



# Sinte foreldre- fra avmakt til vitalitet

Psykologspesialist Lars-Erik Larsen  
Familievernkontoret  
Sør-Rogaland, avd. Bryne  
Publikumsforelesning M44  
17.11.16.

---

# Sinne – en nødvendig følelse

- En forvarsreaksjon.
- Sette grenser.
- Ikke «slutte å være sint», men være sunne rollemodeller for sinne.
- Skille mellom sinne (følelse) og aggresjon (handlinger).

# Pendelen

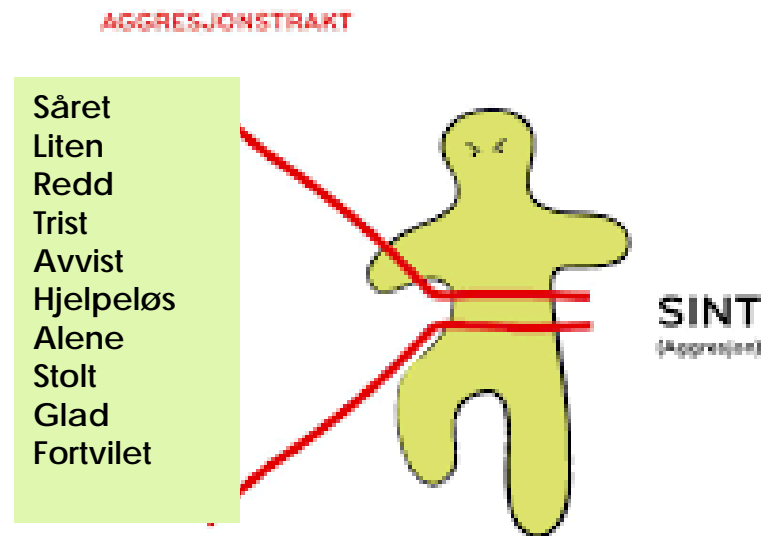
Manglende  
grenser/selvhevdelse



Eksplosjon

# Aggresjonstrakten

- Sinne – en sekundær følelse.
- Bakenforliggende følelser og behov.



# Egen sårbarhet

- Temperament
- Oppvekst
- Traumer
- Familiekultur i.f.t. sinne

# Sinne og overveldelse

- Utydelige opplevelser
- Skam
- «Vil ikke tenke på det»
- Redsel for at noen skal oppdage

Erfaringer som ikke bearbeides lærer vi heller ikke noe av.

# Bakenforliggende årsaker

- Vedvarende stress og belastning reduserer tåleevnen.
  - utfordringer i parforholdet.
  - arbeidssituasjon.
  - stress/hverdagsrutiner.
  - kronisk sykdom/smerte.
  - krav/idealer.
  - økonomi.

# Selvobservasjon

- Bedre evnen til selvobservasjon – lettere å forebygge, større handlingsrom.

«Det svartnet for meg»

- Tanker
- Følelser
- Kropp



# Mentalisering: å forstå egne og andres følelser, tanker og intensjoner.

- Faresignal i.f.t. hvordan vi fortolker barn:
  - «Han vil ødelegge»
  - «Han manipulerer»
  - «Hun vil at jeg skal bryte sammen»



# Ta ansvar for egne handlinger

- «Du fikk meg til å....»
- «Unnskyld, men.....»
- Språk som tilslører hvem som gjør hva med hvem.

# Atferd i riskosituasjoner

- Avlede
- Forenkle
- Pause
- Be om hjelp
- Sitte ned
- Øke avstand
- Ikke avbryte
- Stemmebruk
- «Telle til ti» – strategier for å roe seg selv

# Støtte hverandre som foreldre i krevende situasjoner.

- «Tape ansikt»
- «Forfølge»
- «Overvåke»

Mål: be om hjelp/avløse/gi en vei ut av situasjonen.



# Roe med ord/roe med handlinger

- Ofte prøver vi å roe andre med for mye/for kompliserte ord.
- Det enkle er ofte det beste.

«Never in the history of  
calming down has  
anybody calmed down  
simply by being told to do  
SO»



# Linker/litteratur

- «Enkel og effektiv aggresjonskontroll – 4 trinn». Per Isdal, ATV.
- «Foreldreveileder i sinnemestring». Littsint.no.

Takk for meg!