

REGEL –

REgulering GENnem Leg

Du kan lære en person bedre at kende ved en times leg end ved et års samtale.

Platon.

Ro i mit nervesystem,

skaber mere ro i dit nervesystem
og omvendt –
vi ”smitter” hinanden

Du er dit vigtigste redskab!!!

Carsten Møller



Lærer på Sødalskolen

Inklusionsvejleder

Børn – mindfulness, mentalisering, bombekursus og PTSD-forløb gennem leg.

Selvstændig traume- og regressionsterapeut

Kurser/oplæg:

”Styrk din robusthed” for voksne

FACE:IT

REGEL – REgulering GEnnem Leg



At kunne sige nej tak

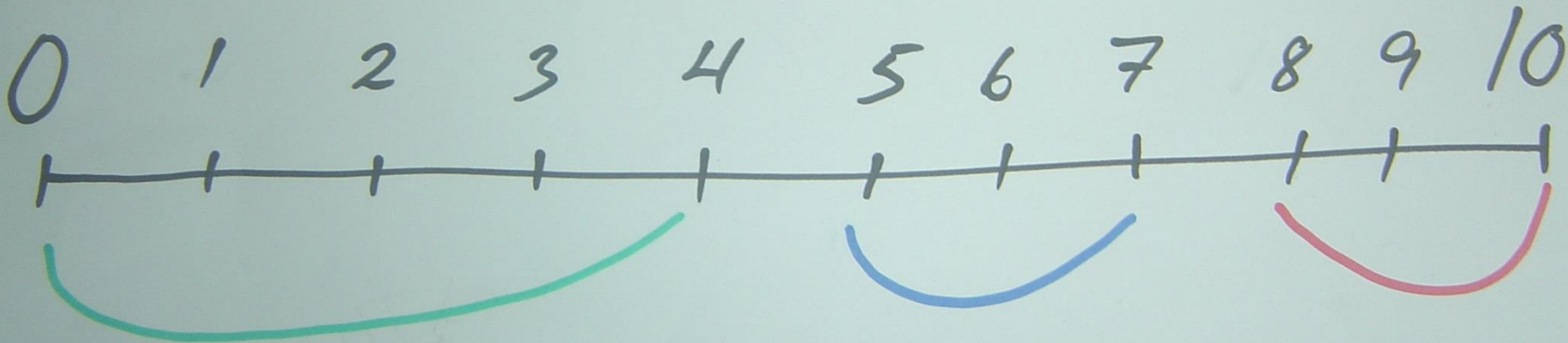


Skalaen fra 0-10

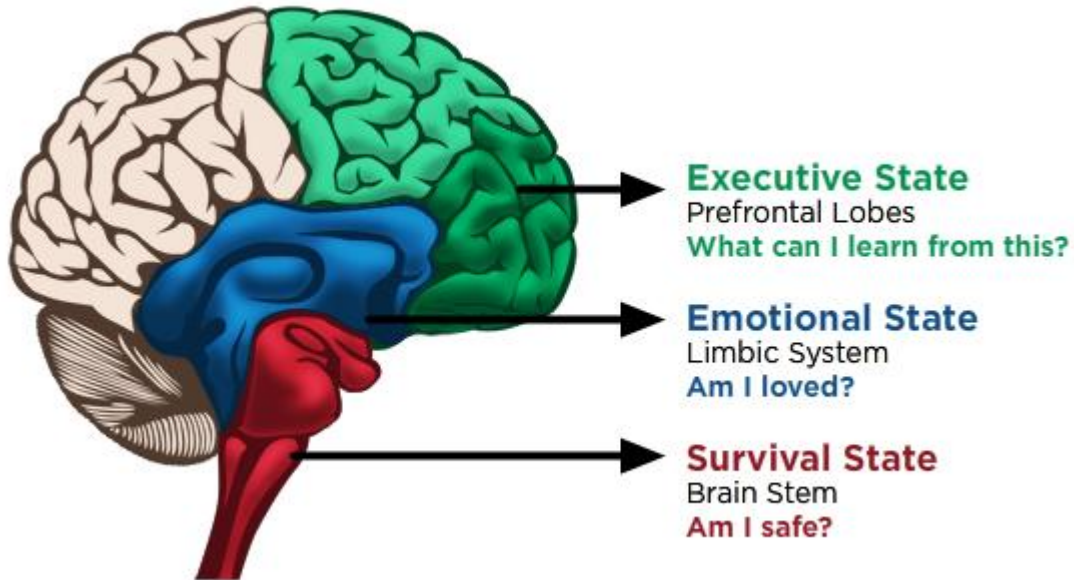
0-4 Ro i nervesystemet

5-7 Uro/Parathed

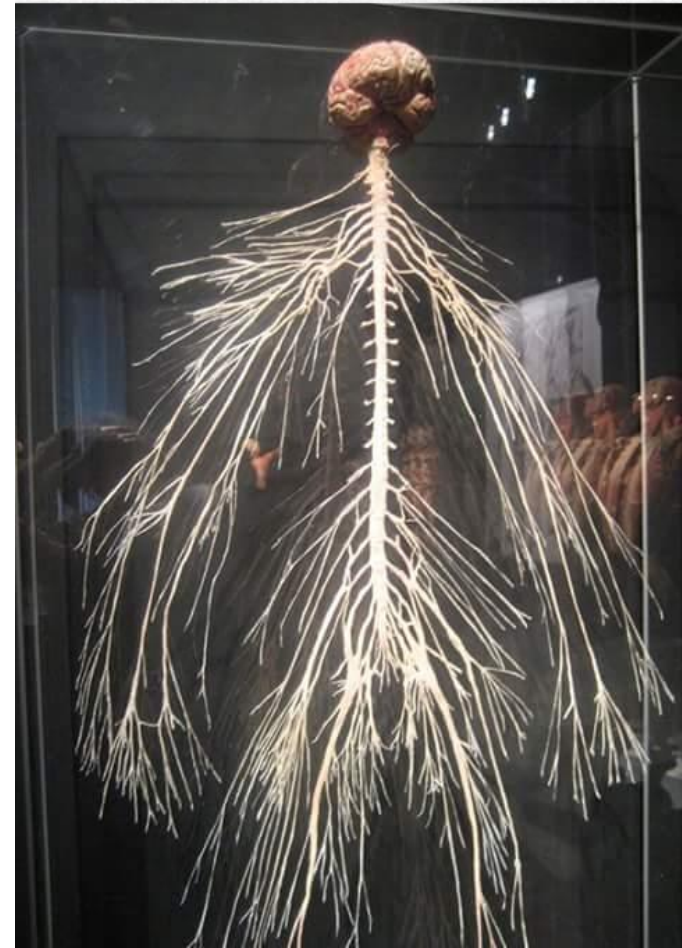
8-10 Alarmhjerne



Den tredelte hjerne



This is your nervous system...

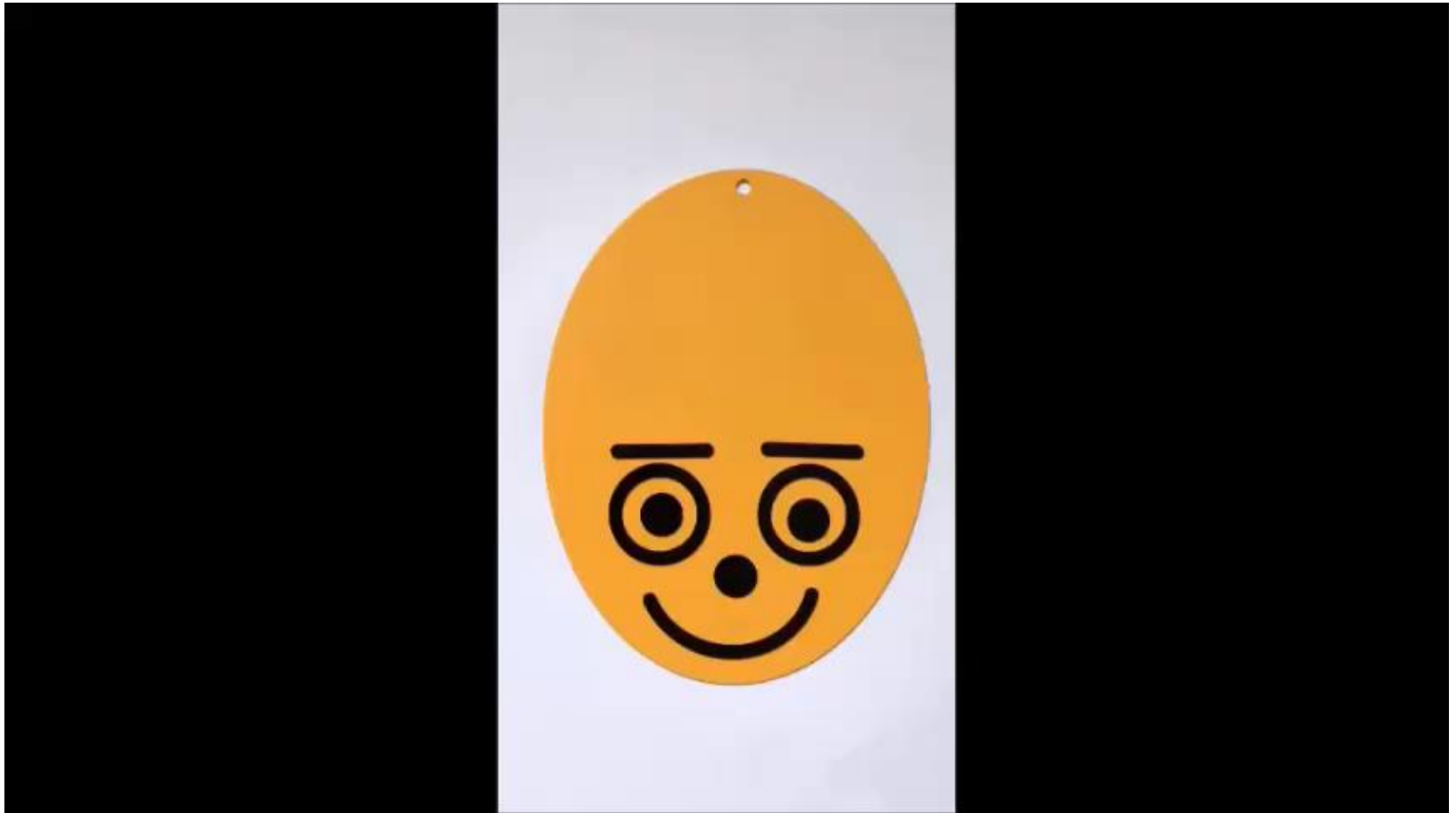


Neurons that fire together wire together.
Mental states become neural traits.
Day after day, your mind is building your brain.

Rick Hanson



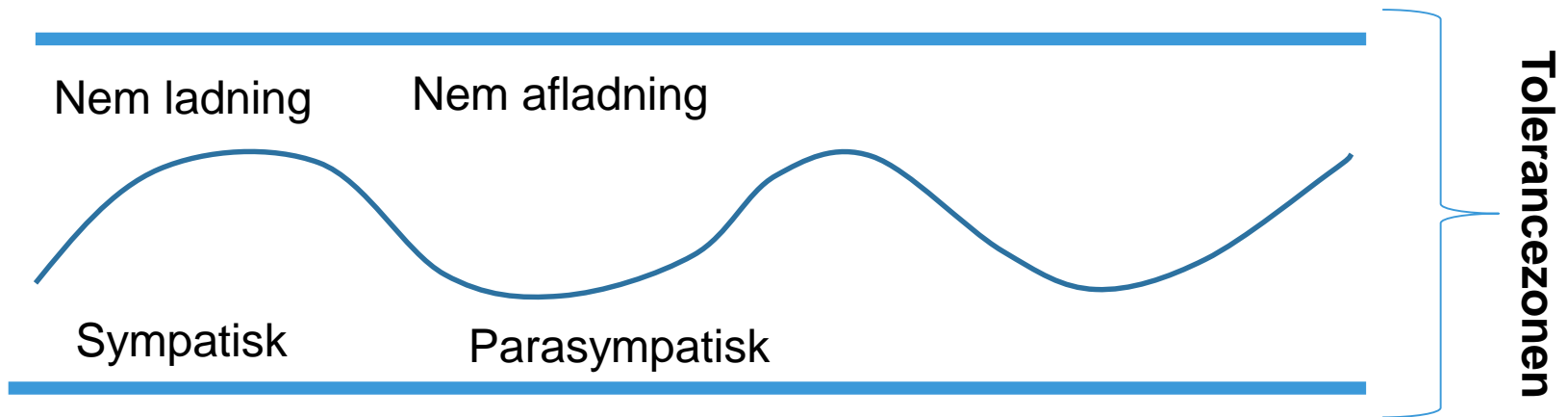
Bo har en alarmhjerne



<https://www.youtube.com/watch?v=CSHBhlzwQNU>

Det smidige nervesystem

Hyperarousal zone



Hypoarousal zone

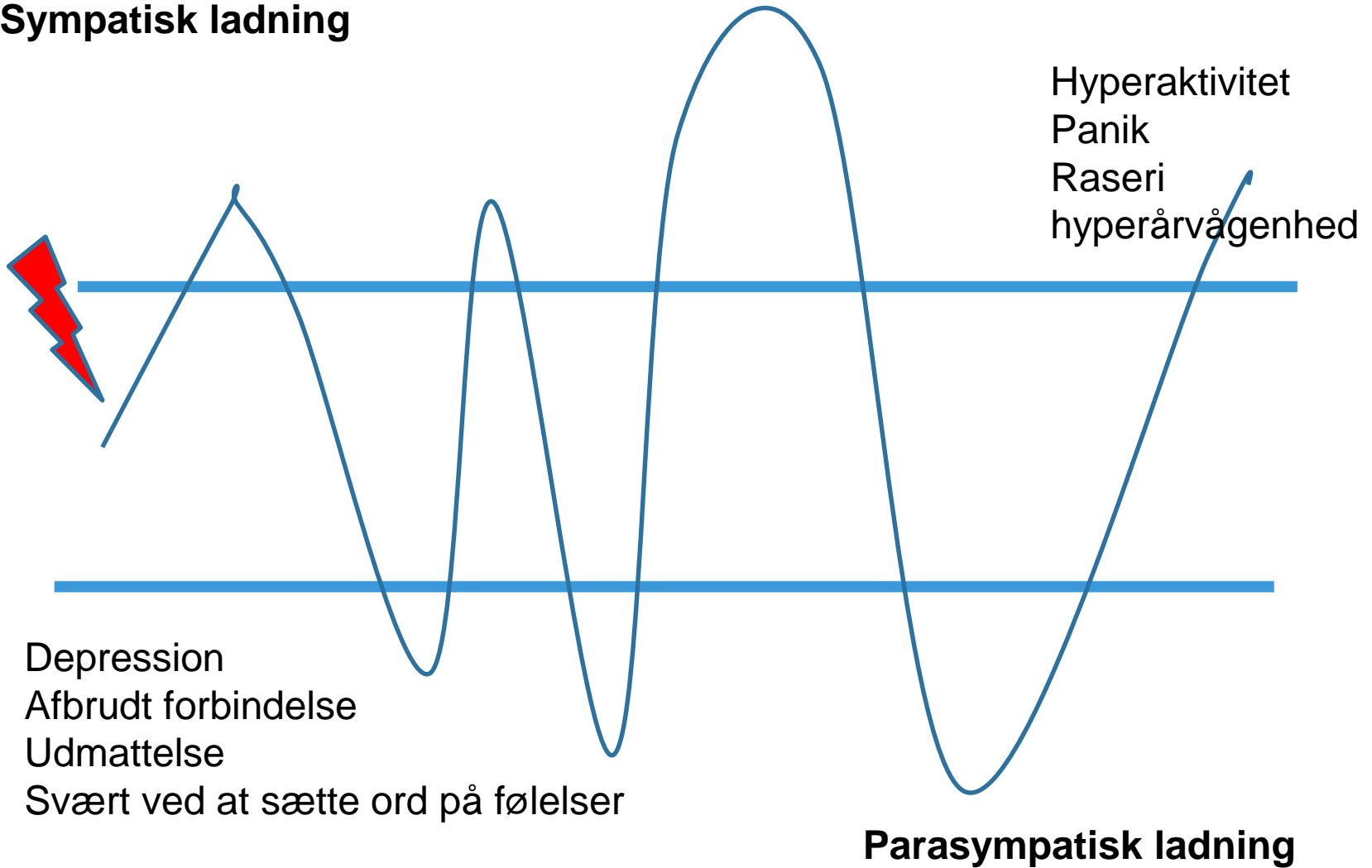
Traumet i kroppen

”Traumatiske symptomer er ikke forårsaget af selve hændelsen. De opstår, når den tilbageblevne aktivering fra oplevelsen ikke forløses i kroppen. Denne aktivering forbliver i nervesystemet, hvor den kan ramme vores krop og psyke med ødelæggelse.”

Peter Levine

Overaktiveret nervesystem

Sympatisk ladning



Jeg vil ha' en ... ballon



Rollercoastermodellen

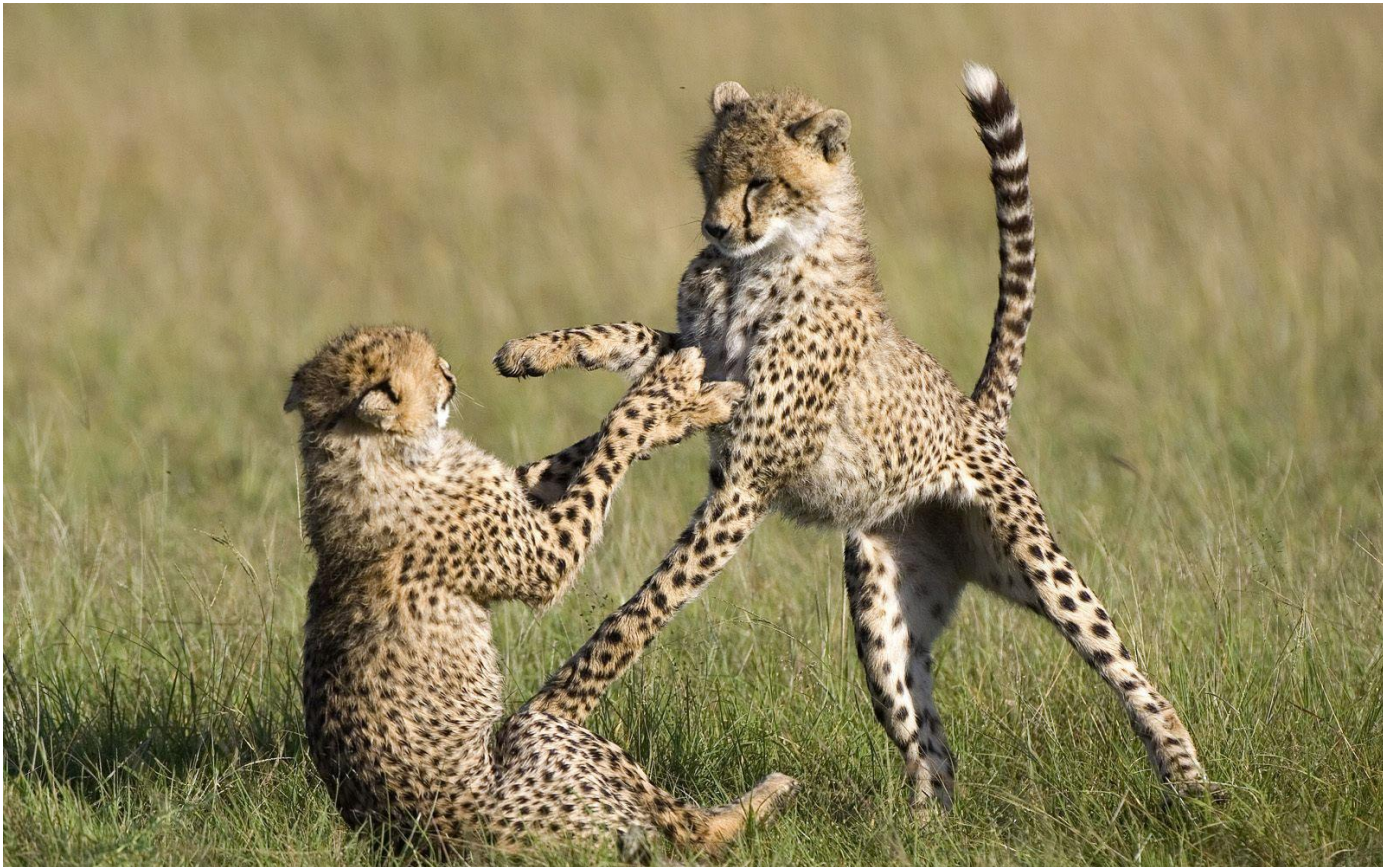
Børn elsker kamp/flugt – I legen kan de gøre, hvad de ikke kunne i situationen.

Systemet søger selvregulering – det kræver meget energi, når systemet ikke er reguleret.

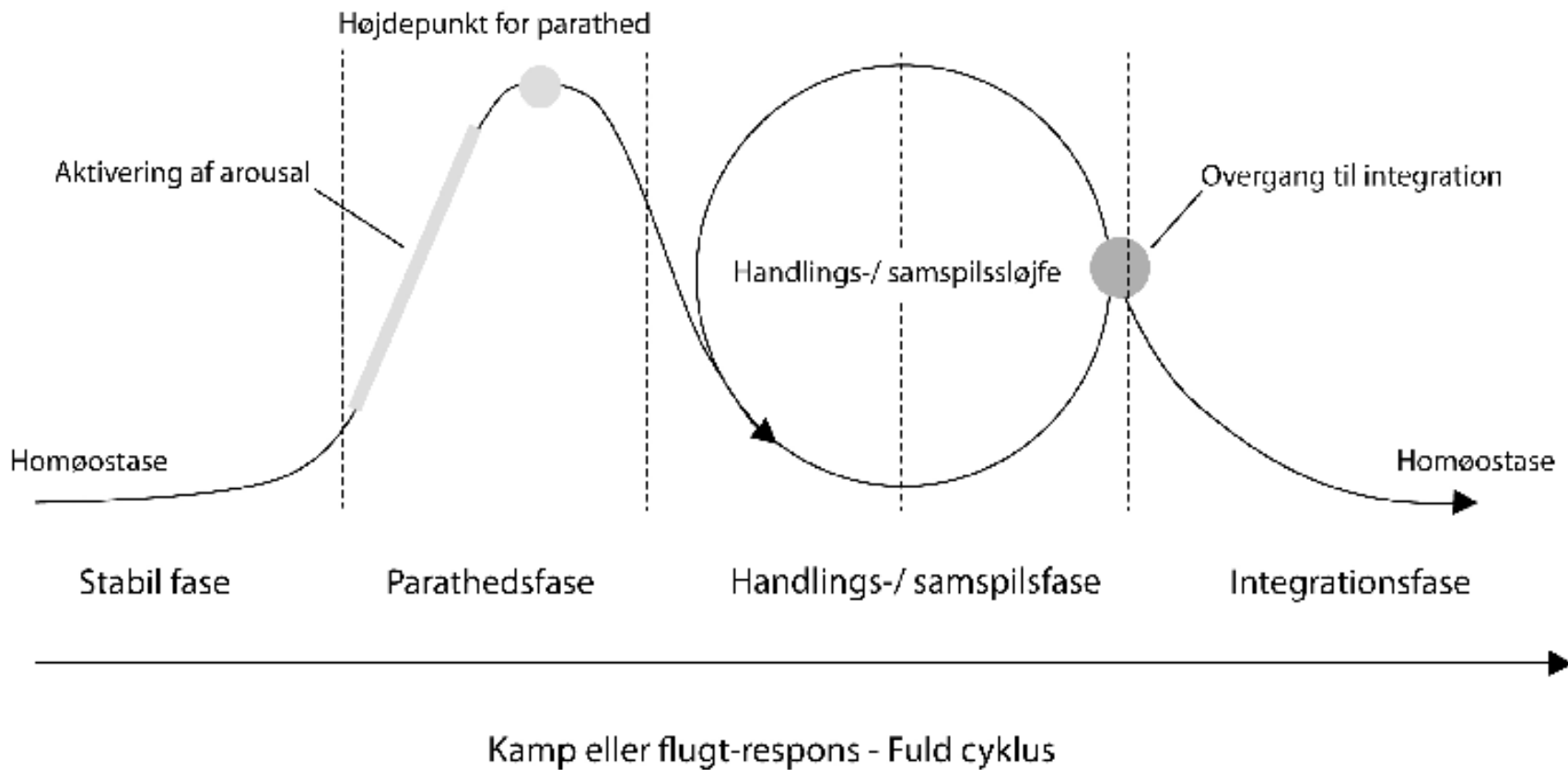
- Hvordan udnytte kroppens medfødte evne til selvregulering
- Hvordan kan man bedst understøtte denne proces.

Legen

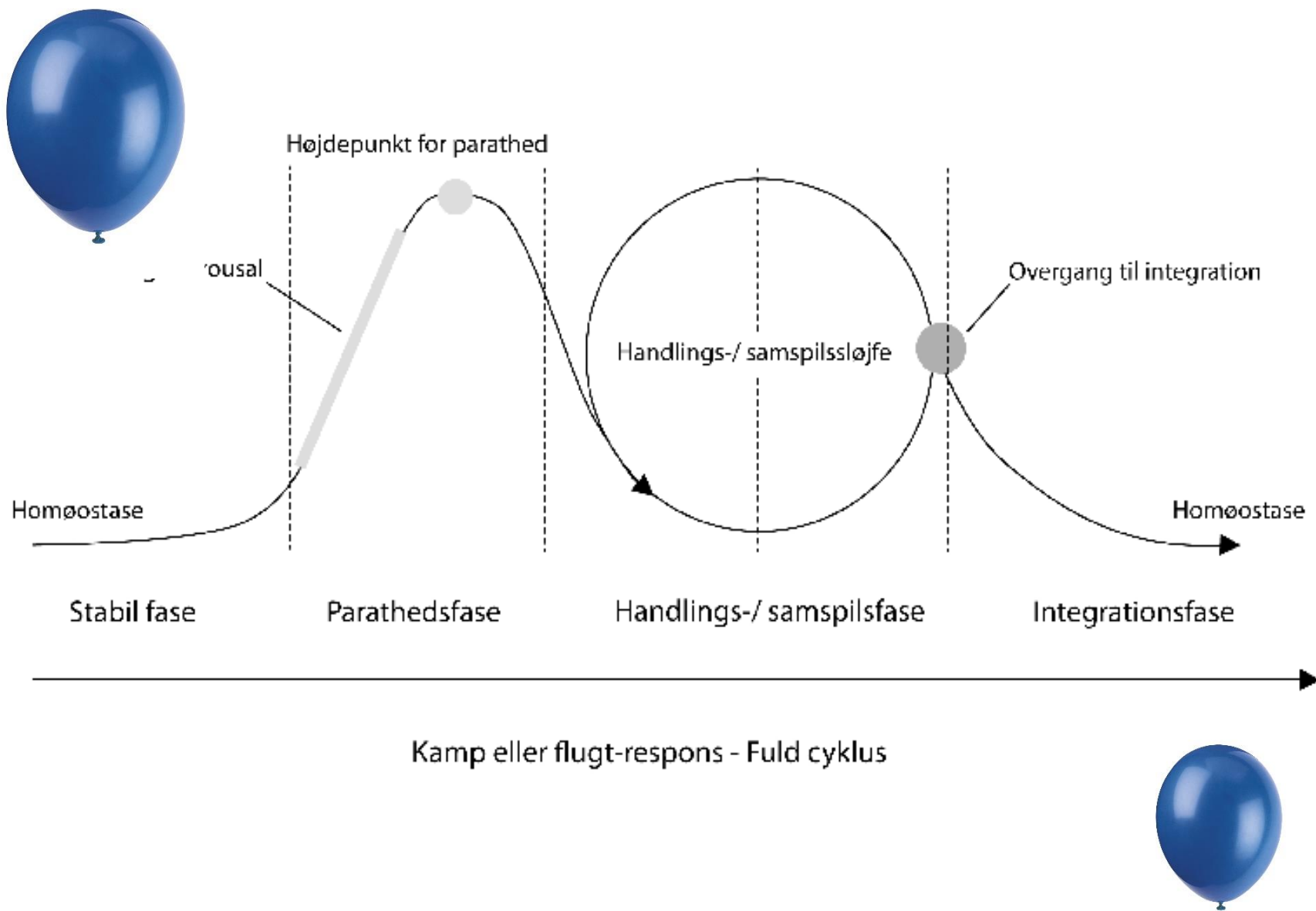
Til at genoprette balancen i det autonome nervesystem



Det autonome nervesystems fem faser i den selvregulerende proces



Det autonome nervesystems fem faser i den selvregulerende proces



Strategier til at støtte børns selvreguleringsproces i en legeaktivitet

Højdepunkt for parathed
Overgang til handling/ samspil
Overgang til integration

- Find selv balancen, før du indleder aktiviteten
- Skab tryghed for gruppen
- Etabler øjenkontakt med hvert enkelt barn
- Vær opmærksom på det enkelte barns motivation og ønsker
- Støt børnene i at få kontakt til deres indre ressourcer

Skaber tryghed

Maksimerer tid

Tilbyder valgmuligheder

Udvikler færdigheder

- Observer med et værdsættende blik og en ikke-dømmende holdning
- Giv opmuntring og støtte
- Støt barnets gensidige relationer
- Tag en pause i aktiviteten til at genfinde overblikket og rumme stigende energiniveauer

- Skab kontakt til indre følelse af tilfredshed
- Forbliv fysisk nærværende, mens børnene hviler, for at fremme samregulering
- Inviter børnene til engagering i indre fornemmelser

Homøostase

Homøostase

Skab sikkerhed og tryghed

Opbyg gradvist resiliens

Støt en følelse af at høre til

Støt fornemmelse af tilfredshed

Stabil fase

Parathedsfase

Handlings-/ samspilsfase

Integrationsfase

DAM

- Identifikation - spænding
- Sikkerhed
- Opøve færdigheder
- Nedtælling fra 3
- Mærk indre spænding
- Dyrlæge – man kan reddes
- Rammer – T-rex kommer tre gange
- Pauser undervejs
- Fællesskab giver kraft
- Efterfølgende pause



DAM

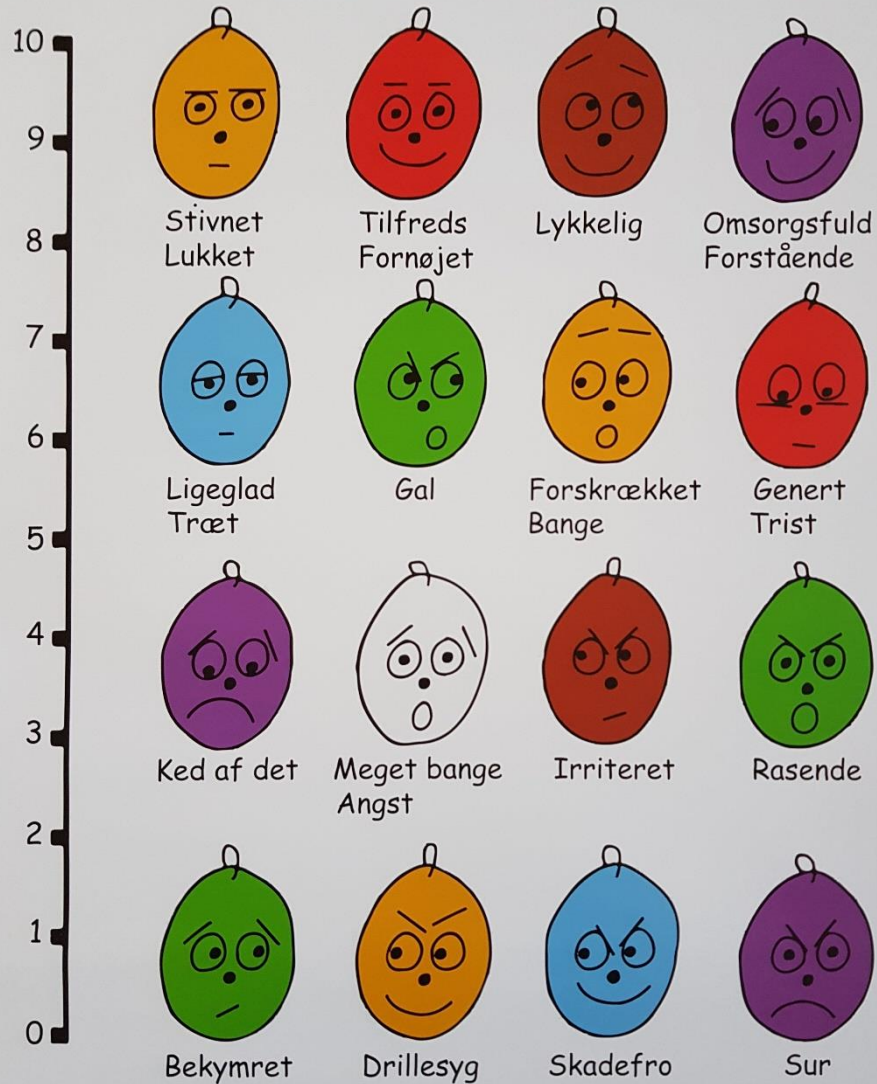




FACE:IT



Humørmåleren



Ordforklaringer under ansigterne er forslag. Intensiteten af følelsen kan vises på skalaen.

Se mere om børns følelser på: facebook.com/faceitbo og mererobust.dk

FACE:IT

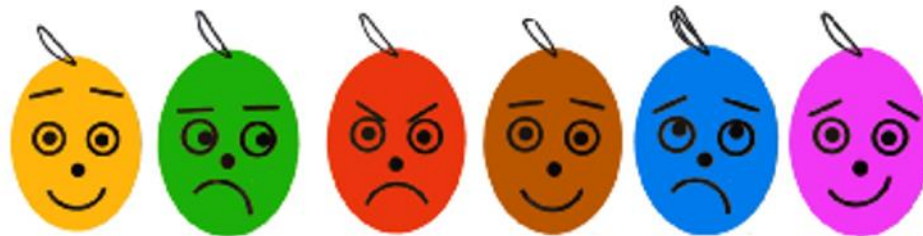
Hvorfor er det vigtigt at arbejde med følelser?

Undersøgelser viser at:

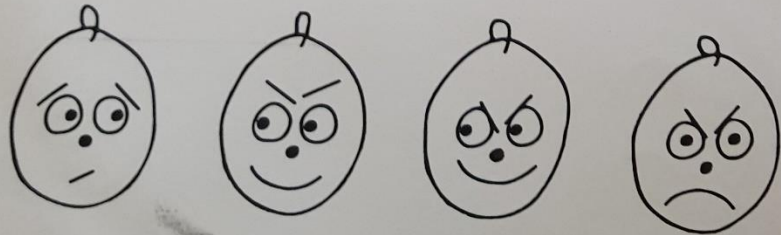
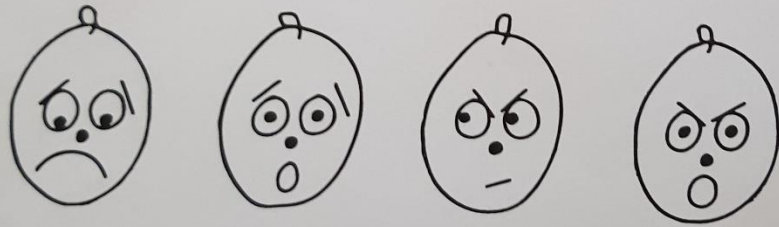
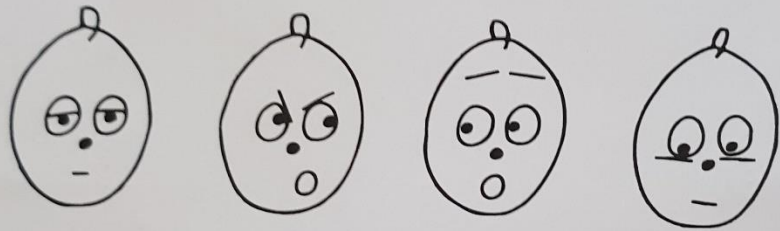
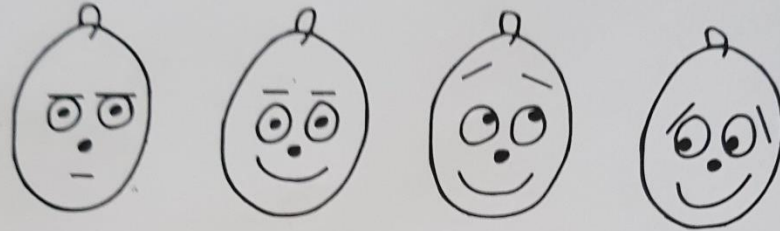
børn som kan genkende, udtrykke og håndtere deres følelser har de færre relationelle og adfærdsmæssige problemer.

Det går det dem også bedre i skolen.

Måske går det dem også bedre i livet



Humørmåleren



Bo's historie



Bo Boxen
- dialogværktøj om følelser



Boxen indeholder:

- Bog



FACE:IT



-Spejl



Hvad kan FACE:IT?

- aktivere vores spejlneuroner.
- igangsætte en ændring af følelser
- være med til at skabe bevidsthed omkring og erfaringer med følelsers omskiftelighed
- bruges til at udtrykke det som nogle gange er svært at sige med ord.
- være med til at hjælpe børn til at blive bedre til at aflæse andre.

Børn og voksne har brug for:

- at føle sig set, hørt og forstået.



Spejling: "Du blev lige lidt forskrækket"

Erfaringer

- Pigen der blev glad
- Drengen som blev vred
- Bo – en samtalepartner
- Pigen med det indre barn
- De magiske sko
- Pigen med huen
- Bo Boxen i vuggestuen



Bo i vuggestuen



Bo på Island



Fra en daginstitution...



Bearbejdning af det svære

Bodils far kommer på hospitalet

Skilsmissegift

Bodil er bange for mørket

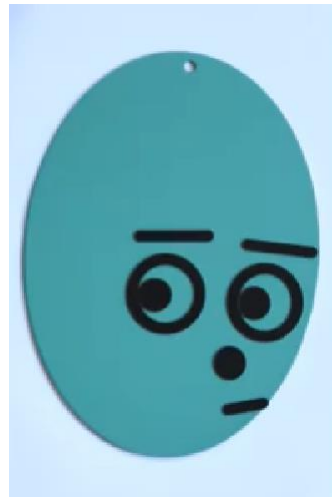
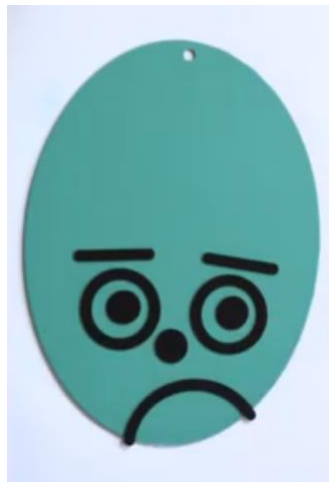
Bo får ikke den julegave han ønsker sig

Slikdeling til LANparty



Fire film om at få taget blodprøver – Bos Blodprøve

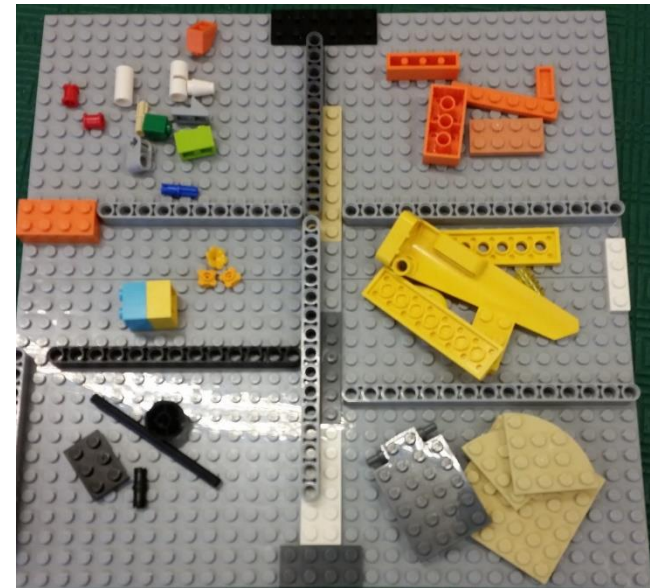
- Bange for det
- Forberedelse
- Hos Lægen
- Tidslinie



Bo hader at tabe og kommer på spillekursus



N			E			C		
PYT	PYT	PYT						
PYT	PYT	PYT						
PYT	PYT	PYT						
PYT								



Leg og eksperimenter

2 eller 3 sammen

Inspirer hinanden med forskellige udtryk.



Dreng med autisme

Vi har nu afprøvet Bo sammen med vores søn på 12 med autisme. Han er normalt begavet og går på specialskole i Aarhus. Han har meget svært ved at sætte ord på følelser og tanker og svært ved at mærke, hvad det er han føler. Så Bo er et rigtig godt redskab til at have et fælles tredje, da det nogle gange bliver for meget for ham at skulle have så meget fokus på sig selv. Det er også rigtig hårdt for ham at skulle tale om en situation der er sket, da han bliver kastet ind i alle følelserne og forvirringen igen - og så trækker han sig fra samtalen.

Det er virkelig godt at han selv kan vise følelserne på en nem og sjov måde, det er også meget motiverende at den er så tydelig som en smiley og ikke som "et rigtigt" menneske. Der er også virkelig godt at man kan tegne på Bo, vi tegner de ting han tænker på eller det der sker for ham i en svær situation.

Vi er ret nye med Bo, men har fundet god inspiration i videoerne på hjemmesiden eller facebook - og jeg er sikker på at han bliver et redskab fremadrettet.

Vi har tidligere været på kursus i det der hedder KAT kassen som er et samtale værktøj til børn med autisme, men det kræver at man har et højt refleksions niveau og kender til sine følelser og mange nuancer af dem og det vidste sig at være uanvendeligt for vores søn.

Jeg tænker at der må være masser af potentiale med Bo i forhold til børn med autisme og kan kun anbefale jer at tage kontakt til skolen for at introducere Bo.

I Løvens Hule



”Bo viser følelser”

Tanken med bogen er, at den kan være et udgangspunkt for at snakke om og arbejde med følelser med børn og børnegrupper.

Børnene får mulighed for at sætte ord på deres følelser og blive bekendt med deres eget udtryk.

Samtidig lærer de at genkende følelserne hos andre og dermed er der sået et frø for at udvikle indføling om empati.



Idéer til brug af bogen

Brug spejlet og inviter barnet til at lave sit eget ansigtsudtryk, som passer til følelsen. Spørg også om, hvordan det mærkes i kroppen. Vis evt. også hvordan du selv ser ud, når du har den samme følelse.

Snak med barnet om, hvordan hvert ansigtsudtryk ser ud. Sig hvad du lægger mærke til fx vidtåbne øjne, munde, der vender op eller ned.

Snak om, hvorfor Bo mon føler, som han gør på billederne. Spørg barnet om, han/hun har oplevet den tilsvarende følelse. Hvordan det føltes og måske også, hvad der ændrede følelsen.

I løbet af en dag oplever vi mange følelser, som kommer og går. Tal med barnet om, at sådan er det for alle mennesker.

Et barn, et spejl, en nærværende voksen og en masse ansigtsudtryk, er et godt udgangspunkt for en god og sjov oplevelse.

Rigtig god fornøjelse.

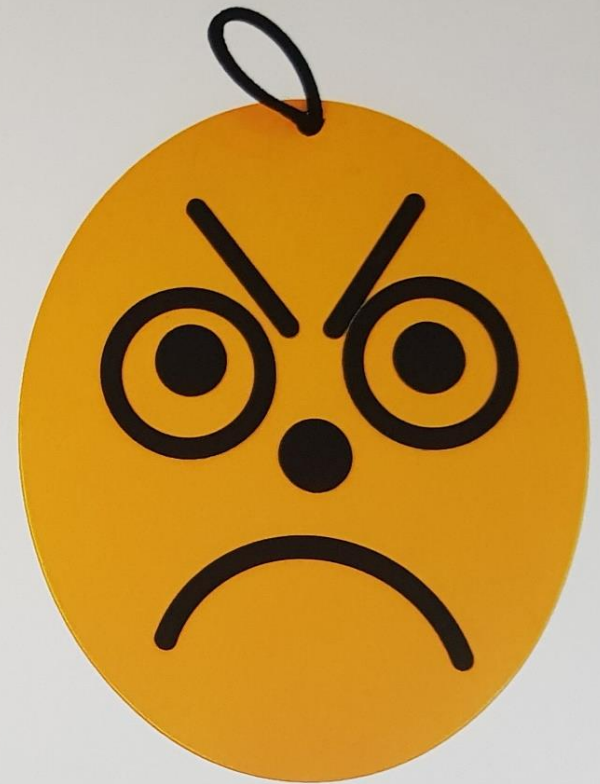


Sådan ser jeg ud, når jeg
er vred og rasende.

Hvad kan gøre dig vred og rasende?

Hvordan ser du så ud?

Hvad gør du, når du skal af med
din vrede?



Hvilket humør tror du, jeg er i nu?

Er du også nogle gange
i sådan et humør?

Hvad kan du så finde på at gøre?

Hvordan har du det i kroppen,
når du er i det humør?



Historien om Bo



<https://www.youtube.com/watch?v=9wpqn1ycXfl>

HUMØRfolderen



- til både professionelle og forældre
- 12 følelser
- Vejledning
- Kurdisk, arabisk, pashto, farsi, vietnamesisk, engelsk, tysk, bosnisk

Vejledning til HUMØRfolderen

A: Lige nu

Den voksne peger på det ansigt der passer fx. GLAD. ” Sådan har jeg det lige nu, fordi jeg er glad for at være hjemme. Vil du vise mig, hvordan du har det lige nu? ”

Barnet viser, hvordan det har det. Hvis barnet ikke fortæller om sin følelse, kan man sige: ”Nå, det er sådan du har det lige nu, har du lyst til at fortælle om det?” Hvis barnet ikke vil, er det helt OK - det har jo allerede vist det.

B: Dagen på bordet (3 følelser)

Den voksne finder et ansigt, der viser følelser, som han eller hun har oplevet i dag. ” I dag har jeg følt mig irriteret, fordi jeg ikke kunne finde min mobil.”

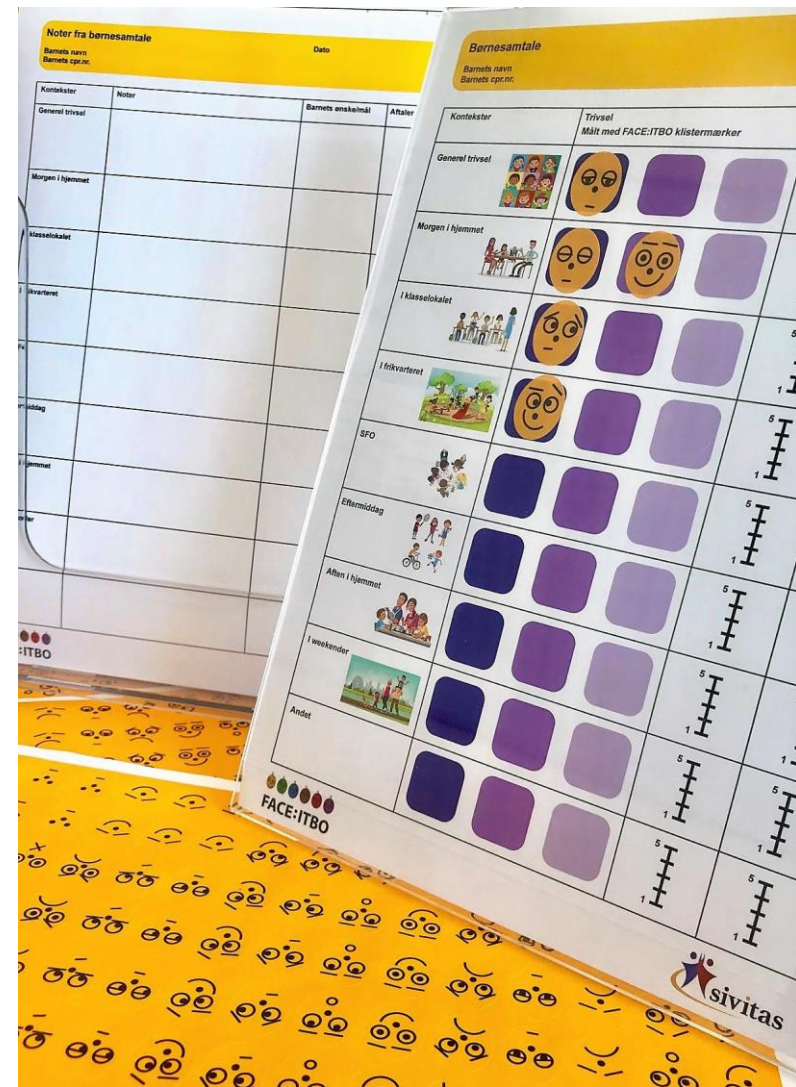
Barnet finder en følelse og fortæller.

Man skiftes indtil begge har vist 3 følelser de har haft i løbet af dagen.

BoSNAK

- til børnesamtaler

- et personligt ark til barnet
- se udvikling fra gang til gang
- barnet er aktivt/ejerskab
- støtte fra HUMØRfolderen



Bos fremtid

- Center for ADHD
- Sivitas
- Demente
- "Da Bo mistede sin far"
- Sluk skærmen Bo for 3-5 og 6-10 årige
- Børneafdelinger Skejby, Ålborg og Odense



Tjek ud

1 ting jeg tager med...



Kontakt og links

Carsten Møller

carsten@mererobust.dk

Mobil 22 41 88 14

Links:

www.mererobust.dk

www.facebook.com/faceitbo

https://www.youtube.com/channel/UCY9LNawfkaOPtOJ3vHSXoXA?view_as=subscriber