

Når følelserne kommer i kog, og reaktionen bliver derefter.

Det er ikke altid let at begå sig i klassen eller i skolegården, hvis man har temperament og ikke rigtig kan styre det.

Det var problemet for en 8-årig dreng i 2.kl. Han havde faglige problemer, men de sociale problemer fyldte langt mere, så det blev her, vi tog fat. Han var mellembarn og følte sig altid snydt, følte sig sat i 2. række. I skolen blev han drillet, kaldt slapsvans og var oppe at slås hver eneste dag, og han fik mange skældud. Han havde svært ved at give udtryk for sine følelser, og det endte derfor ofte med en slåskamp, og det var efterhånden blevet for meget for denne dreng.

Vi fastsatte nu et mål, som handlede om at være i god kontakt med sig selv og sine følelser og reagere på passende måde. Målet var meget stressende, og de følelser, som først dukkede op, handlede om at føle sig frustreret og helt følelsesløs. Han var slet ikke glad. Testsituationen var også svær for ham. Han fjollede meget, og det skyldtes ren usikkerhed. Han havde så svært ved at forholde sig til følelser og mærke ind i sig selv, og det kunne han dække over ved at fjolle sig gennem tingene.

Da han kom anden gang, syntes han selv, at der havde været færre slåskampe, men hans mor havde ikke mærket forandringer. Stressprocenten var dog væsentligt mindre, og vi arbejdede videre med målet. Denne gang handlede det meget om selvtillid og tro på sig selv. Det havde han ikke så meget af.

Tredje gang var der tydelige forandringer. Stressprocenten var faldet ganske pænt. Han sloges ikke mere i skolen, og skolen havde bemærket, at han ikke længere gav op på samme måde, men fjolleriet hang ved. Nu skulle der arbejdes med gamle fastlåsnings og gamle reaktionsmønstre, og så skulle han have noget energi til at melde ud og sige fra.

Det gik stadig fremad, så den fjerde gang var der ikke meget stress tilbage på hans mål. Det gik fint. Der havde kun været et par enkelte slåskampe, og han var blevet gode venner med 3. klasserne, og de kunne lege sammen. Han var blevet bedre til at tackle tingene, men kunne stadig gå i hårdknude en gang imellem.

Femte gang var han på 0 % stress. Det gik rigtig fint. Der var ingen slåskampe i skolen, kun lidt søskendefnidder derhjemme, og det kender alle familier vist til. Hans mor kunne mærke, at han havde det rigtig godt, og fjolleriet var helt hørt op. Hans ord på barometeret var "fredfyldt", og det var, som han var. Han lå stille og roligt på briksen og kunne snakke om følelser og om sig selv. Det var meget positivt, og det var en meget glad dreng, der virkelig havde fået et løft til at kunne rumme sine følelser og reagere på en passende måde.

[Tilbage til oversigten](#)