

Arendal

Oktober 2015



Hvem sitt ansvar er det?

- ...eller hvorfor bruke 1881 allikevel!



Hvorfor? Tabu og skam – gjemte og glemte barn?

X; lina på bursdag

- Vi blir taus – i og utenfor familien – familien bærer på en hemmelighet (annerledes)
 - **Usynliggjøring = ugyldiggjøring – å gjøre det til noe skammelig**
- Å oppleve skam = å være skam

Benektning – umulig for barnet å bruke forsvarsmekanismer

- Mister troen på at det man ser er sant ELLER lærer aldri å fortolke eget indre som relevant
 - Barnet selv må beskytte seg mot det han ser foregår.
 - Det vi tror er å beskytte et barn kan være svært forvirrende
- Også vi i hjelpeapparatet kan oppleve det som tabu, og ha fordommer om hvem som er misbruker og/eller har psykiske problem

Hos fagpersoner; personlige, samfunnsmessige, faglige og tverrfaglige

Når vi blir redd, usikker, sint, stresset - blir vi også handlingslammet

Hva er mitt ansvar?

- Du er ansvarlig for å eie bekymringen din
- Du er ansvarlig for å ta barnet på alvor
- Du er ansvarlig for å ikke gi opp barnet
- Du er ansvarlig for å drøfte din bekymring med noen
- Du har et personlig ansvar for å melde bekymring (til bvtj eller politi), også om din sjef mener at det ikke er bekymring rundt barnet
- Du er ansvarlig for å følge opp barnet, også etter at bekymring er meldt
- **OG IKKE MINST – DU ER ANSVARLIG FOR Å TILBY EN KORRIGERENDE RELASJON MED BARNET**

Hva er ikke ditt ansvar?

- Du er ikke ansvarlig for å VITE
- Du er ikke ansvarlig for å etterforske
- Du er ikke ansvarlig for å sitte med det hele ansvaret alene

Hvorfor skal man ikke ha et barneperspektiv?

Voksenterapeutens forklaringer

- **Jeg tør ikke – hva hvis jeg gjør vondt verre**
 - Gjennom å snakke om ting minsker man det relasjonelle trykket – det gjør aldri ting verre – men gjør at pasienten tåler følelser bedre – som er essensen i all terapi
- **Det er vel ikke jeg som skal si noe – barnet er jo tross alt i helsestasjon, bhg osv....**
 - Det er du som kjenner barnet og barnets vansker. Med litt fantasi er det mye lettere for deg, enn den som kun ser barnet å forestille deg hvordan det er å være barn
 - OG det vil være terapeutisk svært effektivt å ha fokus på viktige relasjoner hos pasienten heller enn pasienten selv – det vil fremme mentalisering – som i seg selv er helende for pasienten
- **“Det er jo den voksnes vansker vi skal ha fokus på” alt. Det er jo barnet vi skal ha fokus på**
 - Når vi vet hvordan psykiske vansker/rus har utviklet seg hos den enkelte voksne – gjennom vanskelige tidligere erfaringer – hvordan kan vi da stå på sidelinjen og tro at det ikke vil påvirke den som er barn i dag
 - Gjennom å ha fokus på relasjonen vil man aktivere de sentra i hjernen som også aktiverer rus/bleøning = endringspotensialet er større
- **“Pasienten vil ikke snakke om sitt barn – hun/han får så dårlig samvittighet**
 - Hva er det som får oss til å tro at våre pasienter er mindre opptatt av barna sine enn vi. For de aller fleste er barna det man er mest opptatt av, og derfor er det viktig å tematisere det.
 - Og hvorfor skulle skam og samvittighet være en dårlig følelse å snakke om – det er til syvende og sist det som fører til ansvarlighet og også endring
- **Pasienten sier at barna ikke merker det – eller at de ikke påvirkes/kanskje jeg tar feil?**
 - Merker du det? Hva skulle tilsi at noen som er relasjonelt og følelsesmessig nærmere, og i tillegg er sammen med pasienten hver dag ikke skulle merke det?
 - Barn har det sjelden bedre enn sine foreldre
- **Vi skal bare../akkurat nå er det en krisesituasjon../pasienten er inne i en god utvikling...**
 - Barn har sjelden tid å vente på at pasienten skal bli frisk – det er viktigere å stille pasienten i stand til å ivareta omsorgsfunksjoner PÅ TROSS av sine vansker
- **Det vil ødelegge den “relasjonen”**
 - Om det å snakke om familien til pasienten ødelegger relasjonen så har dere ikke en bærende relasjon – da må du se til at pasienten får det med noen, ellers vil ikke bedring skje

Utsagn fra barnehage-folk

Hva kan vi være redde for - **diskuter**

- Redde for å gjøre noe galt
- Redd for å sette i gang noe en ikke har kontroll over
- Redd for at man overdriver
- Redd for å gjøre vondt verre
- Redd for å kjenne seg hjelpesløs
- Redd for å kjenne seg maktesløs (det er så mye større enn jeg makter)
- **Gå inn i deg selv – hva er dine ”greier”**

Barn skal være barn

alt for mange barn bærer bekymringen alene

Voksne må EIE sin egen bekymring (M.Sjømælingen)

- <http://www.youtube.com/watch?v=YeVY2-0ImwY>
- Våres barn og andres unger!!!
- Hva synes vi er greit at barn må tåle?
- Og hva synes vi at det er greit at foreldre må tåle å utsette barna sine for før de får hjelp?
- X;K+N

Hva kan en nyfødt gjøre?

- [http://
www.youtube.com/
watch?v=k2YdkQ1G5QI](http://www.youtube.com/watch?v=k2YdkQ1G5QI)
- Hermer KUN
intensjonelle signaler
- Har betydning for
sosial kontakt
- Ved lav stressnivå



There is no such thing as a baby

D. Winnicott

”A fundamental need of every infant is to find his/her own mind, or intentional state, in the mind of the caregiver”

(Fonagy, 2002)

Hva er skadelig? Å ikke vaske yndlingsbuksene...



Hva er mentalisering?

- Se seg selv innenfra - mindfulness
- Se den andre innenfra - empati
- Se seg selv utenfra med den andres blick (oppfatning hvordan du påvirker "den andre") - relasjonell faktor
- Alltid med usikkerhet!
- Viktig?
 - grunnlaget for sensitiv omsorgsattferd
 - Sårbarhet ved stress, emosjonell dysregulering, psykiske problemer og rusproblematikk



Alle barns fundament for utvikling

- *Trygg TK til bestemte voksne*
- *Tilgang til affekt og regulering av affekt*
- *Mentalisering*
- *Adekvat utviklingsmessig stimulering for alder*
 - *Kronologisk*
 - *Psykologisk*

Tilknytning og samspill

- Medfødt atferds-system
- Vi er født til å relatere og søke relasjon
 - Alle barn ønsker å føle seg trygge og er programmert å søke nærhet og knytte seg til omsorgspersonen
 - Aktivering av foreldreomsorg
 - Når vi er i relasjon
 - Når vi ser relasjon
 - x; når vi ser et samspill pappa på kafe + nyblitt familie på kafe
- Hovedoppgaver til barnet
 - Utforskning av verden
 - Trygghetssøking
 - Regulering følelser
 - Tilpassning – og barn kan være alt for flinke til å tilpasse seg!
 - Fra 6 uker...

Overføring til barnehage-hverdagen

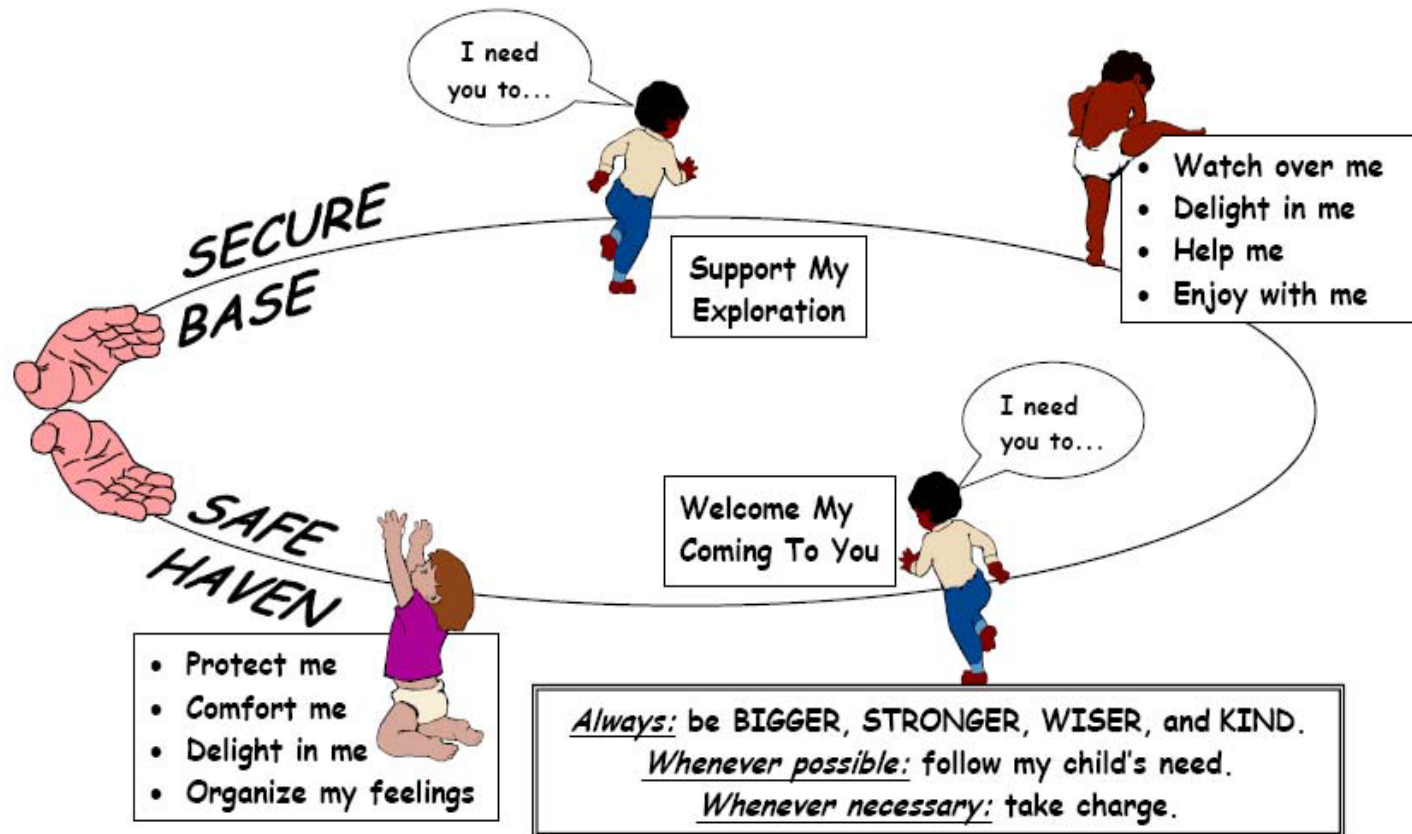
- Barn (og voksne) er relasjonelle vesener
- Når vi kjennes oss "koblet til" andre/annet, kjenner vi oss trygge og sikre
- Når vi ikke kjenner oss "koblet til" andre/annet, kjenner vi oss mindre trygge og mer og mer usikre
- **Hvordan hjelpe usikre og utrygge barn og koble seg til?**

Markører for helse hos barnet

- Lekeevner
- Søvn (mareritt)
- Startle, spenning, frykt
- Vitalitet (energi i relasjonen)
- Utviklingsmilepeler (men med kulturell sensitivitet)
- Gode relasjonelle evner
- Formidling av behov

CIRCLE OF SECURITY

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS



© 1998 Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell
circleofsecurity.org

Cues og miscues

- Tilpassningsstrategier – noen ganger er det ikke hva det ser ut som (løvetannbarn)
 - Endrer egne følelser for å bevare en mest mulig behagelig relasjon til forelderen.
 - Forskjellige følelser innad og utad
 - Fra 6 uker...
- Omsorgsattferden må være sensitiv ift
 - Uttrykte behov
 - Skjulte emosjonelle behov

Circle of security i praksis

- <http://www.youtube.com/watch?v=Kd43CoSmy88&feature=related>



Tilknytning – organiserte mønster

- Fremmedsituasjon - HVORDAN FÅR VI MEST MULIG TRYGGHET
 - eller hvorfor er vi så opptatt av været i Norge?
 - Ubehag/frykt
- Det mest alvorlige du kan true et barn med er tapet av en omsorgsperson (Bowlby, 1961)
 - Barnehagestart – det doble i “selvstendige” barn (x; Malin og Daniel)
 - Utilgjengelige, ustabile omsorgspersoner
- 3 organiserte tilknytningsmønstre
 - Trygg tilknytning (B)
 - Ambivalent/utrygg tilknytning (C)
 - Unnvikende/utrygg tilknytning (A)
- http://www.youtube.com/watch?v=DH1m_ZMO7GU

TK-mønster

- **Trygg tilknytning er redde for det som er farlig**
 - Er ikke så "opptatt" av tk. Den er der naturlig og brukes til det den trengs til
 - Verdsetter nære relasjoner og ønsker å inngå i disse
 - Regulerer sterke følelser uten å bli overmannet av dem
 - Å se andre mennesker som å ha egne følelser og hensikter hvilke man verdsetter og må ta hensyn til
 - Integrerer fortid og nåtid
 - (erhvervet finner mening, men har en vanskelig historie)
- **Unnvikende tilknytning er redde for nærhet**
 - Fysisk og følelsesmessig distanse
 - Minimerer følelser. Tilbakeholdende. Legger lokk på følelser.
 - Kan la seg lure at barnet er selvstendig
 - Voksen: liten følsomhet for andres (barns) signaler
 - UAVHENGIGHET – uten forbindelse med også egne emosjoner
 - Husker ofte ikke barndomsopplevelser
- **Ambivalent tilknytning er redde for separasjon**
 - Inkonsekvent tilgjengelighet hos foreldre – angst, uvisshet, ambivalens
 - Søker nærhet og trøst, men har motstand. Overdrive følelsene.
 - Veksler mellom klenging og distansering
 - Restproblemer preger "historien" – forstyrrer nåtiden

En uløselig konflikt

det desorganiserte

når den som skal tilby trygghet når ting er skummelt er den som skremmer

- <http://www.youtube.com/watch?v=MWJzWI3k45E>

Desorganisert tilknytning

- Desorganisert tilknytning er redde for omsorgsgiveren
 - Fysisk eller psykologisk/emosjonell omsorgssvikt
 - Mikroseparasjoner
- Disorientert eller disorgansiert
 - uforståelig
 - Fight, flight, freeze
 - Prevalens (15 % vs 77 %)
- Tar voksenrolle i 3-årsalderen
 - Kontrollerende/aggressiv atferd.
 - Kontrollerende/omsorgsfull atferd
 - Ukritisk tk-atferd
 - X: daddy scares me
 - <http://www.youtube.com/watch?v=QusgIq2QZXY&feature=email>

Vi har ikke noe valg!

- X; H.Harlow 1950
<http://www.youtube.com/watch?v=KlfOecrr6kI&feature=email>

Tilknytning i barnehagen

- Barn bør ha mulighet til å knytte solide bånd til voksne i barnehagen
- Noen bør ha hoved-omsorg når foreldrene ikke er der – en tilknytningsperson som er spesielt tilgjengelig og prøver å justere og regulere seg etter barnets behov
- Barn kan etablere trygg tilknytning til en ansatt i barnehagen, til tross for at tilknytningen til foreldrene er utrygg = barn kan bruke barnehagen for emosjonell læring, trygg utforskning, lek og sosial trening.
- Tk preger måten barnets signaler. Hvordan søker trøst, nærhet eller unngåelse av dette, samt hvordan barnet forstår de voksnes handlinger.
- Måten barnet blir møtt av de voksne kan øke trygghet og tillit til at det finnes noen som kan hjelpe.
- Over tid kan barnet lære at det er viktig å kommunisere, fordi de opplever at de kan påvirke noen de kan stole på – kompenserende ift utrygge erfaringer.
- Viktig at barnet opplever varme og godhet fra de voksne også når de oppleves som vanskelig
- Viktig at den voksne klarer å skille mellom barnets atferd og barnets følelser, og ikke bare agere med å stoppe atferden

Vi vokser "aldri" fra samspillet – indre arbeidsmodell

- Vi **forstår verden** ut fra hvordan vi har blitt sett, møtt og undret over fra våres omsorgsgiver – **implisitt hukommelse** – **vanskelig å endre**
- hvordan skal vi oppføre oss for å få nærhet?
 - Abstrahert relasjon med viktige omsorgspersoner, spesielt primær-**tk**
- Vi har **alle erfaringer fra våres fortid og nåtid** som påvirker måten vi forholder oss til andre på **X; tristhet**
- Når vi blir **overveldet av våre egne implisitte smertefulle erfaringer er det vanskelig å være til stede for andre** (barn, klienter osv)
- **Fortiden** (uten at den er oss bevisst) **trenger seg på** det som skjer her og nå og former det vi gjør
 - Som foreldre
 - Som barnehage-ansatte

Er det en grunn for hvorfor du har valgt som du har gjort – hvorfor jobber du i barnehage?

Reflekter: Når blir du overveldet av dine "greier" sånn at det kan være vanskelig å være der for barnet?

Tidlig tilknytning og senere utvikling og hvorfor transaksjonen er betydningsfull

- Indre Arbeidsmodell kan fungere som selvoppfyllende profetier
- Barn/voksne som har en forventning om at verden er trygg vil oppføre seg på en måte som gjør at det er lett å være psykologisk tilgjengelig
- Barn/voksne med utrygg modell innbyr ofte til avvisning eller inkonsekvent omsorgsutøvelse

Å konstruere en historie om eget liv – fortellingen om seg selv hvorfor er indre arbeidsmodell så viktig

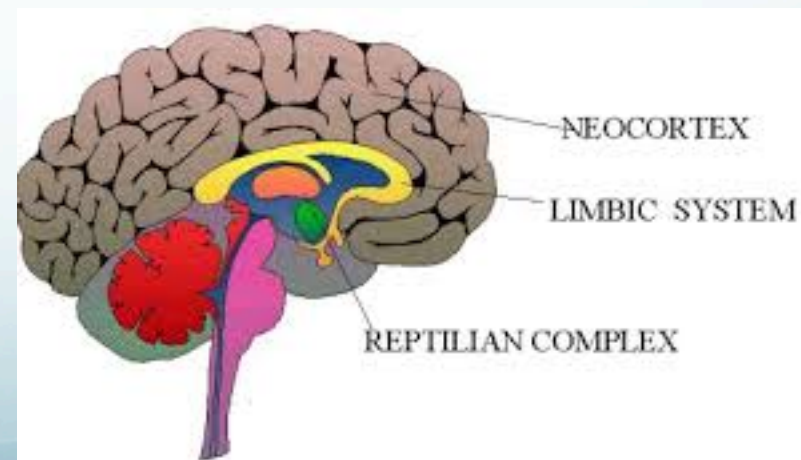
- Fundamentalt å **søke sammenheng** for å forstå sitt liv
 - Det første som kommer = aktiv søkende etter sosial kontakt. Ansiktet hjelper barnet å forstå seg selv og den andre
 - Det siste som forlater oss **x; dement dame**
- Når man **forstår hva som skjer og hva som skal skje gir det mening**
 - **X; fremmedspråklig i barnehage**
- Vår **måte å fortelle** vår historie på viser **hvordan vi forstår det** som har skjedd i våres liv
- **Hvordan hjelpe barnet å skrive sin historie?**
- Vår måte å fortelle historien – **måten vi finner mening i våres eget liv** – på og vår måte å understreke forskjellige aspekter er det som **best forutsetter hvordan barn vil knytte seg til oss**
- Hos mange barn er historien ufullstendig, falsk, taus osv.

Hvordan utvikles barn?

- X; Hvordan lærer barn lese/skrive
- X hvordan lærer barn å føle og forholde seg til andre?
- Den nærmeste utviklingszone - *proximal development zone*
- Samspill fra naturens side og det å bli møtt fører til at celler kobler seg til hverandre
- Ligger ofte svært naturlig hos omsorgsgiver å være $\frac{1}{2}$ skritt foran sine barn
- Hva med dette hos barn utsatt for omsorgssvikt?
 - Psykologisk og kronologisk inntoning

Den tredelte hjernen

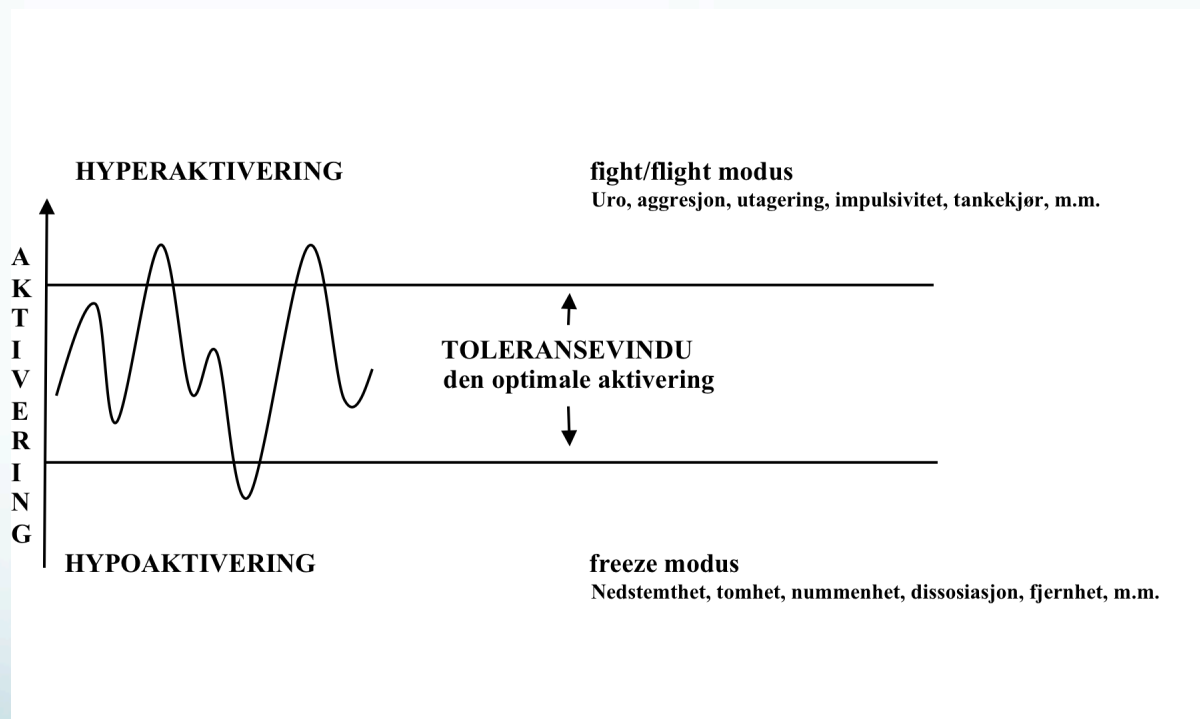
- Vi har tre hjerner
 - Overlevelseshjernen
 - Følelseshjernen,
 - tenkehjernen
- Fight, flight, freeze
- Relasjonell traumatisering



Hvordan traumer former barnehjernen

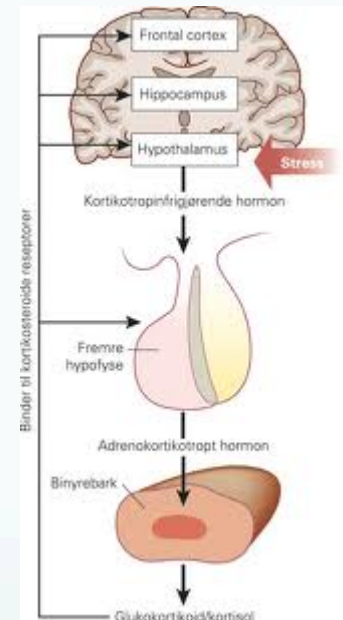
- <https://www.youtube.com/watch?v=nMOGqAIQ9bl>

- Toleransevindu



Hjernen under stress

- **Hjernen blir stresset** når man er **lite følelsesmessig regulert** – må bruke all kraft på ”overlevelse” - dårlig tilvekst
- Ved **kronisk stress** eller **gjentatt belastning** vil hjernenettverket bli **forgiftet** – påvirker forbindelser i hjernen som har å gjøre med **kommunikasjon i nære relasjoner** og opplevelse av **ro og trygghet**
- **Personen kan bruke sine forutsetninger og eventuell sårbarhet blir mindre relevant**
- **Uregulert og sensitivt nervesystem – stadig vekk i krig**
- **Rutter: Barnehjemsbarn i Romania**
 - Tidlig emosjonell sult kan gi varige men, som ikke leger til tross for senere god omsorg – hjernen blir innstilt på ”sult-nivå”
 - <http://www.youtube.com/watch?v=x3kfxz6oLjQ&feature=related> Genie



Når kilden til trygghet er kilden til fare

- Både **overgrep/mishandling** OG **mangel på relasjon** er farefullt for barnet.
- Hukommelsen hos små barn sitter i **kroppen. OG I FØLELSENE**

Affekter

My advice is to never miss an opportunity to show affection to their baby

- Mary Ainsworth

Emosjonsregulering

Guro

Guro satt på toget, hun var veldig stille. Men inne i hodet hennes var det ikke stille, for hun tenkte så mye på en gang.

Hun tenkte på alt hun hadde vært med på i dag, og så tenkte hun på det hun så når hun kikket ut av togvinduet, og enda tenkte hun masse på at mor hadde tårer i øynene ennå, fordi hun hadde vært lei seg da de reiste, og så hadde hun sagt mange ganger at det var leit hun var blitt så forkjølet, for hun ville ikke at Guro skulle skjønne at hun gråt.

Guro skjønte at hun ikke skulle skjønne det, så hun sa: "du må ha skjerf på deg, så du ikke blir mer forkjølet". Mor smilte til henne og sa; ja, og da skjønte Guro at mor skjønte, at Guro skjønte, at mor ikke var forkjølet i det hele tatt, bare at de skulle late sann, for at Guro ikke skulle bli lei seg fordi mor var lei seg.

Guro var lei seg selv hun, men det skulle hun bare være inni seg akkurat nå

Anne Cath Vestly, Guro, 1978

Affektregulering

- Affekt – en veiviser i personens liv
- Affektregulering = evnen å kontrollere og tilpasse affektive responser
 - Kjenne igjen det vi føler
 - Evne til å skille følelser fra hverandre
 - Forstå mening i følelsene
 - Tilpasse dem til situasjonen
 - Gi uttrykk for det vi føler
 - X; **aggresjonsproblematikk** – alle følelser fortolkes som sinne

Evnen til affektregulering – påvirker selvutviklingen.

Basale emosjoner

SKAM

Avsky

avsmak

glede

interesse

tristhet

overraskelse

frykt

sinne

Å reflektere rundt

- Hvilke følelser var omsorgsgiverne dine full ut i stand til å hjelpe deg med?
- Hvilke følelser var omsorgsgiverne dine delvis i stand til å hjelpe deg med?
- Hvilke følelser var omsorgsgiverne dine ikke i stand til å hjelpe deg med?
- Hvordan tror du at dette påvirker hvordan du er nå sammen med andre?
- Hvordan kan ditt valg om å gjøre ting på en annen måte påvirke hvordan du er sammen med andre?

Utvikling av affekt regulering



- Å forstå hvilke følelser vi har og hvordan vi skal holde ut vanskelige følelser er ikke medfødt – det må læres av andre
- Den **dyadiske regulering** i spedbarnstiden er **grunnlaget for senere regulering**

”Forstå hva jeg føler, la meg forstå at du forstår, og vær sammen med meg til det endres”

- X; barnet øver seg på følelser (jaging)

Bøkene om Max (Pål)

ulrika håkansson / 10.11.15

Å hjelpe barnet med følelser

- Gjennom å prøve å forstå og gi det tilbake til barnet, og være sammen med barnet til følelsen blir lettere å tåle så....
- Vi gir barnet erfaringer med hvordan regulere følelser og kropp
- Gradvis blir erfaringene internalisert som egne ferdigheter (hjernen er bruksavhengig)
 - Å ha noen sammen med meg når jeg kjenner meg så dårlig gir meg en mulighet å komme ut av det dårlige. La meg få vite at du forstår hvordan jeg har det, og være sammen med meg til det går over
 - Jeg kjenner meg ensom når ingen er her for å hjelpe meg med disse følelsene som er for stor for meg å håndtere selv
- **Time-Out for barnet vs Time-Out for deg**

Emosjonsregulering og utvikling av bilde av seg selv
å tåle og øve seg.... BYGGER SELVFØLELSE

- I'm here and you're worth it
- You're here, and therefore I must be worth it
 - Jude Cassidy

Å være med - inntoning av følelsen

- **Øving gjør mester**☺ i hvert fall når man blir møtt og fortolket
- **Affektregulering** handler om å mentalisere rundt affekten
 - **Kontingent** – at det er riktig følelse som speiles
 - **Markert** – at det er tydelig at det er barnets følelse
 - **Avstemt** (At intensiteten tilpasses situasjonen)
- X; **lovisa går til barnehagen**
- Noen omsorgspersoner **unnlater systematisk** å speile visse følelser hos barnet
- **Forsøker å få barnet å føle noe annet** ved å speile en helt annen følelse enn det barnet viser
- Noen **følelser vekker ubevisst angst** hos foreldrene

Mål

- Kjenne igjen det vi føler
- Evne til å skille følelser fra hverandre
- Forstå mening i følelsene
- Tilpasse dem til situasjonen
- Gi uttrykk for det vi føler
- X; **aggresjonsproblematikk** – alle følelser fortolkes som sinne

Eksempel på følelsmessig inntoning

diskuter 2 og 2 – hva gjør at dette er god affektiv kommunikasjon?

- <http://www.youtube.com/watch?v=lih0Z2IbIUQ>



Når reguleringsstøtten ikke er der

- Øvelse: fortell om en "viktig" hendelse i livet ditt til sidemann
- Legg merke til hva som skjer i kroppen/ tankene/følelsene

- Still Face

<http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=email>

Feilinntoning og reparasjoner

- Brudd og reparasjoner
 - At det ikke er farlig
- Barn tåler og SKAL ha feilinntoning
- Perfekte speil gir en dårlig forståelse av forskjell mellom ”deg og meg”
- Lærer gjennom frustrasjon og særlig av reparasjon
- Skadelig hvis de skjer til stadighet
- Skadelig hvis de skjer uten reparasjon



- Vi tilskriver intensjoner i alt vi ser – vi leser mening for å kunne forstå
- Diskuter – hva tenker du? Hva tenker Obama? Hva tenker Zarkosy?
- Noen ganger gjør vi det bra og andre dårlig – hvorfor det?
- Noen gjør det ofte dårlig – hvorfor det?

Sårbar mentalisering

- **Mentaliseringsevne blir sårbar ved**
 - Stress
 - tk-aktivering /emosjonsaktivering
- **Hvor ofte, når og hos hvem?**
 - **Alle!!!**
 - **Noen mer sårbar – oftere problemer**
 - Transaksjon mellom barn og foreldre
 - Predisposisjon (prematuro, ruskkade)
 - utviklingshemming
 - Tk/emosjonsretuleringsvansker – hva aktiverer systemene?
 - Sårbare familier – psykisk sykdom, rusmiddelmissbruk, vold
- **Forelderen klarer ikke å representere barnet**
 - Å skille på indre og ytre – å se signaler som å ha en indre motsvarighet(x; 8 mnd barn i spedbarnsgruppa)
 - Mellom seg selv og barnet/andre (hvis jeg kjenner meg trist betyr det at mitt barn er trist X; mamma på avrusning)
 - Mellom fantasi og virkelighet (X; butikkstur etter heldagstur ute. hvis jeg tenker at barnet mitt vil straffe meg så vil det det)

Skjevutvikling av mentalisering – hvor går man?

- Om man ikke har blitt mentalisert rundt vil man ha vansker med å selv mentalisere
- Utviklingsnivået blir asymmetrisk
 - Noen ferdigheter er utviklet aldersadekvet
 - Andre ferdigheter er utviklet tilsvarende et litet barns
 - Ofte preget av traumer
 - Utfall: Komplekse relasjoner, atferdsvansker, personlighetsvansker, destruktiv og selvdestruktiv atferd
- Dårlig mentaliseringsevne som forelder

Å følge opp!

Når du er skadet i relasjon, må du heles i relasjon!

Hvordan skreddersy omsorgsferd?

Vet hvordan barnet har lært seg kjærlighet

- Omsorgsferd i lys av barnets **tk i tidligere relasjoner** – kan være vanskelig nettopp fordi det er tidligere relasjoner som spilles ut
- Omsorgsferden må være **sensitiv** ift
 - Barnets **uttrykte behov**
 - Barnets **skjulte emosjonelle** behov
- Aktivere følelsesapparatet, gjøre det motsatte og reparere

Mentaliseringshuskeliste*

VIKTIGST: empatisk holdning, men ved emosjonell dysregulering kan det være lurt å ha en huskeliste

- **Stopp opp!** (nå må jeg stoppe opp – ”alarmen går” – Tommy viser sinne)
 - Nå må jeg stoppe opp – barnet trenger...
- **Time out? (trenger jeg en time-out for meg selv for å klare å støtte Tommy, eller er jeg rolig nok for å ”være med” han)**
 - Vi kan bli overmannet av egne følelser – avvisning/sinne/tristhet – autopiloten tar over
 - Trenger jeg en pustepause for å kunne..., eller er jeg rolig nok for å ...(rom for å kjenne etter inne i seg selv hva som skjer og akseptere situasjonen)
 - Deretter er det lettere å være tilstede her og nå for barnet
- **Tanke og følelsesleser – mentalisere barent (gjette seg til hvordan Tommy har det inni seg – hva føler han?)**
 - Gjette hva barnet/forelderen har inni seg – hva føler hun/han
- **Advokat – mentalisere eksplisitt – si ting høyt (sette ord på det jeg tror han føler og si det høyt)**
 - Sette ord på det jeg trur at han/hun føler og si det høyt
- **Holde ut og være med (vise at jeg er sammen med Tommy og tåler hans uttrykk)**
 - Vise at jeg er sammen med...og tåler hans/hennes uttrykk

Eksempel på bruk av huskelisten

Først stoppet jeg opp (1. Stopp opp) og registrerte at det oppstod en episode mellom Tommy og et annet barn. Jeg registrerte da at jeg tenkte "å nei, nå igjen" inni meg. Jeg tok en liten "time out" for meg selv ved å trekke pusten dypt tre ganger og stilte spørsmål til meg selv som: hva er det jeg reagerer på? (2. time out). Deretter tenkte jeg inni meg at jeg syntes det så ut som Tommy både var frustrert og lei seg (3. tanke og følelesesleser). Jeg gikk så bort til han og var advokat ved å si "nå trur jeg du er sint og lei deg på en gang jeg, Tommy". Jeg sa så at det er helt greit å bli sint, men at han ikke kan ødelegge ting selv om han er det (4. advokat). Jeg prøvde så å være med han og sa "nå går vi litt bort her vi to, så er jeg med deg til du har det bedre Tommy (5. holde ut og være med).

Smi mens jernet er lunka

Følelsesmessig regulering og forberedelse

- Barn/voksne som er utrygge har en svakere evne for regulering og mentalisering
- De kan ha behov for følelsesmessig forberedelse
- = det settes ord på hva man tror barnet tenker og føler, forut for det som skal skje.
- X; barn som skal gå på juleforestilling og er engstelig
- Blir de ikke større?
 - Den mest effektive måten å roe barnet ned er å mentalisere barnet og er med i følelsen
- X; barn som er motorisk urolig og ikke sitter stille i en situasjon som krever det.
 - Gi barnet en forståelse for det og kun stille krav som man mener barnet kan klare
- Normalisering og aksept, samt deling av følelser er en effektiv måte å roe barn/voksne og gjøre det mer forberedt på utfordringer.

Rydde opp i følelsmessig kaos

- Ofte ønsker vi å være respektfulle gjennom å spørre hva som har skjedd/hva barnet/den voksne føler istedenfor å snakke for barnet
- Mange utrygge barn/voksne har uklare bilder/historier ift hva de har opplevd og lite ord for følelser – får lite svar
- Snakke for barnet/den voksne (på en undrende måte med en åpenhet og nysgjerrighet ift hva som foregår i barnet gir vi barnet hjelp til å rydde opp i kaos og forståelse av seg selv
- Beroligende å bli tenkt og snakket om
- Hvis protest tar man barnets fortolkning



Hvem kan hjælpe Jesper

- <http://www.youtube.com/watch?v=eRsC8Gf9DtE>

Linus historie – usynlige barn

Usynlige barn?

- Kunne dette skjedd i dag?
 - Ung.no
 - 2x
 - Våres barn og andres unger!!!
- Hva synes vi er greit at barn må tåle?
 - Et barn er et barn!

Hvilke barn gjør deg bekymret?

Hva blir vi bekymret for?

- Vold, seksuelle overgrep, rus og psykiske lidelser
 - Noen ganger uklart
 - Men ofte lettere å agere på
- Mikroseparatorer
 - Vel så skadelig for barnet
 - Vanskeligere å sannsynliggjøre
 - Vanskeligere å intervensere ift til.

Tegn på bekymring

- Hva ser vi etter og hva kan vi hoppe over?
- Rare barn
- Sinte barn
- Triste barn
- Barn som ikke er ”koblet på”
- Smilende barn
- Ensomme barn
- Føyelige barn (pleasing)
- Barn vi ikke liker

- Alle tegn kan variere og finnes samtidig
- Kun et tegn kan være nok og skal analyseres
- Vanskelig å si HVA tegnet betyr – kan være omsorssvikt eller andre problemer i familien
- Noen barn viser IKKE tegn – det er andre tegn som vekker bekymringen
- Barn gjør det de kan og det beste de har lært seg – reaksjoner er normale
- Barns atferd er en invitasjon til å utforske bakgrunn og årsak

Tegn på bekymring - symptomer

Barn gjør det de kan og det beste de har lært seg – reaksjoner er normale

- Barn og foreldres atferd og samspill dem imellom er en invitasjon til å utforske bakgrunn og årsak
 - **Fysiske**
 - somatikk, fremstår forsømt, mangelfull oppfølging, høyt fravær, eksternalisering, internalisering)
 - **Emosjonelle relasjonelle signaler**
 - Trøst, svingninger, tristhet, pleasing, svak evne til empati, klengete, ukritiske, mistenksomme, aggressive
 - **Lek**
 - Sosial tilhørighet (venner), sikrer seg før lek, ingen fantasi/rollelek, repeterende lek med traumatisk innhold, rigide, styrende, voldelige
 - **Samspillet**
 - Søker ikke trøst, virker redd, ingen gjensynsglede, aggresjon, søker ikke kontakt, avviser kontakt
 - **Foreldre**
 - Trist, aggressiv, urolig, vil ikke snakke, klarer ikke å beskrive sitt barn, urealistiske forventninger

Beskyttelse og risiko

- Stor variasjon mellom barn
- Robusthet og sårbarhet!!!!
 - Noen barn mestrer problemer veldig godt og klarer seg bra, andre ikke
 - Absolutt **viktigste beskyttelsesfaktoren er foreldre med god forståelse for barnets vansker**, og med mulighet å tåle – primær intervensjon!!!
 - **Venner** – at bhg og skole skaper et tolerant miljø
 - Gode **kognitive evner** (og IQ) – å finne **egne strategier** og reflektere rundt sin situasjon
 - **Selvfølelse** – om barnet opplever å mestre ting
 - **Talent** av en eller annen sort
 - **Sosialt nettverk** med venner og slektninger (avlastning og støtte)

Hva har barna godt av?

- Omsorgssvikta barn trenger relasjon – bare en overdose av det
- Tilby relasjon
- Vær en person som betyr noe – tilby en **korrigerende emosjonell opplevelse**
- Det som er godt for alle, er også godt for disse barna, de skal bare ha mer av det – oppmerksomhet, validering og positive ting
- Gi barna **utviklingsmessig emosjonell korrigering**
 - *X, trøst*
- En følelse av **sammenheng i livet**
- **Modige voksne**



*Et menneske er nesten alltid betydelig
større innvendig enn utenpå.*

Slutt for i dag!