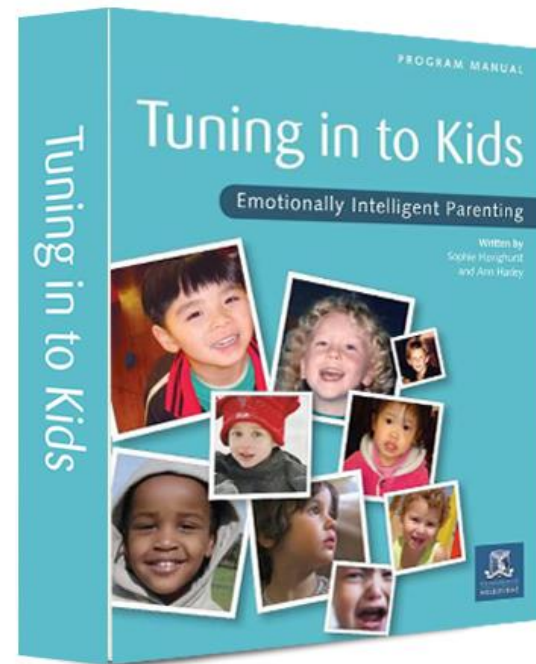


Støtte til å takle følelser – hva kan fosterforeldre gjøre



Marit Bergum Hansen

RBUP/ tidligere leder av Nasjonalt kompetansenettverk for sped- og småbarns

Tuning in to kids

Dr Sophie Havighurst (B.A. Hons, Dip. Clin. Psych., Ph.D.) is a child clinical psychologist and Senior Lecturer at the University of Melbourne.



Ann Harley (MEd, Grad Dip Ed, Dip Teach, BA)



Kunnskapsgrunnlag

- Nevrologisk kunnskap
- Utviklingspsykologi
- Tilknytningsteori
- Emosjonsutviklingsteori
- Mindfullnes

Å tone seg inn på barnets behov og uttrykk

- Mange voksne har liten bevissthet på hvordan de møter barns emosjonelle behov
- Resultatet blir lett automatiserte reaksjoner av typen, det går over, kom så skal jeg trøste deg, hva skjer her, hold opp, velge å ignorere barnets reaksjon eller reagere med sinne
- Det barnet trenger er voksne som er bevisst barnets emosjonelle uttrykk og forstår underliggende behov, og som kan vise aksept for barnets følelser
- Barnet trenger å bli møtt hjerte til hjerte

EVERYDAY ATTACHMENT

Rose is Rose

Pat Brady

DEPLETED
POWER
CELLS



FULLY CHARGED
CELLS CAPABLE
OF ANYTHING



© 2002 United Feature Syndicate, Inc.

Stress, kunnskap fra barnehagene:

- Faktorer som viser sammenheng med forhøyet cortisolnivå i barnehagen (Phillips, Fox & Gunnar, 2011)
 - Dårlig barnehagekvalitet (globale mål)
 - Lange dager
 - Påtrengende og kontrollerende samspill
 - Mange voksenstyrte og strukturerte aktiviteter
 - Mye tid i stor gruppe
 - Barn som er engstelige, har mye negative emosjoner og/eller strever med atferdsregulering
 - Sosiale utfordringer uten støtte fra voksne fremmer trolig stress
 -

Stress, forts

- Forhøyet cortisolnivå over tid kan føre til (Phillips, Fox & Gunnar, 2011)
 - Redusert immunforsvar
 - Påvirker evne til å takle senere stress
 - Påvirker senter i hjernen som har med opplevelse av angst og frykt å gjøre
 - Hemmer utvikling av hjernesystemer som påvirker hukommelse og atferdsregulering
- Lite forskning til nå på effekter av kontekstavhengig stress
 - Lavt nivå av cortisol om morgenen ved 15 år (Roisman et al., 2009) – antyder langtidseffekt

Emosjonell kompetanse er evnen til å:

- identifisere og å forstå egne følelser
- bruke følelser til å navigere i sosiale interaksjoner
- bruke din emosjonelle bevissthet til å veilede deg når du løser problemer
- håndtere frustrasjon og være i stand til å vente på det du vil ha
- forhindre at stress og uro overvelder evnen til å tenke klart
- ha kontroll over hvordan og når du uttrykker følelser



Hvorfor er emosjonell kompetanse viktig?

- det tillater deg å ha kontroll over og være bevisst det du gjør
- det bidrar til bedre vennskap og vedvarende intime relasjoner
- når du kan berolige deg selv, blir du også bedre i stand til å fokusere, konsentrere deg og tenke rolig i utfordrende situasjoner
- det bidrar til å **redusere** stress, som igjen er forbundet med bedre helse
- det gjør deg mer motstandsdyktig, som igjen bidrar til at det blir lettere å **håndtere** endringer og stress



Regionsenter for barn og unges psykiske helse

Helseregion ØST og SØR

Øvelse

- Bjørne-arkene:
 - Ta utgangspunkt i bjørne-arkene og velg en følelse du har hatt i den siste tiden:
 - Hvilken følelse er det?
 - Kort: i hvilken situasjon oppsto følelsen?
 - Hvor i kroppen føler du den?
 - Hvilke tanker gikk gjennom hodet ditt?
 - (hvordan opplever du å ha hatt denne følelsen?)

Emosjonell veiledning

- Å tone seg inn – bli oppmerksom på hvilke følelser barnet uttrykker
- Få kontakt med barnet og koble seg på følelsemessig – se situasjonen som er mulighet til å være nær barnet
- Aksepter og lytt – vis forståelse og empati
- Reflekter – hva er det du ser og hører. Sett ord på emosjonene



Regionsenter for barn og
unges psykiske helse

Helseregion ØST og SØR

Empati

- Emosjonell reaksjon som ligner på den emosjonen som en annen person oppleves å ha (Tetzchner 2012)
- Egenskapen hvor du forsøker å forstå hva andre føler og tenker, basert på det du kan observere
- Å ha empati med noen innebærer å kunne bruke egne erfaringer (intellektuelt forstå) og andres uttrykk for følelser (emosjonelt oppleve) til å oppfatte hvordan en annen har det, men på den andres premisser slik at man ikke tolker den andres følelsesliv som om det var ens eget



Regionsenter for barn og
unges psykiske helse

Helseregion ØST og SØR

Empati

- Et barn må først kjenne igjen sine egne følelser og få dem bekreftet, så kan de kjenne igjen følelsene til andre
- Det vi si at barnet føler seg forstått, det handler om å leve seg inn hvordan andre opplever verden og om å avdekke hvilke motiver eller hensikt andre handler ut fra
 - (Røkenes, Hansen 2002)



Regionsenter for barn og
unges psykiske helse

Helseregion ØST og SØR

Å emosjonsveilede barnet ditt innebærer å:

- Bli mer bevisst på barnets følelser, spesielt når følelsene er av lav intensitet (som skuffelse eller frustrasjon)
- Se på barnets følelse som en mulighet for intimitet og læring
- Kommunisere din forståelse og aksept for følelsen
- hjelpe barnet til å bruke ord for å beskrive hva han/hun føler
- Om det blir nødvendig: Å hjelpe barnet til å løse problemer. Du kan også formidle at alle ønsker og følelser er akseptable, men at ikke all oppførsel er det



Barn uttrykker ofte mange følelser
og vi greier ikke å møte alle,
men med øvelse klarer vi å møte mange –
ca 30 til 40 %

Gi deg selv tid til å øve, legg merke til de følelsene du ikke
møtte og reflekter over hvordan du kunne ha møtt den. Da
er du forberedt til neste gang



Følelseinntoning:

Å tone deg inn på følelsene til barnet er en viktig del av emosjonsveiledning.

For å tone deg inn på barnets følelser, så kan du:

- legge merke til følelsen
- benevne følelsen med et spørsmål
- speile følelsen
- hjelpe til å lokalisere følelsen i kroppen
- vise empati/innlevelse
- utforske barnets opplevelse

Legg merke til følelsen

- Legg merke til hvordan du tror barnet føler seg.
- Hvilke ansiktsuttrykk/kroppsspråk har barnet?
- Hvilke følelser kan det være at han eller hun kjenner på i denne situasjonen?
- Hvordan ville du føle deg i en lignende situasjon for voksne?

Klargjør med et spørsmål

Dette hjelper barnet til å finne ut hvordan de føler seg.

- Du ser ganske bekymret ut. Er det noe vi kan snakke om?
- Ble du redd når du ikke fant meg i skogen?
- Hvordan følte du deg når du så at Tore lekte med Kristian?
- Ble du frustrert når den voksne sa at du måtte låne bort den boken du er så glad i?
- Jeg lurer på om du kanskje følte deg litt sinna på vennen din?

Å speile følelsen

Forslå en følelse du tror barnet kjenner på:

- Det ser ut som om du er veldig glad
- Du virker litt lei deg
- Jeg kan se at du er veldig frustrert
- Det ser ut som du er litt engstelig



Å vise empati

- Snakk om hvordan du vil føle det i en lignende situasjon.
 - Jeg ville ha følt meg sint om vennen min hadde fått lov til å gå ut og jeg måtte bli inne.
 - Jeg føler meg trist når jeg ikke er inkludert av vennene mine

Bekreftelse og empati er nøkler til emosjonsveiledning og gir en god tilknytning mellom voksne og barn. MEN: vær forsiktig med ikke å sette dine egne følelser i første rekke, spesielt når du akkurat har begynt med emosjonsveiledning.

Utforske barnets opplevelse

- Du kan følge opp dette med videre spørsmål eller kommentarer for å finne ut mer om situasjonen, eller for å utforske andre emosjonelle reaksjoner.



Regionsenter for barn og
unges psykiske helse

Helseregion ØST og SØR

Emosjonsveiledende omsorgsstil

Voksne som har en hovedsakelig emosjonsveiledende stil:

- ser følelser som en mulighet for intimitet og læring
- setter pris på barns følelser
- setter av tid til å snakke med barna om følelser
- er nysgjerrig på hvorfor barnet føler seg slik det føler seg
- hjelper barnet med å kjenne igjen følelsen, navngi den, og uttrykke den
- viser empati og søker nærhet
- unngår å kritisere eller stemple barnet (som dum, sjenert, slem, tullele)
- klarer å forbli rolig og hjelpe barnet til å løse problemer
- er bevisst sine egne følelser

Barn som blir emosjonsveiledet lærer å stole på følelsene sine, regulere følelsene sine og løse egne problemer. Han/hun får bedre selvtillit, høy læringsevne og kommer godt overens med andre.



Regionsenter for barn og
unges psykiske helse

Helseregion ØST og SØR

Vanlige bekymringer og redsler hos barn

- Barn man kan være bekymret eller redd for mange ulike ting og nye erfaringer. Noen barn kan synes det er vanskelig å sette ord på bekymringene sine.
- Det er viktig at du er oppmerksom på hva barnet kan være redd eller bekymret for. Dette kan gi muligheter til emosjonsveiledning.
- Skriv ned noen bekymringer du vet barn har. Du kan også legge til noen redsler du hadde som barn.

1)

2)

- Individets implisitte og eksplisitte strategier for å tilpasse emosjonelle reaksjoner hos seg selv og andre mennesker i henhold til sosiale og kulturelle forhold; reguleringen omfatter særlig emosjonenes uttrykk, intensitet og varighet og sammenhengene der de kommer til uttrykk. Evnen til å regulere intensitet, latens, frekvens og varighet av emosjonelle uttrykk i henhold til en situasjon

- Tiåringer tar spontant i bruk kognitive strategier, mens femåringer må ha hjelp til det.
- Bedret evne til selv å regulere emosjoner og håndtere uro og stress på en hensiktsmessig måte, og sammen med jevnaldrende, er viktig for utviklingen av selvstendighet i barne- og ungdomsalderen

Ønske for framtida

- Mange fosterbarn sliter med emosjonelle vansker
- Det er viktig at fosterforeldre får tilført kompetanse på dette området gjennom foreldregrupper basert på Tuning in to Kids (som er det mest utprøvde og evaluert)
- Dette bør følges opp med forskning slik at vi både får beskrevet hvilke emosjonelle vansker fosterbarn sliter med og hvilken effekt det har at omsorgspersonen, fosterforeldrene, bistår i hverdagen slik at emosjonelle vansker minimeres og at nye emosjonelle vansker forebygges