



Livsmestring

Cecilie Evertsen, NSLA, UIS.

**Vi er formet av tusener av års evolusjon.
Derav noen «ikke- forhandlingsbare» behov**

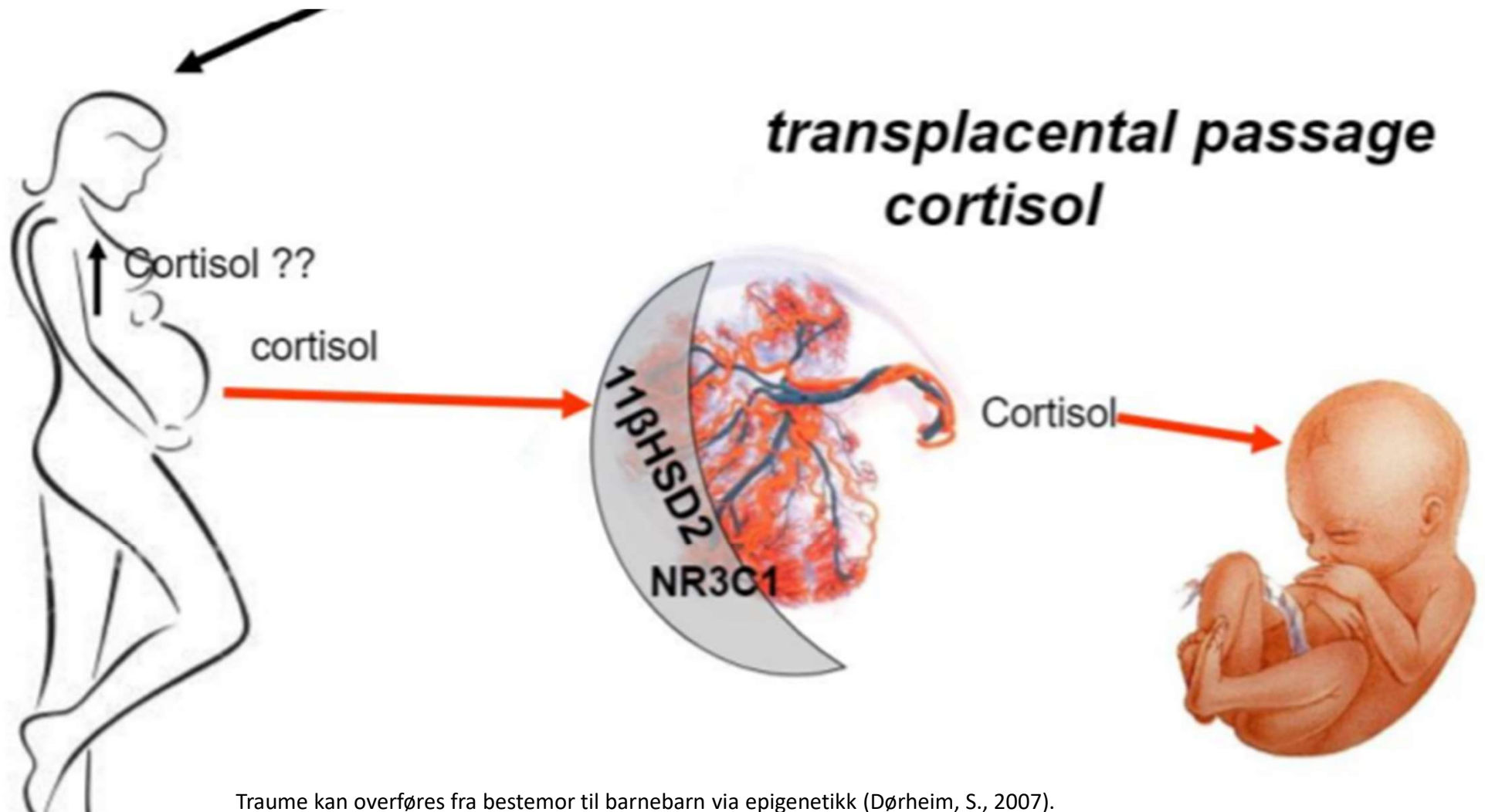






Hvordan spille på lag med de «ikke-forhandlingsbare behovene?







Traume kan overføres fra bestemor til barnebarn via epigenetikk (Dørheim, S., 2007).

A Journal of Psychiatric Neuroscience and Therapeutics

Intergenerational Effect of Maternal Exposure to Childhood Maltreatment on Newborn Brain Anatomy

[Nora K. Moog](#)^{a,b,c}, [Sonja Entringer](#)^{a,d,e}, [Jerod M. Rasmussen](#)^{d,e}, [Martin Styner](#)ⁱ, [John H. Gilmore](#)ⁱ, [Norbert Kathmann](#)^{b,c}, [Christine M. Heim](#)^{a,b,j}, [Pathik D. Wadhwa](#)^{d,e,f,g,h}, [Claudia Buss](#)^{a,d,e,*}  

Mødre som har opplevd mishandling som barn fødte barn med mindre hjernevolum (Grey matter).

(Moog, N. K., Entringer, S., Rasmussen, J. M., Styner, M., Gilmore, J. H., Kathmann, N., ... & Buss, C. (2018). Intergenerational effect of maternal exposure to childhood maltreatment on newborn brain anatomy. *Biological psychiatry*, 83(2), 120-127.)

Timing av stressende hendelser spiller en stor rolle for påvirkningen i det samlede risikobilde



Trygt: Lite motgang og trygge relasjonelle forhold.

Utrygt: Mye motgang + minimal relasjonell buffer.

(B.Perry, 2021)

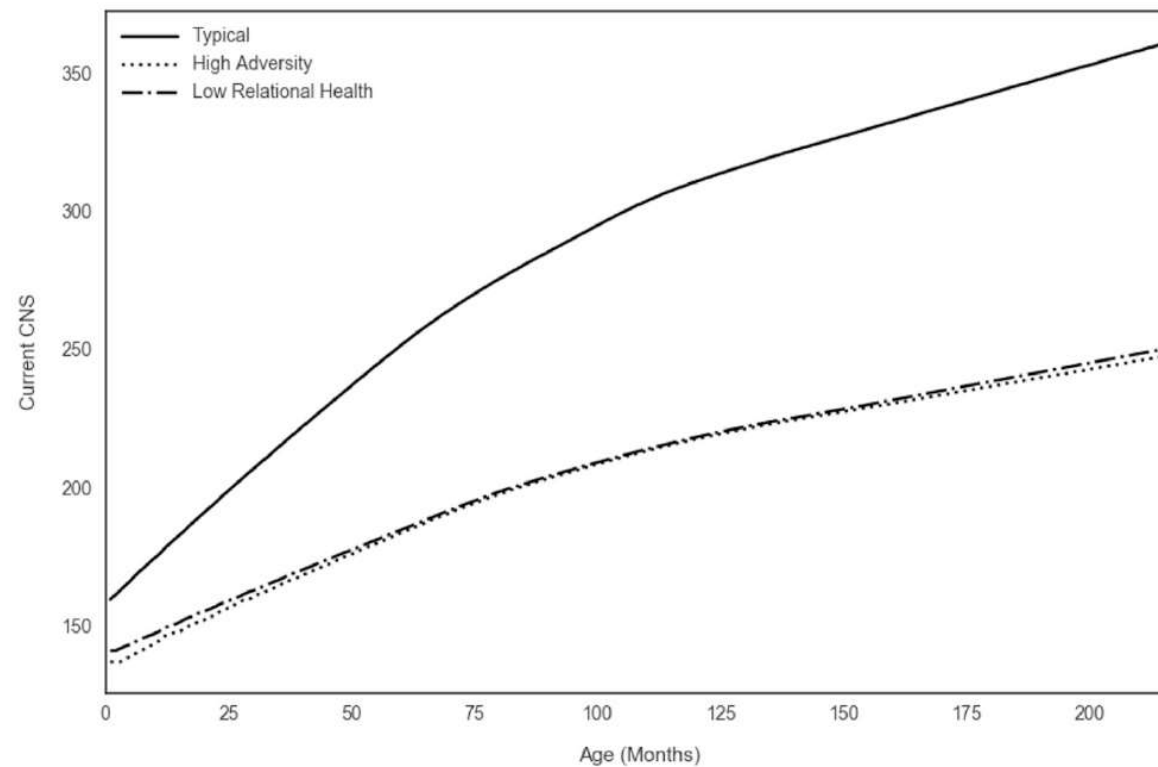
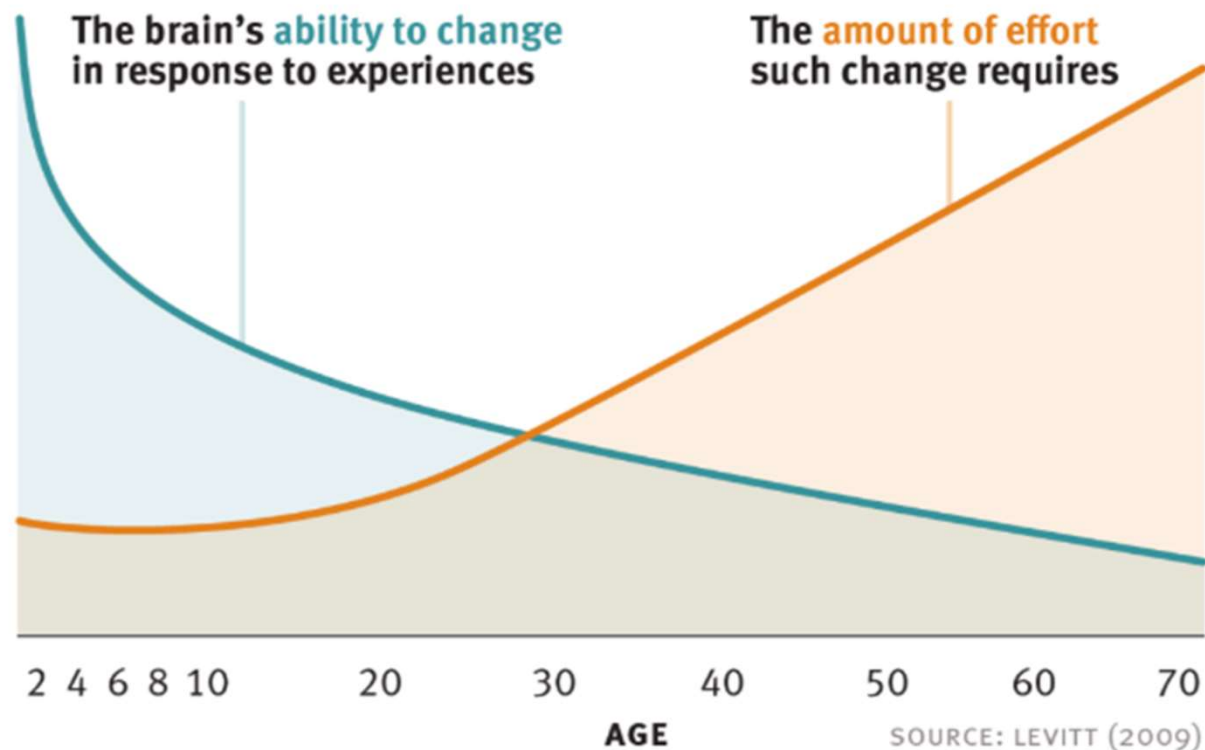


Fig. 2. Nonparametric Local Regression: Predicted trajectories of CNS Functioning given perinatal adversity and relational health.

Note. The High Adversity group is comprised of children across all age categories in the NMT Metric database ages 0 to 216 months (comprised of metrics of raters with “Acceptable” or “High” fidelity, $N = 15,140$) with scores ranging from four to six on the AE (adverse experiences) severity variable during the perinatal period (0 to 2 months), but not on the RH (relational health) severity variable during the perinatal period ($n = 1433$). The Low RH group is the opposite ($n = 2440$). The Typical group is comprised of individuals whom clinicians have deemed to have “typical” functioning on whom they completed metrics. “Typical” children and adults may have had some developmental adversity; the selection of “typical” is based upon the clinician’s impression that this individual’s current functioning is within a non-clinical range ($n = 945$).



SOURCE: LEVITT (2009)

Center on the Developing Child  HARVARD UNIVERSITY

www.developingchild.harvard.edu

It is easier and less costly to form strong brain circuits during the early years than it is to intervene or "fix" them later.



Læringsmiljøsentret
Nasjonalt senter for læringsmiljø
og atferdsforskning

Universitetet i Stavanger

Hva er en relasjon?

Ferdigheter og kapasitet

Wubbels et. al, 2015

Grunnleggende behov

Trygghet- føle seg beskyttet i en tilknytningsrelasjon

Forutsigbarhet- rutiner som skaper forutsigbarhet- viktigere enn store prosjekter

Stabilitet- stabile samspill og små grupper som opprettholdes over tid



(Grossmann, 2012)

Fysisk omsorgsutøvelse



Emosjonell omsorgsutøvelse



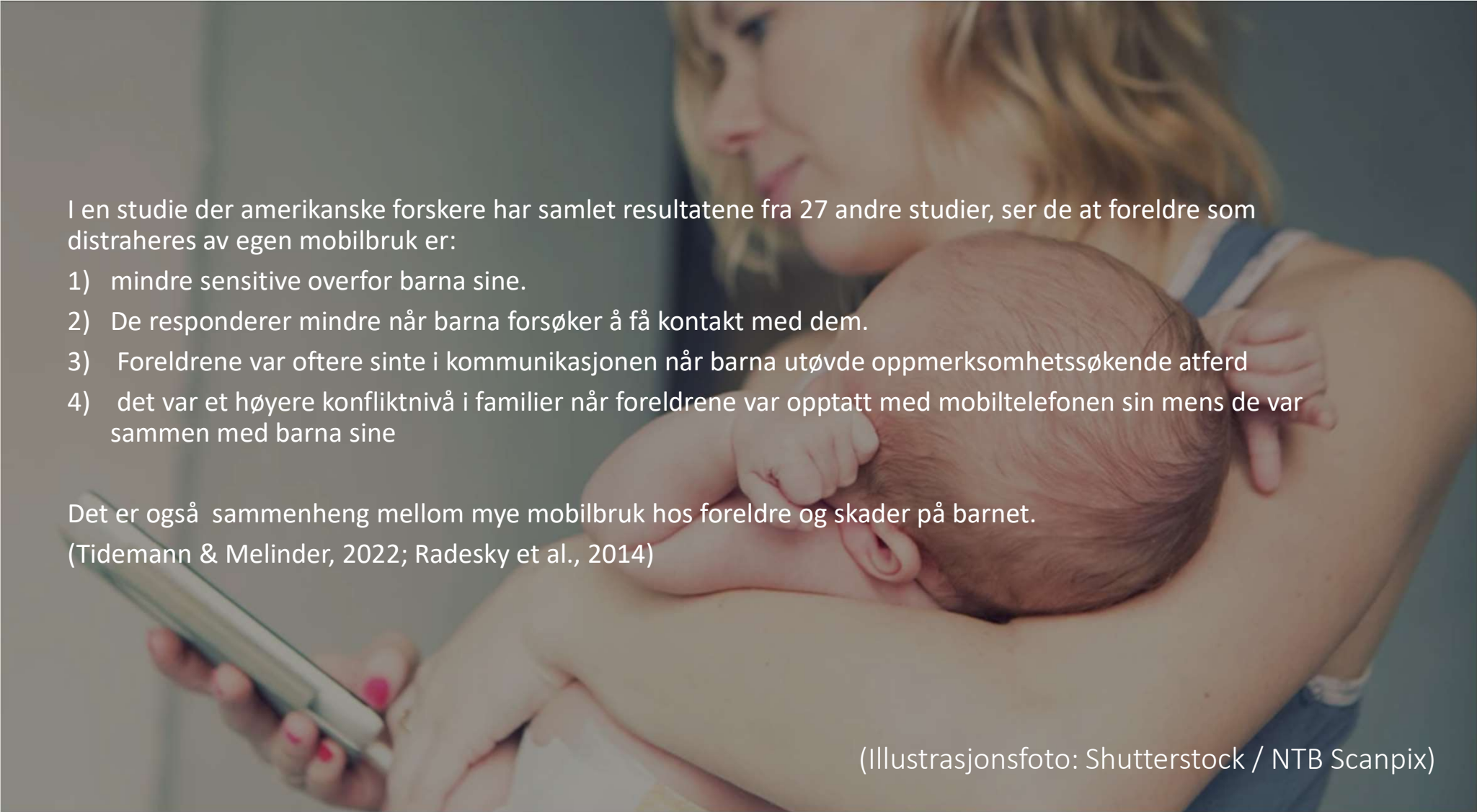
(Evertsen- Stanghelle, C., 2018)

Vitenskapelig påvist..

Kjemisk reaksjon i sentralnervesystemer – nevronhormonet **dopamin** er en del av hjernens belønningssystemer, og knyttes til følelsen av glede og velbehag.

Oxytocin hormonet aktiveres også ved fysisk berøring og emosjonell tilgjengelighet – får kroppen til å slappe av, samtidig som det senker blodtrykket og pulsen, og motvirker dannelsen av stresshormoner.



A photograph of a woman with blonde hair holding a newborn baby. She is looking down at a smartphone in her left hand. The baby is resting its head on her shoulder. The image is slightly blurred and has a soft, warm tone.

I en studie der amerikanske forskere har samlet resultatene fra 27 andre studier, ser de at foreldre som distraheres av egen mobilbruk er:

- 1) mindre sensitive overfor barna sine.
- 2) De responderer mindre når barna forsøker å få kontakt med dem.
- 3) Foreldrene var oftere sinte i kommunikasjonen når barna utøvde oppmerksomhetssøkende atferd
- 4) det var et høyere konfliktnivå i familier når foreldrene var opptatt med mobiltelefonen sin mens de var sammen med barna sine

Det er også sammenheng mellom mye mobilbruk hos foreldre og skader på barnet.
(Tidemann & Melinder, 2022; Radesky et al., 2014)

(Illustrasjonsfoto: Shutterstock / NTB Scanpix)



Tilknytningens kraft- livslang varighet

Det er ikke bare den psykiske helsen som rammes av utrygg tilknytning- menneskets immunapparat og nervesystem kan påvirkes av en belastende barndom som preges av toxic stress.

Adverse Childhood Experiences (ACE- Studien)- helserisiko i voksen alder øker drastisk hvis en som barn har vært utsatt for tøffe oppvekstvilkår. Den somatiske helsen preges- kreft, hjerte-karsykdommer og diabetes.

Forskerne bak ACE studien hevder at negative barndomsopplevelser faktisk er den sterkeste prediktoren for helseproblemer i voksen alder.

(Solis, C.B., mfl: Adverse Childhood experiences and physiological wear-and-tear in midlife: 1998; Shonkoff, 2010).

Barn som har vært utsatt for flere former for tidlig omsorgssvikt kan få sin forventede levealder redusert med inntil 20 år (Larkin, Felitti & Anda, 2014; Van Niel, Pachter, Wade, Felitti & Stein, 2014).



Stress og regulering

- Utviklingsfremmende stress VERSUS utviklingshemmende stress
- Hormonaktivering- 1. Adrenalin og noradrenalin fra binyremargen og 2. kortisol fra binyrebarken.
- Langvarig aktivering- nedbrytende effekt på individets reguleringssystem.
- Barnehjernen er særlig sensitiv/sårbar for kjemisk påvirkning. Hyppig aktivering av stresshormon kan forstyrre utvikling av hjernens arkitektur – nevronale forstyrrelser i særlig amygdala, hippocampus og prefrontal cortex (PFC).

Positivt

Kort aktivering av hjerterate. Milde forhøyninger av stresshormon nivåer

Utholdende

Seriøs midlertidig stressrespons. Formildes av støttende relasjoner/forhold

Nedbrytende

Langvarig aktivering av stress responssystemet, i fravær av støttende relasjoner/forhold

(Shonkoff mfl., 2010; Shonkoff and Garner 2012)

Alarm- og regulering



- Kronisk stress forbundet med overregulering i amygdala kan medføre tap av nevroner og nevrale forbindelser i hippocampus og PFC.
- Hippocampus er en del av emosjonshjernen og lagrer erfaringer, som gjør oss i stand til å vurdere nye situasjoner på bakgrunn av de tidligere erfaringene. PFC hjelper oss å fortolke og knytte mening til våre opplevelser (Shonkoff and Garner 2012).
- Tilknytningen barnet har til sine omsorgspersoner spiller en kritisk rolle for reguleringen av produksjon av stress hormoner i de tidlige leve år.
- Trygg tilknytning- kontrollert stress hormon reaksjon når de er redde eller oppbrakt.
- Utrygg tilknytning- har høyt stress hormonnivå selv når de bare er litt redde eller usikre.

(Shonkoff mfl., 2010; Shonkoff and Garner 2012)

Selvreguleringens utvikling

Ytre regulering- Personen bli regulert av andre.

Eks: Et spedbarn kan ikke trøste seg selv- om det ikke ytre reguleres , kan det gråte til det går i sjokk.

En fem åring kjenner ikke alle grenser som gjelder, og må veiledes.

Samregulering/Co-regulation

Personen har noen selvreguleringsferdigheter, men ikke tilstrekkelig utviklet til at målet kan nås. Personen vil ha behov for samregulering, bistand fra andre, men ikke i samme omfang som ved ytre regulering. Tilsvarende Vygotskys begrep nærmeste utviklingssone, som innebærer at barnet ikke kan utføre selv, men ved hjelp av en mer erfaren selvregulert annen.

Selvregulering

Personen greier å regulere seg selv.

Variasjon mellom områder ved hvilken alder det forventes at personen er selvregulert. Tre til fire åringer er gjerne selvregulert når det gjelder avføring, og kan slutte med blei, mens man må være eldre for å greie å disponere en månedslønn eller ukeplan på skolen. Det er tre utfall når det forventes at personer:

- **Underregulert**, umodne selvreguleringsstrategier- fremstår som ofte som impulsiv, hjelpeløs, keitete, osv.
- **Normalregulert**, regulerer som forventet ut i fra alder og situasjon.
- **Overregulert**, fremstår som forstrekt, overdrevent andreorientert og selvforsakende, snusfornuftig, gammelklok, rigid, stiv osv.

(Bernier mfl.,2010; Bugental & Grusec,2006; Eisenberg mfl.,2005; Harrist & Waugh, 2002; Mikulincer & Shaver, 2003 & Rodriguez mfl., 2005)

Å bygge kapasitet for det ubehagelige i livet



«Oi – det er ok, jeg kjøper en ny is til deg!»

«Slutt å sutre. Tenk på alle de barn som ikke får is...»

« Nå er du lei deg. Den deilige isen, og nå er den borte. Det er kjipt når slikt skjer. Kom til meg...

Eks fra Gabor Mate

Å forstå atferd i lys av hjernenes oppbygging

Atferd (symptom)

Følelser (emosjoner)

Grunnleggende behov



Prøv å forstå fremfor dømme

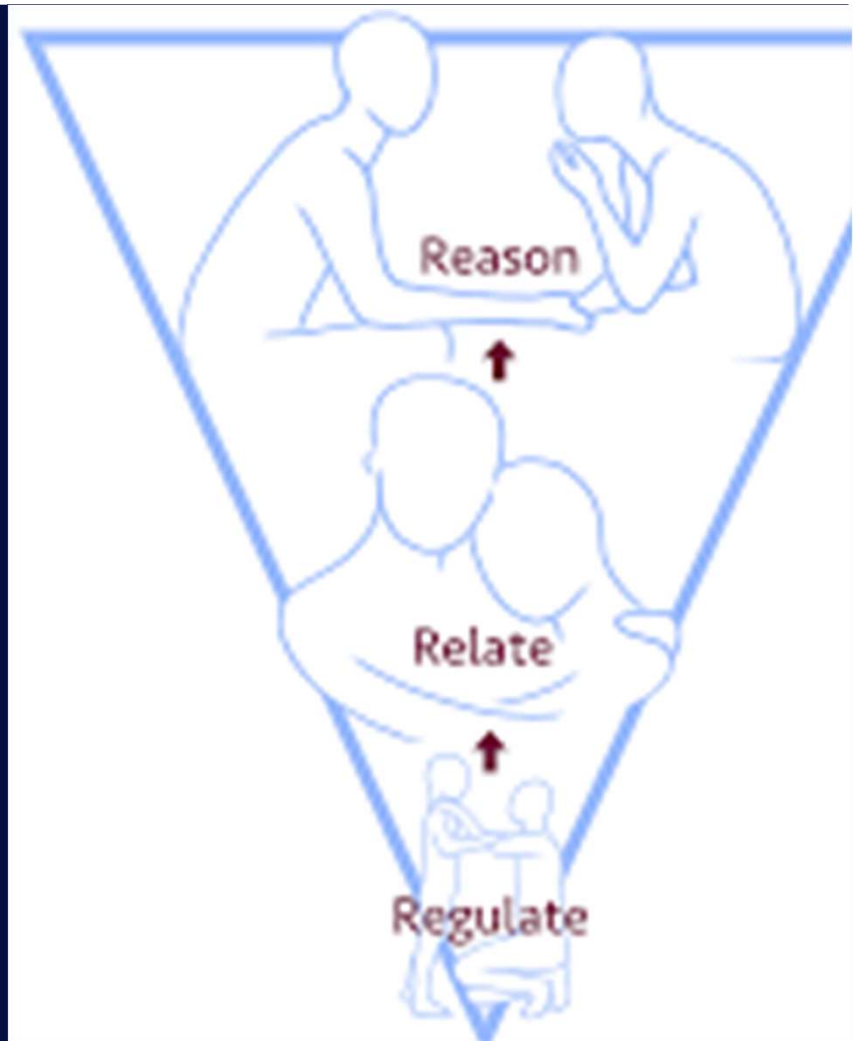
Samspill i stormen...de 3 R`ene

1. Reguler (multisensorisk bad- sansemotorisk stimulering av hjernestammen og lillehjernen)
2. Relater (kontakt og relasjon/samspill)
3. Reflekter (validere og skape mening)

Den delen av hjernen som skaper mening er ikke «tilgjengelig» om barnet er dysregulert. Henvend deg til det nivået som er «aktivert».

1. Sansemotorisk regulering
2. Relasjonell regulering
3. Regulering ved hjelp av fornuft

(Neurochild, 2022).



STATE-DEPENDENT FUNCTIONING

“STATE”	CALM	ALERT	ALARM	FEAR	TERROR
DOMINANT BRAIN AREAS	Cortex (DMN)	Cortex (Limbic)	Limbic (Diencephalon)	Diencephalon (Brainstem)	Brainstem
ADAPTIVE “Option” Arousal	Reflect (create)	Flock (hypervigilance)	Freeze (resistance)	Flight (defiance)	Fight
ADAPTIVE “Option” Dissociation	Reflect (daydream)	Avoid	Comply	Dissociate (paralysis/catatonia)	Faint (collapse)
COGNITION	Abstract (creative)	Concrete (routine)	Emotional	Reactive	Reflexive
FUNCTIONAL IQ	120–100	110–90	100–80	90–70	80–60

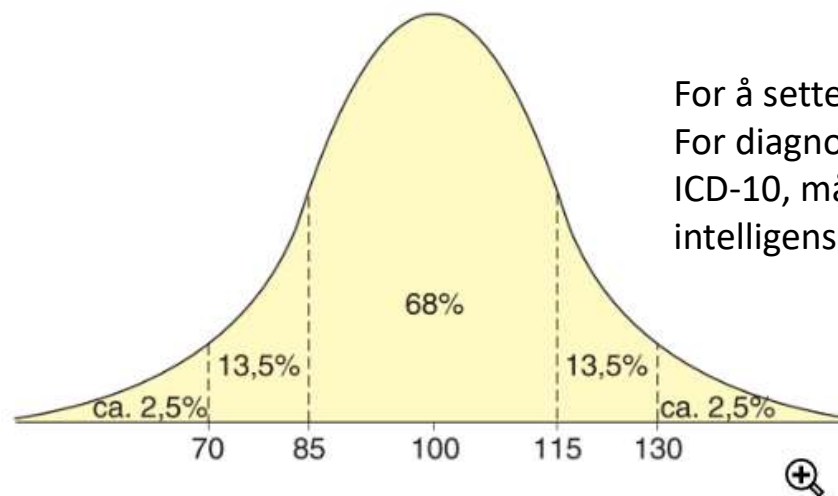
All functioning of the brain depends on the state we're in. As we move from one internal state to another, there will be a shift in the parts of the brain that are in “control” (dominant): when you are calm, for example, you are able to use the “smartest” parts of your brain (the cortex) to reflect and create. When you feel threatened, those cortical systems become less dominant, and more reactive parts of your brain begin to take over. This continuum goes from calm to terror.

State-dependent shifts result in corresponding changes in a host of brain-mediated functions, including problem-solving capacity, style of thinking (or cognition), and the sphere of concern. In general, the more threatened someone feels, the

more control of functioning shifts from higher systems (cortex) to lower systems (diencephalon and brainstem). Fear shuts down many cortical systems.

Adaptive behaviors seen during state-dependent shifts in functioning will differ depending upon which of the two major adaptive response patterns (Arousal and Dissociation) are dominant for any given individual during a stressful or traumatic event.

Default Mode Network (DMN) is a term for a widely distributed network, mostly in the cortex, that is active when an individual is thinking about others, thinking about themselves, remembering the past, and planning for the future.



For å sette det hele i perspektiv:
For diagnosekriteriet Psykisk utviklingshemming i ICD-10, må evnetester vise en IQ, intelligenskvotient, under 70.

Fordeling av intelligenskvotient (IQ). IQ-skårer på mellom 85 og 115 regnes til normalvariasjonsområdet.

Intelligenskvotient

Av KF/Store norske leksikon ✖.

Lisens: Begrenset gjenbruk



**Facial
Expression**

55%

Mehrabian, 1971



**Tone of
Voice**

38%



Words

7%

(Mehrabian 1971)

Samfunnsstrukturer som truer

- De fleste organiserte aktiviteter er lagt opp til at barn skal ha stor grad av evne til top-down regulering. De skal sitte stille i lange perioder, de skal ignorere forstyrrende stimuli, de skal klare å stoppe impulsene sine, konsentrere seg om ting de kanskje synes er kjedelige og repeterende.
- Det store forskjeller i forskrivningen av ADHD-medisin. Barn som var født i november og desember hadde 80 prosent høyere risiko for å bruke medisin for ADHD, sammenlignet med de som hadde bursdag i januar og februar (Bachmann, Risnes et al. 2022). Medisinerer vi umodenhet?
- hyperaktivitet ikke er noe man bør undertrykke, men tvert imot at økt fysisk aktivitet for disse barna kan være en form for behandling (T. Medin et l., 2019). Er symptomene en naturlig konsekvens av unaturlig fysisk inaktivitet og mental overstimulering?

Risikolek som beskyttelse for psykisk uhelse



Figur 1.4: Forenklet fremstilling av hvordan miljø som fremmer risikolek, kan forebygge angstsymptomer. Basert på Dodd og Lester (2021).

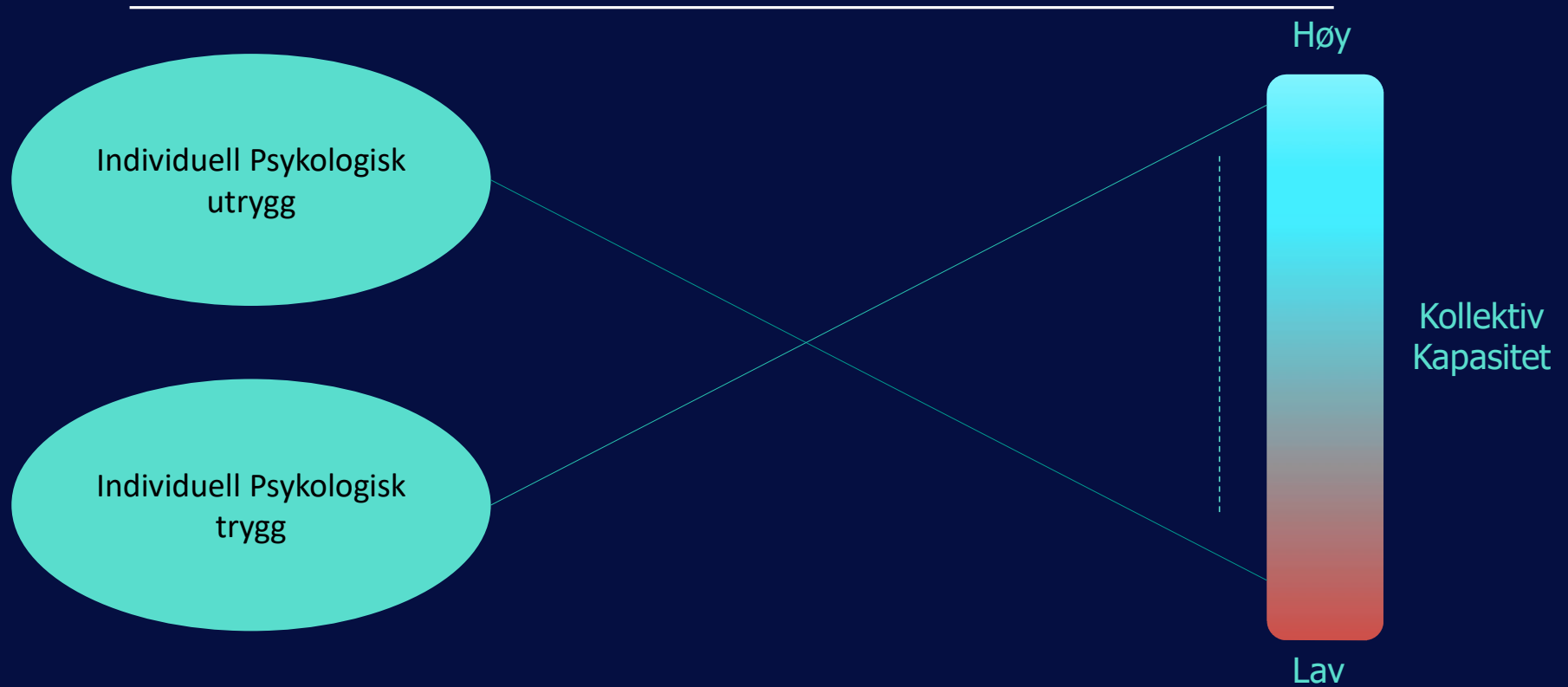
I Norge legger vi liten grad til rette for risiko- og spenningsfylt lek (Sandseter, 2014), og når leken oppstår får barn lite støtte (Kleppe, 2017) (Lunde & Bordal, s. 33, 2022).

Hvem vil du være?

Hva vil du bidra
med?



For mye «meg og mitt»?



Refleksjon

- Hvilke regulerende strukturer og samspill har dere i din organisasjon? (fri lek, fysisk aktivitet, annet sansestimuli)
- Er det noen av strukturene du ønsker å endre?
- Hva er dine styrker og svakheter i samspill med barn som utfordrer?
- Hvordan kan din leder gi deg støtte for å håndtere disse utfordringene og utvikle din samspillskompetanse?