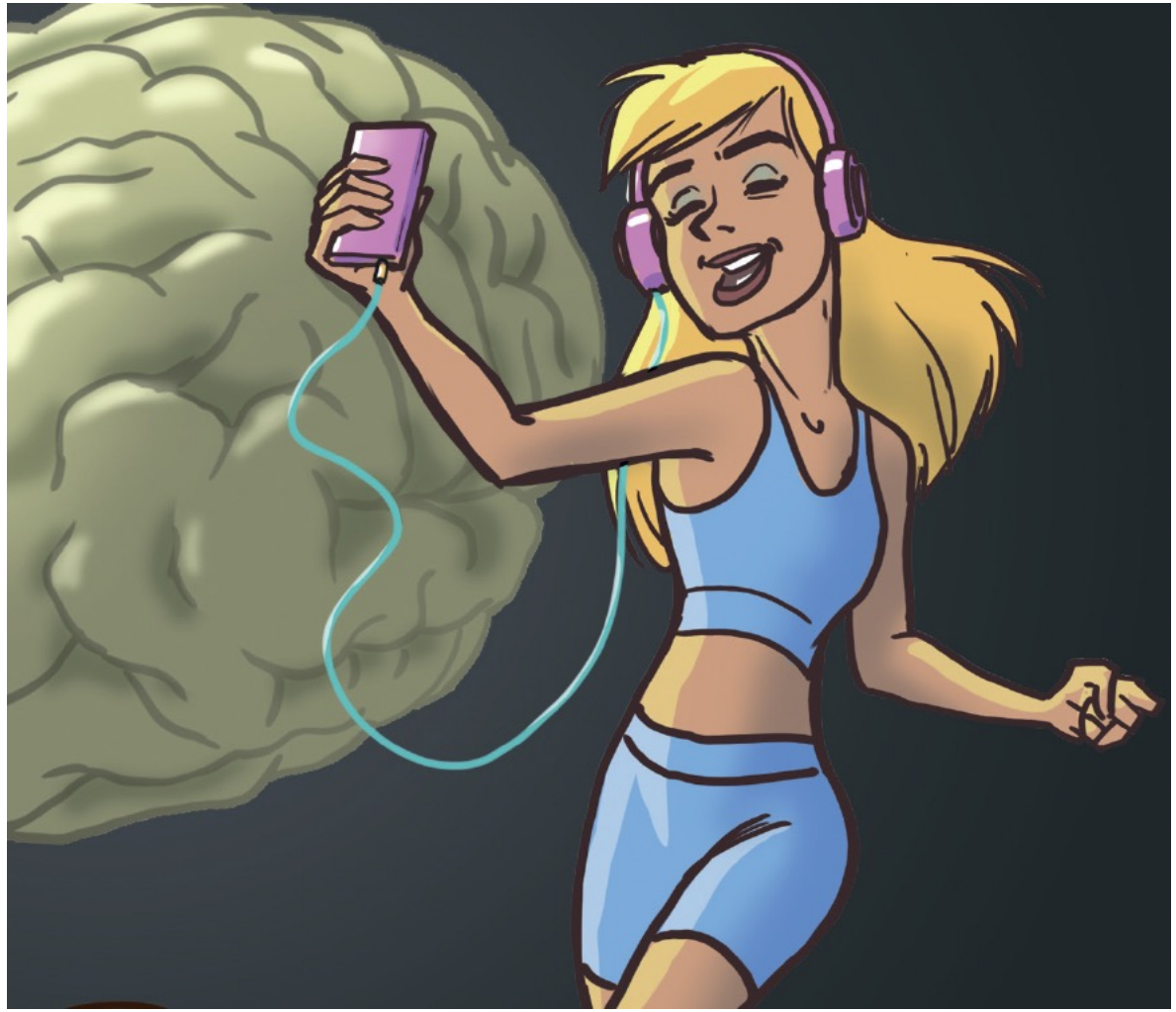
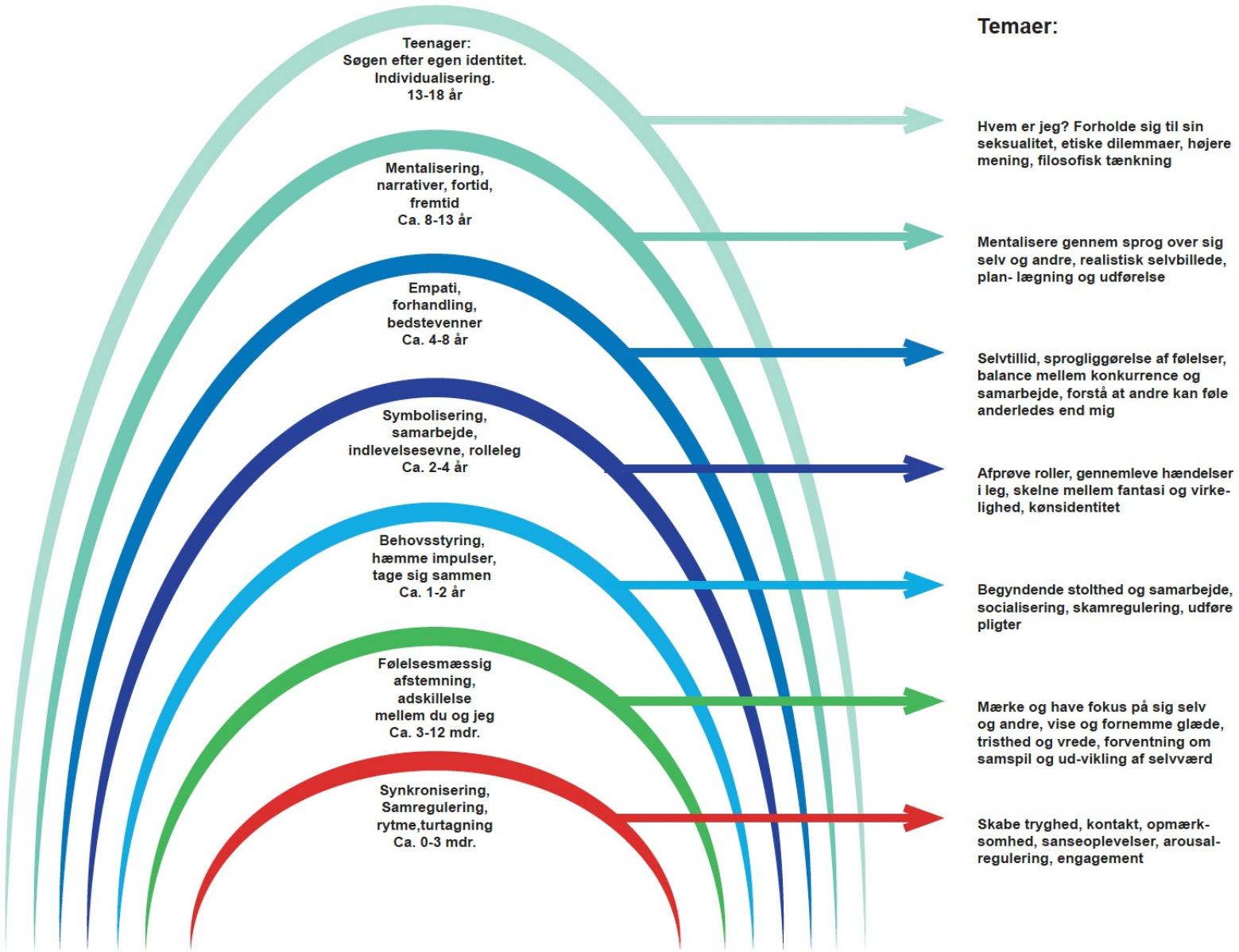
Neuroaffektiv udviklingspsykologi

Om relationens kraft



Ved Susan Hart og Mick Hart

Barndommens og ungdommens syv mentale organiseringsniveauer



Temaer:

Hvem er jeg? Forholde sig til sin seksualitet, etiske dilemmaer, højere mening, filosofisk tænkning

Mentalisere gennem sprog over sig selv og andre, realistisk selvbillede, plan- lægning og udførelse

Selvtillid, sprogliggørelse af følelser, balance mellem konkurrence og samarbejde, forstå at andre kan føle anderledes end mig

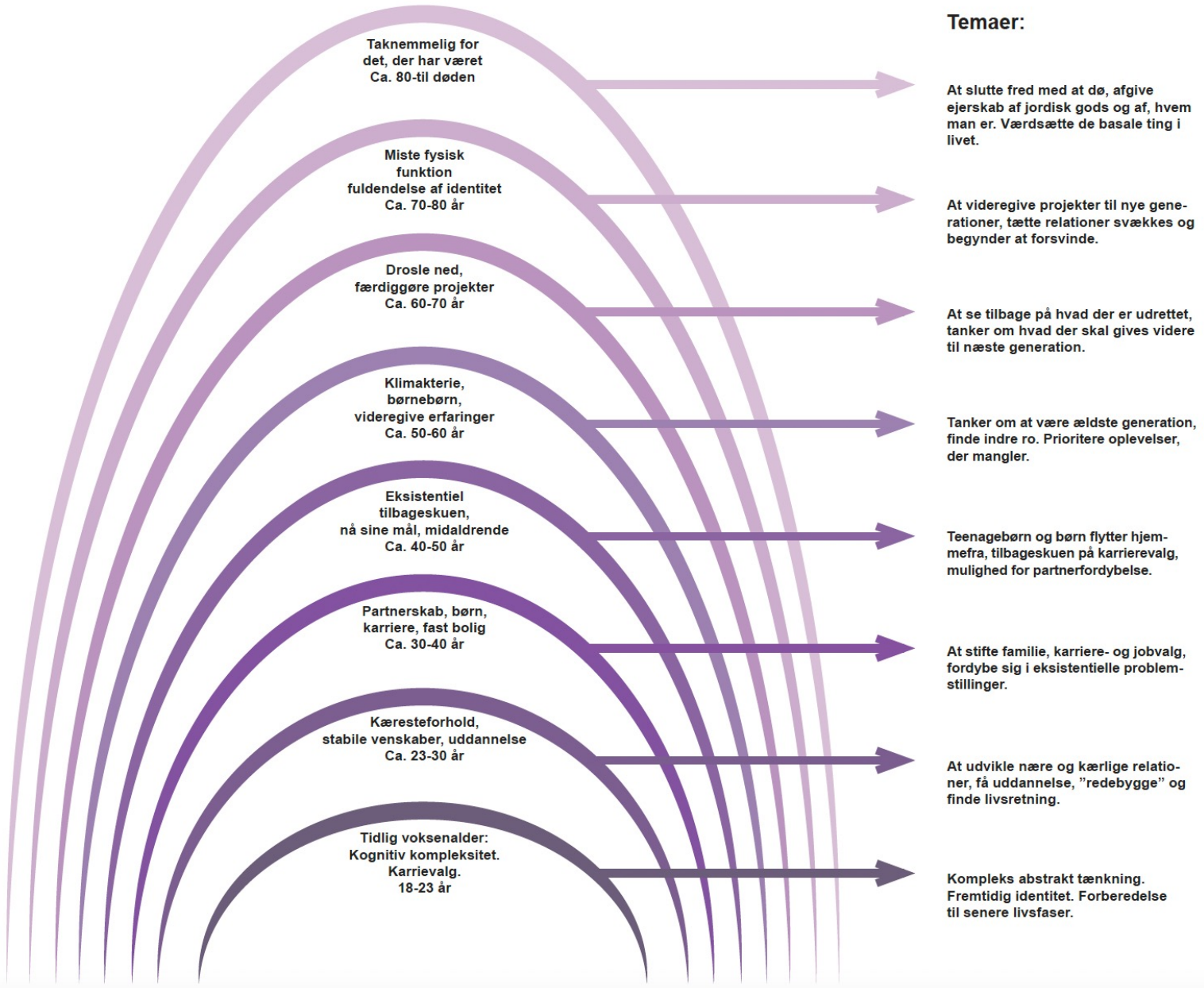
Afprøve roller, gennemleve hændelser i leg, skelne mellem fantasi og virke-lighed, kønsidentitet

Begyndende stolthed og samarbejde, socialisering, skamregulering, udføre pligter

Mærke og have fokus på sig selv og andre, vise og fornemme glæde, tristhed og vrede, forventning om samspil og ud-vikling af selvværd

Skabe tryghed, kontakt, opmærk-somhed, sanseoplevelser, arousal-regulering, engagement

Voksenlivets otte mentale organiseringsniveauer



Temaer:

At slutte fred med at dø, afgive ejerskab af jordisk gods og af, hvem man er. Værdsætte de basale ting i livet.

At videregive projekter til nye generationer, tætte relationer svækkes og begynder at forsvinde.

At se tilbage på hvad der er udrettet, tanker om hvad der skal gives videre til næste generation.

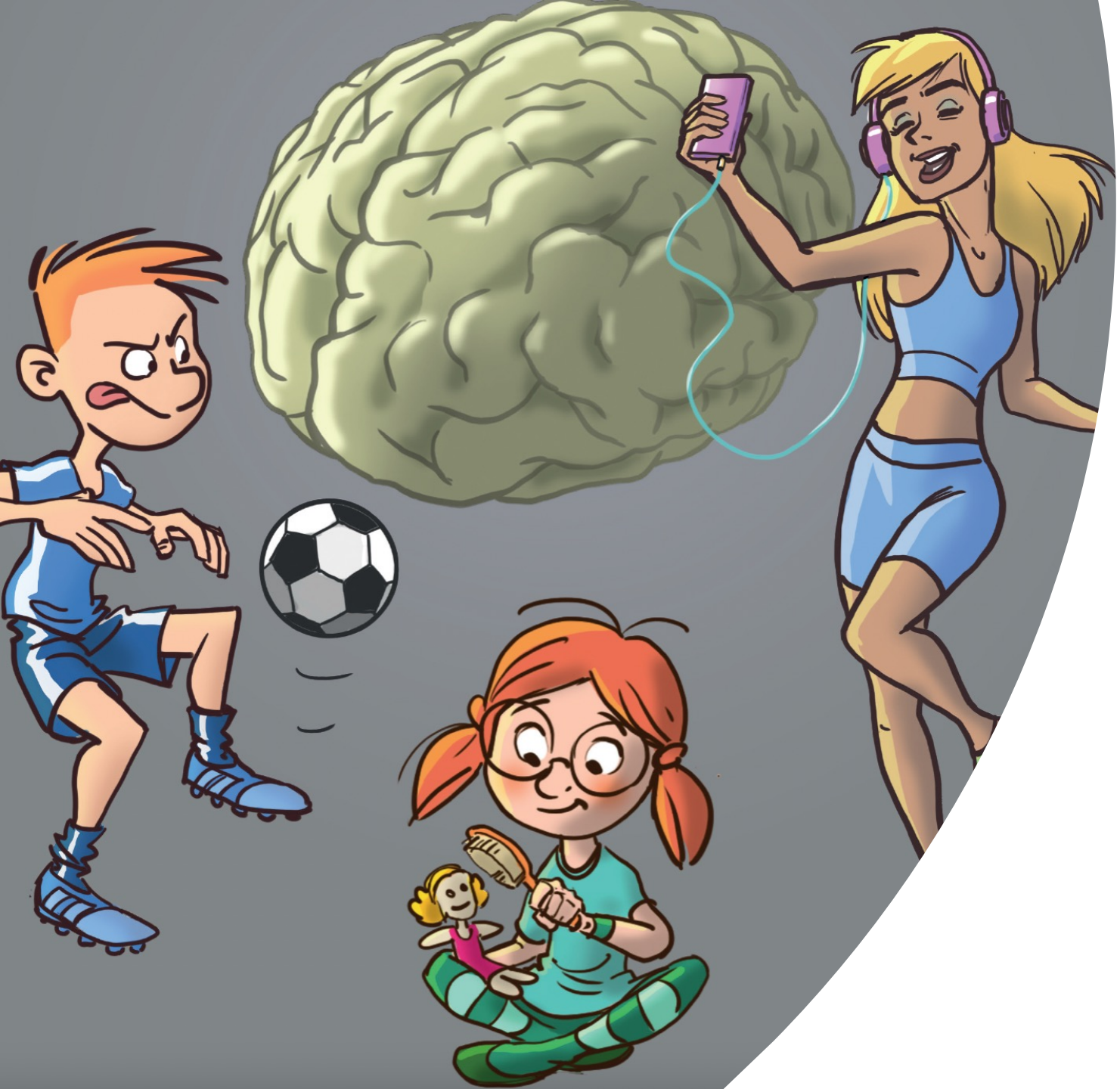
Tanker om at være ældste generation, finde indre ro. Prioritere oplevelser, der mangler.

Teenagebørn og børn flytter hjemmefra, tilbageskuen på karrierevalg, mulighed for partnerfordybelse.

At stifte familie, karriere- og jobvalg, fordybe sig i eksistentielle problemstillinger.

At udvikle nære og kærlige relationer, få uddannelse, "redebygge" og finde livsretning.

Kompleks abstrakt tænkning. Fremtidig identitet. Forberedelse til senere livsfaser.



Den brugervenlige hjerne

De tre udviklings- eller læringsdomæner

Emotion

Motorik
Sansning
Krop

Kognition

DEN NEUROAFFEKTIVE TREKANT

Teoretisk forståelse
landkort

Selvagens
Chauffør

Metode/redskaber
GPS

Følelser er «limen» mellem mennesker og en forudsætningen for tilknytning

Fra et individ til et relations-orienteret samfund

Vi mennesker er avancerede sociale flokpattedyr, og vi søger samhørighed med dem, der betyder mest for os!

Vi er alle født til at deltage i hinandens nervesystem, og det er derigennem vi udvikler os personligheds-mæssigt!

(Daniel Stern)

Når erfaringer er behagelige, engagerende, mildt frustrerende og ikke overvældende, bliver de integreret i nervesystemet.

(Pierre Janet 1889)

Selvregulering

Al selvregulering læres gennem regulerende interaktioner, som kaldes samregulering

Selvregulering

Mennesker er gennem evolutionen skabt til at føle et behov for at høre til og være accepteret. Dette kommer af og til i konflikt med den svære balance mellem konkurrence-samarbejde, egoisme-socialt behov og konflikt-harmoni.

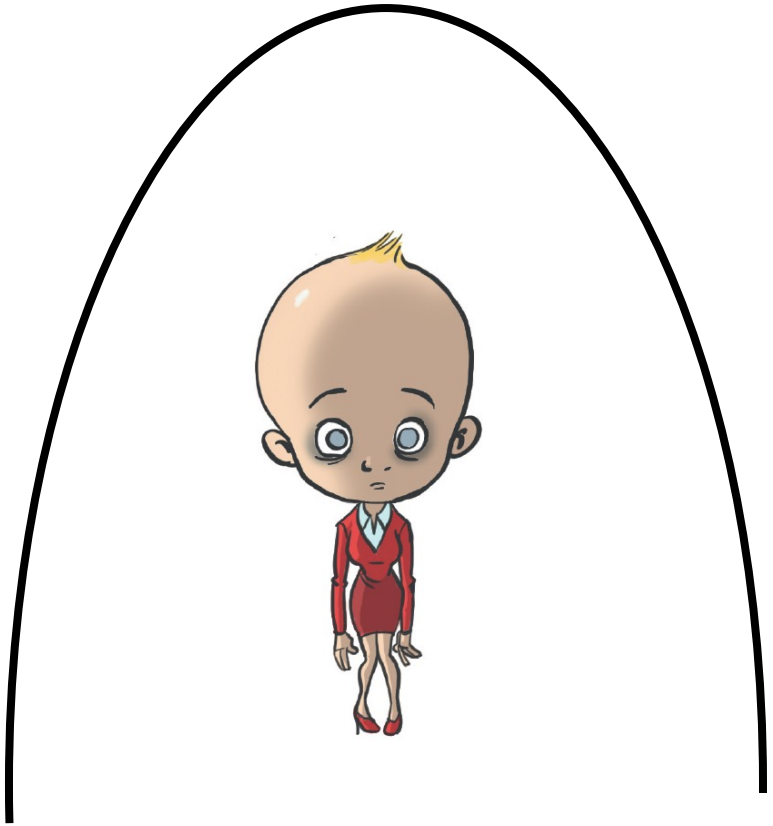
Følelsesmæssige færdigheder udvikles gennem samregulering

Ung

Interaktion

Primær voksen

Menneske



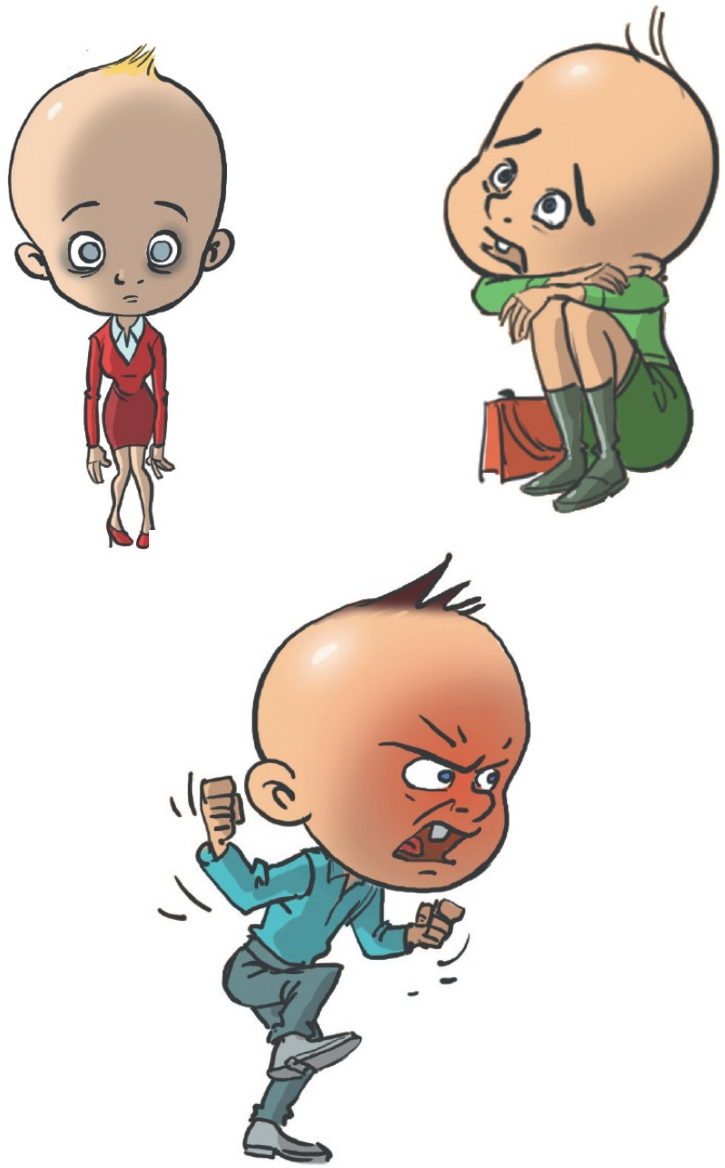
Symmetrisk relation med et asymmetrisk ansvar

Psykiske symptomer

Et symptom er en respons som er blevet adskilt fra den situationen som var skyld i den.

Psykiske forstyrrelser kan være relateret til forskellige familiemæssige erfaringer, som kan kobles til neurofysiologiske forandringer som er relateret til forstyrrelsen.

(John Bowlby)



At give symptomet,
fx misbrug, angst,
depression, selvskade,
selvskade, aggressiv adfærd
et ‘øre der kan høre’!

Personlighed, følelsesliv og sociale færdigheder udvikles gennem makro- og mikroregulering

Strukturel makro+
Relationel makro =
Mikroregulering +
Mødeøjeblikke

Strukturel makro

Være et skridt foran, og etablere en tryg, forudsigelig ramme

Relationel makro

Være anvisende, anerkendende og tage ansvar for at få den gode relation til at ske.

Det er de anerkendende synkroniserede øjeblikke med betydningsfulde andre, som giver livet mening!

Anerkendende mødeøjeblikke er udviklingsfremmende

Al selvregulering
læres gennem
regulerende interaktioner
som kaldes samregulering,
der består af afstemning,
fejlafstemning og
genafstemning

Den svære karavaneførerrolle

Statushierarki

Den øverste i hierarkiet har stor magt i forhold til at sprede såvel gode som dårlige interaktioner, idet primater uanset om det er aber eller mennesker har en tendens til mest at følge og kopiere hinanden i forhold til dem som regnes øverst i statushierarkiet.

Selvagens

Selvagens handler om at have et dobbeltrettet fokus på sig selv og den anden. Det vil sige at man kan føle og reflektere over sig selv, samtidig med at man kan føle og reflektere over den anden.

Selvagensens 5 dimensioner

- Være ‘karavaneführer’, der tager ansvar for struktur
- Indgå i synkroniserede mikroregulerende samspil
- Være autentisk engageret og nærværende
- Tilbyde omsorg uden at overskride den andens grænser
- Udfordre ved at stille relevante udviklingsmæssige krav

De 5 dimensioner

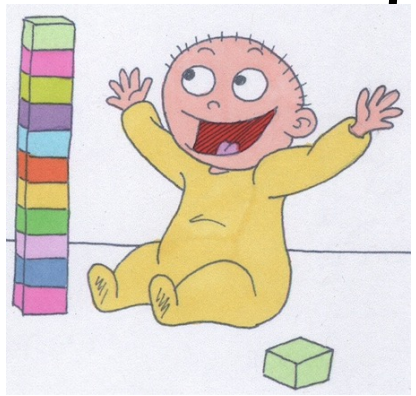
- Struktur som skaber tryghed
- Samregulering som skaber synkronisering og mødeøjeblikke
- Autentisk engagement som skaber glædesfyldt samvær
- Udfordring som skaber læring indenfor nærmeste udviklingszone
- Omsorg uden at overskride intimitetsbarrieren skaber nærhed

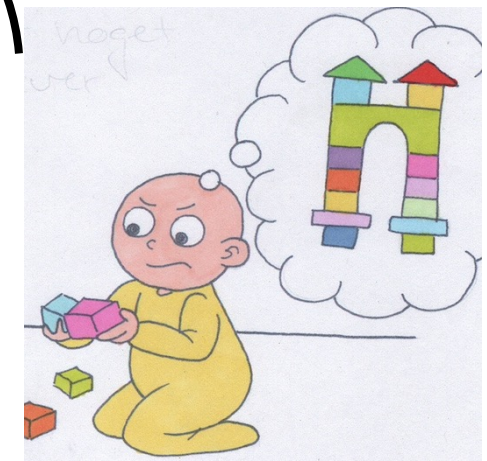
Nærmeste udviklingszone

Mestringsområde

Nærmeste udviklingszone

Uden for mestrings-muligheder



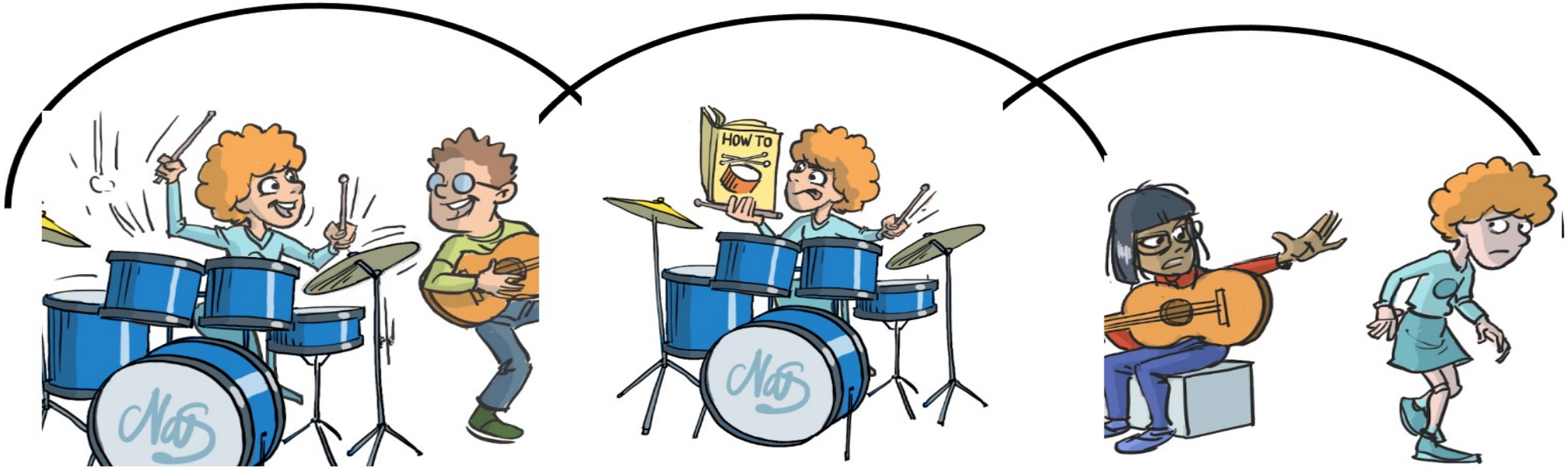


Nærmeste udviklingszone

Mestringsområde

Nærmeste udviklingszone

Uden for mestrings-muligheder



Udvikling går fra ydre regulering til - indre regulering

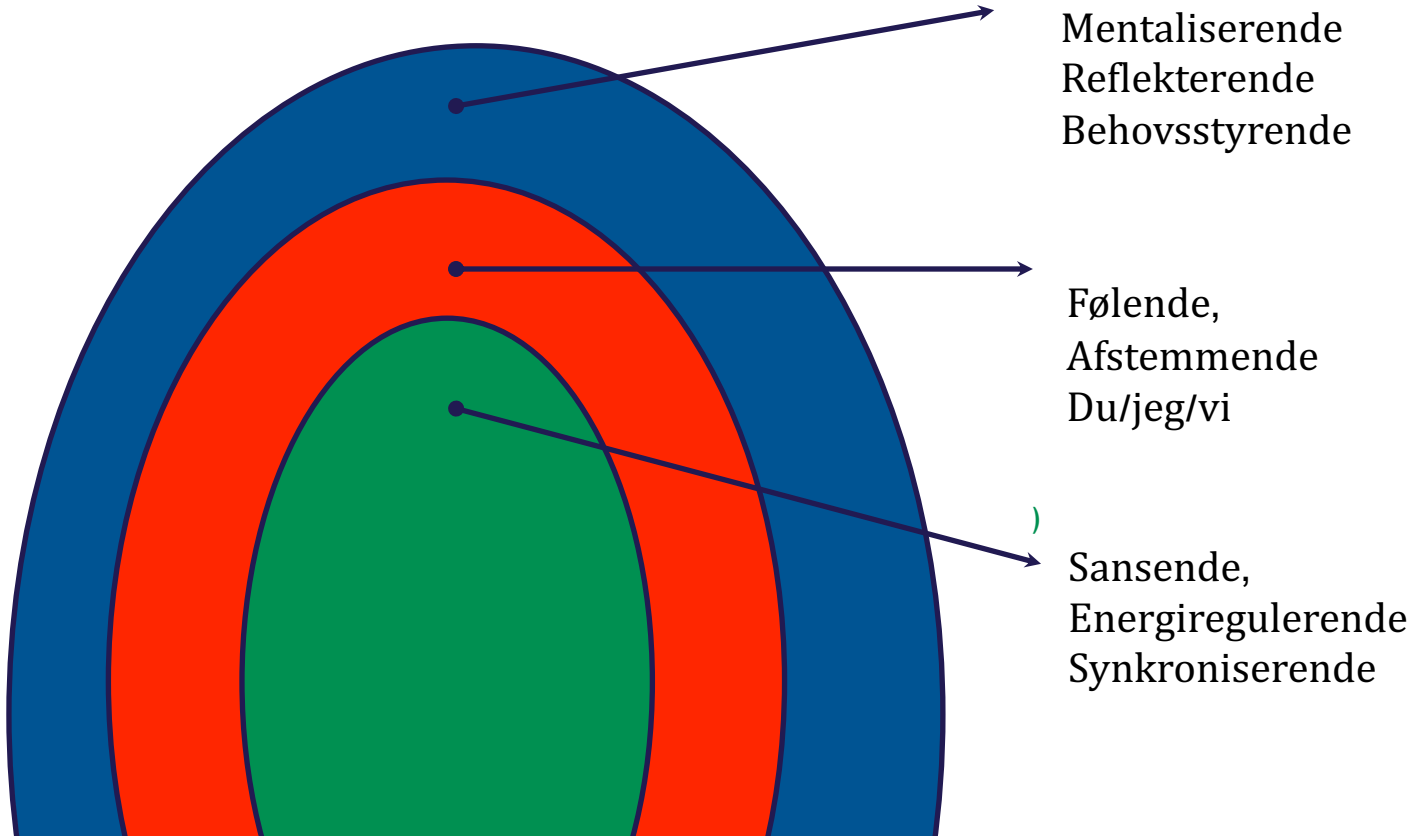
Noget som var delt mellem to personer som en interpersonel begivenhed, bliver en indre intrapersonel psykisk kapacitet.

Lev Vygotski

Der findes ikke nogen “fits all sizes”!

What works for whom?

Tre niveauer for regulering

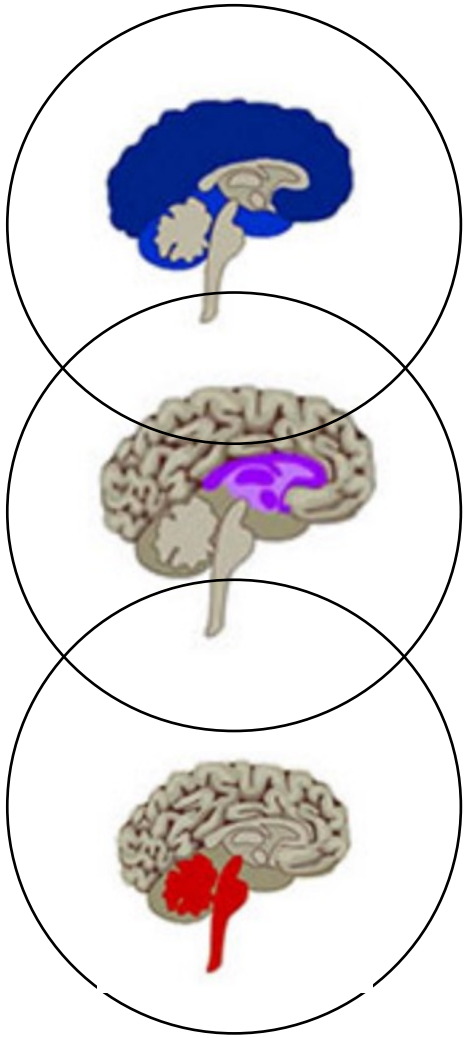


DE NEUROAFFEKTIVE KOMPASSER

Det præfrontale kompas

Det limbiske kompas

Det autonome kompas



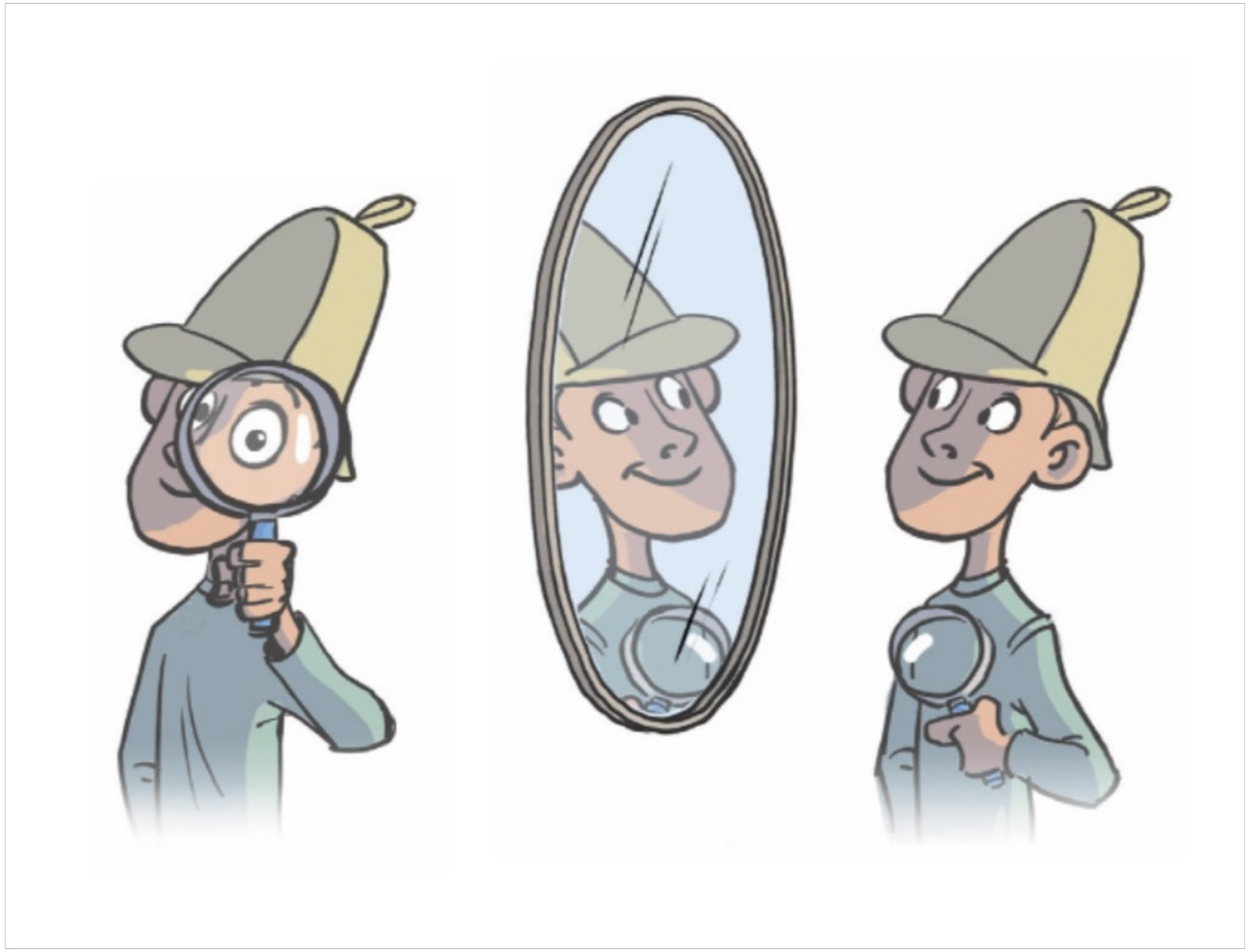
Reflektere/Mentalisere

Relatere/Føle

Regulere/Synkronisere

NEUROAFFEKTIV ANALYSE

Vejledning til pædagogisk udviklingsplan for børn, unge og voksne



Legens potentiale

Al menneskelig kultur opstår og udvikler sig gennem leg

(Johan Huizinga)

Mennesker lærer hensyntagen og samarbejde ved at være sammen med andre mennesker omkring de samme aktiviteter.

I grupper der hele tiden opløses eller er alt for store, opnår man ikke den fællesfølelse, der skal til for at opbygge gensidighed.

Gensidig hensyntagen opstår kun i grupper, hvor individerne indgå i mange gentagne interaktioner, og hvor der skabes en kultur for gensidige interaktioner og sanktioner mod dem, der ikke giver tilbage.

NUSSA

Neuroaffektiv Udviklingspsykologisk Social Struktureret Aktivitet

UNG

Udviklingspsykologisk Neuroaffektiv Gruppeaktivitet

Aktivitetsniveauer

Top-down

Narrativer, mentalisering, fortid og fremtid, samarbejde

Symbolisering, hensyntagen, rolleleg

Behovsstyring, hæmme impulser, tage sig sammen

Følelsesmæssig afstemning, humørmæssig intoning, empati

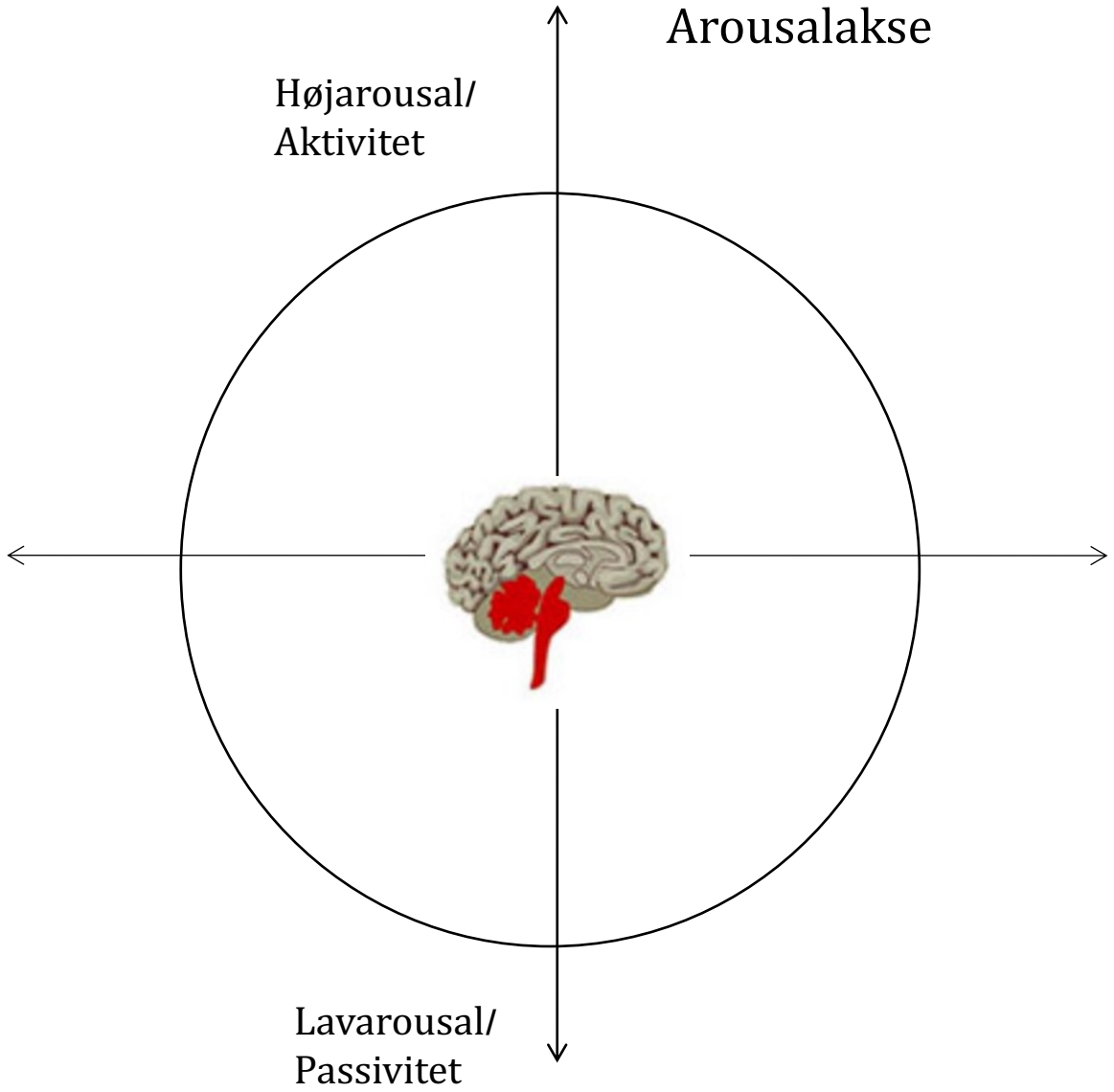
Rytme, synkronisering, samregulering, turtagning

Bottom-up

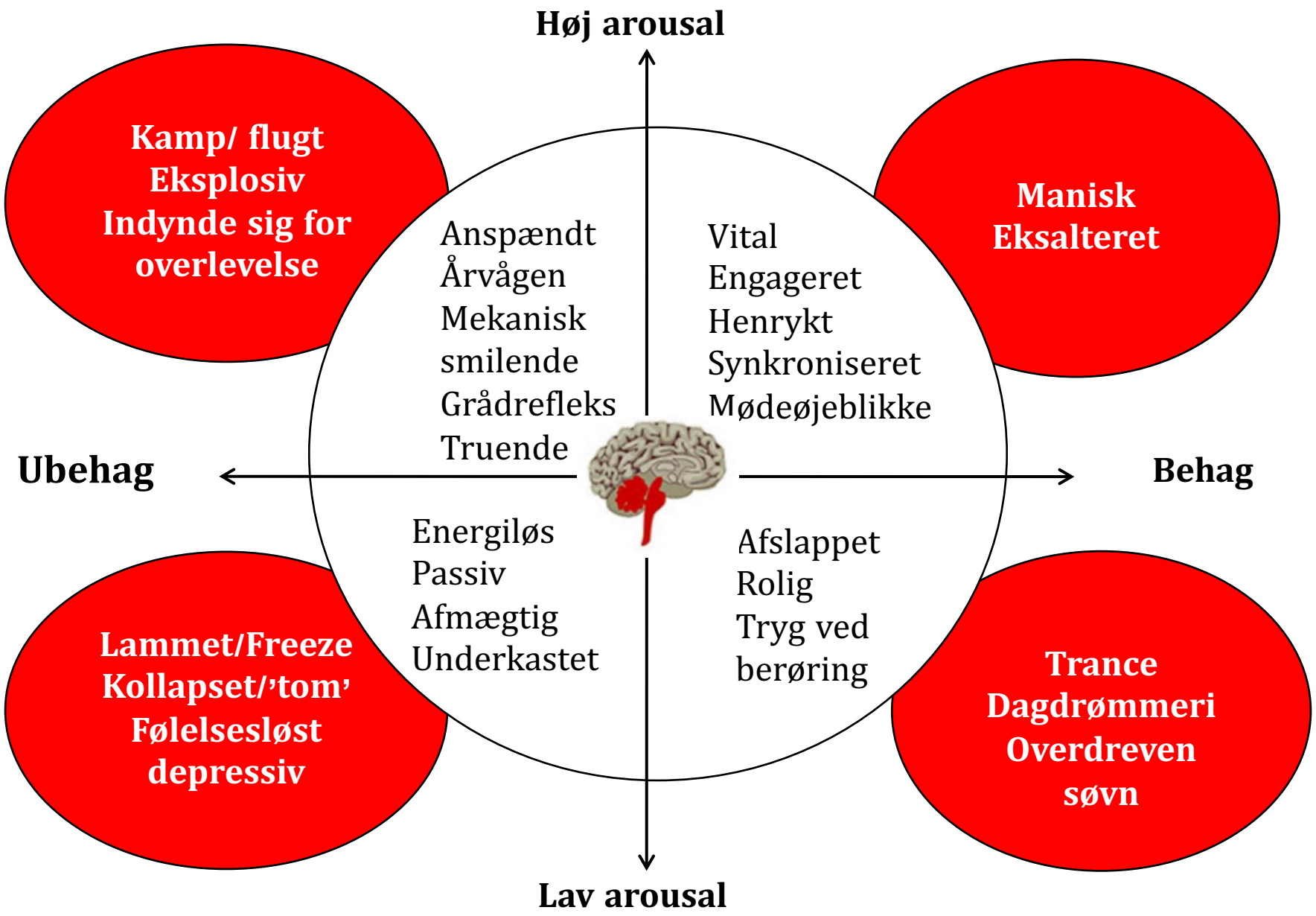
DET AUTONOME KOMPAS

Kompasset for
Energiskift og
Kropssansning

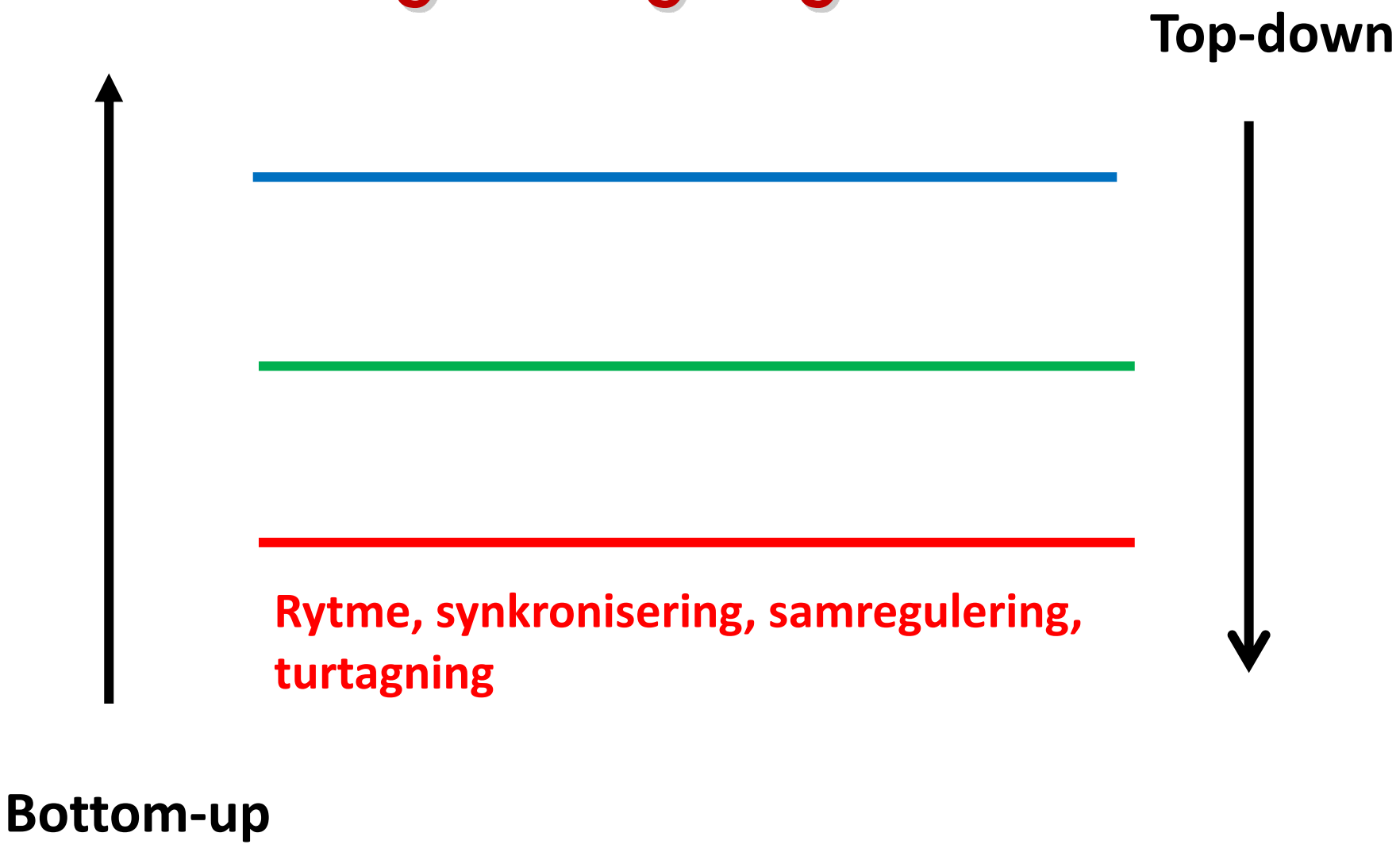
Aksen for hedonisk tone



DET AUTONOME KOMPAS



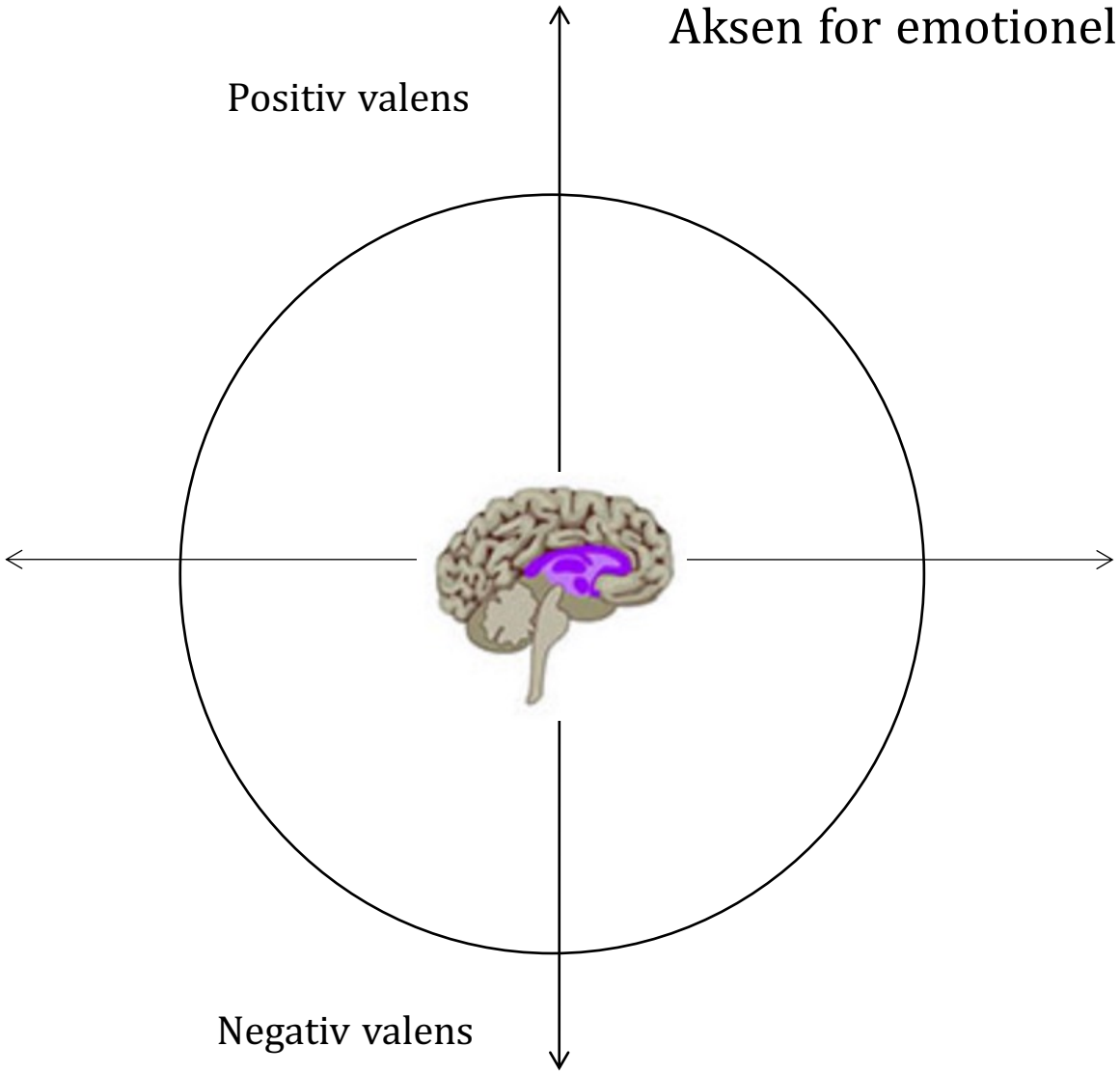
Det sansende og energiregulerende niveau



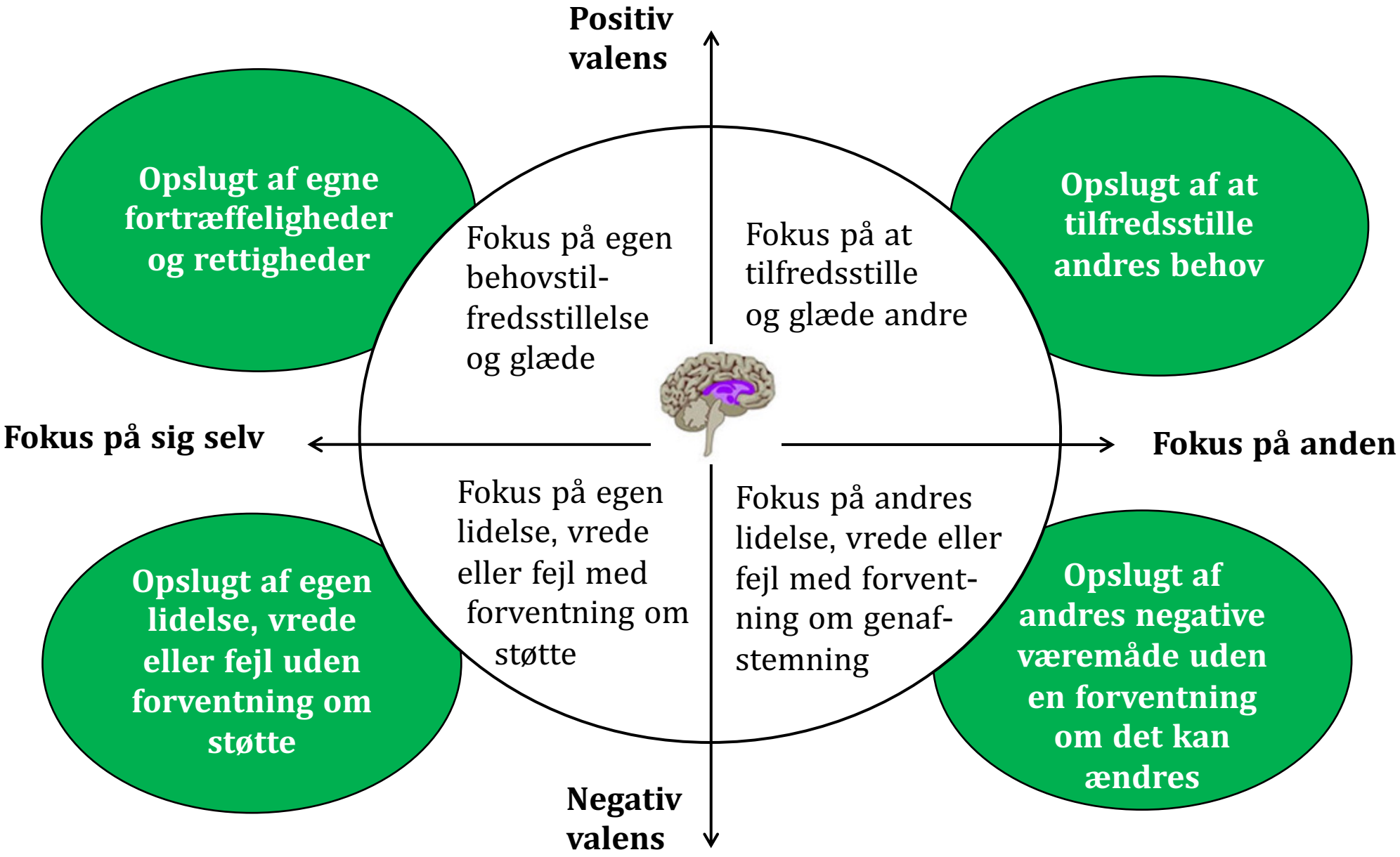
DET LIMBISKE KOMPAS

Kompasset for interaktions-forventninger

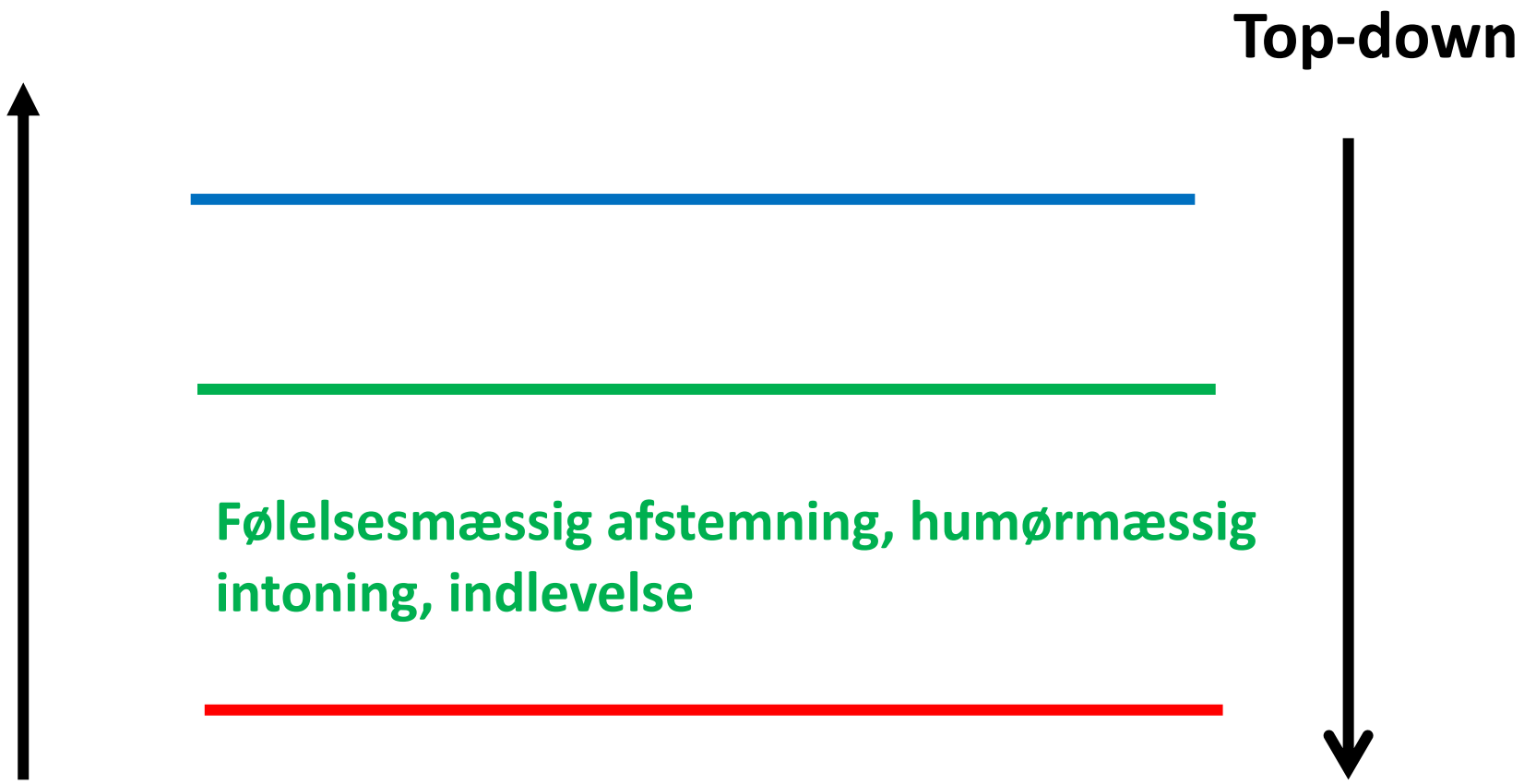
Centrismeaksen



DET LIMBISKE KOMPAS



Det følelsesmæssigt afstemmende niveau



Latter og humor

Både hos chimpanser og mennesker knyttes samhørighedsbånd gennem humor og latter. Latter aktiverer hjernens belønningscentre hvilket skaber følelser af glæde. Dette sker også ved blot at se andre le, hvilket formentlig er på grund af menneskets mange såkaldte spejlneuroner.

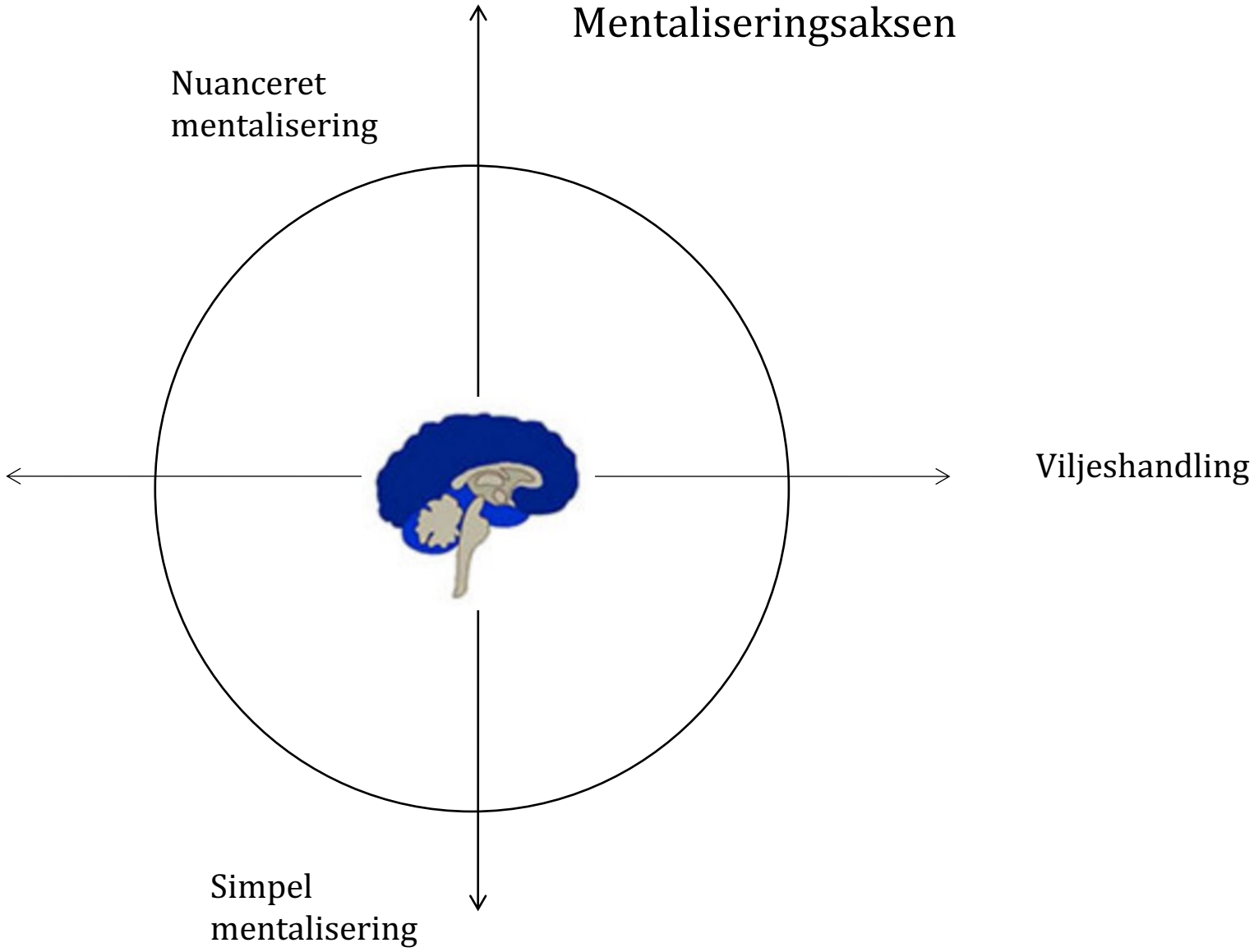
Engagement

At have det gøj sammen
udvikler selvværd

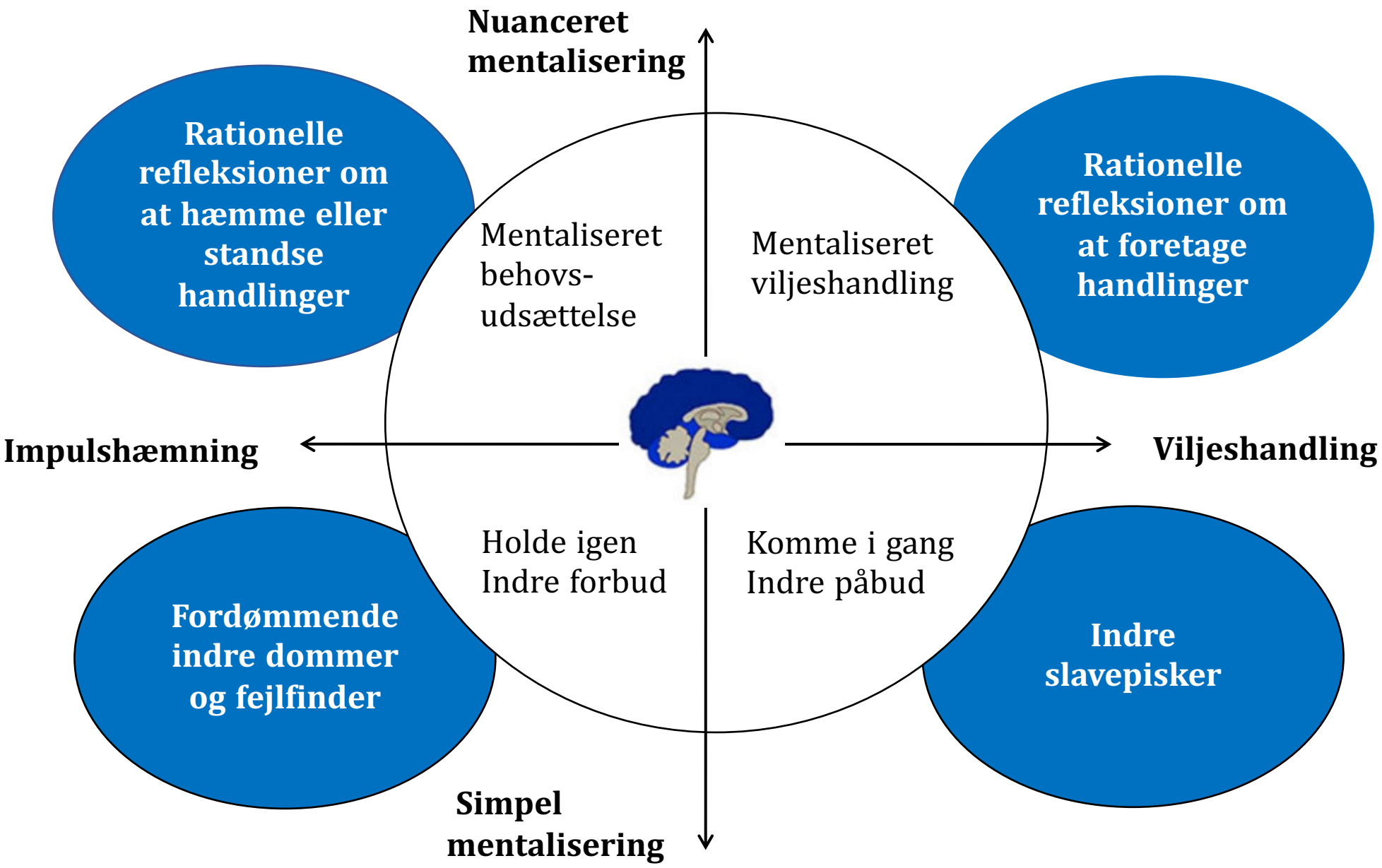
Når vi mennesker får positiv opmærksomhed, udvikles flere endorfinreceptorer, som skaber psykisk resiliens og gør organismen bedre til at klare fremtidige stressorer. Ligeledes udvikles mekanismer, der støtter affektregulering og problemløsning.

DET PRÆFRONTALE KOMPAS

Kompasset for viljesstyret regulering



DET PRÆFRONTALE KOMPAS



Det behovstyrende og mentaliserende niveau

Top-down

Symbolisering, hensyntagen, rolleleg

Behovsstyring, hæmme impulser, tage sig sammen

Bottom-up

Emotionel Mentalisering - Evnen til at tænke og føle klart

Mentalisering

Det handler ikke blot om at tænke klart, men også om at føle klart.

Føle klart er at kunne se sig selv udefra og andre indefra.

Mentalisering øges gennem konflikthåndtering i leg

Social forståelse udvikles igennem konfliktløsningssituationer ved at:

- Lægge mærke til andres forskellige holdninger og perspektiver
- Tage andres synspunkter med i forhandlingen
- Argumentere og forhandle i en fælles ”som om”-verden

Mentalisering

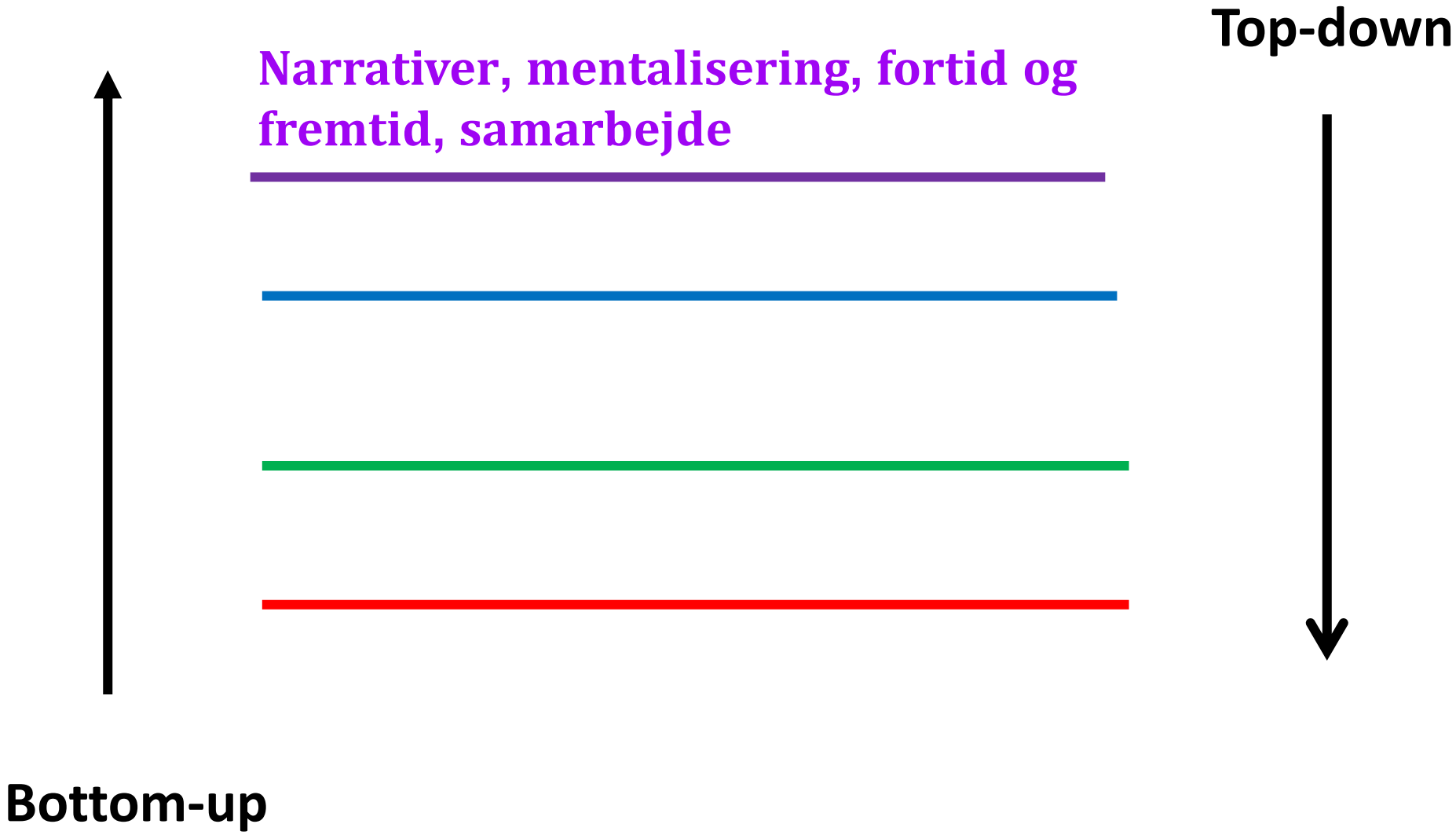
Evne til at se sig selv fra den andens synspunkt er en central færdighed i dannelsen af stabile venskaber og parforhold.

Mentalisering

Mentaliseringsevnen har en stor betydning for fleksibilitet og evnen til at inddrage andre i gruppen - også på trods af store kulturelle forskelle.

I grupper med et gennemsnitligt højt niveau af en lav mentaliseringsevne vil stressniveauet ofte være langt større, da alle i højere grad vil vogte på hinanden, og de der ikke inkluderes i gruppen, vil føle sig udstødte og ensomme med et højt stressniveau til følge.

Det behovstyrende og mentaliserende niveau



Det kræver …

- en teori til at forstå emotionel udvikling
- en metode til at vide, hvordan den støttes
- en fagpersons selvagens til at ansvar for udviklingen

Jo mere vi er sammen, er sammen, er sammen
Jo mere vi er sammen, jo gladere vi er.

For din ven er min ven, og min ven er din ven,
Jo mere vi er sammen, jo gladere vi er.