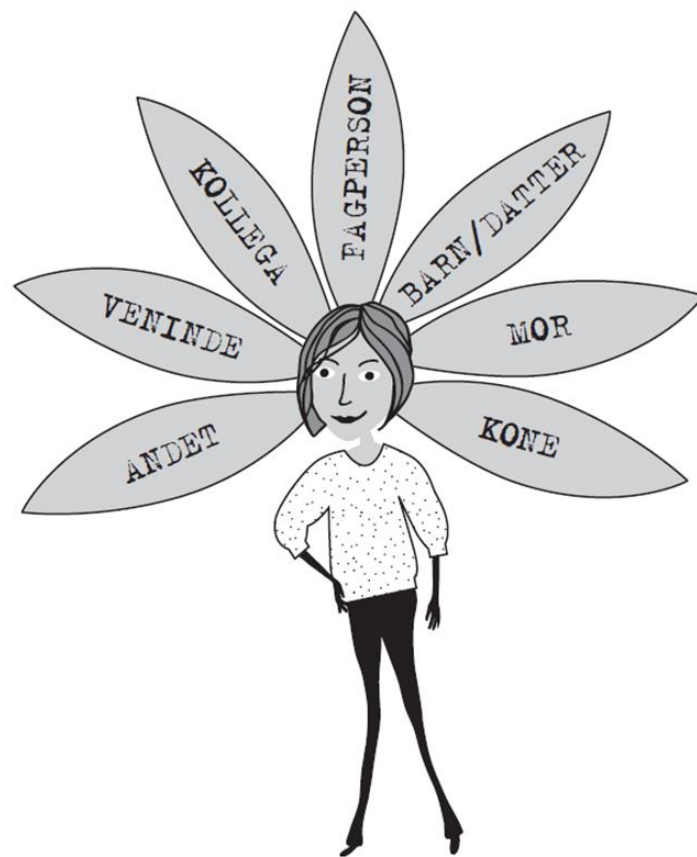


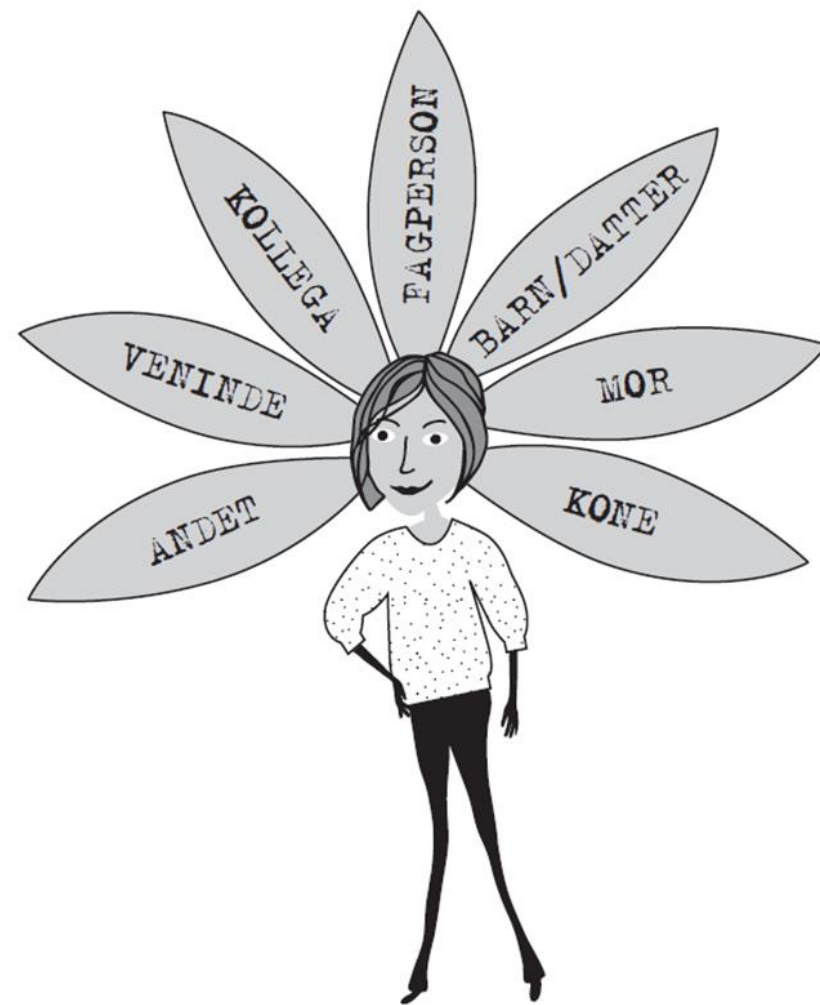
Hold dig langtidsfrisk i relationsarbejde

- www.rikketordrup.dk





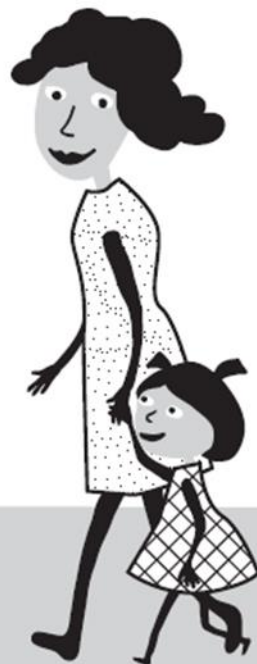
- Når I er pressede, hvor gode er I så til at komme ud og samle energi i jeres andre roller ?
- Skal I helst nå hele vejen rundt inden I kan slappe af eller kan I ta en "time-out" midt i kaos ?



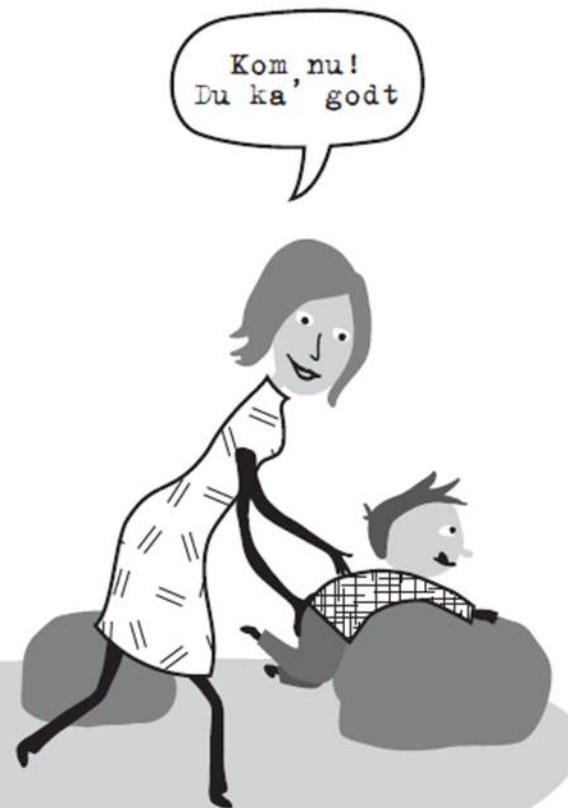
Curling



New Nordic



Tiger





- Hvor ligge du i forhold til din partner/kollagaer ?
- Giver det anledning til diskussioner ?

- Har I diskuteret forældreværdier i jeres rolle som plejeforældre/relationsmedarbejdere med jeres netværk og venner ?



Udviklende øjeblikke

Er de øjeblikke, der opstår når to mennesker etablerer en særlig form for kontakt

Udviklende øjeblikke mellem barn og voksen er øjeblikke hvor den voksne griber et øjeblik og er i det med barnet.

At være i et udviklende øjeblik kan italesættes eller vises med kroppen og barnet får en oplevelse af :

“Jeg ved, at du ved, at jeg ved” eller “Jeg føler, at du føler, det jeg føler”



Udviklende øjeblikke bygger indre arbejdsmodeller

Positiv indre arbejdsmodel :

ud fra denne oplever barnet sig selv som kompetent og værd at elske
og andre som tilgængelige, kærlige interesserede og
imødekommande

Negativ indre arbejdsmodel :

ud fra denne oplever barnet sig selv som inkompetent og uelskværdig,
uinteressant og ikke værdsat og andre som utilgængelige,
forsømmelige, afvisende, distancerende og måske fjendtlige.

Golding, S. Kim (2010) Dansk Psykologisk Forlag "Styrk barnets tilknytning



- Tryg tilknytning



- Utryg undvigende tilknytning
- Med klyngende baseadfærd



- Utryg undvigende tilknytning
- Med afvisende baseafdærd



- Utryg ambivalent tilknytning



- Utryg desorganiseret tilknytning



Kender I jeres børn i de forskellige tilknytningsmønstre ?

Hvordan kan mønstrene slide på jer ?



Tre emotionsreguleringssystemer



Ønsker, forfølger og opnår noget



Beroligende



Selvbeskyttende og sikkerhedssøgende



Drive- og ressourcesøgningssystemet

At gøre...



Begejstring, spænding
og vitalitet

Dopamin



Trygheds og tilfredshedssysteme

At være...

Tryghed og venlighed

Oxytoksin og
endorfiner



Trussels- og selvbeskyttelsessystemet

At flygte, kæmpe eller fastfryse...

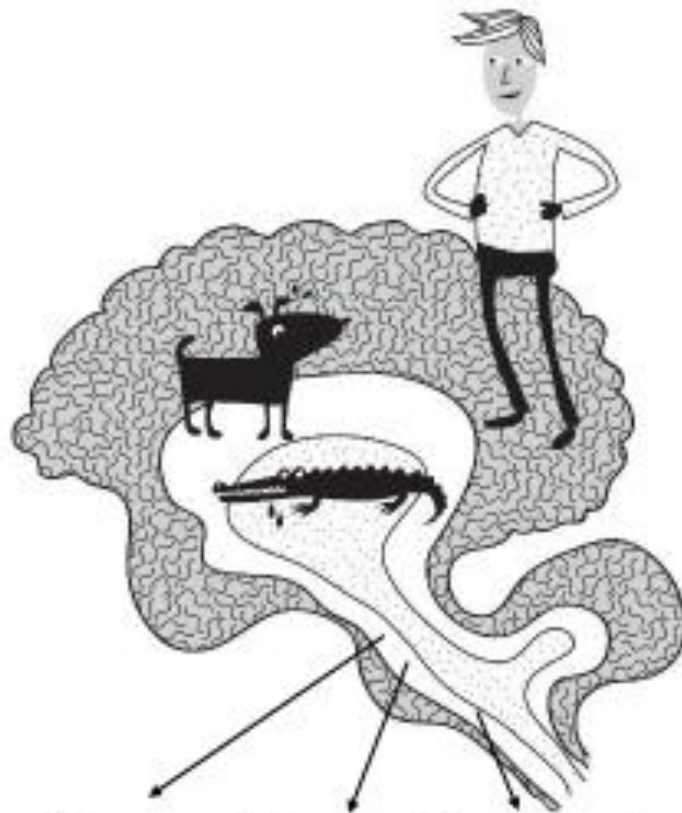


Vrede, angst og afsky

Kortisol og
adrenalin



Belastninger



Sansninger

Kamp Flugt Fastfrysning
↑ ↑ ↑ ↑ ↑
Smag Se Duft Lyt Mærk



Linked in



psykologydetordrup

