

STEINAR SUNDE

Foreldreveileder i sinnemestring



Det står respekt av foreldre som ønsker å jobbe med seg selv for å bedre hverdagen til barna. Denne veilederen presenterer en kognitiv modell for sinnemestring. Modellen blir illustrert gjennom en time med «Elin». Veilederen er laget som et hjelpemiddel til å holde struktur og fokus i arbeidet med å mestre sinnet.

Hvorfor blir vi sinte?

Sinne er en normal følelse som vi alle har. Spørsmålet er derfor ikke om vi er sinte, men hva som skaper sinne og om vi opplever å ha kontroll over det. Sinne kan være en nødvendig markering av grenser for både voksne og barn. Barn trenger trygge voksne som setter forutsigbare grenser. Det sinnet denne veilederen fokuserer på, er det sinnet som blir uforutsigbart for barnet. Dette er en form for sinne som fremstår som uforståelig for barnet. Foreldre blir selv overasket over kraften og uforutsigbarheten i eget sinne. Sinne kommer ofte når en føler seg fastlåst, hjelpeløs eller avmektig i en situasjon med barnet. Sinne blir da en måte å bryte situasjonen og komme seg bort fra ubehaget på (Isdal 2000). Foreldre vil barna sine det beste, og ønsker å være gode foreldre. På tross av dette opplever ca 20 prosent av foreldrene at de skremmer barna gjennom sinne eller vold, og er bekymret for hvordan dette innvirker på barna. Så lenge foreldrene ikke vet hvordan de kan få hjelp med å mestre sitt sinne, vil mange forsøke å bagatellisere det som skjer og snakke minst mulig om det.

Abc-modellen

Sinnemestring for foreldre tar utgangspunkt i den klassiske kognitive terapimodellen hvor sammenheng mellom tanker, følelser og atferd står sentralt. Modellen tar utgangspunkt i at vi alle har en indre samtale med oss selv. Vi fortolker situasjoner vi står i hele tiden. Fortolkningene er preget av automatiske tanker som ofte er lite bevisste. For eksempel «Jeg er dum, ingen hører på meg, hun bryr seg ikke om meg» etc. I kognitiv terapi er fokuset rettet mot å jobbe med de automatiske tankene og fortolkningene og vise hvordan endring i tanker kan føre til endring i følelser. Målet er å få kunnskap om hvilke tanker som hemmer eller fremmer sinnemestring. ABC modellen er mye brukt i kognitiv terapi for å jobbe systematisk med endring av negative automatiske tanker. A står for situasjon, B står for tanke/ fortolkning og C står for følelse og aktivering i kroppen. ABC modellen er en måte å tydeliggjøre forholdet mellom situasjon, tanke og følelse. Mor og far trener opp evnen til å bli bevisst negative automatiske tanker om seg selv (B) slik at de kan gjøres til gjenstand for refleksjon.

Eksempelet som følger er en reell førstetime med «Elin». Ved å gjengi samtalen vil jeg demonstrere hvordan ABC modellen kan brukes for å hjelpe Elin til komme i gang å ta kontroll over sinnet. Å bryte negative tankemønster skjer ikke av seg selv. Det må trenes på over tid i situasjoner med barnet.

Timen med Elin avslutter med konkrete forslag til hvordan forberede øvingssituasjoner med barnet mellom timene.

Situasjonen

Elin ber sønnen Ole på 5 år om å slå av dataspillet og bli med på badet for å pusse tennene. Når han ikke hører etter den tredje gangen hun ber ham om å komme blir hun sint, tar Ole hardt i armen og drar ham inn på badet. Ole skriker og Elin holder han fast mens hun pusser tennene hans. Elin drar Ole gråtende inn på soverommet, legger ham i sengen og sier at i kveld blir det ingen lesing siden han har vært så umulig. Elin går ut av soverommet, kjenner hjertet banke hardt og føler at hun har mest lyst til å gråte. Hvorfor blir det så ofte konflikt rundt legging, og har naboene hørt noe i kveld?

Bestillingen

Elin kommer til familievernkontoret og sier at hun trenger hjelp med sønnen som ikke vil legge seg. Terapeuten (T) spør Elin om hun kan beskrive en vanskelig situasjon hun husker godt. Elin forteller at det senest i går kveld var en situasjon der Ole ikke hørte etter når hun bad ham gå på badet. Når han ikke hører etter blir hun sint og tar ham med makt. Etterpå føler hun seg som en dårlig mor. Elin sier at når Ole ikke hører etter, er det som om hun går inn i en tunnel hun ikke kommer ut av før Ole har lagt seg.

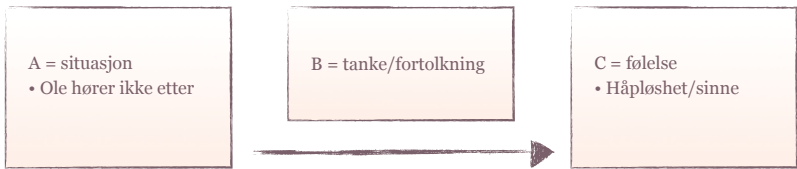
T spør om hun har merket noen endring i atferd hos Ole etter vanskelige leggesituasjoner. Elin sier at hun tok kontakt med familievernkontoret fordi Ole nå har begynt å gå til faren i stedet for til henne, og at Ole blir redd når hun hever stemmen. Elin sier at det er en vond følelse for henne at sønnen er redd henne.

Kartelegging av negative automatiske tanker

Elin forteller at hun går rett fra en situasjon til en følelse. Rett fra A til C. Hun forteller at hun ikke får tilgang til tanke-

ne og fortolkningene (B) før etter at Ole er i seng. I samtalen med Elin blir det første fokus å hjelpe Elin til å se hvordan hennes tanker og fortolkning (B) påvirker hvilke følelser (C) som blir aktivert i henne. «Hvit stakk» er en øvelse som kan være nyttig for å trene på å skille mellom tanker og følelser, samtidig som en erfarer at tanker og fortolkninger (B) påvirker følelsene (C).

Figur 1



Øvelsen «hvit stakk»

T spør Elin om det er ok at vi tar en øvelse? T sier til Elin: Du står i en kø, så kommer noen bakfra og sparker deg hardt i leggen. Før du snur deg og ser hvem som står bak deg, hvilke tanker får du om deg selv? Hvilke følelser blir aktivert? Hva kjenner du i kroppen? Hva får du lyst til å gjøre?

Elin svarer at hun tenker «hvilken idiot er det som sparker meg i leggen». Følelsen er at hun blir sint og litt redd. Hjertet begynner å slå fort. Elin sier at hun ville få mest lyst til å snu seg og sparke tilbake.

T beskriver så en ny scene. Når Elin snur seg og ser hun en blind mann med hvit stakk. T stiller de samme fire spørsmålene en gang til. Elin svarer at hun da tenker «stakkars mann, han er jo blind, han gjorde det ikke med vilje». Følelsene går fra sinne til å synes synd på mannen. Hjertet roer seg og pusten blir normal igjen på noen sekunder. Elin sier at hun får lyst til å hjelpe mannen, spørre hvor han er på vei, og kanskje vise ham veien.

T spør Elin om hva det er som gjør at følelsene og den kroppslige aktivering endrer seg så raskt? Elin sier at «når jeg tenker at han ikke gjør det med vilje, men ved et uhell, så

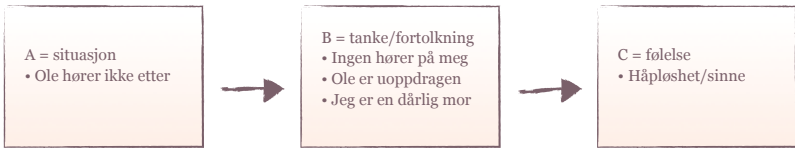
vekker det helt andre følelser bare i løpet av noen sekunder».

Etter denne øvelsen spør T om Elin vil fortelle om leggesituasjonen en gang til. Denne gangen litt mer detaljert før hun ble sint. Elin blir bedt om å beskrive leiligheten. Hvor satt Ole? Hvor kom Elin fra når hun gikk til Ole første gangen.

T ber Elin om å beskrive hva hun tenker om seg selv når hun går over stuegulvet for å be Ole om å skru av data spillet og komme på badet? Elin forteller at hun gruer seg til leggesituasjonen og tenker at hun håper det skal gå bra i kveld. T spør Elin hva hun tenker om seg selv når hun går fra kjøkkenet og over stuegulvet for å be Ole om å skru av dataspillet og bli med på badet for andre gang? Elin sier at hun da tenker at Ole er uoppdragen og at ingen, ikke engang hennes eget barn, gidder å høre på hva hun sier. T spør om hva disse tankene setter i gang av følelser? Elin sier at hun kjenner på håpløshet og sinne, at hjertet slår raskt og at det koker i hodet. T spør hva Elin tenker om seg selv når hun går fra kjøkkenet og over stuegulvet for tredje gang, for å be Ole om å skru av dataspillet og bli med på badet? Elin sier at hun tenker at hun er udugelig som mor og at hun ikke blir respektert. T spør hvilke følelser disse tankene setter i gang? Elin sier at hun kjenner raseriet komme og at hun mister kontrollen over seg selv, fordi det er viktig for henne å være en god mor og å bli respektert. Elin forteller at hun har minner om en god oppvekst med snille foreldre og at hun ikke kan forstå hvorfor hun mister kontrollen. Hun skammer seg over sin reaksjonsmåte overfor Ole. Det eneste hun kan komme på som forklaring på sitt eget sinne er at det var viktig å være flink og prestere når hun var liten. Elin sier at hun tenker på seg selv som dårlig mor når hun ikke presterer å oppdra en «lydig» gutt.

Elin har endret opplevelsen fra å gå rett fra situasjon (A) til følelse (C), til å ha blitt oppmerksom på at hun har flere tanker og fortolkninger (B) som påvirker følelsene (C).

Figur 2



Kartlegging av alternative tanker

Dersom Elins negative automatiske tanker ikke blir utfordret kan hun godta dem som sanne. Negative automatiske tanker er ofte løyner om oss selv som kommer når vi har minst bruk for dem. Skalering, normalisering og kartlegging av alternative tanker er måter å utfordre negative automatiske tanker på.

T spør Elin om hun tenker at tankene om at hun er dårlig mor, og at ingen respekterer henne, er sanne? Elin sier at hun vet at hun gjør mye bra i 90% av tiden de er sammen, men leggesituasjonene ødelegger forholdet deres. Elin sier videre at hun vet at hun har respekt på jobb og at partneren respekterer henne, men når Ole ikke hører etter er det som den vonde følelsen gyldiggjør de negative tankene hun får om seg selv.

Skalering

På en skala fra 1-10, der 1 god og 10 dårlig mor. T spør Elin hvor hun vil plassere seg selv? Elin sier at når hun sitter her på kontoret plasserer hun seg på 3, men i situasjonen når hun blir sint føles det som 9. På en skala fra 1-10, der 1 å bli respektert og 10 er å ikke bli respektert. T spør Elin hvor hun vil plassere seg selv. Elin sier at i hverdagen på jobb og sammen med partner plasserer hun seg på 2, men i situasjonen når hun blir sint på Ole føles det som 8. Elin opplever å ha et realistisk selvbilde det aller meste av tiden. Likevel klarer negative automatiske tanker å trigge sterke følelser i leggesituasjoner med Ole.

Normalisering

Er Elin og Ole i en spesiell situasjon eller er det andre som opplever noe av det samme? T spør Elin om hun har hørt om andre som har vansker med å legge 5 år gamle gutter eller om hun tenker at det er spesielt for Ole og henne? Elin sier at de fleste hun kjenner som har 5 åringer sier at leggingen kan være vanskelig. Elin sier at hun tenker at Ole ikke fremstår som vanskeligere enn de andre guttene i barnehagen.

Alternative tanker

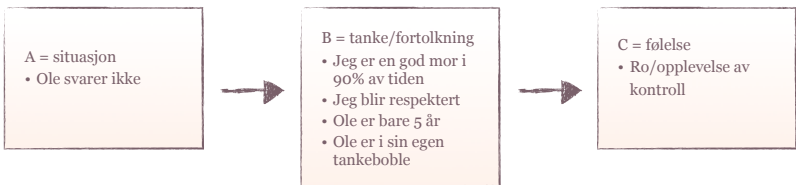
T spør Elin om det er noen andre tanker hun kan ha om seg selv og Ole, når hun skal spørre for andre gang om han vil komme på badet, som ville være like sanne eller sannere enn de tankene hun hadde i går? Elin sier at hun kan tenke at hun i 90% av tiden er en god mor og at de fleste respekterer henne. Elin sier at hun kan tenke at Ole er bare 5 år og at det er normalt at 5 åringer ikke hører etter. Elin sier at hun kan tenke at Ole er så konsentrert i spillet at han faktisk ikke hører hva hun sier, og at det ikke handler om at han ikke viser henne respekt. T spør Elin om hva som vil skje med følelsene dersom hun tenker sånn. Elin sier at hun da vil klare å gå rolig frem til Ole, bøye seg ned, prate rolig med ham, avslutte spillet sammen og for eksempel løpe om kapp til badet. Elin sier at hun ser at dersom hun klarer å fortolke Oles mangel på reaksjon som en normal 5 årings atferd, og ikke som kritikk av henne som mor, så ville hun klare å håndtere situasjonen på en helt annen måte. Elin har gjennom samtalen blitt klar over at (B) tanker og fortolkning av situasjonen, har stor betydning for (C) hvilke følelser som blir aktivert. Elin sier at hun ser at ved å trene på å gjenkjenne og utfordre (B) negative tanker om seg selv, kan hun ta kontroll over (C) hvilke følelser som blir aktivert.

T ber Elin om å dele ut noen hvite stokker til Ole. Hva skal de hvite stakkene hete? Elin sier at hun tenker nok mange

ganger at Ole er uoppdragen og avviser henne når han ikke svarer og at han dermed gjør noe «mot henne». Elin sier at en hvit stokk kan være at Ole er bare fem år og i sin egen tankeverden. Han avviser meg ikke med vilje for å være slem mot meg. Han er bare veldig konsentrert på det han holder på med og litt «blind» for hva som skjer rundt ham. Elin oppsummerer at en hvit stokk kan være «Ole er bare fem år». En annen hvit stokk kan være at «Ole er i sin egen tankeboble».

Skalering, normalisering og kartlegging av alternative tanker bidrar til at Elin kan utfordre de negative automatiske tankene og finne alternative mer sanne tanker om seg selv.

Figur 3



Figur 3, som Elin fylte ut, er et eksempel på en konkret forberedelse til øvings-situasjoner med Ole. Elin endret (A) fra "Ole hører ikke etter" til en mer nøytral fortolkning "Ole svarer ikke". Under (B) gir Elin "hvite stokker" til Ole og finner alternative, mer sanne tanker om seg selv.

Forberedelse av hjemmeoppgave:

T spør hvordan det ville hjelpe Elin i en leggesituasjon med Ole om hun klarer å gi Ole en eller flere slike hvite stokker? Elin sier at hun tenker at det ville være til stor hjelp for å unngå å føle seg angrepet både på selvrespekten og som mor. T spør hva skal til for at Elin skal klare å bruke for eksempel «hvite stokk» som verktøy for seg selv ved neste leggesituasjon? Elin sier at hun ser at hun må trene og holde fokuset oppe over mange kvelder. T ber Elin om å forestille seg at hun går over stuegulvet for andre gang, skal be Ole om å skru av dataspillet og bli med på badet. Hva vil hun tenke om Ole og seg selv da? Elin sier at hun vil holde fokus på tanken om

at hun i 90% av tiden er en god mor. Gi Ole en «hvit stokk» å tenke at han er bare fem år. Han er i sin egen tankeboble og gjør ikke noe for å provosere henne. Elin sier at hun er spent på hvordan dette fokuset vil hjelpe, og at hun gleder seg til å komme i gang med å øve. Elin sier at hun har høy motivasjon for å holde fokus fordi det er veldig vondt å se at Ole er redd henne.

Oppsummering

ABC modellen viser at tanker og fortolkninger kommer før følelser og påvirker følelser. Sinne blir en måte å komme seg fort fra ubehaget følelsen av fastlåsthet og avmakt i situasjonen med barnet gir. Å erfare at aktivering i kroppen kan endre seg i løpet av sekunder når en ikke lenger føler seg angrepet gir mulighet til å velge andre løsninger enn sinne. Det å ikke å føle seg angrepet, er sentralt for å klare å tenke alternative tanker i situasjonen og ikke gå i «tunellen» hvor sinne gyldiggjør negative automatiske tanker om en selv. Å gjenkjenne og utfordre negative automatiske tanker er utgangspunktet for å lage konkrete hjemmeoppgaver der Elin øver på sinnemestring mellom timene.

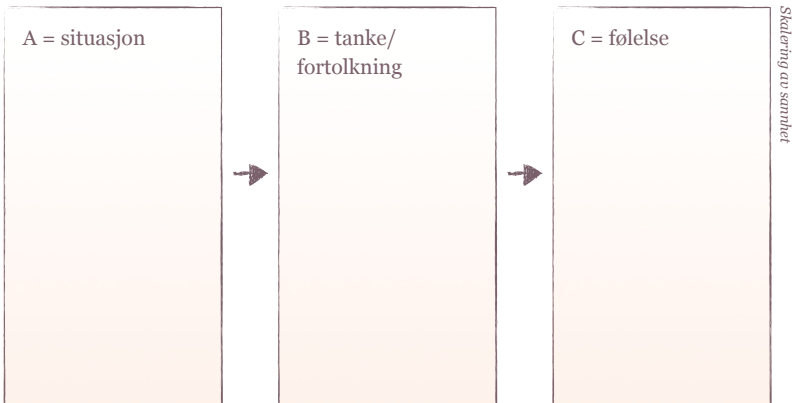
Hjemmeoppgave

1. Ved gjenkjennelse av en negativ automatisk tanke (B), stopp opp og gi deg selv noen sekunder til å registrere hva som skjer.
2. Å gjenkjenne en negativ automatisk tanke (B) hindrer at en går direkte fra situasjon (A) til følelse (C).
3. Spør deg selv om den negative automatiske tanken er sann? Hent frem en «hvit stokk» til barnet og en alternativ, og sannere tanke om deg selv, for å erfare hvilken effekt det har på følelsene i situasjonen og mestring av den.

Fra avmakt til mestring

Å bryte negative tankemønstre skjer ikke av seg selv. Det må trenes på over tid i situasjoner med barnet. Å fylle ut ABC-skjemaer fra øvings situasjoner med barnet bidrar til å hjelpe seg selv til å mestre sinnet. En vellykket øvelse gir opplevelse av mestring i situasjonen med barnet, i stede for opplevelse av avmakt som ofte er foranledningen til sinne og vold.

ABC-skjema til utfylling



Littsint

Sinnemestring for foreldre

Mer informasjon finner du på littsint.no

Gratis e-bok med 10 videoklipp som viser en godt dokumentert modell for sinnemestring på en konkret måte. Oversatt til flere språk.

Gratis app for IOS og Android som bygger på erfaringer fra samtaler med 800 foreldre.

Denne foreldreveilederen, littsint.no, E-boken og Littsint appen er utviklet av psykologspesialist Steinar Sunde ved familievernkontoret i Molde med støtte fra BUF-dir. Sunde har hatt hovedansvaret for arbeidet med sinnemestring for foreldre og partnere ved Familievernkontoret i Molde siden 2004.



Bufetat