Selvkontrol

Gode råd til sjovere hjemmearbejde

IDEKASSEN

Ro, trivsel og højere faglighed

www.idekassen.dk

© Idekassen ApS

Selvkontrol

Forskning viser, at mængden af selvkontrol er afhængig af mange faktorer og svinger alt efter rammer og fysiske/mentale udfordringer.

Ting der kan påvirke barnets evne til at udøve selvkontrol:

- Blodsukker
- Tryghed
- Iltniveau
- Temperaturer – for koldt eller for varmt
- Andre fysiske rammer – lys, lyd, arbejdsplads
- Søvn
- Familiekriser – dødsfald/skilsmisser/ sygdom m.m.
- Konflikter
- Mobning
- Ensomhed

Energilager

Man kan populært sige, at selvkontrol er en fjeder eller batteri, som kan være mere eller mindre fyldt med energi. Man er ikke altid selv klar over niveauet af ens energilager.
Børn har ca. 4 timers energi på batteriet.

Hvad aflader energilageret hos et barn?

- Konflikter – både før og i skole. En dårlig morgen hjemme dræner energilageret til selvkontrol langt op ad dagen
- At føle sig utilstrækkelig
- Manglende basale behov søvn, mad og omsorg
- Livskriser i familien
- Mobning og ensomhed
- Stressfyldte rammer og miljøer

Hvad sker der hos barnet med manglende energi til selvkontrol?

- Uro eller resignation: Blive urolige, snakke eller flytte sig fysisk.
- Frustration - udsagn som " jeg kan ikke" "lorteopgave" "det har vi aldrig lært" osv.
- Konfliktsøgende eller opgivende: Flygte ud af lokalet eller prøve at skabe en konflikt.
- Urolig tarm- og blærefunktion = Hyppige toiletbesøg

Hvad oplader energilageret hos et barn?

- Brain breaks uden stress
- Øget blodsukkerniveau ikke sukkerchok (nok til at hjernen bare oplever en stigning i blodsukkeret)
- Omsorg
- Humor/grin
- Succeser
- Aktiviteter uden stress og konflikter
- Ingen digital stimulering

En god pause uden stress og konkurrence lader også batterierne op. Forslag til aktiviteter: Åndedrætsøvelse, en gåtur, tankeøvelse, massagehistorier og lignende giver energi.

Omsorg giver også energi til selvkontrol f.eks. en anerkendelse, klap på skulderen, massage eller en massagehistorie.

Andet der oplader energilageret er et godt grin f.eks. en sjov vittighed, sjovt filmklip eller musikstykke. Derimod kan en danse- eller musikaktivitet have den modsatte effekt, det samme gør sig gældende i forskellige bevægelsesaktiviteter, fordi man kan fejle, dumme sig eller være dårligere end de andre.

En succes giver energi, så find aktiviteter barnet kan mestre.

Gode råd...

Vi som voksne kan påvirke og hjælpe børnene til mere selvkontrol, men vi kan også det modsatte.

Her en liste med ting hvor du som voksen kan dræne barnet for selvkontrol:

- At kropssprog og verbal kommunikation hos den voksne ikke hænger sammen.
- At være invaderende dvs. færdiggøre barnets opgaver hvis det går for langsomt. Husk børn skal lære at møde modstand og selv finde løsninger.
- Manglende rammer og struktur.
- Rod og uoverskuelige rammer.
- Høj og hård stemmeføring samt stresset fremtoning.
- Overbeskyttelse og manglende krav. Stil realistiske krav
- For mange valg / for åbne opgaver.

Sådan kan energilageret til selvkontrol fyldes op:

- Aktiviteter uden stress, konkurrencer og mulighed for at fejle eller føle sig utilstrækkelig f.eks.:
  - Gåtur
  - Åndedrætsøvelser
  - Mindfulnessøvelser
  - Massage
  - Massagehistorier
  - Meget simple opgaver f.eks. male, doodle, mandalaer
  - Højtlæsning
  - Lytte til stille musik
  - Sjovt filmklip
  - Walk and talk
  - Hygge i sandkassen
  - Lege jorden er giftig
  - Samle blade
- Øge blodsukkerniveauet. NB! Frugtsukker nedbrydes langsommere og har derfor ikke en hurtig effekt.
- Omsorg og anerkendelse giver mere energi til selvkontrol. Så ros, ros og ros!
- Humor/grin. En god vittighed, et sjovt filmklip eller en sjov musikvideo giver energi til selvkontrol.
- Succeser. Så at starte med lette opgaver, som let kan løses, er en god investering.

Hjemmeøvelser

Træning af selvkontrol
Træning af selvkontrol kan foregå hjemme og i dagligdagen. Involver børnene i hvilke øvelser der kunne være sjove.
Find selv på flere øvelser. Alle aktiviteter hvor man skal tilsidesætte egne behov, træner selvkontrol.
Vær bevidst om, at når man træner selvkontrol, så kan der opstå frustrationer. Så pres ikke for hårdt på og vær god til at snakke både før og efter.
Træn to til tre gange om ugen.

Forslag til hjemmeøvelser:

Hold masken

Træner: Lyst -og tankekontrol

Sid overfor hinanden.
Øvelsen går ud på ikke at grine eller smile. For at få den anden til at grine, så må man lave sjove ansigter og grimasser osv.
Der må ikke siges noget..
Kan man holde masken i f.eks. 30-60 sekunder?

Udvikling:
- Der må også tales, siges sjove ting
- Fortælle dårlige vittigheder
- Kilde og røre... husk at lave faste rammer for hvor og hvordan.

Det er forbudt

Træner: Tanke - og lyststyring

Lad forskellige ord eller adfærd være forbudt.
Et godt sted at starte kunne være ordet "Fuck" eller "Fucking", som er blevet et normalt brugt ord blandt børn og unge.
Aftal f.eks. at barnet ikke må bruge de to ord en hel dag. Hver gang de kommer til at bruge det, skal de sætte en streg på et stykke papir.
Lav en belønning hvis barnet holder sig under det aftalte mål. F.eks. 10 streger.
Andet der kunne være forbudt, ud over ord, kunne være: At vippe på stolen, have sko på eller lign.
Lav de første mål så lette, at barnet får succes. Gør det løbende sværere.

Forstyr dit barn

Træner: Følelses -, lyst- og tankestyring

Lad barnet starte på en aktivitet f.eks. bygge Lego, tegne, lave en opgave eller leg - ikke computerspil og iPad/mobil.
Den voksne skal nu prøve at forstyrre barnet f.eks. ved at spille musik, se en video eller synge måske kaste en tennisbold i gulvet. Den voksne kan også forstyrre mere direkte ved at puste i øret, tage klodser, tromme fingre i bordet o.s.v.

Aktiv stilleleg

Træner: Følelses- og tankekontrol

Barnet skal i denne øvelse prøve at slappe helt af midt i en aktivitet f.eks. boldspil, brydekamp eller anden fysisk aktivitet.
Med jævne mellemrum skal barnet lægge sig ned og slappe helt af med lukkede øjne.
Afslapningstiden varieres alt efter alder fra 1-2 minutter op til 10 min.

Udvikling:
Lad eleven have fokus på åndedræt.

Det kolde gys

Træner: Lyst - og tankekontrol

Afslut 2-3 gange om ugen badet med det kolde gys. Slut badet af med iskoldt vand, mens man tæller til 10.

Udvikling:
- Øg antal af kolde gys og tæl længere
- Tag kun kolde bade

Digital fritime

Træner: Lyst -, tanke - og følelseskontrol

Afslut dagen med en times digital fritid. Det vil sige uden mobil, tablet, computer og tv.
Start med en dag og lad barnet lave en liste med positivt og negativt ved den digital fritime.
Måske vil barnet opleve bedre søvn og mindre stress.
Udvid til flere dage, men minimum to dage om ugen.

Let meditation

Træner: Lyst -, tanke - og følelseskontrol

Børnene kan downloade forskellige gratis Apps som guider omkring åndedræt, stress og afslapning. Find en eller to faste tidspunkter hver uge, hvor der slappes af til disse Apps.