



NÅR FØLELSER BLIR ATFERD:

*HVORDAN MØTER VI VANSKELIGE FØLELSER
HOS BARN PÅ EN KLOK MÅTE?*

FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY

WWW.MARIASKOGLY.NO

TLF 46 76 14 20

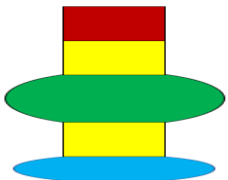
EPOST: POST@MARIASKOGLY.NO



○ LITT OM MEG ☺

- Førskolelærer
- Barnehage i 13 år.
- Videreutdanning: spesialpedagog, familieterapeut og psykisk helse i graviditet og barseltid.
- Sertifisert Marte Meo terapeut
- Meddommer i Fylkenemda for sosiale saker, Oslo
- Specialisthelsetjenesten, barn og ungdoms psykiske helse.
- Jobbet i spesialisert team med oppdrag innen kartlegging, utredning, tiltak- og endringsarbeid på oppdrag fra barnevernet.
- Privat praksis som terapeut og kursholder.
- Spaltist i Romerikes Blad med egen spørrespalte: «spør familieterapeuten.»





Følelser.

Regulering av følelser.

Den treenige hjernen hjernen.

Toleransevindu → Termometeret.

Ulik atferd til ulik aktivering.



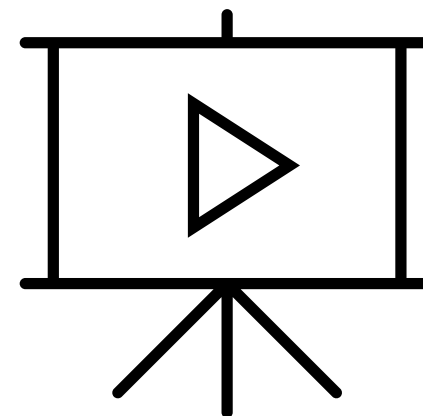



- Rundt 80-90 prosent av alle valg vi tar, tar vi med følelsene. Derfor kan vi likeså godt erkjenne at de er der og at det er sånn.
- **Før tanken, er følelsen. Finn følelsene. Prøv å finne ut hva de vil fortelle deg. Følelser forteller ofte noe om våre behov, og behov kan være vanskelig å finne.**



Hva er følelser?

- <https://tv.nrk.no/se?v=MDTI16001119&t=25>



A collection of wooden blocks, some with cartoon faces and others with letters, scattered on a corkboard. The faces show various emotions like happiness, sadness, anger, and surprise. Some blocks have small red hearts next to them. The letters visible are S, M, I, L, and F. A white silhouette of a hand is pointing towards the blocks.

Hvorfor har vi følelser?

- Følelser sier noe om hva du trenger. Alle følelser er knyttet til et behov.
- Hjelper oss å forstå hva som skjer inni oss.
- Hjelper oss å forstå hva som skjer rundt oss.
- Hjelper oss å komme i kontakt med andre.
- Følelser smitter.



○ Å forstå egne følelser

- For å forstå følelser, må man lytte til de kroppslige signalene som følelsene sender til deg. (Klump i magen, sommerfugler i magen, trykk i brystet)
- Følelsene sitter i kroppen og sender signaler om hvordan du har det inni deg.
- Ved å bli mer oppmerksom på våre følelser kan vi få en forståelse for hvordan de utløses, hvordan de kjennes ut og hvordan vi reagerer på dem. Det betyr at når man kan gjenkjenne og forstå ubehaget/ følelsen, kan den bli enklere å håndtere.
- Det er viktig å forsøke å gjøre følelsene forståelige. Eks; Den fornemmelsen jeg har i kroppen, er det mageknip, er det hodepine eller er det slik fordi jeg er redd for noe?





Hvordan lærer barn å kjenne igjen og kontrollere følelsene sine?

- Barn kan ikke lære dette på egenhånd:
 - Voksne må gjette og sette ord på hva hvordan de tror barnet har det basert på hva de ser.
 - Må erfares.

Ikke farlig å ta feil!





Hva er følelser?

- Kroppslige programmer som forsøker å hjelpe en å tilpasse seg en komplisert verden.
- Omtales som emosjoner og affekter
- Instinktiv avlesning av det som foregår rundt deg, kroppens aktivering og lynraske vurdering av det som skjer rundt deg.
- Allerede før du er klar over hva som foregår, har følelsessystemet ditt reagert og gir deg en sterk opplevelse av for eks. fare, og du blir redd.



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY



Følelser smitter

Barnet/ungdommen	Ansatte	Organisasjon
Føler seg utrygg	Føler seg utrygg	Er utrygg
Sint/aggressiv	Sint/aggressiv	Straffende
Hjelpeløs	Hjelpeløs	Fastlåst
Håpløs	Håpløs	Uten misjon
<u>Overaktivert</u>	<u>Overaktivert</u>	Krisedrevet
Fragmentert	Fragmentert	Fragmentert
Overveldet	Overveldet	Overveldet
Forvirret	Forvirret	Verdiløs
Deprimert	Demoralisert	Uten retning



Hvordan føler du...?

- Hvordan kjennes det ut i kroppen når du er lei deg?
 - Hvor i kroppen sitter sinne? Hvor sitter glad? Osv...
 - Hvordan ser du ut når du er sint på noen?
 - Ber du deg selv ta deg sammen når du gråter?
 - Søker du til en du stoler på eller bærer du det inni deg når du har det vondt?
 - Tillater du følelsene dine å være der, eller kjefter du dem vekk?
 - Hvordan snakker du om og viser følelser?
-
- (Stiegler, Sinding, Greenberg)



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY



HVORDAN SNAKKER VI OM FØLELSER?



– De unge er ikke lenger redde, de har angst. De er ikke lenger lei seg, de har en depresjon, sier professor ved Høgskolen i Innlandet og leder for Norsk psykiatrisk forening Lars Lien.

– Det er en sykeliggjøring av normale livsutfordringer.

Lien mener språket har blitt terapeutisk og at vi har mistet evnen til å snakke om følelser og ubehag på en normal måte.

– Språket har blitt sterkt sykeliggjort gjennom blant annet sosiale medier.

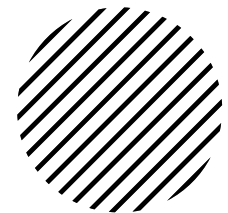
Kilde: Nrk.no

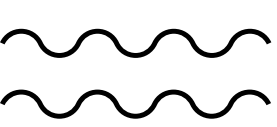
Haimusikk

- Den følelsen av at noe kan og vil gå galt. Når du merker at du gradvis blir mer og mer irritert, eller bare forventer problemer uten å helt vite hvorfor.
- Man tolker en situasjon som oppstår ut ifra de referanser man har fra før.
- Haimusikk brukes som eksempel når man føler utrygghet - når dette slett ikke egentlig passer inn i situasjonen. Å jobbe med relasjoner og egen haimusikk, er krevende arbeid som krever at det er trygt og godt miljø i barnehage, også for de voksne.
- Det handler om hvilke forventninger vi har til det vi tror skal komme. Å gjenkjenne og forstå når "haimusikken" kommer, kan gi en ny start.



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY





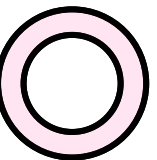
Haimusikk brukes som eksempel når man føler utrygghet - når dette slett ikke egentlig passer inn i situasjonen. Det handler om hvilke forventninger vi har til det vi tror skal komme. Å gjenkjenne og forstå når "haimusikken" kommer, kan gi en ny start.



Å jobbe med relasjoner og egen haimusikk, er krevende arbeid som krever at det er trygt og godt miljø i barnehage, også for de voksne.



Å forstå barnet er avgjørende. Vi må ikke glemme at barnehage og skole er en arena for psykisk helse siden nesten alle barn er å finne der.









Hva er «regulering»?



- Å regulere eller håndtere følelsene sine betyr ikke at det er feil å ha følelser, eller at vi skal få dem vekk.
- Følelsesregulering handler om å finne måter å takle følelsene sine på som gjør det lettere å leve med dem og dermed fungere i hverdagen.

ndla.no





Reguleringsvansker

- Vansker med å regulere følelser.
- Større følelsesmessige reaksjoner enn «normalt».
- Vansker med å håndtere de følelsesmessige reaksjonene.
- Kan ikke bruke fornuft. Eks. «Roe seg», «ta seg sammen».



○ Fra videoen...

Å regulere følelser:

Ingen barn klarer dette på egenhånd.



Læres gjennom omsorgen man får.



Barn med dårlig reguleringskapasitet er ofte de barna som får minst omsorg/trøst, men trenger det mest..



Barn som er «slemme» vil trenge akkurat det samme, kanskje i enda større grad en barna som er «offeret».

Fallgruver:

- Vi fester for stor lit til at barn og unge lærer gjennom å forstå.
Eks. At de forstår konsekvensene av det det gjør.
- Vi glemmer hvor kroppslige og sanselige de er i de situasjonene hvor reguleringskapasitet blir lært.
- Vi kan ikke resonnere oss frem til bedre reguleringskapasitet.
Eks. «Sitt her og tenk over hva du gjorde».





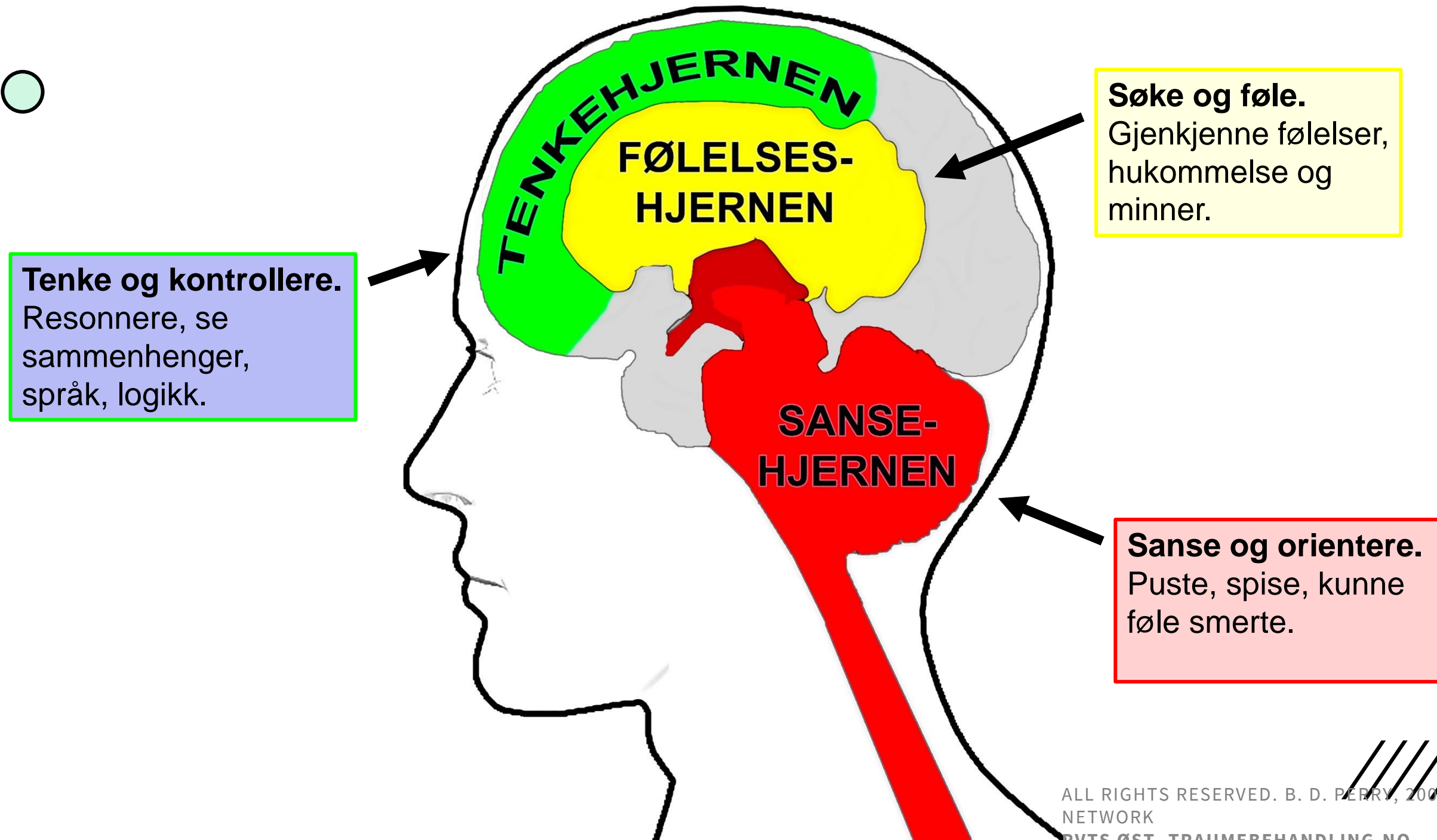
Følelser smitter...

- Akkurat som vi kan smitte folk i nærheten av oss med bakterier, er vi også mottakelige for og i stand til å fange opp hverandres følelser. Dette fenomenet er i psykologien omtalt som emosjonell smitte.
- I hjernene våre finnes det noe som kalles speilneuroner.
- Forskning viser at når du smiler, er den bevegelsen nok til å fortelle hjernen din at du er i godt humør. Derfor er det helt klart at om du kopierer andres bekymringsrynker, så sender du signaler til hjernen din om at du ikke har det bra.



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY







Toleransevinduet

- [Toleransevinduet](#) og den tredelte hjernen er grunnleggende konsepter for å kunne forstå hvordan vi skal hjelpe barn å øke deres evne til selvregulering - [det viktigste vi kan lære barn](#).
- Når vi forstår mulighetene og begrensningene læringsvinduet gir, samtidig som vi voksne evner å regulere oss selv, kan vi hjelpe barna å roe ned de store følelsene og vise dem hvordan de kan regulere seg selv. (co- regulere)



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY



Toleransevinduet

Sympatisk nervesystem

Overaktivering

Rask pust
Hjerte slår fort
Høy puls
Svette
Årvåken
Varm

Biologisk funksjon

Kjempe
Flykte
Fryse

Symptomer

Angst
Følelsen av å miste kontroll
Emosjonell utbrudd/Utagering
Gjenopplevelse av traume

Vansker med å regulere sterke følelser.

Her mestrer vi stresset
og er fortsatt i stand til å
reflektere over våre
tanker, følelser og
handlinger

Underaktivering

Sakte pust
Svak hjerteslag
Lav puls
Kald/fryser

Biologisk funksjon

Spille død
Underkaste seg

Symptomer

Manglende smertefølelse
Depresjon
Nummenhet
Tomhetsfølelse
Opplevelse av å ikke være tilstede

Opplever følelser som mindre intense enn det som er vanlig.

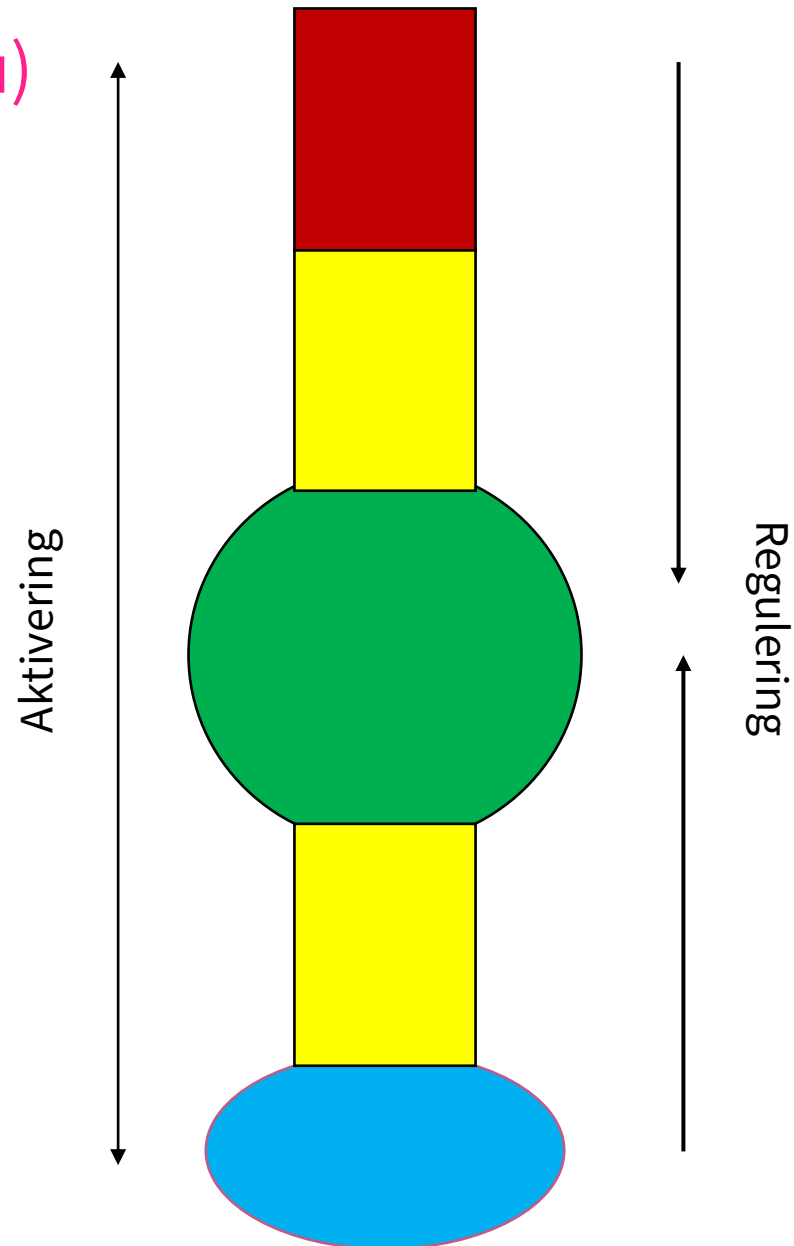
Parasympatisk nervesystem

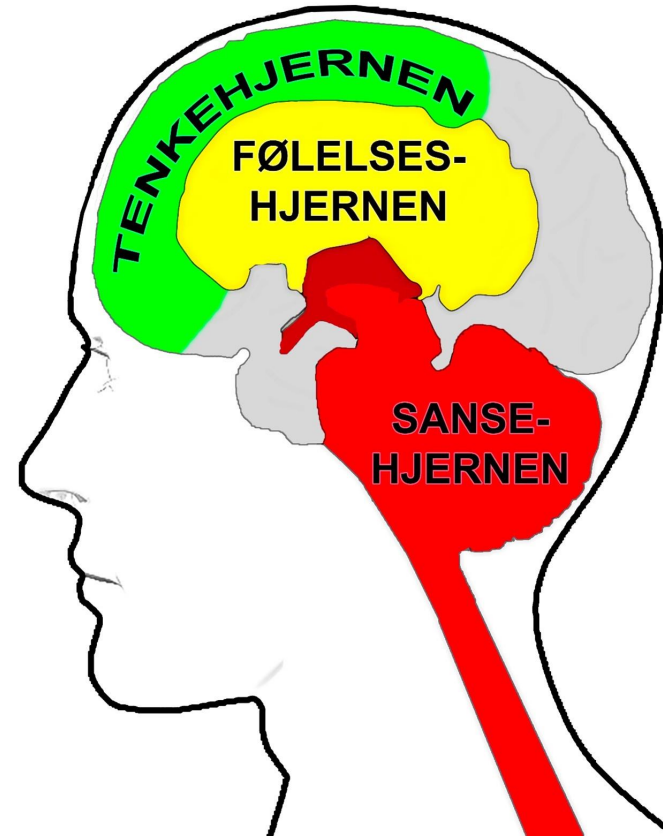
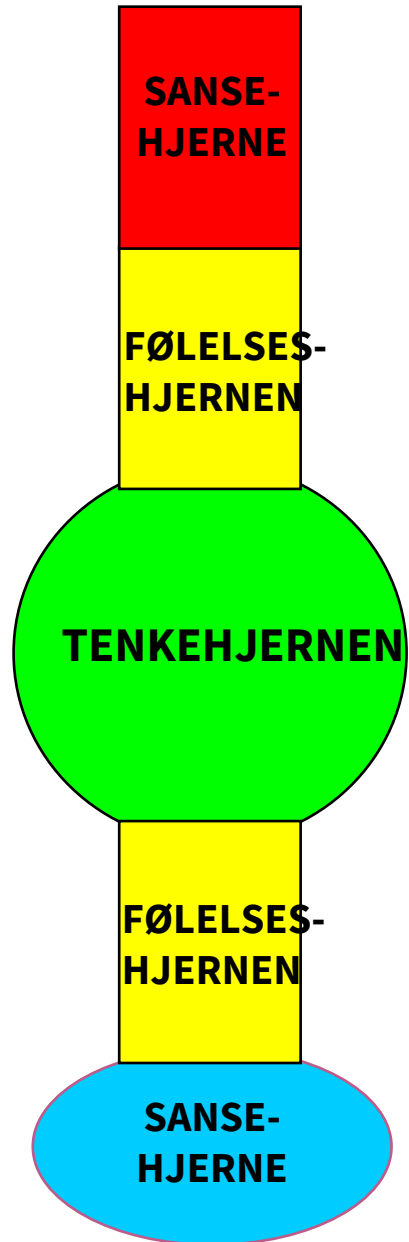


Daily
Mail

Termometeret:

(Tilsvarende toleransevidu)



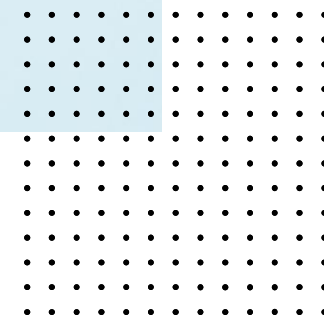
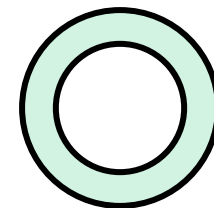
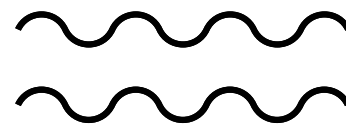


Samsvar mellom aktivering/stress og hvor stor del av hjernen vår vi har «tilgang» på.

Jo mer stresset eller redd du blir, jo dummere blir du.



- Regulering: IKKE det samme som ro!

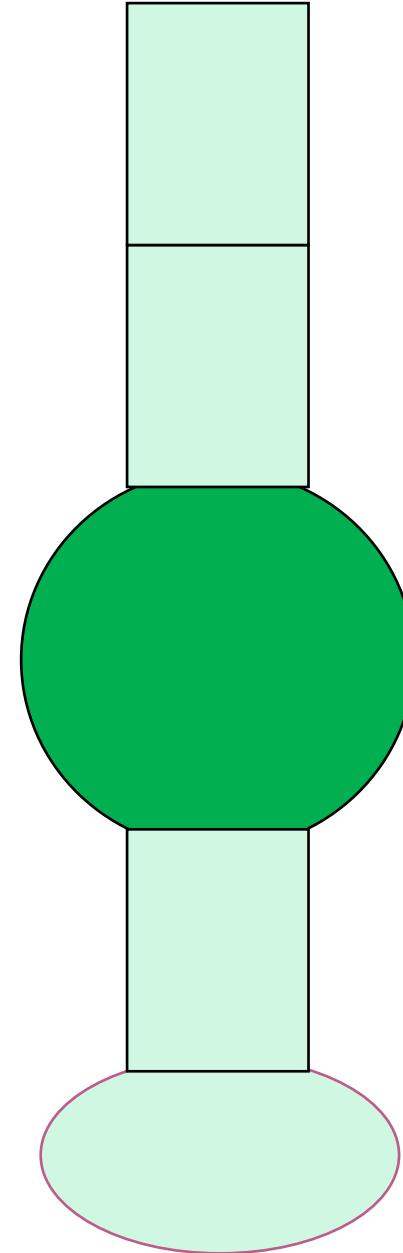
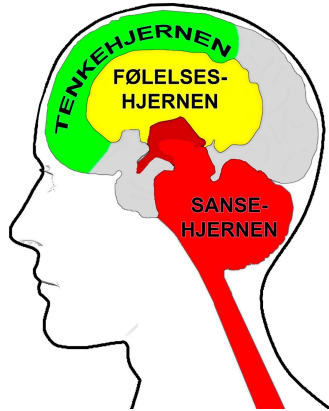




«Grønt»:

(Innenfor læringsvinduet)

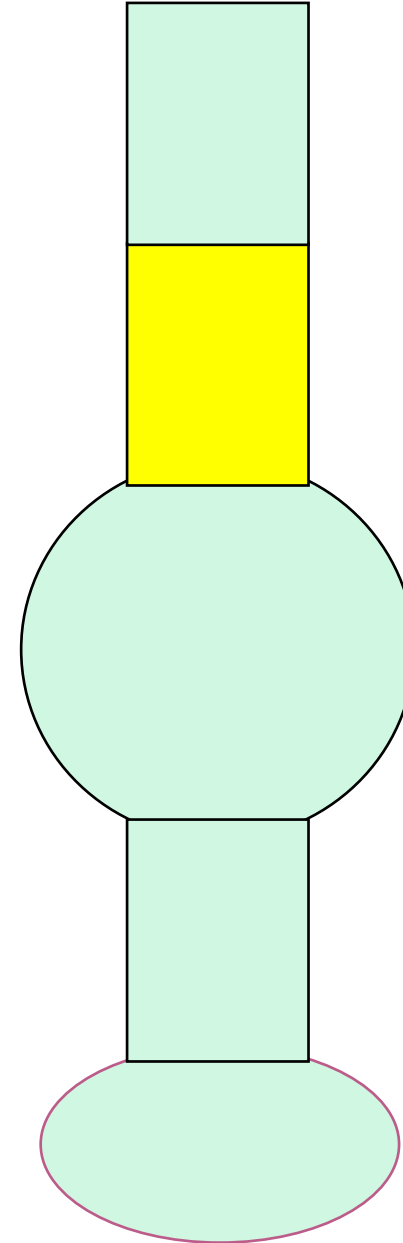
- Alle kognitive ressurser tilgjengelig.
- Kan reflektere og vurdere.
- Fremtidsperspektivet er langt.
- Ingen utfordrende atferd.





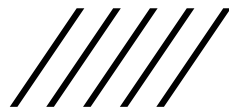
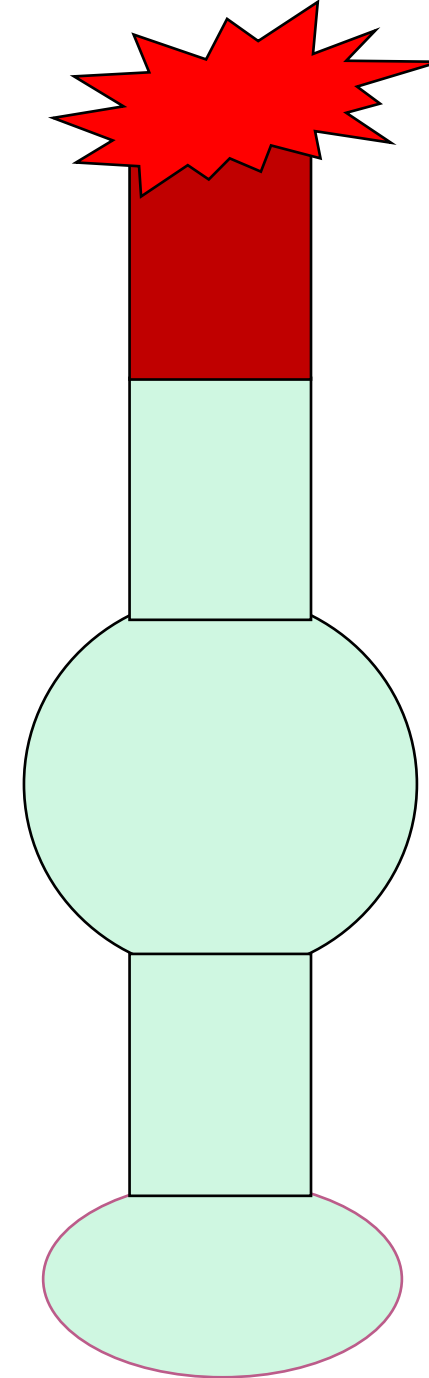
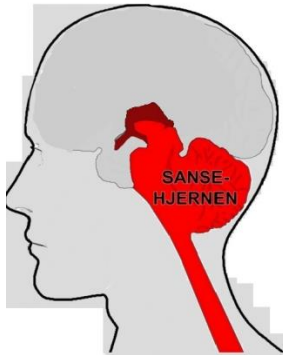
«Gult»:

- Litt lavere funksjonell IQ.
- Mer emosjonelle.
- Kjenner oss stressa.
- Litt kortere tidsperspektiv (dager/timer/min.).
- Atferd:
 - Motorisk uro
 - Ukonsentrert
 - Motstand/trass.



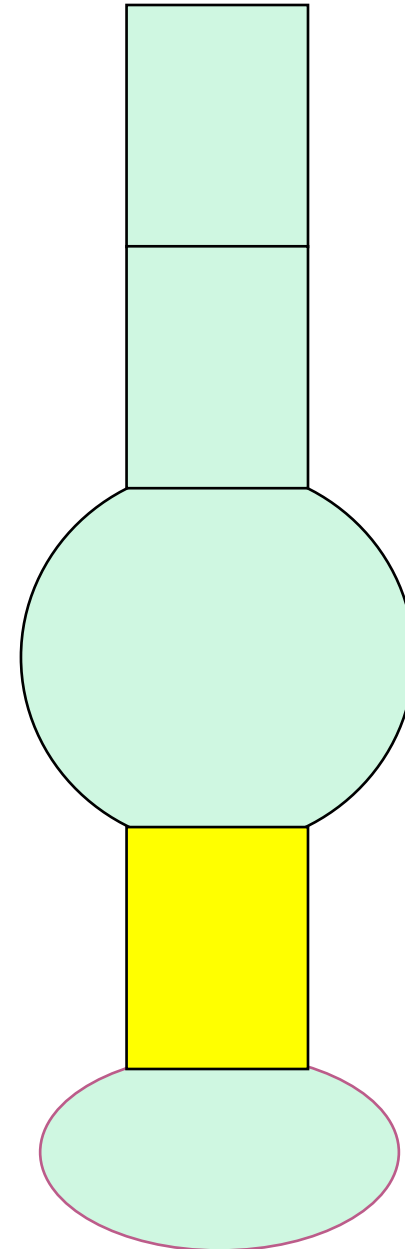
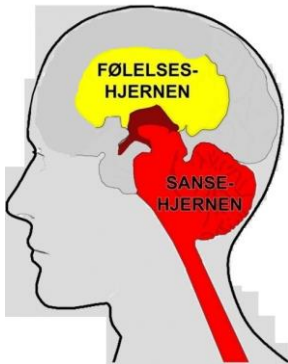
«Rødt»:

- *Hyperaktivering*
- Vi er mindre smarte og reflekterer ikke, handler på "instinkt".
- Tidsperspektivet: minutter/sekunder → mister tidsperspektivet totalt.
- Atferd:
 - Trass - lite samarbeidsvillig.
 - Fight/flight.
 - Aggresjon - utagering.



«Gult»:

- Litt lavere funksjonell IQ.
- Mer emosjonelle.
- Kjenner oss stressa.
- Litt kortere tidsperspektiv (dager/timer/min.).
- Atferd:
 - Stille, «fjern», «dagdrømming».
 - Unngåelse.
 - Medgjørilig – pleasing.

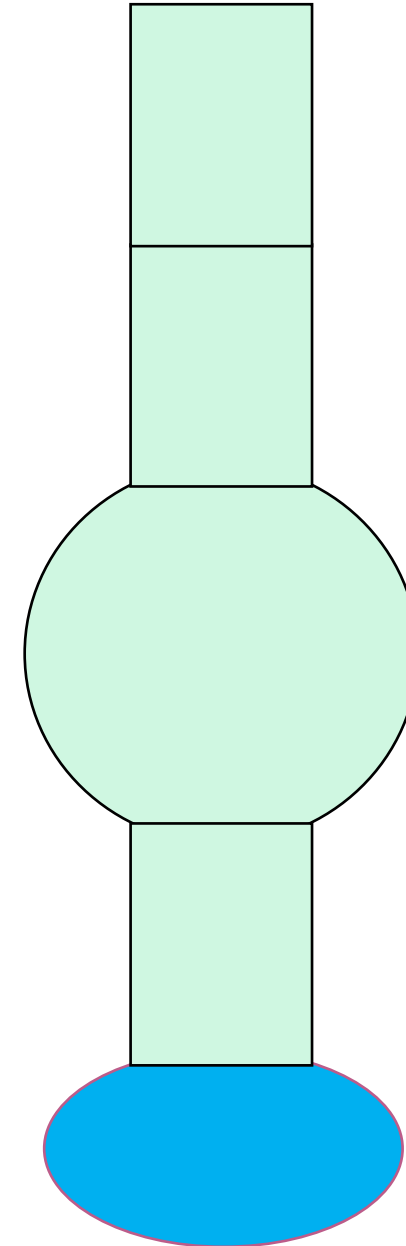
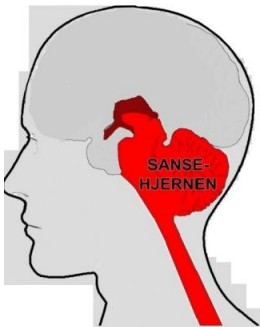




«Blått»:

(Frys)

- *Hypoaktivering*
- Vi er mindre smarte og reflekterer/evt. tenker ikke, handler på "instinkt".
- Tidsperspektivet: minutter/sekunder → mister tidsperspektivet totalt.
- Atferd:
 - Avkobling - dissosiasjon, «dagdrømming».
 - Sovne, besvime.





I taket

Tanker: Kan jeg egentlig stole på andre? Ingen kan hjelpe meg nå! De er farlige!

Følelser: Sinne, frykt, høy beredskap og vaksomhet

I kroppen: hjertet banker fortere, armer og ben blir fulle av energi. Kan få lyst til å flykte eller kjempe. Kroppen blir anspent, øynene begynner å lete etter farer.

God sone

Tanker: Her er det trygt, jeg klarer dette, det kommer til å ordne seg.

Følelser: Hele bredden av følelser, men uten å bli overveldet. Føles godt og håndterbart

I kroppen: Har kontroll, kan bevege meg fritt, leke eller slappe av.

I kjelleren

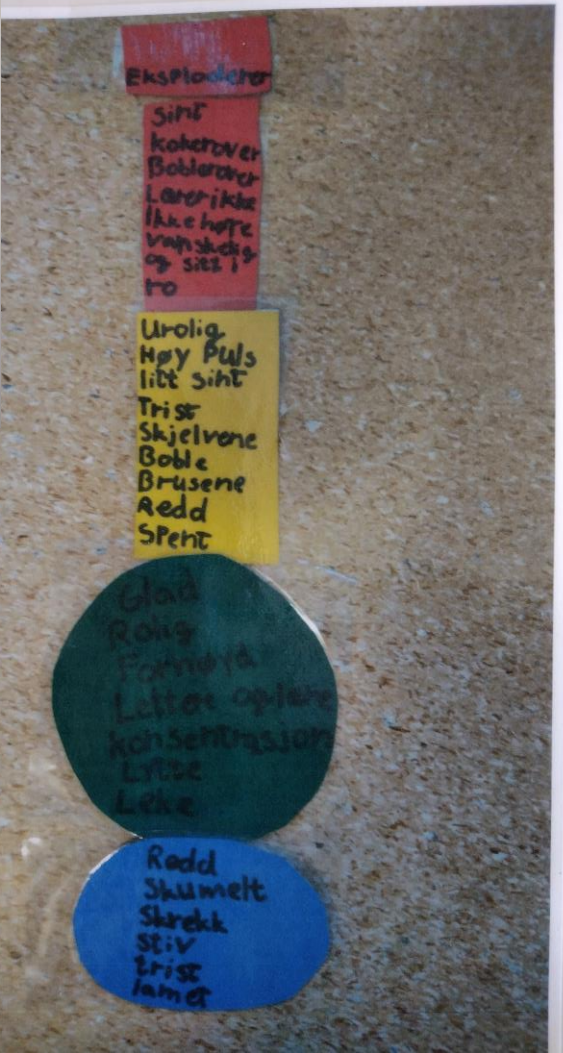
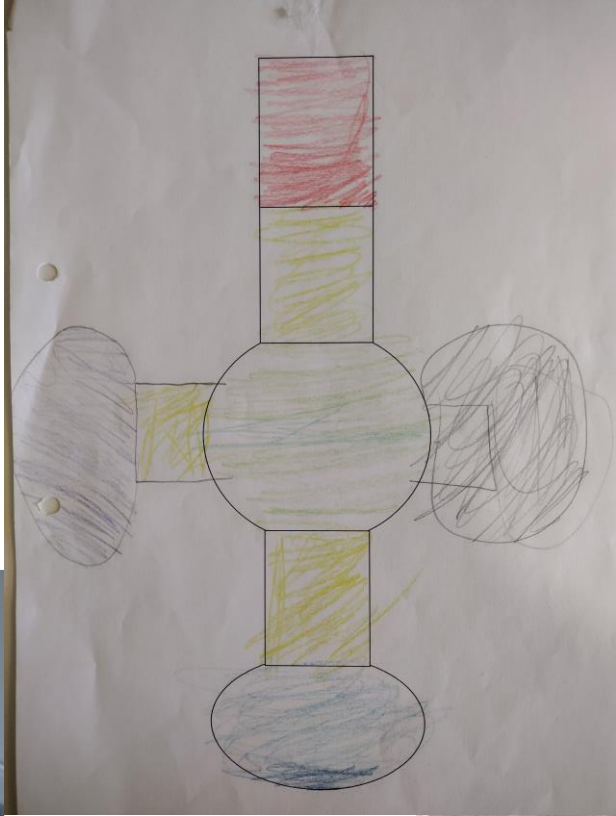
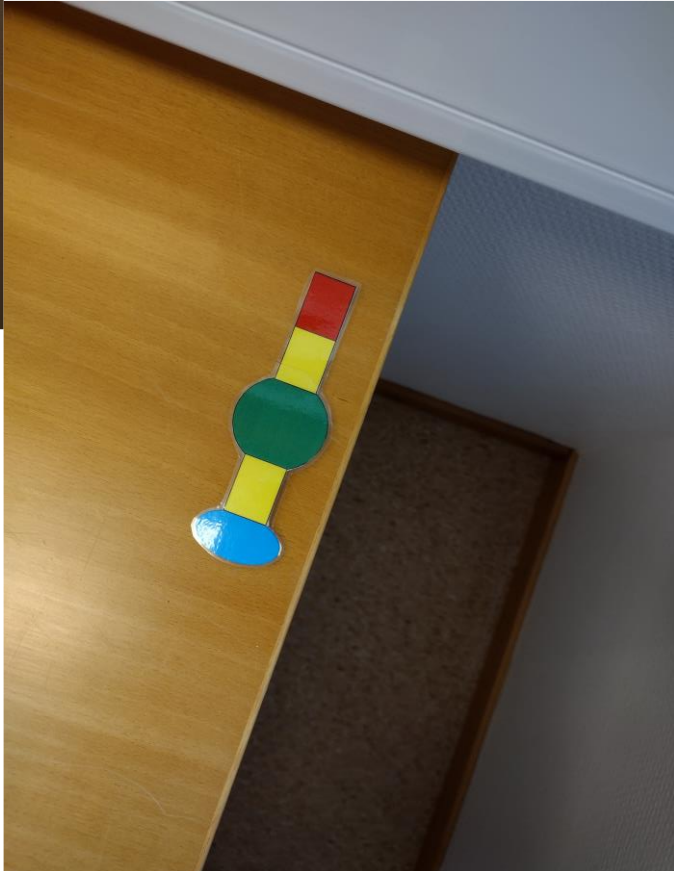
Tanker: Hvem bryr seg? Ingenting betyr noe, alt er håpløst.

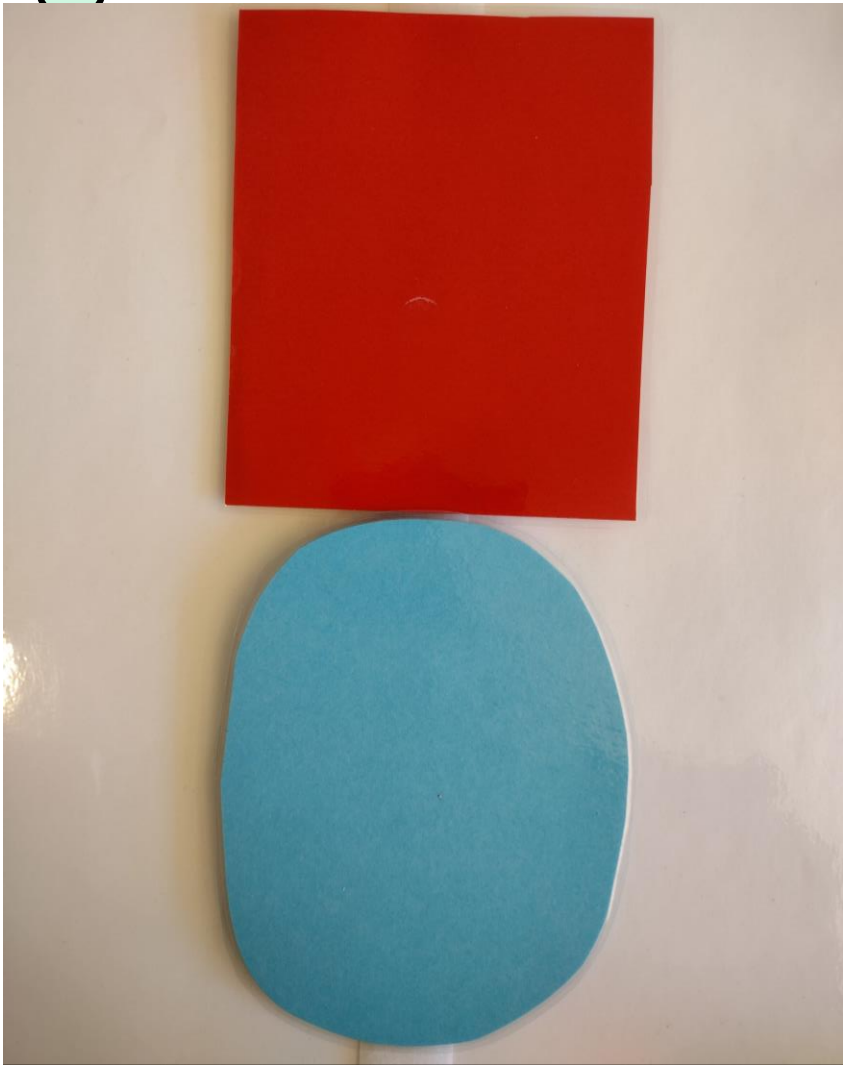
Følelser: Nummenhet, tomhet, ingenting, håpløshet.

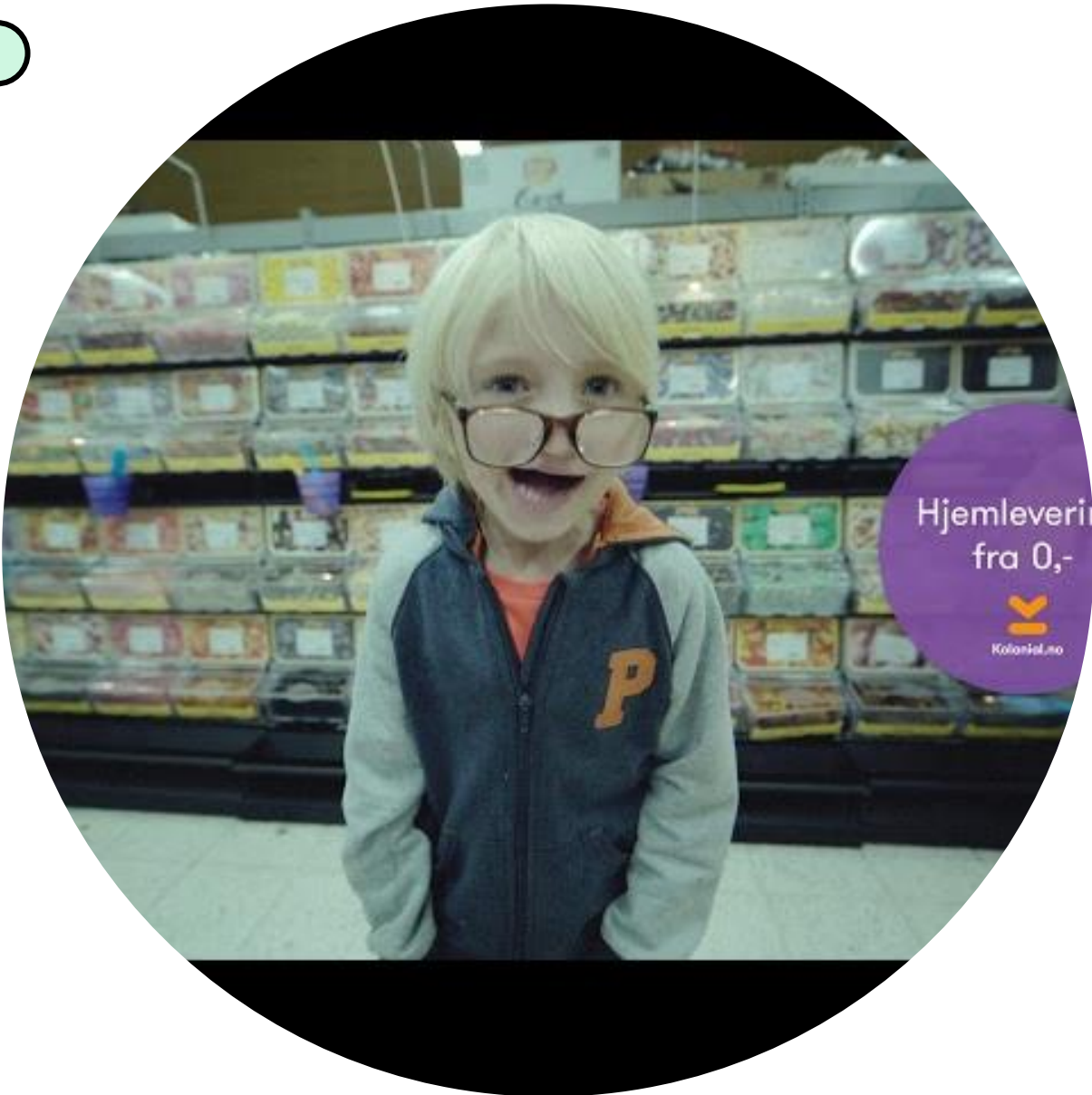
I kroppen: Har ingen energi, musklene føles tunge som sement. Man vil sove eller sone ut. Øynene blir glassaktige og ufokuserte.

TID



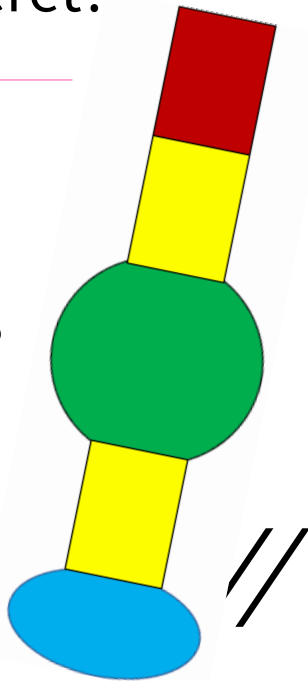






Video:

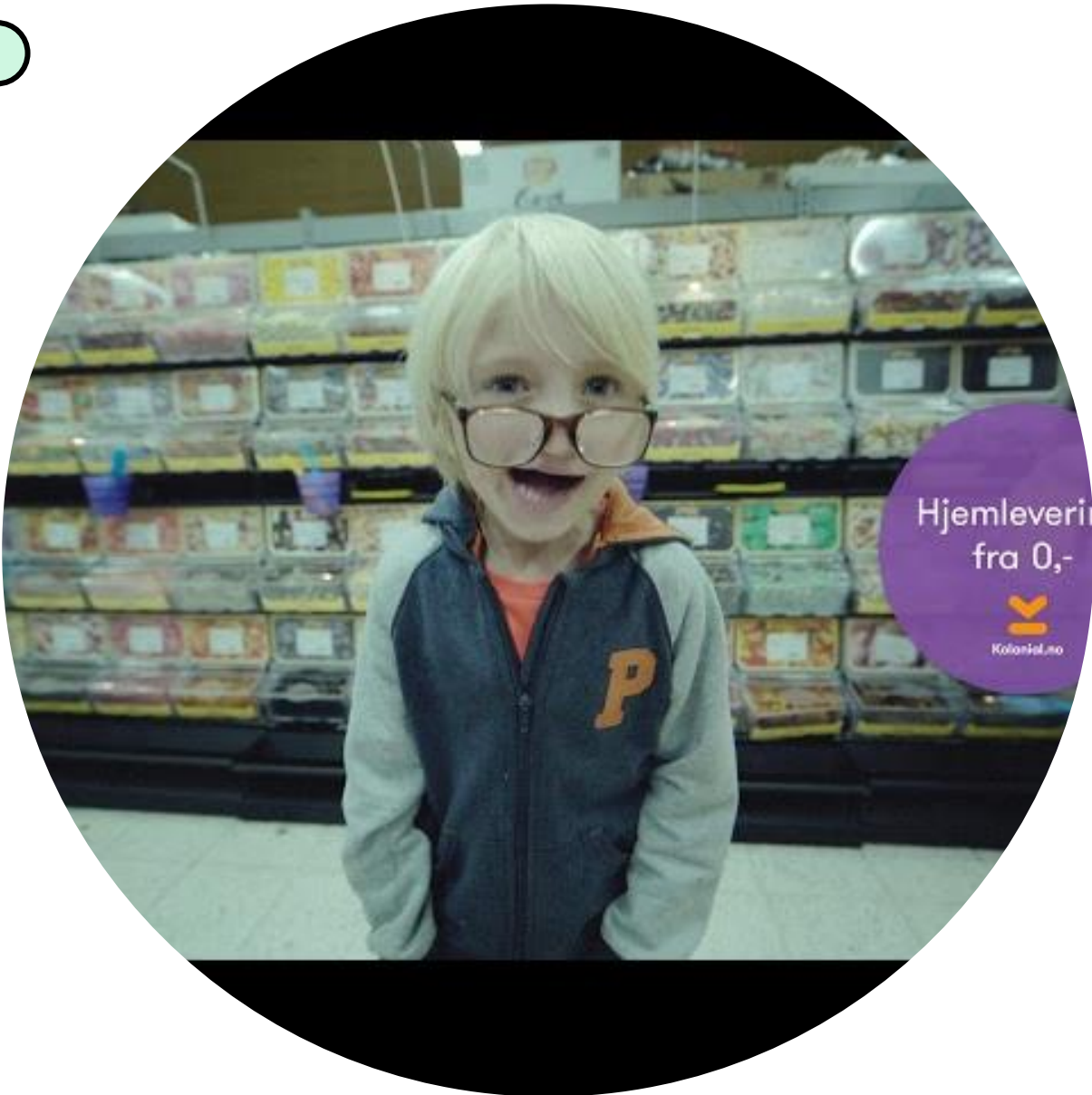
- Hvordan har barnet det?
 - Hva gjør barnet?
 - Hvor er barnet på termometeret?
-
- Hvordan har far det?
 - Hva gjør far?
 - Hvor er far på termometeret?





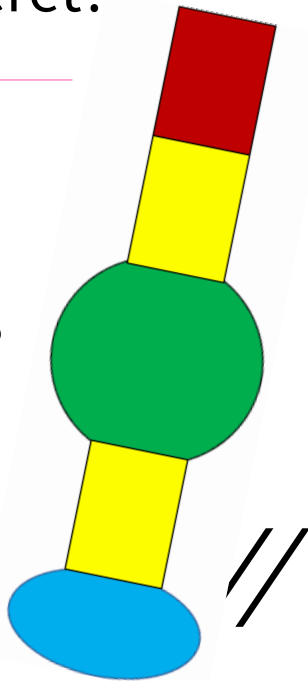
Hopp over
butikken!

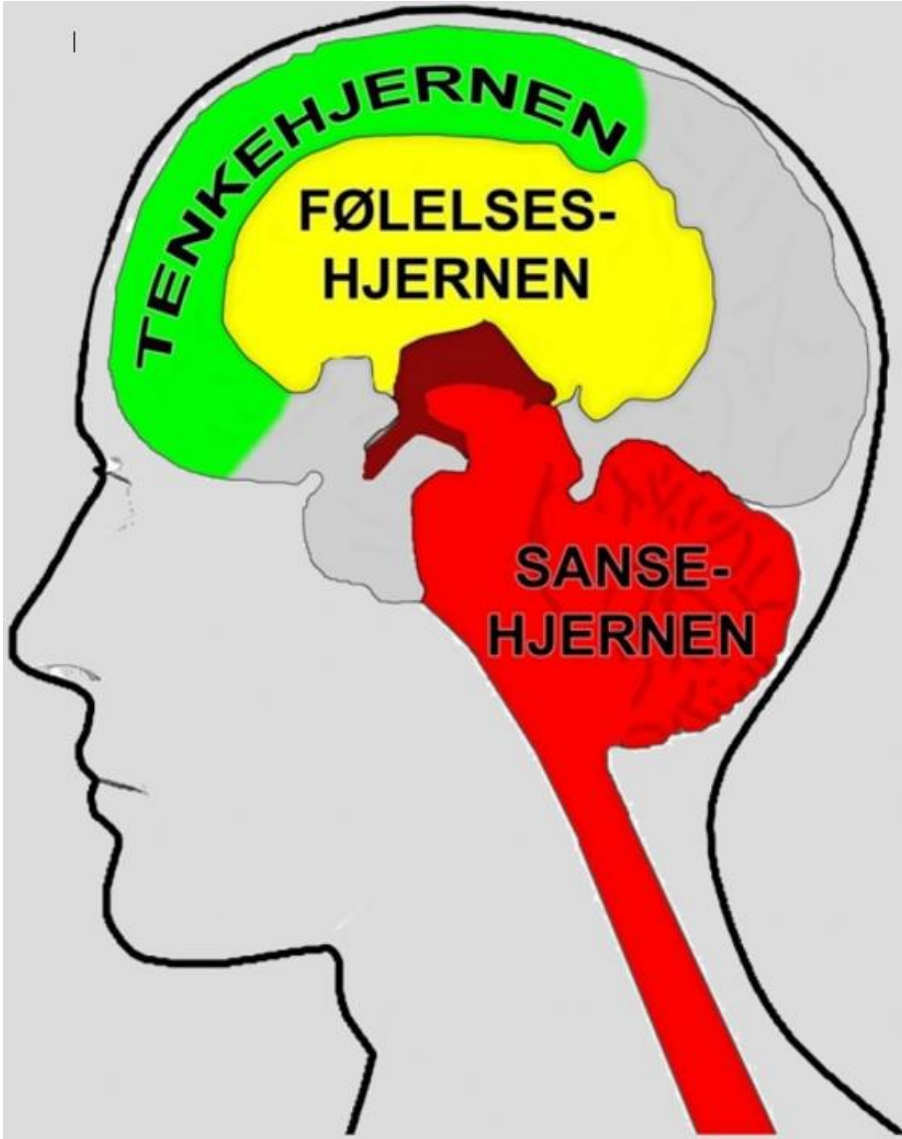




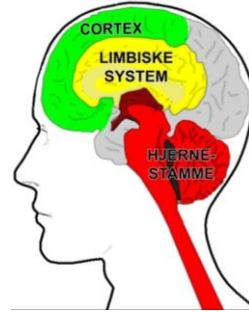
Video:

- Hvordan har barnet det?
 - Hva gjør barnet?
 - Hvor er barnet på termometeret?
-
- Hvordan har far det?
 - Hva gjør far?
 - Hvor er far på termometeret?



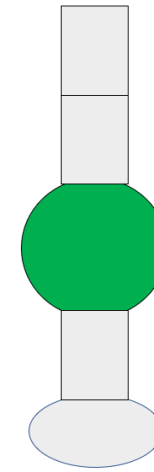


REFLEKTERE



Hva voksne kan gjøre som hjelper:

- Vennlig ansiktsuttrykk og stemmeleie
- Respektere intimsone
- Forutsigbar berøring
- Forutsigbar rutine
- Eksempler:
 - «Nei, fordi..»
 - «Jeg vil at du skal være trygg».
 - «Først må vi..»
 - «Akkurat nå skal vi...»



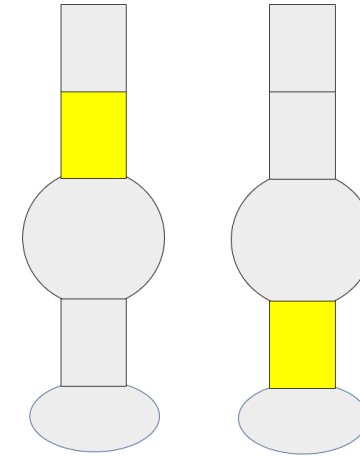
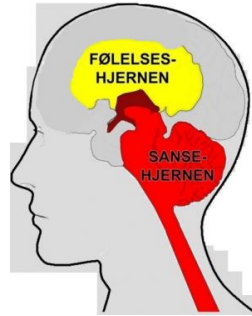
Hva voksne kan gjøre som ikke hjelper, men eskalerer situasjonen:

- Høye lyder
- Komme for nær uinvitert
- Uforutsigbar berøring
- Endring i daglig rutine/struktur





RELATERE



Hva voksne kan gjøre som hjelper:

- Lave stemmer
- «Koble seg på»
- Rytmisk bevegelse
- Tydelige beskjeder
- Bevegelse
- Berøring som barnet har invitert til (f.eks. Massasje).
- Synge, nynne, høre på musikk
- Sette ord på følelser

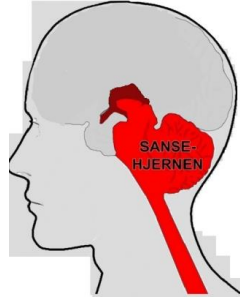
Hva voksne kan gjøre som ikke hjelper, men eskalerer situasjonen:

- Truende toneleie
- Vise frustrasjon eller engstelse
- Avstandskommunikasjon (som å rope til)
- Kompliserte beskjeder
- Appellere til fornuft, stille ultimatum
- Irettesettelse
- Plutselige bevegelser
- Kaos i rommet/omgivelsene
-



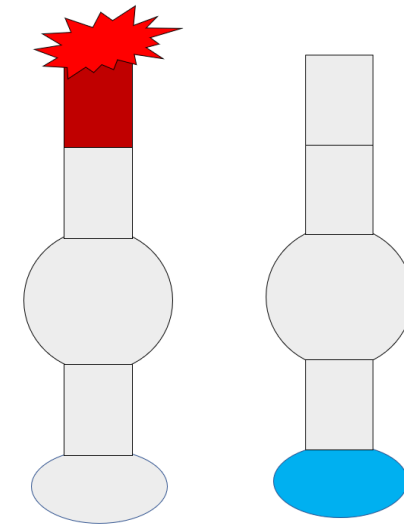


REGULERE:



Hva voksne kan gjøre som hjelper:

- Stille, rolig tilstedeværelse.
- Bevissthet rundt eget ansikt/kropp.
- Trekke seg unna, men være tilgjengelig.
- Bevegelse (*viktigere på blått!*)
- Ta initiativ til motorisk/rytmisk aktivitet.
- Fokuser på pusten.
- Stryk på ryggen.
- Hold rundt dem.
- Tilby et glass vann.

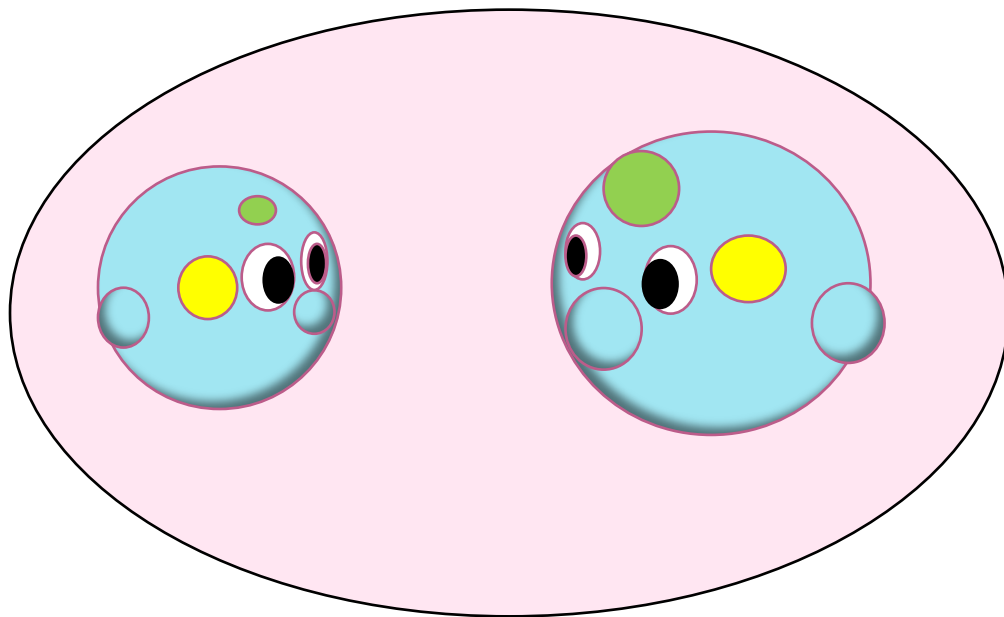


Hva voksne kan gjøre som ikke hjelper, men eskalerer situasjonen:

- Tydelig frustrert voksen
- Roping, kaos.
- Fysisk fastholding, gripe tak i, riste
- Truende kroppsspråk.
- Appellere til fornuft, ultimatum.



SETTE ORD PÅ FØLELSER



- Vi må innom følelshjernen før vi kan koble på tenkehjernen.
- Det er ALLTID en følelse bak en handling/et utsagn. Gjett/sett ord på hva du tror det er!





Hvordan møte andres følelser

- Vi gjenkjenner andres emosjonelle smerte basert på egne erfaringer av smerte
- Det finnes ulike måter å utvise empati for hverandre på; forståelse, inntoning, språkløs empati, aksept. (ny partner- historie om traume)
- Benevne det du ser: å være mindre alene.



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY





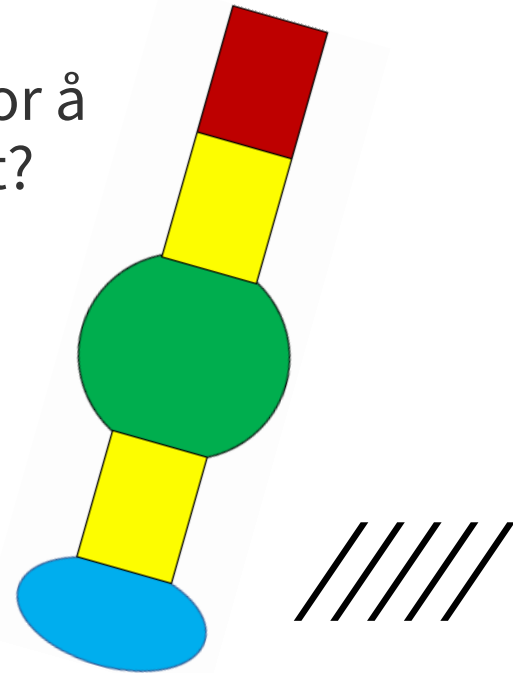
«Ja til følelsen, nei til
handlingen».

Hjelpe gjennom og ikke ta bort.



Hva kunne far gjort annerledes på butikken?

- Hva trenger far for å komme ned på grønt?
- Hva trenger barnet for å komme ned på grønt?





Samregulering

Samregulering handler om hvordan omsorgsgiver gjennom sin aktive og trygge tilstedeværelse er i stand til «å hente» et overaktivert eller underaktivert barn inn i sitt toleransevindu gjennom å se, høre, snakke og berøre.

Gjennom forskjellige sansemodaliteter «smitter» den voksnes ro over på barnet. Som i en dans der to stykker følger samme tone og rytme, men der den voksne gir struktur og retning på dansen.

- Time in istedetfor time out
 - Howard Bath
- «Ta på egen oksygenmaske før du hjelper andre»



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY



Mine triks

Hva roer meg?

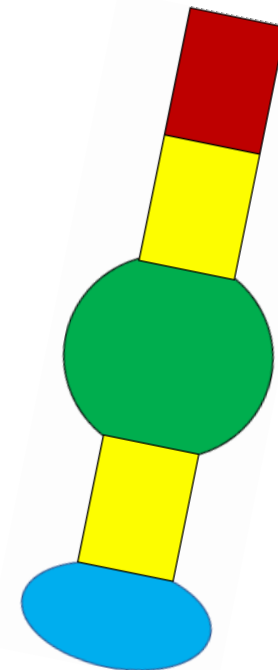
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

God sone

Hva vekker meg?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

TID



Typer stimulering

- Balansesans
- Muskel- og leddsans
- Berøringssans (tung/lett)
- Rytme
- Trygt sted

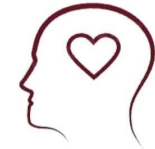
Hvor mye?

- Hvor lenge?
- Intensitet 1-10
- Hvor mange repetisjoner?



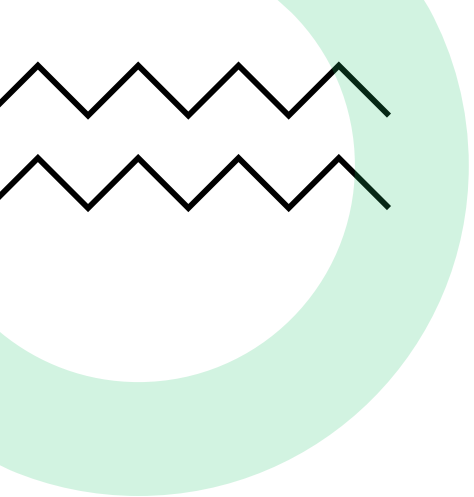
Oppsummering:

- Mye av det vi sliter med gjennom livet skyldes følelser som ikke blir håndtert på en god måte. Barn trenger derfor hjelp til å bli kjent med følelsene sine.
- Når du skal være en støtte, unngå å snakke for mye om deg selv eller egne erfaringer.
- Å bekrefte andres følelser betyr å vise at det de føler gir mening, og at det er helt greit å føle det sånn. Validering gjør at folk føler at de ikke er alene om å føle det slik og slipper å skamme seg eller føle at de må skjule følelsene sine
- Forstå og møt behovet bak følelsen: En enkel regel er at tristhet trenger trøst, redsel trenger trygghet, glede trenger å deles, og skam trenger aksept.



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY





- Vår oppgave som voksne er å finne følelsen bak atferden: «Hva er det som gjør så vondt at du må oppføre deg sånn?» Når barnet opplever å bli tålt av andre, kan de bli i stand til å tåle seg selv. Først da kan de gradvis bygge opp en forståelse av seg selv som en elsket person (Jørgensen & Lillevik, 2016).
- Lytt til det barnet forteller. Anerkjenn følelsen.

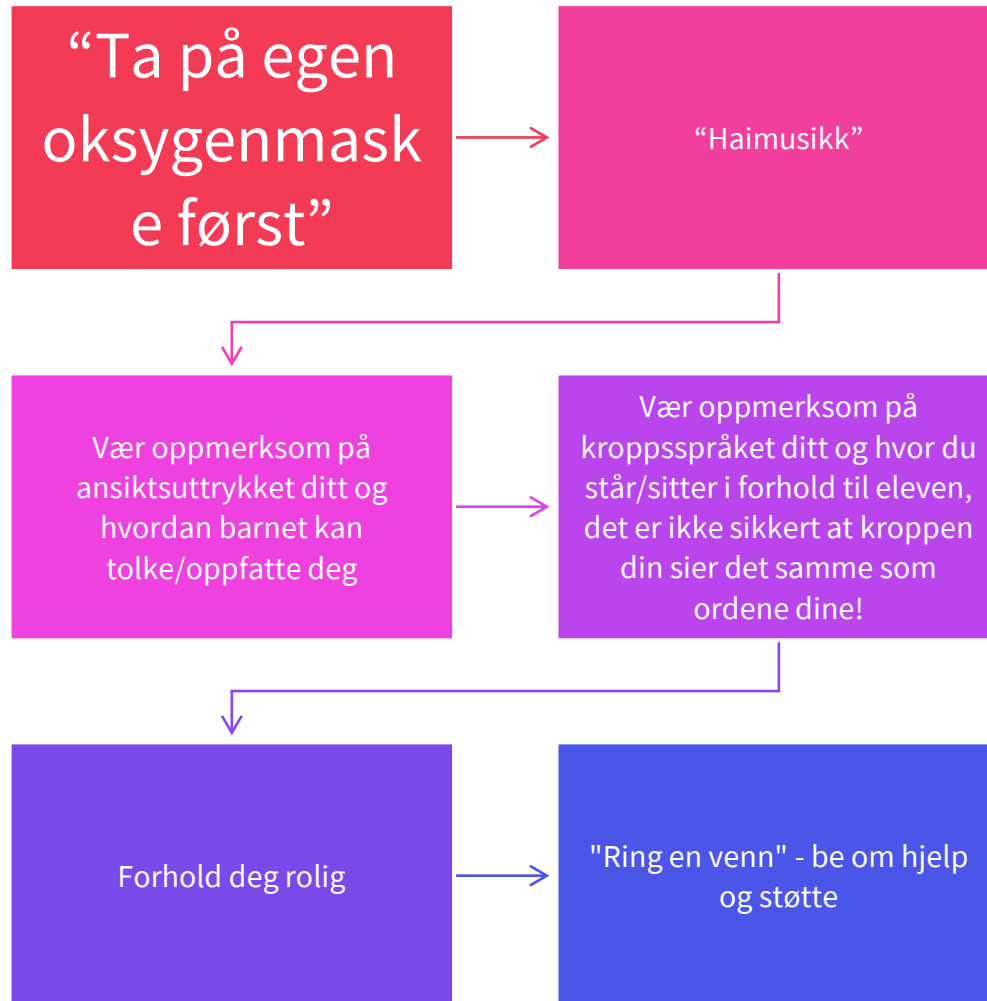


FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY

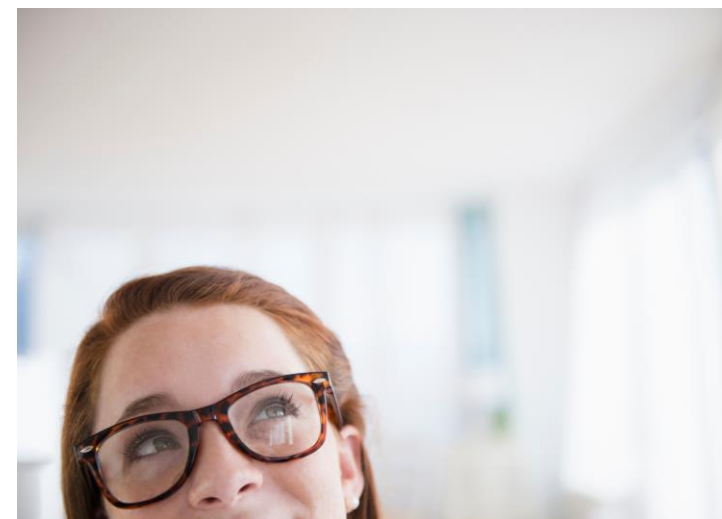




Selvbevissthet:



Tenkt på en ting fra dagen i dag du vil ta
med dere inn i hverdagen din





Følg meg gjerne på sosiale medier



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGO
MARIA SKOGLY

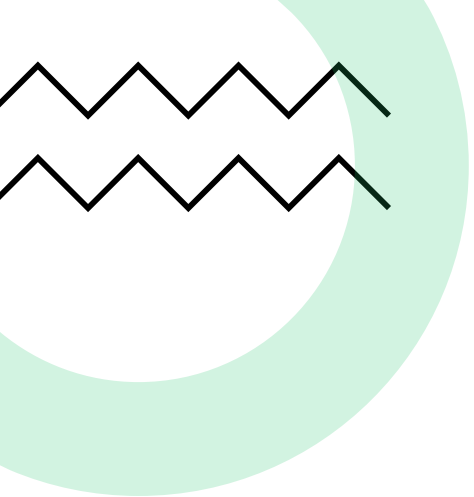
www.mariaskogly.no (Hjemmeside)

<https://www.facebook.com/kursogundervisning/>

INSTAGRAM: Familieterapeut Maria Skogly

Epost: post@mariaskogly.no





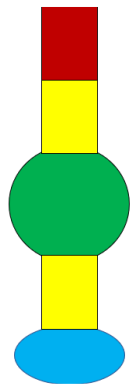
Reguleringsvansker hos barnet.

- Stress i svangerskap.
- Fødselstraumer.
- Andre traumer.
- Medfødte egenskaper hos barnet (genetikk).
- Stress i omgivelser.
- Omsorgspersoner ute av stand til å gi god omsorg.





Forebygge → De voksnes oppgaver:



1.

- Forståelse av barnets tilstand +
- Forståelse av egen tilstand



2.

- Opprette kontakt



3.

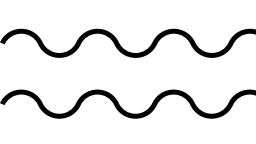
- Sette ord på hva barnet gjør/opplever.
- Se ann barnets reaksjon.



4.

- Barnet oppleve seg forstått.





Forebygge → Omgivelser:

Planlegge for sikkerhet

Fysiske omgivelser

Ting i rommet

Personers plassering i rommet

Fysiske rømningsveier





Hopp over
butikken!







Diskuter med sidemann

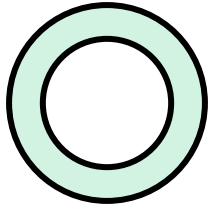
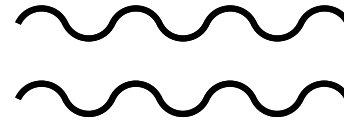
- Diskusjon med sidemann:
- Hvordan tror du gutten har det?
- Hvordan tror du pappa har det?
- Hva gjør og sier barnet?
- Hva sier pappa?



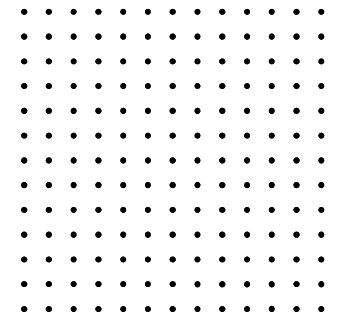
FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY



- Hva gjør Glede, og hvorfor fungerer det ikke?
- Hva gjør Sorg, og hvorfor fungerer det?

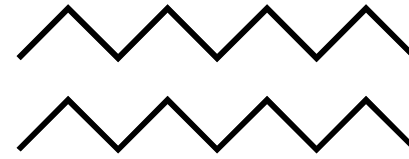


FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY

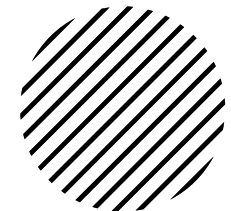


Grunnfølelser

- Psykolog Paul Ekman fant ut at mennesker har 5 universelle grunnfølelser.
- De 5 grunnfølelsene er; sinne, frykt, avsky, sorg og glede.
- Andre følelser: irritasjon, frustrasjon, tristhet, skam, skyld, interesse, avsky...



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY





Små barn viser alle følelser



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY

- Om en ser på de minste barna, er de helt i følelsenes vold. Det er lett å se alle følelser. Om de er redde, triste, skamfulle, glade eller lei seg. Om de da ikke fra fødselen er utsatt for krenkelser, neglekt eller traumer. Da kan barn ganske tidlig også utvikle beskyttelse gjennom "overgivelse"/ freeze.. De klarer ikke å flykte eller kjempe, men stenger av. Husk toleransevindu....



BLI KJENT MED HJELPERNE



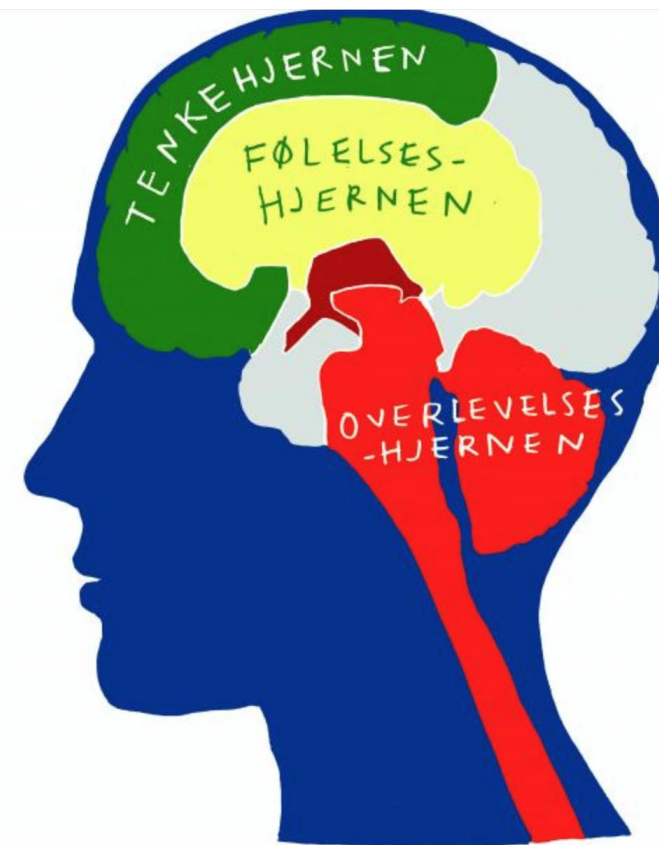
Hjernen

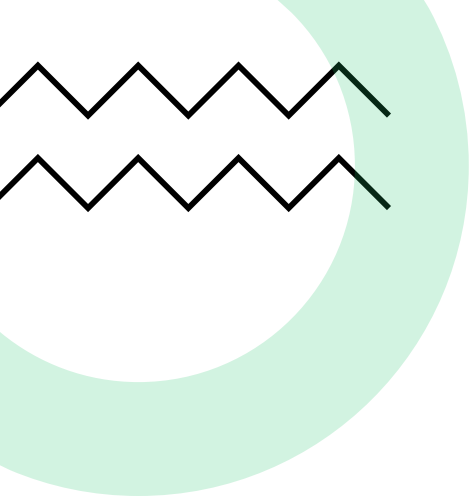
- Involvert i absolutt alt vi gjør: når vi føler, når vi beveger oss, når vi tenker, når vi lærer og når vi samhandler med andre.
- Nyttig å forstå hjernen, hvordan den utvikles og fungerer, for å forstå mer om læring og hvordan barna og vi selv fungerer.



Hjernen

- Hjernen vår utrolig komplisert. En forenklet modell av hjernen, den såkalte tredelte hjernen er fin å benytte når vi skal lære om hvordan forstå og håndtere følelser, både hos oss selv og hos barna.
- Vi sier ofte at den er satt sammen av tre deler: Sansehjernen, følehjernen og tankehjernen.





- Hjernen bygges nedenfra og opp.
- 1.etg Sanse/ overlevelseshjernen, INSTINKT (Anton- alarm)
- Hjerterytme, pust, balanse, rytme, søvn/ våkenhet, aktiveringstilstand, kroppens overlevelsesforsvar.
- 2.etg Følelsene (Sara- søke)
- Følelser, tilknytning, konsentrasjon, oppmerksomhet, enkelte hukommelsesfunksjoner, episodisk minne
- 3.etg Fornuft/ tenkehjernen (Tore- tenke)
- Fornuft, bevissthet, språk, refleksjon, problemløsning, minner for fakta, igangsette handlinger.
- **Sansehjernen tar inn følelser før tenkehjernen tenker.**

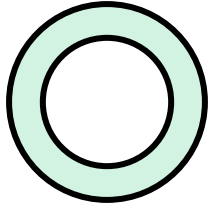
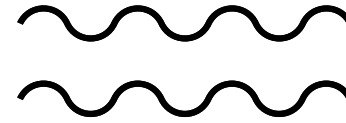


FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY

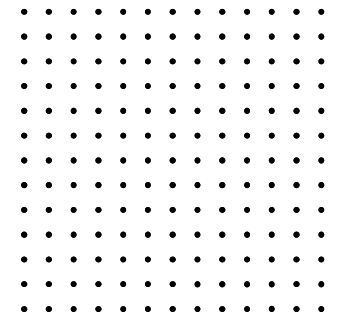


Når er hjernen ferdigutviklet?

- 25- 29år. Kjønnssavhengig.
- Den siste delen av hjernen som modnes, er tenkehjernen. Det betyr at eksekutive funksjoner ikke er like effektive hos unge som hos voksne. (samlebetegnelse på en rekke ferdigheter som blant annet arbeidsminne, selvregulering, oppmerksomhets- og atferdskontroll.)
- Konsekvens: barn og unge ofte gjør mer impulsive ting, kan være mer åpne for forandringer, tenker ikke på konsekvenser.



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY



ANTON GIR FALSK ALARM



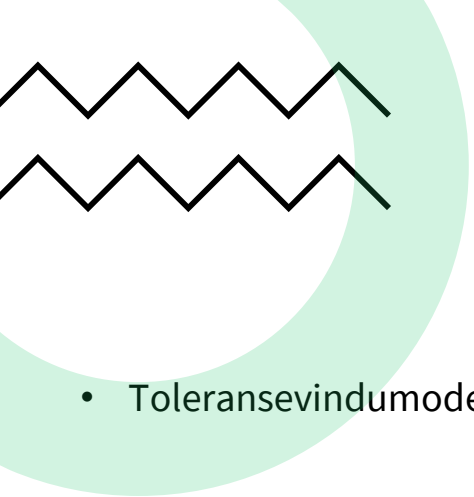
Følelser husker....

- Hva var det som gjorde at Marius «klikka»?
- Tore tenke ble koblet fra – fight-programmet tok over.



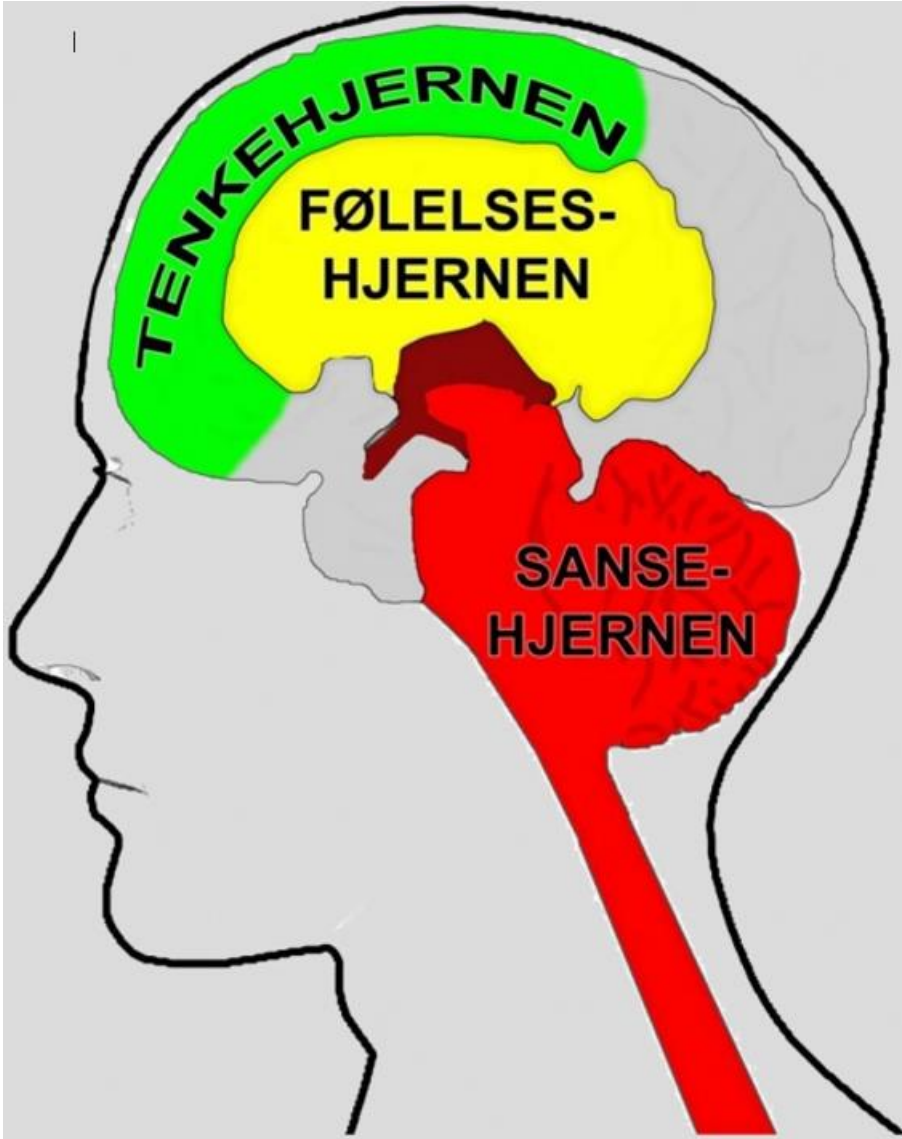
FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY





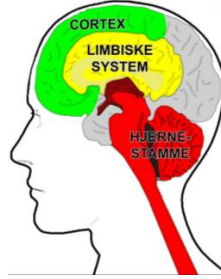
- Toleransevindummodellen, utviklet av Daniel Siegel i 1999.
- Teoretisk modell som i dag anvendes hyppig for forståelse og hjelp for plager etter traumatiske hendelser. Når vi er innenfor toleransevinduet, kan vi tenke og føle samtidig, håndtere hverdagen, løse problemer og lære nye ting.
- Alle opplever vi fra tid til annen å bli brakt ut av fatning; vi blir sinte eller redde og kan samtidig registrere at også kroppen aktiveres. Men vanligvis er ikke reaksjonene sterkere enn at vi selv klarer å «regulere» oss tilbake til vår normaltilstand.







Reflektere:



Hva voksne kan gjøre som hjelper:

- Vennlig ansiktsuttrykk og stemmeleie
- Respektere intimsone
- Forutsigbar berøring
- Forutsigbar rutine

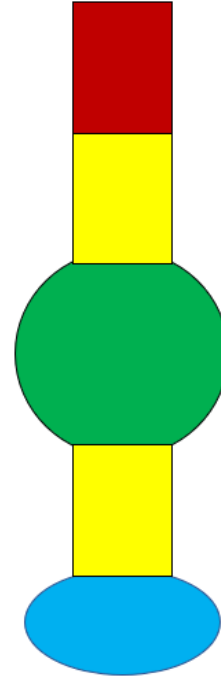
• Eksempler:

«Nei, fordi..»

«Jeg vil at du skal være trygg».

«Først må vi..»

«Akkurat nå skal vi...»



Hva voksne kan gjøre som ikke hjelper, men eskalerer situasjonen:

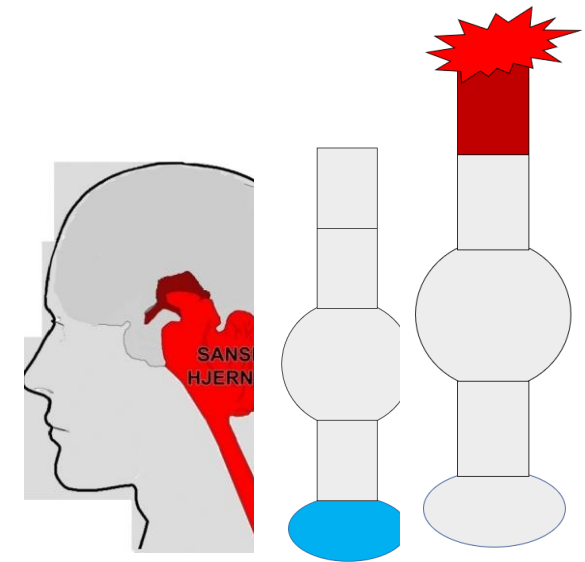
- Høye lyder
- Komme for nær uinvitert
- Uforutsigbar berøring
- Endring i daglig rutine/struktur



○ Regulere:

Hva voksne kan gjøre som hjelper:


- Stille, rolig tilstedeværelse.
- Bevissthet rundt eget ansikt/kropp.
- Trekke seg unna, men være tilgjengelig.
- Bevegelse (*viktigere på blått!*)
- Ta initiativ til motorisk/rytmisk aktivitet.
- Fokuser på pusten.
- Stryk på ryggen.
- Hold rundt dem.
- Tilby et glass vann.



Hva voksne kan gjøre som ikke hjelper, men eskalerer situasjonen:

- Tydelig frustrert voksen
- Roping, kaos.
- Fysisk fastholding, gripe tak i, riste
- Truende kroppsspråk.
- Appellere til fornuft, ultimatum.





J A T I L
F Ø L E L S E .
N E I T I L
H A N D L I N G E N .

HJELPE GJENNOM
OG IKKE TA BORT.



Anerkjenne følelser

- Å bekrefte andres følelser betyr å vise at det de føler gir mening, og at det er helt greit å føle det sånn. Validering gjør at folk føler at de ikke er alene om å føle det slik og slipper å skamme seg eller føle at de må skjule følelsene
- Tør også å være der med den andre, selv om følelsene er sterke. Vis at uansett hva som dukker opp, så er det okay. Det er vondt å føle seg alene i noe og det er skummelt hvis andre forsvinner eller får panikk med en gang du viser hva du føler.
- Til slutt, så er en god regel at du kan vente med å komme med løsningsforslag til personen faktisk ber om det. Når man møter folk med empati, nysgjerrighet og åpenhet, blir gjerne følelsene lettere å håndtere og de finner som regel løsningen selv.
- Kilde: www.folelseskompasset.no



FAMILIETERAPEUT OG SPESIALPEDAGOG
MARIA SKOGLY





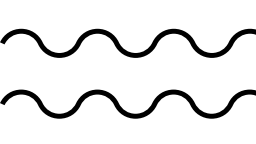
- Her får vi være med inn i hodet på Riley, og se nærmere på følelsene der. Klippet er hentet Disney filmen Disney-filmen «*Innsiden ut*». I klippet kan vi se hvordan SORG og GLEDE har forskjellige strategier for å håndtere en som er lei seg.



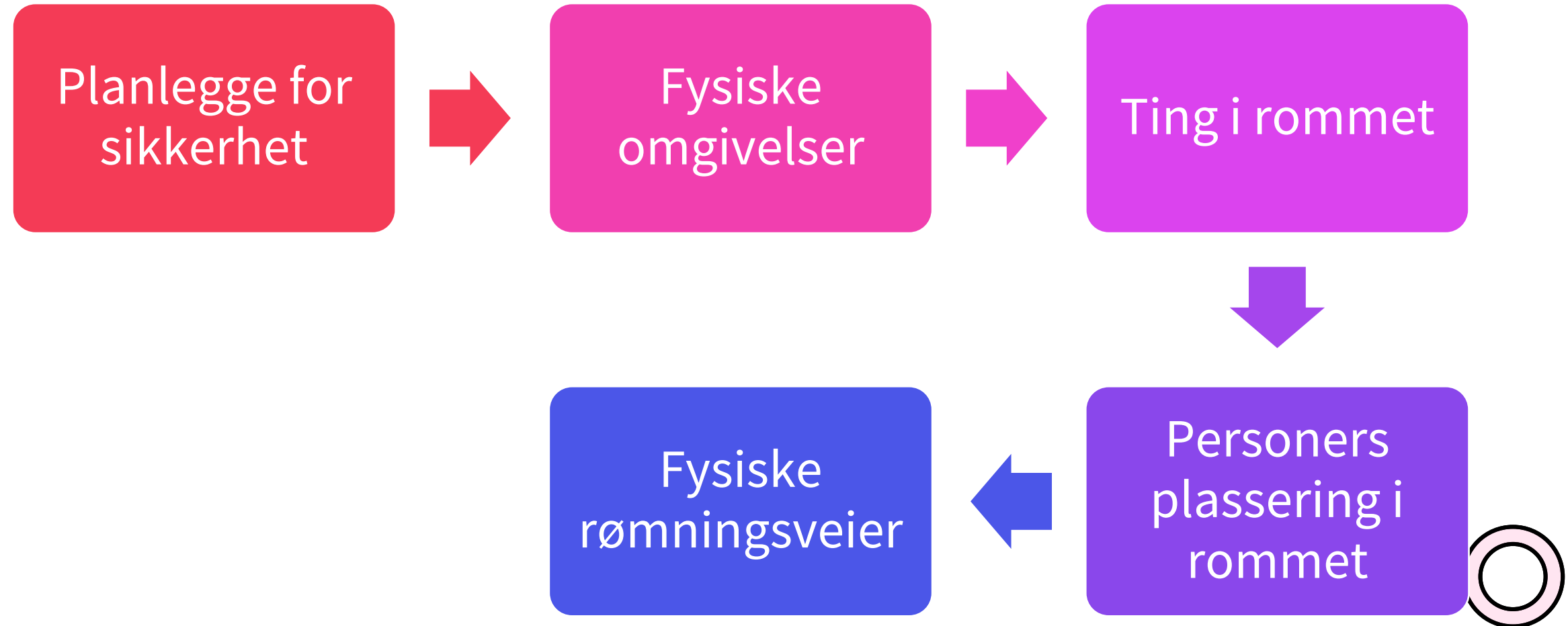
HVORDAN KAN HJELPERNE
SAMARBEIDE BEDRE?

Selvbevissthet:





Forebygge → Omgivelser:





REGULERING

- Å endre egen eller andres tilstand slik at aktiveringsnivået er passende/hensiktsmessig med den situasjonen man er i.
- Dette er ikke en ferdighet man er født med, men som læres i samspill med en inntonet omsorgsperson.



