

## Fra teksten Utviklende omsorg – når barn har det vanskelig

Av Mari K Bræin, RVTS Øst

### Koregulering eller samregulering

Koregulering handler om hvordan omsorgsgiver gjennom sin aktive og trygge tilstedeværelse hjelper et stresset barn med å finne roen. Gjennom ulike sansemodaliteter «smitter» den voksnes ro over på barnet. Som i en dans der to stykker følger samme tone og rytme, men den voksne gir struktur og retning til dansen. Slike omsorgserfaringer gjør at barnet gradvis utvikler sin kapasitet til selvregulering og gradvis tolererer stress på egenhånd uten å bli overveldet. Barn utsatt for traumer og omsorgssvikt har mange omsorgserfaringer preget av *ko-dysregulering*, der omsorgsgiver *ikke* tåler barnets ubehag og ikke er i stand til å hjelpe barnet til å roe seg ned. Barnet må da lære seg å tåle smerte og ubehag på egen hånd. Dette kan gi manglende tillit til at voksne er til hjelp og til å stole på. Erfaringen kan være at voksne bare har gjort ting verre. Barnet kan lære seg andre måter å redusere ubehag slik som å dagdrømme, spille, overspise og selvskade. Tidlige forsøk på å håndtere psykisk smerte kan på denne måten utvikle seg til symptomer.

Det kan være krevende å gi barn utsatt for omsorgssvikt tilstrekkelig med nye erfaringer preget av koregulering. Barn med utfordrende atferd kan vekke motstridende reaksjoner i oss som ofte kan gjøre at barnet blir mer urolig. Det å ta på «egen oksygenmaske først», er derfor et viktig prinsipp å øve på. Barn utsatt for gjentatte belastninger og omsorgssvikt strever med å uttrykke følelser og behov effektivt, noe som kan være forvirrende for omsorgsgivere.

Omsorgsgivere styres av egne erfaringer, og det er oftest i situasjoner du kjenner deg redd eller inadekvat de mest automatiske responsene kommer. Selvomsorg er lett på enkle dager, men vanskeligere på krevende dager. Prøv å utforsk egne reaksjoner, snakk med noen du stoler på, og prøv å finn ut mer om hva du kan gjøre når du kjenner at du er i ferd med å miste kontrollen.

### Dine emosjonelle reaksjoner

Det er viktig å utforske forholdet mellom egne følelser og erfaringene du har med deg – både for deg og for barna dine. Hvordan omsorgsgivere skaper mening i egne erfaringer, har stor betydning for kvaliteten på tilknytning hos egne barn. Våre relasjonelle forventninger baserer seg på tidlige erfaringer i livet om hvordan det er å være sammen med andre. Kanskje har du erfaringer du ikke har lyst til å gi videre til barna dine. Hvis du er i stand til å reflektere over egne erfaringer kan du selv velge hva du vil bringe videre til barnet ditt. Jo mer vi prøver å forstå vår historie og oss selv, jo bedre kan vi forstå hvordan vi reagerer som foreldre.

*Vær nysgjerrig på egne erfaringer, ikke bare på barnets erfaringer!*

Her er noen refleksjoner som kan være nyttig å tenke over og snakke om:

Hva tror du påvirker dine følelsesmessige reaksjoner? Hvilke erfaringer har du med deg? Når du tenker på din egen barndom, hvordan ble følelser håndtert i din familie? Var det ok å vise sterke følelsesmessige reaksjoner? Eller var det viktig å ikke vise sterke følelser til andre, men heller holde det inni seg?

Når du ser på dine emosjonelle reaksjoner som omsorgsgiver i lys av dine erfaringer. Hva minner om dine foreldre, og hva er forskjellig når det gjelder reaksjoner på sterke følelser?

- Hva ønsker du å gi videre til dine barn (som du opplevde da du var liten)?
- Hva ønsker du ikke å gi videre til dine barn (som du opplevde da du var liten)?

### **Følelser er som bølger – vi må lære oss å surfe på dem!**

Følelser håndteres lettere hvis de beskrives med ord. Prøv å finne ord som passer på dine følelser, og bruk dem når du er sammen med barnet ditt. Beskriv dine følelser (jeg ble glad, skuffet, overrasket osv).

Se om du klarer å finne ord som passer for hvordan barnet har det. Let etter en følelse du tror barnet kjenner og sett ord på det du tror barnet opplever. Da vil du hjelpe barnet til å gjenkjenne egne følelser, uttrykke dem og tåle dem. Målet med følelser er at de gir informasjon om hvordan vi har det, både til oss selv og til andre.

Hvis følelser ikke deles, og ikke gjenkjennes lærer barnet lite om sine egne følelser. Følelser kan da bygge seg opp på innsiden og bli til en stor tsunami som kommer ut helt ukontrollert. Det kan være lurt å se på følelser som bølger på havet, som vi må prøve å forstå. Da kan vi bruke energien, surfe oppå bølgen og følge den helt inn til bølgen munner ut i strandkanten av seg selv.

### **Når barnet har sterke emosjonelle reaksjoner – hva er lurt å gjøre når?**

Traumatiserte barn endrer raskt humør og tilstand. Mange fungerer på et lavere nivå emosjonelt enn hva alderen tilsier og endringer i tilstand innebærer ofte endringer i utviklingsnivå.

Du kan øve på å lese hva barnet trenger her og nå, og hva som er mest hensiktsmessig i situasjonen. Tenk at du er en detektiv som prøver å finne ut behovet bak atferden barnet ditt viser. Er barnet redd eller sint? Trassig eller har behov for kontroll? Er hun i stand til å reflektere over det som har skjedd, eller trenger hun først og fremst hjelp til å regulere seg? Er han i stand til å ta imot nærhet gjennom direkte øyekontakt, eller tåler han bedre å sitte ved siden av og lese bok, eller se på et spill? Er han klar for å snakke og reflektere rundt det som har skjedd, eller er det larest å fokusere på å finne roen først?

Vi går ofte for fort frem når vi skal prøve å roe ned et barn – og vi kan bruke for mange ord slik at vi bidrar til å gjøre barnet mer frustrert og urolig. Dersom vi klarer å hjelpe barnet å finne roen i kroppen først, vil det være mer mottakelig for kontakt og samarbeid om å finne en løsning. I modellen under er det fokus først å hjelpe barnet å regulere seg gjennom koregulering og støtte. Når barnet føler seg sett og møtt, er det lettere å få kontakt slik at barnet kan dele mer. Da er det også mulig å reflektere og samarbeide om å finne en løsning.

1. Regulere	Koregulere. Gjenkjenn egne reaksjoner. «Ta på egen oksygenmaske først». Pust 3 ganger ved behov. Din ro vil smitte over. Hva er behovet bak atferden barnet viser? Aksepter barnets reaksjon. Ikke prøv å «forandre» barnets følelse. Vis at du bryr deg. Vis empati for barnets
-------------	--

	opplevelse. «Jeg ser at det er vanskelig for deg». Aktiv lytting. Finn et eget aktiveringsnivå som ligger i nærheten av barnets (ikke for rolig, ikke for aktiv). Tilby regulerende aktiviteter: feks drikke vann, en bevegelse, åpne et vindu, løpe, riste av seg, trampe litt...
2. Relatere	Dele og klargjøre perspektiver. Mange barn tåler bedre parallell aktivitet enn direkte øyekontakt – som å sitte siden av hverandre, gå en tur eller kjøre bil. Reflekter hva du hører tilbake til barnet. Validerer tilbake viktigheten av barnets opplevelse (feks «du følte at ikke læreren hørte på deg. Det må ha vært vanskelig...»). Sett ord på følelsene du tror barnet har: «Du virker ganske bekymret eller kanskje irritert.. Er det riktig?» Avklar hva som er barnets opplevelse og ønsker. Oppfordre til at barnet korrigerer deg hvis du tar feil. Del egne erfaringer fra liknende situasjoner og vurder om barnet er klar for å høre ditt perspektiv.
3. Reflektere	Få til en refleksjon i forhold til det som skjer med barnet og rundt barnet. Tilby råd og veiledning. Forhandling om å finne en løsning. Utforsk ulike måter for å løse problemet. Prøve å få opp så mange alternativer som mulig og se på ulike konsekvenser. Test ut alternativene. Hvis barnet avviser deg så la han eller hun vite at du er der og ønsker å bistå. «Det er greit hvis du ikke vil snakke om dette nå, men jeg er her hvis du vil snakke om det senere.»

Ofta må vi gå opp og ned mellom disse nivåene. Når vi begynner å reflektere kan barnet bli dysregulert og trenger hjelp til å finne roen igjen. Bevegelse seg mellom disse nivåene (regulere, relatere og reflektere) vil gi nye erfaringer som kan bygge nye forbindelser i barnets hjerne.