

hvilken foreldrestil har du i møte med spiseforstyrrelsen?

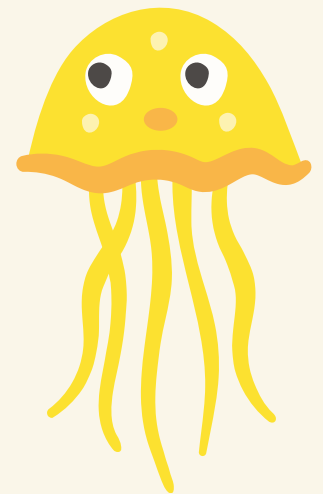
Når du står i måltid etter måltid sammen med barnet ditt, utløses det mange følelser i deg som forelder. For å hjelpe deg til å håndtere følelsene dine bedre, sånn at du lettere kan være den stødige støtten barnet ditt trenger i kampen mot spiseforstyrrelsen, har den anerkjente psykiateren Janet Treasure utviklet det hun kaller for dyremodellene.

Så, hvem er du som forelder? Hva er din typiske stil i møte med spiseforstyrrelsen? Les om de ulike dyrene og tenk over hvor du kjenner deg mest igjen.

er du en manet?

Du har mye følelser, men lite kontroll på følelsene dine. Følelsene dine flyter ut som en manet. Det er vanskelig for deg å ikke uttrykke følelser! Utfordringen med mye følelser overalt, er å holde en stø kurs, sette og holde grenser. Det blir vanskelig for barnet ditt å se deg som en trygg og stødig støtte.

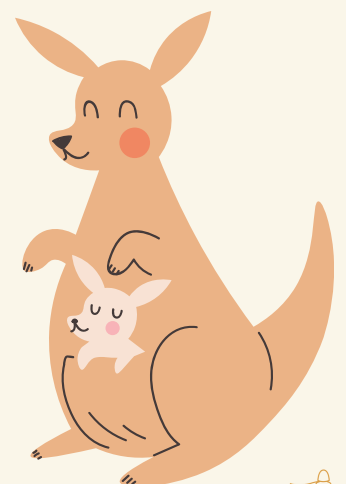
- Dette er meg!
- Dette er partneren min!



er du en kenguru?

Du prøver å gjøre alt riktig. Du er opptatt av å beskytte ungen din. Du har lett for å ta over alt som er vanskelig for ungdommen din. Utfordringer blir at du lar ungen din hoppe opp i kengurulomma, og frarøver han sjansen til å stå i vonde og stressa følelser.

- Dette er meg!
- Dette er partneren min!



er du en struts?

Du unngår følelser, og vil heller løse praktiske problemer og legge til rette for at ting blir gjort. Utfordringen din i møte med vanskelige følelser er at du unngår dem, overser dem eller putter hodet i sanden.

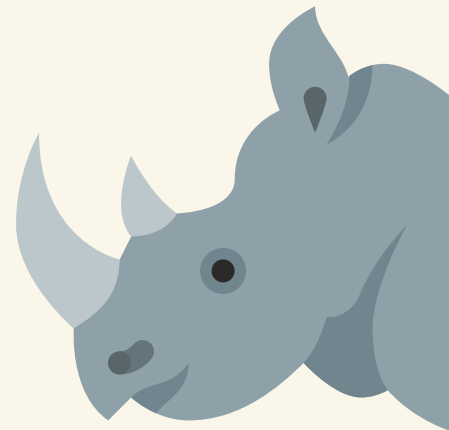
- Dette er meg!
- Dette er partneren min!



er du et nesehorn?

Du bruker makt og logikk for å vinne frem med dine argumenter. Du kjører på med konfrontasjon.

- Dette er meg!
- Dette er partneren min!



er du en terrier?

Du er insisterende og kritiserende. Du prøver å overtale.

- Dette er meg!
- Dette er parteren min!



til refleksjon:

For å finne ut av hvilken stil du tenderer mot å ha i møte med spiseforstyrrelsen, kan du spørre deg selv;

- Hvilken modell heller du mot når ting blir vanskelig?
- Pendler du mellom flere modeller avhengig av hvor sliten du er eller hvilken stil partneren din har i en gitt situasjon?
- Hvilket dyr blir du når partneren din blir nesehorn?
- Hvilken stil får partneren din når du er glassmanet?
- Er det egenskaper fra et av dyrene du kan trenge å ta mer i bruk eller bevege deg mot?

to foreldrestiler å strekke seg mot:

Det finnes også to dyr du kan la deg inspirere av:

delfinen

Delfinen gir passe støtte og utøver passe kontroll. Delfinen leder ungen ungen sin vennlig, men bestemt fremover. Hun svømmer foran og viser vei og for å oppmuntre og vise tillit, svømmer bak eller på siden og gir bestemte vennlige puff hvis ungen er på feil kurs. .



sanktbernhardshunden

Hunden utstråler varme, ro, trygghet og omsorg. Han hjelper når det trengs, og setter tydelige grenser, og leder vei inn i tryggheten.



Det er selvsagt ikke et mål å være perfekt, men god nok. Håper du ble inspirert til å kikke nærmere på din egen foreldrestil, og hvor du har dine styrker og svakheter.

oppgave

- I dag, eller i dette måltidet: Hvordan syns du det gikk? Hva slags dyr var du mest?

(Manet, kenguru, struts, nesehorn, terrier, delfin, sanktbernhardshund)

- Hvordan tror du at det ble oppfattet av barnet ditt?

- Hvilken effekt hadde din foreldrestil på spiseforstyrrelsens makt?