

## Utviklende omsorg – når barn har det vanskelig

Av Mari K Bræin, RVTS Øst

Når barn og unge har det vanskelig kan det komme til uttrykk på en rekke forskjellige måter som det kan være vondt for omsorgsgivere å være vitne til. Noen barn viser det tydelig gjennom sterke smerteuttrykk som å skrike, kaste ting, eller gå til angrep på andre. Andre barn kan bli helt stille og prøver å skjule følelsene sine. Barn utsatt for omsorgssvikt har opplevd ting som er vanskelig å forstå og forholde seg til. Erfaringene kan overgå det et barn kan tåle og har kapasitet til å integrere. Mange barn kan anklage seg selv, føle seg inkompetente og få manglende tillitt til andre. Dette kan komme til uttrykk i mange ulike situasjoner, sterke følelser kan komme uanmeldt og uforklarlig sett ut ifra den aktuelle situasjonen her og nå. Mange barn som har vært utsatt for omsorgssvikt har manglende erfaring med å få hjelp og støtte fra voksne når de har det vanskelig, og det kan derfor være vanskelig for deg som omsorgsgiver å komme til med støtte og trøst.

### Toleransevinduet

Begrepet «toleransevinduet» brukes til å forklare optimal energi for å lære og utvikle seg best mulig. Vår energi er nært knyttet til følelser og opplevelse av fare. Er vi redde får vi umiddelbart ekstra energi i kroppen, slik at vi kan beskytte oss gjennom å flykte eller kjempe. Barn som har vært mye redde, blir lett stresset og kan få problemer med å tilpasse sin energi. Barn som har opplevd vonde ting har ofte et smalt toleransevindu og det skal lite til før de kommer ut av sonen for optimal læring. Mange barn som har vært mye redde kan enten bli «overaktivert» (for mye energi) eller underaktivert (for lite energi).

Overaktivering kan blant annet vise seg som uaktsomhet, hyperaktivitet, uro, opposisjon og aggresjon. Underaktivering kan blant annet vise seg som at barnet blir føyeelig, underkastende, slapp, nummen og trøtt. Felles for barn som har opplevd mye vondt og som har måtte forholde seg til uforutsigbarhet og stress er at de har vært mye utenfor sitt toleransevindu. Dette kan ha preget tidlige utviklingsoppgaver som handler om å lære seg å regulere indre tilstander. Det kan handle om å lære seg å falle i søvn, om å våkne om morgenen, om å hvile, leke og utforske. Små barn er helt avhengig av voksne for å lære seg selvregulering.

Gjennom den voksnes ytre regulering (trøst, omsorg, tilrettelegging) får barnet gjentatte erfaringer med å finne roen sammen med andre og etter hvert vil barnet lære seg å regulere indre tilstander og følelser på egen hånd. På denne måten utvides toleransevinduet slik at barnet gradvis lærer å tåle mer stress og utfordringer. Dersom det er har vært manglende omsorg kan barnet få grunnleggende reguleringsvansker som igjen vil påvirke senere utviklingsoppgaver. Omsorgssvikt og tidlig traumatisering kan medføre en form for *tilstandsskifteforstyrrelse* der barnet strever med å tilpasse sin tilstand til det som skjer her og nå. Dette kan blant annet medføre vansker med endringer og overganger fra en situasjon til en annen. Det skal lite til før barnet kommer ut av sitt toleransevindu. Situasjoner som er utfordrende kan sette barnet i alarmberedskap, og gjøre at barnet viser sterk motstand, eller apati i møte med utfordringer.

Dette kan få store konsekvenser for barnets utvikling fordi de hele tiden blir hengende etter andre barn som tar utfordringer på strak arm, og stadig lærer seg nye ting. Mange barn utsatt for omsorgssvikt og traumer er emosjonelt sett langt yngre enn kronologisk alder. Likevel blir de ofte møtt med aldersadekvate forventinger som gjør at de opplever manglende mestring og ofte føler seg inadekvate. Utfordringen for oss voksne er å gi barna tilstrekkelig med støtte og utfordringer som barnet kan mestre *uten* å hele tiden gå utenfor toleransevinduet. Gjennom å hjelpe barnet å komme tilbake til toleransevinduet når det har vært stresset vil bidra til styrke barnets kapasitet til selvregulering.

Hva kan jeg som omsorgsgiver gjøre?

-Vær oppmerksom på hva som virker beroligende og stressende på barnet.

-Hva slags hjelp trenger barnet i overgangssituasjoner (fra hjem til skole/barnehage)? -Når er barnet ditt mest tilgjengelig for kontakt (innenfor toleransevinduet)?

-Hva gjør at barnet kommer ut av toleransevinduet?

-Hva hjelper barnet tilbake i toleransevinduet?

For å få kontakt med barnet er det viktig at både den voksne og barnet er innenfor sitt toleransevindu. Når vi som omsorgsgivere er utenfor vårt toleransevindu, så vil det eskalere tilstanden til barnet. Vær derfor oppmerksom på hvordan du har det når du er underaktivert (for lite energi) eller overaktivert (for mye energi)?

Hva hjelper deg med å komme tilbake til ditt toleransevindu slik at du best mulig kan hjelpe barnet?

### **Hva gjør at barnet får det vanskelig?**

Det er mange grunner til at barnet ditt kan ha det vanskelig og kommer ut av sitt toleransevindu. Kanskje barnet er trøtt, sliten, opplever manglende mestring eller synes noe er urettferdig. Ofte vet heller ikke barnet hvorfor det ble vanskelig akkurat nå.

Kanskje barnet føler seg misforstått, eller anklaget. Kanskje er det noe barnet opplever som minner om vonde ting som har skjedd tidligere. Mange barn utsatt for omsorgssvikt og traumer strever med å vite hva de føler og opplever. De trenger voksnes hjelp til å lære mer om hva som skjer både inni og utenfor seg selv.

Som omsorgsgiver er det viktig å undre seg over hvorfor barnet får det vanskelig og prøve å få tak i barnets behov bak atferden det viser. Er hun sint eller redd? Trassig eller behov for kontroll? Er han avvisende fordi han har blitt sviktet og derfor prøver å beskytte seg mot nye potensielle svik? Prøv å forstå barnet i lys av de erfaringene barnet har. Da kan det være lettere å tåle barnets reaksjoner, og du vil kanskje i større grad bli i stand til å møte barnets behov.

### **Falsk alarm**

Det er naturlig at du ikke alltid skjønner hva som skjer, fordi barnet har opplevd så mye før det kom til deg. Prøver vi å se barnets reaksjoner ut ifra erfaringene barnet har med seg, kan det bli lettere å forstå. Traumatiserte barn er ofte på vakt og prøver å «scanne» omgivelsene for fare. Hjernen har lært seg rask respons for å sikre overlevelse. Nervesystemet har en utrolig evne til å skape assosiasjoner mellom stimuli som forekommer samtidig. Dette kan gi frykt for ikke-farlige situasjoner og objekter.

Traumetriggere er ting som minner om det vonde som har skjedd. Det kan være opplevelsen av å bli forlatt, sviktet, påført smerte og krenkelse. Traumetriggere kan være indre opplevelser som følelser, tanker, fysiske og sansemessige opplevelser, eller det kan være ytre objekter og hendelser som gjenstander, tid på døgnet, høytider, steder osv. Triggere kan også være relasjonelle faktorer som intimitet og øyekontakt. Ofte kan triggerne være subtile og vanskelig å gjenkjenne. Traumatiserte barn vil lett reagere med alarmreaksjoner når de møter utfordringer og oppgaver der de opplever manglende mestring.

Vanlige triggere for barn utsatt for omsorgssvikt:

Intimitet	For lite stimuli, for lette oppgaver
Uforutsigbarhet	For mye stimuli, vanskelige oppgaver
Tap av kontroll	Grensesetting, straff
Ros	Overgangssituasjoner
Øyekontakt	Manglende oversikt
Følelsen av å være avvist	Å være alene og bli forlatt

### Smerte medfører smerte

Barn utsatt for gjentatte belastninger og omsorgssvikt strever med å uttrykke følelser og behov effektivt. Dette kan være forvirrende for omsorgsgivere og gjøre det vanskelig å møte barnets behov.

Omsorgsgivere styres av egne erfaringer, og det er i situasjoner man kjenner seg redd eller utilstrekkelig at de mest automatiske responsene kommer. Hjelp til å gjenkjenne og regulere egne følelser er ofte det viktigste, men ofte også den vanskeligste delen av oppgaven som omsorgsgiver.

## Bli kjent med egne reaksjoner

Det å bli utfordret av barn kan gjøre at du blir bedre kjent med deg selv og dine reaksjoner. Kanskje du opplever reaksjoner du aldri før har hatt, eller at du kjenner igjen reaksjoner fra tidligere. De fleste av oss blir mer barnslige når vi blir utfordret og trigget emosjonelt. Det kan være krevende å bli kjent med egne reaksjoner, men det kan også bidra til selvutvikling og gjøre at du kommer nærmere barna dine.

Nysgjerrighet på egne reaksjoner er like viktig som å være nysgjerrig på barnets reaksjoner. For å kunne regulere egne følelser må du gjenkjenne det som skjer i deg. Gå inn i enkeltsituasjoner og prøv å få tak i hva som skjer.

### 1. Identifiser vanskelige situasjoner

- I hvilke situasjoner blir du mest utfordret og provosert?
- Er det spesielle følelser hos barnet du reagerer spesielt mye på?
- Hvilke situasjoner er mest krevende?
- Er det situasjoner som er spesielt vanskelig, fordi det minner om ting du har opplevd tidligere, der du har følt redsel og avmakt?
- Når føler du deg minst effektiv som omsorgsgiver?
- Når føler du deg mest effektiv som omsorgsgiver?
- Er det spesielle reaksjoner hos barnet du ikke forstår?

- Er det andre ting som gjør at du kan miste fokus og kontroll?

## 2. Bli kjent med egne reaksjoner

- Hva kjenner du i kroppen. Bli kjent med hva som skjer med pusten, hjerterytmen, muskelspenninger, nummenhet osv. Hvordan kjennes det når du er i ferd med å miste kontroll?
- Hvilke følelser er assosiert med å miste kontroll og fokus?
- Hvilke tanker kommer i disse situasjonene (om deg selv og barnet)?

Hva gjør du når det er mest krevende? Benytter du straff, resignerer, «fryser», flykter, trekker deg unna?

## 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 voksne 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 utforske 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 munn 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.»

Ofte 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.

## Hvordan bli en forutsigbar forelder?

Alle barn og unge trenger konsistente rammer og grenser for å utvikle seg optimalt. De trenger tydelige regler for hva som er rett og galt, og de trenger veiledning og hjelp til å forstå situasjoner og lære seg nye ferdigheter. Det kan imidlertid være utfordrende å ta i bruk vanlige oppdragelsesverktøy som ros og grensesetting. Mange barn med utsatt for omsorgssvikt og vold har opplevd straffende voksne, som har mistet kontrollen i forsøk på å

oppdra barna. Grensesetting kan derfor lett assosieres med en opplevelse av hjelpeløshet og intens sårbarhet.

Barn utsatt for omsorgssvikt kan ha hatt liten erfaring med trygg grensesetting og blitt mye overlatt til seg selv. Voksne som setter grenser og forsøker å være forutsigbare kan virke truende, fordi de utfordrer barnets intimitetszone. For barn som har opplevd uforutsigbarhet og kaos assosiert med voksnes grensesetting, er en typisk mestringsstrategi å forsøke å kontrollere miljøet og andre rundt dem. Denne kontrollerende atferden er et forsøk på å finne trygghet i en verden som har vært truende og uforutsigbar.

Tenk gjennom hvilke oppdragsstrategier du bruker:

- Ros, irettesettelse, ta bort privilegier, forklaringer, straff, belønning m.m.  
Hva hjelper best for å få barnet til å gjøre det som er ønsket? Hva hjelper ikke?
- Virker barnet trigget av grensesetting, eller er det vanskelig for barnet å ta imot ros? Hva tror du gjør at det blir så vanskelig? Hvilke tilpasninger i oppdragsstil må du gjøre for å ikke bruke all energi på maktkamper?
- Hva er de viktigste reglene hjemme hos dere?

## Tips til oppdragelse

- Avklar hvilke regler som er helt essensielle og hvilke du kan inngå kompromisser i forhold til.
- Gi barnet tydelige forventninger og forklaring i forhold til hva som er akseptabelt og hva som ikke er akseptabelt. Få og enkle regler fungerer best – «Velg dine kamper».
- Gi barnet ansvar for enkle oppgaver som kan gi en mestringsopplevelse og følelse av tilhørighet.
- Vær tydelig, rolig og konsistent.
- Gi valg når du kan. Det er lurt å gi barnet en opplevelse av kontroll gjennom f.eks. å tilby alternativer (vil du gjøre lekser på rommet ditt eller på kjøkkenet?).
- Vær oppmerksom på barnets alder (og «emosjonell alder»). Vær bevisst på årsaken til at barnet ikke hører på deg. Det kan være at oppgaven er for vanskelig, eller det kan være fordi du prøver å bestemme. Tilby hjelp og del oppgaver i mindre deler.
- Følg med på barnets tilstand. Når barnet er overaktivert er refleksjon vanskelig å få til. Da er det også vanskelig å få til et samarbeid for å finne løsning eller kompromisser. Regulering før refleksjon.
- Vær klar over triggere: Grensesetting kan være en trigger i seg selv. Bruk av trusler om konsekvenser og «time out» kan lett virke eskalerende på barnets tilstand.
- Unngå å true og påføre skamfølelse eller forlegenhet. Forklar om bakgrunnen for grensesettingen, og link det gjerne til trygghet for barnet. «Jeg vil passe på» og «jeg bryr meg om deg!».
- Gå videre, ikke la en hendelse som skjedde på skolen gå ut over det som skjer på ettermiddagen. La barnet få nye muligheter.
- Ingen konsekvenser eller straff som er impulsive og trigget av den voksnes reaksjon der og da. Det vil eskalere tilstanden til barnet.

- Konsekvenser virker best når de er naturlige (knyttet til barnets handling – «ødelegger du noe, blir det borte...»).

### **Hjelp barnet å bygge mestring**

Barn som har vært utsatt for omsorgssvikt har ofte et negativt selvbilde. Det vonde barnet har opplevd kan bli lagret som en del av selvbildet og identiteten.

Ros styrker opplevelsen av mestring for de fleste. Barn utsatt for omsorgssvikt og traumer trenger positive tilbakemeldinger for å styrke troen på seg selv og få tillit til andre. Det gir gode sirkler som styrker samspillet mellom barnet og omsorgsgiverne. Men, det kan også være krevende for krenkede barn å motta ros. Positive tilbakemeldinger kan sette i gang negative reaksjoner hos barnet da det er stor avstand mellom ros fra andre og det selvbildet barnet har utviklet. Det kan også være vanskelig å få øye på de positive tingene hvis hverdagen preges av utfordringer og stress knyttet til barnet. Det er lettere å se det vanskelige. Hva setter du pris på med ditt barn og hvilke kvaliteter ønsker du å hjelpe barnet med å videreutvikle. Hva ønsker du at barnet ditt skal ta med seg fra perioden hos deg? Hvilket selvbilde ønsker du å bidra til å bygge? Hva kan du gjøre for å styrke selvfølelsen hos barnet ditt? Hva gjør du i dag for å få til det?

### **Bruk av ros**

- Vær varm og positiv! Vær selektiv, ikke ros alt! Det må være ekte. Fremhev konkrete ting som barnet får til, eller som er knyttet til en målsetting.
- Velg atferd som er tydelig og ønsket. Anerkjenn barnets forsøk. Hvis f.eks. det å tåle frustrasjon uten å utagere er en målsetting vil det være viktig å rose barnets forsøk. («Jeg er såå stolt av deg. Nå ba jeg deg om å vente noen minutter og du sa «Greit». Jeg vet det kan være vanskelig og jeg veldig stolt over at du fikk det til!»)
- Redefiner hva som er suksess og ros forsøkene barnet har på veien mot å klare det. Hvis f.eks. målet er at barnet ikke skal slå, så kan du rose at barnet hyler og skriker istedenfor å slå.
- Prøv å gi seks positive tilbakemeldinger for hver korreksjon. (6-1)
- Gå bak det å være flink. Ros skal ikke alltid være knyttet til handling, men til å bygge positiv selvfølelse. Styrk barnets kvaliteter og forsøk! («Jeg liker deg akkurat sånn som du er. Jeg er så stolt av deg, for meg er du perfekt!»)

Tips når ros er triggeren:

- Ikke ta det personlig! Vær klar over at ros er en trigger.

Prøv å tåle reaksjonen fra barnet uten å føle deg avvist.

### **Positive erfaringer: Det som skades i relasjon må heles i relasjon**

Barnet ditt trenger nye erfaringer der det kjenner på trygghet og positive følelser – sammen med andre. Prøv å få til situasjoner hvor dere gjør hyggelige ting sammen. Bruk lek og humor



og gå i gang med aktiviteter du liker. Ofte vil ikke barnet bli med deg med en gang, men ikke gi opp likevel. Kanskje trenger barnet å se at du og de andre i familien holder på med aktiviteten før hun eller han tør å bli med. Kanskje er det skummelt å gi seg hen til det som er godt. Kanskje kjenner barnet på uro og skyld i forhold til sine biologiske foreldre?

Det kan være skummelt for barn som er krenket å ta imot det som er godt, fordi smerten blir desto større når det blir borte. Ofte kan det komme sterke reaksjoner i etterkant av hyggelige aktiviteter og det kan virke som et forsøk på å spolere det som var bra. Husk at dette kan være et forsøk på å opprettholde et forutsigbart verdensbilde. Ikke ta avvisningen personlig, men prøv å forstå det ut ifra hvilke linser barnet ser verden gjennom. Det skal mange repetisjoner til for å endre slike forventinger, men det er mulig dersom det som er godt opprettholdes over tid. Ofte kan barnet på en ubevisst måte prøve å «ødelegge» når de indre forventningene er i ferd med å endres («kanskje voksne likevel kan passe på meg?»). Vær tålmodig og gi ikke opp i denne perioden. Kanskje er det et uttrykk for at dere begynner å bety mer for han eller henne.

### **Reparere**

Det at det skjer brudd i kontakten er mindre viktig enn å reparere, og å finne ut av det igjen. Barn som har vært utsatt for omsorgssvikt har opplevd mange svik, brudd og skuffelser. Kanskje har barnet ditt sterke smerteuttrykk som gjør at det stadig får nye skuffelser og avvisninger fra andre. Det er umulig for deg som omsorgsgiver å møte barnets behov bak atferden hele tiden, og å være nok regulert til å gjøre det du vil. Det er viktig å huske på at i alle forhold er det hyppige brudd og misforståelser.

Dersom du klarer å reparere gir du barnet nye erfaringer der det lærer at det er mulig å finne ut av det igjen. Det er lurt at du som voksen tar ansvar for å få til denne reparasjonen. Bruk tid og vent til både du og barnet har roet dere tilstrekkelig til å snakke om det som skjedde. Husk at du er voksen og kan ta ansvar. Det er lov for alle å gjøre feil.

Tenk på en situasjon der det var vanskelig, men dere klarte å reparere i etterkant. Hva gjorde du da? Hvordan var det for deg? Hvordan tror du det var for barnet?

Eksempler på ulike måter å reparere på:

«Nå var jeg litt for masete og snakket for mye. Skjønner godt hvis du ble stresset. Jeg beklager, nå skal jeg ta det litt roligere...»

«Beklager nå spurte jeg for mange spørsmål. Jeg skjønner godt hvis det er vanskelig for deg å snakke om dette».

«Jeg beklager, jeg vet at du ikke liker at jeg snakker med sint stemme. Jeg ble så stresset og da kommer den strenge stemmen helt av seg selv og jeg skjønner godt hvis du ble litt redd...»

### **Omsorgssvikt og neglekt kan gi manglende ferdigheter**

Når de første relasjonelle erfaringene karakteriseres av kjærlighet og gjensidighet, vil barnet møte verden med en forventning om å bli tatt imot, elsket og akseptert. Dersom de tidlige erfaringene baseres på uforutsigbarhet, fare, forvirring og ensomhet medfører dette gjerne

manglende tillit til andre. Barn utsatt for omsorgssvikt og neglekt vil ofte mangle viktige relasjonelle erfaringer slik som det å få trøst og nærhet fra andre. De kan ha kjent mye på mye ensomhet og har mest erfaring med å klare seg selv.

Barn utsatt for neglekt kan mangle nødvendige erfaringer som gjør at de ikke har utviklet ferdigheter man kan forvente ut fra den kronologiske alderen. Mange av barna vil prøve å skjule «manglene» og opplever lite mestring, noe som gir grobunn til skam og mindreverdighet. Slike barn trenger ofte mye hjelp og tilrettelegging i hverdagen for å fungere optimalt. Og med god tilrettelegging og støtte vil de utvikle nye ferdigheter.

### **Spesiell sårbarhet**

Det er viktig å være obs på at enkelte barn i tillegg til å være utsatt for omsorgssvikt, kan ha en spesiell sårbarhet slik som språkvansker, autisme, ADHD, psykisk utviklingshemning, andre helseplager. Det er ofte vanskelig å vite om barnet har en medfødt problematikk, eller om vanskene er utviklet som følge av omsorgssvikt og belastninger. I mange tilfeller kan det handle om begge deler. Utredning og kartlegging av barnets behov vil være viktig for å kunne gi god tilrettelegging i hverdagen. Som fosterforelder er det viktig at du er med på å sikre at barnet får oppfylt sine helsemessige og utdanningsmessige rettigheter.