

Elever som utfordrer oss

Forum for oppvekst Sunnhordland
29.01.21

Belinda Ekornås, PhD
Psykologspesialist

Vanlige vansker hos barn og unge

Reguleringsvansker

- Emosjonelt
- Kroppslig
- Sansemessig følsomme (lyd, klær, mat)

Rigiditet

- Vansker med overganger/endringer
- Vanskelig å avbryte en oppgave som ikke er fullført

Lærevansker

- Spesifikke lærevansker
- Finmotoriske problemer

Atferdsvansker

- Lyve for å manipulere
- Bryte regler
- Stjele over en viss verdi



Vanlige vansker forts.

Angstlidelser

- Mangel på kontroll- sosialt, prestasjoner, separasjon, dyr/insekter
- Bekymringer
- Perfeksjonisme
- Omkring 8 % i barneårene

Uro/konsentrasjonsvansker

- Oppmerksomhetsvansker
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet
- 3-5 % oppfyller kriteriene for en ADHD diagnose (diagnoser som har lignende symptomer- generalisert angstlidelse, traumatisk stress, atferdsvansker og Tourette).

Hva er angst?

- Tanker – katastrofetanker, manglende kontroll, lav selvopplevelse
- Følelser – når frykt går over til angst, panikk
- Atferd – unngåelse av aktiviteter, venneproblemer
- Alarmsystemet aktiveres – hjertebank, svimmelhet, økt pust, svette, muskelspenninger..
- I følge *Barn i Bergen* undersøkelsen oppfyller 3 prosent av barn i småskolen kriteriene for en angstdiagnose
- I løpet av barneårene har 8 prosent en angstforstyrrelser
- 15-20 % unge har symptom på angst eller depresjon

Angst er den vanligste psykiske vansken hos barn og voksne

Hvordan vi reagerer på fare:

- <https://vimeo.com/channels/874104>

Sjenert, utviklingsangst eller angst

Hos noen elever utvikler redselen seg slik at de får problemer i hverdagen, på skolen, i familien eller med venner.

- For å vite om noen har angst må vi vite er:
 - **symptom** tilstede,
 - **styrken** på symptomet,
 - **funksjonspåvirkning** og **varighet**.

Varighet og påvirkning på dagligliv

- Hvor lenge har du hatt det slik?
- Når du ble ertet i 6. klasse, var du trist og lei deg gjennom hele skoleåret?
- Tror du at du fortsatt var lei deg i påskeferien?
- Påvirkning på barnets fungering hjemme, på skolen eller blant venner kreves i forhold til de fleste psykiske diagnoser.
- For eksempel unngåelse av ulike aktiviteter: Pleier du å svare på spørsmål i klassen? Går du på trening eller i selskap?



0-2 år

Reaksjoner påvirkes av:

- Temperament, evne til selvregulering, relasjon til omsorgsperson

Utviklingsoppgaver:

- Tilknytning, imitering, utforskning og tillit

Trenger omsorgspersoner med overskudd til å:

- Roe dem ned og støtte utforskningen deres

Hjelperens oppgaver: 0-2 år

- Støtt og avlast foreldre og barnehageansatte slik at de kan hjelpe barnet å roe seg gjennom koregulering.
- Gi voksne rundt barnet veiledning og trygghet til å støtte og oppmuntre barnets naturlige trang til å utforske omgivelsene.

2-6 år

Reaksjoner påvirkes av:

- Selvstendighet, sosial tilpasning, kvalitet på omsorg

Utviklingsoppgaver:

- Mestring og kontroll, selvregulering, mentalisering, lek/symbolbruk

Barnet trenger:

- Struktur og trygghet, bearbeidelse av vanskelig situasjoner gjennom lek, konkret informasjon, samtaler med bruk av lek og symboler, mestringsoppgaver

2-6 år

Reaksjoner påvirkes av:

- Selvstendighet, sosial tilpasning, kvalitet på omsorg

Utviklingsoppgaver:

- Mestring og kontroll, selvregulering, mentalisering, lek/symbolbruk

Barnet trenger:

- Struktur og trygghet, bearbeidelse av vanskelig situasjoner gjennom lek, konkret informasjon, samtaler med bruk av lek og symboler, mestringsoppgaver

Hjelperens oppgaver: 2-6 år

- Styrk barnets mestring og følelse av kontroll – veiled foreldre og barnehage/lærer slik at de gir barnet mulighet for mestring:
- Barnet kan f.eks få en oppgave som gir mestringsfølelse og støtter selvstendighet.
- Gjennomgå dagen med barnet for å gi struktur og trygghet, og forbered ved overganger og endringer.

6-12 år

Reaksjoner påvirkes av:

- Mestringsmulighet og kvalitet på støttesystemer

Utviklingsoppgaver:

- Vennskap, identifisering med jevnaldrende og problemløsning

Barnet trenger:

- Hjelp til å forstå (magisk tenkning), visualisering av tanker og følelser, hjelp til å sortere disse, noen å snakke med og hjelp til å lage strategier for å mestre det vanskelige.

Hvis foreldre har vansker med å lære barnet gode sosiale strategier må andre voksne hjelpe barnet med dette – ikke vent på at foreldre skal gjøre det!

Hjelperens oppgaver: 6-12 år

- Fortell barnet om reaksjoner i kroppen, følelser og tanker.
- Magisk tekning kan gjøre at barn tar på seg skylden for hendelser. Spør hva de ville sagt hvis en venn tenkte det var hans skyld.
- Gjør aktiviteter med barnet for å utforske ulike måter å tenke om situasjoner. Lag feks en fantasihistorie sammen om en hund som har gjort noe dumt. Hva tenker og føler hunden? Hva kan hjelpe den å få det bedre? Hvordan kan han mestre situasjonen neste gang?
- NB! Fokus på mestring og lære strategier- unngå å vekke skam (blokkerer innlæring)!

12-18 år

- Reaksjoner påvirkes av:
 - Kontroll på livet, selvstendighet, kvalitet på nære vennskap
- Utviklingsoppgaver:
 - Utvikle identitet og moralsk bevissthet, nære/intime relasjoner, løsrivelse, plan for fremtiden
- Unge trenger hjelp til å:
 - Forstå egne reaksjoner, sortere situasjon, tanker og følelser, ta mestringsinitiativ og bruke egne strategier, stabilisering og styrke venneforhold

Hjelperens oppgave: 12-18 år

- Venner er svært viktig i denne alderen. Spør om venneforhold både i samtaler med foreldre og ungdom.
 - Har venneforhold endret seg eller er det sosiale utfordringer?

Unge som ikke søker sosial støtte, opplever mer angst og depresjon

Toleransevinduet- aktivering og regulering

<http://utveier.no/spesialisthelsetjenesten/psykoedukasjon-og-ferdighetstrening/>

Regulering: Rutiner for søvn og måltider



- Elever med psykiske vansker har generelt dårligere søvnkvalitet: Innsovningsvansker, urolig søvn, økt antall endringer av søvnstadier, hyppige oppvåkninger.
- Mange kan ha et anstrengt forhold til mat eller være kvalme og ikke orke mat. OBS matallergier og smerter ved uro og konsentrasjonsvansker hos barn!
- Dagsformen vil derfor variere og et viktig tiltak er etablering av faste rutiner rundt mat og søvn som en støtte for å bedre fungering og emosjonsregulering.
- Elever med vansker kan derfor trenge å få pauser på skolen utenom friminutt gjerne med frukt eller litt mat.

Tilpasninger i skole og SFO

- Voksne kan støtte sosial og følelsesregulering gjennom:
- Strategier og tilpasninger – korte beskjeder, lydbøker og ipad med øreklokker
- Forutsigbarhet – gjennomgang av dagen, varsle endringer
- Pauser – avspenning og pusteteknikker
- Regulering – gi valg og strategier, lag avtaler og gi klare beskjeder

Barn med psykiske vansker trenger tilpasning, - ikke «vent og se»

Strategier og tilpasninger

- Gi korte beskjeder og tilpass mengden informasjon til hva barnet klarer å ta inn.
- Bruk apper og lydbøker for å hjelpe barnet med å roe seg og ta til seg informasjon.
- Gruppearbeid krever god planlegging, barn og unge i stress bør ha en definert rolle som ikke stiller store krav til organisering.
- Utform alternative time-in-aktiviteter for eleven, og avtal hvordan disse skal brukes.

Yngre barn kan ha en boks med tegnesaker, lego, bøker og tilgjengelig. Eldre barn kan ha et eget rom, iPad med øretelefoner for å høre på lydbok ol.

Forutsigbarhet

- Gjennomgang av dagen om morgenen.
- Varsle endringer og overganger i god tid (f. eks «fem minutter igjen til...»).
- Det er viktig at barnet får bli ferdig med oppgaver for å oppleve mestring.
- Ta med barnet og foreldre i planlegging av skole eller SFO-dagen.

Spør foreldre hva barnet gjør hjemme for å roe seg eller ha det kjekt

Pauser

- Legg inn pusteteknikker, pauser og avspenning til faste tider.
- Avspenningsøvelser kan gjøres med en gruppe (f. eks pusteøvelser, mindfulnessapper, Wii), gjerne før aktiviteter som krever konsentrasjon.

Dette kan bedre konsentrasjonen til alle barna i klassen

Pust

- Rolig inn- og utpust (10 inn-/utpust pr min) kan gjøre deg mindre stresset, gi deg mer kontroll, mindre tankekjør og redusere ubehagelige følelser
- Pusteøvelsene i SMART appen kan gi større mestring av fysiske stressreaksjoner

*Hvorfor er det viktig å kontrollere pusten under stress,
og hvordan kan du påvirke den?*

Kontrollert pust



Regulering

- Unngå å si du skal eller må – det låser situasjoner. Gi heller valg.
- Lær barnet strategier for å kunne gå ut av konflikten eller situasjonen. Snakk om strategiene i fredstid, og gi påminnelser om disse ved behov.
- Lag en avtale med barnet om å gå til et eget rom ved behov, evt. å gå til inspektør/rektor/gruppeleder.

Bryt den vanskelige situasjonen og led over i ny aktivitet.

Regulering forts.

- Unngå forklaringer som krever at barnet må tenke om hvordan han/hun selv eller adferd påvirker andre eller situasjonen (mentalisering) for yngre barn og for eldre barn som er frustrerte/urolige.
- Barn trenger beskjeder om hva de konkret kan gjøre i stressende situasjoner: «Gå en tur, ta en pause, tenk før du handler.»
- Under stress kan barn reagere negativt på absoluttkrav som «du må, eller skal».

«Hvis du sier det så vil han tenke at du....»

Tilrettelegging for å unngå sinneutbrudd

Forebygging av sinneutbrudd/konflikter er det mest effektive tiltaket:

- Gjennomgang av dagen om morgenen (forutsigbarhet)
- Faste pauser f. eks før og etter aktiviteter
- En avspenningspause (stressball/spill, lydbok, tegne, pusteøvelser) og en aktiv pause (gå og hente noe, bevege seg/kaste ball). Pause før lekser hjemme.
- Pusteteknikker
- Avspenning gjerne for hele gruppen til faste tider. Gir bedre konsentrasjon før ny informasjon for alle barna.

Tiltak for å forebygge sinneutbrudd forts.

- Varsle endringer/overganger i god tid (f. eks nedtelling), **viktig å få avslutte oppgaver (forhindrer rigiditet/sinneutbrudd)**
- Lage skriftlige avtaler i fredstid, og gi påminnelser om disse ved negativ atferd
- Ta med barnet i planlegging av dagen og avtaler, gi to valg. Unngå å si du skal/må- det låser situasjoner

Skjerming:

- Plassering - ofte best bakerst/fremst og ved veggen i rommet, lengst bort i garderoben
- Ha et rom der barnet kan gå for å avreagere eller hvile
- Skjerming fra lyd/bakgrunnsstøy- dette kan øke aktivering/irritabilitet
- Legge til rette for Ipad gjerne med hodetelefoner.

Tiltak for bedre regulering av følelser

Strategier:

- Gå ut av situasjonen/konflikten
- Ha avtale med eleven om at han/hun skal gå til en egen plass/rom eller til en voksen som er ledig (for eksempel inspektør/rådgiver) når det «koker».
- Unngå mye prat som involverer evne til å tenke om seg selv/sin atferd når barn er overaktivert.
- Lite generaliseringseffekt fra individualterapi for sinneutbrudd- barna vet hva de skal gjøre, men dette blir «borte» når de blir aktivert over et visst nivå (rullegardinen går ned).

Elevene trenger klare regler- for hva de skal gjøre i en situasjon: «Den som blir stående igjen taper (får skylden), den som går vinner»

Oppsummering

- Forebygge vansker med regulering gjennom:
 - Faste pauser
 - Pust/avspenning
 - Strategier
 - Forberedelse til overgangssituasjoner/endringer-forutsigbarhet
 - Tilrettelegging av fysiske rom – både i og utenfor klasserom/grupperom
 - Ikke absolutte regler, avled og gjør noe annet i stedet (unngå å utløse rigiditet)