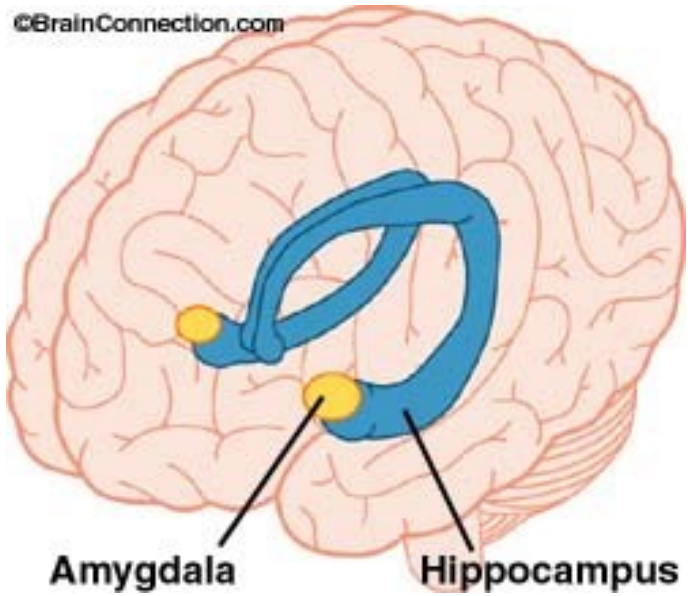
Video med tandbørstning

Hjernen holder af genkendelighed



- Er hjernen vant til skæld ud, så søger den mod skæld ud
- Hvis der har været god kontakt, så søges der negativ kontakt
- Der forsøges først med anvisning, men der reageres først ved irettesættelse
- De skal have positive relationer
- Nemt at sige i teorien, men vildt svært i praksis
- Der skal være god basis hos de voksne for at praktisere det
- Der skal arbejdes i fredstid

Mere hjerne, amygdala og amygdalaflasken og følelsesregulering





Navne der blev nævnt undervejs

- Susan Hart, som har skrevet mange bøger om neuroaffektiv psykologi
- Anette Prehn ”Hjernesmart pædagogik” og ”Hjernesmarte børn”, her kan bla. læses om amygdala og meget mere
- Søg på Theraplay, her kan findes inspiration til arousallege
- Knud Hellborn ved rigtig meget om arousallege og en fantastisk oplægsholder
- Søg på Sunshine cirkles her er ligeledes inspiration at hente
- ”Marte Meo udviklingsstøttende samspil mellem mennesker” skrevet af Pernille Roug og Jane Larsen

Tak for i dag – ønskes slides, send mail til jala@greve.dk

