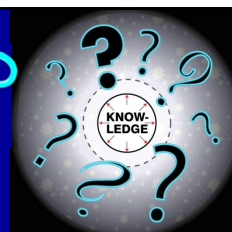


VEJLE den 6. november 2014



Irene Oestrich, Psykolog., Ph.D. Adj. professor  
SKOLEN FOR EVIDENSBASERET PSYKOTERAPI  
REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

## SELVTILLID - SELVVÆRD HOS BØRN OG UNGE



- UDVIKLING AF YDEEVNE
- SELVVÆRD & SELVTILLID
- TRÆNING AF SOCIALE FÆRDIGHEDER
- LIVSGLÆDE



## Universal bill of rights

- retten til at blive elsket uden at skulle gøre noget for det
- retten til at blive beskyttet uden at fortjene det
- retten til at føle sig værdifuld, selv om vi alle er kommet til verden uden noget
- retten til at blive lyttet til uden at skulle være interessant
- retten til at få en godnathistorie, uden at konkurrere med nyhederne i TV
- retten til uddannelse uden at have topkarakterer
- retten til at blive tænkt på som kær - selv når du har et ansigt som kun en mor kan elske.

*"Einstein var heller ikke særlig god til moonwalk  
det er et produkt af ikke at have fået lov til at  
være barn"*



## UDVIKLING AF YDEEVNE

Selvtillid og "ydeevne" udvikles fra barndommen

Signifikante andre skal kunne tilbyde et miljø, der beforder realistisk ydeevne.

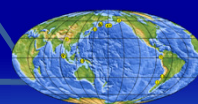
KRAV TIL FORÆLDRE:

- kende indsatsen og opmuntre til udvikling
- give ubetinget kærlighed, omsorg og forståelse
- være en god model
- opmuntre og opbygge en positiv atmosfære - et sikkert sted
- opbygge og vedligeholde en sund opfattelse af sig selv og selvkontrol



Det drejer sig om

SELVET  
ANDRE  
VERDEN



og forholdet til....

Irene Oestrich ©



## selvtillid & selvværd

En helt unik og personlig konstruktion

- SELVET  
Jeg er god nok
- ANDRE  
Andre respekterer, accepterer, elsker mig  
Livet/Verden vil behandle mig ordentligt
- FREMTIDEN  
Jeg vil opnå det jeg har brug for og  
undgå det der er skadeligt for mig

...og jeg vil vise det i min adfærd!

## SOCIAL BETINGNING

VI ER ALLE RESULTAT AF DE STIMULI,  
SOM VI UDSÆTTES FOR IGENNEM LIVET

Ψ

I OPVÆKSTEN, INDEN VI BLIVER  
SELV-INSTRUERENDE & SELV-FORSTÆRKENDE  
BLIVER DISSE STIMULI TOLKET FOR OS

Ψ

AF OG TIL ER EN "GAMMEL TOLKNING" ELLER EN  
MISTOLKNING ÅRSAG TIL  
ANGST, HJÆLPELØSHED,  
DESPERATION & MAGTESLØSHED



## Tanker og følelser hænger sammen

### Scenarie 1

En 12 årig pige møder en veninde, som siger: "Hvor ser du bare godt ud. Har du fået ny bluse?"

- *Tanken der går gennem hovedet på hende er "hun kan godt lide mig, min bluse er fin. Hvad føler hun? ....."*

Scenarie 2 Hun bliver ked af det! Hvad går gennem hovedet på hende?

Scenarie 3 Hun bliver vred.! Hvad går gennem hendes hoved?

Scenarie 4: Hun bliver angst! Hvad går gennem hendes hoved?

Irene Oestrich

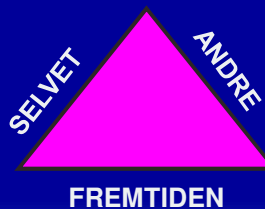
# VÆRDISYSTEMET

GODT - DÅRLIGT  
RIGTIGT - FORKERT  
SYMPATISK - USYMPATISK  
TILNÆRMELSE - UNDVIGELSE  
SKABER GLÆDE - SKABER URO



## TRUSLER PÅ DEN MENTALE UDVIKLING

NEGATIVE AUTOMATISKE TANKER



DESTRUKTIVE FØLELSER  
LAVT SELVVÆRD

## OMSORGSSVIGT

Børn der bliver svigtede har svært ved at konstruere en sund oplevelse af selv, andre og verden

De mener det er deres skyld og at de ikke er gode nok

De udvikler hyppigere emotionelle og adfærdsmæssige problemer

De har større sandsynlighed for at udvikle psykisk lidelse senere og de klarer sig dårligere i livet

Deres perception af dem selv og verden er ødelagt



## OMSORGSSVIGT

Forældre der svigter elsker stadig deres børn

De mangler ofte selvværd og færdigheder

De lider oftere af en psykisk lidelse og eller misbrug

De har dårlige strategier og mangelfuld coping.



## ER LIVET ET "SIKKERT STED" ?

Vi er født med angsten for at falde, skarpt lys og højder

Lidt senere får vi angsten for nederlag og afvisning

Hvis kærlighed og accept bliver gjort betinget, udvikler vi tidligt lavt selvværd

## SELVBESKYTTELSE KAN SVIGTE

*Så simpelt at børn forstår det:*

*Når noget truer dig, løber du din vej og forsøger at blive fri*

*Hvis noget hindrer dig eller vejen er blokeret, bliver du rasende og skubber alt, hvad der er i vejen, væk eller udrydder det*

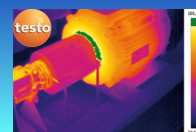
*Når du ikke kan reagere bliver du som fanget i en fælde*

*Det er nok den største kilde til moderne stress: at måtte blive i en situation, som man ikke har lyst til pga mangel på muligheder/ressourcer til at forlade den.*

*Måske er man angst for konsekvenserne, måske kan man ikke se noget alternativ, måske mangler man mod. Et barn er ofte fanget i en bestemt kontekst.*

*Når undgåelse og flugt ikke er gennemførlig, skærpes stress systemet til det yderste. Som at træde på speederen uden bilen er i gear og overophede motoren. Beskyttelsessystemet bryder sammen.*

Irene Oestrich







## GRUNDSTEN I SELVTILLID

TILLID TIL SIG SELV OG ANDRE

TILLID TIL SIN YDEEVNE

FÅ KROP OG SJÆL TIL AT  
SAMARBEJDE

KOGNITIV  
ADFÆRDSTERAPEUTISK  
INTERVENTION FOR AT ØGE  
SELVVÆRD ER UNIVERSSEL PÅ  
TVÆRS AF DIAGNOSER, KØN,  
ALDER, SOCIAL BAGGRUND,  
UDDANNELSE & KULTUR



## selvtillid & selvværd

- Viser sig i måden barnet tænker på  
især i reglerne for "rigtigt og forkert"
- viser sig i måden barnet anvender sine færdigheder på
- viser sig i hvad barnet reagerer på følelsesmæssigt  
angst når han føler dig truet  
depression når der er fare for at miste
- viser sig i barnets adfærd
- viser sig i barnets kommunikation
- viser sig i barnets humør og trivsel

## LAVT SELVVÆRD: ET SYMPTOM

Adfærdsforstyrrelser

Angst

Depression

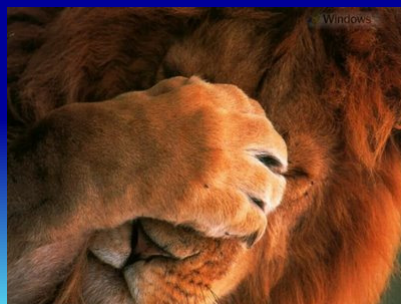
Psykose

Personlighedsforstyrrelse



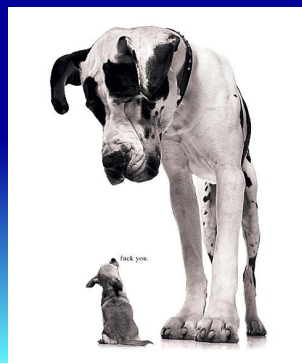
## SELVVÆRD & SELVTILLID

SELVVÆRD ER DIT SYN PÅ DIG SELV  
velvære og selvværd er forbundne



## SELVVÆRD & SELVTILLID

SELVTILLID ER MÅDEN DU  
KOMMUNIKERER MED ANDRE PÅ  
dine færdigheder og hvordan du bruger dem



# SELVVÆRD

Et barns kognitive præsentation af sig selv baseret på tidlig udvikling og erfaring og på aktuel livssituation

Det han eller hun siger om sig selv

Det han eller hun tænker om sig selv

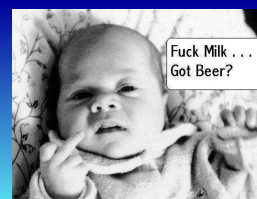
Det han eller hun er overbevist om om sig selv

## Problemer med tilnærmelse & undvigelse

Tilpasningen er gået galt meget tidligt:

JA til det dårlige og NEJ til det gode

Manglende tillid bliver tit til selvopfyldende profeti



# SIKKERHED

- En personlig rettighed
- At blive beskyttet
- At udvikle selvbeskyttelse
- At tro på sig selv og sin egen evne til at løse problemer og håndtere tingene
- At udvikle robusthed, personlig styrke og ukuelighed
- At føle sig elsket

# SOCIALE FÆRDIGHEDER



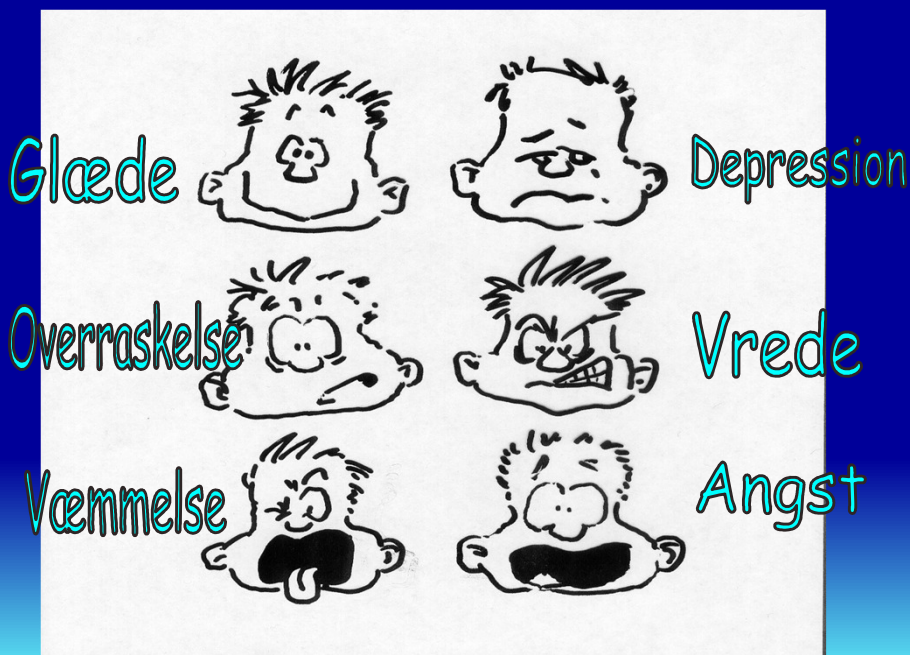
# EMOTIONER

Følelser repræsenterer interne data, der påvirker motivation og adfærd  
Følelser kontrolleres af subcortikale hjernestrukturer og manifesterer sig kropsligt

Emotioner påvirker kognitive og metakognitive processer  
opmærksomhed, hukommelse, vurdering og beslutningstagen

Emotioner er led i opfattelsen af succes eller fiasko

HUMØRET HAR INDFLYDELSE  
PÅ TANKERNE



## EMOTIONEL INTELLIGENS

Følelsernes intelligens kan forklare og forudsige succes - EQ vigtigere end IQ

- Evne til at udtrykke sine følelser
- Evne til at identificere og anerkende egne og andres følelser
- Evne til at forstå følelsens naturlige forløb
- Evne til at acceptere egne og andres følelser
- Evne til at håndtere egne og andres følelser.

Dårlig håndtering af følelser er en af de vigtigste årsager til psykiske problemer.



## DINE POTENTIELLE TALENTER

Dine færdigheder

Dine særlige egenskaber

(Udseende, stil, opførsel, viden, dygtighed, karakter, personlige overbevisninger)

Dine tanker

formodninger, meninger, holdninger, overbevisninger  
- din indre monolog arbejder for dig eller imod dig

Dine muligheder som endnu ikke er udnyttede

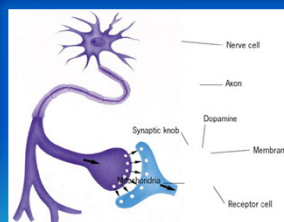
## DU KAN SELV TRYKKE PÅ DOPAMINKNAPPEN

Dopamin er forbundet med lykkefølelse og smertereduktion

Som børn lærer vi at skabe glæde som modvægt til negative følelser

Alle former for forstærkning glæder:

- At få et ønske opfyldt (materielt eller socialt)
- At få behov dækkede
- At blive stimuleret
- At få sin vilje
- At vinde
- At få kærlighed, venlighed og accept gengældt



## LYKKELISTEN

1. Tæl dine velsignelser
2. Lyt til musikken
3. Kys, kram og kæl
4. Bevæg din krop
5. Dyrk din spiritualitet
6. Grin højt og inderligt
7. Gør noget godt for nogen
8. Vær generøs og del
9. Søg positive følelser, som vej til lykke
10. Identificer dig med dine rødder
11. Brug lykkelige minder som guide
12. Vær optimist
13. Prøv noget nyt
14. Del din historie med nogen
15. Få balance mellem arbejde og hjem
16. Hold dine forventninger på et realistisk plan
17. Giv dig tid
18. Visualiser noget lykkeligt
19. Smil
20. Gift dig til lykke

