

HAR DU TALT MED DIN DRAGE I DAG?

Nikolaj Bloch

Konsulent v. Psykologisk Ressource Center



NÅR SPØRGSMÅLET LUKKER DØREN



Nikolaj Bloch

DET FÆLLES TREDJE

Fælles tredje

- Ekstern fokus
- Afstand
- Åbner for adgang

Hun tilføjede bl.a.

- Et stille rum i pausen
- Må bruge dimseting uden at spørge
- Lyset i klassen

Hvis jeg kunne bestemme i skolen...

Dimseting uden at spørge

Overordnet (klasse, forberedelse, tryk)

- At der ikke er for mange elever i klassen (mindre larm og uro) ✓
- At der altid er en tydelig plan, man kan se, så man ved hvad der skal ske. ✓
- At man får at vide dagen for, hvad der skal ske næste dag. ✓
- At man har sin faste plads og sine ting på samme sted hver dag. ✓
- At der er en fast voksen, man kan gå til, når noget bliver svært. ✓
- At læreren forstår, at man kæmper, også selvom det ikke ses tydeligt. ✓

I timen

- At læreren forklarer langsomt og tydeligt, gerne både mundtligt og på tavlen. ✓
- At man kan arbejde alene eller i små grupper, når store grupper er for svært. ✓
- At man får lidt ekstra tid til opgaver, uden at blive presset. ✓
- At man kan svare på andre måder end at tale foran hele klassen. ✓
- At der er små stille-pauser i løbet af timen, hvor man kan trække vejret. ✓
- At man kan bruge ørepropper eller høretelefoner, hvis der er meget larm. ✓
- At lyset i klassen ikke er for skarpt, og at man kan sidde et sted med ro. ✓

at man må gå væk når man har forstøvet det og så klar

I pausen / frikvarteret

- At man kan vælge, om man vil lege med andre eller bare kigge på. ✓
- At der er et roligt sted at gå hen, hvis det bliver for uroligt. ✓
- At man kan gå ^{blive} lidt tidligere ind i klassen, hvis man har brug for det. ✓
- At der er voksne, som hjælper, så pausen føles tryk. (*flere gode ting*) ✓
- At der er steder med mindre larm og færre kropslige skub. ✓

stille rum med en voksen

Når man spiser

- At man kan spise i et roligt rum uden for meget larm. ✓
- At man kan sidde sammen med få venner eller alene, hvis det føles bedst. ✓
- At man kan spise i sit eget tempo, uden at blive afbrudt. ✓
- At man kan undgå stærke lugte fra mad eller sidde et sted, hvor lugtene ikke fylder. ✓

ikke vente på mad



STØTTE TIL SAMTALER MED SYSTEMET

Min kontrakt

Jeg hedder [REDACTED], og jeg er 11 år.

Hvis du skal tale med mig og stille spørgsmål skal du acceptere og underskrive denne kontrakt.

Jeg vil gerne have at du svarer på disse spørgsmål før vi skal mødes

1. Hvorfor vil du tale med mig?
2. Jeg vil gerne se et foto af dig, inden vi mødes
3. jeg vil gerne høre en lydfil med din stemme inden vi mødes
4. Hvad vil du spørge mig om?
5. Hvor lang tid vil du gerne tale med mig?
6. Hvordan skal vi tale sammen (snakke, skrive, tegne...)?

Når vi taler sammen gælder mine regler

- Jeg må bestemme hvor vi skal sidde.
- Stil ét spørgsmål ad gangen – Giv god tid til at svare.
- Jeg må sige *"jeg har ikke lyst til at svare"* eller *"jeg ved det ikke"*.
- Dette skal du respektere og ikke prøve at omformulere det samme spørgsmål.
- Jeg må have en voksen med.
- Hvis jeg har brug for det må jeg få pauser undervejs.
- Jeg må sige *"stop"* – og så skal samtalen stoppe med det samme.
- Jeg svarer på dine spørgsmål så godt jeg kan, men svarene kan nemt ændre sig. Derfor skal du respektere hvis jeg ændre mening.

STØTTE TIL SAMTALER MED SYSTEMET

Min kontrakt

Jeg hedder ■■■■■, og jeg er 11 år.
Hvis du skal tale med mig og stille spørgsmål skal du acceptere og underskrive denne kontrakt.

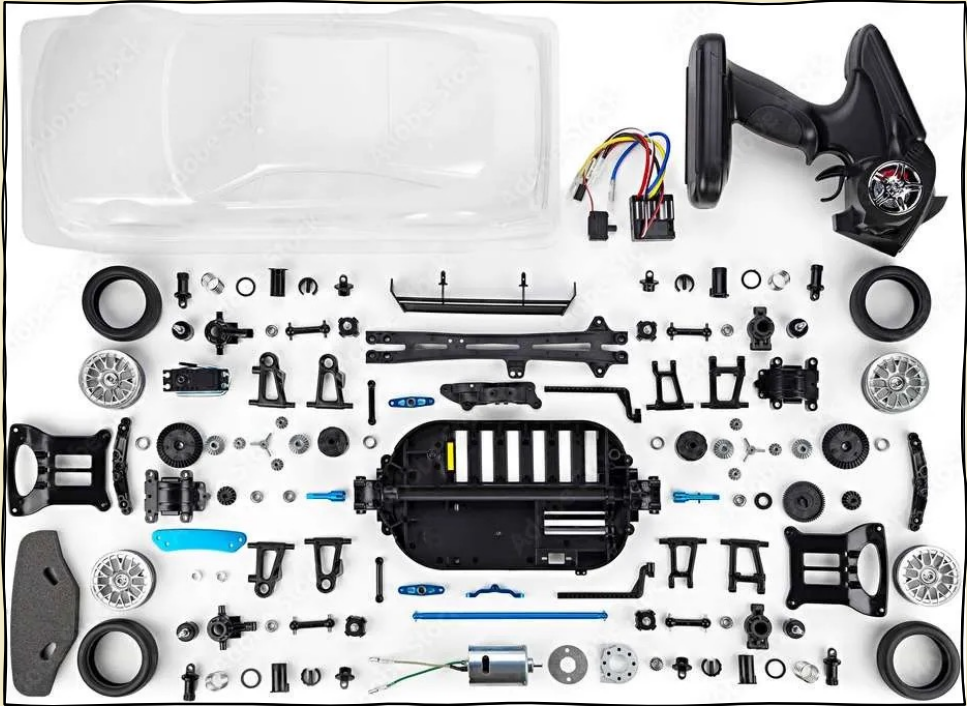
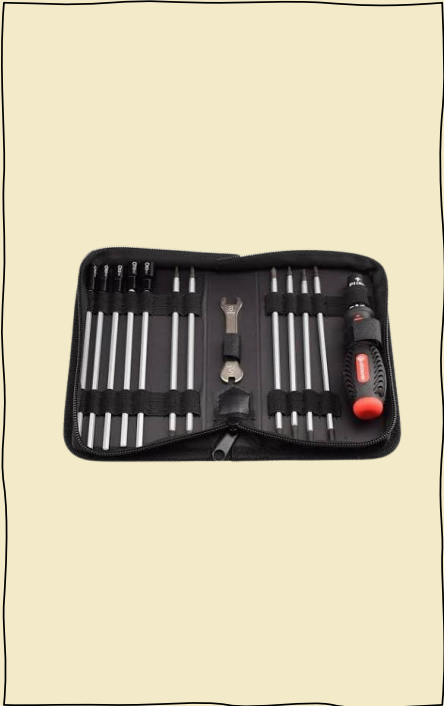
Jeg vil gerne have at du svarer på disse spørgsmål før vi skal mødes

1. Hvorfor vil du tale med mig?
2. Jeg vil gerne se et foto af dig, inden vi mødes
3. jeg vil gerne høre en lydfil med din stemme inden vi mødes
4. Hvad vil du spørge mig om?
5. Hvor lang tid vil du gerne tale med mig?
6. Hvordan skal vi tale sammen (snakke, skrive, tegne...)?

Når vi taler sammen gælder mine regler

- Jeg må bestemme hvor vi skal sidde.
- Stil ét spørgsmål ad gangen – Giv god tid til at svare.
- Jeg må sige "*jeg har ikke lyst til at svare*" eller "*jeg ved det ikke*".
- Dette skal du respektere og ikke prøve at omformulere det samme spørgsmål.
- Jeg må have en voksen med.
- Hvis jeg har brug for det må jeg få pauser undervejs.
- Jeg må sige "*stop*" – og så skal samtalen stoppe med det samme.
- Jeg svarer på dine spørgsmål så godt jeg kan, men svarene kan nemt ændre sig. Derfor skal du respektere hvis jeg ændre mening.

MOTORISK FOKUS OG RYTME



DET INDRE UNIVERS

Eksempler på planeter i et indre univers →

- Tanker og idéer
- Gamer-energi
- Fokus
- Ro
- Relationer
- Kedsomhed
- Nedtrykthed
- Angst



Hvordan universet kan bruges →

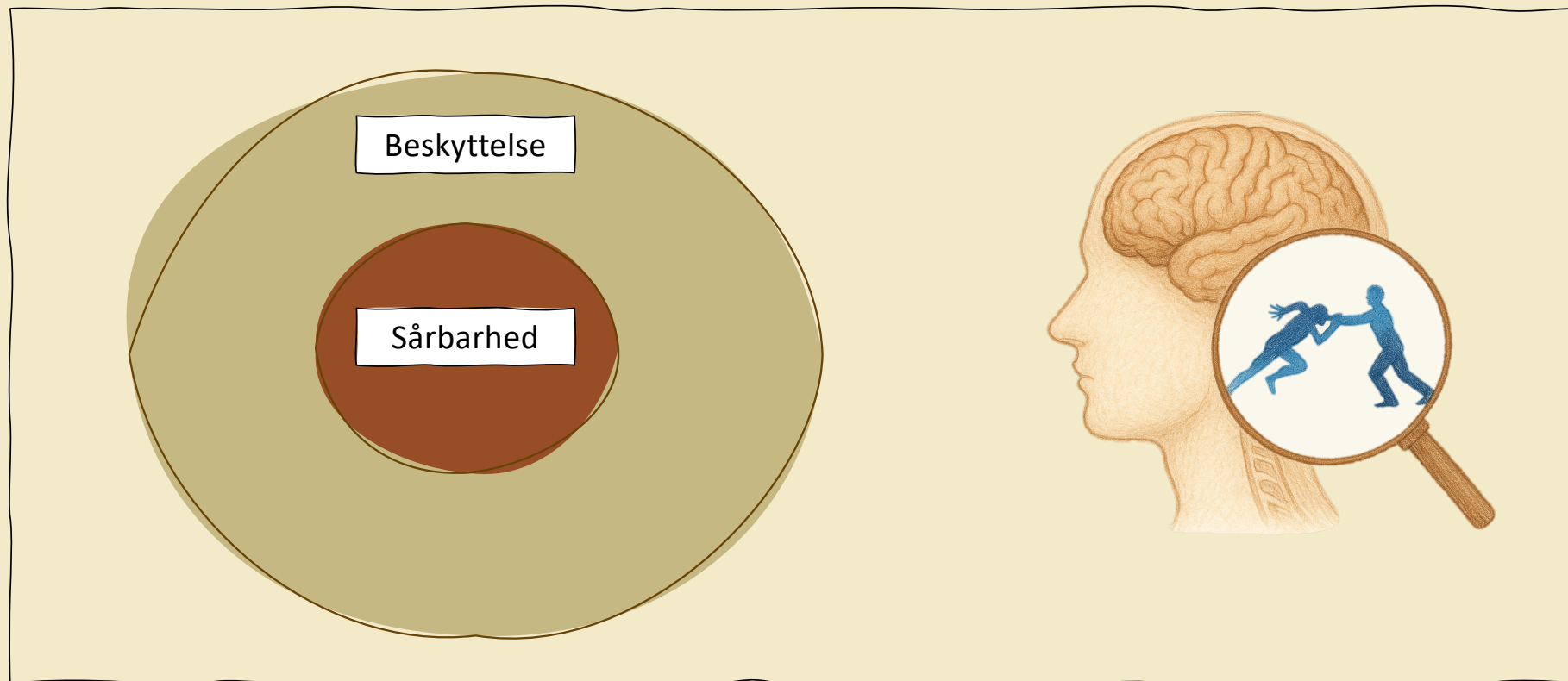
- Tal om hvor tit man er på en planet
- Tal om afstande og bevægelser
- Er nogle planeter nogen gange tættere på hinanden
- Gør det lettere at tale indirekte om svære følelser

MENNESKER RUMMER MANGE INDRE SIDER

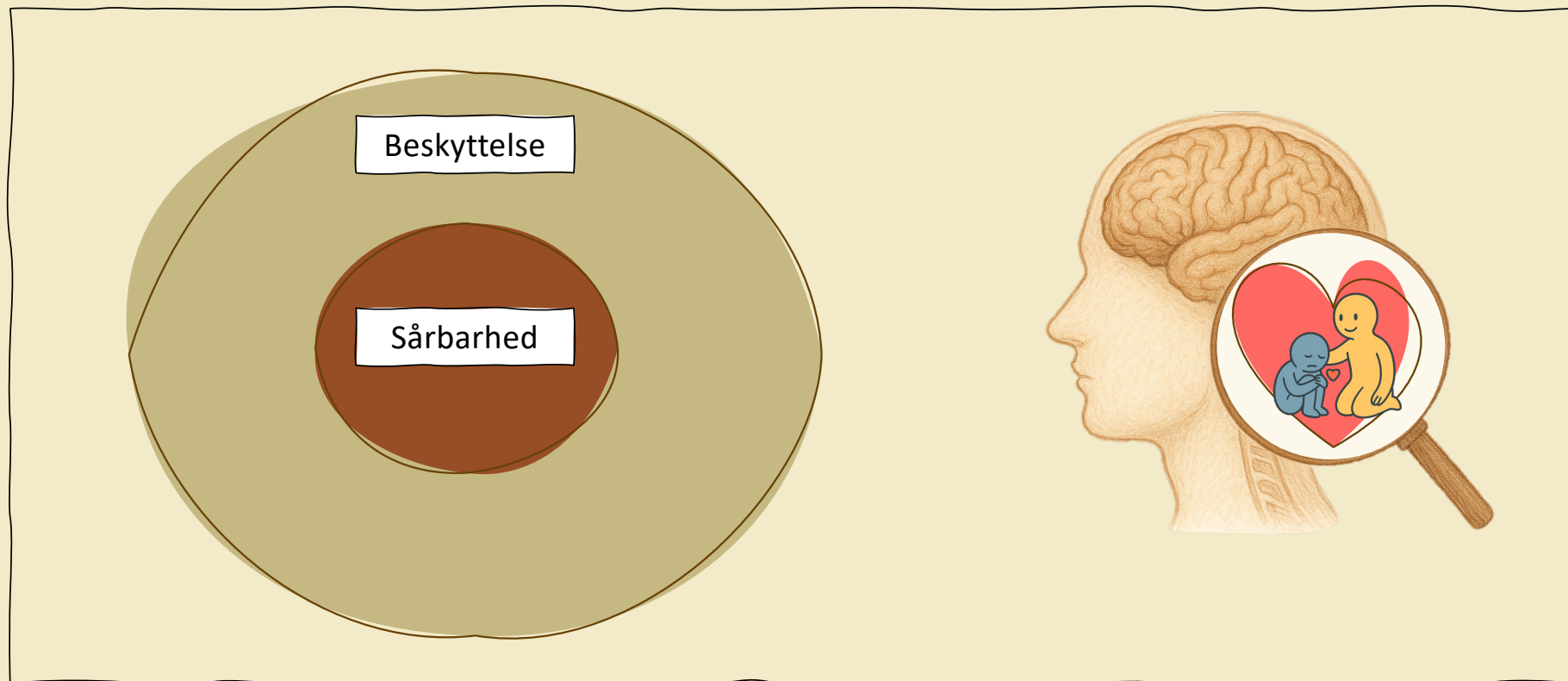
”Man har ju alla åldrar inne i sig. Ibland tittar den ena fram, ibland den andra.”

Astrid Lindgren, Dagens Nyheter,
8 september 1959.

SINDET ER MANGFOLDIGT



FRA BESKYTTELSE TIL ADGANG og integration



EN DEL AF MIG FØLER, TÆNKER, MÆRKER...

Følelser bliver lettere, når de får form udenfor kroppen – som noget vi kan kigge på.

Følelser i skolen:

- En del af mig bliver vred
- En del af mig bliver trist
- En del af mig bliver bange
- En del af mig skammer sig
- En del af mig bliver overvældet



INNER ACTIVE CARDS

Inner Active-kort kan bruges i samtaler med voksne til at skabe et fælles sprog for følelser, dele og behov.



Billedet flytter følelsen ud i rummet hvor den kan ses, forstås og mødes udefra.

www.inneractivecards.com

INNER ACTIVE CARDS

Inner Active-kort kan bruges i samtaler med voksne til at skabe et fælles sprog for følelser, dele og behov.



Billedet flytter følelsen ud i rummet hvor den kan ses, forstås og mødes udefra.

www.inneractivecards.com

SELVFORSTÅELSE MED ENGANGSKOPPER

Kopperne synliggør den beskyttelse, der ligger bag adfærden



INNER ACTIVE CARDS

Inner Active-kort kan bruges i samtaler med voksne til at skabe et fælles sprog for følelser, dele og behov.



Billedet flytter følelsen ud i rummet hvor den kan ses, forstås og mødes udefra.

www.inneractivecards.com



STYRET AF DELE



Nikolaj Bloch

LEGO

en hurtig, sanselig indgang

**Vis en følelse
med 3 klodser**

**Byg en
beskytter**

**Byg
relationen**

**Byg det der
står i vejen**

**LEGO
Blomster**



Hænderne arbejder → presset falder

NÅR FØLELSER IKKE KAN SIGES

finder de en anden form

Når følelsesordene mangler, taler
kroppen gennem billeder

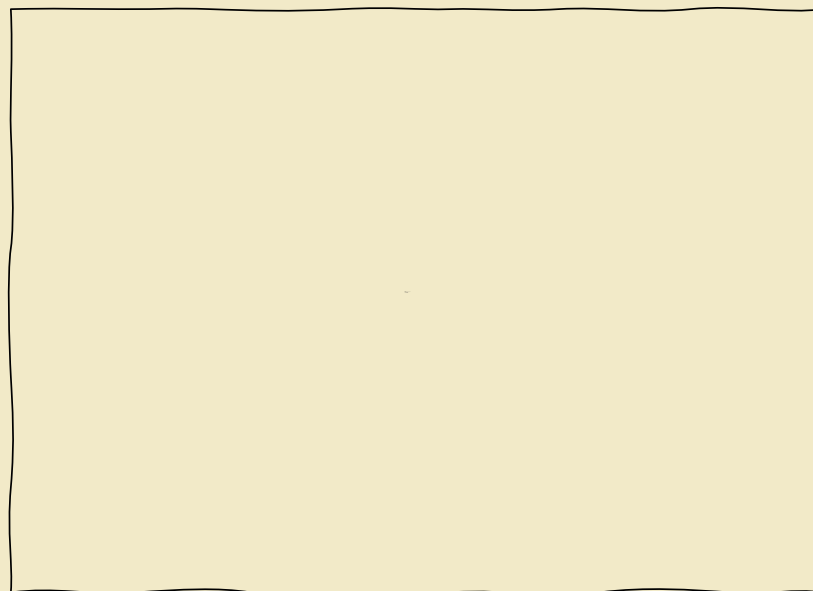
*"Nu ses vi kun i mine mareridt
Jeg med opkast på pudebetrækket
Og dynen rullet sammen på gulvet"*





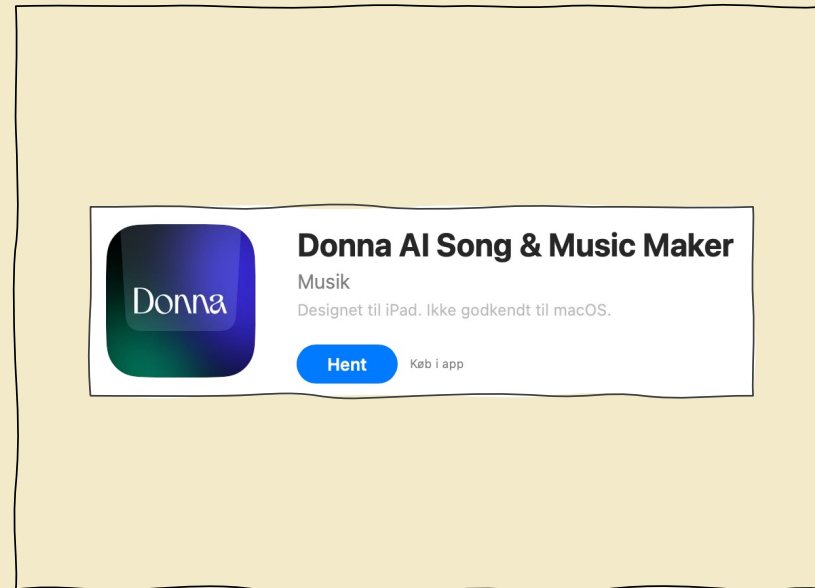
EN USYNLIG FØLGESVEND

Vi taler gennem det, der føles trygt



EN USYNLIG FØLGESVEND

Vi taler gennem det, der føles trygt



HAR DU TALT MED DIN DRAGE I DAG?

Nikolaj Bloch

Konsulent v. Psykologisk Ressource Center

