

Trygge fagfolk med **traumekompetanse** - For deg som jobber med barn, unge og familier

TRAUMEFORSTÅING OG REGULERINGSSTØTTE

Å forstå og møte barns sterke reaksjoner
19.03.24

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



Vær raus
han der
som du ikke liker
fordi han ser ut
som han liker seg selv
hva om
det eneste han ikke liker
er seg selv
det får du aldri vite
så du
bare vær raus

TRYGVE SKAUG



BRAGE 11 ÅR ER SÅ SINNA

Det me ser:

Brage strevar med konsentrasjon på skulen. Brage si åtferd er blitt merkbart verre siste tida.

Han framstår ofte uregulert og reagerer emosjonelt og aggressivt på henvendelsar frå medelever og voksne. Dette gjer at han står på utsida av det sosiale og faglige fellesskapet i klassen.

Lærar er fortvila over situasjonen, og ofte ender dette med at Brage blir sendt på gangen, til rektor eller han berre spring ut.

Det me veit: Brage sine foreldre står midt i eit konfliktfylt samlivsbrudd.

Sofie 5 år blir så fort sint

Det me ser:

Ho farer opp for den minste motstand, når ho ikkje får pålegget, ikkje får dokka ho vil ha.

Ho slår olutselig dei andre barna når dei leiker. Ho kan kaste sand på den vaksne og rope "du er dum" til andre foreldre.

Det me veit: Sofie har blitt storesøster for 3 månader sidan. For ein måned sidan vart far sjuk og har vore på rehabilitering 3 veker.

REGULERINGSSTØTTE

Kvifor kan det vera vanskeleg å møte
eit barns sinne med ro?



HEINE STIENKOPF, RVTS SØR

"Det er en velkjent sak at man må være regulert selv, for å kunne regulere andre. Men hva er det som skal til for å klare det?"

RVTS SØRS FAGLEDER, HEINE STEINKOPF

Hva trenger den voksne for å stå støtt når det stormer som verst?

"Det kan storme, både i og mellom oss. Barn som strever ekstra mye kan oppleve dette sterkere og oftere enn andre.

Som voksen skal man kunne stå støtt, og beholde roen, når det blåser opp.

Hva trenger du for å holde hodet kaldt, når vinden uler rundt ørene og personen foran deg er i full alarmberedskap?"



HEINE STEINKOPF, RVTS SØR

Å VÆRE ROLIG I MØTE MED DET UROLIGE

"Hvis du som voksen blir rasende, hysterisk eller livredd blir du kjempedårlig til andre-regulere. Og det er akkurat det disse ungdommene er når de koker; nemlig rasende, hysteriske og livredde".

HEINE STEINKOPF, RVTS SØR

Å VÆRE ROLIG I MØTE MED DET UROLIGE

"Den voksnes ro blir en modell som barnet bruker når det blir større og det dukker opp vanskelige ting i livet.

Det er også dette som er «terapien» – hjelpen – for ungdommene som har opplevd mye vanskelig: å være en grunnstøtte når alt ramler fra hverandre".

dette kan vera så vanskeleg fordi...

me reagerer intuitivt
 me vert overrumpla
 me kjenner oss urettferdig behandla
 me vert redde
 me vert provosert
 me vert aktivert
 me vert urasjonelle
 hjernen set oss i beredskap
 reaksjonen til barnet står ikje i forhold til "brotsverket"

FOTO: MARIE VON KROGH

VI KJEFTER IKKE -da lykkes vi

Praksis-eksempel frå Kleivane skule

<https://www.utdanningsnytt.no/atferdsregulering-pedagog-pedagogikk/pa-kleivane-skole-kjefter-vi-ikke/393287?fbclid=IwAR3EeYqN-Q9Yj-Exky-7cNXh7IhgKCZwKGrqU8DsTCAcoPTs1Q84BGBjyN0>

FOTO: MARIE VON KROGH

VI KJEFTER IKKE -da lykkes vi

!Skal vi klare å integrere og inkludere alle elevene, må de oppleve tilhørighet og fellesskap i klasserommet. Alt skal foregå der, også spesialundervisning.

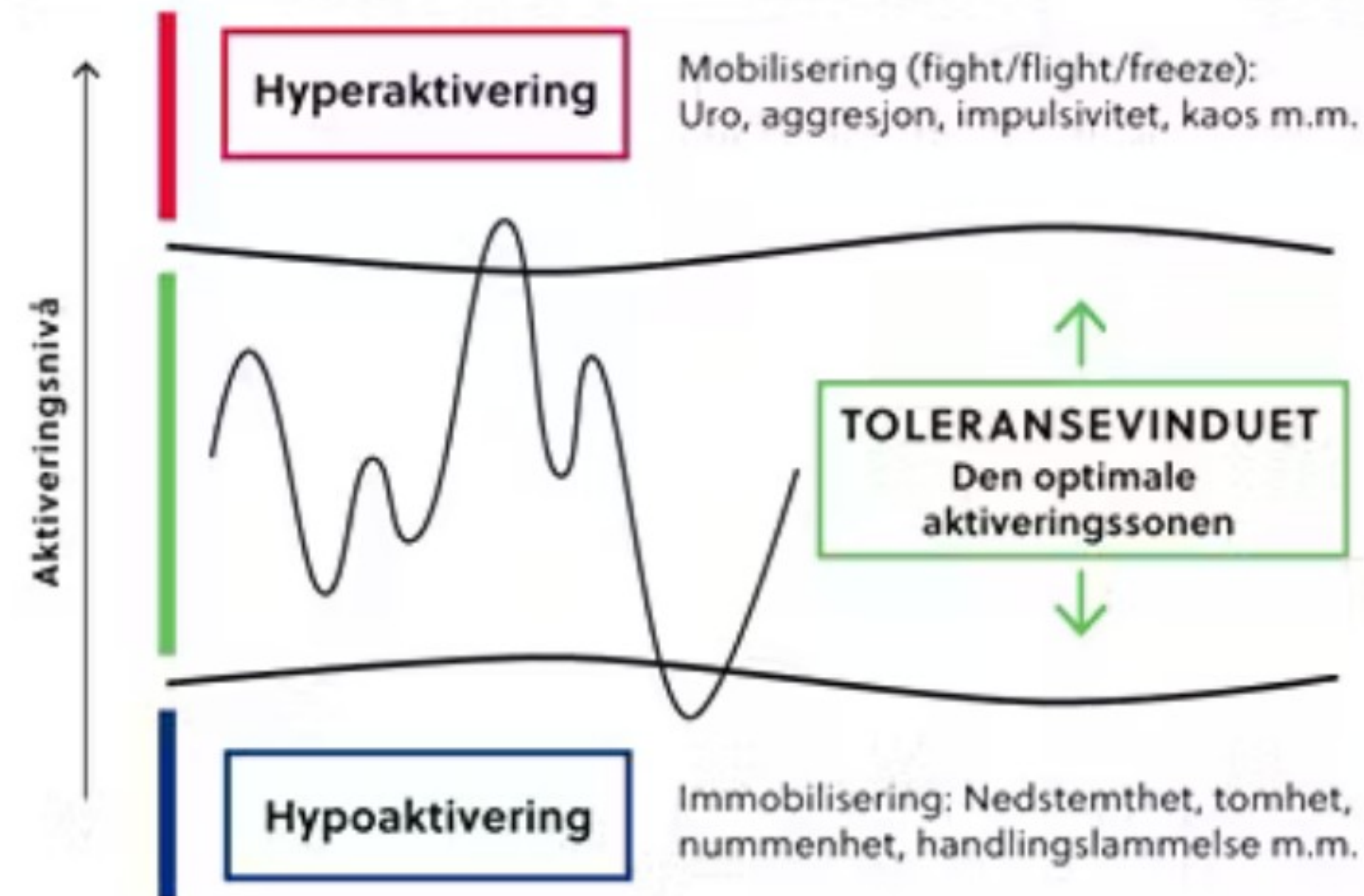
En av suksessfaktorene hos oss er at alle er pedagoger. De jobber kontinuerlig med relasjoner og fletter det inn i planlegging og gjennomføring av undervisning.

Læreren er bærebjelken både i regulerings- og læringsarbeidet. Her hos oss gjør læreren begge deler

KORLEIS HJELPA EIT BARN TIL Å VERA TRYGG?

UTEN Å "kjefta"?

Toleransevinduet som forståelsesmodell

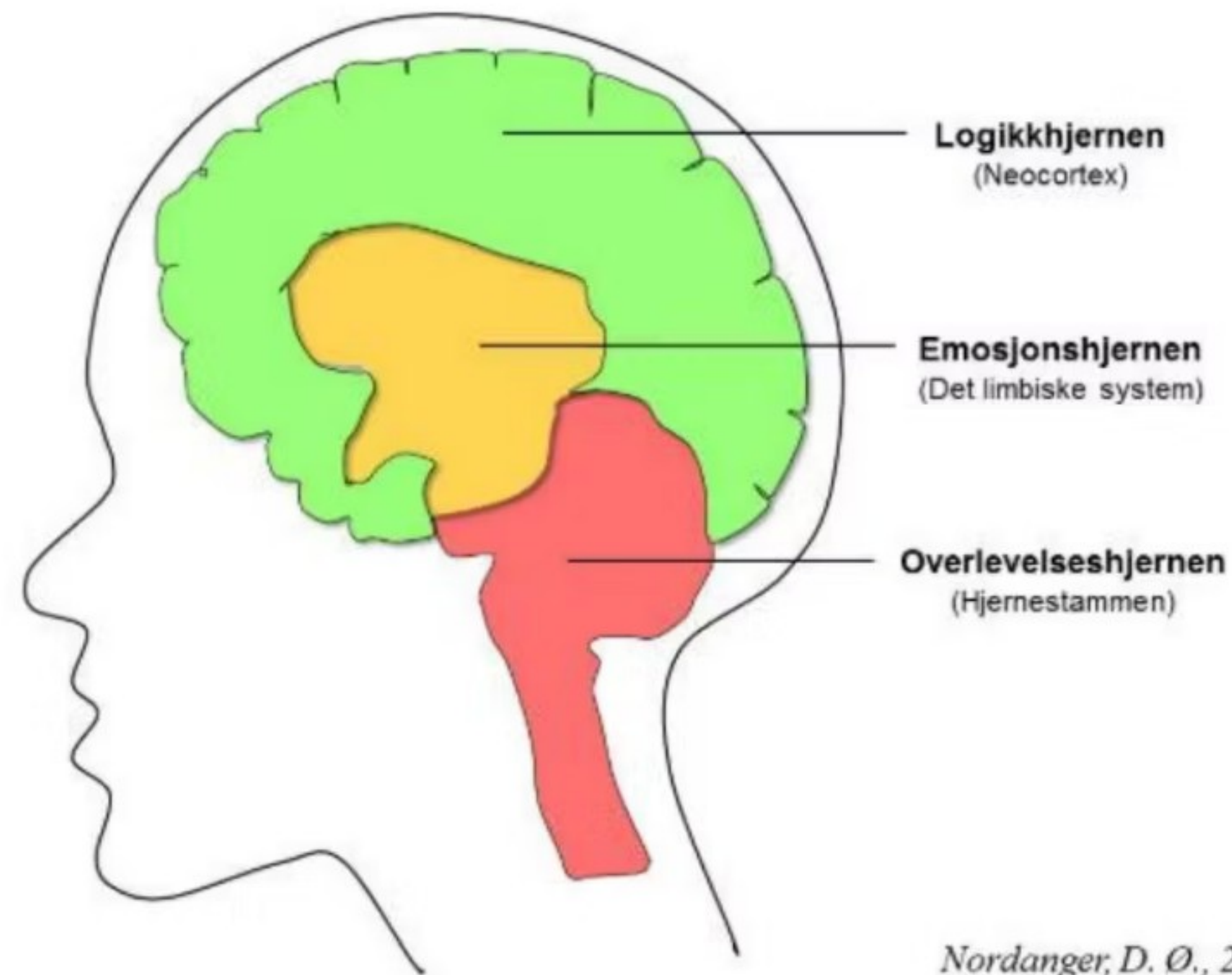


(Fra Nordanger & Braarud, 2017)

© RVTS Norge



Den tredelte hjernen



Logikkhjernen
(Neocortex)

Emosjonshjernen
(Det limbiske system)

Overlevelseshjernen
(Hjernestammen)

Når 2 hjerner møtes over toleransevinduet...då smell det!

Då er det den vaksne som må ta ansvar å starte med å regulere seg ned



STØTTE TIL HJERNENS UTVIKLING



Tenkehjernen min trenger erfaringer med:

- Å se helhet, overblikk og sammenheng
- Å gjøre noe som er litt kjedelig, vente på tur og følge regler
- Å ta sjanser og gjøre noe som er litt vanskelig
- Å sette ord på følelser hos seg selv og andre
- Å sette seg inn i den andres situasjon
- Å se seg selv og det som skjer utenfra
- Fantasi, rollespill, symboler

<https://rvtssor.no/aktuelt/33/hjerne-opplysning-for-barn/>

Følehjernen min trenger erfaringer med:

- Repetisjon og turtaking
- Glede og engasjement sammen med andre
- Stillhet og ro sammen med andre
- Å vise og å gjenkjenne følelser hos seg selv og andre
- Følelsmessig inntoning med andre mennesker
- Kontakt med andre gjennom felles fokus
- Støtte, trøst og forståelse



<https://rvtssor.no/aktuelt/33/hjerne-opplysning-for-barn/>



Sansehjernen min trenger erfaringer med:

- Trygghet, gjentakelser og rytme
- Forutsigbarhet gjennom rammer og struktur
- Ro og hygge
- Imitasjon og synkronisering i samspill med andre
- Sanserintrykk som bidrar til fleksibilitet i behag/ubehag
- Opp- og nedregulering av energinivå gjennom bruk av sansene

© Bentzen

[HTTPS://RVTSSOR.NO/AKTUELT/33/HJERNE-OPPLYSNING-FOR-BARN/](https://rvtssor.no/aktuelt/33/hjerne-opplysning-for-barn/)



For å gjera barn/unge trygge, treng dei trygge regulerande erfaringar

Pause 10 minutt

Lurt å strekka på kroppen - det regulerer

MULIGHETENE JEG FÅR

GJENNOM Å REGULERE MEG SELV I MØTE MED ELEVER SOM
TRENGER REGULERINGSSTØTTE





Lilly og lærer er sinte



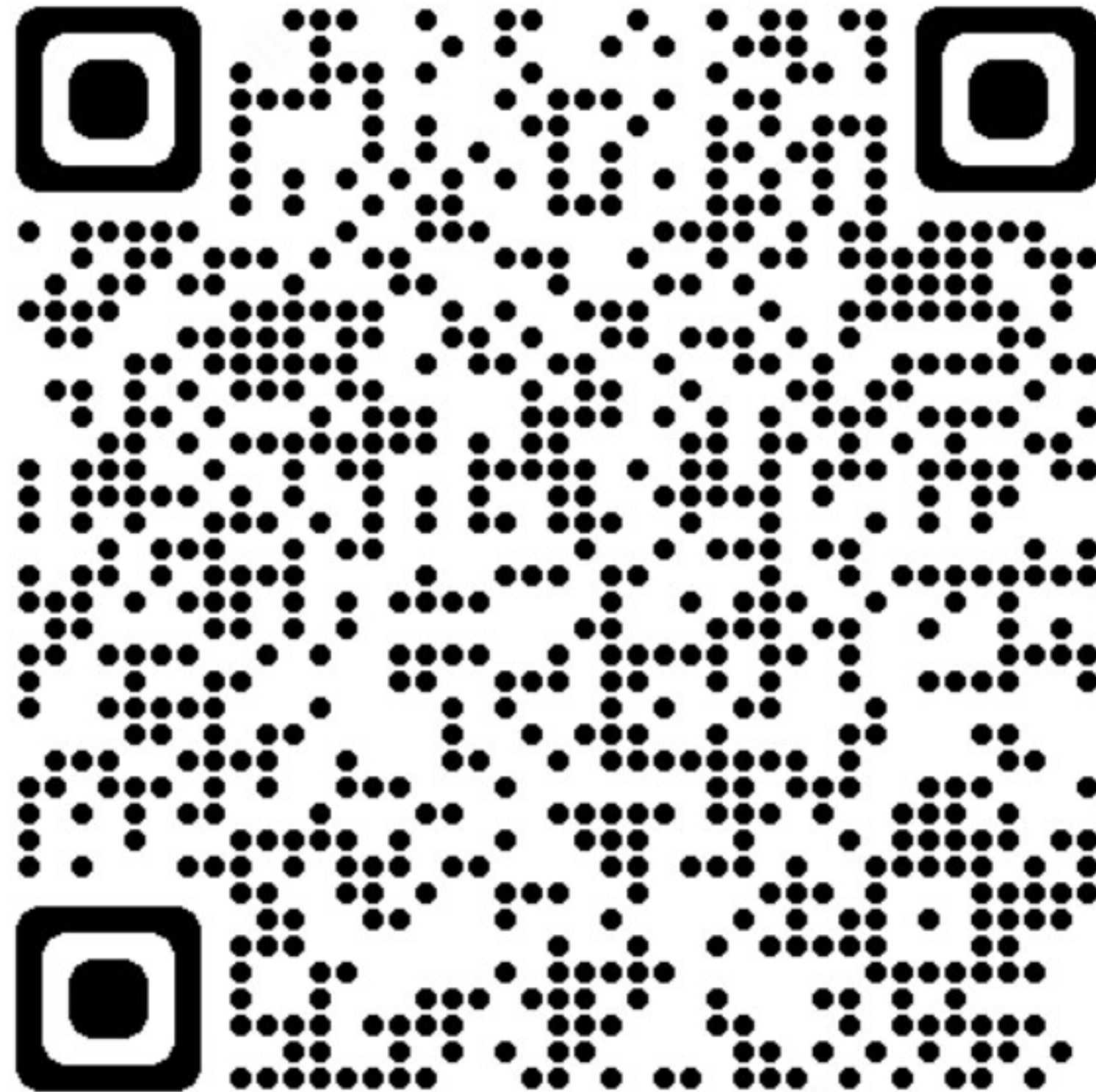


Trygge fagfolk
job

- For deg som
lier



<https://rvtsvest.no/trygge-fagfolk-med-traumekompetanse/>



Korleis gjer me det då? Inne i gruppa med dei andre barna?



REGULERINGSSTØTTE

Her ser de ein vaksen som prøver å reparere etter at den vaksne møte barnet med formaning og kjeft.

Lilly vert blir trygg av omsorgspersonen.

DET ER I RELASJON BARN OPPLIVER REGULERANDE ERFARINGAR

Vi er født sosiale, med en stor mottakelighet for sosial stimulering.

I takt med den raske hjerneutviklingen de første leveårene, blir barnet sin utvikling fremmet gjennom sosialt samspill.

Gjennom den medfødte sosiale orienteringen mot omsorgspersonen, får barnet en relasjon som hjelper det å regulere følelser, atferd og kroppslige tilstander.

De yngste er helt avhengige av reguleringsstøtte for å opprettholde en tilstand hvor de kan utforske omgivelsene.

FOR Å KUNNE REGULERE, MÅ VI KUNNE MENTALISERE

Det innebærer å se barnet fra innsiden, forstå hva som er barnets opplevelse og behov.

Men omsorgspersonen treffer sjelden barnet sitt behov helt perfekt. Det oppstår ofte brudd i samspillet. Men når bruddene blir reparert, får barnet erfaringer nettopp med at ubehag og frustrasjon kan repareres.

Slike erfaringer legger fundamentet for trygghet, opplevelsen av tilhørighet, og utvikling av selvregulering.

Kva syns du er det vanskelegaste når barnet er sinna og roper mot deg...?

Å puste roleg og klare å ikkje bli dratt med i aggresjonen. Også vanskeleg å leggje i frå meg når skuledagen er over.

Ressursar til å ta resten av klassen

Ha tid til å setje set ned med barnet

Korleis få barnet tilbake i toleransevindauget.

Tid

Å klara halda seg rolig sjølv

At alt skjer så fort!

Ha fleire vaksne å spela på

Kva syns du er det vanskelegaste når barnet er sinna og roper mot deg...?

Reaksjoner til andre
voksne og deira
forventing til regulering.

Ha tid til å snakke med
barnet.

Å ikkje bli aktivert sjølv

Tid

Å vera rolig og vennlig

At dei andre elevane set
denne eleven så sårbar og
frustrert - deiras reaksjonar

Å ikkje ta det personleg

Ha tid til å møta barnet

Kva syns du er det vanskelegaste når barnet er sinna og roper mot deg...?

Få tid nok i situasjonen

Halda roen

Ikkje byrja å le, som er ein automatisk respons for meg når folk vert sint då eg vert sett ut

Vere der til barnet har kommt innanfor toleransevindauga att. Sitje stille med barnet.

Å halda seg roleg

Tid

Answaret for resten av klassen.

Tid og nok hender til å ivareta dei andre rundt. Tid til å reflektere med kollegaer etterpå

Kva syns du er det vanskelegaste når barnet er sinna og roper mot deg...?

Tid og mulighet til å få ta praten etterpå. Frustrerende med for få vaksne

Tid, ressursar, å regulere seg sjølv

Når det gjentek seg igjen og igjen, gjerne over fleire år, sjølv om du gjer alle dei «rette» tinga.

Holde seg roleg, «det er ikkje personleg mot meg» men ein respons som ofte hadde kome uansett

Halda seg roleg.

Å halda seg roleg og ikkje bli provosert.

Halda roen og ha nok tid

Redd for å miste kontrollen over situasjonen

Kva syns du er det vanskelegaste når barnet er sinna og roper mot deg...?

Å ha oversikt over kva som skal til for å reparere relasjonen til alle involverte.

Å halde meg roleg

Å få kontakt med barnet utan at andre elevar blandar seg inn.

Halde seg roleg. Føler kanskje at det er vår feil.

Det er sjeldan elevar ropar og er sinna mot meg. At dei ignorerer meg er verre.

Når det går utover undervisninga og dei andre elevane ikkje får det dei har rett på

Ha tid til å setja seg ned med barnet samstundes som ein skal ivareta resten av klassen.

Det vanskeligaste er om eg ikkje har fått med meg foranledning til sinnet, då barna eg arbeider med er så små at dei kanskje ikkje klarer å forklara det sjølv.

Kva syns du er det vanskelegaste når barnet er sinna og roper mot deg...?

Takle barnet på ein måte som ikkje ydmykar barnet over for dei andre barna.

Holde roen. hjelpe barnet til å finne roen igjen / komme inn igjen i toleransevinduet.

Mentalisering

Nøkkelen til vår egen reguleringskapasitet.

Hjerneforskningen viser at mye av reguleringskapasiteten sitter i de øvre delene av hjernen, blant annet i frontallappene. Forenklet kan man si at hjernen har et alarmsystem - noen områder som er involvert i å sette kroppen i alarmberedskap, og et reguleringsystem – noen områder som er involvert i å regulere følelser og kroppslig aktivering

KROPPEN HUSKER

Den husker hva som skulle til for å få det bra.
På den måten blir alle de regulerende erfaringene
byggesteiner i utviklingen av barnet sin egen
reguleringskapasitet.

Gjennom å bli forstått – bli mentalisert som dere
nettopp hørte om - så får barnet også utviklet sin egen
evne til å mentalisere: Det får en bevissthet om hva
indre tilstander handler om, og hva som skal til for å
endre dem

BENTE BRATLUND

Kva med den som "ikkje held takten i dansen"...?

VER RAUS

Ver raus menneske ver raus
 Steng ikkje vegen for den som
 ikkje held takten i dansen
 den som flyg ut av rekka
 den som breier vengene vidt ut
 Steng ikkje vegen for den som
 har andre draumar enn dine
 den som vil klatra høgare
 eller den som vil bli der han er
 La kvar få finna sin eigen tone
 få følgja sin eigen rytme
 finna sin eigen plass
 Vi er her ikkje for å dømma
 eller for å gå i same takt
 Vi er her for å leva

Kunnskapsgrunnlag



ARTIKLER

<https://rvtssor.no/aktuelt/33/hjerne-opplysning-for-barn/>

<https://www.aftenbladet.no/meninger/debatt/i/158orM/alle-elever-vil-og-det-er-pedagogene-som-kan-hjelpe-dem-aa-faa-det-til>

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

<https://www.nordnorskdebatt.no/skal-vi-straffe-dem-som-ikke-far-nok-hjelp-i-skolen/o/5-124-252470?>



Kunnskapsgrunnlag

- 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).
www.traumebevisst.no
- Barneombudet. 2020. "De tror vi er shit kids". Rapport om barn som bor på barnevernsinstitusjon. www.barneombudet.no
- Brandtzæg, IV., Bjørknes, R., Breivik, K. & Åstrøm, A.N. 2019. Se eleven innenfra: Trygge barn i en mentaliserende skole.

www.utdanningsforskning.no

Kunnskapsgrunnlag

Eide-Midsand, N. (2011). En traumatisert femårings terapiprosess sett i lys av nyere hjerneforskning. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 48,144-149.

Perry, Bruce (2012) Overview of the Neurosequential Model of Therapeutics.

www.nmt.childtrauma.org