

Å forstå og møte barns smerteuttrykk, å sjå bak åtferd

TRAUMEFORSTÅING OG REGULERINGSSTØTTE

07.11.23

FOS – Forum for oppvekst i Sunnhordland,
Interkommunalt samarbeid mellom kommunane Stord,
Sveio, Fitjar, Etne, Bømlo og Kvinnherad.

I samband med oppvekstreforma arrangerer FOS
kursrekke med 3 digitale kompetansetreff for tilsette i
Oppvekstsektoren, barnehage- og skuleåret 23/24.

Fagansvarleg RVTS Vest
Beate Gauden, spesialpedagog

Me er alle mennesker

me har alle kjensler

me har alle triggerer

me har alle reaksjoner

me blir alle aktivert

me treng alle eigen regulering



LIVS- BELASTNINGAR

- krig og flukt
- vald
- seksuelle overgrep
- mobbing over tid
- einsemd - utanforskap
- svik
- foreldre med psykiske lidningar
- omsorgssvikt i heimen
- foreldre som rusar seg
- sorg
- Individuell sårbarhet



KORLEIS KAN TRAUME KOMA TIL UTTRYKK I SKULEKVARDAGEN?

SMERTEUTTRYKK:

- Angst
- Fysisk utagering
- Verbal utagering
- mangel på kontakt
- Stort behov for omsorg
- Rus
- Sjølvskading
- Mobbing
- Spiseforstyrning
- Avvisning
- Avflata affekt
- Dett ut av samtaler
- Tankekjør
- Konfliktfylte relasjonar
- Manglande interesse
- Gløymer lett
- Negativ grunnleggende antakelse
- ...

DU ER VERKTØYET

Det fins ingen kjapp "app" ...
men det fins gode faglege og
menneskelege grep



VAN MANEN: THE PEDAGOGICAL ATMOSPHERE

Du kan ikkje forandre barn

men du kan forandre korleis du møter barn
og unge

Barnesynet ditt er som ein grunnmur for deg

Barn er ikkje vanskelige, dei har det
vanskelig

Kva skjer i oss om me velger å sjå på desse
elevane som frekke, voldelige eller late...?

Kva skjer i oss om me velger å sjå på desse
elevane som utrygge...?

LEA 9 ÅR – «Eit vanskeleg barn»

Eit barn som har det vanskeleg

Ho skrik og vil ikkje ha trøyst

Alarmen går - hjernen er i beredskap

Ho kan ikkje ta imot logisk samtale i dette
øyeblikket

Ho treng deg som reguleringsstøtte



"Jævla dritt!"

Han er sint og skubber pulten mot læreren

Det handler om triggere, om fortvilelse, om å være utenfor toleransevinduet



"Du er verdens verste lærer"

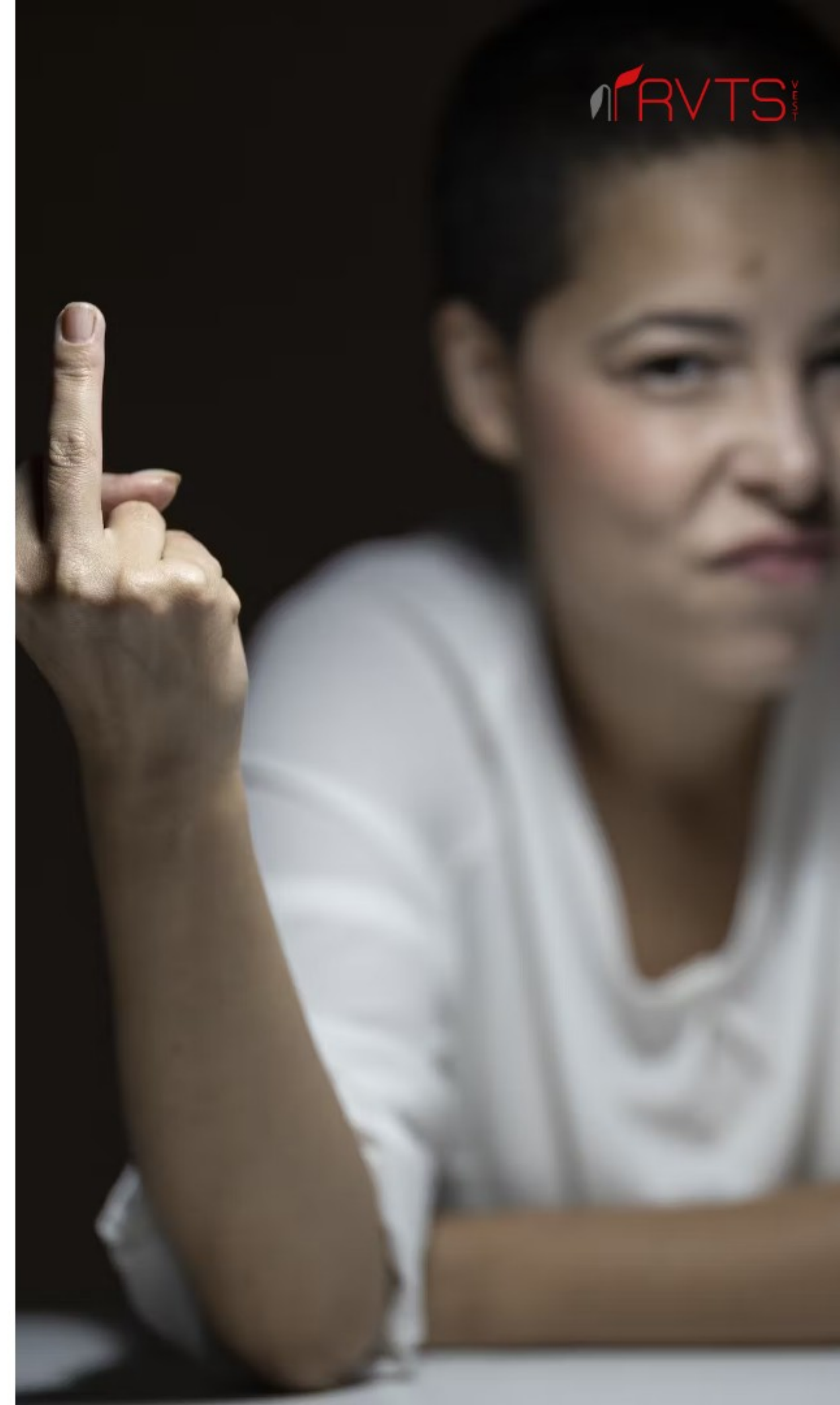
TRIGGER
AVMAKT
BESKYTTELSE

Det handler om indre kaos.
Den voksne blir både trigger, "skyteskive" og
den som støtter og regulerer

Kids do well if they can - Stuart Ablon

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=JGAUSFOTQVA&T=341S](https://www.youtube.com/watch?v=JGAUSFOTQVA&T=341S)

Hva skjer i hjernen når "alarmen går"?

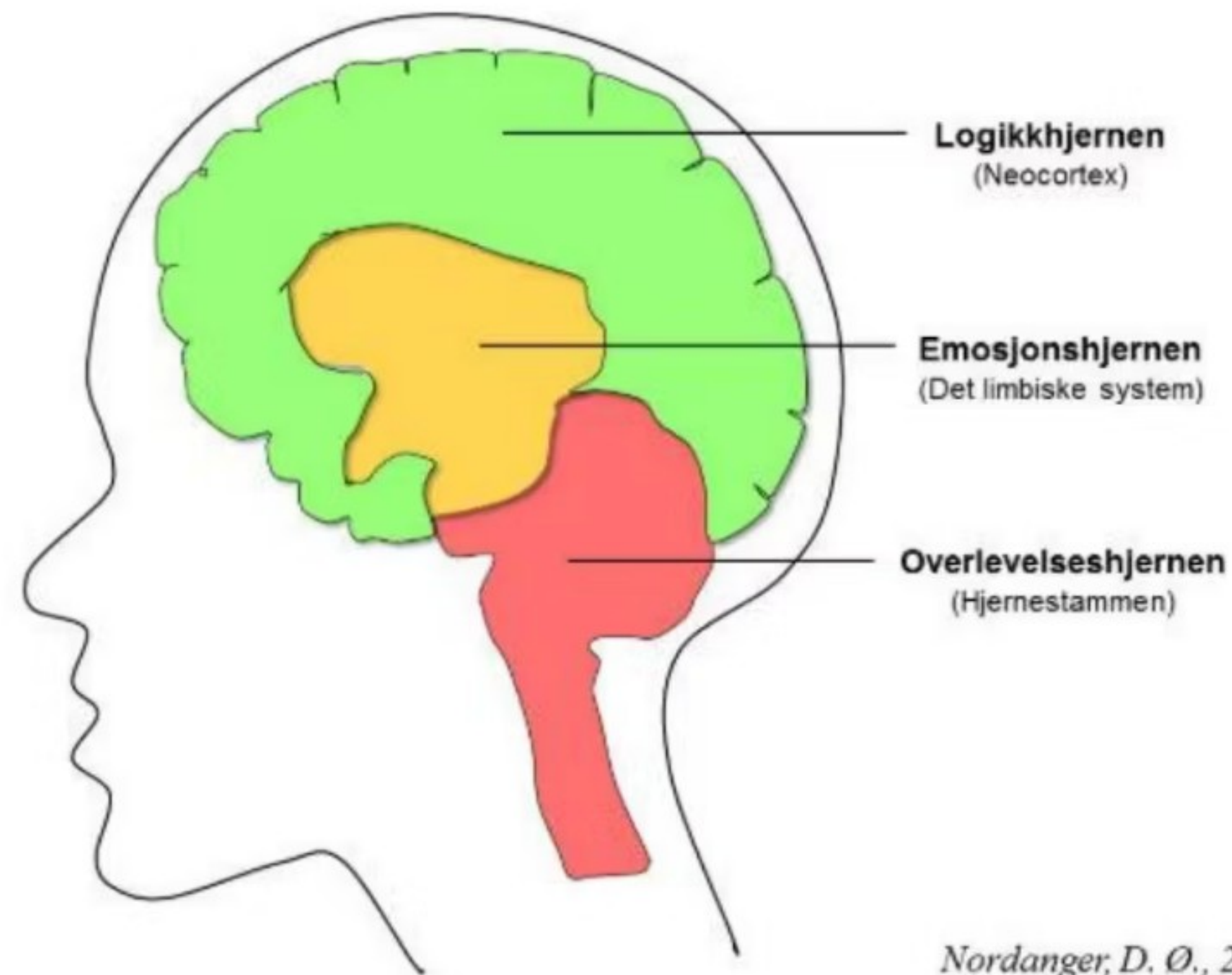


KVA SKJER NÅR "ALARMEN" GÅR...?

Barnet/ungdommen blir triggja av "noko"

All fornuft forsvinn

Den tredelte hjernen



Det handler om overleving

Fight



Photo by

Flight



Image by Pezibear from Pixabay

Reaksjonar

Freeze



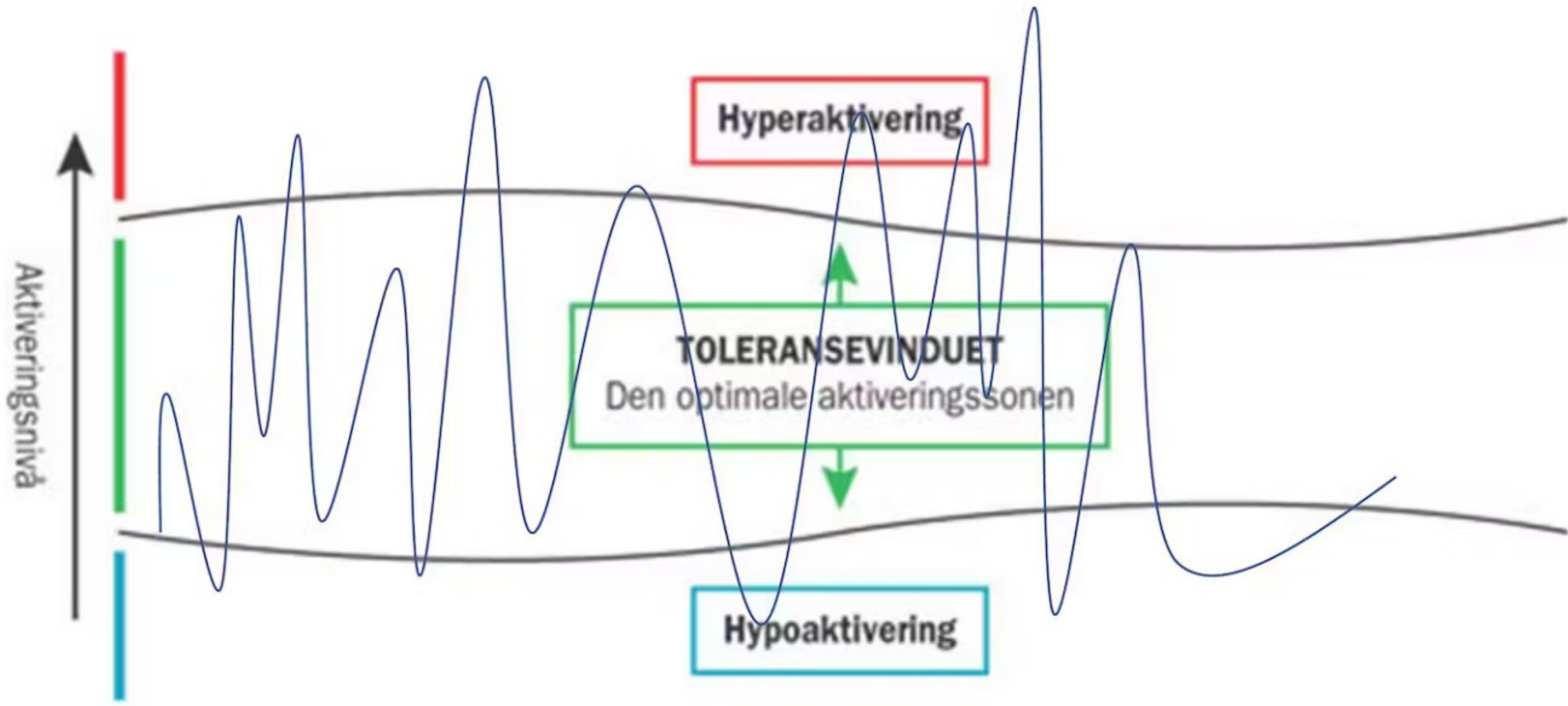
Bilde av Dobromir Dobrev fra Pexels

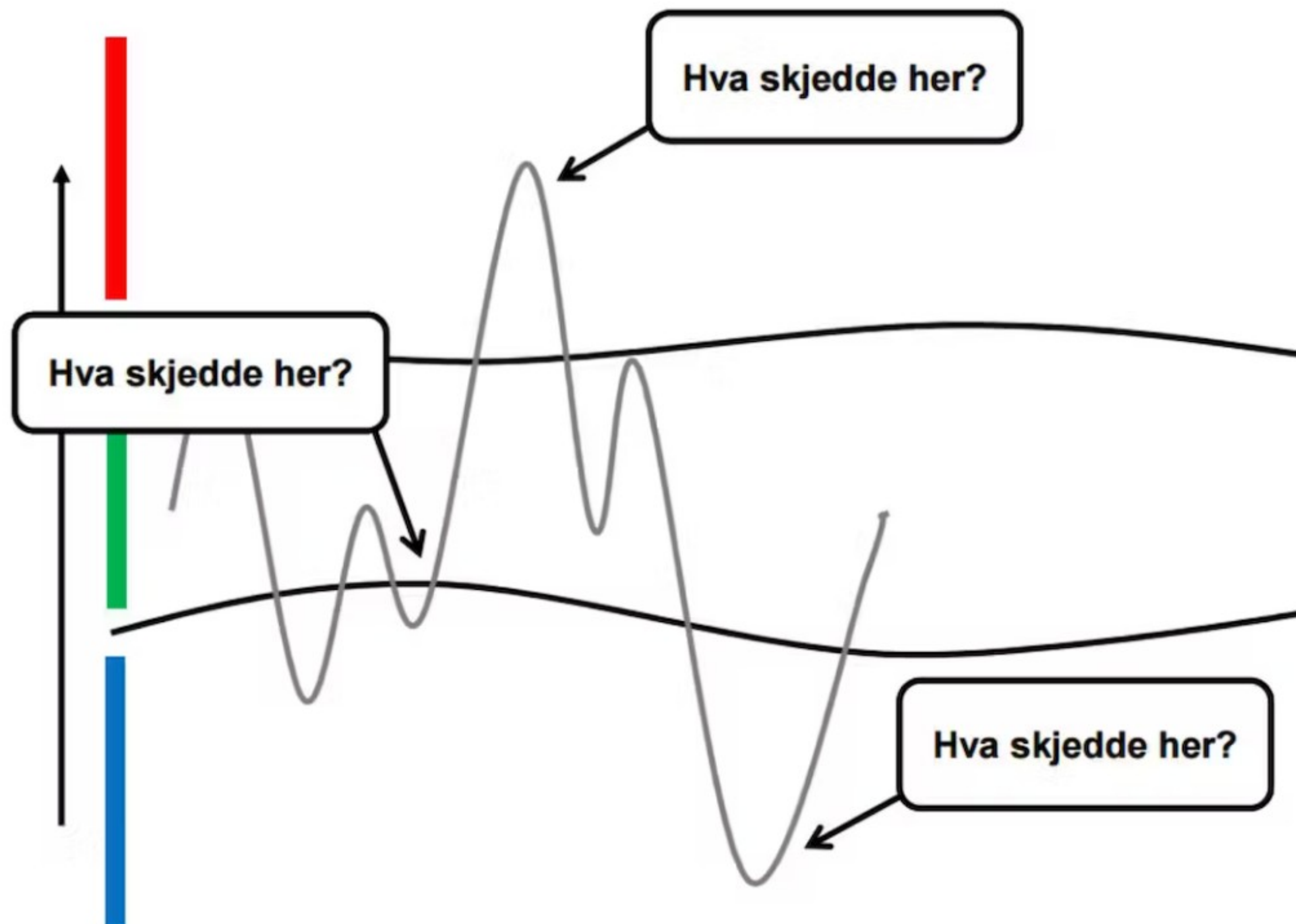
Submission



Bilde av Kat Jayne fra Pexels

Toleransevinduet





Dag Ø. Nordanger, 2016

A
K
T
I
V
E
R
I
N
G



- uro
- aggresjon
- søvnevansker
- utagering
- Impulsivitet
- tankekjør
- Vanskelig å konsentrere seg



- nedstemt
- Tomhet
- ingenting nytter
- uinteressert
- nummen
- tilbaketrekking



Korleis vugge
ein ungdóm?



RVTS

Image by [Kevin Phillips](#) from [Pixabay](#)

Traumeraksjoner er normale reaksjoner på unormale hendinger

SMERTEUTTRYKK

Å normalisere slike reaksjoner er til stor hjelp.

Det viser barnet at du, som vaksen prøver å forstå dei og at det ikkje er dei som er annerledes, feil, dum eller held på å bli 'gal'.



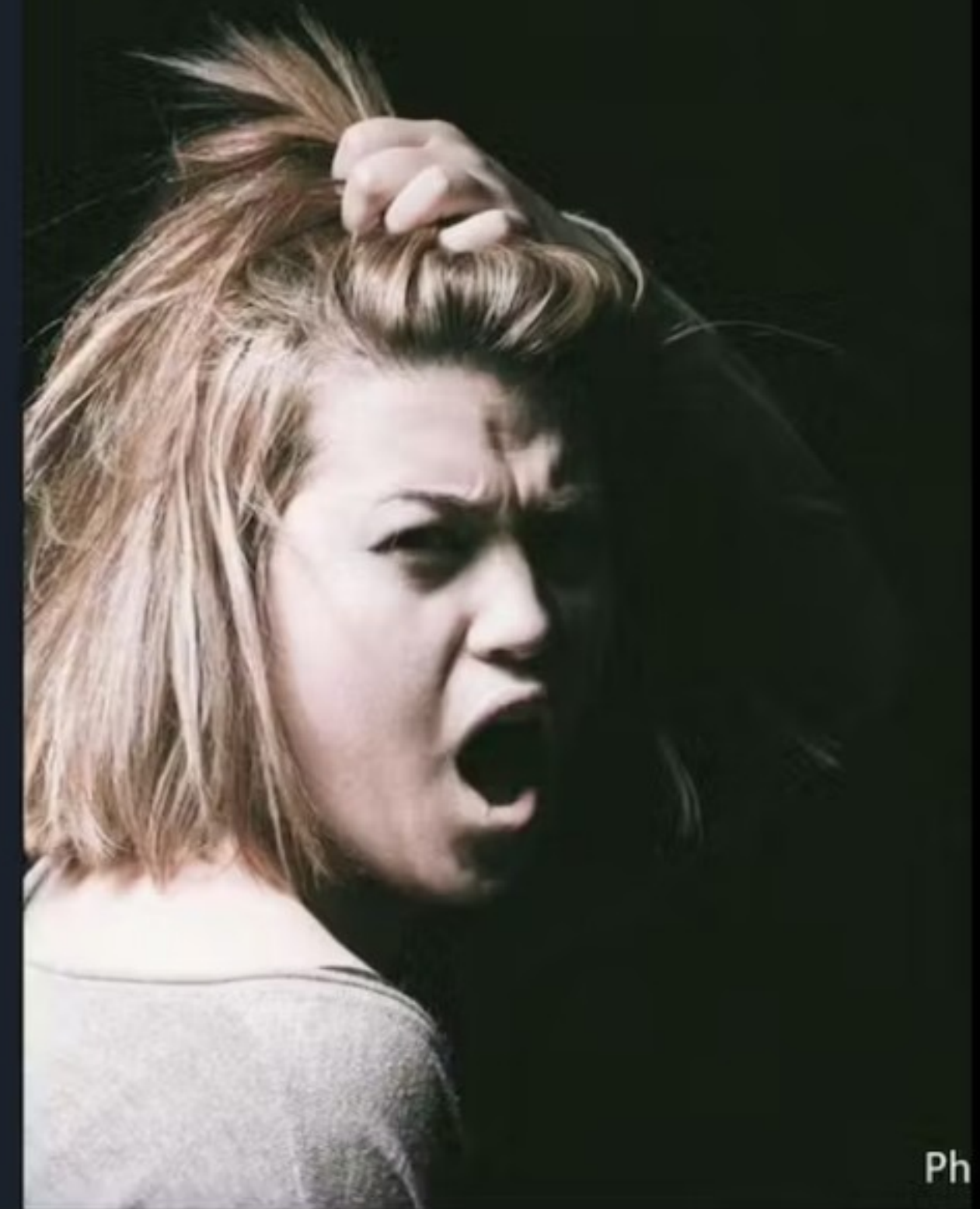
TRASS ELLER TRAUMER?





For å kunne hjelpe barnet må vi kunne "absorbere" stresset og gi barnet ro tilbake. Dette er en krevende øvelse og krever innsikt, vilje og tålmodighet.

(Fritt etter Jørgensen & Lillevik, 2016)



KVA TRENG BARN MED TRAUMER FRÅ DEG?

**At du står trygt i «kampen» utan å sloss
At du møter URO med RO**



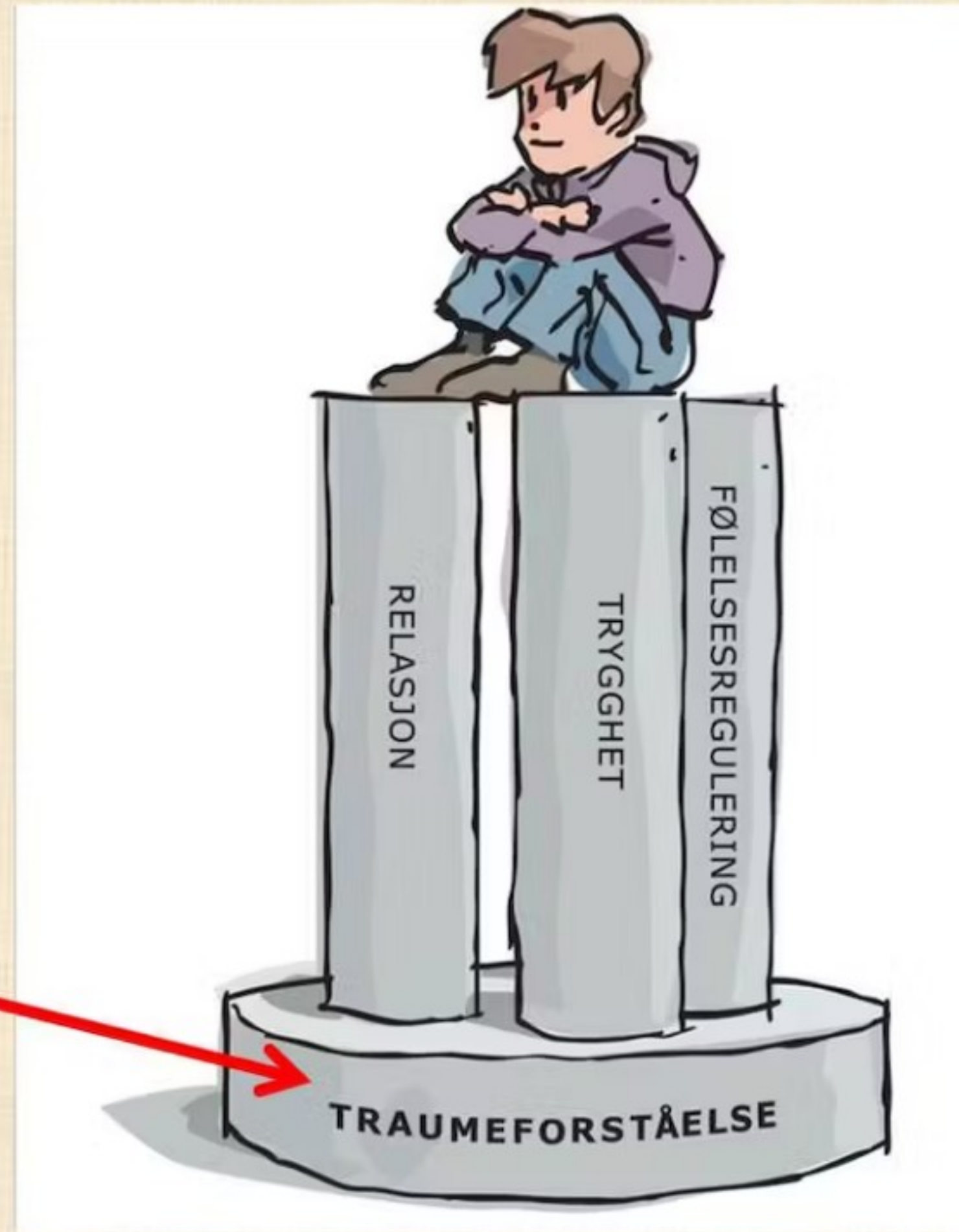
*«Me treng at du forstår. Møt oss med varme. Vis at du er glad i meg og at du bryr deg.
Fortell at eg er modig visst eg tør å fortelja om det som er vanskeleg» .*

KORLEIS er det å være deg når...?

...du blir aktivert og ute av toleransevindaug sjølv....?

...du treng å finne roen for å roe barnet?

TRAUMEFORSTÅING - TRAUMEBEVISST OMSORG



REGULERINGSSTØTTE

Det emosjonelle og sanserike som skjer når et barn blir hjulpet tilbake i toleransevinduet, får reguleringsstøtte, det lagres i kroppen som begynnende strategier for hvordan man selv kan regulere seg, hvordan man kan få det bra.

MENTALISERING

Gjennom at omsorgspersonen klarer
å forstå barnet «frå innsida»,
kva barnet opplever og treng,
får barnet utvikla sin eigen evne til å
forstå kva tilstandane og
reaksjonane handlar om, og kva det
treng.

Dette må skje igjen og igjen.

SAMREGULERING

Gjennom min ro - kan eleven få ro

SAMREGULERING

Samregulering er når du gir reguleringsstøtte gjennom gjensidig regulering av følelsar.

Gjennom eigen ro og trygghet skaper du ro og trygghet hos den andre.

I eit traumeperspektiv handlar det om å ikkje bli overvelda av den andre sine følelser, men heller prøve å forstå den andre sine følelser.

Din ro smitter



MEININGSFULLE AKTIVITETAR REGULERER

- aktiv glede
- mestring
- stimuli
- kreativitet
- natur
- hobbyer
- Nærkontakt med dyr




DEN HELANDE LEIKEN

Avkobling - påkobling

Reparasjon - regulering

Trygge "friminutt" frå indre stress





Litt sorg kan bli til bunnløs fortvilelse
Litt redsel kan bli til panikk
Litt sinne kan bli raseri
Litt usikkerhet kan bli kaos
Litt smerte kan bli uutholdelig

BARNET TRENG DEG - AT DU HJELPER MED REGULERING

Litteratur:



www.rvtsvest.no |   

Andre kjelder:

- Ablon, J. Stuart. Changeable : How Collaborative Problem Solving Changes Lives at Home, at School, and at Work. New York: TarcherPerigee, 2018. Print.
- Braarud, Hanne Cecilie, and Dag Øystein Nordanger. "Kompleks Traumatisering Hos Barn ; En Utviklingspsykologisk Forståelse." Tidsskrift for Norsk Psykologforening 48.10 (2011): 968-72. Web.
- Hafstad, G. S., & Augusti, E. M. (Red.) (2019). *Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten: En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12 til 16 år*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. (Rapport 4/2019
- Hagen, Anne Hilde Vassbø, Bente Austbø, Vanja Hjelmseth, and Joanne Dolhanty. Emosjonsfokusert Ferdighetstrening for Foreldre : En Lærebok for Terapeuter Og Veiledere. 1. Utgave. ed. Oslo: Gyldendal, 2019. Print.
- Nordhaug, Inge. Kva Ser Vi - Kva Gjer Vi? : Omsorgssvikt, Vald Og Seksuelle Overgrep : Skulen Og Barnehagen Sine Oppgåver. Bergen, 2019. Print.

Andre kjelder:

<https://www.cactusnettverk.no/>

<https://snakkemedbarn.no/>

<https://uevo.nkvts.no/>