

AT TUNE SIG IND PÅ BØRN – en metode til kropslig selvregulering for børn

Underviser og træner: Ale Duarte

PROGRAM:

Træningen består af 4 moduler af 4 dages varighed. Det første modul består af en dags introduktion til Ale Duartes basiskoncepter, efterfulgt af 3 dages kropslig arbejde med selvregulering af børn. Introduktionsdagen kan undlades af deltager som tidligere har været på Ale Duartes workshops.

➤ **Introduktion**

De 5 Faser i Selvreguleringsmodellen – Kropsorienteret arbejde med børn – verbal- og non-verbal kommunikation 1-dags træning

Formålet er:

- at lære, hvordan de 5 Faser i selvreguleringsmodellen kan bruges som en hjælp til at styrke mestring og selvtillid hos børn.
- at forstå kropslig aktivering og ubalanceret energetisk polaritet. – hyperaktivitet og apati.
- at lære at forstå de underliggende årsager til et barns dysfunktionelle adfærd.
- at lære at identificere kamp-flugt og frys mekanismer er i børns traumer.
- blive introduceret til en naturlig og ikke-medicinsk tilgang til somatisk selvregulering og balance hos børn.
- at få nogle praktiske anvisninger på anvendelse af de 5 Faser i SR modellen.

➤ **Module 1: tune sig ind på børn - kropsligt arbejde med selvregulering af børn 3-dages træning**

Formålet er:

- at forstå og udvikle en effektiv verbal og ikke-verbal kommunikation med introspektive børn.
- at hjælpe udadvendte og høj-energi børn til at få kontakt med deres følelser og kropsfølelser.
- at lære somatisk tracking (indre scanning) ved hjælp af de fem stadier i selvregulering: ro, parathed, aktion, interaktion og integration.
- at forstå forskellige niveauer i lytning og empatisk nærvær: at skabe bånd gennem at give og tage.
- at skabe integration via kroppen, og at se traumer som åbne og lukkede loops.
- at bruge fortællinger som forståelse af det autonome nervesystem.
- at skabe selvregulering gennem symbolik og leg.

➤ **Module 2: Indre og ydre verden – barnets energi flow 4-dages træning**

I andet modul fokuserer vi i højere grad på det energetiske lag – den følte sansning. Vi vil udvikle vores egne sanser for bedre at kunne aflæse og forstå det energetiske flow børns oplevelser af frygt, smerte, forvirring, usikkerhed, angst osv. Vi træner proprioceptive øvelser og lærer at arbejde med integrativ berøring og kan derved øge barnets naturlige evne til at regulere sig selv og etablere sundt flow og tilfredshed.

Endvidere vil vi udforske de 5 faser i selvreguleringen og arbejde med forskellige former for ro, handling, og interaktion på et dybere niveau. Børn har brug for en anden form for timing, sprogbrug og tilgang i arbejdet med somatisk selvregulering og berøring end voksne har. Vi øver i dette modul hvordan, hvornår og hvorfor vi bruger selvregulerende berøring til at genskabe det naturlige energiflow hos børn.

Forståelse af begrebet flod og ebbe i den energetiske krop som en ny referenceramme for arbejdet med traumesymptomer.

- Forståelse af hvorledes begrebet energetisk tidevand udtrykkes i adfærd – den indre og ydre verden.
- Forståelse af sprogbrug, selvregulerende berøring, bevægelser, lege som fremmer det naturlige energiflow i kroppen.
- Forståelse af at ramme den præcise timing i somatisk tracking ved at kunne forstå skiftene mellem indre og ydre verden hos børn.
- Træning i at anvende de 5 faser i den selvregulerende model.

➤ **Module 3: Systemisk Tracking – Forankring af betydning og selvregulering**
4-dages træning

I dette modul introducerer vi en anden intuitiv referenceramme, som kan hjælpe professionelle til at møde barnets indre oplevelser: systemisk tracking. Vi fordyber os i børns non-verbale kommunikation og hjælper det autonome nervesystem til integration via afslappet samtale og udveksling af historier. Dette modul formidler sammenhængen mellem kropsoplevelser og symbolsk virkelighed .

- Forståelse af begrebet systemisk tracking – Anvendelse af Systemisk Tracking – tilgang og kommunikation gennem verbal og nonverbal kommunikation.
- En-til-en somatisk tracking med børn. Betydning af timing.
- Forståelse af forankring af betydning og afkodning af symbolsk information .
- Forståelse af kroppen og dens relevans for konstruktion af historier.
- Anvendelse af story-cubes til at frigøre rummelighed og understøtte barnets energiflow.
- Arbejde med traumatiske oplevelser gennem en indirekte og ikke-invasiv metode.

➤ **Module 4 –: Børnenes samfund – gruppearbejde (niveauer i selvregulering)**
4-dages træning

I dette modul er fokus på strategier til at arbejde med børn i gruppesituationer. Oplevelsen af tryghed er afgørende for at selvregulering kan finde sted i en børnegruppe. Ønsket om at skabe ro i en børnegruppe ved at udøve sin autoritet kan ofte maskere en indre dysregulering, som kun på overfladen giver ro i gruppen. Vi viser i dette modul strategier og redskaber til at identificere underliggende behov som bliver udtrykt af barnet i dets interaktioner med legekammerater, gennem iagttagelse af gestik og adfærd under legene, samt hvordan disse iagttagelser kan bruges til at skabe både personlig og interpersonel regulering i gruppen.

I modulet vil der blive arbejdet med:

- Harmonisering af energiniveau i børnegrupper
- Brug af leg med henblik på gruppens selvregulering
- Identificering af roller i børnegrupper som hjælp til interventioner
- At udvikle og anerkende sociale færdigheder, interaktion og socialt engagement
- At mestre kaos – nye strategier til lederskab i høj-energi grupper
- Dysfunktionelle interaktioner – at forholde sig til isolation og aggression
- A skabe og udvikle aktiviteter baseret på principperne i de 5 Faser i selvreguleringsmodellen.

Yderligere materiale:

Photos, videos, logos, etc.:

Fotos: <https://www.dropbox.com/sh/fh3r26n88eluk9s/AADYq-5yJ6Bxt2zZAgnbdSHLa?dl=0>

Videoer: <https://www.youtube.com/watch?v=v98TQ3xF5fU>

https://www.youtube.com/watch?v=PBFeOmbKNCl&index=2&list=PLvfZHqGpp_Mu35uknlNioUqy9GVA3uEYS

https://www.youtube.com/watch?v=YUF0OLbmpPo&list=PLvfZHqGpp_Mu35uknlNioUqy9GVA3uEYS&index=5

https://www.youtube.com/watch?v=gU_1RsSmuTc&index=6&list=PLvfZHqGpp_Mu35uknlNioUqy9GVA3uEYS