

REGULERING i møte med barn/unge

MEG - MI EIGA REGULERING

OSS - REGULERANDE
ARBEIDSMILJØ

SAMAN - REGULERANDE
TVERRFAGLEG SAMHANDLING

3.saml. FOS 23.04.24 Beate Gauden
spesialpedagog RVTS Vest



**KORLEIS ER DET Å VERA BARNET INGEN
FORSTÅR?**



**KORLEIS ER DET Å VERA UNDOMEN
ALLE FRYKTER?**

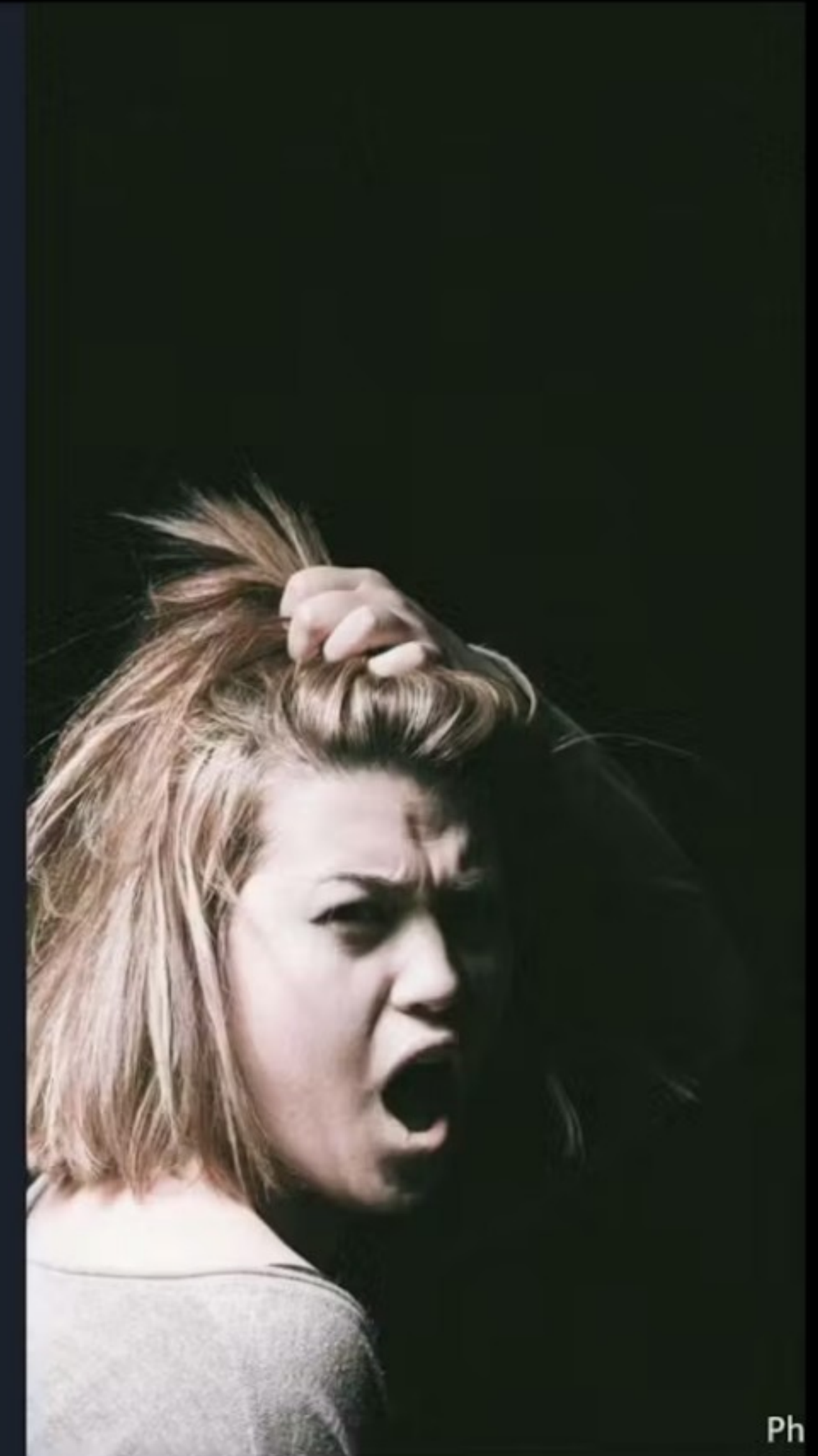


Sårbare elever kan ikke outsources til andre, ikke skilles fra flokken



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)



Ph



MULIGHETANE EG FÅR

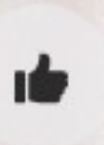
Gjennom å regulere meg sjølv



KORLEIS ER DET Å VERA DEG...?

...når du blir aktivert og ute av toleransevindauge sjølv....?

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



KORLEIS ER DET Å VERA DEG - NÅR DU ER VERKTØYET?

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



Den viktige trygge voksne

For å møte barn/unge med trygg relasjon og
reguleringsstøtte må du vera trygt regulert
sjølv

KVA TRENG BARN MED TRAUMER FRÅ DEG?

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



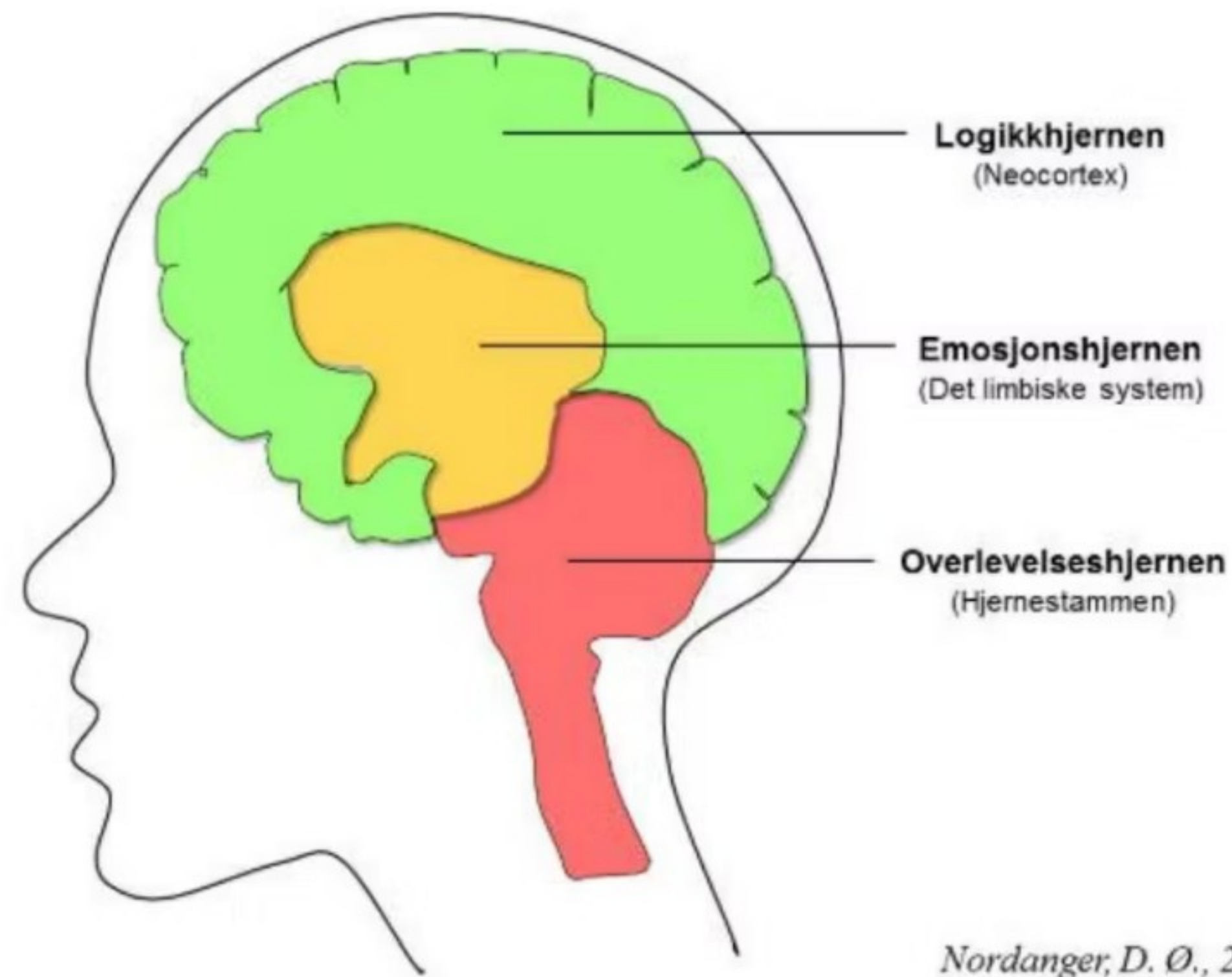
*«Me treng at du forstår. Møt oss med varme. Vis at du er glad i meg og at du bryr deg.
Fortell at eg er modig visst eg tør å fortelja om det som er vanskeleg» .*

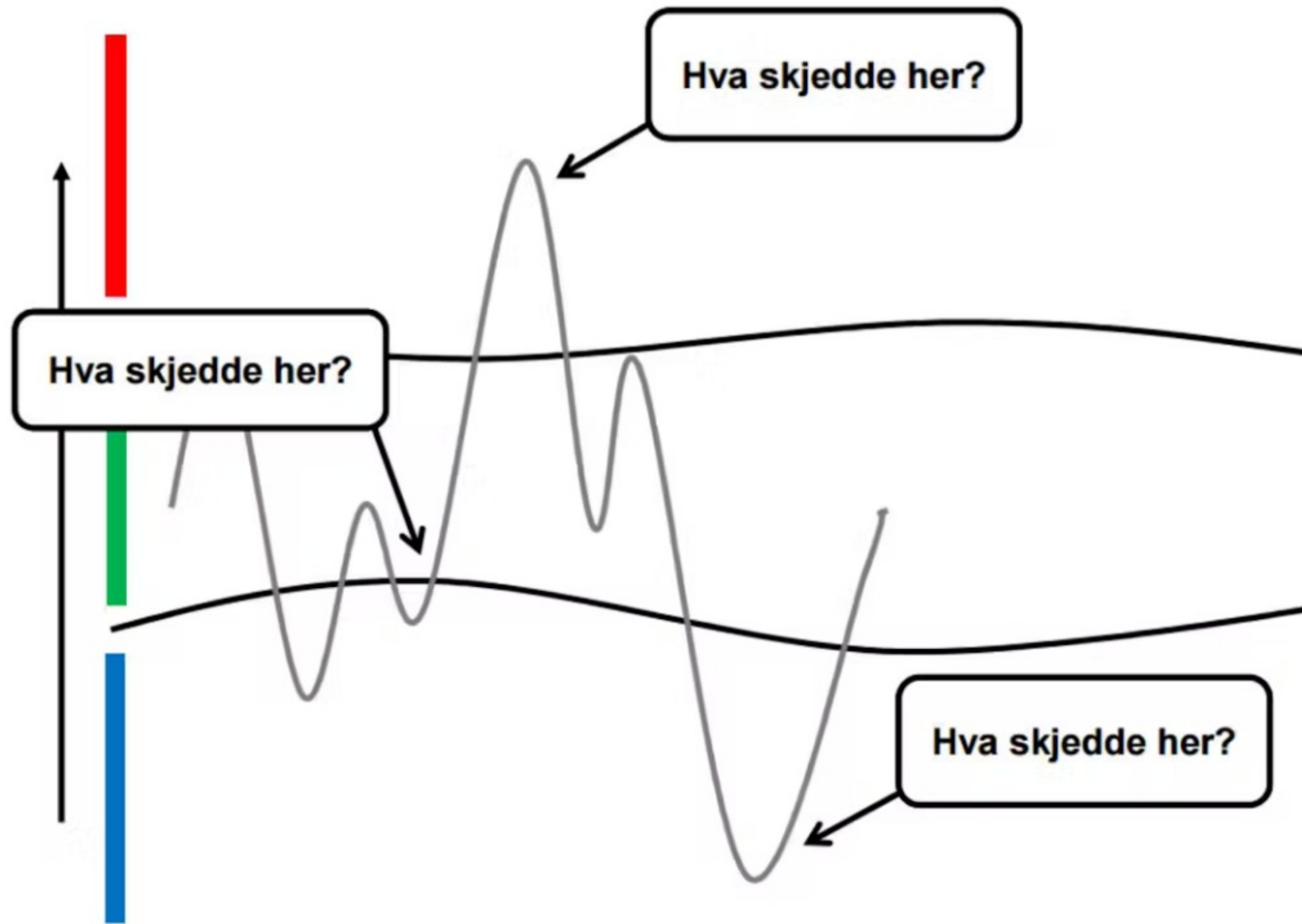
Trygg vaksen også når det stormer

For at barna skal få denne tryggheten, trengs det at me bygger den, også når deira reaksjoner er voldsomme.

REGULERINGA AV DEN ANDRE STARTAR
MED DI EIGA REGULERING

Den tredelte hjernen





Dag Ø. Nordanger, 2016

TRIGGERE og AKTIVERING HOS DEG

Ytre faktorer

- stader, gjenstander, personer, lukter, lyd

Indre faktorer

- i din egen kropp, følelser eller tanker

Relasjonelle faktorer

- erfaringar, stress, irritasjoner mm

VAN MANEN: THE PEDAGOGICAL ATMOSPHERE

Du kan ikkje forandre barn

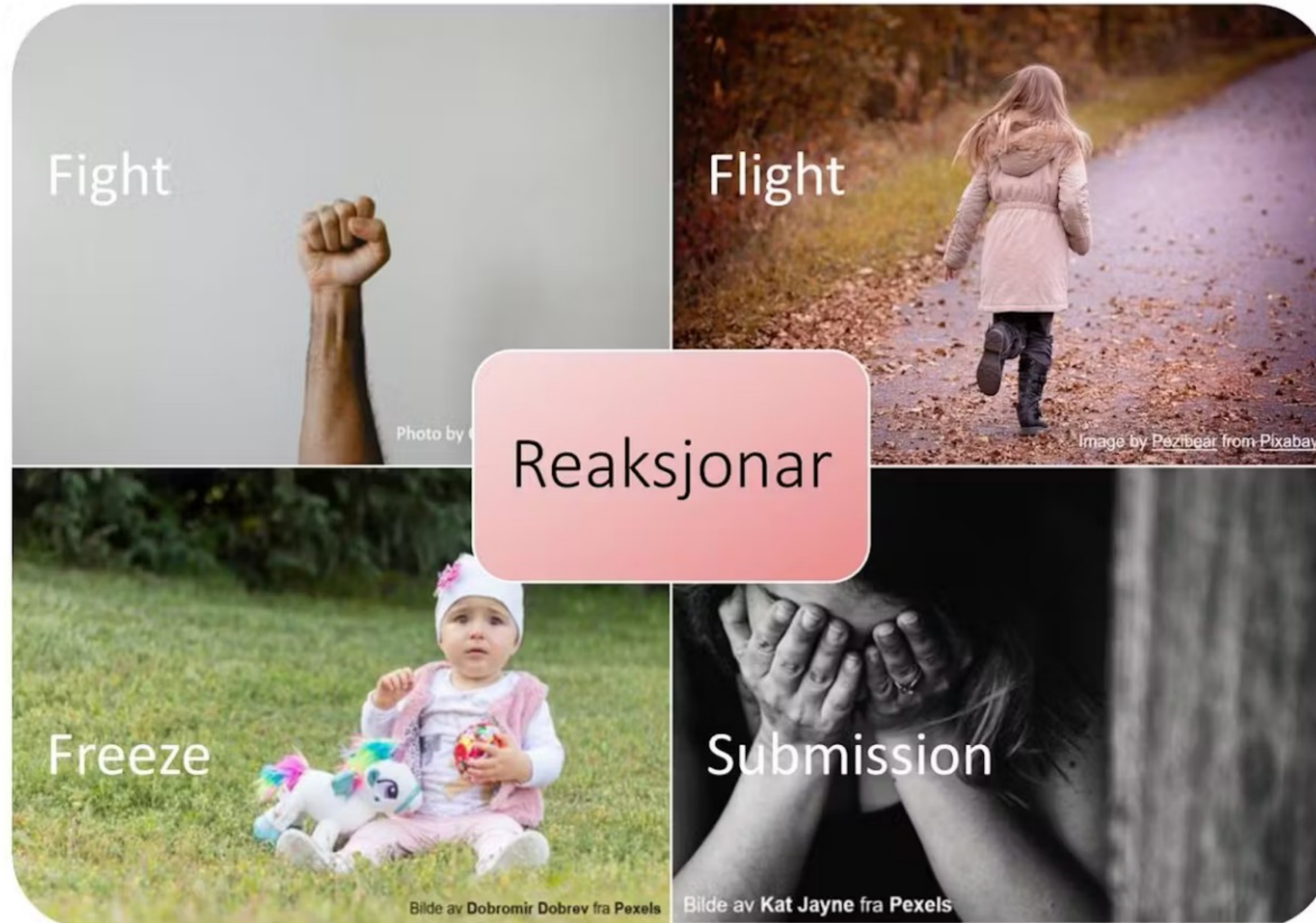
men du kan forandre korleis du møter barn
og unge

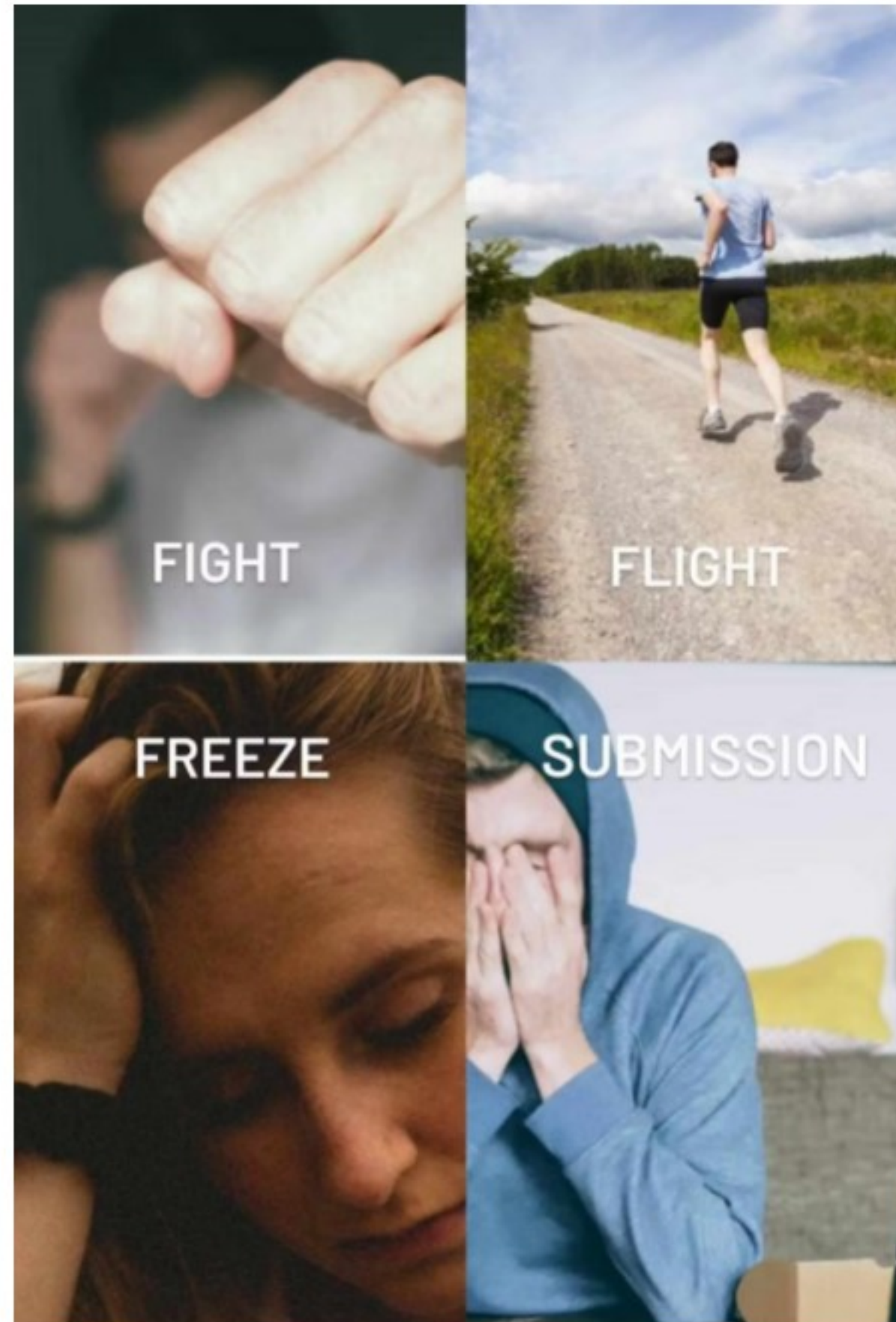
DÅ TRENG DU Å KJENNA DEG SJØLV OG
DINE REAKSJONAR GODT

KVA TRIGGER OG AKTIVERER DEG?

KVA REGULERER DEG?

Det handler om overleving





REAKSJONER - det handler om overlevelse



KORLEIS BLIR DU REGULERT SJØLV...?



KORLEIS BLIR DU REGULERT SJØLV...?

Hugs å puste
Hugs å roe deg ned sjølv
Hugs å bruke få ord

SAMREGULERIN G

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 følelsar, men heller prøve å forstå den andre sine følelsar.

Din ro smitter



Kunnskapsgrunnlag

<https://www.forskning.no/barn-partner-universitetet-i-stavanger/god-selvregulering-hos-barn-kan-avgjore-hvilke-liv-de-far/2279851>

<https://rvtssor.no/aktuelt/346/hva-trenger-hjelperen-for-a-sta-stott-nar-det-stormer-som-verst/t>

<https://www.uib.no/nye-doktorgrader/165149/inkludering-i-m%C3%B8te>

- Nordanger, Dag. Braarud, Hanne Cecilie. Utviklingstraumer. Fagbokforlaget 2017
- Ablon, S.J. og Pollastri, A.R. 2018. The School discipline Fix: Changing behavior Using the Collaborative problem Solving Approach. (WW Norton & Co).
- Bath, H. 2015. The Three Pillars of TraumaWise Care: healing in the Other 23 Hours. Reclaiming children and youth, 23(4).
- Brandtzæg, IV., Bjørknes, R., Breivik, K. & Åstrøm, A.N. 2019. Se eleven innenfra: Trygge barn i en mentaliserende skole.

www.utdanningsforskning.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 Oppgaver. Bergen, 2019. Print.

Andre kjelder:

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

<https://snakkemedbarn.no/>

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

