

Symposion 7. juni 2024

Når frustrationer mødes

- Om psykologiske faktorer, menneskelige reaktioner og konstruktiv dialog på trods

Fra SRG til studievejledere - for de studerende



Charlotte Knagh Trojahn



Helle Lausen



Velkommen

- **6. gang SRG afholder symposion for alle studievejledere på tværs af sektorer og geografi!**
- **Vi optager lige om lidt! Kan findes igen på vidensunivers for studievejledere srg.dk –og vi sender opfølgning.**
- **Denne gang: flere gæster + fokus på studievejledere**
- **Form og forløb: skriv spørgsmål i chatten, så inddrager vi værter spørgsmål undervejs. Hurtig poll til slut 😊**



Program

- 9.00 – 9.10: Velkommen
- 9.10 – 9.25: Ditte Charles - kort om supervision
- 9.25 – 9.50: Den pressede hjerne og kommunikation
- 9.50 – 10.00: Refleksionsøvelse
- 10.00 – 10.10: Pause
- 10.10 – 10.25: Mini-interview af Freja Petersen (rådgiver)
- 10.25 - 10.55: Hvad gør jeg så?
- 10.55 – 11.00: Tak for i dag





Ditte om supervision

- 1 **Hvad er supervision?**
- 2 **Hvordan foregår det?**
- 3 **Hvad kan det gi?**

Laes artikel på vidensunivers ☺



Når frustrationer mødes



Rådgiver
Maria Storgaard

Deltag i Studenterrådgivningens
symposium for studievejledere



Rådgiver
Pernille Slipsager

7. juni kl. 9-11



Hvad kræver det af vores hjerne at studere?

Eksekutive funktioner:

Planlægning

Organiseringsevne

Tidsstyring

Arbejdshukommelse

Metakognition, herunder:

- Selvevaluering
- Selvmonitorering

Evner vi kun lægger mærke til,
når de ikke virker



Hvad betyder det?

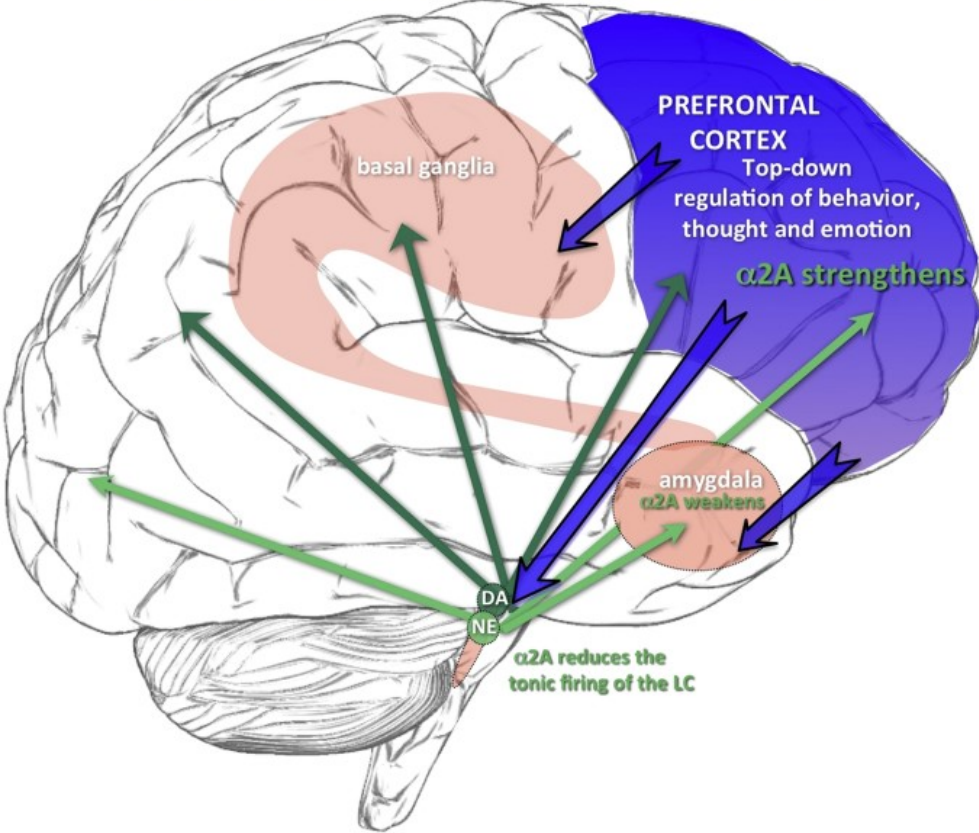
Disse evner sætter os i stand til at forestille os et mål, vi gerne vil opnå, vejen til målet og de ressourcer, vi skal bruge for at opnå målet

De hjælper os også til at fastholde målet, selvom det ligger langt ude i fremtiden, eller der kommer andet ind fra sidelinjen, som tager vores opmærksomhed og optager plads i vores hukommelse

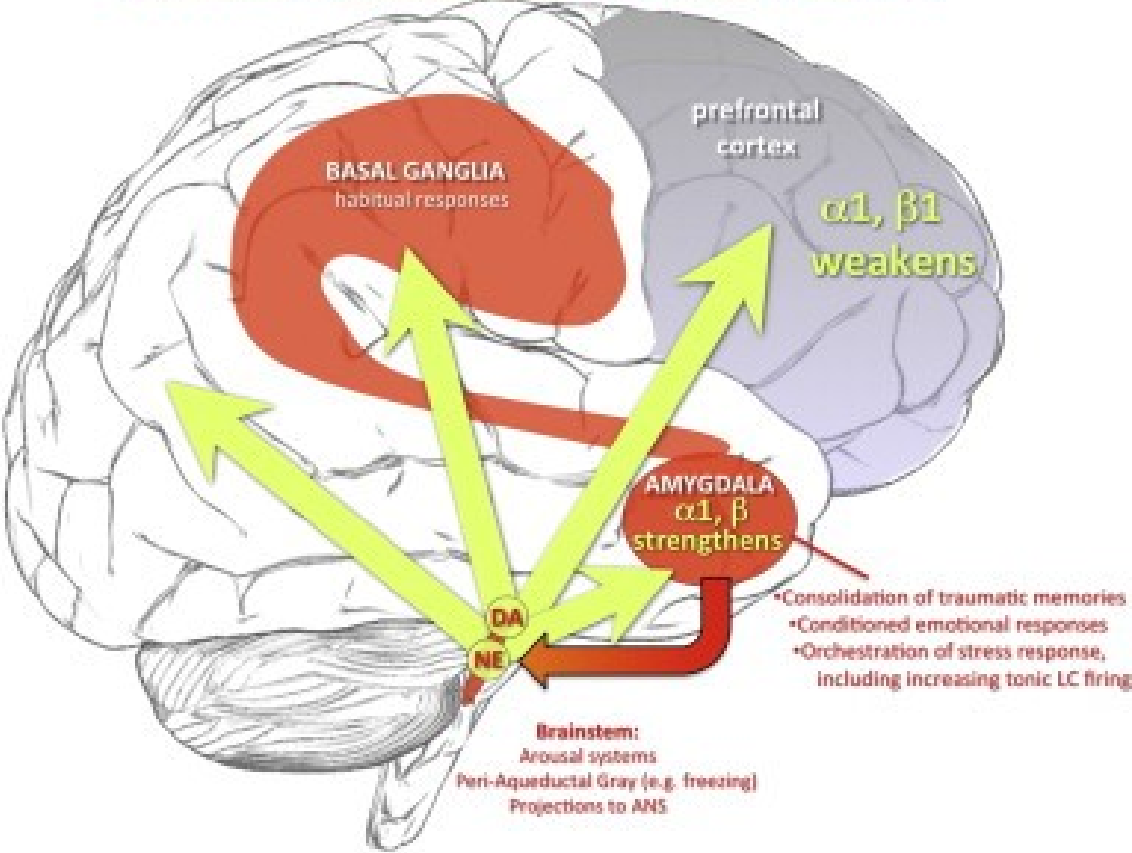


Den pressede hjerne

ALERT, SAFE, INTERESTED
 Moderate levels of catecholamine release strengthen dIPFC, weaken amygdala, and reduce tonic LC firing (NE: $\alpha 2A$)



STRESS
 High levels of catecholamine release weaken dIPFC, strengthen amygdala and striatum, and increase the tonic firing of the LC (NE: $\alpha 1, \beta 1$)



Kilde: Arnsten AF et. al. 2015



Den pressede hjerne

Normalt at opleve udsving i det kognitive funktionsniveau

Angst og stress aktiverer nogle af de samme reaktioner i hjernen

De højere kognitive funktioner bliver udfordrede



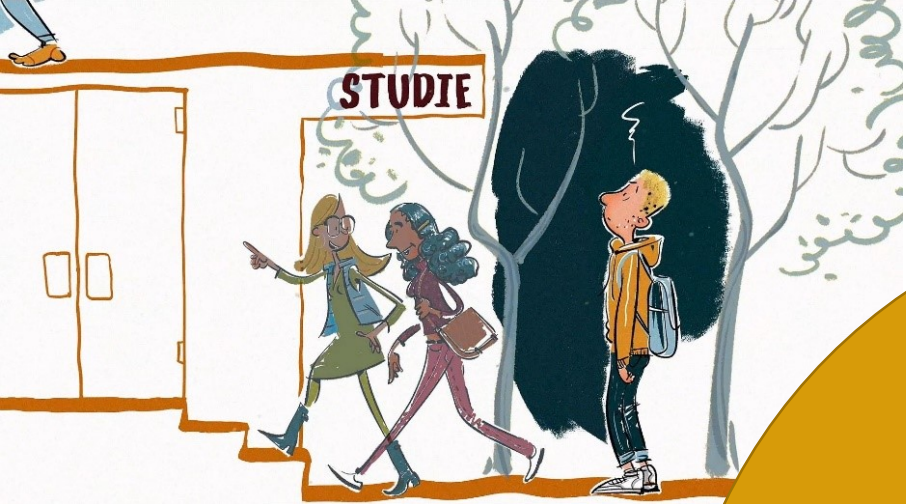
Den pressede hjerne

Det er ofte styringsfunktionerne der påvirkes

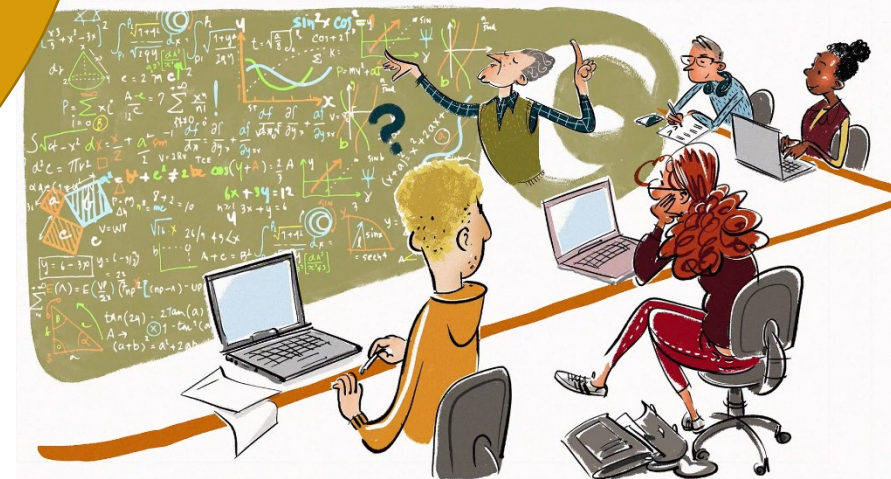
"Tænkningen bryder sammen"

Overbliksvanskeligheder og udfordringer med problemløsning





Når de kommer ind i rummet er de sandsynligvis både følelsesmæssigt pressede, de er kognitivt pressede og ofte også pressede af ydre omstændigheder (dårlig karakter, reksamen, risiko for at blive udmeldt, osv.)



Mestringsstrategier

Et forsøg på at bringe sig selv
i sikkerhed

Tidligere adaptive strategier
bliver maladaptive

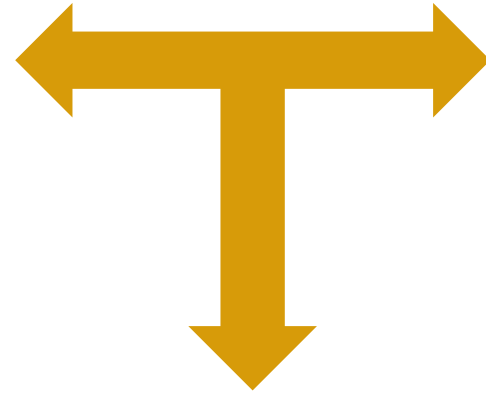
- Strategi og situation
- Varighed
- Skiftende kontekst



3 overordnede mestringsstrategier

Sikkerheds-adfærd

Overforberedelse
Svært ved at tage beslutninger
Søger igen og igen forsikringer
Vil have styr på alt



Undgåelses-adfærd

Undvigelse, udeblivelse, udsættelse
Overspringshandlinger
Svært ved at søge/ modtage feedback

Udfordrings-adfærd

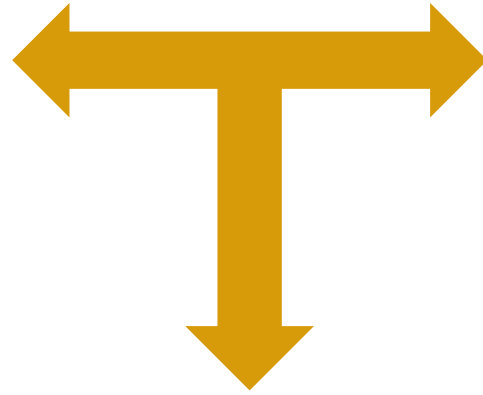
Stille konstant spørgsmål til opgaver og be væggrunde
Udfordre autoriteter og strukturer
Vende ansvar væk fra sig selv



Mestringsstrategierne – set udefra



"Den perfektionistiske
og usikre studerende"



"Den uengagerede
g dovne studerende"



"Den aggressive
og kontrære studerende"



Hvis vi tænker tilbage på mestringsstrategierne

Med til at besvare spørgsmål som:

Hvorfor kommer hun først nu?

Vi har lagt sådan en fin plan. Hvorfor følger hun den
ikke?

Hun siger ét og gør et andet?



”men det er bare fordi..”

Det kan komme til at fremstå rigtigt

Det kan komme til at fremstå som om man ikke prøver

Husk at mestringsstrategien er sikkerheden, det er værnet mod dét, der er allerfarligst.

Og derfor kan den være svær at give slip på – også selvom den er uhensigtsmæssig eller uholdbar



Løsningerne

Det kan være svært at
overskue for den
studerende

Kan føles overvældende

Kan opleves som om, at
man ikke hører, at man
ikke forstår deres panik

Tænk den pressede hjerne
– det kognitive
funktionsniveau



Rigtig ofte, og især når vi føler,
at vi er dem der står med
ansvaret for rummet, så
glemmer vi, at vi selv er i
rummet også



At studere vs. problemløsning

Vi taler ofte om de her ting, som om det kun er noget, der vedrører studerende

Men vi er alle mennesker

Vi reagerer alle sammen, når vi bliver pressede



Når frustrationer mødes

Det er helt normalt – og ganske forståeligt – at man selv bliver frustreret og presset

Når to pressede hjerner mødes bliver kommunikationen udfordret



Hvordan reagerer du, når
du bliver frustreret
og/eller presset?



Pause i 10 minutter



Mini-Interview af Freja Petersen (Rådgiver)

En levende beretning om frustrationer set fra en professionels perspektiv.

- Et eksempel som mulighed for spejling, indblik eller inspiration.



Når frustrationer mødes

Der er risiko for at vurdere moralsk og negativt, når man har intense følelser og skal forestille sig, hvad der foregår i den andens sind.

(Heino Rasmussen og Janne Østergaard Hagelquist, *Mentalisering i ledelse og samarbejde*, 2019)

Emotional smitte betegner den proces, hvor vi ubevidst registrerer en følelse hos den anden, smittes og oplever følelsen i os selv.

(Gonzalez-Liencre, Shamay-Tsoory og Brüne, 2013)



Hvad er mentalisering?

Kort fortalt

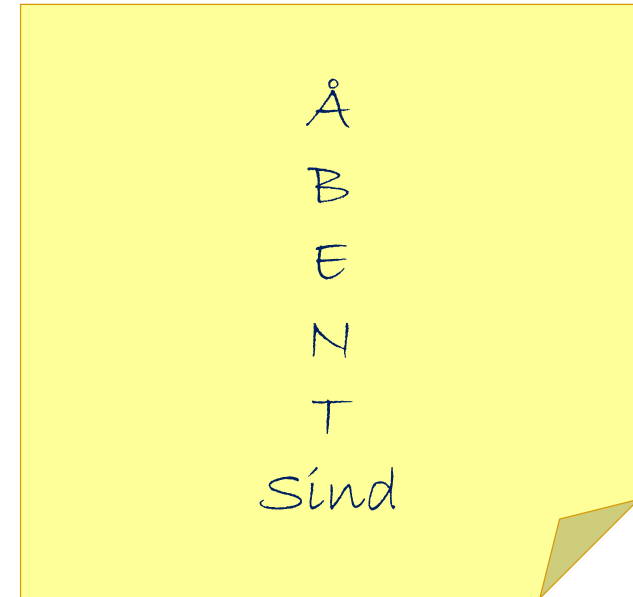
- Mentalisering er at have sind på sinde
- At se sig selv udefra og den anden indefra.
- At have fokus på mentale tilstande hos sig selv og den anden.
- At forstå misforståelser.
- At se bagom adfærd.



Et ÅBENT sind

Når vi mødes af rigiditet, kommer vi på arbejde med vores egen fleksibilitet:

- Åbenhed
- Balance
- Empati
- Nysgerrighed
- Tålmodighed



Å - åbenhed

Vores hjernes genveje – kognitive bias

Availability bias

Conjunction fallacy

Ikke at anerkende den rolle den aktuelle følelsesmæssige tilstand spiller hos den anden

Anchoring effect

Hard-easy effect

Andre har ekstrinsiske motiveringer (f.eks. penge), egen er intrinsisk (f.eks. læring)

False consensus effect

Illusion of transparency

Out-group homogeneity bias

Positive resultater er mindre sandsynlige for en selv end andre

Worse-than-average effect

Illusory truth effect

Rhyme as reason effect

Belief bias

Foretrække resonnementer eller oplysninger, der bekræfter foretrukken hypotese

Congruence bias

Just-world hypothesis

Andres fiaskoer tilskrives adfærd eller personlighed, egne fiaskoer tilskrives situation

Self-serving bias

False memory

Source confusion

Knytter flere positive egenskaber til kvinder

Bias blind spot

Tro at man ved mere om andre, end andre ved om en



B- balance mellem mentaliseringsdimensioner

Selv

Fokus på egne mentale tilstande

Følelser

Fokus på følelser, ønsker, behov og andre følelsesmæssige mentale tilstande

Indre

Fokus på indre tilstande hos sig selv eller den anden fx intuition

Automatisk/

Implicit

Når vi automatisk synes at forstå hinanden.

Hurtig bearbejdsning, ikke-bevidst



Anden

Fokus på den andens mentale tilstand

Fornuft/kognition

Fokus på antagelser, tanker, mål og andre kognitive mentale tilstande

Ydre

Fokus på ydre forhold, fx ansigtsudtryk

Kontrolleret/

eksplicit

Det vi gør når vi pludselig ikke længere synes den andens adfærd giver mening, og vi prøver at finde baggrunden for den andens reaktioner

Relativt langsom proces, en aktiv mental tilstand

Janne Østergaard Hagelquist,
Mentaliseringsguiden 2015



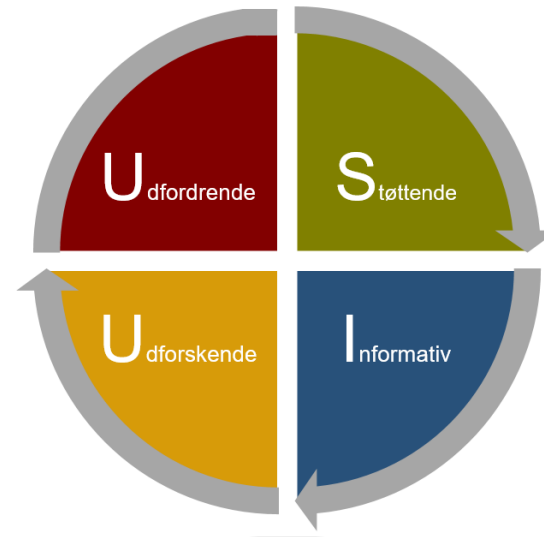
E & N – Empati og Nysgerrighed

4) Handling

Find og fokusér på fælles mål
Kom med råd til forandring

3) Udforskende

Udforsk den studerendes behov
Diskutér den studerendes ressourcer
og undersøg forsøgte løsninger



1) Støttende

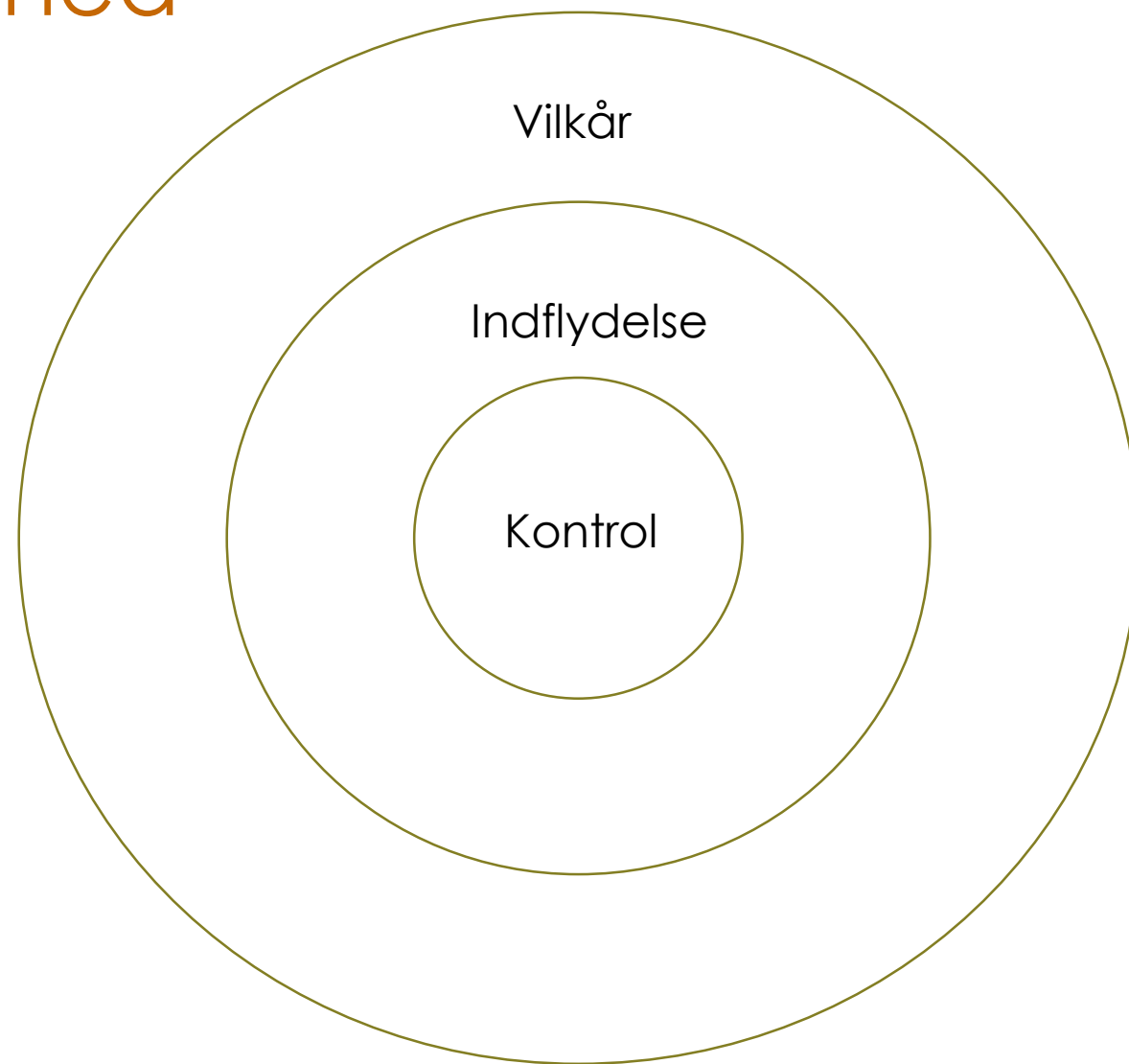
Skab en god relation og trygt rum
Vær anerkendende og støttende
Fokusér på at spørge og lytte

2) Informativ

Spørg og få information fra de studerende
Del dine forventninger og krav fra faget
Hvis mis-match, italesæt forskellene



T - tålmodighed





Studenterrådgivningen

www.srg.dk

Maria Storgaard
Psykolog
msg@srg.dk

Pernille Slipsager
Psykolog
pesj@srg.dk



Tak for i dag! (og ha en skøn sommer snart...

Til efteråret afholder vi SRG Talks igen!

Kommende temaer?

(tilmelding via Univers for Studievejledere)

Hold dig opdateret via nyhedsbrevet 😊



