

Att vara förälder på  
tvåtusentalet  
-  
i huvudet på en psykiater

Michael Rangne  
Norra Stockholms Psykiatri  
18 april 2007

Vem är jag, och vad gör jag här?

"SOS"

Du undervisar bäst i vad Du  
själv mest behöver lära.

*Illusioner, av Richard Bach*

Människan betvingar naturen,  
inte med kraft utan genom  
förståelse.

*Jacob Bronowski*

Några som tyckt till...

- Platon
- Jean-Jacques Rousseau
- AA Milne
- Bruno Bettelheim
- Bertrand Russel
- Michel de Montaigne
- Ellen Key
- Janusz Korczak

5

"Bakom varje  
stor man står  
en hängiven  
hustru".

Bakom varje  
"stor" man står en  
försummad  
barnskara?!

6

Before I got married I had six theories about bringing up children; now I have six children and no theories.

Earl of Rochester, 1600-talet

**"Du bestämmer inte över mig!"**  
(Carl-Fredrik, 4 år)




8

Skulle det vara något fel med litet stryk ibland?

Alternativen

- Demokratiska principer?
- Ge barnen ansvaret?
- Låta barnens lust och olust vägleda?
- Ge barnen allt utrymme och uppmärksamhet?
- De vuxna gör allt för barnen (och inget för sig själva)?
- Konsekvens, konsekvenser och gränser?
- Relation och dialog?

Viktiga övergripande värden för familjens samspel




Likvärdighet  
Autenticitet  
Integritet  
Självkänsla  
Ansvar  
Gemenskap

De viktigaste principerna för alla föräldrar att känna till

Integritet	↔	Samarbete
Självkänsla	↔	Självförtroende
Personligt ansvar	↔	Socialt ansvar

**Jobbig måndagsmorgon**



12

## "Här är en teckning till dig"



13

## Långa dagisdagar



14

## Gränser och "curlingföräldrar"

- Var tydlig med egna behov och **personliga gränser**.
- Vad man säger nej till är inte så viktigt, däremot **hur och varför** man gör det.
- Det **intellektuella nejet**: förmedlar förklaring, upplysning, förståelse.
- Det **personliga nejet**: jag säger nej till dig eftersom jag måste säga ja till mig själv; mina gränser, känslor och värderingar.
- Måste hitta åter till **lusten att säga ja**, och inte säga ja av plikt känsla.

## Gränser och "curlingföräldrar"

- Utan **autentisk balans mellan "ja" och "nej"** utvecklar barn inte sina sociala känslor och sin empati, och vuxna klarar inte övergången från förälskelse till kärlek.
- "Nej" ibland gör att barnet får en **mer realistisk uppfattning** om sin plats.
- När vi visar våra egna gränser och behov **lära sig barnen värdera sina egna dito**.
- Barn måste få **lära sig säga nej**, och det lär man sig i familjen.

## Femtonåringen



17

## Pubertet och tonåringar




Barnet har två vägar att bli sig självt i förhållande till sina föräldrar

Trotsåldern och puberteten


- Barnets två bästa möjligheter att bli sig själv utan skuld och skam.
- Barnet/tonåringen försöker då vara mer självständigt än annars.
- Inget barnet gör emot föräldrarna, utan för att bygga sin identitet, att bli sig självt.
- Handlar sålunda om **identitet och självständighet**.
- Utfallet beror mycket på hur vi förhåller oss till barnets **självständighetsträning**.

Alla tonåringar ställer sig samma fråga:



Hur kan jag leva mitt liv, utan att mina föräldrar blir ledsna eller bekymrade?

Tonårsförälders två möjligheter

- 
1. Sparringpartner.
  2. Sitt ner, njut av stunden, det här är resultatet!

21

Puberteten

- Puberteten är en **kris gällande den egna identiteten**, och det kan inte föräldern veta / svara på.
- Konflikten är alltså **ingen maktkamp**.
- Barnet **tar nu makten över sitt eget liv**.
- När barnet når puberteten **kan man inte längre "uppfostra" det**.
- **Överlåt resten av barnets personliga ansvar** med respekt, ej som en kränkning.
- Tonåringarnas självständighetsprocess är samtidigt en hjälp till förberedelse för nästa livsfas för föräldrarna.
- Föräldern går nu in i en **ny roll, som sparringpartner**.
- Barnet talar om för föräldern när det är dags att byta roll.

Puberteten

- Det spelar fortfarande stor roll vad vi säger och tycker, men **vi kan inte uttrycka det med maktsspråk**. Håll fast vid dina åsikter och värderingar, men använd inte din makt. Tonåringen har nu själv tagit makten.
- Be tonåringen berätta hur hon tänker för att komma fram till sitt beslut, dvs **uppmuntra den inre dialogen**.
- Tonåringar kan inte som de vuxna förutse konsekvenserna av sina handlingar. För att överbrygga gapet är det viktigt att **vi är tydliga med vad vi tycker och känner**. Dvs hjälp tonåringen göra realistiska konsekvensanalyser av handlingsalternativen.

För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras

- Att vi skaffar oss en **invitation**.
- Att **vi själva lyssnar**, och är beredda att höra.
- Att vi är **intresserade av deras inre dialog**.
- Att vi bemöter det barnet säger **så att barnet vill tala sanning**, hellre än att ljuga för att undkomma vår reaktion.
- Att vi inte låter tonåringen **förlora ansiktet**.
- Att vi har **något att säga / komma med**.
- Att vi **inte försöker bestämma**.
- **Tillit** till att barnet gör det bästa hon eller han kan.
- Att vi **visar förtroende** för tonåringen.

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras

- Att vi **undviker dubbla budskap**; att först säga sig vilja lyssna och sedan kritisera det man hör.
- Att vi kommunicerar genom en **ömsesidig dialog**, inte bara genom frågor.
- Att vi **aldrig stänger dörren**, vad som än händer.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är **helt okay åtminstone för en person i världen** (oss). Visa att du är den personen!
- *"Knarkande förebyggs inte genom en hållning mot knark här och nu, utan genom en relation och ett värdegivande av livet de första tio åren" (J.J.)*

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras

- Att vi **respekterar dennes inre värld**, som vi inte har tillgång till.
- Det vi säger gör **djupt intryck** på våra barn, även om de inte visar det just då.
- Det gäller att hitta ett mellanläge mellan överengagemang och att strunta i. "Fyren".
- *Ge inte order, men tala om vad du vill ha gjort.*
- Du kan begära att barnet gör vissa saker, men inte att det ska gilla det.

## Tonåringen som är självförsjunken

- Ibland pågår saker inne i huvudet, stängt för omvärlden.
- "Stängt för ombyggnad".
- Respektera att du då inte har tillgång dit.
- Ej nödvändigtvis depression, kris eller behov av aktivering.
- Det vi säger under ombyggnaden går emellertid in (om vi framför det på rätt sätt), även om tonåringen på intet vis visar det eller förefaller uppskatta det vi säger.

27

## En helt vanlig dag på mottagningen



Lisa, 24 år

- Uppväxten "okay"
- Nedstämd
- Ångestfylld
- Livet meningslöst
- Festar på kvällarna
- Orkar inte söka arbete
- "Hatar mig själv"
- Skär sig ibland för att döva ångesten

28

## Kriterier för egentlig depression

- Nedstämdhet eller irritabilitet
- Anhedoni - oförmåga att känna glädje
- Aptitstörning/viktförändring (alternativt utebliven för åldern normal viktuppgång)
- Sömnstörning
- Psykomotorisk störning
- Energilöshet
- Känslor av värdelöshet eller skuld
- Svårighet med koncentration, tänkande, beslut
- Tankar på död, dödsönskan, tankar och planer på självmord

29

## En helt vanlig dag på mottagningen



Lina, 21 år

- Ångest och nedstämdhet
- Labilt humör
- Svart-vitt sätt att uppfatta tillvaron och andra människor
- Svårt klara relationer
- Skär sig för att lindra ångesten
- Flera självmordsförsök, ofta i samband med hot om separation
- "Vet inte vem jag är"
- Avskyr sig själv

"Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör... skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatrin är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mår ju aldrig bra... det känns om om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig."

## Borderline personlighetsstörning

Instabila relationer, impulsivitet (minst 5 av följande)

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
- Självdestruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspsykotiska episoder



31

## En helt vanlig dag på mottagningen

Mia, 29 år

- Urusel självkänsla
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Aldrig kunnat tala inför andra
- Äter lunch för sig själv
- Vantrivs på arbetet
- Vågar inte träffa män
- Nedstämd
- "Livet slut"



32

## En helt vanlig dag på mottagningen

Karin, 19 år

- 39 kg, 174 cm, oregelbundna menstruationer
- Känner sig tjock
- Äter nästan aldrig riktiga mål
- Hetsäter på kvällen
- Prostituerar sig för att få pengar
- Sporadiskt droger
- Skäms, "värdelös"
- Hatar sig själv och sitt liv
- Fem självmordsförsök



36

Andra personer är värda att äta men jag är det inte. Hade jag haft bättre betyg, varit sötare, bättre på flera saker, då hade jag varit värd att älska. Att vara smal gör att jag duger, då kan ingen anklaga mig för att vara lat och tjock och ta för mycket plats.

Från intervju med flicka med ätstörning, SvD sept 2006



## Bantning hot mot äktenskapet

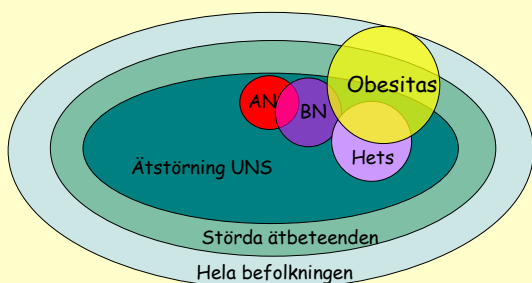
Stödd på ett omfångsrikt material förklarar dr Bernadette Massie i New York, att fylliga kvinnor blir de bästa hustrurna, de bästa mödrarna och de bästa bilförarna. De räkar sällan ut för bilolyckor. De har gott humör, sköter sitt arbete bra och kan behålla sina män längre. Det värsta som kan hända en kvinna - och hennes äktenskap - är, att hon jämt går och oroar sig för sin vikt eller börjar hålla rigorös diet. Det är bättre att vara knubbig och lyckligt gift än att vara slank och fränksild, summerar dr Massie.

Ur Veckojournalen 1960, nr 37

38



## Störningar avseende ätande och vikt



40

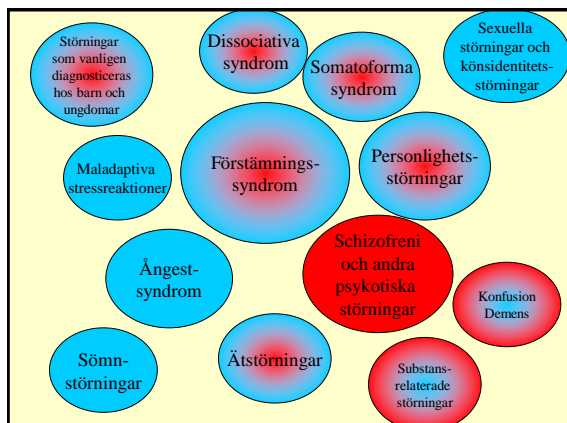
## En helt vanlig dag på mottagningen

Andreas, 24 år

- 83 kg, 175 cm
- Torterad i hemlandet
- Svårt att lita på andra
- Känner sig rädd och hotad
- Tränar karate
- Tar anabola steroider
- Alltid beväpnad
- Kommer till Serafen med kniv i fickan
- Hatar sig och sitt liv



41



## Man undrar

- Finns det något gemensamt för samtliga?
- Hur vanligt är det? Ökar det?
- Hur kan det bli så här?
- Kan det drabba vem som helst?
- Kan det drabba **mina** barn?
- **Skulle de tala om det för oss?**
- Kan vi göra något för att minska risken?
- Hur kan vi hjälpa den som har det så här?

## Hur mår våra barn?

Undersökningar visar att de unga över hela världen har fler känslomässiga problem än tidigare generationer. De är mer:

- **Ensamma**
- **Deprimerade**
- **Nervösa och ängsliga**
- **Arga, aggressiva och upproriska**
- **Impulsiva**

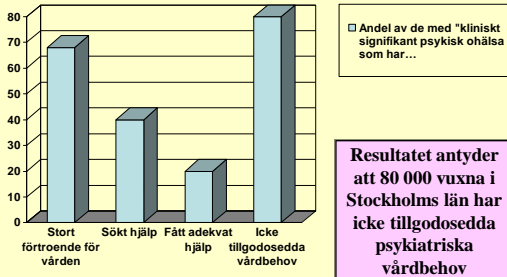
Daniel Goleman, Känslans intelligens 1994



## Varannan person behöver psykiatrisk hjälp någon gång

- 23.8 % av befolkningen (20-65 år) i Stockholm bedöms uppfylla kriterierna enligt DSM-IV för ett psykiatriskt syndrom
- 4-5 % vårdas inom psykiatri i Stockholm under ett år
- 20% får ångestsjukdom
- 45% av kvinnorna får depression
- 5-7% har depression just nu
- 18% av männen missbrukar alkohol
- 6% av kvinnorna missbrukar alkohol
- 1% får psykotisk sjukdom

## Resultat (PART)



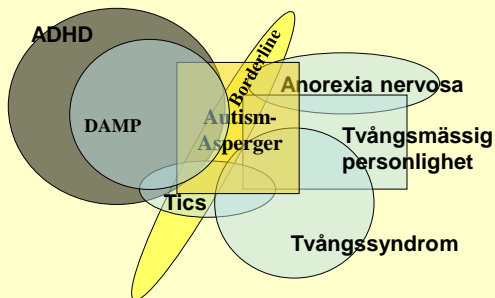
49

## "En i varje klass"

- ADHD/DAMP 4-5 %
- Depression 5-15 %
- Stressrelaterade besvär 25-35 %
- Suicidförsök 5 %

## "Svårigheter att ta andras perspektiv"

(bearbetning C Gillberg, 1995)



## Hyperaktivitetssyndrom (AD/HD)

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

52

## "Flicksymtom" vid ADHD (S. Kopp)

- Arg för småsaker
- Humörsvängningar
- Lätt att ta till tårar
- Glömmer snabbt efteråt
- Liten grupp har "städmani"

53

## Perceptionsstörningar och svårigheter med exekutiva funktioner och kognitioner

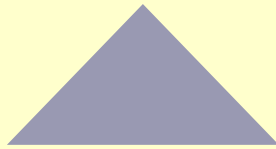
- Svårt att planera, organisera, sortera
- Sortera sinnesintryck, klara av sinnesstimulans
- Komma ihåg
- Hantera nya situationer
- Klara av frustrationer
- Klara av självklarheter
- Uppleva tid
- Hitta
- Stresskänslig

54



## Autistiska symtom - "Wings triad"

Social  
funktionsinskränkning



Kommunikativ  
störning

Bristande  
förmåga till  
fantasi, udda  
lekbeteenden

55

## Aspergers syndrom

(Gillbergs kriterier)

- Stora svårigheter ifråga om ömsesidig social kommunikation
- Monomana snäva intressen
- Tvingande behov av att införa rutiner och intressen
- Tal och språkproblem
- Problem ifråga om icke-verbal kommunikation
- Motorisk klumpighet

Gillberg/Gillberg

56

## Barnens värld - självbilden

- 75 % av flickorna är missnöjda med sitt utseende.
- 80 % av alla svenska flickor upp till 20 år har bantat aktivt.
- 50 % av alla barn kan tänka sig att bli fotomodeller

57

## Ung idag - självmord

- 7-8 % av alla flickor och 2-3 % av alla pojkar 16 år gamla har försökt ta livet av sig.
- 10 % av flickorna på gymnasiets vårdlinje har försökt ta livet av sig.
- Självmord är den vanligaste dödsorsaken hos pojkar 15-24 år och den näst vanligaste hos flickor 15-24 år.

58

**TABELL.** Procent Ja-svar på frågor om fysiska symtom, psykiska besvär etc hos japanska och svenska högstadiel elever – ett axplock. Samtliga skillnader var statistiskt signifikanta utom den som gäller huvudvärk.

	Japan	Sverige
Jag mår dåligt på morgonen	24,6	3,7
Jag har magsmärtor	10,5	4,6
Jag har huvudvärk	10,0	10,4
Jag är alltid trött	22,8	13,8
Jag hatar min skollärare	22,3	9,4
Jag upplever stress i skolan	21,1	9,3
Jag har haft problem med klasskamraterna	45,8	12,7
Jag har blivit mobbad	16,5	7,7
Jag har blivit förnedrad i skolan	43,0	7,5
Mina föräldrar har skällt ut mig kraftigt	31,8	6,1
Jag känner mig nervös över studier och vänner	23,7	3,7
Mina föräldrar är skilda eller lever åtskilda	7,2	24,0
Jag är glad	45,9	77,7
Min familj lyssnar alltid på mig	46,9	74,5
Jag är tillfreds med mig själv	26,0	55,1

Läkartidningen nr 34/2006

59

## Ung idag - Grönland

- Över hälften av kvinnliga elever över 15 år har allvarliga tankar på självmord, 1/3 har försökt.
- Var femte pojke har självmordstankar, 1/10 har försökt.
- Nästan var tredje flicka och var tionde pojke hade utsatts för sexuella övergrepp före 15 års ålder.

60

## Kommunikationsförsök när ingen hör?

- Flickor skadar sig själva genom att skära sig och på andra vis.
- Pojkar misshandlar andra.
- "Tillitsbrist-sjukdomar"?

*Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör...skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatrin är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mår ju aldrig bra...det känns om om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig.*

62

## Att vara förälder

## Ett par ord om att måla



68

## Det blir ingen kokbok



Teorier, metoder, strategier, program...

Kan kanske vara bra ibland...  
...men bara om man snabbt skippar dem när och där de ej fungerar!

69

Ingen professor kan mäta sig med en glad amatör, en som älskar.

*Edward Said*

Jag tycker inte om musik - jag älskar den!

*Hanson de Wolfe United*

## Den enda vettiga varianten av denna föreläsning vore egentligen...

...olika föreläsningar för var och en av er, individuellt anpassade utifrån en djupgående kännedom om var och ens personlighet, relation till barnen, styrkor och svagheter.

Alternativt - ännu bättre - personlig, individualiserad feed-back från en klok och kunnig person utifrån observation av just ditt sätt att vara med ditt barn i vardagen.

70

## Ett nytt klassamhälle?

"Om man har en chefsroll måste man vara redo att välja bort familjehelgen i sommarstugan. Affärsmässighet handlar om att lägga känslorna åt sidan till förmån för kunden. Kvinnokulturen måste bli mindre känslösam och mer rationell."

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006 (från SvD)

74

## Näringslivstoppen - den nya underklassen?

- Inte lärt sig känna efter.
- Inte lärt sig göra medvetna val.
- Ger upp sina egna önskningar för att anpassa sig till systemet.
- Väljer bort sig själva, sina känslor och sin familj.
- Alltid "stressad på jobbet" fungerar som alibi för att inte behöva ta itu med sitt liv och sina relationer.
- "Fysisk närvaro men absolut inga mänskliga egenskaper".

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006 (från SvD)

## Den nya överklassen?

Ej alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

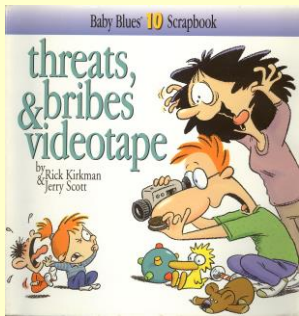
Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006 (från SvD)

76

## Några till...



## Favoriten



78

## Tack!



79



### En tillräckligt god förälder

- Den som tar ansvar för sina misstag i samma takt som han blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra förälder till sina barn, genom att vara uppmärksam på barnets reaktioner på det man gör.
- Barnuppfostran är igen prestationssport.

82

### Skilj på ansvar och skuld

- Föräldrar gör som regel sitt bästa (liksom barnen).
- Många föräldrar upplever av och till, att det bästa inte är gott nog. Det finns ingen anledning att känna skuld över det. Det är bara en möjlighet att ta ansvar och ändra sin egen insats. Livet tillsammans med barn är en ömsesidig läroprocess med föräldern i förarsätet. På det sättet växer du som människa och barnet får en god förebild.

famlab.se

### Familjens roll

- Utgångspunkten är inte att skapa perfekta eller riktiga föräldrar.
- Föräldraskapet är en ömsesidig inlärningsprocess, där de vuxna måste lära sig av barnet och varandra, och där barnet lär av de vuxna.
- De absolut bästa föräldrar som barn kan ha, är de som tar ansvar för de fel som de gör på vägen i denna inlärningsprocess efterhand som de upptäcker dem.
- Det är ingen konst att vara lycklig - konsten är att veta vad man ska göra i perioder då man inte är det.

famlab.se

### Vad har mina barn gett mig? Vad har de lärt mig?

- Glädje?
- Ta vara på glädjeömnena?
- Prioritera det roligaste?
- Optimism?
- "Trots allt"?
- Perspektiv?
- Slappna av?
- Tåla/trivas i kaos?
- Spontanitet?
- Lära känna mina egna gränser?
- Vara kärleksfull? Gränsen för min kärleksförmåga?
- Mening?
- Förstå och förlåta?
- Inte grubbla och oroa mig?
- Stresstålighet?

85

Har du berättat det för ditt barn?

86

### Konsten att inte städa

89

### Varierande mål för "uppfostran"

Förr

- Uppföra sig.
- Växa upp, bli oberoende.
- Bli framgångsrik, "lyckad", klara sig bra i samhället.
- Självförtroende.
- Självkänsla.

Nu

- Vara sig själv och tycka om sig själv, "lycklig".

92

### What do you **really** want in life?

- Pengar?
- Ägodelar?
- Prestationer?
- Karriär?
- Status?
- Ära och berömmelse?

- Respekt?
- Kunskap?
- Familj?
- Vänner?
- Hälsa?
- Trygghet?

93

Most men lead lives of quiet desperation.

*e e cumming*

94

This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can.

I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.

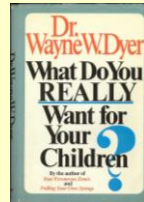
*Georg Bernhard Shaw*

"I would love for my children to always have the ability to enjoy life."



"I would love for my children to always have peace of mind."

"I want my children to value themselves."



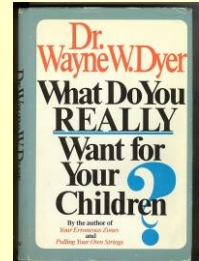
96

"I would love for my children to always have the ability to enjoy life"



Hur?

"Guide, then step aside"



What do you **really** want **for your children?**

- I want my children to have peaceful lives.
- I want my children to be self-reliant.
- I want my children to be free from stress and anxiety.
- I want my children to celebrate their present moments.
- I want my children to experience a lifetime of wellness.
- I want my children to be creative.
- I want my children to be risktakers.
- I want my children to fulfill their higher needs and to feel a sense of purpose.

98

What do you **really** want **for your children?**

1. I want my children to value themselves

"The greatest evil that can befall man is that he should come to think ill of himself."

*Goethe*

99

What do you **really** want **for your children?**

2. I want my children to be risktakers

"Nothing endures but change"

*Herakleitos*

100

What do you **really** want **for your children?**

3. I want my children to have peaceful lives

"Tala i vredesmod och du kommer att hålla det bästa tal du någonsin ångrat"

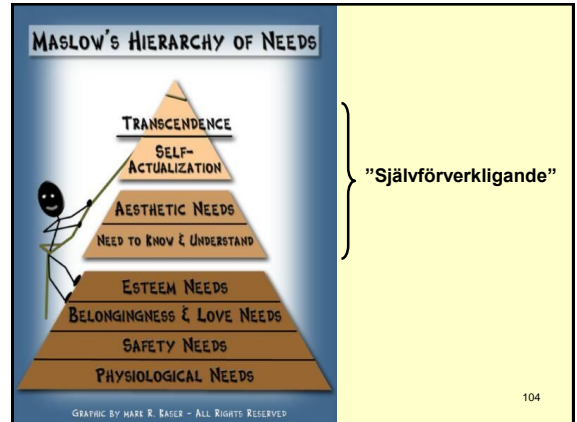
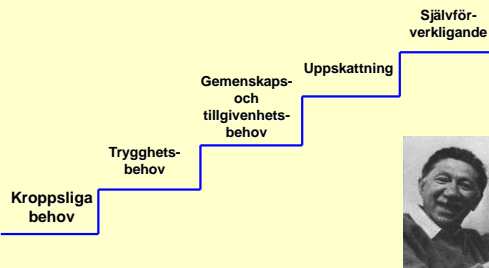
*Winston Churchill*

"Vem som helst kan bli arg - det är lätt. Men att bli arg på rätt person och lagom mycket, vid rätt tillfälle, av rätt anledning och på rätt sätt - det är inte lätt"

*Aristoteles, Nichomakiska etiken*

101

## Maslows "behovstrappa"



## Hur?

"Model, don't teach."  
"Guide, then step aside."

## Men...

Jag kan inte lära ut vad jag inte **vet**.  
Jag kan inte lära ut vad jag inte **kan**.  
Jag kan inte lära ut vad jag inte **har**.  
Jag kan inte lära ut vad jag inte **är**.



105

## Vilka verktyg har vi?

- Kärlek
- Empati och medlidande
- Humor
- Sunt förnuft
- Kunskap och erfarenhet
- Äkthet
- Vårt eget liv
- Vår egen person



106

As for the best leaders, the people do not notice their existence. The next best, the people honor and praise. The next, the people fear; and the next, the people hate... When the best leaders' work is done, the people say: **We did it ourselves!**

*R. Townsend*

108

## Vad utmärker en "mogen" människa?

- Arbeta och älska?
- Effektiv hantering av tankar och känslor?
- Empatisk förmåga?
- Medlidande?
- Impulskontroll?
- Glädje?
- Nära relationer?
- KASAM?

## Sådant vi alla behöver

Få av andra

- Vänlighet
- Kärlek
- Värme
- Varsamhet
- Intresse
- Förståelse
- Empati
- Sympati
- Respekt (ej kränkas)

För egen del

- Betyda något för andra
- Tid
- Förstå
- Älska
- Mening
- "KASAM"

110

## Till detta kan lämpligen fogas...

Aaron Antonovskys begrepp **KASAM**. För att vi ska må bra behöver vi en

**Känsla Av SAMmanhang:**

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

(Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*)

Släpa sten eller bygga katedral?

111

## En dikt

Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill inge människor någon sorts känsla.  
Själen ryser inför tomrummet och vill kontakt  
till vad pris som helst.

Ur "Doktor Glas" av Hjalmar Söderberg

## Förslag till etisk utgångspunkt



Lev så att du aldrig behöver skämmas om något  
du gör eller säger blir känt runt om i världen.

"Illusioner", av Richard Bach

Bemöt och samtala med barnet som om hela  
världen såg och hörde er.

Modifierad från "Illusioner" av Richard Bach

113

## Man undrar

- Finns det något gemensamt för samtliga?
- Hur vanligt är det? Ökar det?
- Hur kan det bli så här?
- Kan det drabba vem som helst?
- Kan det drabba **mina** barn?
- Skulle de tala om det för oss?
- Kan vi göra något för att minska risken?
- Hur kan vi hjälpa den som har det så här?

## Varför blir vi som vi blir?

Tabula rasa?



En klump lera?



115



"It takes a village to raise a child"

Okänd



## Personlighet och personlighetsstörningar

- Hur är du? Din **personlighet**?
  - Lätt/svårt få kontakt med andra
  - Trivs med/behöver uppmärksamhet
  - Spontan och impulsiv/blyg och försiktig
  - Säker/osäker i framträdandet
  - Vänlig/lättstött
  - Kritisk
  - Pedantisk

"Ett relativt stabilt mönster av karaktärsdrag, temperament och emotionella drag"

117

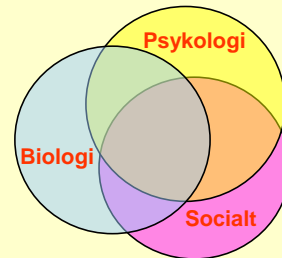
## Personlighet och personlighetsstörning

- Ett bestående mönster av inre erfarenheter och yttre beteenden som **skiljer sig från vad som förväntas** i personens kulturkrets, som finns redan i tonår eller ung vuxenålder
- Kommer till uttryck inom kognitioner, affektivitet, mellanmänniskt samspel och impuls kontroll

Och som leder till **lidande eller nedsatt funktion**

118

Varför blir man sjuk?  
Psykiatriens tre dimensioner  
- en biopsykosocial modell



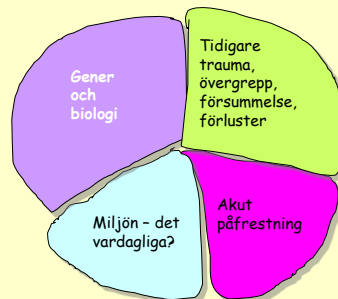
120

## Orsakerna

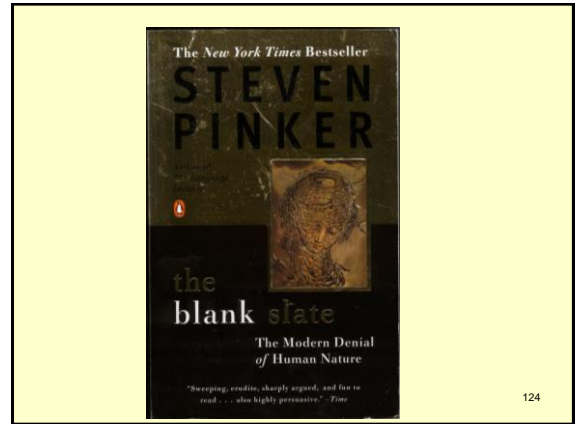
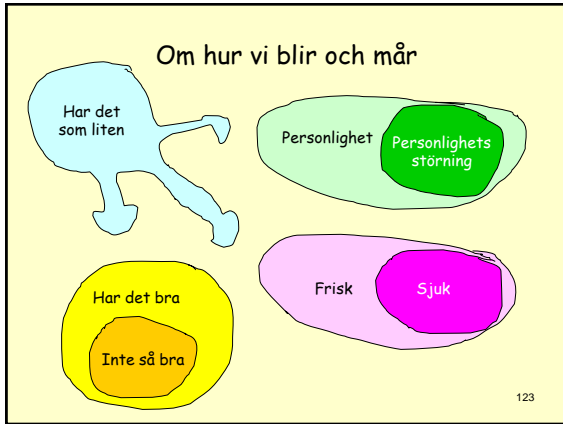


121

## Orsakerna



122



### Vad formar vår personlighet?

Temperamentet  
genetiskt  
konstitutionellt

125

### Vad formar vår personlighet?

Karaktären  
Uppväxt i familjen  
Tidiga psykologiska traumata

126

### Hur formas personligheten?

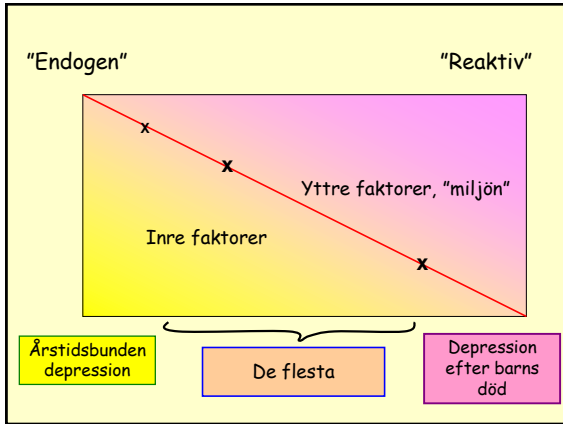
- Gener.
- Biologiska faktorer som t ex låg 5-HIAA i likvor.
- Uppväxtmiljön (inte bara föräldrarna).
- Sociala katastrofer.
- Trauman, särskilt påtagliga sådana som övergrepp, våld, incest och föräldrars missbruk.
- Hjärnskador.
- Eget missbruk.
- Långvarig psykisk sjukdom, t ex depression och ADHD som ju båda påverkar hur man upplever tillvaron.

127

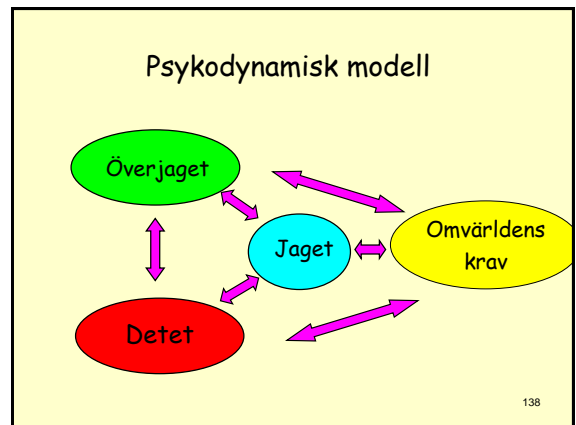
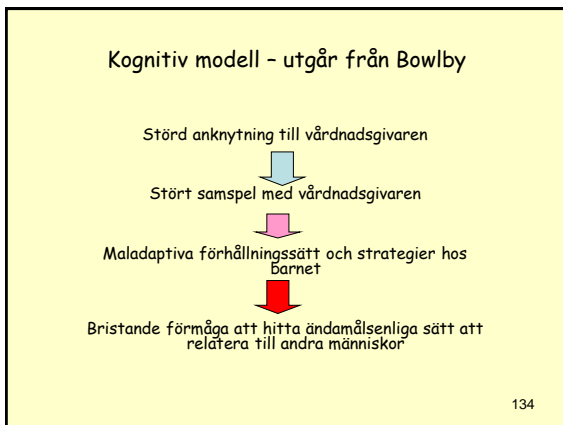
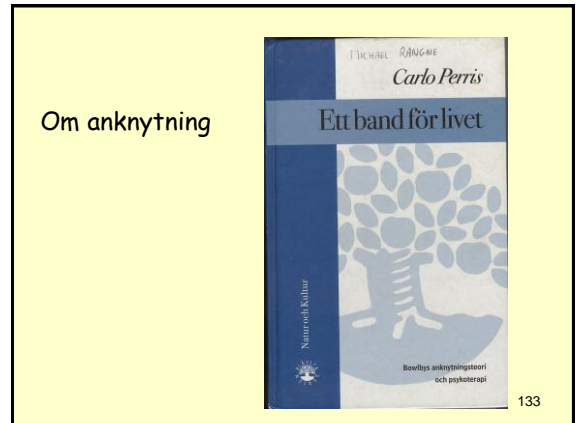
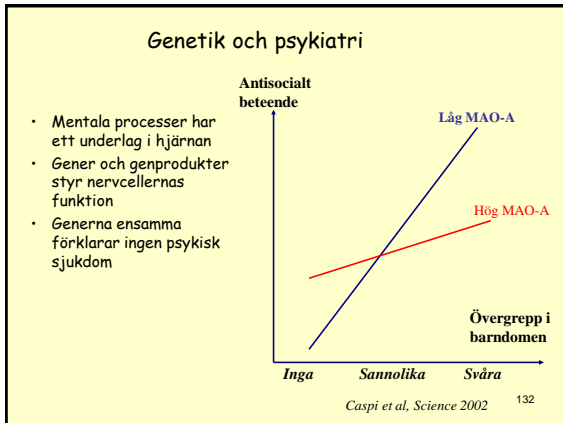
### "Stress- och sårbarhetsmodellen"

- Biologisk sårbarhet
  - faktorer före födelsen
  - faktorer efter födelsen
- Stress
  - långvariga kroniska påfrestningar
  - akut belastning

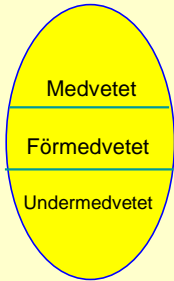
128



- Några tänkbara orsaker och utfösande/ vidmakthållande faktorer till psykisk ohälsa
- Ärftlighet
  - Biol. faktorer före/efter födelsen
  - Barndom-uppväxt
    - separationer
    - förluster
    - missbruk
    - psykisk sjuk
    - emotionell försummelse
  - Kroppslig sjuk
  - Missbruk
  - Annan psykisk sjukdom, t ex ångestsjukdom eller personlighetsavvikelse
  - Sociala/existentiella problem
    - skilsmässa
    - ensamhet
    - konflikter
    - arbetslöshet
    - för mkt arbete
    - för höga krav socialt/på arbetet
    - understimulering
    - ekonomiska problem
    - övriga förluster och livshändelser

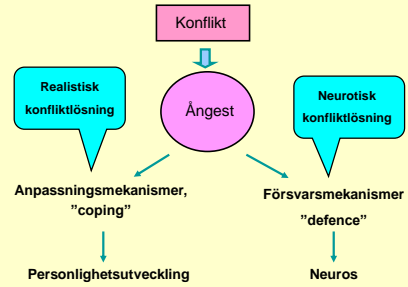


## Freuds modeller



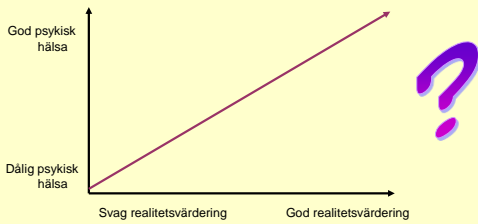
141

## Basal psykodynamik



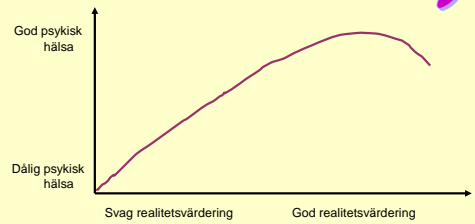
142

## Om realitetsvärdering och mående...



143

## ...eller så här?



Realitetsvärdering inbegriper uppfattningen om en själv; självbilden!

144

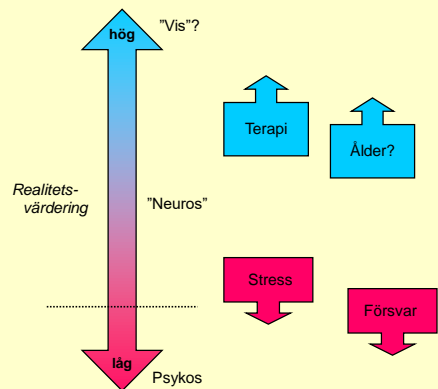
Känn dig själv!

*Oraklet i Delfi*

Försva din begränsning...  
och du får behålla den!

*Richard Bach*

145



146

**Detet**

Drifter, lust, åtrå, sexualitet, aggressioner, impulser...

Ofta förbjudet och omedvetet

Måste jämkas med överjagets krav, vilket är en av jagets viktigaste uppgifter

147

**Överjaget**

**Harmoniskt överjag**

- Realistisk självkänsla
- Förmåga att känna skuld
- Hänsyn
- Medkänsla
- Omsorg
- Lojalitet

**Strängt överjag**

- Låg självkänsla
- Överdrivna skuld känslor

**Svagt överjag**

- Självöverskattning
- Frånvaro av skuld känslor

148

**Jaget**

**Primära jagfunktioner**

- Ta in och processa information
- Tänka rationellt
- Realitetsprövning (skilja verklighet från fantasier och drömmar)
- Fastläggande av jagets gränser

**Sekundära jagfunktioner**

- Impulskontroll
- Samordning mellan personlighetens olika funktioner - *medla mellan detet och överjaget*
- Hantera ångest
  - Anpassning
  - Försvar
- Etablera relationer till andra människor

149

**Basal psykodynamik**

Människors impulser, känslor och handlingar kan komma i **konflikt** med omvärldens krav (yttre konflikter) eller med ens egna normer (inre konflikt)

↓

Olust eller **ångest**

150

**Mogna försvar**

Reaktions-bildning

Rationalisering

Evasion

Objektför-skjutning

Bortträngning

Sublimering

Isolering

Annulering

Regression

151

**Mogna försvar**

- Används av alla
- Ofta i akut situation med hot om överväldigande ångest
- Ger rådrum för att mobilisera adaptiva mekanismer
- Primärvinst
  - Minskad ångest
  - Oacceptabla impulser görs omedvetna

152

## Mogna försvar

- Om försvarerna används i övermått hämmas möjligheten till personlig mognad genom realistisk konfliktlösning.
- Leder till personlighetsstörningar först när de används i sådan omfattning att de vållar en påtaglig störning i välbefinnandet eller den sociala funktionen.
- Den "neurotiska paradoxen": även invaliderande symtom föredras framför den ångest som konflikten ger upphov till.

153

Idealisering

Projektiv identifikation

Omogna försvar

Förnekande

Splitting

Projektion

154

## Omogna försvar

- Enklare och grövre mekanismer än de mogna försvarerna.
- Mer allvarlig förvrängning som ökar risken för psykotiska tillstånd.
- Vanligare vid allvarliga psykiska störningar som schizofreni och borderline personlighetsstörning.

155

## God jagstyrka

- Adaptation dominerar över försvar. Man rör sig flexibelt mellan att
  - foga sig i omvärldens krav eller de egna normerna
  - ompröva de egna normerna
  - ändra omvärlden
- När försvar används är det tillfälligt och kortvarigt
- Försvarerna är av mogen typ
- Stor repertoar av försvar
- Flexibelt val av försvar

156

## Realistisk konfliktlösning

- Insikt i vad konflikten består i
- Medvetet övervägande av alternativa lösningsmöjligheter och ett val mellan dessa
- De psykologiska mekanismer man använder sig av är adaptiva och kännetecknas av
  - realitetsorientering
  - medvetenhet
  - flexibilitet
- Försvarsmekanismer används i begränsad omfattning och domineras av mogna försvarsmekanismer
- Resulterar i en kontinuerlig utveckling av personligheten

157

## Neurotisk konfliktlösning

- Man kan inte finna en realistisk lösning på konflikten
- Som skydd mot ångesten utlöses istället icke viljestyrda mekanismer i form av psykologiska försvarsmekanismer
- Användandet av försvarsmekanismer är mer omfattande och har större inslag av omogna försvarsmekanismer
- Dessa försvar verkar genom att förvränga vår uppfattning och tolkning av den aktuella konflikten, oss själva, andra eller omvärlden i stort

158

## Neurotisk konfliktlösning

- Försvaren reducerar ångesten, men till priset av utebliven personlighetsutveckling
- Den uteblivna personlighetsutvecklingen gör på sikt att personen blir än sämre rustad för att lösa nya konflikter framöver och en nedåtgående spiral riskerar bli följd

159

## Amatörpsykodynamisk konklusion

- Självbedrägeri i form av psykologiska försvar reducerar ångest och obehag men till priset av bristfällig mognad och personlighetsutveckling
- Kraftiga försvar ökar även risken för psykosutveckling
- Självinsikt och god verklighetsuppfattning kräver dock ångesttolerans

160

## Amatörpsykodynamisk konklusion

- Men - har man mycket dålig ångesttolerans kan ångesten bli så svår att den t o m kan utlösa en psykos hos predisponerade
- Långsiktigt bör emellertid i normalfallet en mer subtil och nyanserad uppfattning av en själv och omvärlden leda till en bättre förmåga att hantera livet och andra människor, vilket i sin tur bör leda till minskad friktion i umgänget med andra människor, ökad effektivitet i det egna livet och ökat välbefinnande

161

## Psykisk ohälsa hos unga

### Ohälsosiffror:

- Psykisk ohälsa ökar mer hos unga än hos äldre, f f a hos kvinnorna. Fördubbling mellan 1998 och 2002
- 21-24 år står för den största ökningen.
- Ökningen rapporteras över hela världen (WHO 2001)
- Depressioner hos unga och unga vuxna ökar
- Ökad konsumtion av psykiatrisk vård och psykofarmaka hos unga
- Ökad alkoholkonsumtion f f a hos unga
- Själv mord har minskat nästan 40 % sedan början av 1980-talet, men ej hos unga 16-24 år

164

## "Psykisk ohälsa hos unga"

Genomgång av några centrala studier, gjord av Yvonne Forsell och Christina Dahlman 2005

Källor beträffande ungas psykiska ohälsa:

- Folkhälsorapporten (SLL, var fjärde år)
- Undersökningar om levnadsförhållanden, ULF (SCB)
- Östergötlandsstudien
- Studier i årskurs nio
- PART-studien (från 20 år)
- WHO

165

## Psykisk ohälsa hos unga

### Risikfaktorer för psykisk ohälsa:

- Uppväxtförhållanden
  - Uppväxt kännetecknad av affektionslös kontroll, kärlekslöshet, otrygghet eller sexuella övergrepp ökar sårbarheten för depression och självmordsbenägenhet senare i livet. 20-30 % av alla flickor utsätts för sexuella övergrepp före sjutton års ålder
  - Familjens ekonomi
  - Boende: större upplevelse av otrygghet i hyreshusområden
  - Född utomlands
- Bristande etablering i vuxenlivet
- Bristfälligt socialt stöd - både familj/vänner och vård/skola/omsorg

166

## Psykisk ohälsa hos unga

### Några samhällsförändringar på 1990-talet:

- Försämrade samhällsekonomi
- Ökad arbetslöshet
- Ökade skilsmässotal
- Minskade resurser till förskola, skola, fritidsverksamhet
- Unga har mindre tid med föräldrar och andra viktiga vuxna
- Unga har svårare att etablera sig vad gäller arbetsliv, bostad och ekonomi
- Större ökning av socialbidragstagande hos unga vuxna än hos övriga
- Ungdomstiden förlängs

167

## Psykisk ohälsa hos unga

### Vad är orsaken till den ökade psykiska ohälsan hos unga?

#### Rapportens förslag:

- Attitydförändring?
- "Ändrad struktur på det informella nätverket"?
- Försämrade formellt nätverk?
- Försämrade ekonomi?
- Ökad arbetslöshet?
- Diskrepans mellan våra förväntningar på livet och vad som går att uppnå?

168

## Ung idag - några bilder

- Mamma "tappar" sin treåriga son i vattnet, från bro 27 meter över vattnet. Frias i tingsrätten, döms i hovrätten.
- Man sparkar ihjäl treårig styvson då denne bajsat på sig. Tre års fängelse.
- 12-13-åriga pojkar "sexmobbar" jämnåriga tjejer.
- 8-10-åriga flickor klär sig sexuellt utmanande i skolan.
- Utbredd rädsla för pedofiler.

169

## Ung idag - samhällsutvecklingen på 1990-talet

- Ökade skilsmässotal
- Ökad arbetslöshet hos de vuxna
- Ökad segregation på många områden
- 25 % fler barn per anställd i barnomsorgen
- Fördubblad barntäthet på fritidshemmen
- Lärartätheten reducerad med 20 %

170

## Ung idag - familjen

- Nästan alla mammor yrkesarbetar
- Nästan alla barn går på dagis
- En tredjedel av alla barn bor med föräldrar som är skilda.
- 10 % skilsmässor på 1960-talet
- 40-50 % skilsmässor på 90-talet

171

## Ung idag - familjen

- Fri lek minskar, organiserade fritidsaktiviteter ökar, idrottshets
- Prestationshets både hemma och i skolan
- En minoritet av familjerna äter numera middag tillsammans
- "Våra föräldrar fanns alltid där, men lade sig sällan i. Dagens föräldrar finns aldrig där, men lägger sig alltid i"

172



## Ung idag - familjen

- 80 % av sjuåringar vill ha mer tid med sina föräldrar
- Bara drygt hälften av barn 7-15 år blir ofta kramade eller får beröm av sina föräldrar
- 7 % har aldrig fått en kram
- En tredjedel av alla flickor äter sällan eller aldrig frukost
- Bris-rapporterna - inget för den känslige

173

## Barnens värld - media

- Från en till femtio TV-kanaler
- 50 % av alla barn har egen TV
- Barn ser på allt i TV (sex, våld, krig) och "vet" allt om vuxenvärlden.
- Massor av barn följer såporna var vecka
- 60 000 13-14-åringar ser på Big Brother var vecka
- 50 % av alla barn kan tänka sig att bli fotomodeller

174



113

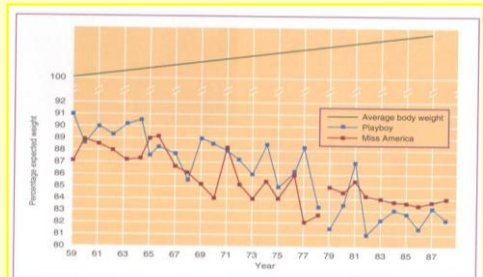
## Eating Disorders: Sociocultural Factors



Changes in Body Image over Time

177

## Eating Disorders: Sociocultural Pressures



Trends in Weight from 1959-1987

178

## Barnens värld - självbilden

- 75 % av flickorna är missnöjda med sitt utseende
- 80 % av alla svenska flickor upp till 20 år har bantat aktivt

179

## Ung idag - kompisarna

- Barn är konsumenter och vet vad som "gäller" (Canada Goose-jackor)
- Massiv press att vara "rätt" och passa in
- 12-13-åriga pojkar "sexmobbar" jämnåriga tjejer

180

## Ung idag - skolan

- Fler barn per klass i skolan
- Lärartätheten reducerad med 20 %
- Många lärare tycker att de inte hinner undervisa. All tid och kraft går åt till att försöka upprätthålla elementär ordning
- Läraren socialarbetare, kurator, psykolog, nätverksterapeut, förälder...
- Hälften av alla flickor i åk nio hoppar över lunchen var dag

181

## Ung idag - mobbing och kränkningar

- 7 % av barnen blir misshandlade i hemmet "ibland"
- 10 % av barnen uppger sig bli utsatta för mobbing/kränkningar var vecka
- 12-13-åriga pojkar "sexmobbar" jämnåriga tjejer
- 20-30 % av alla flickor utsätts för sexuella övergrepp före sjuutton års ålder

182

## Ung idag - missbruk

- Ökad alkohol- och drogkonsumtion, i tidigare åldrar
- 17 % av flickor 13-18 år röker
- 10 % av pojkarna 13-18 år dricker sprit var vecka

183

## Ung idag - våld

- Gängbildningar och våld
- Kraftig ökning av brott - även misshandel - bland unga
- Unga beväpnar sig
- Debutåldern bland flickor för mordbrand är 12 år, för misshandel 13 år, för narkotikabrott/vapeninnehav/rån/våld mot tjänsteman 14 år

184

## Ung idag - självdestruktivitet

Flickor skär sig

*"Nu har det kommit två nya skitpopulära tjejer till min klass... jag har inte en chans och skolan var det enda som höll mig uppe... mina föräldrar har jag aldrig sett kyssa varann... jag vet inte vem jag är å jag litar inte på nån, jag är så ensam å jag hatar mitt liv."*

185

## Ung idag - stressen och symtomen

- Kraftig ökning av ångest, depressioner, ätstörningar och psykosomatiska besvär bland barn och tonåringar
- 25 % har stressrelaterade besvär vid skolstarten, mot 10 % tidigare
- 35 % av alla barn 10-18 år känner sig ofta eller alltid stressade
- Hälften av alla 15-åriga flickor har problem med sömnen
- 75 % av flickorna är missnöjda med sitt utseende

186

## "En i varje klass"

- ADHD/DAMP 4-5 %
- Suicidförsök 5 %
- Depression 5-15 %
- Stressrelaterade besvär 25-35 %

187

## Ung idag - självmord

- 7-8 % av alla flickor och 2-3 % av alla pojkar 16 år gamla har försökt ta livet av sig
- 10 % av flickorna på gymnasiets vårdlinje har försökt ta livet av sig
- Suicid är den vanligaste dödsorsaken hos pojkar 15-24 år och den näst vanligaste hos flickor 15-24 år

188

## Kommunikationsförsök när ingen hör?

- Pojkar misshandlar andra
- Flickor skadar sig själva genom att skära sig och på andra vis
- "Tillitsbrist-sjukdomar"?

*Värför ska man leva om det blir lättare om man bara dör...skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatrin är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mär ju aldrig bra...det känns om om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig.*

189

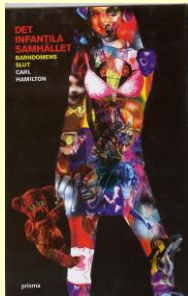


191

### Tes (Carl Hamilton):

De vuxna är inte längre vuxna och sviker barnen på många sätt

- Den kommersiella masskulturen är inriktad på yta, utseende, ytliga framgångar och pengar.
- Barn görs tidigt till konsumenter.
- Barnen berövas sin barndom, tvingas in i vuxenvärlden alltför tidigt.
- "Supandet, knullandet, pratandet, intrigerandet normaliseras och blir en accepterad del av barnens miljö".



192

### Hypotes (Carl Hamilton):

*"Det infantila samhället har värderat upp nuet... Grip dagen! Lev nu! Var lycklig! Ett långt äktenskap, näjda barn om tjugo år, ett väl skött värv är helt enkelt mindre värt för dagens vuxna. Det ligger för långt in i framtiden. Vi har avlärt en av de instinkter som traditionellt skilde vuxna från barn: För att bli lycklig på lång sikt måste man avstå idag."*

193

### Förslag (Carl Hamilton):

*"Vi måste skapa en lugn och skyddad hamn för barnen om vi vill kunna återupprätta barndomen. Man måste slå en ring runt barnet och skydda det, ge det lugn som krävs för att växa upp till en mogen vuxen. När det gäller sex, alkohol, uteliv och framgångskrav ska man vara särskilt restriktiv..."*

194

### Förslag (Carl Hamilton):

*"Det är infantilt att tro att man kan hinna med allt och göra allt och uppleva allt, utan att det går ut över barnen (...)  
Livet ser ut på det viset, att först får man under lång tid. Sedan ger man. Den bästa tiden är när man får ge."*

195

### Förslag (Carl Hamilton):

*"Uppgiften för dagens föräldrar är inte i första hand att sätta gränser för sina barn utan att sätta gränser för sig själva. Därefter måste föräldrarna (och först därefter kan föräldrarna) sätta gränser för den kommersiella verklighet som hetsar deras barn att växa upp för fort. Sedan måste de sätta gränser för kompisgängen som tagit över uppfostran av deras barn. Därefter kan vi sätta gränser för våra barn och bli trodda."*

196

### En utopi?

Det bästa... är ett samhälle som har femtioalets struktur och trygghet och nittioalets tolerans för olikhet och autonomi.

Mary Pipher

## Psykisk ohälsa hos unga har fördubblats eller trefaldigats de senaste 20-30 åren



Två huvudförklaringar:

1. Svårare att komma in på arbetsmarknaden.
2. Den ökade **valfriheten** upplevs stressande (försörjning, partner, vänner, religion, kön...).

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

201

Sverige är det land i världen som

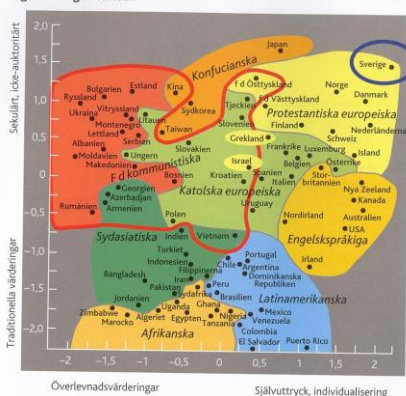
- lägger störst vikt vid individuellt självförverkligande.
- mest präglas av sekulära-rationella värderingar, dvs en hög tilltro till den enskildes förmåga att fatta egna rationella beslut.

World Value Survey

Flera studier visar på en ökad risk för psykisk ohälsa i individualistiska och sekulariserade samhällen.

202

Fig 1. Sverige i världen



203

Självordsfrekvensen bland unga män i 17 OECD-länder är påtagligt högre i de länder där man lägger stor vikt vid personlig frihet och oberoende.

Många unga känner sig pressade av för mycket ansvar.

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

204

## Hypoteser om orsakerna

- Västerlandets **infantilisering av ungdomen** - man bor hemma utan ansvar länge, ska sedan plötsligt ta ansvar för sitt liv.
- Ungdomens **förväntningar på livet** har ökat snabbare än de faktiska livsmöjligheterna.
- De satsar på **osäkra karriärer och maximalt självförverkligande** - artist, journalist, världsförbättrare. När de sedan möter verkligheten och ser att möjligheterna faktiskt inte är så öppna som de först trodde blir besvikelsen stor.

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

205

"Ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom."

WHO's hälsodefinition 1948

Ett tillstånd där vi något så när kan göra och få ut vad vi vill av livet, trots diverse krämpor, bekymmer och tillkortakommanden som ingen levande helt slipper undan.

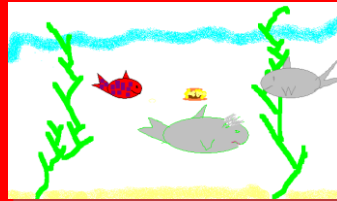
*Mer filosofiskt förslag*



207

Dessutom undrar man

Vad är viktigast, och finns det något som alla barn behöver?



Vad krävs för ett lyckligt liv?

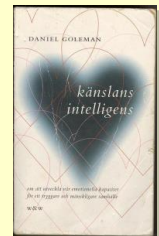
Tak över huvudet  
Mat för dagen  
Något att göra  
Något att se fram emot  
Någon att älska  
Självrespekt



209

Vad krävs för ett lyckligt liv?

Förmåga att förstå och hantera sina och andras känslor på ett ändamålsenligt och effektivt sätt - "EQ"



210

Vem som helst kan bli arg – det är lätt.  
Men att bli arg på rätt person och lagom mycket, vid rätt tillfälle, av rätt anledning och på rätt sätt – det är inte lätt.

*Aristoteles, Nichomakiska etiken*

Vad ska vi med emotioner till?

- Vrede
- Fruktnan
- Förvåning
- Lycka
- Avsmak
- Sorg

*Charles Darwin, The expression of emotions in Man and Animals (1872)*

212

## Känslornas funktion

- Skydd, trygghet, varningssignal, socialt samspel, grunden för våra val.
- Värdefulla när de fungerar som de ska.
- Gör oss bättre rustade att möta människorna och världen.
- Viktigt instrument för våra sociala relationer.
- Kan gå snett, som alla våra psykologiska/biologiska funktioner.
- Friskt, sjukt, mittemellan?

213

## EQ - hur mår våra barn?

Undersökningar visar att de unga över hela världen har fler känslomässiga problem än tidigare generationer. De är mer:

- Ensamma
- Deprimerade
- Nervösa och ängsliga
- Arga, aggressiva och upproriska
- Impulsiva

Daniel Goleman, *Känslans intelligens* 1994 <sup>214</sup>

## EQ och våra barn

Ett barns popularitet i tredje klass förutsäger säkrare hur barnets psykiska hälsa ska bli vid 18 års ålder än någon annan känd faktor - inklusive lärares och skolsköterskors bedömningar, skolprestationer, begåvning och psykologiska test.

215

## EQ och våra barn

- Undersökningar visar att barns förmåga att hantera frustration, kontrollera sina känslor och komma överens med sina kamrater har större betydelse för hur det går för dem i livet än deras IQ.
- Detta oavsett om man mäter lön, produktivitet, yrkesmässigt status, hur man trivs med livet eller hur lycklig man är med vänner, familj och i kärleksförhållanden.

216

## EQ och våra barn

- Några faktorer som ökar risken för att ett barn blir **socialt utstött**
- Försagd, ängslig och blyg
  - Vredesutbrott, uppfattar oskyldiga situationer som hotfulla
  - "Udda"; andra känner sig besvärade
  - Svårt att avläsa och reagera på känslor
  - Vet inte hur man gör för att andra ska känna sig väl till mods
  - Kan inte leka

217

## EQ - varför har vi våra känslor?

Vår förmåga att reglera negativa känslor har mycket stor betydelse för vårt välbefinnande.

Många psykiska sjukdomar kan delvis ses som överdrivna och okontrollerbara känslotillstånd.

218

## Borderline personlighetsstörning

### Instabila relationer, impulsivitet (minst 5 av följande)

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
- Självdestruktivitet (suicidförsök, skänningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspsykotiska episoder



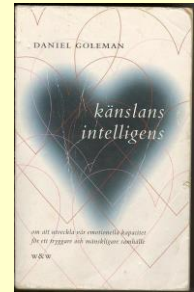
219

## Emotionell intelligens, EQ

### Kort sammanfattning:

- Förmåga att förstå och reglera våra egna känslor.
- Förmåga att förstå och hantera andras känslor.
- Viss likhet med forna tiders "karaktär" - "den psykiska muskel som krävs för moraliskt beteende".
- "Metafunktion" som avgör hur väl vi kan utnyttja våra övriga mentala förmågor.

*Känslans intelligens,  
Daniel Goleman 1995*



220

## Emotionell intelligens, EQ

- Självakttagelse - veta vad man själv känner
- Självkontroll - impulser, humör, tankar och beteenden
- Impulskontroll
- Kunna skjuta upp behovstillfredsställelse
- Kunna kontrollera och styra sitt humör
- Entusiasm
- Förmåga till självmotivation
- Ihärdighet - även vid motgångar
- Medkänsla
- Kunna handskas med andras känslor
- Kunna samarbeta och lösa konflikter
- Kunna skapa fungerande mänskliga relationer

221

## Känslor som fungerar



Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är **rimliga och adekvata** samt **"lagom" lättväckta, starka och långvariga**.

Till detta kommer en förmåga att **uppfatta och tolka sina känslor** samt kunna **dra slutsatser av dessa** (sammanfattas ibland som självkännetekn), och att kunna **reglera och uttrycka känslorna** på ett funktionellt sätt.

222

## SOAL (SOARL)

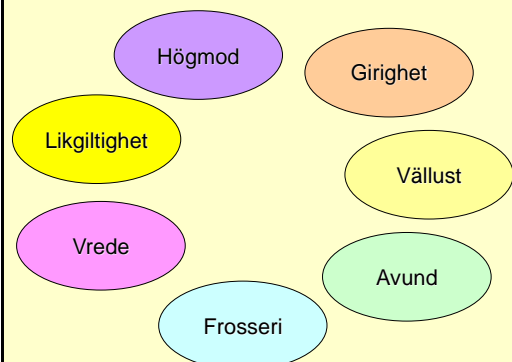
"You cannot change the waves, but you can learn to surf"

### Stressor

- Stopp / stanna upp
- Observera (se och hör)
- Acceptera (ta in, begrunda)
- Respondera (mer övervägt än react/reagera)
- Låt gå

### Kontroll över stressorn

Insikt, avslappning, stressreducerande beteende på sikt



224



## Förslag till undervisningsprogram i skolorna, "Jakten på lycka"

### Föreläsningsserie

- Hur man undviker katastrofala misstag i valet av vänner och kärlekspartner.
- Hur definierar vi kärlek?
- Vägledning om personlighetsstörning.
- Kännetecken på människor med hög sannolikhet för att göra en illa.
- Egenskaper hos en god vän.
- Egenskaper hos en lyckad äktenskapspartner.
- Vänlighet, empati, äkthet, engagemang, ärlighet och hur man känner igen dessa egenskaper.

Fritt efter Gordon Livingston

225

## Förslag till undervisningsprogram i skolorna, "Jakten på lycka"

### Gästföreläsare

- Några personer som går igenom bittra skilsmässor.
- Några människor som lever i långvariga och lyckliga relationer.

Fritt efter Gordon Livingston

226

## EQ - om en studie från 1960-talet



227

## EQ - "Marshmallow-testet"

- Barn, fyra år
- Två marshmallows om barnet kan vänta 15-20 minuter, eller en marshmallow direkt
- Testar förmågan att motstå en impuls

228

## "Marshmallow-testet", 12-14 år senare

### De som kunde vänta (70 %):

- Större social kompetens
- Bra självförtroende
- Mer självständiga
- Klarade livets problem bättre
- Klarade stress bättre
- Trygga
- Pålitliga
- Välkomnade utmaningar
- Tog initiativ
- God förmåga att skjuta upp behovstillfredsställelse
- Långt bättre i skolan
- Betydligt högre poäng på SAT-testet

229

## "Marshmallow-testet", 12-14 år senare

### De som *inte* kunde vänta (30 %):

- Undvek i långt större utsträckning sociala kontakter
- Envisa och obeslutsamma
- Lätt upprörda över motgångar
- Sämre självkänsla
- Klarade stress dåligt
- Misstänksamma och lättstöta
- Ofta svartsjuka och avundsjuka
- Ilskeutbrott vid smärre motgångar
- Ofta konflikter och bråk
- Kunde fortfarande inte skjuta upp behovstillfredsställelse

230

## EQ och sjukdomsrisk

- Aggressivitet ökar risken för hjärtsjukdom
- **Läkare med höga testpoäng vad gäller aggressivitet redan under läkarutbildningen hade sju gånger så hög risk att dö före femtio års ålder som de med låga poäng**
- Träning i att kontrollera ilska kan reducera risken för ny infarkt hos den som redan drabbats

231

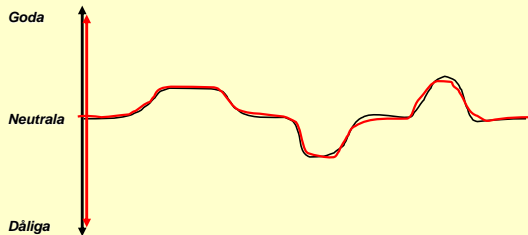
## EQ - varför har vi våra känslor?

- Impulser till handling!
- Känslorna kom långt före tankarna under evolutionen.
- Varje känsla har ett karakteristiskt fysiologiskt reaktionsmönster.
- Känslan kan hos människor moduleras med förnuftets hjälp.
- Känslorna är nödvändiga för rationella beslut.
- Ju starkare känsla desto mindre inflytande har förnuftet.
- **Vår förmåga att reglera negativa känslor har mycket stor betydelse för vårt välbefinnande. Många psykiska sjukdomar kan delvis ses som överdrivna och okontrollerbara känslotillstånd.**
- Ofta är frågan: hur **adekvata** är egentligen känslorna och de uttryck de tar sig?

232

## Att reglera sitt humör - det normala

Omständigheter /  
händelser



233

## Att reglera sitt humör - den depressionsbenägne

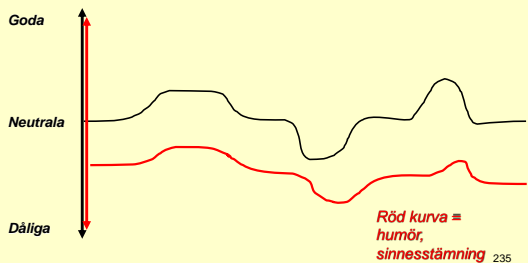
Omständigheter /  
händelser



234

## Att reglera sitt humör - den deprimerade

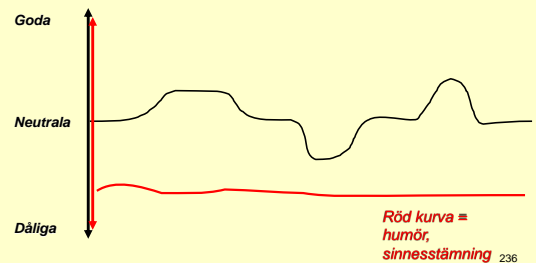
Omständigheter /  
händelser



235

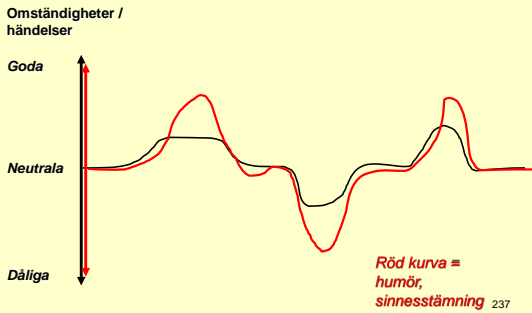
## Att reglera sitt humör - den melankoliske

Omständigheter /  
händelser

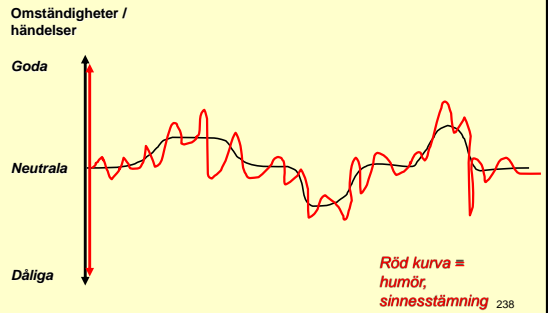


236

Att reglera sitt humör - den känslorike/cyklotyme



Att reglera sitt humör - den instabile



Att reglera sitt humör - det normala



Prospektiv studie, Minneapolis, 900 flickor åk 7-10 (Leon, 1993)

- 61 flickor hade allvarliga symtom på anorexi eller bulimi
- Kombination av tre faktorer av etiologisk betydelse
  - Reagerade på motgångar och svårigheter med intensiva negativa känslor som de inte kunde dämpa. Detta ledde i sin tur till relationssvårigheter, "social inkompetens". De kunde således varken lugna sig själva eller återställa harmonin i relationen
  - Mindre medvetna om vad de egentligen kände
  - Påtagligt missnöje med den egna kroppen

240

Prospektiv studie, Minneapolis, 900 flickor åk 7-10 (Leon, 1993)

- Man fann också att
  - Många flickor påverkades av samhällets fixering vid onaturlig slankhet som ett kvinnligt skönhetsideal
- Följande faktorer var utan betydelse
  - Kontrollerande föräldrar
  - Sexuallskräck
  - Tidig pubertet
  - Dålig självkänsla

241

Prospektiv studie, Minneapolis, 900 flickor åk 7-10 (Leon, 1993)

Undersökningsledaren drog slutsatsen att en effektiv behandling av dessa flickor måste innefatta någon form av undervisning i de emotionella färdigheter de saknar

242

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Man talar numera om begreppet EQ. Härmed brukar avses vad som ovan angavs som kännetecknande för ett sunt känsloliv - självkänedom - samt:

- Förmåga till **empati**, vilket är liktydigt med en förmåga att **förstå vad andra** känner. Skall inte förväxlas med **sympati**, som innebär att man bryr sig om andra. Så t ex kan en psykopat ha god förmåga till empati - inlevelseförmåga är ju närmast en förutsättning för att framgångsrikt kunna manipulera andra - men sakna sympati, dvs han **bryr sig inte** om hur det känns eller blir för den han lurar. Somliga har med empati velat mena att man inte bara förstår utan känner samma känslor som den andre. Detta är enligt min mening en orimlig tolkning av begreppet; få torde gå i land med detta särskilt ofta och det vore säkerligen mycket påfrestande att följa den andres känslolag som en kameleon. Förstå är gott nog och svårt nog!
- Förmåga att se, och ta, sitt **ansvar**.
- Förmåga till rak och ändamålsenlig **kommunikation**.
- Förmåga till **konflikthantering**.

243

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Företrädare för EQ-begreppet använder sig av en "trappstegsmodell" för EQ-arbete i skolan, där basen är självkänedom som följs av empati, ansvar, kommunikation och konflikthantering.

244

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Människors svårigheter med sina känslor kan ta sig många olika uttryck. En del förefaller ha en hög "emotionell sårbarhet" som visar sig i en hög "grundnivå" av ångest till vilken kommer en benägenhet att reagera mycket kraftigare och långvarigare än de flesta på psykiska och fysiska påfrestningar, samt att man reagerar på små påfrestningar som skulle lämna de flesta andra oberörda.
- Man kan se att somliga människor påminner om "**orkidéer**" och behöver massor av vatten, luft och näring i precis de rätta proportionerna för att växa och frodas. Andra ter sig mer som "**maskrosor**" och synes växa och må bra under nästan vilka uppväxtbetingelser som helst. När dessa möts blir resultatet ofta inte så bra.

245

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Ett **orkidé-barn** vars föräldrar och syskon råkar vara av **maskrosors** sort riskerar att inte bli så väl förstått som det skulle behöva. Föräldrarna kanske tycker att barnet borde sluta sjåpa sig då man inte orkar med ett så krävande och besvärligt barn. Barnet i sin tur känner sig naturligtvis inte sett eller förstått av sina föräldrar; det känner sig inte bekräftat eller "validerat". Man kan här tala om en invaliderande omgivning. Barnet kommer att känna att det inte duger, att det inte räcker till, att det är något fel med det och i förlängningen kommer naturligtvis självkänslan att bli lidande.

246

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Det är värt att notera att de riktiga **maskrosorna** förvisso brukar må bra själva, men att de ofta inte är särskilt bra på att förstå andra som har en mindre robust bakgrund eller psykologisk konstitution. Ett visst mått av egna svårigheter och brister under uppväxten ökar förvisso ofta förmågan att förstå och leva sig in i andra människors lidanden, även om grövre försummelse och själsliga ärr kan verka i motsatt riktning så att empatiförmågan blir allvarligt nedsatt.

247

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- **Självkänsla** (även kallad basal självkänsla) innebär en grundläggande upplevelse av att duga precis som man är, utan att behöva prestera något för att bli älskad. Om vi fick välja en enda egenskap att skicka med våra barn på färden ut i livet så skulle vi väl välja just detta!
- **Självförtroende** (även kallad prestationsbaserad självkänsla) innebär en känsla av att behöva prestera något för att vara värd att älskas, man måste så att säga förtjäna sin kärlek.

249

### Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Känslor är varken rätt eller fel, bra eller dåliga.
- Däremot **fungerar** de mer eller mindre bra för den som har dem. Våra känslor är ett instrument för att hjälpa oss leva ett effektivt och tillfredsställande liv. Om känslorna och deras uttryck är alltför avvikande från det brukliga i den kultur man lever i leder det till att man blir mindre bekräftad av andra och därmed till känslor av att inte vara förstådd eller omtyckt, utanförskap, dålig självkänsla och svårigheter i relationerna till andra.
- Med andra ord kan man tala om **känslor som mer eller mindre effektiva** i sin uppgift att hjälpa oss till ett gott liv.

250

### Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Man skiljer ibland på **känsla** (den inre upplevelsen) och **affekt** (känslans uttryck; vad andra kan observera). Ibland överensstämmer de båda men andra gånger skiljer de sig åt påtagligt.
- Det är inte självklart bättre att affekten överensstämmer med känslan. Ibland är det klokt att inte visa allt man känner, men om man å andra sidan aldrig visar sina känslor kommer man ha svårt att utveckla några nära relationer.

251

### Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Känslan kan man dela upp i två komponenter:

- **emotionen** (den grundläggande fysiologiska reaktionen samt dess associerade inre upplevelse)
- samt de tankar som "följer med" känslan vid det aktuella tillfället. Våra tankar och tolkningar kallas **kognitioner**.

252

### Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Paul Ekman, forskare på området, anser att människan har **sex basala emotioner**, nämligen vrede, sorg, fruktan, lycka, avsmak och förvåning.
- Därutöver har vi högre "kognitiva" emotioner som t ex kärlek, skuld, skam, avund och svartsjuka.
- En känsla utgörs av en eller flera av dessa emotioner, som moduleras och görs mer komplex genom de kognitioner (tankar, bilder, impulser, fantasier och tolkningar) som hänger ihop med känslan.
- Ett snarligt sätt att uttrycka detta på är att en känsla vanligtvis inbegriper en emotion samt en **tolkning** av emotionen och dess ursprung.
- Med andra ord: en **känsla** = **emotionen samt dess tankeinhåll**.

253

### Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Vi har ett behov av att inte bara förstå vad vi känner utan också varför vi känner så, och vi har väl alla då och då med olust erfarenhet en emotion som vi inte förstår, dvs där vi inte förstår vad den beror på.
- Kognitionerna är alltså ett sätt att göra våra emotioner begripliga för oss själva.
- Det kan ibland vara värdefullt att se att ens "känsla" också har ett tankeinhåll, om inte annat så för att det är lättare att påverka en känsla via dess tankekomponent än genom att försöka ändra känslan "direkt".
- Somliga har svårare än andra att förstå sina känslor och deras ursprung, vilket naturligtvis gör känslorna mindre användbara - och ofta mer plågsamma - för dem. Vad är det t ex för mening med att känna sig ledsen om man inte vet varför? Man förstår ju ändå inte vad man skulle kunna ändra på för att känna sig bättre.

254

### Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Känslor och affekter kan vara problematiska både för den som har dem och för omgivningen.
- Ibland kan man behöva hjälpa vederbörande att se att känslouttryck som stör eller upprör andra riskerar att ställa till problem även för honom själv.
- Var tydlig med för vems skull Du vill att personen ändrar beteende, t ex för att övriga skolbarn ska få arbetsro. Därefter kan Du försöka visa att han på sikt även hjälper sig själv.
- För att ändra någons beteende är det vanligen nödvändigt att han blir medveten om priset han betalar för sitt beteende (andras ogillande, ensamhet osv) och att han ser vad han har att vinna på att ändra sitt beteende. Nästan ingen ändrar beteende enkom för att tillfredsställa någon annan!

255

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga. Till detta kommer en förmåga att uppfatta och tolka sina känslor samt kunna dra slutsatser av dessa (sammanfattas ibland som *självkännedom*), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt.

Aristoteles sammanfattar detta fint:

**"Vem som helst kan bli arg - det är lätt. Men att bli arg på rätt person och lagom mycket, vid rätt tillfälle, av rätt anledning och på rätt sätt - det är inte lätt."**

256

## Validering

- Lyssna och observera.
- Summera, spegla, återge, förmedla korrekt förståelse.
- "Läs av" och förmedla förståelse av det utsagda.
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **historien**.
- Motverka "jag **borde** inte vara / känna / bete mig så här".
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **nuvarande** omständigheter.
- Behandla personen som en jämlik och sann person, var genuin.

257

## Invalidering

- Göra saker som hotar tryggheten (vara aggressiv, hota, tvinga).
- Ignorera eller vara ouppmärksam.
- Förminska känslor eller deras giltighet.
- Vara kritisk eller nedvärderande, tolka ett beteende så negativt som möjligt.
- Låta bli att reda ut ett missförstånd
- Vara egensinnig, vilja ha rätt.
- Göra antaganden om den andre som är värderande och inte fakta.
- Inte bry sig om den andres smärta.
- Försöka kontrollera den andre.
- Förvirra, vara oärlig, vara överlägsen
- Insistera på att den andre känner / tänker / menar något annat än hon gör.
- Behandla den andre som skör eller utan förmåga.

258

## Akut hjälp när man är väldigt arg

- **Vad hände** när du blev arg, vad blev du arg på?
- Hur ville du att det skulle ha varit **istället**?
- Var det **något annat** som gjorde att du kanske var extra känslig just nu och lättare blev arg än annars? Trött, sovit för lite, hungrig, bråkat med någon i familjen, stökigt i skolan, osams med kompis, trött på syskon eller någon annan?
- Vad **kände** du?
- Hur **kändes det i kroppen**?
- Vad **tänkte** du?

259

## Akut hjälp när man är väldigt arg

- Vad **gjorde** du när du blev arg?
- Hur tror du att det **kändes för den som du blev arg på**?
- Vad kan det få för **följder på lång sikt** om du ofta gör så här när du blir arg?
- Hur skulle du ha **kunnat tänka istället** när du blev arg?

260

## Akut hjälp när man är väldigt arg

Vilket eller vilket **sätt att bromsa din ilska** hade du kunnat pröva?

- "Rätt ljus?"
- Räkna till tio?
- Tänka ut precis vad du åt till frukost idag?
- Gå till köket och dricka ett glas vatten?
- Tänka att nu är jag jättearg och jag ska inte göra någonting alls förrän jag är mindre arg, så att jag inte gör eller säger något som jag sedan ångrar?
- Tänka att ingen vill göra mig ledsen med flit, utan att alla nog vill och försöker vara snälla mot mig även om det inte känns så just nu?
- Tänka att det är så för alla människor (och inte bara för mig) att det ibland inte är som man vill att det ska vara?
- Har du något annat förslag på vad du hade kunnat göra?

261

## Akut hjälp när man är väldigt arg

- Hur skulle du **då ha känt dig**?
- Hur skulle du **då ha gjort**?
- **Hade det varit bra att bromsa ilskan** så här?
- Vad hade i så fall varit bra med det?
- Rollspel - nu **tränar** vi på detta en gång!

262

## Min händelsekedja

Extrajobbiga saker idag:

Vad hände nu:

Då tänkte jag:

Då kände jag:

Då gjorde jag:

Resultatet just då blev:

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det kändes för.....

Om det händer ofta är det risk att:

Nästa gång kan jag pröva  
att istället göra så här:

Michen/Rune/2020-03-20

263

## Händelsekedja idag

## Händelsekedja nästa gång

Extrajobbiga  
saker idag:

Vad hände nu:

Då tänkte jag:

Då kände jag:

Då gjorde jag:

Resultatet just då blev:

264

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det  
kändes för kompis  
/ fröken /...:

Om det här  
händer  
ofta är det  
risk att:

Om jag ändrar  
mitt beteende  
vinner jag det här:

Nästa gång är det allra  
viktigaste det här :

265

Tankar är rätt märkliga. De smyger runt i ens hjärna med en hink målarfärg, och innan man kan säga sitt eget namn baklänges har de målat hela hjärnan svart.

Habib



Icke tingen är det, som förskräcker människorna, utan deras föreställningar om tingen"

Ur Handbok i livets konst av Epiktetos, slav vid kejsar Neros livvakt

"Om ett yttre ting orsakar dig lidande, så är det icke det som stör din frid, utan ditt eget omdöme därom. Men att ändra detta står i din egen makt."

Ur Självt betraktelser av Marcus Aurelius, romersk kejsare år 161 - 180 e Kr

## Varför handlar och tänker vi som vi gör?

- Sällan resultatet av rationellt tänkande
- Omedvetna motiv påverkar och styr oss i hög grad
- Text narcissisten i behov av uppskattning, tvångsmässig person i behov av kontroll
- Psykoanalytisk terapi: "Där det är, skall jaget vara" (Freud)
- "Vi går mest på autopilot och gör samma saker som inte fungerade igår" (Gordon Livingstone)
- "Om det inte fungerar, gör mer av samma sak" (iter)
- Fråga för oss alla: "Hur fungerar det där?"

271

## Varför handlar och tänker vi som vi gör?

- Våra varseblivningar, tankar och tolkningar är automatiska och omedelbara
- De bestäms av våra övertygelser, antaganden och tankescheman om oss själva, omvärlden och framtiden
- Dessa utgör en "mall" för hur vi tar in och processar sinnesintryck, information och händelser
- Det som inte passar in i "mallen" tvingas vi förvränga så att det stämmer med denna, "kognitiva förvrängningar"
- Detta sker automatisk, och på en omedveten nivå
- Ibland är därför de automatiska tankarna/tolkningarna "dysfunktionella" - överdrivna, förvrängda, felaktiga, orealistiska
- De automatiska tankarna ligger till grund för både känslor och beteenden som uppstår i samband med olika händelser

272

## Varför handlar och tänker vi som vi gör?

- Logiska fel eller "kognitiva förvrängningar" är vanliga hos patienter med olika former av psykiska problem
- Vi har svårt att tolka, tänka och handla på ett sätt som strider med vår självbild och vår uppfattning om världen
- Det är inte bara så att tankarna ger upphov till och påverkar känslor och handlingar, utan också tvärtom - känslorna påverkar de kognitiva processerna, d v s hur vi uppfattar och tolkar det som händer

273

## Hjälp barnet att orientera sig



274

Världen som den faktiskt ser ut

Vår bild av världen

Världen som vi vill att den ska se ut - hur det skulle kunna vara

Gode Gud, ge mig lugnet att acceptera det jag inte kan förändra, modet att förändra det jag kan påverka, och vishet nog att inse skillnaden.  
Reinhold Niebuhr

275

Ask for what you want – but don't demand it!

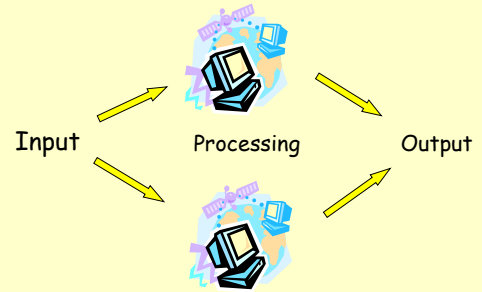
*Ken Keyes*



Lord grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference.

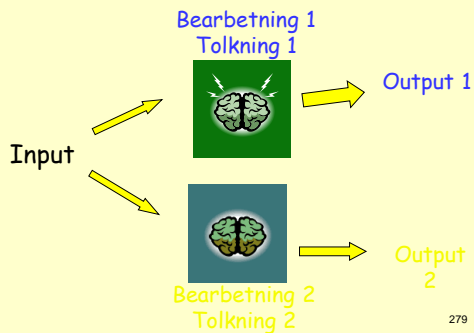
*St Francesco av Assisi (1181-1226)*

## Hjärnan är ingen dator



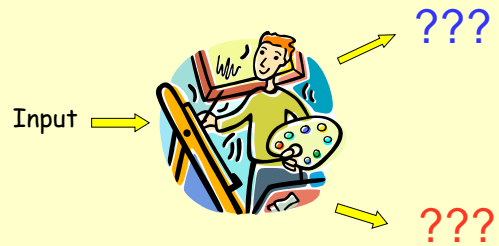
278

## Hjärnan är ingen dator...



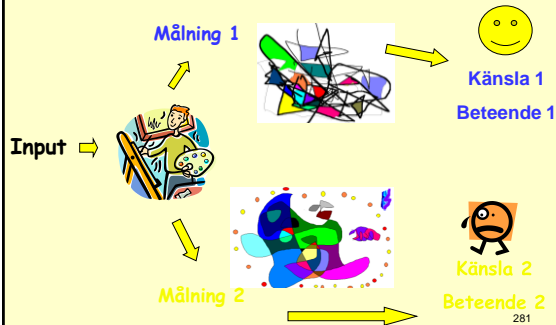
279

## Hjärnan är målare och artist!



280

## Hjärnan är målare och artist!



281

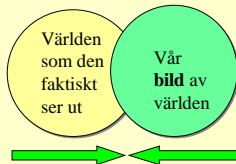
## Hur uppstår dissonansen?



- Ogynnsam uppväxt, dåliga förebilder
- Stress och påfrestningar
- Upplevelse av hot, f f a mot självbilden
- Försvarsmekanismer och kognitiva förvrängningar
- Depression, psykos, personlighetsstörning

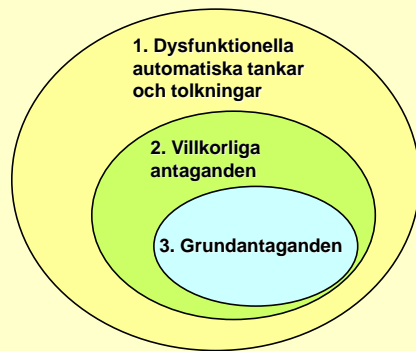
282

## Hur kan vi reducera dissonansen?



- Goda förebilder
- Goda samtal människor emellan
- Reducera stress
- Information och utbildning
- Psykoterapi
- Behandling av psykisk sjukdom

283



284

## Överkurs - tankar är skapande

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

- Mina tankar om en annan människa är skapande.
- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- Mina tankar om en annan människa handlar ofta mer om det som finns inuti mig själv, än om vad som finns hos den andre.
- Jag har ansvar för mina tankar.
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om en annan människa.

285

## Överkurs - några karameller att provsmaka...

- Istället för att se sig själv skyller man ofta på andra.
- Jag är inte upprörd av de skäl jag tror att jag är.
- Skälet till min irritation finns inom mig.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
- Verkligheten och min uppfattning om verkligheten är inte detsamma.
- Det enda jag kan ändra är mina egna tankar.

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

286

## Överkurs - några karameller att provsmaka...

- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- "Jobbig" människa: Fokusera dina tankar på någon sak som är positiv med denna människa. Se vad som händer med er relation!
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om andra.
- "Det ligger någonting i det du säger!"
- En människa som mår bra har aldrig behov av att attackera en annan människa.

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

287

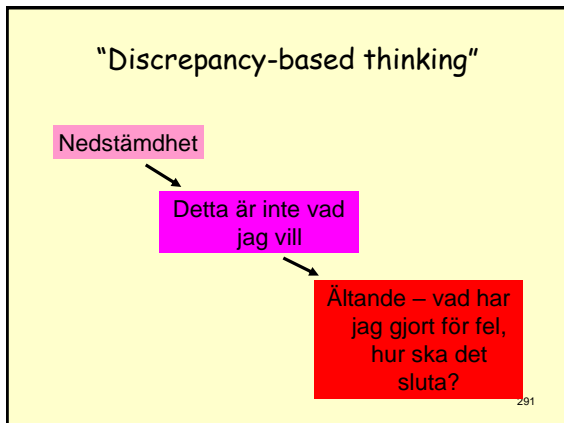
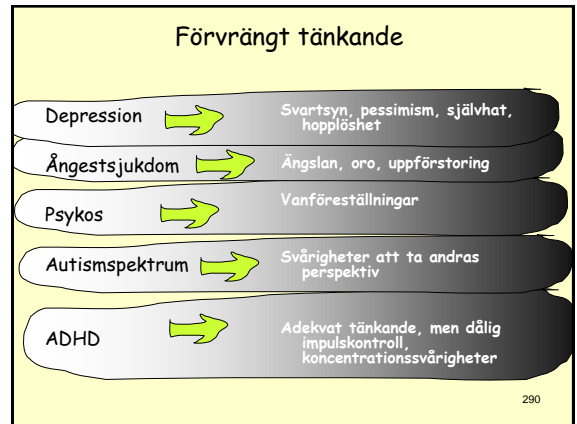
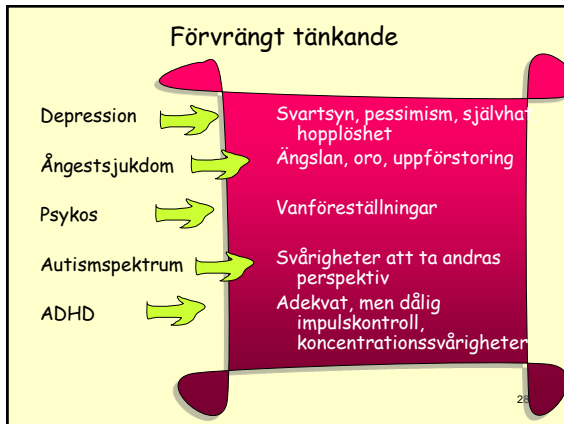
## Några tankeförslag vid konflikter och "jobbiga" människor

- Det ligger någonting i det du säger.
- En människa som mår bra har inte behov av att attackera en annan människa.
- Framför dig står en människa som just nu inte mår bra.
- Ett gräl börjar aldrig med den första repliken. Det börjar med den andra.
- Det som sker just nu, det sker för att jag har något att lära mig.
- Bakom ilska finns oftast någon form av rädsla.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser eller hör.

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

288



- ### Några vanliga förvrängningar hos den deprimerade
- "Svarta glasögon" på många områden.
  - **Negativa tolkningar** av händelser.
  - Tappar självkänslan; känsla av att **inte duga**.
  - Tror att **ingen tycker om** honom/henne.
  - Tappar självförtroendet; känsla av att **inget klara**.
  - Tror att han/hon inte klarar jobbet.
  - Tror att han/hon **inte är till glädje** för familjen och vännerna.
  - **Tappar hoppet** om framtiden.
  - Ser **det förflutna** i mörka färger.
- 292

- ### Kännetecknen för deprimerade/negativa tankar
- Kommer **automatiskt**.
  - **Orimliga**, men uppfattas som rimliga och sanna.
  - Fyller **ingen meningsfull uppgift**.
  - Resulterar i att den deprimerade **känner sig sämre**.
  - **Förhindrar** att man når det man vill i livet.
- 293

- ### Hur kan man tackla detta?
- 
- Lära sig **känna igen** sina negativa tankar.
  - Reagera på och **ifrågasätta** tankarna.
  - Korrigera dem ("**svara på tankarna**") och ersätta dem med mer realistiska/adekvata tolkningar och tankar.

## Kännetecknen för deprimerade/negativa tankar

- Kommer automatiskt.
- Orimliga, men uppfattas som rimliga och sanna.
- Fyller ingen meningsfull uppgift.
- Resulterar i att den deprimerade känner sig sämre.
- Förhindrar att man når det man vill i livet.

295

## Depressionens onda cirkel



296

## Vad fungerar verkligen?

1. Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.
2. Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

297

Vilka människor mår jag bra av att vara tillsammans med?

Vilka mår jag bara sämre av?

Vad gör mig glad och får mig att må bra?

Varför?

298

## Att förebygga eller behandla depression hos barn och ungdomar

- Lära dem skaffa sig **vänner**.
- Lära dem komma **bättre överens med sina föräldrar**.
- Engagera sig mer i **aktiviteter de tycker om**.
- Lära dem **grundläggande emotionella färdigheter**.
  - Hantera konflikter
  - Tänka innan de handlar
  - Ifrågasätta pessimistiska tankar

299

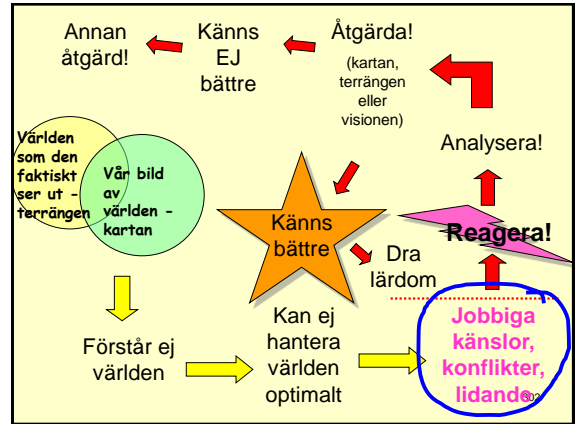
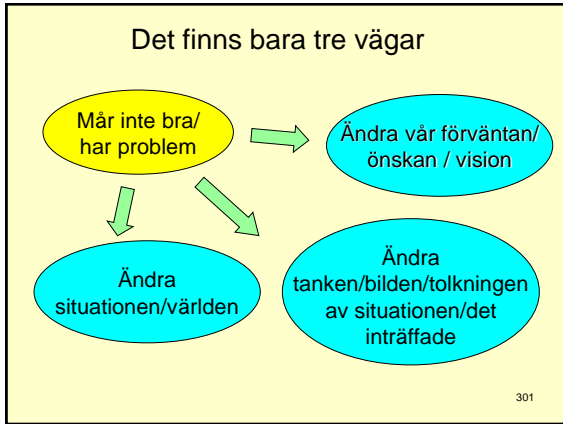
## Att förebygga eller behandla depression hos barn och ungdomar

*"Det barnen får lära sig i dessa grupper är att sinnestämningar som oro, nedstämdhet och ilska inte bara drabbar en, utan att man kan stoppa dem genom att förändra sitt tänkande."*

*"Dessa barn verkar ha lättare att hantera de avvisanden som så ofta drabbar tonåringar. De verkar ha lärt sig detta under en avgörande period, alldeles före tonåren."*

Martin Seligman

300



### Vad behöver jag själv för att orka vara en bra förälder?

- På gott humör?
- Utvilad?
- I balans?
- Ostressad?
- Ordning på mitt eget liv?
- Mätt?
- Tillräckligt med tid?

### När riskerar jag att inte vara en bra förälder?

- Trött?
- Arg?
- Missnöjd?
- Provocerad?
- Stressad?
- Hungrig?

Hur ska man leva, frågade mig i ett brev en som jag tänkt ställa samma fråga.

Nu och som alltid förr, vilket framgår ovan, är inga frågor av sådan vikt som de naiva.

Wislawa Syborska



Mänsklig lycka skapas inte så mycket genom stora lyckliga händelser, som sällan inträffar, utan snarare genom små angenäma ting som inträffar varje dag.

Benjamin Franklin, *Självbiografi*

Är jag nöjd (tillfreds, lycklig)?

**Vår kultur:**

- Tro inte att Du är lycklig (då måste Du vara litet dum).
- Jämför Dig med grannen.
- Det fattas alltid något (eller en massa).
- "Alla som anser att lycka inte kan köpas för pengar handlar på fel ställen". (Malcom Forbes)

**Ett alternativt perspektiv:**

- Filosofin lär att det inte behövs mycket för ett lyckligt liv - bara det är **rätt** saker
- Vi måste fundera över vad som **verkligen** gör oss tillfreds, sedan koncentrera oss på detta och lyfta ut resten ur vårt liv.

Några effektiva sätt att göra sig olycklig

- Fokusera på sin egen lycka
- Tycka att man är okay oavsett hur man är och betar sig
- Mäta sig själv och andra utifrån materiella tillgångar
- Mäta sig själv och andra efter hur vi ser ut
- Jämföra sig själv och andra med medias budskap om hur vi ska vara, leva och se ut

310

Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Våra relationers kvalitet uppstår inte i ett vacuum, eller av en slump. De är resultatet av ett antal väl definierbara personliga egenskaper.

311

Vilken fråga fungerar bäst?

"Hur kan jag bli lycklig?"

"Vad kan jag göra för att mina närmaste och mina medmänniskor ska bli lyckliga?"



312

## Om förhållanden och relationer

### Vår kultur:

- Alla sätt att vara på, och alla kombinationer av kontrahenter, går lika bra; det handlar bara om relationsteknik
- Huvudsaken är att förhållandet håller / att man inte skiljer sig

### Ett alternativt perspektiv:

- Snarare beroende av individernas individuella kvalitéer. Man kan inte vara/bete sig hur som helst och tro att man ändå ska få ett lyckligt förhållande
- Det räcker inte att jämka/matcha på ytan, inte ens i terapi
- Vi vill inte bara hålla ihop; förhållandet ska ge oss något

313

## Egenskaper/beteenden som gynnar goda relationer

Vänlighet  
Omtanke  
Intresse  
Empati  
Sympati  
Tålmod  
Jämnmod  
Reflektion  
Impulskontroll  
Humörkontroll

Öppenhet  
Ärlighet  
Respekt  
Beslutsamhet  
Personligt ansvarstagande  
Tolerans  
Osjälviskhet  
Förmåga att engagera och binda sig, att ge av sig själv till en annan

314

## Mindre effektiva egenskaper/beteenden

Brist på allt det föregående  
Självcentrering/narcissism  
Behov att kontrollera vår omgivning  
Retlighet  
Impulsivitet  
Oförutsägbarhet  
Hetsighet  
Misstänksamhet  
Njutningslystnad

315

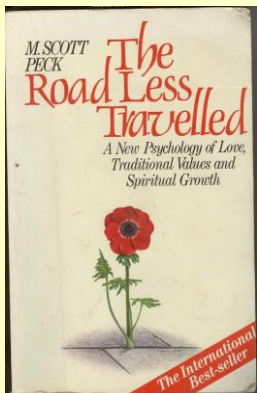
## Vad menar vi med "kärlek"?

- Att känna kärlek är en bra start, men det räcker inte.
- Kärlek är något man gör, inte något man säger och mycket mer än bara en känsla.
- Om vi ljugar, slår och bedrar är det inte kärlek, och vi får ingen kärlek tillbaka.
- Ovillkorligt/förbehållslöst accepterande?
- Förslag: vi älskar någon när hans eller hennes behov är lika viktiga som våra egna.



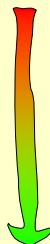
316

## Klassiker, 1978



317

## Några sätt att påverka sitt barn



1. Övergrepp.
2. Uppfostran som maktkamp.
3. Fullgöra sina grundläggande skyldigheter.
4. Lära dem värderingar och beteenden vi funnit vara viktiga.
5. Vårt sätt att leva vårt vuxna liv.



318

## Vi är våra barns viktigaste förebild

- Vilken sorts **förebild** vill Du vara?
- Vill Du att barnen ska **bli som Du** och leva som Du?
- Hur vill Du **annars** att de ska bli och vara?
- Vilket **liv och äktenskap** vill Du att barnen ska få?
- Vi måste visa det vi önskar dem **med vårt eget liv**.
- Hur **behöver Du vara och leva** för att barnen ska få det exempel de behöver?
- Vad är **Du beredd att göra** för att hjälpa dem till det Du önskar för dem?

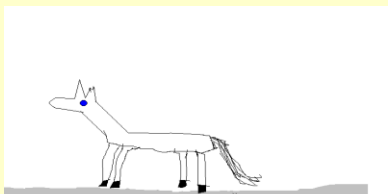
*Modifierad från Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".*

319

## Exempel på målformuleringar hos familjerådgivaren

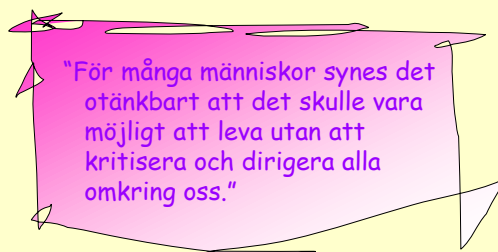
- Klimatet/stämningen/den känslomässiga atmosfären det viktigaste; inte den yttre ordningen.
- Alla får vara med och bestämma spelreglerna, vad som ska göras och hur.
- Mer kärleksfullt förhållande trots en pressad vardag.
- Lättsammare och roligare dito, trots samma vardag.
- Var och en tar fullt ansvar för sitt humör och för de signaler man förmedlar till andra.
- Barnen ska få en annan bild av hur det är att vara vuxen (inte en ständigt trött, pressad, härjad, missnöjd förebild).
- Barnen få en annan bild av ett förhållande mellan man och kvinna, med mer värme, glädje och kärlek.
- Barnen slipa drabbas av föräldrarnas stress.

320



Om Du inte reflekterar över detta är risken stor att Dina barn blir som Du och får Ditt liv.

321

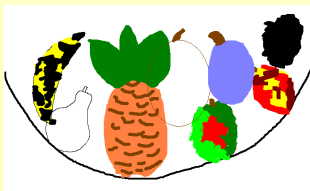


"För många människor synes det otänkbart att det skulle vara möjligt att leva utan att kritisera och dirigera alla omkring oss."

*Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".*

322

Är Du helt säker på att det är Ditt barn och inte Du själv som behöver ändra sig?



323

## Finns det något alternativ?

- Var nyfiken - vem är det här barnet, och vart är han/hon på väg?
- Lyssna, var intresserad och autentisk, odla en jämlik relation där båda har samma värde.
- Ha en smula förtröstan - tror du verkligen att du är det enda som står mellan barnet och avgrunden?
- Resonera, föreslå, förankra - men jämbördigt och med respekt för barnet.
- Behandla barnet som du skulle din bästa vän.

*Fritt efter Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".*

324



### Ett mer optimistiskt synsätt

"Brumme i himmlen"



De flesta barn som får kärlek och uppmuntran växer upp till lyckliga, produktiva vuxna oavsett vilken teori de uppfostras efter.

Gordon Livingston

### Att vara förälder

Kulturens syn på saken

- Gäller att lära barnen att "uppföra" sig.

Alternativ syn

- Gäller att lära våra barn att leva och vara lyckliga i en osäker värld.


Gordon Livingston 327

### Att vara förälder

- Viktigaste uppgiften är att förmedla en känsla av optimism till de unga. En övertygelse om att vi kan bli lyckliga mitt bland all ovisshet och alla förluster som livet innehåller.
- Vårt goda exempel är det viktigaste sättet.
- Vi behöver behålla vårt goda humör och vårt intresse för andra.

Gordon Livingston 328

### Förälderns uppgift



Hjälpa barnen känna sig trygga och älskade. Förmedla en känsla av hopp, att det är möjligt att vara lycklig i en osäker värld.

Gordon Livingstone

### Hur kan vi göra?

"Fjärilen"



Vårt eget exempel viktigast. Vi måste leva med engagemang, beslutsamhet, optimism och mod.

Livingstone

### Lycka

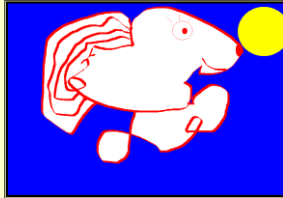
Inte bara frånvaro av förtvivlan, utan ett bejakande tillstånd där vårt liv har både mening och glädje!



"Solen" 331

## Känslomässig mognad i relationer

- Att känna en människa helt och fullt, och älska henne trots hennes brister
- Detta kräver att vi förstår och förlåter
- Detta gäller även vårt förhållande till oss själva!



”Sålen Sålsus”

332

Det handlar inte bara om hur man har det, utan också om hur man tar det.

Skilj ut det som verkligen är viktigt från allt det andra - och bråka inte om det oviktiga

### Viktigt

- Säkerhet
- Hälsa
- **Självkänsla**
- **Sinne för humor**
- **Framtidstro**
- **Mod**
- **Beslutsamhet**
- **Intresse för andra**

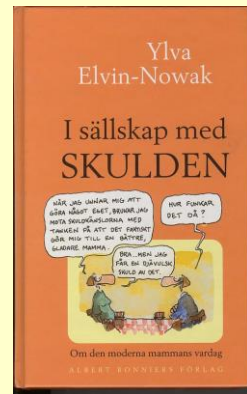
### Mindre viktigt

- Mattider?
- Städat rum?
- Kostslarv ibland?
- Klädval?



334

Lästips för all stressade och skuldtyngda föräldrar



336

Mer om våra egna liv



”Mus”

Måste man nästan dö först, för att kunna vara glad och tacksam över sitt liv?

Vi är inte rädda för att dö –  
vi är rädda för att aldrig  
ha levat

*Rollo May*

Det handlar om att leva ett utvändigt enkelt men  
invändigt rikt liv. Och om vad som ger varje  
person mening. Att välja det man verkligen vill  
göra, och skipa resten.

Folk inser att de har använt sin livsenergi till att  
ta hand om saker, kläder, hus och båtar i  
stället för att ägna sig åt förhållanden,  
kärlek, sina barn och sig själva.

*Gitte Jörgensen, författare till Simple living, SvD 22/4 2007*

342

**Voluntary Simplicity**  
"Att skaffa sig ett liv före döden".

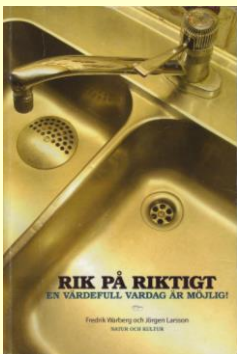
Forskning visar att när de basala  
behoven är tillfredsställda blir vi inte  
gladare av att ha mer pengar. Det  
viktiga är istället nära relationer med  
andra människor.

343

- Forskning visar att när de basala behoven är tillfredsställda blir vi inte gladare av att ha mer pengar. Det viktiga är istället nära relationer med andra människor.

- Voluntary Simplicity
  - "Att skaffa sig ett liv före döden".
  - Lyx = tid, ej överflöd av materiella ting
  - Byta yttre rikedom mot inre

344



345

Välstånd (levnadsstandard)

↓  
Välfärd (levnadsnivå)

↓ ???  
Välbefinnande (livskvalitet)

↓  
Psykisk hälsa

346

## "Rik på riktigt" - om välbefinnande i vardagen

### "Vardagens Femkamp"

- God självkänsla
- Några goda relationer
- Givande sysselsättning
- Tillräckligt god ekonomi
- Lagom livstempo



### "Medaljerna"

- Mening
- Glädje
- Kärlek
- Frid
- Vardagsmakt

347

## Happy planet-index

- Livslängd
- Välmående
- Skador på miljön

1. Vanuatu
2. Colombia
3. Costa Rica
- 
119. Sverige
- 
177. Swaziland
178. Zimbabwe



(Friends of the earth, New economic foundation)

348

## Ett nytt klassamhälle?

"Om man har en chefsroll måste man vara redo att välja bort familjehelgen i sommarstugan. Affärsmässighet handlar om att lägga känslorna åt sidan till förmån för kunden. Kvinnokulturen måste bli mindre känslsam och mer rationell."

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006 (från SvD)

349

## Näringslivstoppen - den nya underklassen?

- Inte lärt sig känna efter.
- Inte lärt sig göra medvetna val.
- Ger upp sina egna önskningar för att anpassa sig till systemet.
- Väljer bort sig själva, sina känslor och sin familj.
- Alltid "stressad på jobbet" fungerar som alibi för att inte behöva ta itu med sitt liv och sina relationer.
- "Fysisk närvaro men absolut inga mänskliga egenskaper".

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006 (från SvD)

350

## Den nya överklassen?

Ej alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006 (från SvD)

351

## TESTA DIN TIDSRIKEDOM

1. Jag lyckas oftast att undvika jäkt och stress i vardagen.
2. De flesta nätter sover jag bra och tillräckligt länge.
3. Jag klarar av att varva ner och vila något varje dag.
4. Jag har tid att hålla mig i fysisk form.
5. Jag är nöjd med min tidsmässiga fördelning mellan arbete och privatliv.
6. Jag har ett arbete som känns meningsfullt och givande.
7. Jag hinner träffa barn och partner tillräckligt mycket.
8. Jag får tillräckligt med "egentid" - tid för mig själv och mina egna behov.
9. Mitt vardagstempo är så pass rimligt att det inte påverkar mitt sexliv negativt.
10. Jag lyckas oftast att njuta av stunden utan att oroa mig för saker jag ska göra sedan.

352

### Manliga tidspionjärer - överlevnadsstrategier i verkligheten - varför hittar vi inte balansen i livet?

- Ökat välstånd leder till tidsbrist
  - Fler aktiviteter
  - Sköta våra ägodelar
- Vi gör två saker - arbetar och spenderar pengarna
- Olustkänsla av att behöva välja bort sådant man vill och har råd att göra
- Reklamen och TV alstrar missnöje och en upplevelse av brist. Skapar därmed falska "behov" och driver upp förväntningarna på livet.
- Vår dåliga självkänsla är en bra grogrund för detta. Vi måste ständigt jaga bekräftelse genom vad vi har och vad vi gör.
- "Projektet identitetsbygge" är tidskrävande
- Ett gott föräldraskap kräver närvaro, engagemang, inlevelse och en hel del praktiska handlingar
- Manliga tidspionjärer - en ny typ av män som anpassar sina liv efter familjens behov

Från intervju med Jörgen Larsson, GU-journalen 2/2006

353

### Om att välja en annan väg - råd för tidspressade

- Fordrar god självkänsla och stark målmedvetenhet
- Reflektion
  - Hur hamnade jag här?
  - Vilka normer och ideal i samhället har styrt mig?
  - Vilka normer och ideal har människorna närmast mig?
  - Vilka livsprioriteringar har jag själv gjort?
  - Vad tycker jag vore ett lagom livstempo?
  - Hur vill jag leva resten av mitt liv?
  - Vilka omprioriteringar behöver jag göra för att leva så?
- Prata och förankra hos dina närmaste
- De små vardagsvalen är avgörande
  - Säga nej till somligt men hängivet ge sig in i annat
  - "Good enough" får vara tillräckligt i samtliga roller man har

Från intervju med Jörgen Larsson, GU-journalen 2/2006<sup>54</sup>

"Jakten på materiell välfärd är en ansträngning som saknar egentlig mening och distraherar oss från aktiviteter och människor som ger varaktigare glädje och tillfredsställelse"

*Gordon Livingstone*

"Allt för sent i livet märker många att de har jagat efter vind. Krampaktigt har de arbetat och slitit men tappat förmågan att njuta."

*Owe Wikström, Långsamhetens lov*



"Många som överlevt svåra sjukdomar är rörande överens: de gläds åt det lilla och är förvånade över hur de låtit sig förföras och bara jagat efter vind. Perspektivet förskjuts; det oplanerade strosandet, vänskapens samtal, åsynen av landskapets skiftningar - allt som är fjärran från upplevelsenarkomanin - blir nu väsentligt... vänskap och kärlek (dessa slitna ord) till sina närmaste är till slut det enda som betyder något."

*Owe Wikström, Långsamhetens lov*

"Ändå präglas vår tid av jäkt. Verkligheten vräker sig över oss: information man inte brett om, valsituationer man inte kan fly ifrån. På nattsduksborden ligger drivor med olästa tidningar, reklam och böcker. Men vad sker med den som alltid ska hinna mycket, vara nära och samtidsorienterad, läsa senaste romanerna, ha en vältrimmad kropp och läsa läxor med barn? Allt oftare slungas han upp mot ytan av sin personlighet. Ingenting hinner riktigt bli på allvar. Åsikter blir ogenomtänkta, personligheten blir flack, blicken vilar sällan länge på något eller någon. Den yttre världen invaderar den inre. Det som kommer inifrån får sällan en chans."

*Owe Wikström, Långsamhetens lov*

Lästips för alla som vill skapa sig ett lugnare och mer harmoniskt liv



359

"Visst kan det vara bra att få saker och ting utträttade men många gånger kan det vara lika bra att lämna dem gjorda."

*Lin Yutang, Konsten att njuta av livet*



361

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

Jobbet

- Låg arbetsbelastning
- God kontroll över arbetsituationen
- Adekvat belöning
- Bra arbetsgemenskap
- Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
- Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

(Maslach och Leiter) 362

"Stresströskeln" varierar!

Sårbarhetsfaktorer - sänker stresströskeln

- Hunger
  - Ilska (anger)
  - Ensam (lonely)
  - Trött (tired)
  - Sömnbrist
  - Smärta och värk
  - Droger
  - Förluster
  - Förändrad livssituation
  - Konflikter
- } "HALT"

363

Mina "sårbarhetsfaktorer" - saker jag mår sämre av eller riskerar bli sjuk av igen

- Identifiera allt Du kommer på
  - Stress
  - Ensamhet
  - Människor
  - Konflikter
  - Situationer
  - Händelser
  - Livsstil
  - Dygnsrytm
  - Arbetsmiljön
  - Alkohol/droger
- Undvik/åtgärda dem



364

## Vilka är dina svaga punkter?

För att i görligaste mån behålla kontrollen över dina tankar, känslor och handlingar är det viktigt att du minimerar dina sårbarhetsfaktorer!

365

## Faktorer som gör stress farlig

- Om den ej kan förutses.
- Okontrollerbar.
- Dåligt socialt stöd.
- Ingen möjlighet till utlopp för stressen.
- Kronisk, d v s ingen återhämtning.

Stressa ner

366

## Modulering av stressresponsen

- Olika former av stressorer orsakar samma fysiologiska stressrespons
- Psykologiska faktorer kan modulera stressresponsen
- Den fysiologiska jämvikten behöver ö h t inte rubbas; det kan räcka med enbart psykologiska faktorer för att framkalla ett stressvar

367

## Modulering av stressresponsen

- Socialt stöd minskar den fysiologiska stressen
- Socialt isolerade personer har ett överaktivt sympatiskt nervsystem och två till fem gånger högre risk för hjärt-kärlsjukdom
- Förutsägbarhet, en känsla av kontroll och möjlighet att ge utlopp åt sin frustration reducerar vanligen stressresponsen

368

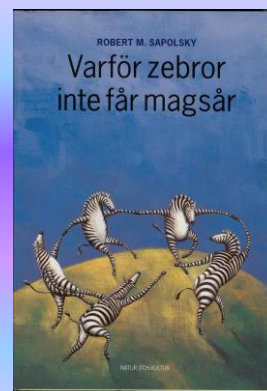
## Recept mot psykisk och fysisk ohälsa

- Jäkta aldrig!
- Håll sig något smärtare
- Rök aldrig
- Undvik rökiga rum
- Låt bli kaffe och koffein
- Ät små mål men ofta
- Låt bli kolsyrade drycker och gasbildande mat
- Ge attan i ambitionerna!
- Spänn av!
- Var klok!
- Lev istället för att bara arbeta
- Vid trötthet: sov en stund

Skriftliga råd till en patient av hjärtläkare Herbert Bjerlov på 1940-talet

369

Fantastiskt underhållande läsning om stress





Skulle det vara något fel med litet stryk ibland?

Alternativen

- Demokratiska principer?
- Ge barnen ansvaret?
- Låta barnens lust och olust vägleda?
- Ge barnen allt utrymme och uppmärksamhet?
- De vuxna gör allt för barnen (och inget för sig själva)?
- Relation och dialog?

Moderna föräldrar måste utveckla en *personlig* auktoritet för att deras ledarskap ska respekteras och lyckas.

372

Viktiga övergripande värden för familjens samspel

Likvärdighet  
Autenticitet  
Integritet  
Självkänsla  
Ansvar  
Gemenskap

373

RELATIONSORIENTERAT  
INTE  
BETEENDEORIENTERAT

All uppfostran utgår från en **relation** mellan förälder och barn.

374

Martin Buber (1878-1965)

- "Det mellanmänskliga".
- Skapandet av en **gemensam verklighet** "mellan oss".
- **Vad sker existentiellt** i mötet mellan två människor?
- **Äkta eller falsk dialog?**
- Dialogen är i varje situation närvarande **som möjlighet**, och den blir verklighet då och då.
- Tillfällen kan **förspillas eller tas tillvara**.

375

Familjerådgivning eller familjeterapi borde vara det första folk med bekymmer möter. Istället har det blivit en "specialitet".

Jesper Juul

376



## En tillräckligt god förälder

- Den som tar ansvar för sina misstag i samma takt som man blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra förälder till sina barn, genom att vara uppmärksam på barnets reaktioner på det man gör.
- Barnuppfostran är igen prestationssport.

377

## Barnuppfostran är igen prestationssport.

- Föräldern ska inte vara pedagog, och inte bedriva pedagogik hemma, utan vara med sitt barn.
- Barnet lär sig vad det är att vara vuxen av föräldrarna och inte av förskola/skola. Så vi behöver vara vuxna med barnen för att de ska lära sig vad det är.
- Barnet behöver lugn och ro, och inte ständig stimulering. "Inget att göra" = abstinenssymtom.

378

## Några etiska principer för ett gott samtal

- Likvärdighet (subjekt-subjekt).
- Autenticitet.
- Integritet.
- Dialog.
- Ömsesidighet.
- Ansvar.
- Vi ska leda samtalet, men inte alltid styra.



379

## Projektion

I stället för att se sig själv skyller man ofta på andra.

Man lägger ut sitt eget problem på någon oskyldig.

Föga utvecklande - förhindrar personlig växt och utveckling.

Alternativet: Ta ansvar för sig själv, sina tankar, känslor och handlingar!

380

## Skaffa dig en invitation



"Jag ser att du har det svårt, och jag skulle gärna prata med dig om det. Skulle du vilja det?"

381

## En trösterik tanke

Varje samtal är ett experiment!

- Man kan därför inte göra "rätt" eller "fel".
- Man kan endast utföra experiment som når eller inte uppnår sitt syfte.
- Varje samtal är ett nytt experiment, en ny möjlighet att bli skickligare, en ny chans att lära något av den människa man har framför sig.

382

## Kommunikation är inte bara ord

- Kroppsspråket?
- Hur uttrycker jag mig?
- Försök lyssna bortom orden, på känslan.
- Vilket är det underliggande budskapet i det vi båda säger? Vilken bild/känsla förmedlar vi båda i samtalet?

383

## Effektiv kommunikation

- "XYZ-metoden"
  1. Jag ser/hör/uppfattar att...
  2. Då känner/tänker/upplever jag att...
  3. (Eventuellt: För att...)
  4. Jag vill istället att...
- **Hur** man diskuterar när man tycker olika är viktigare än olikheten i sig.
- Lyssna på varandras känslor, ej bara orden.
- Håll Dig till ämnet.
- Inga personangrepp.
- Vid stora svårigheter: upprepa vad du uppfattar att den andre sagt innan Du svarar, och vice versa.

384

## Den enklaste modellen

1. Jag hör att...
2. Då tänker och känner jag att...
3. (eventuellt: ...därför att...)
4. Jag vill istället att...

385

## Hur vet jag om jag gör "rätt"?

- "Känns" det rätt?
- Var observant på resultatet (barnets reaktioner).
- Vilken återkoppling/respons får jag av barnet?
- Ett förslag: fråga barnet hur han har upplevt samtalet, säg att du vill utveckla din samtalsförmåga och att du är tacksam för allt han vill bidra med.
- Be en värdnad kollega vara med vid samtal någon gång ibland.
- Sitt själv med vid någon respekterad kollegas samtal ibland.
- Spela in på video och titta.

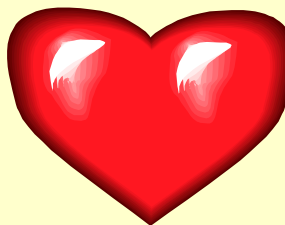
## Var observant på dina egna reaktioner och känslor i samtalet

- Arg/förbannad?
- Glad?
- Ledsen?
- Nöjd?
- Besviken?
- Fantastisk?
- Orolig?
- Rädd?
- Misslyckad?

Känslorna är ditt roder, så var tacksam för dem och lyssna noga!

387

## "Inte ett ord om kärlek"



## Barnet söker svar på tre frågor

- Vem är jag (identiteten)?
- Vad är jag värd (självkänslan)?
- Vad kan jag (självförtroendet)?

389

## Vi är det lilla barnets spegel



390

## Från kärleksfulla känslor till kärleksfulla handlingar



### Kärleksfulla känslor



### Handling

som upplevs kärleksfull av den andre

famlab.se

## Föräldrarnas kärlek...

...har bara värde för barnet i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som barnet upplever som kärlek.

392

## Kärleksarbetet - var befinner Du Dig?

Känner Dig förälskad?  
Säger "jag älskar Dig?"  
Lovar att älska den andre?

Försöker räkna ut hur Du bäst omsätter Din kärleksfulla känsla i kärleksfullt beteende?

Beter Dig kärleksfullt?

393

## Exempel på målformuleringar hos familjerådgivaren

- Klimatet/stämningen/den känslomässiga atmosfären det viktigaste; inte den yttre ordningen.
- Alla får vara med och bestämma spelreglerna, vad som ska göras och hur.
- Mer kärleksfullt förhållande trots en pressad vardag.
- Lättsammare och roligare dito, trots samma vardag.
- Var och en tar fullt ansvar för sitt humör och för de signaler man förmedlar till andra.
- Barnen ska få en annan bild av hur det är att vara vuxen (inte en ständigt trött, pressad, härjad, missnöjd förebild).
- Barnen få en annan bild av ett förhållande mellan man och kvinna, med mer värme, glädje och kärlek.
- Barnen slippa drabbas av föräldrarnas stress.

394

## Att reflektera över för föräldrar

- Konsten att bygga en ömsesidig relation: **innehåll och process**.
- Alla i familjen är i samma konflikt: **balansen mellan individualitet och anpassning**.
- **Självförtroende och självkänsla**.
- Hur kan man styrka både **det sociala och det personliga ansvaret** hos barn och förälder?
- Det är viktigt för barn att se att **föräldrarna är annorlunda**, att de inte är barn.
- **Föräldrarnas** nödvändiga **ledarskap**.

famlab.se

## En dikt

Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill inge människor någon sorts känsla.  
Själens ryser inför tomrummet och vill kontakt  
till vad pris som helst.

Ur "Doktor Glas" av Hjalmar Söderberg

## Konflikter

- I varje sund familj finns konflikter.
- De konflikter som inte blir ordentligt lösta, utvecklar sig till problem - d.v.s. att de uppstår med allt kortare intervaller och tonen blir negativ. Ingen familj undgår problem.



famlab.se

## Den sunda konflikten

Önskingar "nej" kamp sorg lugn



398

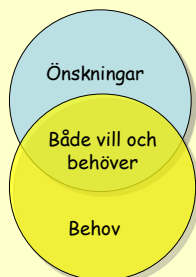
## Önskan eller behov?

Vad barnet **vill och önskar**

- Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

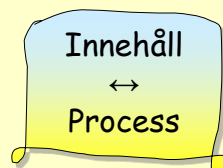
Vad barnet **behöver**

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över barnet eller reducera honom till objekt.



399

"Familjen" är det som sker mellan familjemedlemmarna



Innehåll: Det vi gör / talar om.

Process: Sättet som vi gör det på, hur vi talar med varandra.

Det är alltid vi - och inte barnet - som har ansvaret för samspelets kvalitet.

famlab.se

## Det är processens kvalitet som avgör familjens trivsel

- Processen består bland annat av: känslor, stämningar, kroppsspråk, stämningar, tonfall, det medvetna och det omedvetna.
- Barn reagerar på processer!

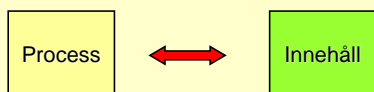
famlab.se

403

## Det är processens kvalitet som avgör patientens upplevelse och trivsel, och samtalets resultat

- Vi reagerar på processer.
- Processen består bland annat av känslor, stämningar, kroppsspråk, tonfall, det medvetna och det omedvetna.
- **Det är vi - inte patienten - som har ansvaret för processens kvalitet!**

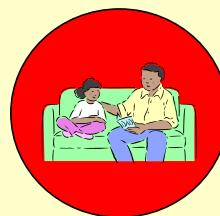
## Samspelet i familjen



- Barns personlighet, syn på sig själva, förmåga att leva och arbeta tillsammans med andra är beroende av hur vuxna *förhåller sig till dem*.
- *Samspeletsprocessen* är den viktigaste faktorn för en familjs välbefinnande.

404

## Samspelet i familjen

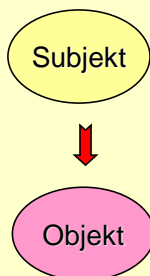


Innehåll **och** process!

- De vuxna bär alltid ensamma ansvaret för samspelets kvalitet.

405

## Den "o-likvärdiga" relationen



406

## Den likvärdiga relationen



I den likvärdiga relationen utgör barnets tankar, känslor och förståelse av sig själv en likvärdig del av gemenskapen. **Barnet och dess inre värld behandlas med samma allvar som de vuxna.**

407

## Barns kompetens

- Barns reaktioner är alltid meningsfulla.
- Barn är födda med sociala förmågor och behov.
- Barn kan ta personligt ansvar.



famlab.se

## Barns kompetens

- Barn är födda med sociala förmågor och behov.
- Barn kan ta personligt ansvar.



famlab.se

## Barns föds med social förmåga

- Förmåga att delta i samspel
- Förmåga till empati/inlevelse



famlab.se

## Barns reaktioner är alltid meningsfulla...

...sett i ljuset av deras viktigaste relationer.



Detta betyder inte, att vi alltid kan förstå meningen - bara att den finns.

famlab.se

## När du har problem med ditt barn (1-9 år)

- De flesta konflikter mellan föräldrar och barn uppstår på grund av samspelets kvalitet.
- Det är föräldrarnas ansvar att göra samspelet bättre när det uppstår problem och disharmoni.
- Det är aldrig klokt att fokusera på problemet.

Du kan inte ändra ditt barn  
- bara ditt sätt att förhålla dig till det.

famlab.se

## När du har problem med ditt barn (1-9 år)

- Undersök istället det dagliga samspelet och kontrollera följande punkter:

- Använder du tillräckligt med tid (minst en halvtimme), till att leka med / vara med barnet på dess egna premisser?
- Får barnet klara personliga signaler från dig?
- Hur ofta uppskattar du den glädje, upplevelse och kvalitet barnet tillför ditt liv? Hur ofta tänker du på barnet som en gåva?
- Hur ofta tänker du på barnet som en "uppgift", en "belastning" eller ett "störningsmoment" i ditt vardagliga liv?

famlab.se

## När du har problem med ditt barn (1-9 år)

- Lyssna på dig själv när du talar med barnet.
- Tänk efter **hur du själv skulle känna det**, om en älskad auktoritet talade så till dig.
- Låt gärna **barnet** uppleva dina känslor, men det **tål inte att bli pålagt ansvaret** eller att få skulden för din frustration.
- **Straffa aldrig barnet** med verbalt eller fysiskt våld eller isolering.
- **Tag istället en "time-out"** ensam eller tillsammans med barnet. Använd tiden till att tänka om.

famlab.se

## När du har problem med ditt barn (1-9 år)

- Tänk efter **hur du själv har det**, och **hur de vuxna har det tillsammans**.
- **Stress och disharmoni mellan de vuxna** skapar oro, otrygghet och konflikt i hela familjen.
- Undersök hur barnet trivs på **förskolan/skolan**.
- När problemet är löst, är det en god idé att fira det med ett kalas eller en trevlig stund tillsammans. **Berätta för barnet vad du har lärt dig av det som skedde, och tacka barnet** för den insats det har bidragit med.

famlab.se

## Att barn föds kompetenta betyder inte att de kan eller vet allt

De kan till exempel inte:

- Ha tillräcklig omsorg om sig själva.
- Ta ansvar eller medansvar för kvaliteten i relationen med den vuxne.
- Integrera föräldrarnas värderingar före ung 4,5 års ålder.

famlab.se

## En fruktbar utgångspunkt?

Barnets beteende är alltid meningsfullt...

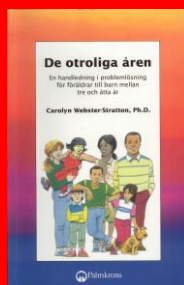
...även om vi inte alltid lyckas förstå meningen!

## "Jobbiga" barn - förslag till utgångspunkt

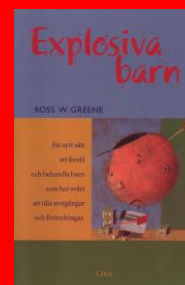
- Barnet gör alltid sitt bästa.
- Han har bara inte kommit på ett bättre sätt. Ännu.
- Kanske kan du lära honom, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

418

## När det inte går bra - kan barnet inte, eller vill det inte?



VS



## "Svåra" barn - beteenden

- Oflexibla
- Explosiva
- Lättfrustrerade
- Häftiga vredesutbrott
- Olydnad
- Impulsivitet
- Instabilt humör
- Aggressivitet



420

## "Svåra" barn - vuxnas tolkningar

### Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhetskrävande
- Olämplig uppfostran
- Bortskämd



### Förhållningssätt

- Uppmuntra medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Lära barnet vem som bestämmer"

Din tolkning  
vägleder din  
intervention!



421

## Alternativt synsätt

Barnets explosiva beteende är

- Oplanerat.
- Oavsiktligt.
- Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.



422

## Utbrottets faser

Ånglås/hjärnlås/kortslutning

Väggkorsningen

Lugnar sig,  
förhindrar  
utbrottet

Härdsmlta



423

## Hur kan vi hjälpa de oflexibla/explosiva barnen?

### 1. En användarvänligare miljö.

- Bättre förstå ditt barns svårigheter.
- Visa att du förstår hur jobbigt han har det. Detta hjälper honom att hålla sig lugn så att han kan tänka klart och diskutera möjliga lösningar.
- Förutse laddade situationer.
- Förebygg dem.

### 2. Korgarna.



424

## Korgmodellen



A. Beteenden värda att sätta igång och utvärdera ett utbrott för.



B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här man lär barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.



C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

425



## Utdrag ur dialog



- M: Vad är det för fel? Varför börjar hon skrika över småsaker?  
T: Antagligen för att hon inte kan komma på något annat att göra.  
M: Vad ska jag göra istället?  
T: Hjälp henne att tänka.  
...  
M: Vet du, jag tror att jag själv är oflexibel-explosiv.

426

## Skilj på ansvar och skuld

- Föräldrar **gör som regel sitt bästa** (liksom barnen).
- Många föräldrar upplever av och till, att det bästa inte är gott nog. Det finns ingen anledning att känna skuld över det. Det är bara **en möjlighet att ta ansvar och ändra sin egen insats**. Livet tillsammans med barn är en ömsesidig läroprocess med föräldern i förarsätet. På det sättet växer du som människa och barnet får en god förebild.

famlab.se

## Familjens roll

- Det är ingen konst att vara lycklig - konsten är att veta vad man ska göra i perioder då man inte är det.
- Utgångspunkten är **inte att skapa perfekta** eller riktiga föräldrar.
- Föräldraskapet är en **ömsesidig inlärningsprocess**, där de vuxna måste lära sig av barnet och varandra, och där barnet lär av de vuxna.
- De **absolut bästa föräldrar** som barn kan ha, är **de som tar ansvar för de fel som de gör** på vägen i denna inlärningsprocess efterhand som de upptäcker dem.
- **Skilj på ansvar och skuld.**

famlab.se

## Familjens roll

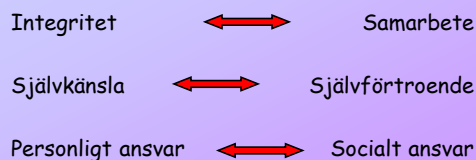
- Familjer ändrar form, sammansättning och dagligt innehåll, men de existentiella processerna har alltid varit desamma.
- Dessa existentiella processer - som helt enkelt handlar om familjers tillväxt, utveckling och trivsel - har hamnat i fokus sedan det inte längre är nödvändigt att leva ihop som par utifrån moralisk plikt eller social nödvändighet, utan som ett känslomässigt och existentiellt val.
- Ni har var för sig och tillsammans uppgiften att skapa en familj, där alla trivs och utvecklas optimalt och där det inte finns någon färdig instruktionskrift för hur man gör i de här nya situationerna

famlab.se

## Familjens samspel - de viktigaste begreppen



## De viktigaste principerna för alla föräldrar att känna till



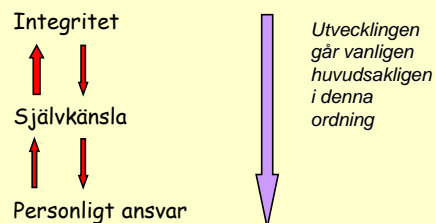
431

## Principerna hänger ihop



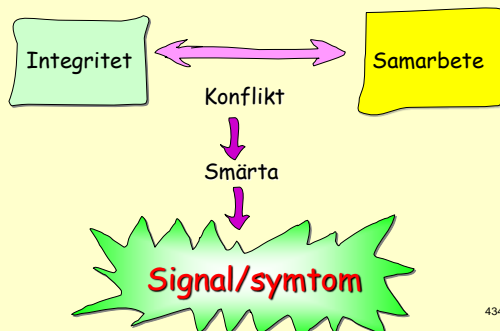
432

## Principerna hänger ihop



433

## Integritet och samarbete



434

## Den sunda konflikten

Önskingar "nej" kamp sorg lugn



435

## Konflikter

- Konflikter är bra och nödvändiga. Om barnen inte lär sig hantera dessa blir livet svårt.
- Ingrip helst inte, utan ge barnen tid att ha dem.
- De konflikter du inte vill se eller ha försvinner inte. De finns kvar, verkar och syns någon annanstans.
- Den som är sträng måste också tåla konflikter.

436

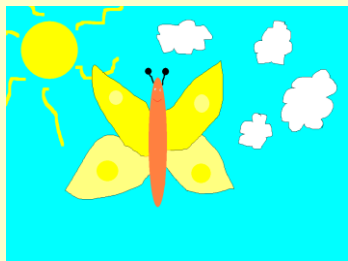
## Två sorters värme

- Smältvärme
- Friktionsvärme



437

## Självkänsla och självförtroende



Känn dig själv!

*Oraklet i Delfi*

Försvara din  
begränsning...  
och du får behålla  
den!

*Richard Bach*

439

"Jag vill inte gå till dagis"



440

"Här är en teckning till dig"



441

Långa dagisdagar



442

Jobbig måndagsmorgon

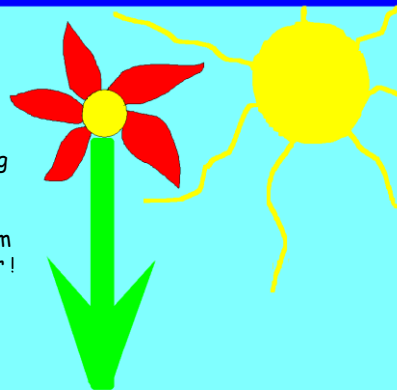


443

## Diskutera

Vad är det för skillnad på  
självkänsla och  
självförtroende?

Föreställ Dig  
att Du får  
välja ut **en**  
egenskap som  
Ditt barn får !



Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med  
problematiske känslor

- **Självkänsla** (även kallad basal självkänsla) innebär en grundläggande upplevelse av att duga precis som man är, utan att behöva prestera något för att bli älskad. Om vi fick välja en enda egenskap att skicka med våra barn på färden ut i livet så skulle vi väl välja just detta!
- **Självförtroende** (även kallad prestationsbaserad självkänsla) innebär en känsla av att behöva prestera något för att vara värd att älskas, man måste så att säga förtjäna sin kärlek.

447

Basal eller prestationsbaserad självkänsla?

Exempel på påståenden:

- Jag är nöjd med att vara just den jag är
- Jag känner mig positiv och optimistisk om livet i största allmänhet
- Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i livet
- Jag brukar pressa mig hårt för att åstadkomma något värdefullt här i livet

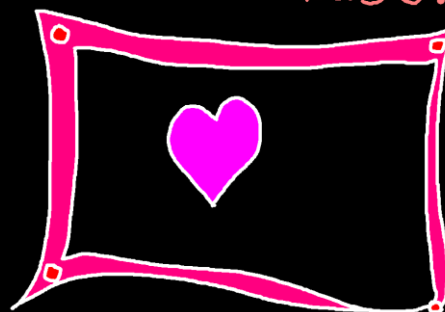


448

Basal eller prestationsbaserad självkänsla?



Viveka är bäst!



## Självkänsla

- Mitt själv
- Min kärna
- Mitt centrum
- Min inre måttstock



famlab.se

## Min självkänsla handlar om

- Vem jag är.
- Hur väl jag känner mig själv.
- Hur jag förhåller mig till mig själv och det jag vet om mig själv.

Självkänslans utveckling är beroende av bekräftelse.

454

## Sund självkänsla

När man har en nykter, nyanserad och accepterande syn på sig själv.



famlab.se

## En sund självkänsla

När man har en klarsynt, nyanserad och accepterande syn på sig själv.



456

## En sund självkänsla är

- Den bästa grunden för psykosocial trivsel.
- Den optimala grundförutsättningen för all inlärning.
- Det bästa "immunförsvaret" mot t ex mobbing, skilsmässa, flytt, missbruk, kränkningar.

457

## Självaktning / självrespekt

- Centralt för att vi ska må bra.
- Viktigt vid betydelsefulla val.
  - Vad kommer detta att få mig att tycka om mig själv?
  - Hur kommer jag att känna mig av att vara tillsammans med den här personen?
- Svårt att göra saker som inte stämmer med vår självbild.

458

## Självtillit/självförtroende

- Det jag kan
- Det jag är duktig på
- Det jag kan prestera



En människas självförtroende står i proportion till kvaliteten i hennes prestationer.

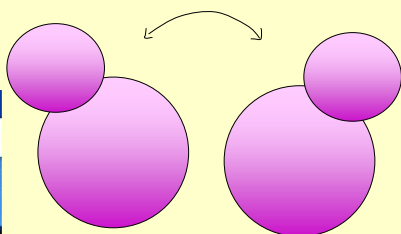
famlab.se

## Självförtroende - den pedagogiska dimensionen

- Mitt självförtroende är beroende av kvaliteten på mina prestationer.
- Pedagogiskt problem. Det man är dålig på kan man vanligen lära sig.
- Behöver alltså träna.
- Behöver få feedback, både beröm och kritik.
- Beröm och kritik är nödvändigt för utvecklingen av självförtroendet, men hämmar utvecklingen av en sund självkänsla.
- Bra generellt självförtroende är "bra att ha".

460

## "Vippdockan"



Marta Cullberg Weston

461

### Självförtroende/självtillit

- Vad jag kan.
- Det jag är duktig/dålig på.
- Beror av kvaliteten på mina prestationer.

### Självkänsla

- Vem jag är.
- Hur väl jag känner mig själv.
- Hur jag förhåller mig till, mig själv och det jag vet om mig själv.
- Beror av kvaliteten på mina relationer.

462

## Självförtroende & självkänsla

- Barnets och människans själv har stor betydelse för dess livskvalitet.
- De två begreppen blandas ofta ihop.
- Många föräldrar anser att de själva har låg självkänsla och de är upptagna av att deras barn inte ska sluta med att också få låg självkänsla.
- Självkänsla är faktiskt ett av de områden, där föräldrars inflytande har som störst betydelse.

famlab.se

## Vad är det vi vill hjälpa barnet utveckla?

### Pedagogisk utveckling

- Ge lagom svåra uppgifter

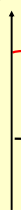
### Social/psykologisk utveckling:

- Börja med att acceptera och bekräfta barnet som det är

464

## "Självkänsllogapet"

Självkänsla



Den självkänsla vi psykologiskt sett behöver för att må bra

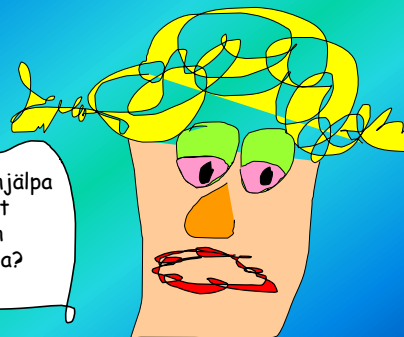
Upplevd självkänsla

"Jantetrycket"

466

## Diskutera

Hur kan vi hjälpa barnet att stärka sin självkänsla?



Hur skulle våra möten med barnen bli om...

...vi utgår från att vi har något att lära av varje barn vi möter?

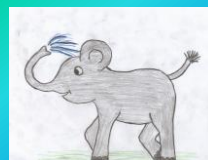
... vi utgår från att ett äkta möte med en barn alltid lämnar båda åtminstone en smula förändrade?

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

Kay Pollak

Hur skulle det kännas för barnet om...

...han/hon upplevde att han har betydelse för oss; att han ger även oss något värdefullt för egen del?



Det viktigaste för självkänslan är...

...barnets **upplevelse** av att vara värdefull för föräldrarna och familjen, att han berikar föräldrarnas liv.

Denna upplevelse förutsätter att föräldrarna lyckas **förmedla** sin kärlek och sin upplevelse av att barnen berikar deras liv.

472

## Vår egen frustration

- Vi söker en känsla av att göra gott för barnet, att vara en bra förälder.
- Risk att vi fastnar i behovet av uppskattning.
- Reagerar då lätt med irritation/aggression.
- Helt naturlig reaktion, men vi måste vara medvetna om vad som sker...
- ...samt ta ansvar för reaktionen. Vi får inte skylla reaktionen på barnet.

473

## När du själv känner dig misslyckad

- Även du gör ditt allra bästa, inte sant?
- Du kan emellertid ta ansvar för upplevelsen
  - Rådfråga erfaren kollega
  - Sök handledning
- Vissa patienter passar man helt enkelt inte så bra ihop med, av olika skäl
  - Detta är normalt och helt okay
  - Inse och acceptera detta
  - Ordna så att patienten får komma till någon annan

474

## En dikt

Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill inge människor någon sorts känsla.  
Själens ryser inför tomrummet och vill kontakt  
till vad pris som helst.

Ur "Doktor Glas" av Hjalmar Söderberg

## Självkänslans utveckling beror på

- Anknytningen (0-1 år).
- Föräldrarnas förmåga till empati och att se och bekräfta barnet.
- Föräldrarnas autenticitet.
- Föräldrarnas intresse och deltagande.

476

## Självkänslan växer eller vissnar genom familjens samspel

- Familjens samspel är något annat än demokratiska värderingar.
- Familjeliv är mycket mer än bara barnuppfostran. Barnuppfostran är en konsekvens av familjens samspel.
- Föräldrarna har ansvar för samspels kvaliteten. Barnen har ej förmåga att ta ansvar för kvaliteten i relationen mellan dem och vuxna.



77

## Självkänslan växer eller vissnar genom familjens samspel

- I en demokratisk process kan familjen tillsammans välja var man ska fira jul, men det är de vuxnas ansvar hur man mår och hur man har det när man är tillsammans på julen.
- Samspelet inbegriper även de vuxnas individuella liv och inbördes relationer.
- Det bästa man kan ge sitt barn är att ta tillvara sitt parförhållande.

478

## Beröm och kritik

- Beröm och kritik är nödvändigt för utvecklingen av självförtroendet **och** hämmar utvecklingen av en sund självkänsla.
- Vem är vi som berömmar och kritiserar, dvs bedömer? Vem ger oss den rätten?
- Beröm kommer uppifrån, förutsätter att vi sätter oss över barnet.
- Beröm och kritik är två sidor av samma mynt.
- När man berömmar introducerar man samtidigt även möjligheten till kritik.
- Barnet blir beroende av beröm och utvecklar rädsla för kritik.
- Beröm blir lätt stereotyp.
- Beröm är inte ett sätt att visa sin kärlek på.
- Beröm inte naturlig utveckling.

480



## Vad är problemet med beröm?

- Hämmar utvecklingen av en sund självkänsla.
- Vi kan tro att vi visar kärlek.
- Beröm kan bli en stereotyp, något som kommer i vägen för äkta kommunikation.
- Beröm förutsätter att vi sätter oss ovanför barnet.
- Barnet blir lätt beroende av beröm.
- Skapar därmed prestationsångest.
- Beröm gör inte barnet immun mot kritik, utan skapar ångest för kritik.

481

## Beröm

- Är **inte kärlek**.
- Riskerar att **ersätta** äkta kommunikation, värme, kärlek och bekräftelse.
- **Måste vara äkta**, ärligt, personligt och spontant.
- Har betydelse för självförtroendet, men **gör inget för självkänslan**.
- Får inte vara **slentrian**.
- Kan vara **beroendeframkallande**.
- Skapar lätt **rädsla för kritik**.

Är ofta kort och gott en dålig vana.

## Varför berömmar vi?

- Slentrian och dålig vana.
- Kulturellt - tror att det är bra och nödvändigt.
- Vill visa att vi älskar barnet.
- Vill visa vem det är som bestämmer.
- Överföra värderingar och normer.
- "Förstärkning", styra beteendet, få barnet att göra så igen.
- Framhäva oss själva.

483

## Finns det alternativ till beröm och kritik?

- Leta efter personliga och likvärdiga alternativ till beröm och kritik.
- Varm och personlig kontakt.
- Bekräfta barnet.
- *Ge en personlig reaktion, förmedla din känsla. Säg t ex vad du tycker om maten, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.*
  - Jag är glad för att...
  - Jag älskar när du...
  - Jag vill inte ha...
  - Jag tycker inte om när...
  - Det är en stor hjälp för mig...
  - Jag blir rasande när...
- Svara på *känslan* bakom barnets beteende.

484

## Om barnuppfostran och kritik

- Mycket av vår kommunikation är egentligen tillrättavisning, direktiv, order, tjtät, tvång och kritik
- I kritiken ligger ofta en pessimistisk syn på människorna och livet
  - utan min hjälp går det åt skogen! Dvs du behöver mig för att klara dig
  - barnet är en svag varelse som behöver skyddas mot inre impulser och yttre influenser som hotar förgöra det
  - samt en narcissistisk självuppfattning - just jag vet vad du behöver
  - tillrättavisningarna och kritiken måste följas upp med hot om konsekvenser/straff om barnet inte lyder

(Från Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent", och inte från Jesper Juul)

485

## Vad är problemet med kritik?

- Budskapet är: "Du duger inte"
- Ingen tycker om att bli värderad, bedömd och ev dömd. Det är en dålig grund för en jämlik relation
- Barnet får låg självkänsla, och därmed låg tilltro till ett gott framtida liv
- Barnet riskerar bli
  - osjälvständig
  - oppositionellt
  - som du själv, dvs kritiskt och kontrollerande
- Relationen blir dålig

(Från Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent", och inte från Jesper Juul)<sup>86</sup>

## Hur kan vi stärka barnets självkänsla?

- Agera inte som om det vore ett rollspel, **spela inte förälder**.
- Var nyfiken och **intresserad**.
- Var öppen, personlig, varm, äkta och autentisk.
- **Se och bekräfta**.
- Leta efter **personliga och likvärdiga alternativ till beröm och kritik**.
- Ge en **personlig reaktion**, förmedla din känsla. Säg t ex vad du tycker om insatsen, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.
  - Jag är glad för att...
  - Jag vill inte...
  - Jag tycker inte om när...
  - Det är en stor hjälp för mig när...
  - Jag blir rasande när...
- Förmedla att **relationen ger dig något** för egen del.
- **Låt inte barnet känna sig som en belastning**.

## Hur kan vi stärka barnets självkänsla?

- Du behöver **inte vara perfekt**.
- Det bästa man kan ge sitt barn är att **ta tillvara sitt parförhållande**.
- Älska barnet - **inte dess prestationer**.
- Förmedla kärleken på ett sätt **som barnet förstår**.
- Tänk efter **vilken bild av barnet** du själv har. För barnet har så stor tilltro till den vuxne att **barnet tar över dennes bild** av honom/henne och gör den till sin egen.
- Ha en **god egen självkänsla** som förebild för sina barn.
- Ge barnet ett **personligt språk**.
- Använd inte din vuxna **definitions**makt.

## Självkänslans fiender är:

- Överdrivna bekymmer.
- Onödig omsorg och service.
- Fysiska och psykiska övergrepp.



famlab.se

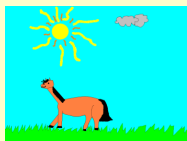
## Tre saker man kan göra för att stärka barnets självkänsla

- Sluta med beteenden som **stör** utvecklingen av självkänslan.
- Veta att barns självkänsla har inget att göra med vad de får, men av vad de ger och hur vi tar emot det de ger. D v s att de känner att de är **värdefulla** för oss.
- Se och bekräfta barnet.



## Bägge parterns självkänsla ökar när:

- Föräldrarna använder ett personligt språk
  - Jag vill - jag vill inte
  - Jag tycker om - jag tycker inte om
  - Jag vill vara med på - jag vill inte vara med på
  - Inte sammansmälter med andra, utan har personliga uttryck



famlab.se

## Du stöttar barns självkänsla, när du:

- Tillåter dig själv att vara personlig och öppen om dig själv.
- Intresserar dig lika mycket för vem barnet är som vad det gör.
- Bekräftar det nya du upplever hos barnet.
- Ger barnet ett personligt språk och inte använder din vuxna definitions
makt.- Inte gör barnets självkänsla till ditt projekt.

famlab.se

## Att utveckla självkänslan

- Beröm inte.
- Ge istället realistisk, personlig feedback utifrån vad du själv tycker, och vilken betydelse det har för dig själv.
  - "Den här tavlan tycker jag mycket om, färgerna är helt underbara..."
  - "Den här maträtten gillar jag inte, den smakar för salt..."
- Denna sorts realistiska feedback är till hjälp för personen nästa gång han lagar mat eller målar tavlor.

493

## Att utveckla självkänslan

- Vi behöver utveckla ett mer bekräftande språk.
- Utgångspunkten är en förmåga att se, samt empati...
- ...som är en förutsättning för att kunna bekräfta!
- "Vad tycker du själv då?"
- Viktigast av allt för barnet är att uppleva att han har värde för föräldrarna och deras liv.
- Detta bör uttryckas konkret och specifikt, med exempel. Vad du har betytt för mig och mitt liv.

494

## Återkoppling måste vara realistisk!

- Överdrivet beröm skapar inte bara gott självförtroende, utan ett jättestort ego.
- Personer med stort ego blir lätt
  - mycket sårbara för besvikelser, motgångar och kritik.
  - uppblåsta, aggressiva och explosiva.
  - lättkränkta.
- Man måste ha något att "ha" berömmet i.
- Beröm ofta självupptaget, man berömmar egentligen sig själv samtidigt.
- Beröm hjälper inte barnets självkänsla.

495

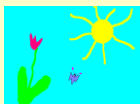
## Föräldrarnas kärlek...

...har bara värde för barnet i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som barnet upplever som kärlek.

496

## Självkänslan får näring av

- Föräldrarnas förmåga att vara autentisk, dvs att stå för sina egna känslor, värderingar och personliga gränser.
- Föräldrarnas öppenhet och flexibilitet.
- Föräldrarnas förmåga att möta och bekräfta barnet i stället för att bedöma det.
- Föräldrarnas förmåga att se familjelivet som en ömsesidig utvecklingsprocess.



497

## Hur kan man stärka barnets självkänsla?

- Man kan inte "ge" barnet självkänsla, men försök att inte förhindra framväxten av den naturliga självkänslan.
- Man kan inte argumentera med en redan låg självkänsla.
- Tänk efter vilken bild av barnet du själv har. För barnet har så stor tilltro till den vuxne att barnet tar över dennes bild av barnet och gör den till sin egen.
- Ha en god egen självkänsla som förebild för sina barn.
- Se och bekräfta barnet.

498

## Se och bekräfta

- Viktigaste vägen till närhet och självkänsla.
- Barnet behöver känna sig inbegriperat/involverat/inkluderat.
- Vem är barnet just nu? Motsatsen till "uppfostran".
- Var närvarande i mötet.
- Lyssna på vad som sägs. Inte på innehållet, utan på den som är den som berättar det just nu.
- Bekräfta det sagda, men gör det inte rätt eller fel, bra eller dåligt. D v s värdera inte.
- Avstå från råd och lösningar.

499

## Se och bekräfta

- Se vänligt på barnet, säg: "Aha, så du är mätt nu".
  - Ger barnet ett språk.
  - Vänliga ögon -> verkar vara okay att vara mätt i den här familjen.
- "Ser att det är jobbigt att skriva läxan. Det är förfärligt. Hoppas du får till det till slut."
- Bekräftelse som metod/strategi fungerar inte. Måste vara uttryck för genuint intresse. Då finner man vägarna.
- Bekräftelse -> språket utvecklas, självkänslan utvecklas, mer okay vara mig.
- "Gå hem och prata med alla berörda direkt, hemma vid deras köksbord" (Jesper Juul)

500

## Validering

- Lyssna och observera.
- Summera, spegla, återge, förmedla korrekt förståelse.
- "Läs av" och förmedla förståelse av det utsagda.
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **historien**.
- Motverka "jag **borde** inte vara / känna / bete mig så här".
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **nuvarande** omständigheter.
- Behandla personen som en jämlik och sann person, var genuin.

501

## Invalidering

- Göra saker som hotar tryggheten (vara aggressiv, hota, tvinga).
- Ignorera eller vara ouppmärksam.
- Förminska känslor eller deras giltighet.
- Vara **kritisk eller nedvärderande**, tolka ett beteende så negativt som möjligt.
- Låta bli att reda ut ett missförstånd
- Vara egensinnig, vilja ha rätt.
- Göra antaganden om den andre som är värderande och inte fakta.
- Inte bry sig om den andres smärta.
- Försöka kontrollera den andre.
- Förvirra, vara oärlig, vara överlägsen.
- **Insistera på att den andre känner / tänker / menar något annat än hon gör.**
- Behandla den andre som **skör eller utan förmåga**.

502

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Människors svårigheter med sina känslor kan ta sig många olika uttryck. En del förefaller ha en hög "emotionell sårbarhet" som visar sig i en hög "grundnivå" av ångest till vilken kommer en benägenhet att reagera mycket kraftigare och långvarigare än de flesta på psykiska och fysiska påfrestningar, samt att man reagerar på små påfrestningar som skulle lämna de flesta andra oberörda.
- Man kan se att somliga människor påminner om "**orkidéer**" och behöver massor av vatten, luft och näring i precis de rätta proportionerna för att växa och frodas. Andra ter sig mer som "**maskrosor**" och synes växa och må bra under nästan vilka uppväxtbetingelser som helst. När dessa möts blir resultatet ofta inte så bra.

503

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Ett **orkidé-barn** vars föräldrar och syskon råkar vara av **maskrosors** sort riskerar att inte bli så väl förstått som det skulle behöva. Föräldrarna kanske tycker att barnet borde sluta sjäpa sig då man inte orkar med ett så krävande och besvärligt barn. Barnet i sin tur känner sig naturligtvis inte sett eller förstått av sina föräldrar; det känner sig inte bekräftat eller "validerat". Man kan här tala om en invaliderande omgivning. Barnet kommer att känna att det inte duger, att det inte räcker till, att det är något fel med det och i förlängningen kommer naturligtvis självkänslan att bli lidande.

504

## Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Det är värt att notera att de riktiga **maskrosorna** förvisso brukar må bra själva, men att de ofta inte är särskilt bra på att förstå andra som har en mindre robust bakgrund eller psykologisk konstitution. Ett visst mått av egna svårigheter och brister under uppväxten ökar förvisso ofta förmågan att förstå och leva sig in i andra människors lidanden, även om grovare försummelser och själsliga ärr kan verka i motsatt riktning så att empatiförmågan blir allvarligt nedsatt.

505

## Hur kan man stärka barnets självkänsla?

- Du behöver inte vara perfekt.
- Undvik beröm och kritik.
- Älska barnet - inte dess prestationer.
- Förmedla kärleken på ett sätt som barnet förstår.
- Låt inte barnet känna sig som en belastning, som en uppgift, som ett problem, som någon som mest bara ger dig jobb.
- Låt barnet känna att det har ett värde för dig och andra människor, att det berikar ditt liv.
- Missbruka inte den vuxnes definitions-makt

506

## Hur kan man stärka barnets självkänsla?

- Agera inte som om det vore ett rollspel, spela inte mamma och pappa.
- Var öppen, personlig, varm, äkta och autentisk.
- Visa och stå för vem du är, vad du känner, vad du vill, vad du tycker om. Barnet behöver autentisk kontakt, inte "gränser". "Här är jag" - mina känslor, värderingar och personliga gränser.
- Samtidigt viktigt att vara flexibel inom andra områden.
- Prata som en vuxen, använd ditt personliga vuxna språk.
- Var nyfiken på barnet. "Vem är Du?".
- Använd inte den vuxnes definitions-makt - det kränker barnet.

507

## Hur kan man stärka barnets självkänsla?

- Säg inte emot barnets dåliga självkänsla ("jodå, du är visst snygg" osv). Barnet vet att du/terapeuten/kompisen berömmar bara för att ni tycker om henne. Tycker bättre om dig men inte bättre om sig själv då!
- Värderingar är destruktiva när man pratar om "du..."! Även om de är positiva.
  - "Du är..." ger ingen kontakt.
  - Någon annan som säger det.
  - Dessutom betyg på en själv.

508

## Att utveckla självkänslan

- Beröm inte.
- Ge istället realistisk, personlig feedback utifrån vad du själv tycker, och vilken betydelse det har för dig själv.
  - "Den här tavlan tycker jag mycket om, färgerna är helt underbara..."
  - "Den här maträtten gillar jag inte, den smakar för salt..."
- Denna sorts realistiska feedback är till hjälp för personen nästa gång han lagar mat eller målar tavlor.

509

## Att utveckla självkänslan

- Vi behöver utveckla ett mer bekräftande språk.
- Utgångspunkten är en förmåga att se, samt empati...
- ...som är en förutsättning för att kunna bekräfta!
- "Vad tycker du själv då?"
- Viktigast av allt är att uppleva att man har värde för föräldrarna och deras liv.
- Detta bör uttryckas konkret och specifikt, med exempel. Vad du har betytt för mig och

510

## Hur kan man träna sin egen självkänsla?

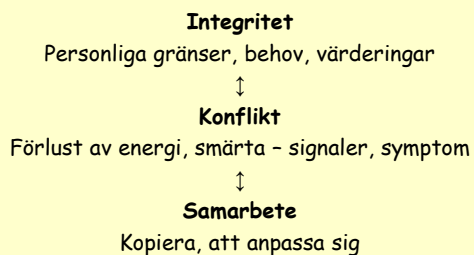
- Vara öppen och autentisk.
- Handla med integritet, göra det som är "jag".
- Leva efter sina egna normer och värderingar.
- Låta bli att jämföra sig med andra.
- Göra litet för svåra och läskiga saker ibland för att utvecklas.
- Daglig diskussion med sig själv
  - Bra idag?
  - Mindre bra idag?
  - Tack!
  - Hjälp / jag behöver / jag vill ha...
- Dagbok

511

## Integritet och samarbete

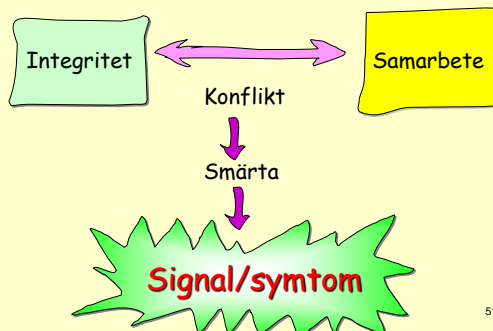


## Integritet & samarbete



famlab.se

## Integritet och samarbete



514

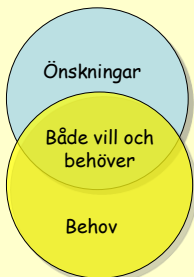
## Önskan eller behov?

### Vad barnet vill och önskar

- Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

### Vad barnet behöver

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över barnet eller reducera honom till objekt.



515

## Den sunda konflikten

Önskingar "nej" kamp sorg lugn



516

## Konflikter

- Konflikter är bra och nödvändiga. Om barnen inte lär sig hantera dessa blir livet svårt.
- Ingrepp helst inte, utan ge barnen tid att ha dem.
- De konflikter du inte vill se eller ha försvinner inte. De finns kvar, verkar och syns någon annanstans.
- Den som är sträng måste också tåla konflikter.

517

## Integritet och samarbete

- Integritet = egna gränser och behov.
- Barn väljer **samarbete**, inte integritet.
- Barn samarbetar om vad som helst, till vilket pris som helst.
- De som mår dåligt gör det för att de samarbetar för mycket, ej för litet. Eller samarbetar med saker som är dåliga för dem.
- Gäller att **hitta balansen** mellan integritet och samarbete.
- Barn samarbetar **rättvänt eller spegelvänt**.
- Vårt ansvar är att **ta hand om barnens personliga integritet så att de lär sig att själva ta hand om sin integritet...** med gott samvete.

518

## Kränkning av barns integritet

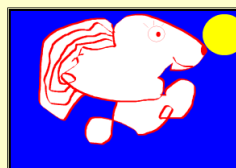
- Fysiskt och psykiskt våld.
- Barnet belamras med skuld eller skam.

Föräldrarnas känslor såsom vrede, glädje, vanmakt, sorg och liknande kränker inte barn. Kränkningarna ligger i språket.

famlab.se

## Vanliga kränkningar av integriteten

- Sexuella övergrepp.
- Psykiskt och fysiskt våld.
- Utskällning.
- Vuxnas definitionsmyndighet.
- Barnet belamras med skuld eller skam.



520

## Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

- Brist på självaktning och självrespekt
- Låg självkänsla
- Nedsatt vitalitet
- Aggressivitet
- Självdestruktivt beteende



521

## Förebyggande av integritetskränkningar

- Bli medveten om dina värderingar.
- Prata med din partner.
- Lär dig säga ett tydligt och personligt nej.
- Ta ansvar för de fel du gör, och ge inte barnen skulden.
- Vårt ansvar är att ta hand om barnens personliga integritet så att de lär sig att själva ta hand om sin integritet... med gott samvete!

522

## Barn samarbetar

### Rättvänt

- Gör som de vuxna, kopierar de vuxna och/ eller det som sker mellan dem.

### Spegelvänt

- Kämpar emot eller uttrycker det som de vuxna undertrycker.



famlab.se

524

## Barns samarbete

### Rättvänt

- Barnet kopierar föräldrarnas beteende. Skrattar om modern är glad och gråter om hon är ledsen.
- Barnet kopierar vad som händer på existentiell/personlig nivå, inte vad modern uttrycker på den sociala nivån.
- Grundas på barnets empatiska förmåga.

### Spegelvänt

- Barnet uttrycker någon familjemedlems känslor, som denne själv undertrycker.
- Grundas alltså också på barnets empatiförmåga, där barnet fångar upp någons känslor på existentiell nivå fast vederbörande inte uttrycker dem på social nivå.

524

## Samarbete

- Social nivå
- Personlig/existentiell nivå

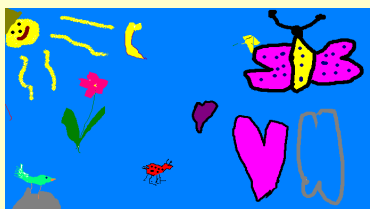
525

## Hur lär man ett barn hävda sina gränser och säga nej till sin mamma?

- Säg *själv* tydligt nej till mamman. Barnet lär sig då snabbt att det är okay samt hur man gör.

526

## Personligt och socialt ansvar



## Ansvarstagande

Personligt  $\longleftrightarrow$  Socialt

Inre  $\longleftrightarrow$  Yttre



528



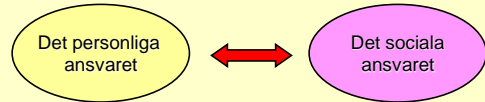
## Ansvartagande

Personligt ↔ Socialt

Inre ↔ Yttre

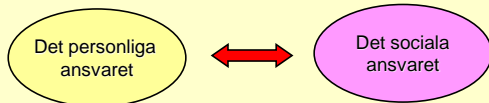
529

## Personligt och socialt ansvar



530

## Personligt och socialt ansvar



- Ansvar för mig själv, för mina egna tankar, känslor, värderingar och reaktioner.
- Integritet
- "Nej"

- Ansvar för andra
- Samarbete
- "Ja"

531

## Ansvartagande

### Inre

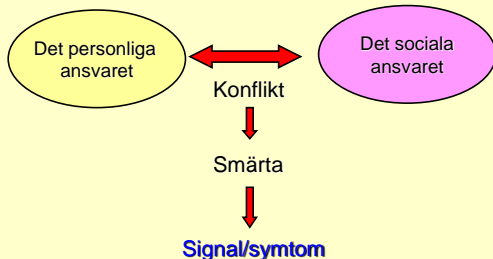
- Magkänslan, vad jag vill.
- Ibland dumt, men enda beslutet som jag kan ta ansvar för, enda beslutet som inte gör mig till offer.
- Stärker min integritet.
- Barn: "Jag vill inte!"

### Yttre

- Vad alla andra vill - föräldrarna, samhället, kulturen, religionen...
- Hotar integriteten.



## Personligt och socialt ansvar



533

## Ansvartagande

### Det personliga ansvaret

- Ansvar för det egna livet, egna känslor, handlingar, värderingar, integritet.

### Det sociala ansvaret

- Ansvar för andra, för att ingå avtal, för samhället.

famlab.se

## Ansvarstagande

### Det personliga ansvaret

- "Nej"

### Det sociala ansvaret

- "Ja"

Nej är inte en protest mot samhället, men en garanti för en sund utveckling och för att kärleken inte blir till en plikt.

famlab.se

## Det personliga ansvaret

- Det personliga ansvaret finns oavsett om vi väljer att ta det på allvar eller att ignorera det.
- Det oundvikliga alternativet är att bli till offer för andra.
- Men det är också en fråga om värderingar och mål - både för en själv och för barnuppfostran - i slutändan handlar det om ett val mellan lydighet och ansvarstagande.
- Ingen kan säga åt föräldrarna, vad som är det rätta för dem, men båda valen får konsekvenser, som föräldrarna bör ta sitt ansvar för.
- Oklara och motsägelsefulla värderingar skapar kaotiska familjer, förvirrade barn och utbrända vuxna.

famlab.se

## Det personliga ansvaret

- Dagens föräldrar måste egentligen själva besluta sig för sina värderingar och vilken praxis som följer av detta.
- Man kan välja att göra som de flesta föräldrarna på dagis, i vänkretsen, i skolan och därmed i realiteten fränsäga sig sitt personliga ansvar.
- En av konsekvenserna blir att barnen växer upp och gör detsamma; kopierar kamraterna och blir osjälvständiga.

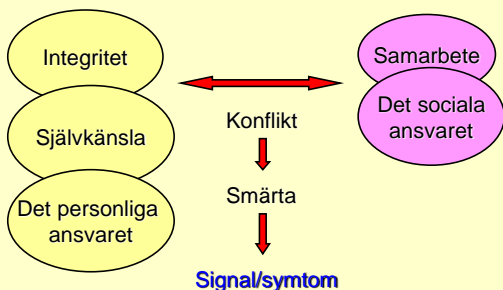
famlab.se

## Det personliga ansvaret

- All erfarenhet och forskning visar, att stort eget ansvarstagande betyder hög livskvalitet på längre sikt.
- Barn kan ta personligt ansvar på många områden - beroende på ålder och personlighet. Det är - i alla fall de första 8-9 åren - föräldrarna som avgör om detta ska stöttas och utvecklas, eller om de vill bevara makten och kontrollen så länge som möjligt.
- Att stötta barnets utveckling mot eget ansvarstagande ställer krav på föräldrarnas ledarskap: "Se mamma, jag gjorde det själv, men inte ensam!"
- Barns sociala ansvarstagande är också viktigt. Det bör stöttas, påpekas och demonstreras.

famlab.se

## Personligt och socialt ansvar



539

## Integritet och samarbete

### Socialt och personligt ansvarstagande

- Det handlar om helt grundläggande mänskliga fenomen som barn först och främst lär sig helt enkelt genom att leva tillsammans med sina föräldrar.
- En viktig del av detta är att föräldrarna på var sitt håll tar hand om sin egen integritet och sitt personliga ansvar.
- Vi framhäver det personliga ansvaret, för att de allra flesta föräldrarna tar utan vidare på sig det sociala ansvaret - föräldrarnaansvaret - och inte sällan lite för mycket av just det.
- **DET ABSOLUT BÄSTA SOM FÖRÄLDRAR KAN GÖRA FÖR SINA BARN ÄR ATT TA VARA PÅ SIN PARRELATION!**

famlab.se

## Det personliga ansvaret

- Samband mellan socialt ansvar och samarbete, och mellan personligt ansvar och integritet.
- De flesta kan ej ta personligt ansvar, inte ens som vuxna.
- Uppfostran handlar tyvärr ofta om att ta ifrån barnet det personliga ansvaret.
- För tidigt vuxna: barn som får ta för mycket socialt ansvar, dvs ansvar för andra.

541

## Det personliga ansvaret

- För att barnen ska lära sig ta personligt ansvar måste vi själva visa vägen och ta vårt personliga ansvar, dvs vi måste lära oss att säga nej till våra barn med gott samvete.
- Vi måste alltså leva med att barnen säger nej till oss, och glädjas åt det. Och hjälpa barnen att göra det med gott samvete. Ty de tar därmed sitt personliga ansvar.
- Vill vi ha lydiga barn, eller ansvariga? Vi kan inte få båda.

542

## Barns personliga ansvar

- "Det här vill jag bestämma" = barnets sätt att vilja ta personligt ansvar.
- Barnet säger det först diskret, om föräldrarna inte lyssnar blir det allt mer högljutt och allt mer kamp.
- Barnet lär känna sig självt och tränar på att vara självständigt. Vi vuxna ska vara med under färden. "Vad vill Du? Så här tycker jag".
- Föräldrarnas uppgift är att hjälpa barnet ta sitt personliga ansvar. Barnet ska inte ta ansvaret ensamt.
- Föräldrarna ska fortsätta att säga vad de själva tycker och menar.

543

## Barns personliga ansvar

- Vi måste lära oss säga nej till våra barn med gott samvete.
- Därmed lär vi våra barn att säga nej till oss med gott samvete.
- Vi måste alltså lära oss att leva med - och vara glada åt - att barnen säger nej till oss!
- När barnen kan detta stärker de sin självkänsla, kan framgångsrikt hävda sin personliga integritet och kan ta personligt ansvar för sig själva.
- Detta i sin tur gör dem bättre rustade att också ta socialt ansvar så småningom.

544

## Barn som får ta för mycket socialt ansvar

- Hinner/orkar ofta inte ta sitt personliga ansvar.
- Symtom i skolan
  - Killarna bråkar, kommer ej, gör ej läxor.
  - Tjejerna blir självdestruktiva, klarar inte att ta ansvar för sig själva. Symtomen kommer något senare än för killarna.
- Pracka inte oombedd på dem din omsorg. Fråga först, och skaffa dig en invitation.
- Normalt utvecklas först integriteten, sedan självkänslan och sist det personliga ansvaret (naturligtvis mkt överlappande).
- Dessa barn måste emellertid ofta börja med att ta ett personligt ansvar.

545

## Barn som får ta för mycket socialt ansvar

- Vi behöver ha tålmod, låta dem göra sina egna erfarenheter, vara sparringpartners. "Vill du veta vad jag tycker?"
- D v s låt dem ta det personliga ansvaret och försök inte manipulera. Men bry dig ändå!
- När de lyckas ta sitt personliga ansvar växer både självkänslan och självförtroendet.
- Barnet behöver utveckla en "inre dialog" under uppväxten.

546

## Barn i konflikt mellan inre och yttre ansvarstagande

- Några vägar att hjälpa barnet:
  - När barnet ej trivs/mår bra försöker vi ofta stärka det yttre ansvarstagandet, när barnet egentligen behöver utveckla mer inre dito.
  - Man behöver lära både barn och vuxna att skilja på yttre och inre ansvarstagande, och man behöver tillämpa det i relationen till barnet.
  - Se det som en integritetskonflikt, och hjälp barnet med denna.
  - "Jag tycker så här" (+ ev den egna inre dialogen helt öppet).
  - Hjälp barnet finna och formulera den inre dialogen (bl a med ditt eget exempel; din egen inre dialog). Barnet behöver bygga upp en rutin för den inre dialogen, kunna vara "i kontakt med sig själv".
  - Har barnet lärt sig att fråga sig själv: "Vem är jag, vad vill jag, hur mår jag, är jag nöjd med detta?"

547

## Barn i konflikt mellan inre och yttre ansvarstagande

- Några vägar att hjälpa barnet:
  - "Vad vill du då?". Hjälper då barnet utveckla och formulera det inre ansvarstagandet.
  - "Vet du varför du inte vill?". Mobiliserar motståndet. Hjälp barnet finna argumenten för *sin* sak.
  - Dialog, inte maktkamp.
  - Samtidigt behöver barnet i slutändan kunna stå för sitt nej med integritet, utan närmare förklaring. Skapar respekt i gruppen, t ex när säger nej till droger med ett enkelt "nej, jag vill inte".

548

## Förslag till modell för problemanalys



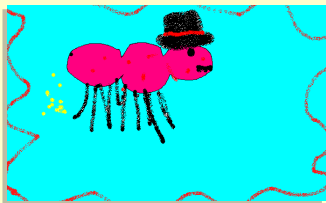
## "Jobbiga" barn - förslag till utgångspunkt:

- Barnet gör alltid sitt allra bästa.
- Han har bara ännu inte kommit på ett bättre sätt.
- Kanske kan du lära honom, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

550

## Vid problem

Eventuellt behöver du f f a finna ett annat sätt att kommunicera med barnet på.



551

## Om terapi och rådgivning

- Icketerapeutisk terapi.
- Terapeutisk icke-terapi.
- Skilj på att behöva terapi och att behöva hjälp.
- Skilj på råd och goda råd.
- Arbetsmodeller vid problemlösning:
  - Personligt/socialt ansvar
  - Integritet/samarbete
  - Självkänsla/självförtroende

552

## Modell för problemanalys

### Den personliga/existentiella dimensionen

Integritet      Självkänsla      Personligt ansvar

### Den sociala dimensionen

Samarbete      Självförtroende      Socialt ansvar

553

## Modell för problemanalys

### Den personliga/existentiella dimensionen

Integritet      Självkänsla      Personligt ansvar

**Hur ser det ut i barnets liv? Vad har gått snett?**

### Den sociala dimensionen

Samarbete      Självförtroende      Socialt ansvar

554

## Modell för problemanalys

### Den personliga/existentiella dimensionen

Integritet      Självkänsla      Personligt ansvar



Barn som inte mår bra har problem med alla tre delarna ovan...

Samarbete      Självförtroende      Socialt ansvar

### Den sociala dimensionen

555

## Modell för problemanalys

### Den personliga/existentiella dimensionen

Integritet      Självkänsla      Personligt ansvar

...men behandlingen har satsat på den sociala dimensionen...



Samarbete      Självförtroende      Socialt ansvar

### Den sociala dimensionen

556

## Modell för problemanalys

### Den personliga/existentiella dimensionen

Integritet      Självkänsla      Personligt ansvar

...och resultatet har mätts med den sociala dimensionen, dvs samarbete, socialt ansvar och självförtroende.



**Samarbete**      Självförtroende      Socialt ansvar

### Den sociala dimensionen

557

## Fungerar inte beteendemodifikation?

- På kort sikt: ja. Barnet blir lugnare, uppför sig bättre, färre konflikter, lydigare.
- På längre sikt: nej. Ty tar för litet hänsyn till barnets inre värld, det som är "inuti", och till barnets relationer till de viktigaste personerna.



558

## Vad är problemet med att satsa på den sociala dimensionen?

**Samarbete      Självförtroende      Socialt ansvar**

- Barnet har redan samarbetat alltför mycket, med saker som varit dåliga för dem. De vet redan allt om samarbete.
- Självförtroende utan självkänsla ger dem ingenting. Får bara svårare "finna sin rätta storlek". Blir lätt aggressiva och bråkiga.
- Får till slut symptom av att befinna sig alltför mycket i den sociala dimensionen.

559

## Vad är problemet med att satsa på den sociala dimensionen?

**Samarbete      Självförtroende      Socialt ansvar**

- Socialt ansvarstagande leder inte alltid till personligt ansvarstagande.
- Normalt stöd i att ta personligt ansvar, samt socialt ansvarstagande föräldrar och skola, gör däremot att man så småningom även utvecklar sitt sociala ansvarstagande.
- Som vuxen riskerar barnet få ett eländigt liv - "välfungerande", "marionettliv", senare utbränd och deprimerad.

560

## Alternativet: satsa på den personliga/existentiella dimensionen!

**Integritet      Självkänsla      Personligt ansvar**

561

## Behandlingsmodeller

*Den personliga/existentiella dimensionen*

**Integritet      Självkänsla      Personligt ansvar**

*KBT, Komet, Webster-Stratton, Supernanny...*

*Dialog/relationsbaserat*

**Samarbete      Självförtroende      Socialt ansvar**

*Den sociala dimensionen*

## Om "problembarn" och "dysfunktionella" familjer

"Problembarn"  
"Ansvarsbarn"  
"Föräldralösa barn"

## "Jobbiga" barn - förslag till utgångspunkt:

- Barnet gör alltid sitt allra bästa.
- Han har bara ännu inte kommit på ett bättre sätt.
- Kanske kan du lära honom, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

564

## Ansvarsbarn / föräldralösa barn

1,5 personligt ansvar (offer)



0,5 personligt ansvar (missbrukare/psykiskt sjuk)



Barn som får ta för mycket ansvar (skuld)

565

## Ansvarsbarn / föräldralösa barn

Vad kan göras?

- Se, bekräfta och värdesätt att de tar ansvaret.
- Fråga om de behöver hjälp.
- Hjälp barnet att även göra många saker som normala barn i samma ålder gör, för att balansera de vuxna bitarna.

566

## Barn i svåra familjesituationer, med dysfunktionella föräldrar etc

- Sentimentalitet bätar föga.
- Hjälp barnet sätta sina egna gränser, säga vad det vill och hävda sig själv på ett sunt sätt.
- Hjälp barnet och den vuxne se att det kan finnas en "intuitiv kontakt" mellan barnet och en av föräldrarna, och ta inte ifrån barnet den vuxne som gör det möjligt för barnet att leva.

567

## "Problembarn"

- Många problembarn är de facto föräldralösa, dvs de har både ansvaret och makten.
- På ett eller annat sätt samarbetar barnet just nu.
- Problemet har en funktion - vilken?
- Måste först uppnå kontakt mellan de inblandade i konflikten.
- Om du är professionell "hjälpare" - bygg en egen relation till barnet.

568

## "Problembarn"

- Du måste själv skapa kontakt med barnet, innan du kan få barnet att göra det du själv vill göra / få gjort.
- Prata personligt, i kontakt med dig själv.
- Fråga barnet vad han tänker om det hela, om han tycker att det stämmer, vad han själv vill, hur det skulle kunna åstadkommas.
- Försök inte vara terapeut eller använda "terapi" i din egen familj; värmen försvinner då lätt.

569

## "Problembarn"

- Ta reda på om barnet har tillit till vuxna eller ej, och om barnet har förtroende för just dig eller inte.
- Har barnet förtroende för vuxna som vill hjälpa?
  - I så fall släpper barnet in dig och låter dig hjälpa till.
- Om barnet saknar förtroende för vuxna (saknat fungerande föräldrar):
  - Fråga vad barnet självt vill.
  - Fråga sedan om han vill höra vad du tycker.
  - D v s var som en konsult, håll dig på avstånd, lämna det på bordet för honom att ta eller inte.

570

## "Problembarn"

- Påpeka eventuellt att barnet har makten, och fråga om barnet vill använda makten konstruktivt eller destruktivt.
- Om barnet är intresserat så dela ut en del ansvar, och låt barnet öva.
- Säg tydligt: detta vill jag!
- Ibland: jag vet att du inte vill höra, men jag måste säga detta!
- Ibland: säg att du inte alls vet hur barnet ska göra!
- Där inget verkar hjälpa: försök med sanningen!

571

## "Problembarn"

Barn som inte vill:

- Säg att du ser att hon inte vill.
- Fråga vad hon vill. "Jag behöver din hjälp..."
- Ge henne några dagar att fundera över svaret, återkom sedan och fråga om svaret.

572

## "Problembarn"

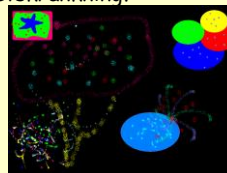
- Börja med att se och bekräfta barnet precis som han är och där han är.
- Först när barnet accepterar sig själv kan han samarbeta.



573

## Ungdomar som ej mår bra - orsaker

- Översamarbetat med fenomen i familjen som ej varit bra för dem?
- Offer för sexuella/fysiska övergrepp?
- Offer för annan form av integritetskränkning?



574

## Ungdomar som ej mår bra - vad kan vi göra?

- Behöver då stöd för och omsorg om den personliga integriteten.
- Stöd utvecklingen av självkänslan.
- Hjälpt honom att finna balansen mellan personligt och socialt ansvar.

575

## Mobbing

- Samhällsproblem, ej skolproblem.
- Mobbare och offer har båda dålig självkänsla.
- Fokusera på hur man relaterar.
- Ett antimobbingprojekt bör börja med de vuxna.
- Hur är lärarna och rektorn mot varandra? Mot barnen?
- Hur är miljön i skolan och i klassen?
- Fråga barnen själva - de vet ofta bra själva vad som kan göras.

576



## ANT-utbildning?

- Ingen effekt.
- Måste istället prata med föräldrarna regelbundet.
- Skjut på alkoholdebuten så länge som möjligt. Föräldrarna är viktigast för att det ska lyckas.
- "Hålla koll" på barnets ev drickande?
  - Föräldrarna ringer, kontrollerar osv.
  - Föräldrarna frågar barnet.
  - Barnet berättar självt (viktigast!). Förutsätter att barnet har förtroende för föräldrarna.
- Säg vad du själv tycker, och säg att de inte ska dricka förrän de är 18!

577

## Barns behov



## "Uppfostran"

Folks filosofi, ideologiska resonemang och teorier om barnuppfostran är inte så intressanta. Men vad är det som händer med dina barn?

579

## Vad behöver barn?

Rötter  
&  
Vingar

580

## Varför har vi våra barn?

- Se det inte som "jobbigt" att ha barn, utan som en möjlighet att utveckla sig som människa.
- Barn som får höra att det är "jobbigt" att ha barn känner sig som en belastning för föräldrarna, vilket skapar skuld känslor.
- Barn har rätt att få uppleva att föräldrarna tycker att det är *roligt* att ha dem!

581

## Vad behöver barn?

- Barn vet vad de vill ha, men ej alltid vad de behöver.
- Barn tror att det är kärlek att få vad de har lust till.
- Men kärlek är att ge dem det de behöver (och vara klok nog att förstå vad det är).
- Barns grundläggande behov är *vuxet ledarskap*.
- Vi måste visa barnen: Här är jag! Så här tycker jag.
- Konflikt och frustration är inte tecken på att man är en dålig familj.
- "Barn behöver minimum 2 x 20 minuter om dagen i nära kontakt med samme vuxne" (J.J.)

582

## Barnuppfostran är igen prestationssport!

- Föräldern ska inte vara pedagog, och inte bedriva pedagogik hemma, utan vara med sitt barn.
- Barnet lär sig vad det är att vara vuxen av föräldrarna och inte av förskola/skola. Så vi behöver vara vuxna med barnen för att de ska lära sig vad det är.
- Barnet behöver lugn och ro, och inte ständig stimulering. "Inget att göra" = abstinenssymtom.

583

## Kärlek och omsorg

- Kärlek har definierats från den som ger.
- Men vi borde fråga den som tar emot: känns det som kärlek/omsorg/förståelse?
- Fråga först den berörde om han vill ha din hjälp eller omsorg, skaffa dig en invitation!

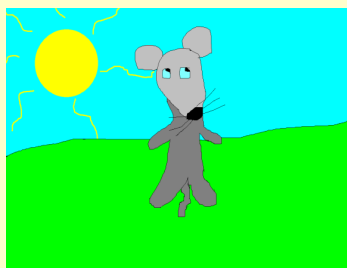
584

## En tillräckligt god förälder

- Den som tar ansvar för sina misstag i samma takt som man blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra förälder till sina barn, genom att vara uppmärksam på barnets reaktioner på det man gör.

585

## "Gränser"



## Här är jag! Vem är Du?

- Barn hjälper vuxna att lära känna de egna gränserna.



587

## Barns kompetens

- Barns reaktioner är alltid meningsfulla.
- Barn är födda med sociala förmågor och behov.
- Barn kan ta personligt ansvar.

588

## Gränser och "curlingföräldrar"

- Var tydlig med egna behov och **personliga gränser**.
- Vad man säger nej till är inte så viktigt, däremot **hur och varför** man gör det.
- Det **intellektuella nej**et: förmedlar förklaring, upplysning, förståelse.
- Det **personliga nej**et: jag säger nej till dig eftersom jag måste säga ja till mig själv; mina gränser, känslor och värderingar.
- "Nej" ibland gör att barnet får en **mer realistisk uppfattning** om sin plats.

590

## Gränser och "curlingföräldrar"

- Utan **autentisk balans mellan "ja" och "nej"** utvecklar barn inte sina sociala känslor och sin empati, och vuxna klarar inte övergången från förälskelse till kärlek.
- Måste hitta åter till **lusten att säga ja**, och inte säga ja av plikt-känsla.
- När vi visar våra egna gränser och behov **lär sig barnen värdera sina egna dito**.
- Barn måste få **lära sig säga nej**, och det lär man sig i familjen.

591

## Om "gränser"

- Målet är att barnen växer upp till att vara sig själva och tycka om sig själva.
- Kärlek, omsorg, plikt och engagemang.
- Måste ha **tid** för relationen till barnen och partnern.
- Hur kan man utöva sitt ledarskap utan att sära/kränka den man leder?
- Var tydlig med egna behov och **personliga gränser**.
- Gäller att säga "ja" respektive "nej" på rätt ställen och på rätt sätt.
- Det "o-kärleksfulla" nej<sup>et</sup> är aggressivt, moraliserande, förebrående och kritiserande.

592

## Om "gränser"

- I en konstruktiv förhandling förklarar parterna sina **egna** behov och gränser.
- I en destruktiv förhandling kritiserar parterna **varandras** behov och gränser.
- Vad man säger nej till är inte så viktigt, däremot **hur och varför** man gör det.
- Utan autentisk balans mellan "ja" och "nej" utvecklar barn inte sina sociala känslor och sin empati, och vuxna klarar inte övergången från förälskelse till kärlek.
- Barn **samarbetar** om vad som helst, till vilket pris som helst.

593

## Om "gränser"

- Det intellektuella nej<sup>et</sup>: förmedlar förklaring, upplysning, förståelse.
- Det personliga nej<sup>et</sup>: jag säger nej till dig eftersom jag måste säga ja till mig själv; mina gränser, känslor och värderingar.
- "Ja" för att bli populär eller undvika konflikt är inte bra i längden.

Att vara förälder enligt Jesper Juul – konsten att säga nej<sup>et</sup> 594

## Om "gränser"

- Måste hitta åter till **lusten att säga ja**, och inte säga ja av plikt-känsla.
- Barn mår ej bra av att ständigt vara i centrum. Man är inte en del av gemenskapen där.
- "Nej" ibland gör att barnet får en mer realistisk uppfattning om sin plats.

595

## Om "gränser"

- Var och en måste lära sig ta ansvar för sig själv; sina känslor, värderingar, handlingar och vad vi säger.
- Innebär att vara öppen och tydlig med var man står och vad man tycker.
- Barnet behöver följa vuxet ledarskap
- "Curligföräldrar": Frågar hela tiden vad barnen vill, men visar inte vad de själva vill.
- När vi visar våra egna gränser och behov lär sig barnen värdera sina egna dito.
- Barn måste få lära sig säga nej, och det lär man sig i familjen.

596

## Om "gränser"

- Kan då använda sig av den förmågan i gruppen och som tonåring, och helt enkelt säga att de inte vill. Behöver inte motivera eller förklara sig.
- I en sund familj är det okay att förmedla sina önskningar och behov... men det ges inga garantier för att dessa kan tillfredsställas.
- Barn behöver inte en massa leksaker utan någon att leka med.
- Familjelivet är mycket mer än barnuppfostran.
- Barnuppfostran ingen prestationssport.
- Istället en ömsesidig process, där man lär sig av varandra vem man är och vad det är att vara människa.

597

## "Curligföräldrar"

- Barn mår ej bra av för mycket curling.
- Frustration behövs för att utveckla de hjärnkopplingar som krävs för utveckling av empati och social orientering.
- Åtgärden är ej mer "gränser", men föräldrarna måste lära sig säga nej i relation till sig själva.
- Föräldrarna behöver vara autentiska.
- Föräldrarna behöver utöva vuxet ledarskap.

598

## Här är jag! Vem är Du?

- Hur vi kan avgränsa oss mot andra människor.
- Andras upplevelse av vår kärlek till dem beror av hur vi omsätter våra kärleksfulla känslor till kärleksfulla handlingar.
- Vi känner oss inte älskade när våra personliga gränser kränks eller inte respekteras.
- I de flesta relationer håller vi en viss distans, för att inte riskera att kränka någon.
- Samlevnaden inom familjen handlar om det motsatta: närhet.

599

## Vem bestämmer?

- Barn mår bäst av att de vuxna bestämmer.
- Det viktigaste för barnens hälsa och trivsel är *hur* föräldrarna bestämmer.
- Viktigt att besluten *hänger ihop* så mycket som möjligt.
- Detta förutsätter att föräldrarna har tänkt igenom vilka värden de vill att familjens liv ska bygga på.
- Konflikter och frustration är naturliga inslag i läroprocessen.
- Det viktigaste är att föräldrarna tar ansvar för konflikterna.

600

## Makt och våld

- Föräldrarna har alla sorters makt - inse och acceptera det.
- Maktmissbruk hotar om vi inte inser att vi har makt.
- Fysiskt och psykiskt våld (kritik, nedvärdering, hån, förtal, förlöjligande).
- Våld som uppfostringsmetod
  - skapar inte respekt utan ångest.
  - lär inte barnen att skilja mellan rätt och fel utan att det är rätt att tillgripa våld om man har makten.
  - lär inte barnen att respektera föräldrarnas gränser utan att frukta konsekvenserna.

601

## Funderingar för föräldrar

## Barn och stress

- "Många av de barn som har det svårt i skolan har egentligen PTSS" (Jesper Juul)
- Det är jobbigt för barn att gå i förskola och i skola! Måste samarbeta oavbrutet.
- Vanliga svenska barn är överstimulerade på dagarna.
- Vård och skola har svårt att se barns stress, och har svårt att hjälpa dem att varva ner och komma ur stressen.
- En del oroliga barn har fått alldeles för mycket pedagogik i sina liv. Det är inte pedagogik som krävs för att hjälpa dem med stressen.
- Vuxna blir själva stressade av barns stress och möter deras stress med mer stress.
- Var istället dig själv och vuxen, och låt barnet hänga med på vuxenlivet.
- Har man inte själv fått personlig omsorg (ej pedagogisk dito) så kan man inte heller ge det.

603

## Funderingar för föräldrar

- Förmedla inte att du förväntar dig att barnet ska vara lyckligt jämt.
- Använd ditt eget, personliga, vuxna språk om du vill göra intryck på barnet.
- Spela inte förälder eller clown, utan var dig själv.
- Försök inte heller vara lärare hemma. Något personligt saknas och barnen lyssnar inte. De vill möta en människa, inte en pedagog.
- Överstimulera inte barnet. Invänta istället att barnet hittar på något att göra inifrån, från den kreativa kärnan.

604

## Funderingar för föräldrar

- "Barnvänlig semester": barnet får då bara de upplevelser det vill ha, och lär sig inget nytt.

605

## "Intuitiv kontakt"

- Barnet behöver ofta byta mellan föräldrarna, vem de är mest med. Tar vad det behöver och kan få från båda. Har dock inte ord att förklara varför.
- Barnet behöver ha den nära kontakten med föräldern för att kunna bli vuxen. Söker annars den relationen någon annanstans.
- Försök inte vara "rättvis" i familjen - alla måste få vara speciella.
- "Vill man verkligen måna om barns hälsa ska man göra det möjligt för föräldrarna att vara hemma de första tre åren" (Jesper Juul).

606

## Oeniga vuxna

- "Befria folk från tron att de måste tycka lika" (J.J.)
- Hjälp dem låta bli att diskvalificera varandra.
- Viktigast är att bli eniga om att det är okay att vara oeniga.
- Skillnaden är okay och påverkar ej barnet negativt, om skillnaden mellan de vuxna är okay med båda vuxna. Annars blir det maktkamp som påverkar barnet negativt.
- "Kaptenen": Handlar inte om vem som gör vad, utan om vem som har ansvaret.

607

## Pubertet och tonåringar



Barnet har två vägar att bli sig självt i förhållande till sina föräldrar

### Trotsåldern och puberteten

- Barnets två bästa möjligheter att bli sig själv utan skuld och skam.
- Barnet/tonåringen försöker då vara mer självständigt än annars.
- Inget barnet gör emot föräldrarna, utan för att bygga sin identitet, att bli sig självt.
- Handlar sålunda om **identitet och självständighet**.
- Utfallet beror mycket på hur vi förhåller oss till barnets **självständighetsträning**.

609

Alla tonåringar ställer sig samma fråga:

Hur kan jag leva mitt liv,  
utan att mina föräldrar  
blir ledsna eller  
bekymrade?

610

## Puberteten

- Puberteten är en **kris gällande den egna identiteten**, och det kan inte föräldern veta / svara på.
- Konflikten är alltså **ingen maktkamp**.
- Barnet **tar nu makten över sitt eget liv**.
- När barnet når puberteten **kan man inte längre "uppfostra" det**.
- **Överlåt resten av barnets personliga ansvar** med respekt, ej som en kränkning.
- Tonåringarnas självständighetsprocess är samtidigt en hjälp till förberedelse för nästa livsfas för föräldrarna.
- Föräldern går nu in i en **ny roll, som sparringpartner**.
- Barnet talar om för föräldern när det är dags att byta roll.

611

## Puberteten

- Det spelar fortfarande stor roll vad vi säger och tycker, men **vi kan inte uttrycka det med maktsspråk**. Håll fast vid dina åsikter och värderingar, men använd inte din makt. Tonåringen har nu själv tagit makten.
- Be tonåringen berätta hur hon tänker för att komma fram till sitt beslut, dvs **uppmuntra den inre dialogen**.
- Tonåringar kan inte som de vuxna förutse konsekvenserna av sina handlingar. För att överbrygga gapet är det viktigt att **vi är tydliga med vad vi tycker och känner**. Dvs hjälp tonåringen göra realistiska konsekvensanalyser av handlingsalternativen.

612

För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras

- Att vi skaffar oss en **invitation**.
- Att vi **själva lyssnar**, och är beredda att höra.
- Att vi är **intresserade av deras inre dialog**.
- Att vi bemöter det barnet säger **så att barnet vill tala sanning**, hellre än att ljuga för att undkomma vår reaktion.
- Att vi inte låter tonåringen **förlora ansiktet**.
- Att vi har **något att säga / komma med**.
- Att vi **inte försöker bestämma**.
- **Tillit** till att barnet gör det bästa hon eller han kan.
- Att vi **visar förtroende** för tonåringen.

613

### För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras

- Att vi **undviker dubbla budskap**; att först säga sig vilja lyssna och sedan kritisera det man hör.
- Att vi kommunicerar genom en **ömsesidig dialog**, inte bara genom frågor.
- Att vi **aldrig stänger dörren**, vad som än händer.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är **helt okay åtminstone för en person i världen** (oss). Visa att du är den personen!
- *"Knarkande förebyggs inte genom en hållning mot knark här och nu, utan genom en relation och ett värdegivande av livet de första tio åren" (J.J.)*

614

### För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras

- Att vi **respekterar dennes inre värld**, som vi inte har tillgång till.
- Det vi säger gör **djupt intryck** på våra barn, även om de inte visar det just då.
- Det gäller att hitta ett mellanläge mellan överengagemang och att strunta i. "Fyren".
- **Ge inte order**, men tala om vad du vill ha gjort.
- Du kan begära att barnet gör vissa saker, men inte att det ska gilla det.

615

### Tonåringen som är självförsjunken

- Ibland pågår saker inne i huvudet, stängt för omvärlden.
- "Stängt för ombyggnad".
- Respektera att du då inte har tillgång dit.
- Ej nödvändigtvis depression, kris eller behov av aktivering.
- Det vi säger under ombyggnaden går emellertid in (om vi framför det på rätt sätt), även om tonåringen på intet vis visar det eller förefaller uppskatta det vi säger.

616

### Tonårsförälders två möjligheter

1. Sparringpartner.
2. Sitt ner, njut av stunden, det här är resultatet!

617

### Struliga tonåringar, där inga insatser ser ut att "lyckas"

- Ett barn som söker och får hjälp men inte blir bättre känner sig själv misslyckat.
- De vuxna måste ta på sig hela ansvaret. "Vi har inte kunnat hjälpa dig" (inte "du har misslyckats").
- Säg vad du ser och tycker, att ni nu har försökt allt ni kan komma på och misslyckats, och att ni nu slutar försöka förändra honom.
- Säg sedan att ni fortfarande gärna vill hjälpa honom och att han i så fall bara behöver säga till.
- Det viktigaste är att han har kvar en relation till åtminstone en förälder där han inte behöver ljuga.
- Håll relationen öppen! Ställ inte ultimatum, säg inte "inte en gång till".

618

### Struliga tonåringar där inga insatser ser ut att "lyckas"

- Håll fast vid dina egna gränser. "Om du ska bo kvar här så gäller det här...".
- D v s total förflyttning från innehållsnivå till relations/processnivå. Hur har vi det tillsammans?
- Ett äldre barn som har problem i relationen med föräldrarna: föreslå barnet att skriva ett brev till föräldrarna och förklara vad hon vill och varför.
- Om människor hela tiden pratar om en själv och vad man borde göra så kan man inte lyssna på sig själv och vad man själv vill.

619

## Effektiv kommunikation

- "XYZ-metoden"
  1. Jag ser/hör/uppfattar att...
  2. Då känner/tänker/upplever jag att...
  3. (Eventuellt: För att...)
  4. Jag vill istället att...
- **Hur** man diskuterar när man tycker olika är viktigare än olikheten i sig.
- Lyssna på varandras känslor, ej bara orden.
- Håll Dig till ämnet.
- Inga personangrepp.
- Vid stora svårigheter: upprepa vad du uppfattar att den andre sagt innan Du svarar, och vice versa.

620

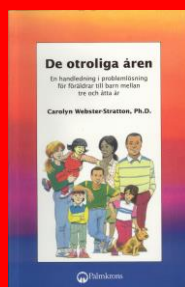
## Den enklaste modellen

1. Jag hör att...
2. Då tänker och känner jag att...
3. (eventuellt: ...därför att...)
4. Jag vill istället att...

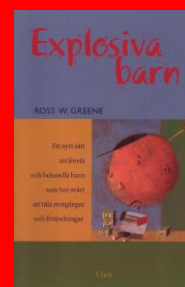
621

## Oflexibla och explosiva barn

När det inte går bra - kan barnet inte, eller vill det inte?



VS



## En fråga:

Har alla de utbrott du och ditt barn genomlevt haft någon som helst positiv effekt, eller på något vis lärt ditt barn något värdefullt?

624

## "Svåra" barn - beteenden

- Oflexibla
- Explosiva
- Lättfrustrerade
- Häftiga vredesutbrott
- Olydnad
- Impulsivitet
- Instabilt humör
- Aggressivitet



625



## "Svårt temperament"

- Hög aktivitetsnivå
- Lätt distraherade
- Häftiga
- Avskärmade från eller har svårt att hantera nya och icke välkända saker
- Bristande anpassningsförmåga
- Negativ envishet
- Låg sensorisk tröskel
- Negativt humör

Stanley Turecki, *The difficult child*

626

## Tillstånd som ibland leder till bristande flexibilitet och explosivitet

- "Svårt temperament"
- ADHD
- Bristande social förmåga
- Kommunikationsstörningar
- Förstämnings- och ångestsyndrom
- Icke-verbala inlärningsproblem
- Problem med sensorisk integration

627

## "Svåra" barn - diagnoser

- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Tvångssyndrom
- Bipolär sjukdom
- Depression
- Ångest
- Trotssyndrom
- Intermittent explosivitet
- Tourettes syndrom



628

## Barnets aggression

- Se det som ett uttryck för stressupplevelse.
- Uttryck för frustrerade önskningar eller behov .

629

## Hur blir vi av för mycket stress?

- Tunnelseende
- Försvarinställda
- Rigida
- Irritabla
- Lättkränkta
- Aggressiva
- Intoleranta
- Trötta
- Cyniska
- Uppgivna

630

## "Stresströskeln"

- Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis.
- Vi har alla vår **personliga stresströskel**.
- Under den fungerar vi ändamålsenligt.
- **Överskrids den börjar vi klicka**; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.
- **När stresströskeln överskrids ökar de kognitiva förvrängningarna kraftigt**, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".
- Dessa försvarssystem är dock inte alltid så funktionella i vårt nuvarande samhälle.

631

## "Stresströskeln" varierar!

### Sårbarhetsfaktorer - sänker stresströskeln

- Hunger
  - Ilska (anger)
  - Ensam (lonely)
  - Trött (tired)
  - Sömnbrist
  - Smärta och värk
  - Droger
  - Förluster
  - Förändrad livssituation
  - Konflikter
- "HALT"

632

## Exempel på frustrerade barn

- Att inte få som man vill.
- **Upplevd** kränkning eller brist på respekt.
- Rigida, oflexibel personlighet.

Men... när barnetter sig rigid ("följer ej familjens regler") - vem är det egentligen som är rigid?

Alla barn ska inte behandlas lika. Rättvisa är att var och en får vad den behöver, och behoven kan variera.

633

## "Jobbiga" barn - förslag till utgångspunkt:

- Barnet gör alltid sitt allra bästa.
- Han har bara ännu inte kommit på ett bättre sätt.
- Kanske kan du lära honom, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

634

## "Svåra" barn - vuxnas tolkningar

### Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhetskrävande
- Olämplig uppfostran
- Bortskämd

### Förhållningssätt

- Uppmuntra medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Lära barnet vem som bestämmer"

Din tolkning vägleder din intervention!



635

## Men...

Kan barnet verkligen... (ännu)???

Varför skulle ett barn välja att medvetet bete sig på ett sätt som utlöser reaktioner hos andra som får barnet att bli ledset och må dåligt?

Barnet förstår inte sitt eget beteende och har inget syfte med det.

636

## "Svåra" barn - ett annat sätt att se det

- Barnet vill inte bete sig så här, men kan inte bättre just nu.
- Barnet har ännu inte utvecklat de färdigheter som skulle behövas.
  - Flexibilitet
  - Tillräcklig frustrationströskel
  - Tillräcklig frustrationstolerans
- Barnet kan inte tänka klart vid frustration.
- Barnet reagerar på även små förändringar med extrem rigiditet.
- Ett utvecklingsproblem med grund i hjärnans funktion.



637

## Några målsättningar



- Minska det negativa samspelet.
- Minska fientligheten i familjen.
- Öka barnets förmåga till flexibilitet, frustrationstolerans, kommunikation och problemlösande.
- Lära barnet hantera konflikter.
- Lära barnet reglera sina egna beteenden.
- Öka barnets självkänsla och självförtroende.

638

## De traditionella sätten - barnet kan om det vill!



### Först...

- Förklara.
- Resonera.
- Uppmuntra.
- Motivera.
- Lugna.
- Avleda.
- Omdirigera.

### ...därefter

- Tydligare gränser.
- Konsekvens.
- Konsekvenser.
- Beteendeterapeutiska program.
  - Konsekvenser.
  - Straff och belöning.
  - Time-out.
  - Poängsystem.
- Medicinering.

639

### Händelsekedja idag

### Händelsekedja nästa gång

	Extrajobbiga saker idag:	
	Vad hände nu:	
	Då länkade jag:	
	Då kände jag:	
	Då gjorde jag:	
	Resultatet just då blev:	

640

	Efteråt kändes det så här:	
--	----------------------------	--

	Så här tror jag att det kändes för kompisnen / fröken /...:	
--	---	--

	Om det här händer ofta är det risk att:	Om jag ändrar mitt beteende vinner jag det här:	
--	---	---	--

Nästa gång är det allra viktigaste det här :

641

## Poängen är...



... att många oflexibla/explosiva barn kräver andra uppfostringsmetoder än andra barn.

Detta fordrar först och främst att man förstår dem och varför de gör som de gör.

642

## Alternativt synsätt



Barnets explosiva beteende är

- Oplanerat.
- Oavsiktligt.
- Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.

643

### Typiskt för oflexibla-explosiva barn (1)

- Svårt att hantera och kontrollera de känslor som är förknippade med frustration.
- Svårt att tänka igenom sätt att lösa frustrerande situationer så att båda blir nöjda.
- Frustration leder därför till minskad kognitiv förmåga.
- Kommer i detta tillstånd inte ihåg hur man håller sig lugn och löser problem.

644

### Typiskt för oflexibla-explosiva barn (2)

- Svårt att hantera och kontrollera de känslor som är förknippade med frustration.
- Svårt att tänka igenom sätt att lösa frustrerande situationer så att båda blir nöjda.
- Frustration leder därför till minskad kognitiv förmåga.
- Kommer i detta tillstånd inte ihåg hur man håller sig lugn och löser problem.
- Gränssättning och bestraffning kan medföra att beteendet urartar ytterligare.

645

### Typiskt för oflexibla-explosiva barn (3)

- Ytterst låg frustrationströskel. Barnet upplever världen som fylld av oöverstiglig frustration.
- Ytterst låg tolerans för frustration. Känslan upplevs intensivt och hanteras mindre lämpligt.
- Som reaktion på frustration blir barnet mycket upprört, desorganiserat och verbalt eller fysiskt aggressivt.
- Begränsad kapacitet för flexibilitet och anpassning. Kan inte byta aktivitet eller föreställning på uppmaning.

646

### Typiskt för oflexibla-explosiva barn (4)

- Överdrivet konkret, snävt och svartvitt tänkande. Saknar "gråskala".
- Bristande flexibilitet och svårighet att hantera frustration kvarstår trots hög grad av inre och yttre motivation. Utbrott trots att barnet vet att det blir allvarliga följder.
- Explosivt beteende kan komma som en blix från klar himmel, även av - till synes - obetydliga orsaker.
- Svårigheterna med flexibilitet och frustrationstolerans kan öka av sådant som ofta förknippas med andra störningar, t ex humörsvingningar/irritabilitet, hyperaktivitet, oro, tvångsmässighet, svårigheter med socialt samspel.

647

### Flexibilitet och frustrationstolerans

- Färdigheter som vi förväntar oss ska utvecklas när barnen kommer ur trotsåldern.
  - Uttrycka sina behov och önskningar på ett mer effektivt sätt.
  - Tolerera frustration bättre.
  - Skjuta upp behovstillfredsställelse.
  - Byta spår när händelseutvecklingen inte blir som tänkt.
  - Lösa problem genom att tänka igenom möjliga utvägar.
  - Uppfatta i gråskala, inte bara i svart eller vitt.
- Barn behöver vuxnas vägledning för att förstå vikten av och lära sig detta.



### "Exekutiva" förmågor

- Arbetsminne.
- Mental flexibilitet.
- Förmåga att skifta från en föreställning till en annan.
- Problemlösning.
- Organisering av tankar.
- Planeringsförmåga.
- Särskiljande av affekt.
- Impulskontroll.

649

## Tre "filer" i hjärnan

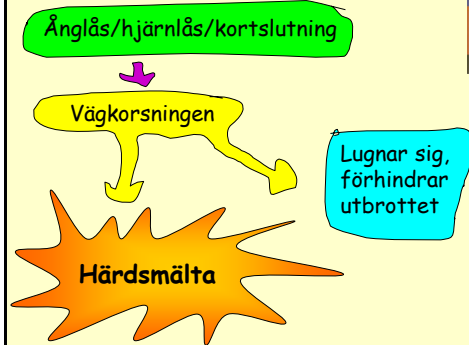
- Filen för problemdefinition.
- Filen för eftertanke.
- Filen för förutseende.

Alla tre måste kunna hållas öppna samtidigt för effektiv analys av situationen och för att välja bästa lösningen.

Dessutom behöver man kunna särskilja affekten för att kunna tänka klart och logiskt.

650

## Utbrottets faser



651

## "Beteendeterapeutisk standardmetod"

Centrala antaganden

- Trotsiga barn har lärt sig att deras utbrott och destruktivitet ger dem uppmärksamhet eller hjälper dem att få sin vilja igenom.
- Beteendet är planerat, avsiktligt och målmedvetet, och kan medvetet kontrolleras av barnet.
- Beteendet är riktat mot personen i fråga.
- Barnet har inte fått lära sig vad som är rätt och fel.
- Föräldrarna tror sig ha skulden till beteendet.
- Beteendet kan ändras genom bättre och tydligare inlärningsstrategier.

652

## "Beteendeterapeutisk standardmetod"

"Bättre och tydligare inlärningsstrategier"

- Ökad positiv uppmärksamhet.
- Minskad negativ uppmärksamhet.
- Lära föräldrarna att ge färre och tydligare uppmaningar.
- Lära barnet att lydnad förväntas.
- Se till att beteendet får tydliga konsekvenser (belöningar och bestraffningar).
- Lära barnet att föräldrarna inte kommer att backa inför vredesutbrotten.

653

## Sanningen om konsekvenser

Konsekvenser är bara meningsfulla om

- barnet har förmåga att hitta dem nästa gång han står inför en liknande situation.
- beteendet är planerat, målmedvetet, viljestyrt och möjligt att medvetet kontrollera.
- barnet kan bibehålla sina kognitiva funktioner i situationen.
- barnet har förmåga att hålla sig lugn, sansad och organiserad när hon blir frustrerad.
- barnet har förmåga att snabbt växla från sitt program till föräldrarnas.

654

## Ett annat synsätt

Det oflexibla/explosiva barnet

- vet redan vem det är som bestämmer.
- är redan jättemotiverat att lyda dig.
- vet redan vad som är önskad beteenden.
- vill inte vara oflexibelt eller explosivt.
- vill inte få utbrott eller göra andra ledsna.
- vill men kan inte.

655

## Ett annat synsätt

Det oflexibla/explosiva barnet simmar i ett hav av frustration och bristande flexibilitet. Du är livräddaren. Om ditt barn kunde simma skulle han göra det. Dags för plan B.



656

## En fråga:

Har alla de utbrott du och ditt barn genomlevt haft någon som helst positiv effekt, eller på något vis lärt ditt barn något värdefullt?

657

## Behandlingens två mål

1. Tänka klart i frustrerande situationer.
2. Bibehålla sitt lugn så att man kan uppnå mål nummer ett.

658

## Hur kan vi hjälpa de oflexibla/explosiva barnen?

1. Förutse och undvik frustrerande situationer.
2. Välj noga de situationer som barnet ska klara av.
3. Hjälpa barnet vara lugn och sansad när han blir frustrerad, så att han kan tänka klart.
4. Hjälpa barnet att tänka igenom saken när han blir frustrerad.



659

## Hur kan vi hjälpa de oflexibla/explosiva barnen?

1. En användarvänligare miljö.
  - Bättre förstå ditt barns svårigheter.
  - Visa att du förstår hur jobbigt han har det. Detta hjälper honom att hålla sig lugn så att han kan tänka klart och diskutera möjliga lösningar.
2. Korgarna.



660

## En användarvänligare miljö avses hjälpa dig att

1. Vara realistisk om vilken typ och grad av frustration ditt barn faktiskt kan hantera.
2. Eliminera oviktiga och onödiga frustrationer.
3. Tänka klarare när ditt barn befinner sig i ångläsfasen.
4. Inse att det är du, inte barnet, som bestämmer huruvida situationen ska utveckla sig till härdsmälta.
5. Bli mer uppmärksam på vilka situationer som regelmässigt orsakar ditt barn mycket frustration.
6. Komma ur ett negativt relationsmönster i förhållande till ditt barn.
7. Att inte ta ditt barns bristande flexibilitet och explosivitet så personligt.

661

## En användarvänligare miljö...

... är en miljö där alla vuxna som samspelar med barnet väl förstår barnets individuella svårigheter, inräknat de särskilda faktorer som ger bränsle till hans bristande flexibilitet och explosivitet.

I motsats till denna formel:

Bristande flexibilitet + bristande flexibilitet =  
härdsämnia!

662

## I en användarvänligare miljö...

- Måste uppfostringsmål prioriteras klokt, med betoning på att minska de allmänna kraven på flexibilitet och frustrationstolerans.
- Försöker vuxna att - i förväg - känna igen de situationer som kan leda till frustration och utbrott.
- "Läser" vuxna varningssignaler och agerar snabbt när dessa signaler visar sig.
- Förstår de vuxna hur de själva riskerar att bidra till det oflexibla-explosiva beteendet.
- Skapar de vuxna ett mer adekvat "gemensamt språk" för att beskriva de olika sidorna av ett barns bristande flexibilitet och explosivitet.



663

## Vad gör man i låsfasen?

- Kombinera medkänsla (viktigast) och logisk övertalning.
- Avleda.
- Humor.
- Inse att osammanhängande beteenden är just osammanhängande beteenden.

Om detta inte hjälper:  
byt till "korgtänkande"!

- "Ligger detta i Korg A, B eller C?"



664

## Utdrag ur dialog

M: Vad är det för fel? Varför börjar hon skrika över småsaker?

T: Antagligen för att hon inte kan komma på något annat att göra.

M: Vad ska jag göra istället?

T: Hjälp henne att tänka.

...

M: Vet du, jag tror att jag själv är oflexibel-explosiv.



665

## Korgmodellen

Målsättningar

- A. Bibehålla vuxna som auktoritetsfigurer.
- B. Lära barnet färdigheterna flexibilitet och frustrationstolerans.
- C. Ha kännedom om barnets begränsningar.



666

## Korgmodellen



A. Beteenden värda att sätta igång och utvärda ett utbrott för.



B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här man lär barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.



C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

667

### Korg A - beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för



- Säkerhetsfrågor.
- "Nej", "Du får inte", "Du måste" = du är i Korg A!
- Tjat är en halvhjärtad form av Korg A.
- Barnet måste ha förmåga till beteendet åtminstone för det mesta.
- Du måste vara beredd att driva igenom det du kräver.

668

### Korg B - viktiga beteenden, men inte värda ett utbrott



- Viktigaste korgen.
- Här finns de kognitiva kartorna.
- Här man lär barnet flexibilitet och att tåla motgångar.
  - Hjälpa barnet att tänka, att skapa en kognitiv karta.
  - Kommunicera.
  - Red ut saken.
  - Kompromissa.

669

### Korg B - viktiga beteenden, men inte värda ett utbrott



- Ge och ta tillsammans med en annan.
- Hålla sig lugn när man är frustrerad.
- Se saker från en annan persons perspektiv.
- Finna alternativa lösningar på ett problem.
- Lösa meningsskiljaktigheter på ett sätt som gör bägge parter nöjda.

670

### Korg B - viktiga beteenden, men inte värda ett utbrott



- Hur visar Du barnet att ett beteende hör till korg B?
- Empati!
  - Inbjudan.

671

### Korg C - oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.



- Full med beteenden som du helt ska strunta i, åtminstone just nu.
- Härmed minskas barnets allmänna frustrationsnivå, vilket underlättar hanterandet av korg A och B.
- Skilj på att "ge efter" och att placera ett beteende i Korg C!

672

### Korgmodellen



- Från och med nu är det du som styr när, var och särskilt för vad ditt barn ska få ett utbrott.
- Glöm inte att i möjligaste mån ha korg B-diskussioner "utanför situationen", dvs när barnet inte befinner sig i frustration eller i ångläsfasen.

673



## Kognitiva kartor

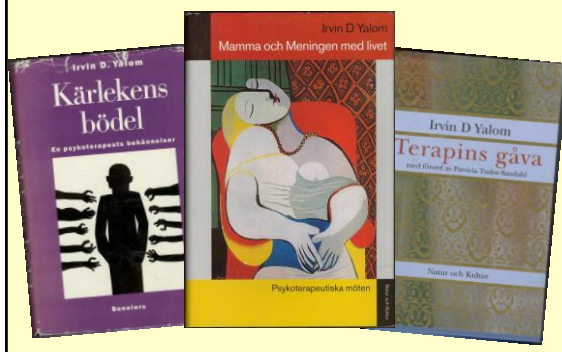


- Vissa barn saknar förmågan att uppmärksamma att de är frustrerade, eller saknar språk att tala om att de är det eller varför.
- Vissa barn tolkar det som händer omkring dem på ett förvrängt eller felaktigt sätt, vilket försvårar arbetet med gemensam problemlösning.
- Vid perfektionism har somliga föräldrar svårt att uppfatta och uppskatta de förändringar barnet gör, och håller fast vid en gammal bild av barnet.

674

Överblivet material

## Lästips för den som är intresserad av psykoterapi



## Kommunikation är inte bara ord

- Kroppsspråket?
- Hur uttrycker jag mig?
- Försök lyssna bortom orden, på känslan.
- Vilket är det underliggande budskapet i det vi båda säger? Vilken bild/känsla förmedlar vi båda i samtalet?

678

## Behandlarens frustration

- Vi söker en känsla av att göra gott för patienten.
- Risk att vi fastnar i behovet av bekräftelse.
- Reagerar då lätt med irritation/aggression.
- Helt naturlig reaktion, men vi måste vara medvetna om vad som sker...
- ...samt ta ansvar för reaktionen. Vi får inte skylla reaktionen på patienten.

680

## När du själv känner dig misslyckad

- Även du gör ditt allra bästa, inte sant?
- Du kan emellertid ta ansvar för upplevelsen
  - Rådfråga erfaren kollega
  - Sök handledning
- Vissa patienter passar man helt enkelt inte så bra ihop med, av olika skäl
  - Detta är normalt och helt okay
  - Inse och acceptera detta
  - Ordna så att patienten får komma till någon annan

681

## Läget...



Alla i samma båt  
Omgivna av hav  
Räddningen oviss  
Kontroll en illusion  
Men vi fortsätter segla -  
- tillsammans!

728

Tack för intresset!

Michael Rångne  
Norra Stockholms Psykiatri  
26 april 2007