

▼ Møte med barn og unge - En stress-sensitiv tilnærming

Hanne Ramfjord Aakre
Bupp Sarpsborg/Fact-ung

We do not see
things as they
are, we see
them as we are

- ANAÏS NIN




KILDE: Anne Halvorsen

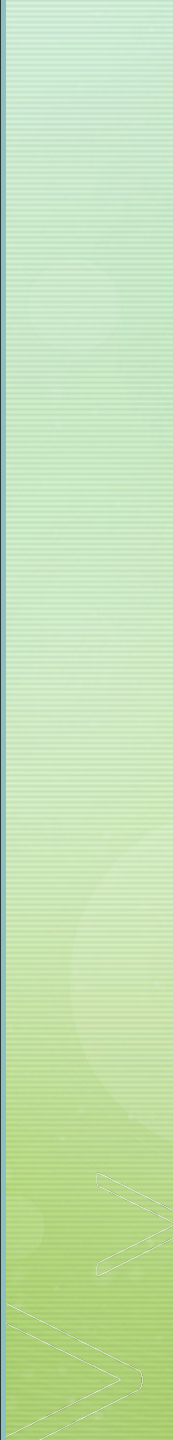


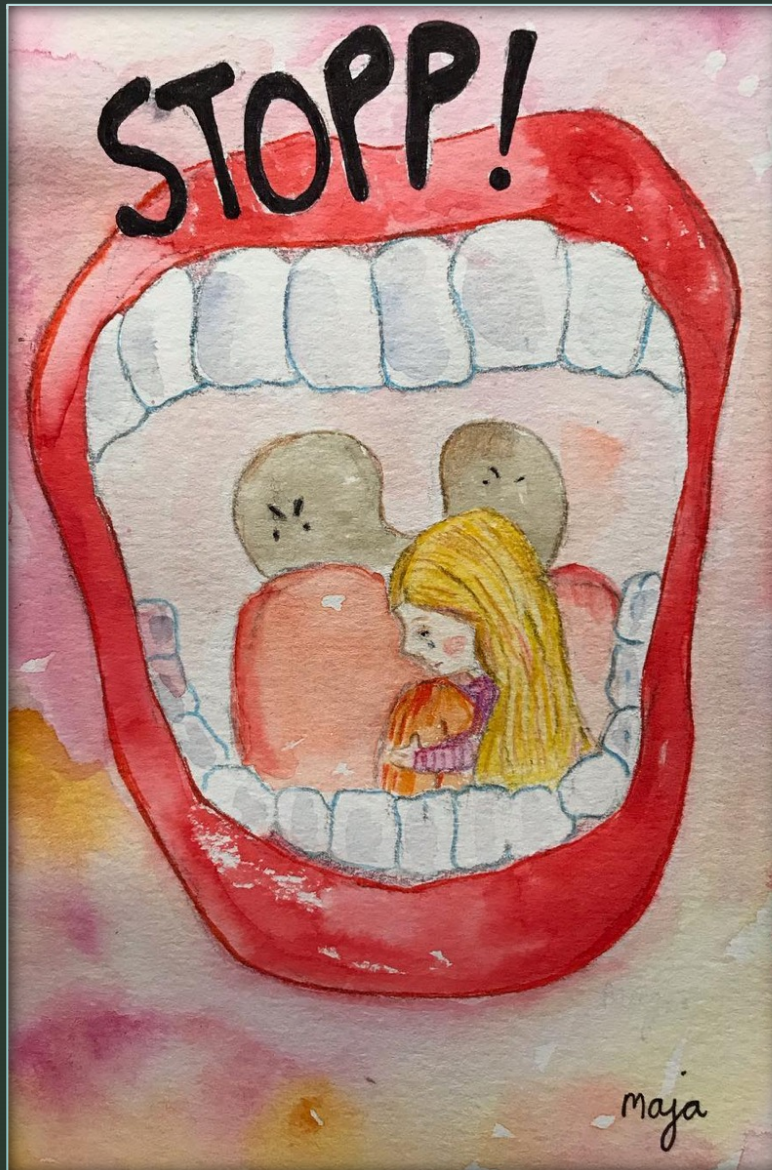
Fra refleks til refleksjon





«Hvorfor kan du ikke
bare ta deg
sammen?»





Barn gjør så
godt de kan

	Tilfeldige:	Menneskeskape:
Type 1: <ul style="list-style-type: none"> • Enkelthendelse • Akutt livstrussel • Uventet 	<ul style="list-style-type: none"> • Trafikkulykke • Yrkesrelaterte traumer • Industriulykker • Kortvarige naturkatastrofer 	<ul style="list-style-type: none"> • Yrkesrelaterte traumer • Industriulykker • Kortvarige naturkatastrofer • Kriminalitet, overfall, fysisk vold • Seksuelle eller fysiske fornærmelser • Bevæpnet ran
Type 2: <ul style="list-style-type: none"> • Gjentatt • Vedvarende • Uforutsigbar utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedvarende naturkatastrofer • Teknologiske katastrofer 	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuelt/fysisk misbruk av barn • Familievold • Alvorlig omsorgssvikt • Krig, tortur • Kidnapping, fengsling



https://www.youtube.com/watch?v=FIS_18iaqQg



DEN TREDELTE HJERNEN



Den tenkende hjernen

- Neocortex
- Tenker, kontrollerer, resonnerer og ser sammenhenger

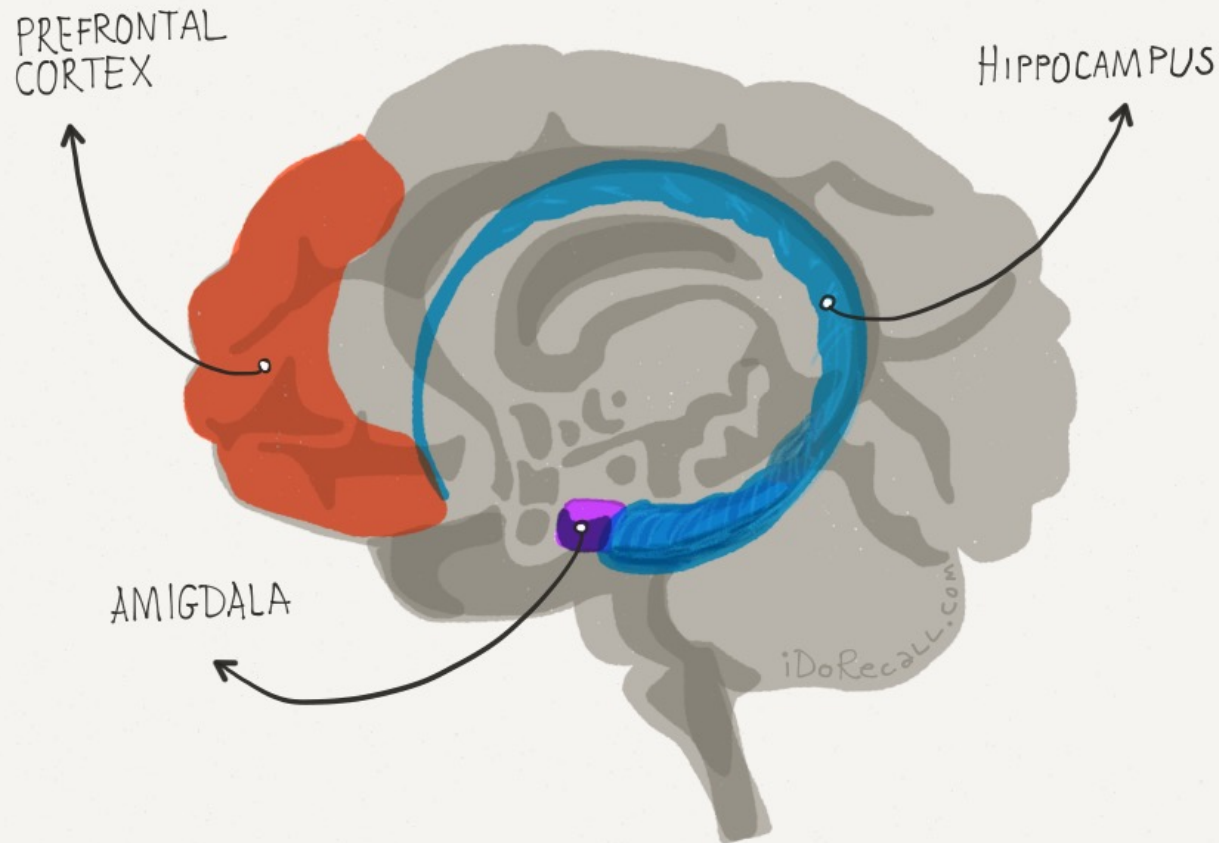
Følelshjernen

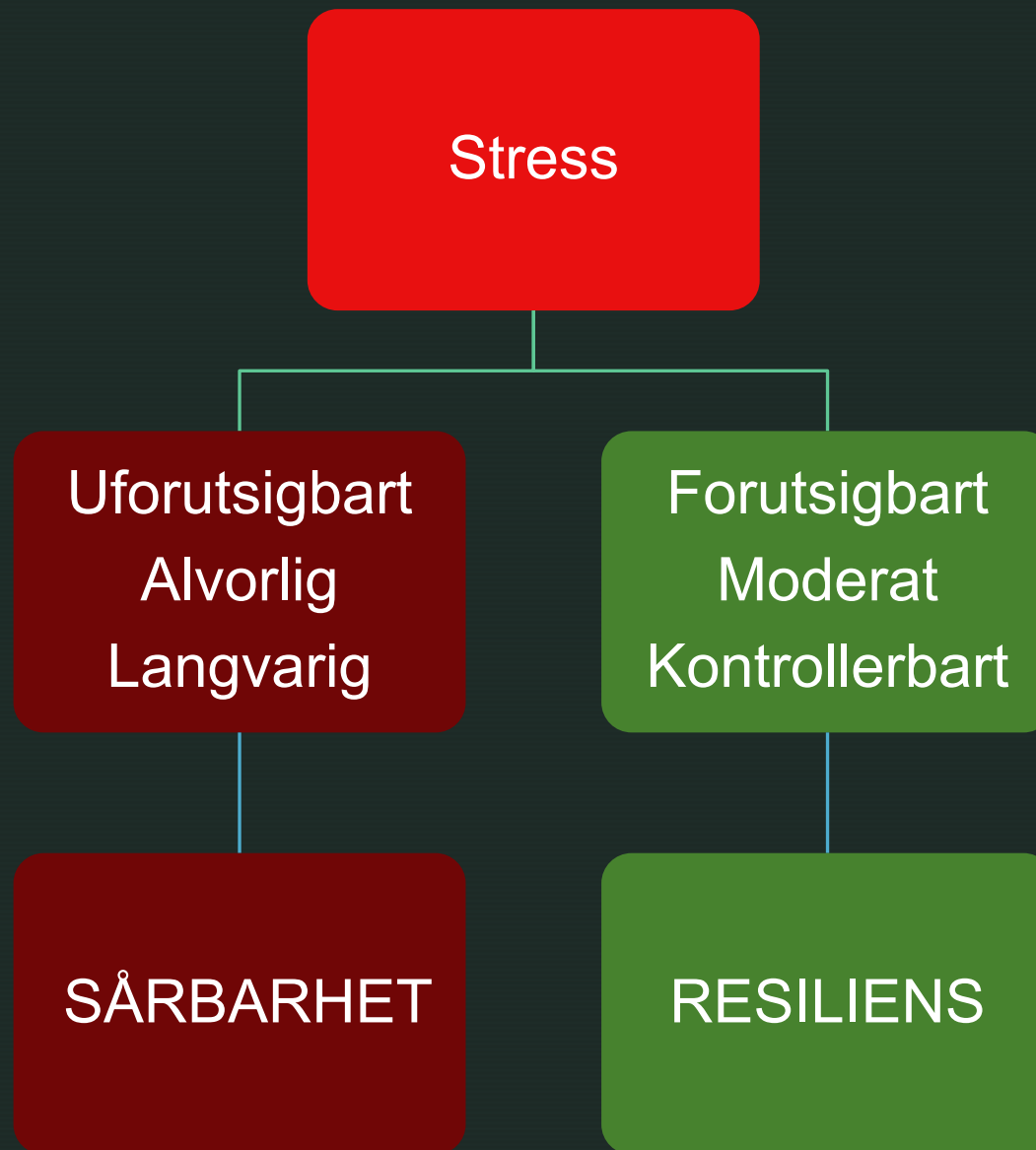
- Det limbiske system
- Søke, gjenkjenne følelser, lagre og gjenkjenne minner.

Overlevelshjernen

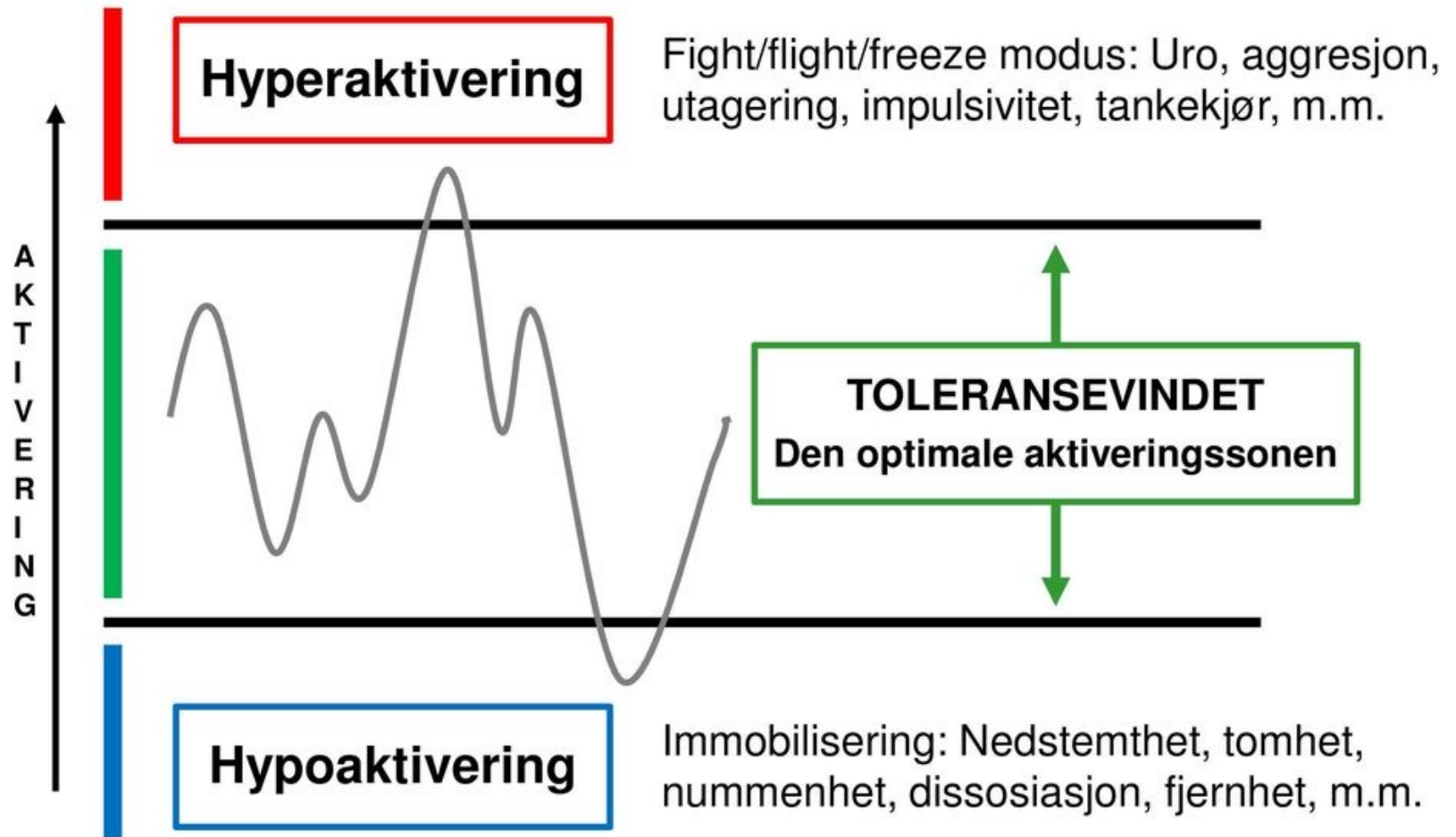
- Reptilhjernen, hjernestammen
- Den sansende, selvstyrte hjernen. Puste, impulser, føle smerte, Temperaturegulering

Stressresponssystemet





Toleransevinduet



Fight



Flight



Freeze



Fawn

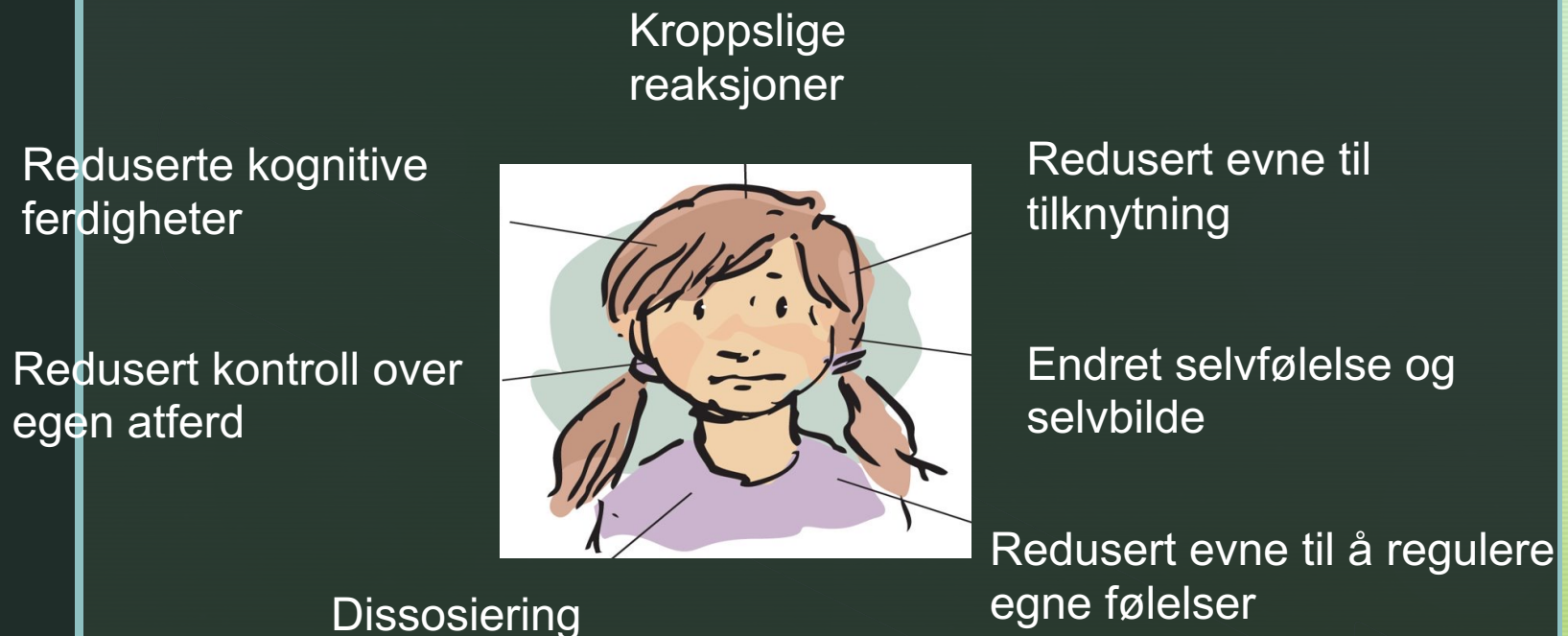


TYPISK ATFERD VED ULIKE TILSTANDER HOS BARNET

TILSTAND	ROLIG	OPPMERKSOM	ALARM	FRYKT	TERROR
TYPISK ATFERD	<ul style="list-style-type: none"> - Kan leke alene - Parallelek - Positiv/nøytral affekt - Kreativ lek/aktivitet - Kommuniserer sine behov - "Lost in thought" 	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasjon - Fokus på oppgaven - Hører på voksne - Kan kommunisere behov - Følger struktur - Tar imot beskjeder og ny læring - Interaktiv lek 	<ul style="list-style-type: none"> - Frustrasjon - Irritabel, kort, argumenterer de - I opposisjon - Gråter, sutrer - Uengasjert, stille, isolerer seg - Vanskelig å kommunisere behov - Vanskelig å løse oppgaver - Vanskelig med lek 	<ul style="list-style-type: none"> - Roper, banner, motorisk urolig - Truer - Shut down - Noe utagering - Følger ikke beskjeder - Fokus på behov her og nå - Kaste ting - Selvskading 	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk angriper - Rømmer - Ødelegger ting - Kan ikke ta imot beskjeder - Opplever voksne som truende - Selvskading (dunke hodet i vegg, osv) - Registrerer ikke omgivelsene
HVOR I HJERNEN	Kortex: frontalapp	Kortex	Følelshjernen	Midthjernen	Hjernestammen
KOGNISJON HOS BARNET	Abstrakt	Konkret	Emosjonell/følelsesfokustert	Reaktiv	Refleksiv

Tilstandsavhengig fungering

Komplekse traumer påvirker alle livets områder



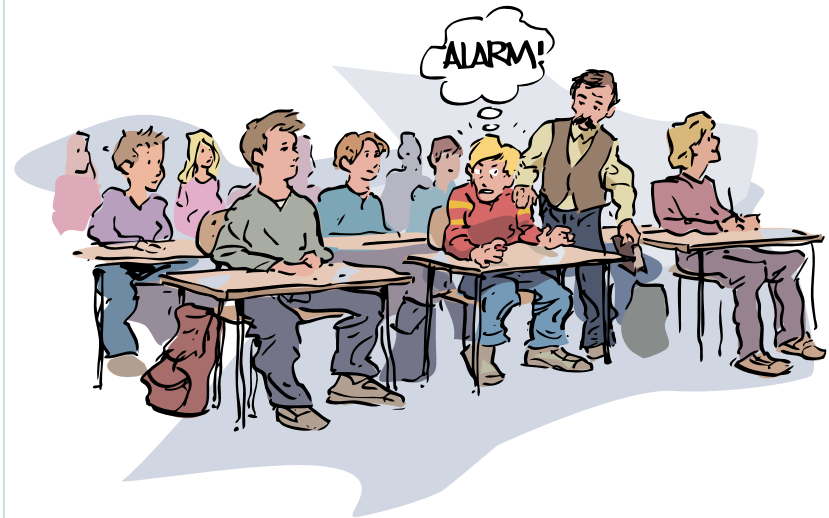
Alderstypiske reaksjoner på belastende/traumatiske opplevelser

Kilde: RVTS øst

0 – 2 år	2 – 6 år	6 – 12 år	12 til 18 år
<ul style="list-style-type: none">• Tilknyningsatferd endres• Forstyrret mat og søvn• Samspillsvansker• Årvåken• Stiv og anspent• Tilbakegang i utvikling (språk og motorikk)• Kan virke nummen• Svetten, engstelig, irritabel	<ul style="list-style-type: none">• Klenging, engstelig• Uro og sinne• Søvnvansker• Magisk tenkning• Tilbakegang i utvikling eller tap av ferdigheter• Separasjonsangst• Gjentakelseslek• Passivitet og hjelpeløshet	<ul style="list-style-type: none">• Gjentakelseslek• Tap av ferdigheter• Søvnvansker• Somatiske plager• Sosiale vansker• Skyld/skam• Læringsvansker• Angst, sinne og uro	<ul style="list-style-type: none">• Gjentakelsesatferd• Skam/skyld• Endret livsholdning• Tidlig voksenidentitet

Triggere

- Ting du ser
- Lyder
- Lukter
- Sanseerfaringer
- Situasjoner som oppstår i samspill med andre mennesker
- Indre opplevelser, tanker og følelser





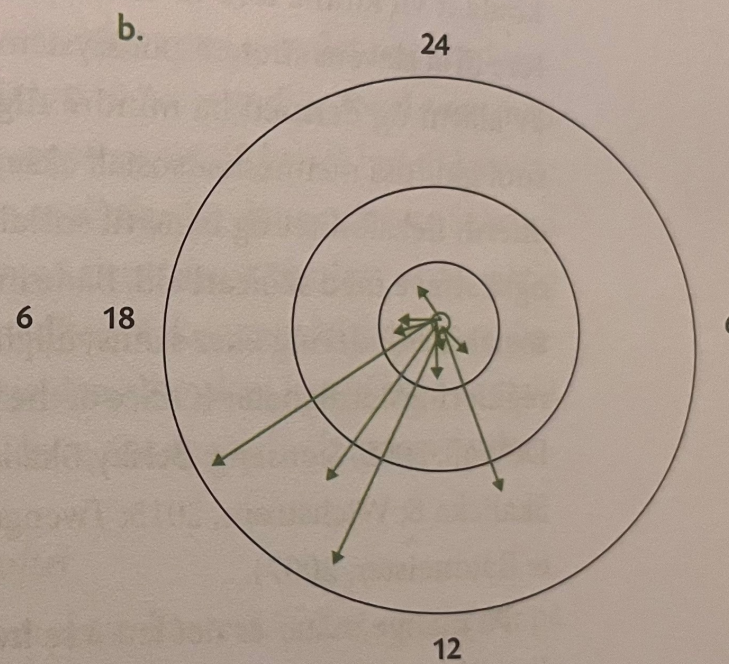
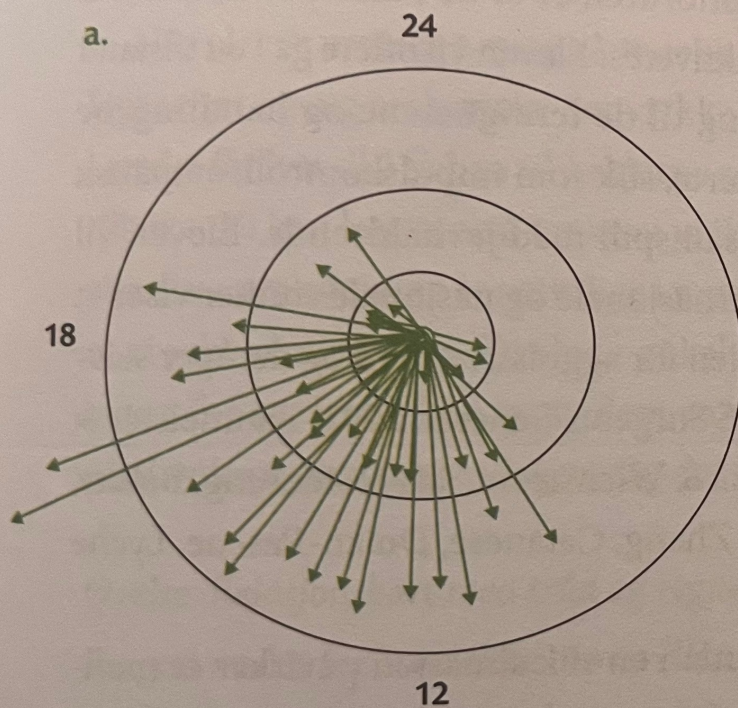
Hva kan vi gjøre?

Jeg hadde ikke vært
den samme uten
dere. Takk til
Marianne Jyde,
John Betsi og
Bjarne Berg. Takk
for at dere så meg -
og for at dere ga
meg rom til å være
den jeg er, med alle
mine særegenheter.
Dere ga meg
stabilitet og trygghet
når jeg vaklet. Takk
for at dere var litt
«mine» når jeg
trengte det.

Takk Guri Berg ved Kalvskinnet barneskole for at
du ga meg den beste starten jeg kunne fått på
skolegangen min. Det er ikke tvil om at du var
veldig glad i jobben din og at du brydde deg om
oss elevene. Du fikk meg til å føle meg sett og **du
fikk meg til å føle meg trygg**. Din omsorg
betydde masse!

Tusen takk til Rune Johansen ved Marnar
Ungdomsskole. Jeg har alltid vært i bakgrunnen
og sjeldent blitt sett, men jeg følte du så meg når
jeg slet, -og det hjalp meg mye mer enn du tror

Hugo, du får alle elever til å føle seg som din
favorittelev. **Du ser alle**, og bryr deg oppriktig om
vi har det bra, sjølv om du later som du ikkje gjer
det haha. Den beste læraren eg har hatt



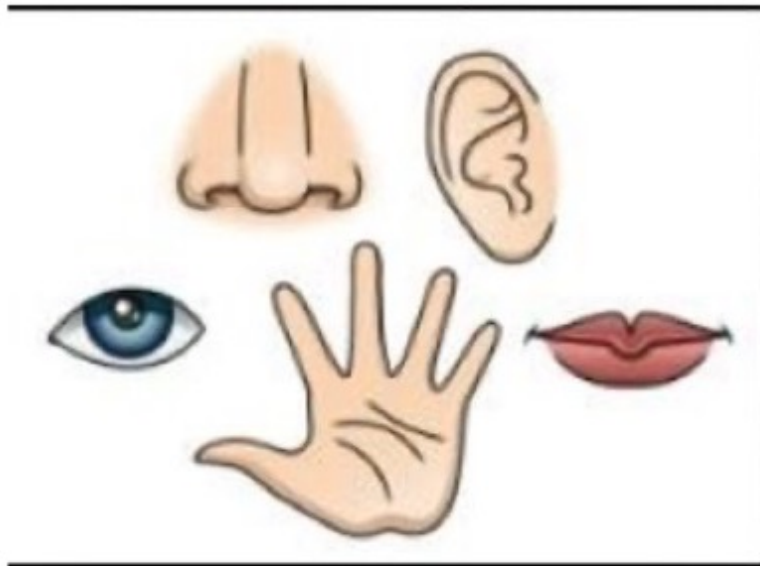
Figur 10 a og b. Positive kontaktpunkter i løpet av et døgn. Figuren til venstre viser dagen til et «normalt» barn, mens figuren til høyre viser dagen til et barn plassert i fosterhjem. Ludy-Dobson & Perry, 2010. Gjengitt med tillatelse. Alle rettigheter tilhører © 2007–2020 Bruce D. Perry








Sansene våre



- Syn
- Hørsel
- Berøring
- Likevektssans
- Muskel og leddsans (proprioceptive)
- Lukt
- Smak



Prinsipper for bruk av sansemotorisk stimulering

Lite og ofte

Lystbetont og
respektfullt

Relasjonelt

Rytmask

Repeterende



Eksempler på regulerings- støtte

Økt aktivering:

- Pusteøvelser
- Bevegelse
- Massasje
- Klappeleker
- Fjær

Redusere aktivering

- Pusteøvelser
- Fidget-leker
- Caps, hette, lue
- Mandalaer, og andre fargeleggingsark

Tegn på at man er på vei til overaktivering:

- **Uro i kroppen**
- **Fikler med ting**
- **På vakt**
- **Puster mer overflatisk**
- **Stirrer**
- **Hører ikke etter**
- **Gir dårligere blikkontakt**
- **Svette**
- **Viser irritasjon, sinne eller nervøsitet**

Hva hjelper:

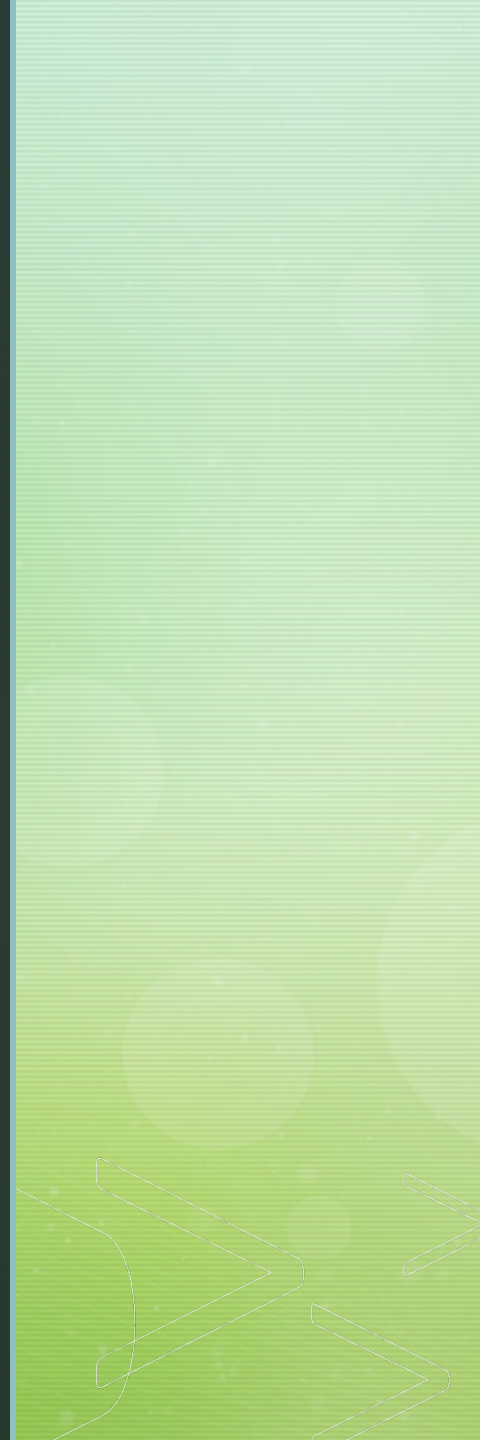
- Være støttende
- Være ærlig
- Anerkjenne og bekrefte følelser
- Tegne /fikle med noe
- Berøring hvis dette roer barnet
- Gynge /snurre på stolen
- Vennlighet /smil
- Rolig kroppsspråk (roe deg selv ned)
- Små enkle beskjeder
- Vurder å ta en pause
- Juster forventningene dine

Hva bør man ikke gjøre:

- Stille for høye krav
- Være moraliserende, kritisk, stille betingelser for atferd «hvis du ikke..., så....»
- Snakke med høy stemme
- Snakke mye
- Uklar og ustrukturert situasjon
- Vise irritasjon eller engstelse

Tegn på at man er på vei til underaktivering:	Hva hjelper:	Hva bør man ikke gjøre:
<ul style="list-style-type: none"> • Virker i egne tanker • Virker motløse/oppgitt • Slapp i kroppen • Fjern i blikket • Hører ikke etter • Svarer langsommere • Reagerer langsommere • Blek 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivere blodsirkulasjon (reise seg, gni hender/føtter, gå litt, lett berøring) • Være støttende • Være ærlig • Anerkjenne og bekrefte følelser • Vennlighet /smil • Små enkle beskjeder • Vurder å ta en pause • Juster forventningene dine • Oppmuntring 	<ul style="list-style-type: none"> • Stille for høye krav • Være moraliserende, kritisk • Snakke mye • Uklar og ustrukturert situasjon • Vise irritasjon eller engstelse

ET PRAKTEKSEMPEL:



Litteraturtips



Takk for
meg!





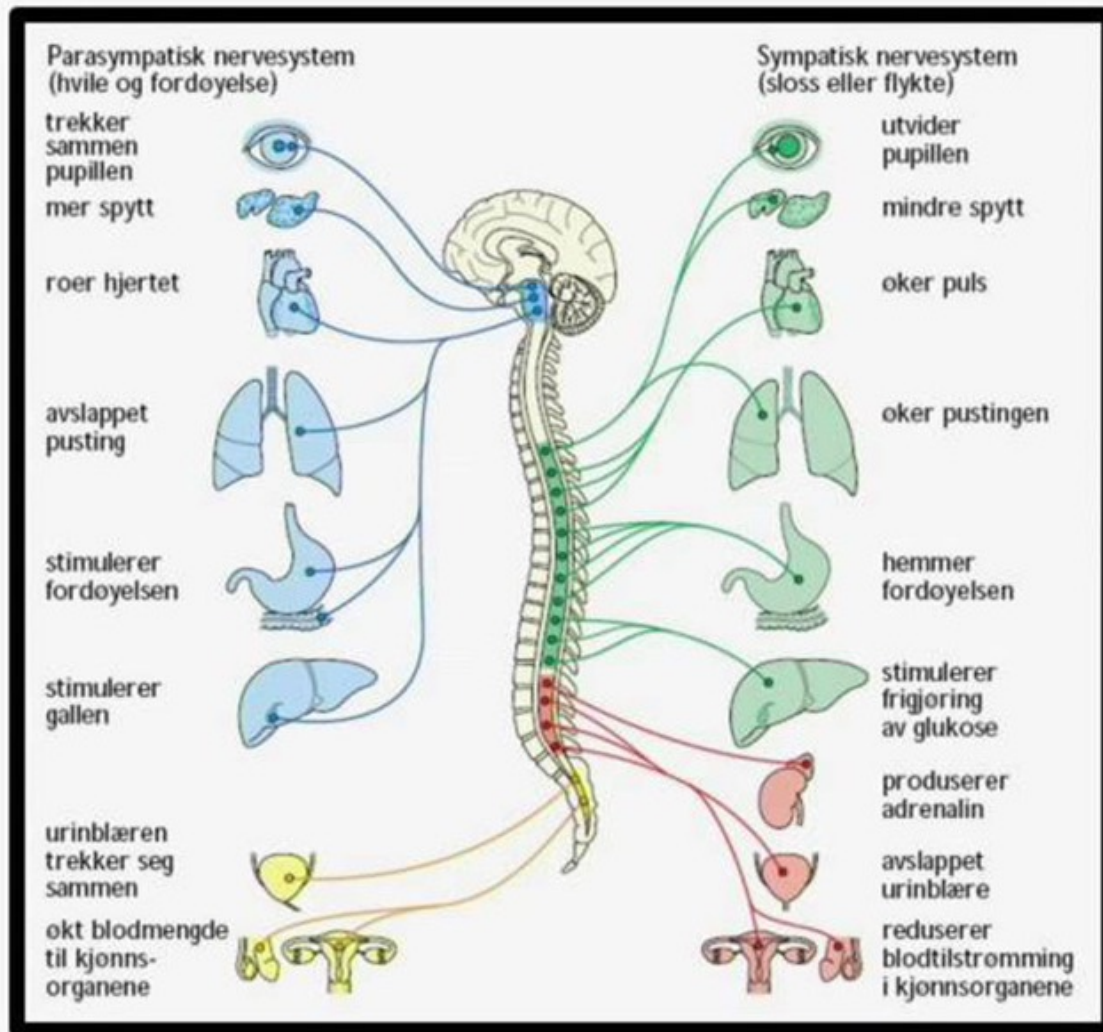
Selvivaretagelse



Organisasjonens nervesystem

- Hvordan reagerer organisasjonen når den/vi utsettes for stress?
- Har vi fokus på selvivaretagelse – eget ansvar og organisasjonens ansvar
- Moralsk stress – egen opplevelse av utilstrekkelighet og avmakt

Kroppens reaksjon på stress og lidelse





Ta på egen
oksygenmaske
først

Øvelse

Hvordan er ditt toleransevindu?

- Drøft 2 og 2;
- Hva får deg ut av toleransevinduet?
- Hvilken versjon av deg selv er du når du er stresset?
- **Formål:** bli kjent med deg selv og bevisst på hva som skjer med deg under press.

Øvelse

- Sitt to og to, og tenk på en elev du kjenner som har utfordringer på skolen. Hvordan vil du møte denne eleven?

(Bruk forståelsen om den tredelte hjernen og reguleringsarbeid.)