



FRA URO TIL RO

EN UTVIKLINGSSENSITIV
TILNÆRMING TIL BARN SOM
UTFORDRER

Kaja Næss Johannessen

NKS Østbytunet – senter for behandling og fagutvikling

kaja@ostbytunet.no

ØSTBYTUNET SENTER FOR BEHANDLING OG FAGUTVIKLING

3. linjetjeneste – psykisk helsevern barn og unge

Barn med komplekse og sammensatte vansker

Barn som strever og fungerer dårlig med «normale forventninger»

24 plasser på 3 døgnavdelinger + 1 familieavdeling

Skole

Fagutviklingsavdeling – tilbyr undervisning, veiledning og implementeringsstøtte for organisasjoner som jobber med barn med komplekse vansker og utfordrende adferd

PÅSTAND FOR DAGEN

Barn og unge som har det bra, oppfører seg (stort sett) bra.

Vedvarende utfordrende adferd er et uttrykk for noe den unge ikke har språk for

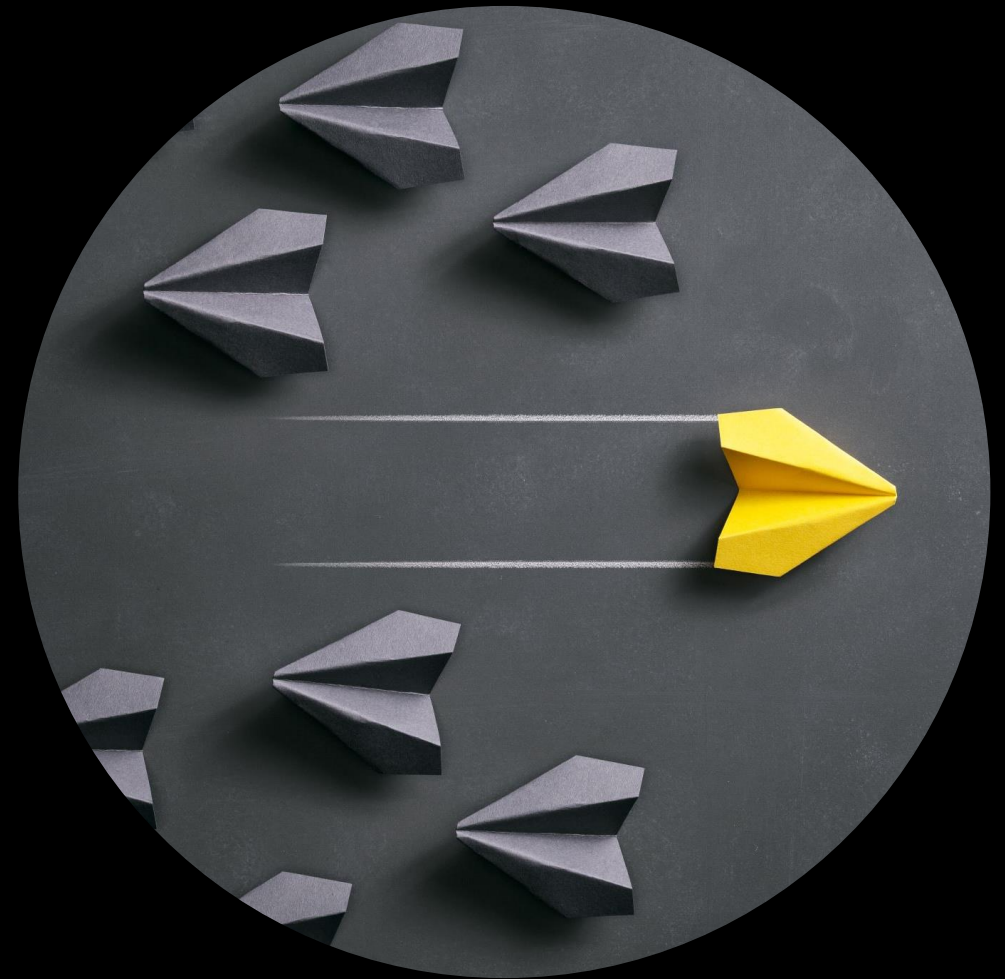
Om vi bare prøver å stoppe adferden vil den mest sannsynlig bare ta en annen form

NB. Dette betyr ikke at vi ikke skal sette grenser, ha regler eller være tydelige voksne

Vi voksne har et ansvar for å ha forventninger og grenser som er mulig for barna å følge, samt hjelpe dem å være i en tilstand der de har størst mulighet til å innfri forventningene våre.

**ESSENTIALLY, ALL
MODELS ARE WRONG,
BUT SOME ARE USEFUL.**

George E. P. Box, in Norman R. Draper
(1987). Empirical Model-Building and
Response Surfaces, p. 424



**YOUR UNDERSTANDING
DETERMINES YOUR
SOLUTION**

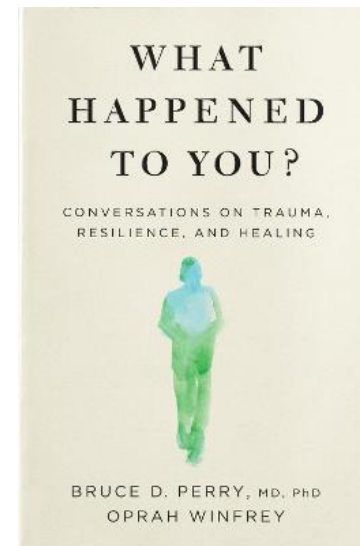
Stuart Ablon, CPS, 2010



RESULTATER SAMMEN MED SAMARBEIDSPARTNERE

Disse resultatene kommer som et resultat av en endret forståelse
(samt noen verktøy som følger naturlig av denne forståelsen)

FOR DE SOM ER
INTERESSERT I Å
LÆRE MER





DAGENS TEMAER

1. Stressresponssystemets globale påvirkning på hvordan vi fungerer

2. Hvordan vi har det inni oss påvirker hva vi får til, men også hva vi trenger

3. Relasjon gjør godt. Hvis vi får oppleve det...

4. Det ubevisst smertefulle når rytmen mellom oss forstyrres

5. Mønsteret av belastninger spiller en rolle

6. Hva vi søker for å hjelpe oss selv – på godt og vondt



1.

Stressresponssystemets
globale påvirkning på hvordan
vi fungerer

Dan Siegel og Bruce Perry



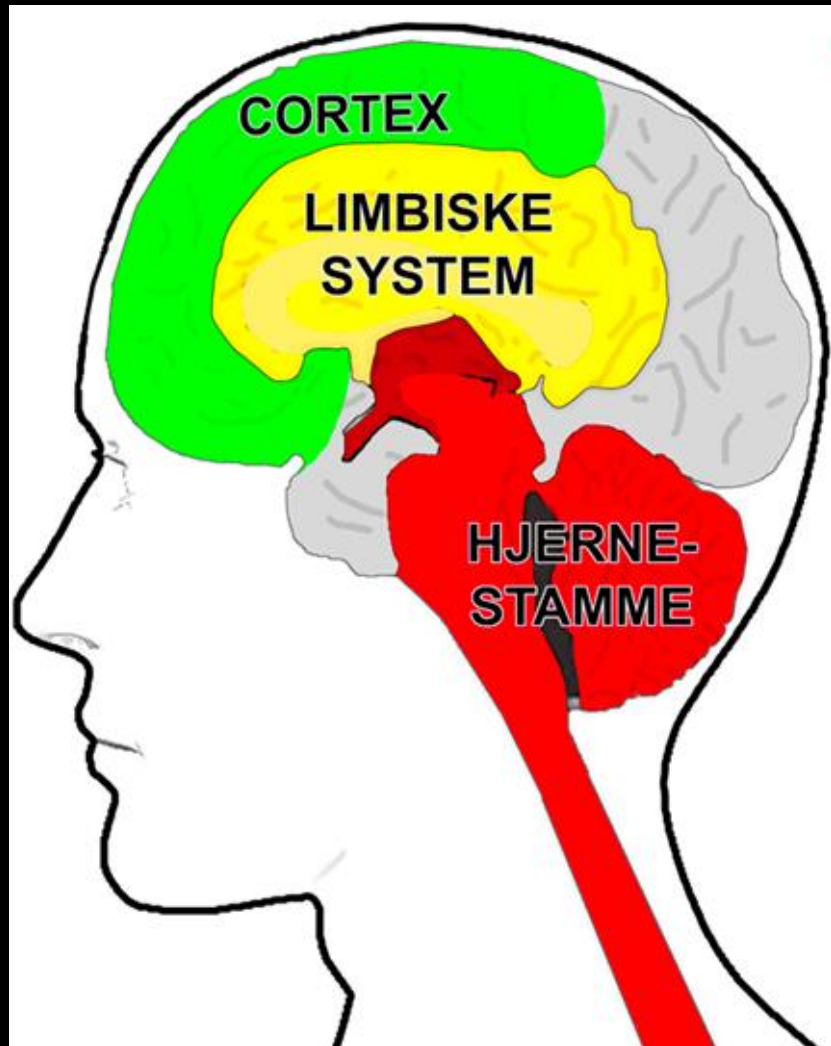
HJERNEN

Basisorgan

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 barn og unge, og vi selv, fungerer

HJERNEN PROSESSERER INFORMASJON NEDENFRA OG OPP



Abstrakt tenkning / Konkret tenkning /

Planmessighet

Tilhørighet/belønning

Tilknytning

Seksuell atferd

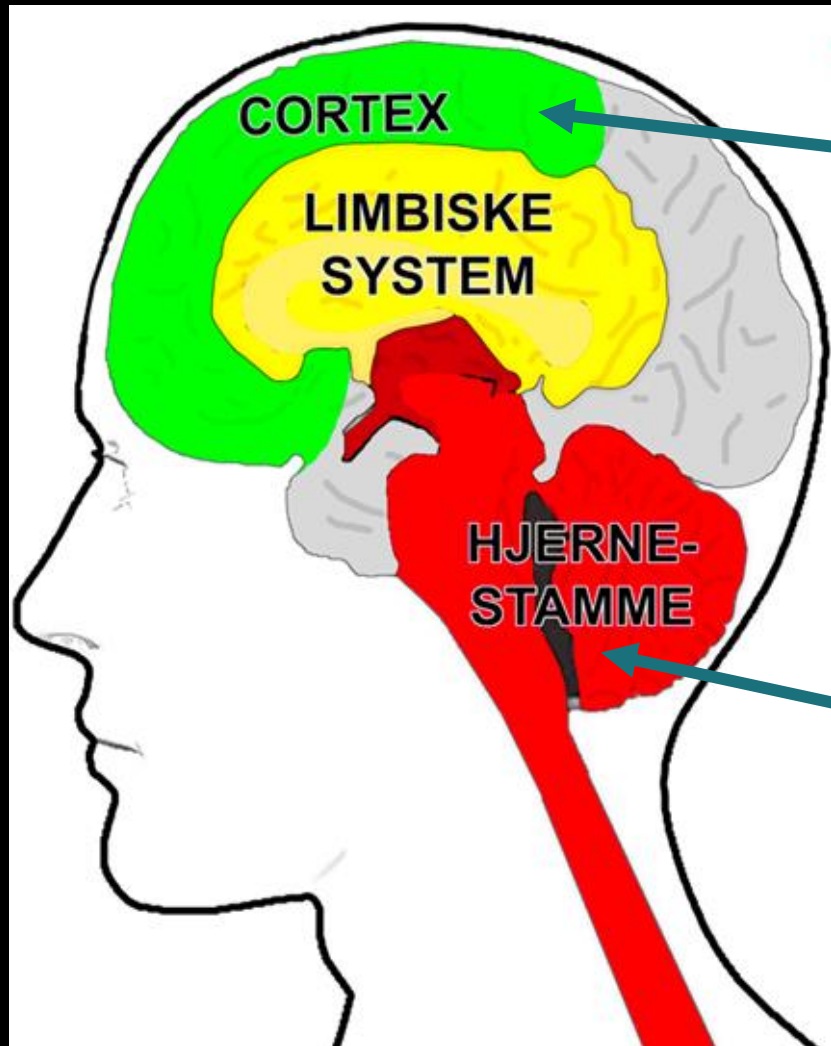
Emosjonell reaktivitet

Motorisk fungering / «Aktivering» /

Appetitt/metthet / Søvn / Blodtrykk /

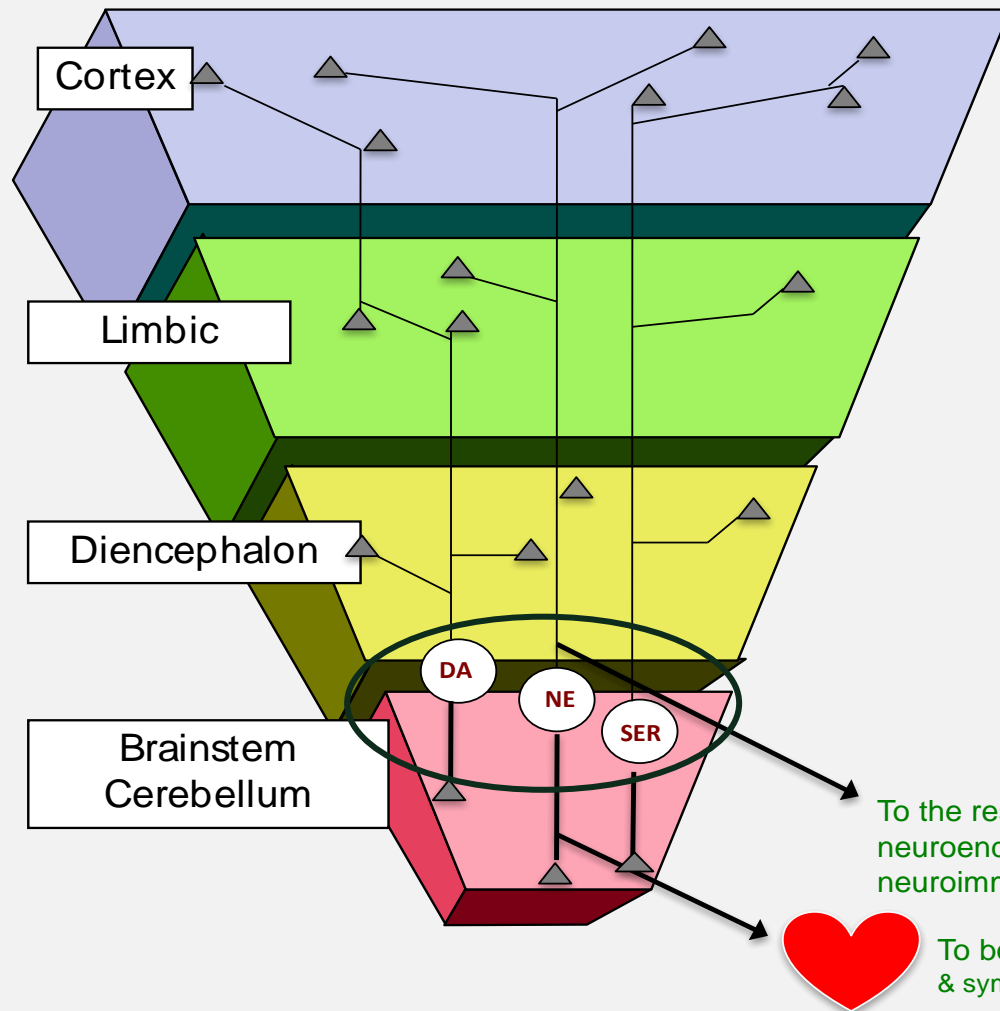
Hjerterate/puls / Temperatur/ Sanser

HVA SOM SKJER I DISSE NETTVERKENE SPILLER EN ROLLE



Det er nettverk i disse delene av hjernen som gjør det mulig å «oppføre seg som folk», tenke over konsekvenser av handlinger, stoppe impulser til å gjøre dumme ting, være prososial.

Nettverk i disse delene av hjernen jobber for overlevelse. Er de kraftig aktivert blir vi mindre tilgjengelig for relasjon, har lettere for å gjøre dumme ting, kan bli fjerne eller aggressive, har vanskelig for å følge med, følge regler



- Abstract thought
- Concrete Thought
- Affiliation/reward
- " Attachment"
- Sexual Behavior
- Emotional Reactivity
- Motor Regulation
- " Arousal"
- Appetite/Satiety
- Sleep
- Blood Pressure
- Heart Rate
- Temperature

HVA PÅVIRKER STRESSRESPONSSYSTEMET?

HVA AKTIVERER DET?

- Store doser: Belastninger (fattigdom, mobbing, vold, overgrep, utrygghet, maglende tilhørighet)
- Mindre drypp: krangel med venner/foreldre, lite søvn, lite mat, for vanskelig skoleoppgaver, for store forventninger

HVA ROER DET?

- De store linjene: Tilhørighet, trygghet (økonomisk, emosjonelt og relasjonelt)
- I det små: Nok søvn, mat og drikke, pauser (som faktisk er pauser for hodet), dagsrytme som tar hensyn til barnets behov, forventninger i tråd med hva barnet kan klare

SUMMEOPPGAVE

Hvilke foreløpige tanker får dere om barn eller ungdom dere jobber med og som oppleves utfordrende på ulike måter?

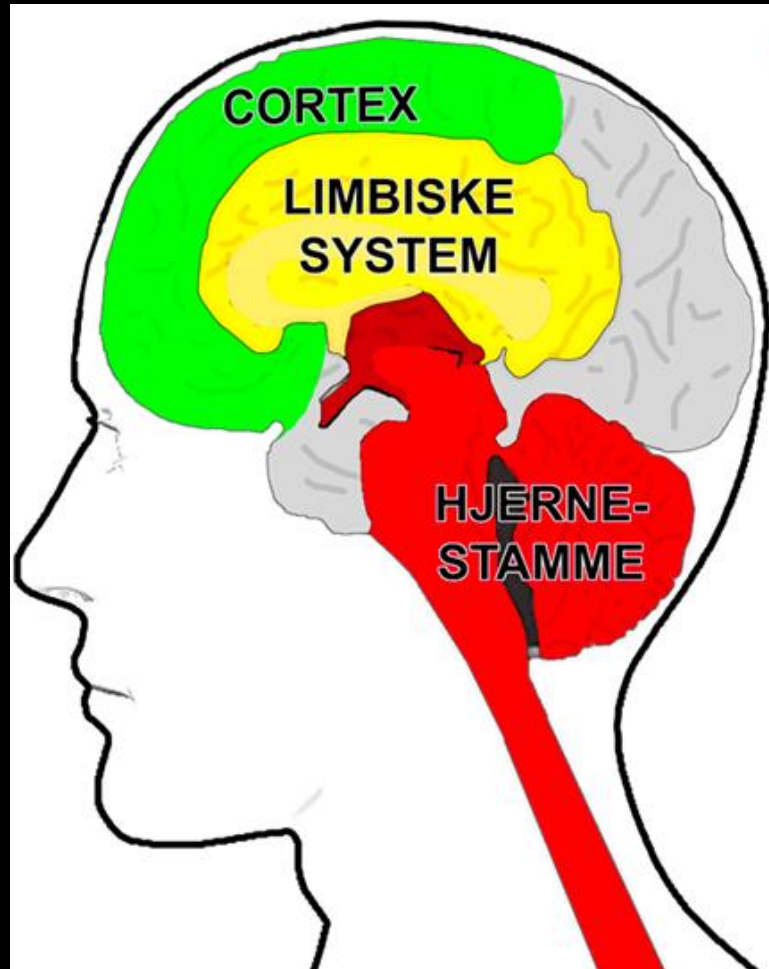


2.

Hvordan vi har det inni oss
påvirker hva vi får til, men
også hva vi trenger

Dan Siegel, Bruce Perry og Robyn Gobbel

HVEM VI "ER" OG HVORDAN VI OPPTRER ENDRES I TAKT MED AKTIVERING AV STRESSRESPONSSYSTEMET



- Når mitt stressresponssystem er aktivert, oppleves jeg annerledes enn når det er i ro
- Kan være subtile endringer, som mer irritabel, mindre tålmodig, mer rigid, mindre løsningsorientert osv
- Eller større uttrykk som sinne, gråt, ønske om å gi opp
- Kommer an på hvor aktivert stressresponssystemet er

TRE EKSEMPLER FOR Å
ILLUSTRERE HVORDAN
TILSTAND PÅVIRKER
FUNKERING



SUMMEOPPGAVE

- Hvem er du når du er sliten, redd eller overveldet? Når barnet ditt gjør noe du skammer deg over, når du har gjort noe selv som du skammer deg over eller du kommer på at du har glemt mobilen hjemme? Hvordan tror du de andre ser deg da?
- Hvem er du når du har det bra, føler deg i harmoni, er glad, livet smiler? Hvordan tror du de andre ser deg da?

SUMMEOPPGAVE

- Tenk over den måten du beskriver deg selv i de ulike tilstandene. Har de noen likhetstrekk med hvordan de utfordrende barna oppfører seg? Er kanskje uttrykket ganske likt, men at det er styrken i uttrykket som skiller seg hvis du tenker det er en forskjell?

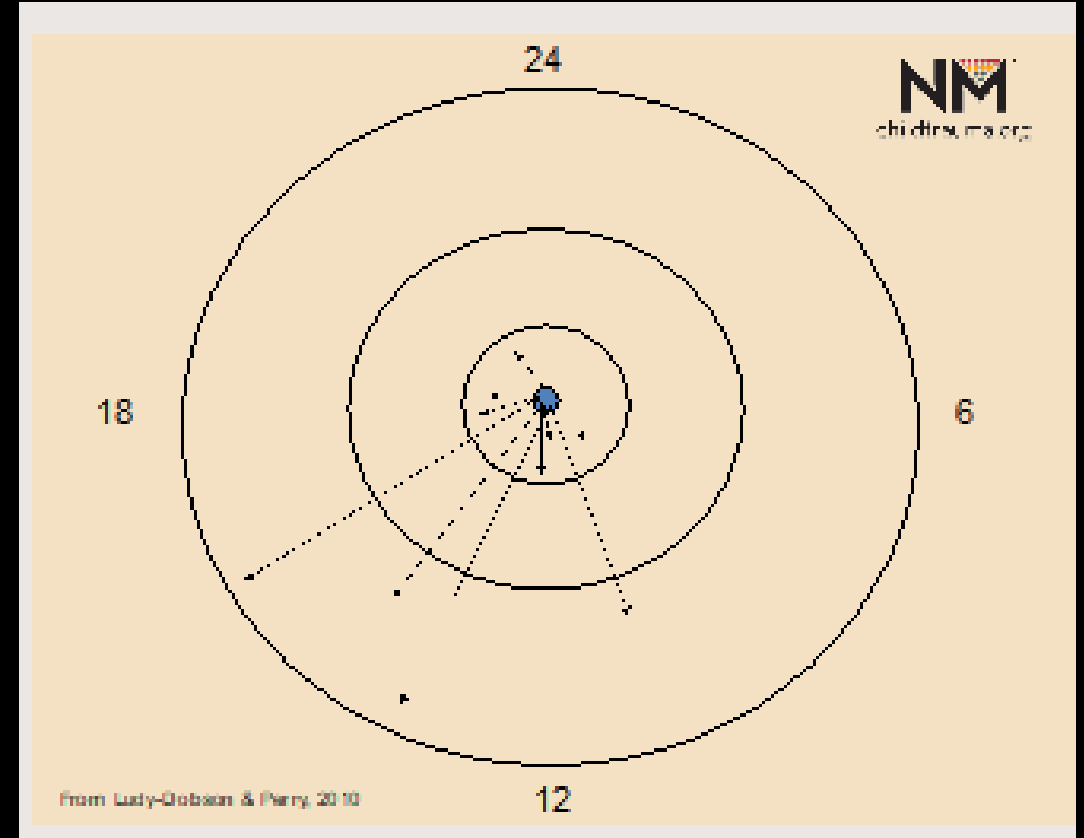
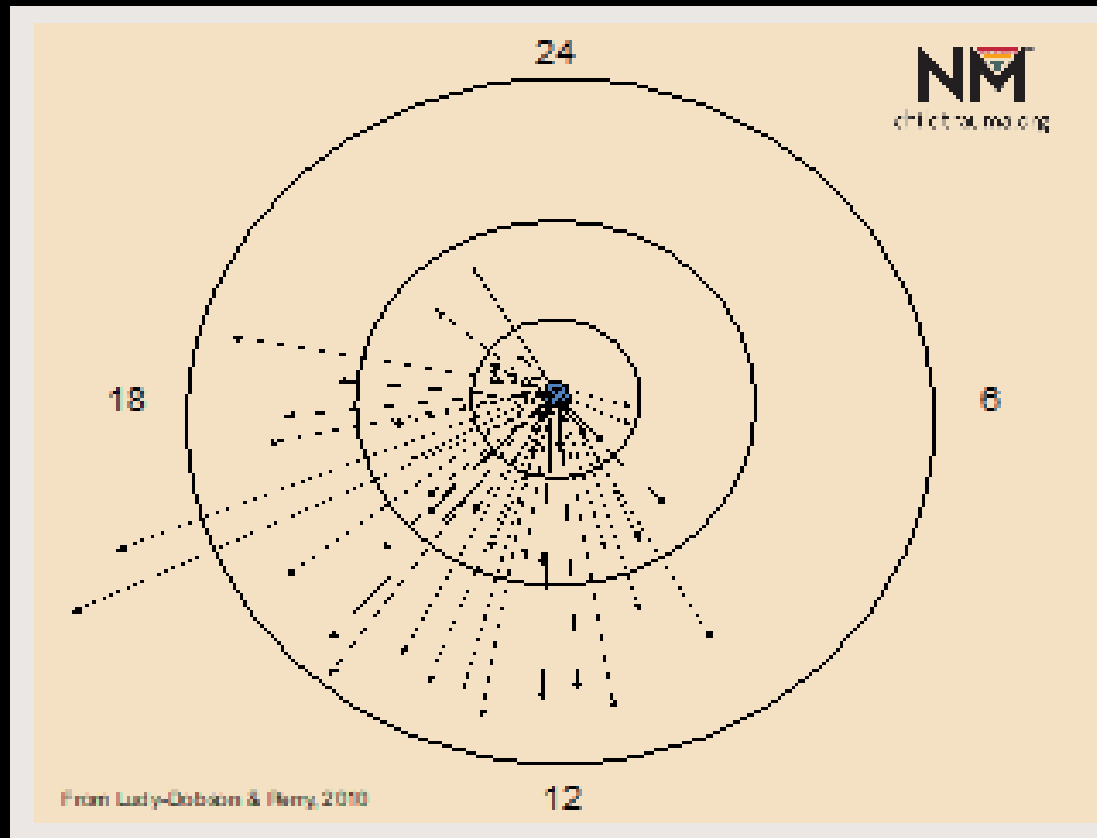


3.

Relasjon gjør godt.

Hvis vi får oppleve det...

STUDIE AV POSITIVE KONTAKTPUNKTER



Vårt uttrykk påvirker den andres tilstand



Dopamin, serotonin, oxytocin
og opioder frigjøres.

Demper stress og uro



Noradrenalin, adrenalin og
kortisol frigjøres

Øker stress og uro

SUMMEOPPGAVE

Hvem ville du vært hvis livet ditt lignet på livet til barnet til høyre?

Hva ville du tenkt om deg selv?

Hvordan ville du oppført deg?

Hvordan ville du følt deg?



4.

Hvorfor blir det sånn?

-

Det ubevisst smertefulle når
dansen mellom oss forstyrres

RELASJONENS KRAFT

Vi er bygget for kontakt

Det er dypt biologisk forankret i oss at det å være i relasjon med noen er beroligende

MEN – to forbehold:

1. Historisk sett har også andre mennesker vært det farligste for oss mennesker
2. Det forutsetter tidligere gode erfaringer

RELASJONENS KRAFT

Denne biologiske dragingen mot relasjon gjør at vi vil søke relasjoner, også når de ikke er bra for oss (eks tilhørighet til gjenger)



HJERNEN FORMES AV BRUKEN

- Hjernen utvikler seg først og fremst gjennom stimulering (ikke modning)
- Repeterte samspillserfaringer er den mest formende stimuleringen
- Mest sensitiv for stimulering i de første leveårene

OM DET Å BLI MENNESKELIG

- Det å bli født som menneske betyr ikke at et barn blir menneskelig.
- Mennesker blir menneskelige gjennom vår kapasitet til å være i relasjon.
- Human omsorg gjennom relasjon setter oss i stand til å bli menneskelige.
- Inhuman omsorg / mangel på relasjon kan forminske- eller til og med ødelegge - vår kapasitet til å bli menneskelige.



**TIDLIGERE ERFARINGER I
RELASJONER KOMMER TIL UTTRYKK I
MØTE MED DEG**

Ikke alle tåler like mye nærhet og omsorg. Det er en medisin som må doseres

A close-up photograph of a man in a light-colored suit and striped tie leaning over a young boy. The man is pointing his right index finger towards the boy's head. The boy is looking down with a somber expression. The background is a plain, light-colored wall.

**DET ER
UBEHAGELIG
NÅR RYTMEN
BRYTES**

Da tenderer vi til å bli kontrollerende,
definerende eller unnvikende

Alt for å føle oss bedre

SUMMEOPPGAVE

Hva er din impuls når du havner i et samspill med noen som «ikke følger opp kontrakten»?

Blir du nysgjerrig? Omsorgsfull? Sint? Avvisende? Lei deg?
Dominerende? Unnvikende?

Hva gjør du? Hva er handlingene dine som følge av det som skjer inni deg?



5.

Mønsteret av belastninger
spiller en rolle

ULIKE MØNSTRE AV BELASTNINGER OG STRESS

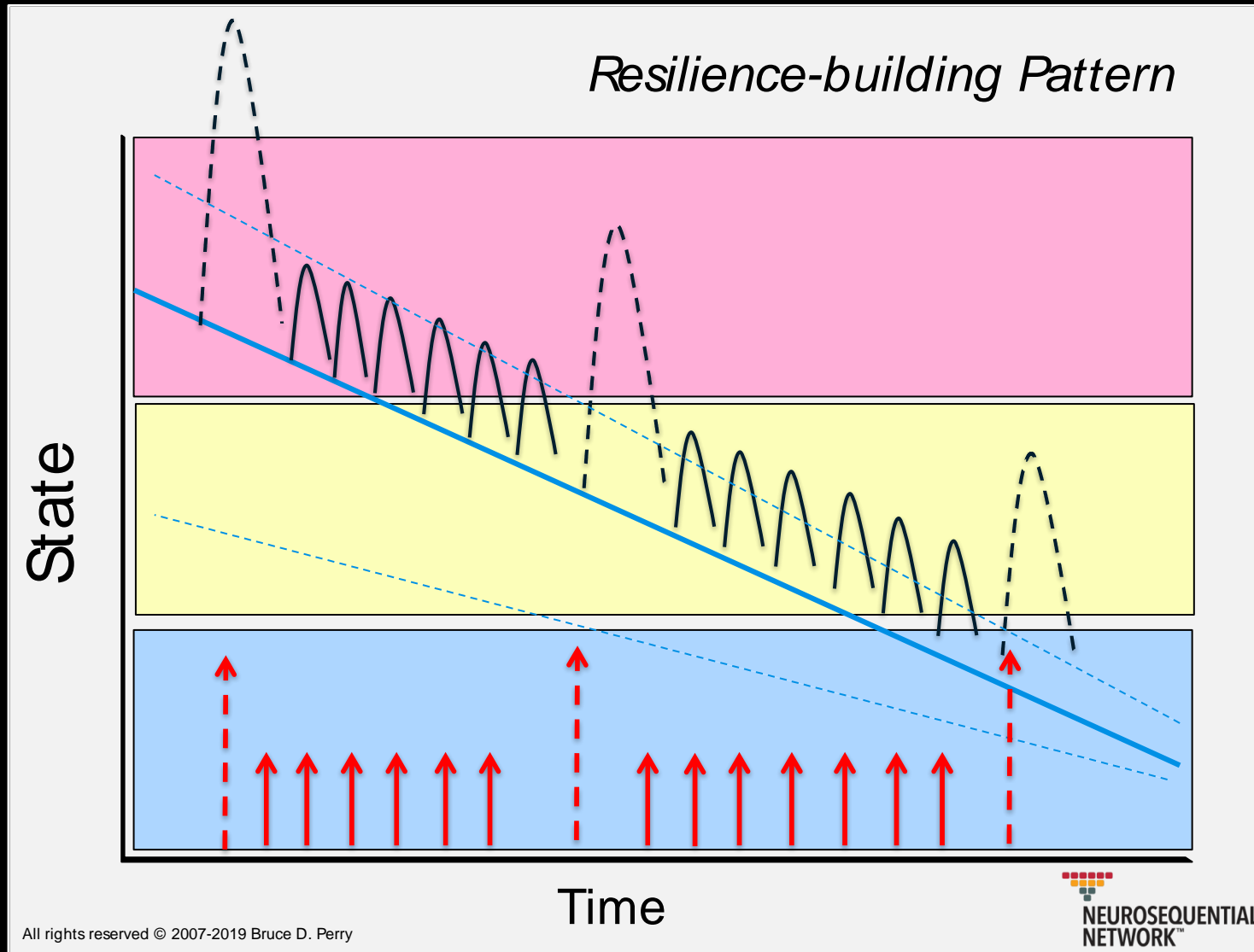
- Uforutsigbart
- Kraftig og/eller langvarig
- Ukontrollerbart
- Uten støtte

FØRER TIL SÅRBARHET

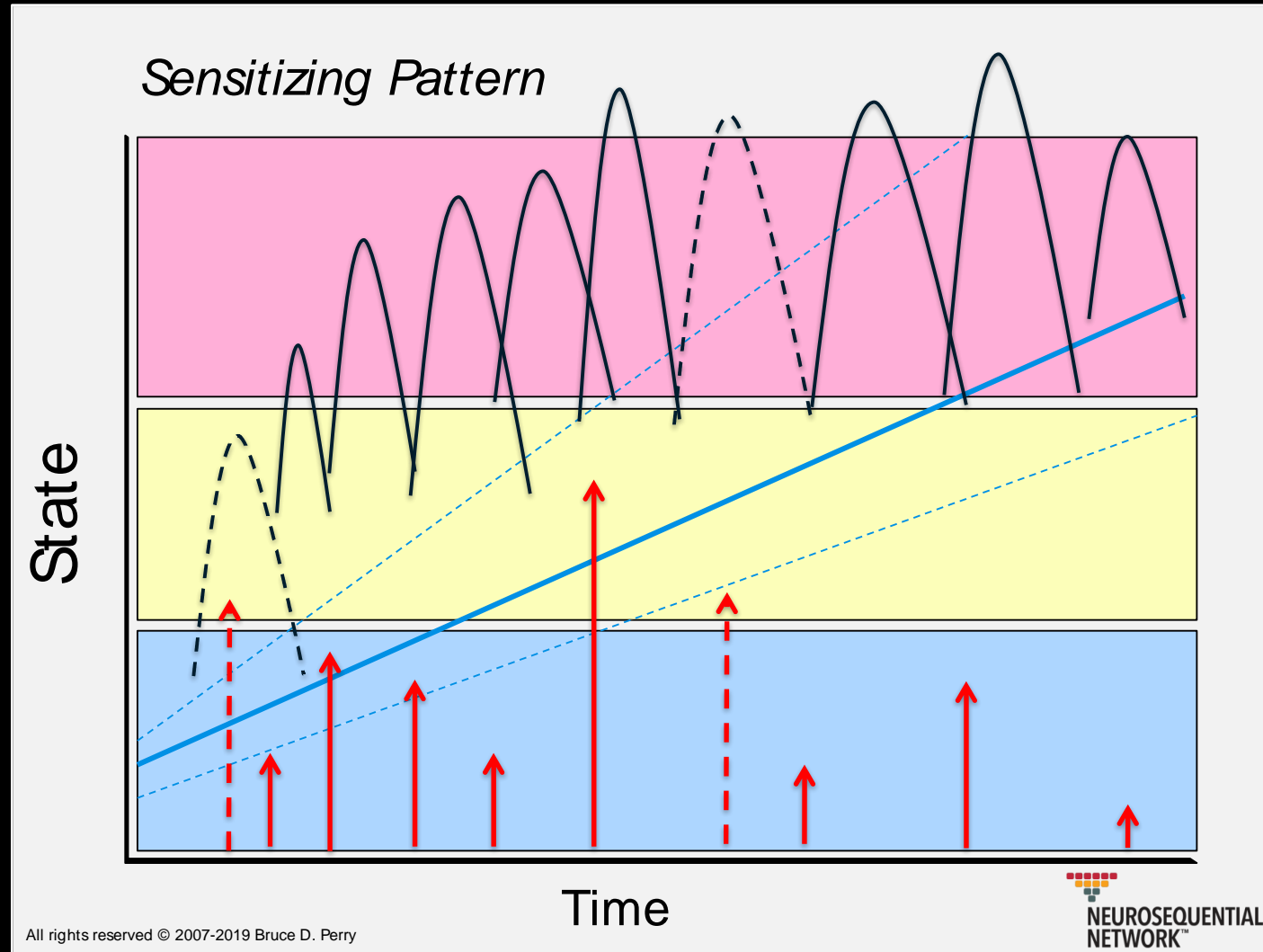
- Forutsigbart
- Moderat
- Kontrollerbart
- Støtte fra andre

FØRER TIL STRESSTOLERANSE

POSITIVT, TOLERANSEUTVIKLENDE STRESS



STRESS SOM SENSITIVISERER



HER LIGGER DET HÅP!

Med denne kunnskapen i bagasjen kan vi søke å bygge miljøer rundt de unge som er helsefremmende

Tilhørighet, bevisste pauser, lek, fysisk aktivitet er eksempler på faktorer som kan vri pila i riktig retning

Hyppige, men små doser av det gode

SUMMEOPPGAVE

Hva slags mønster av stress og belastninger opplever barna og ungdommene du møter? Et sensitiviserende mønster eller et toleransebyggende mønster?

Hvis du tenker at mønsteret er sensitiviserende, hvordan kan det endres til å bli mer toleransebyggende? Hvordan kan barnets stressresponssystem få hvile før neste dose?



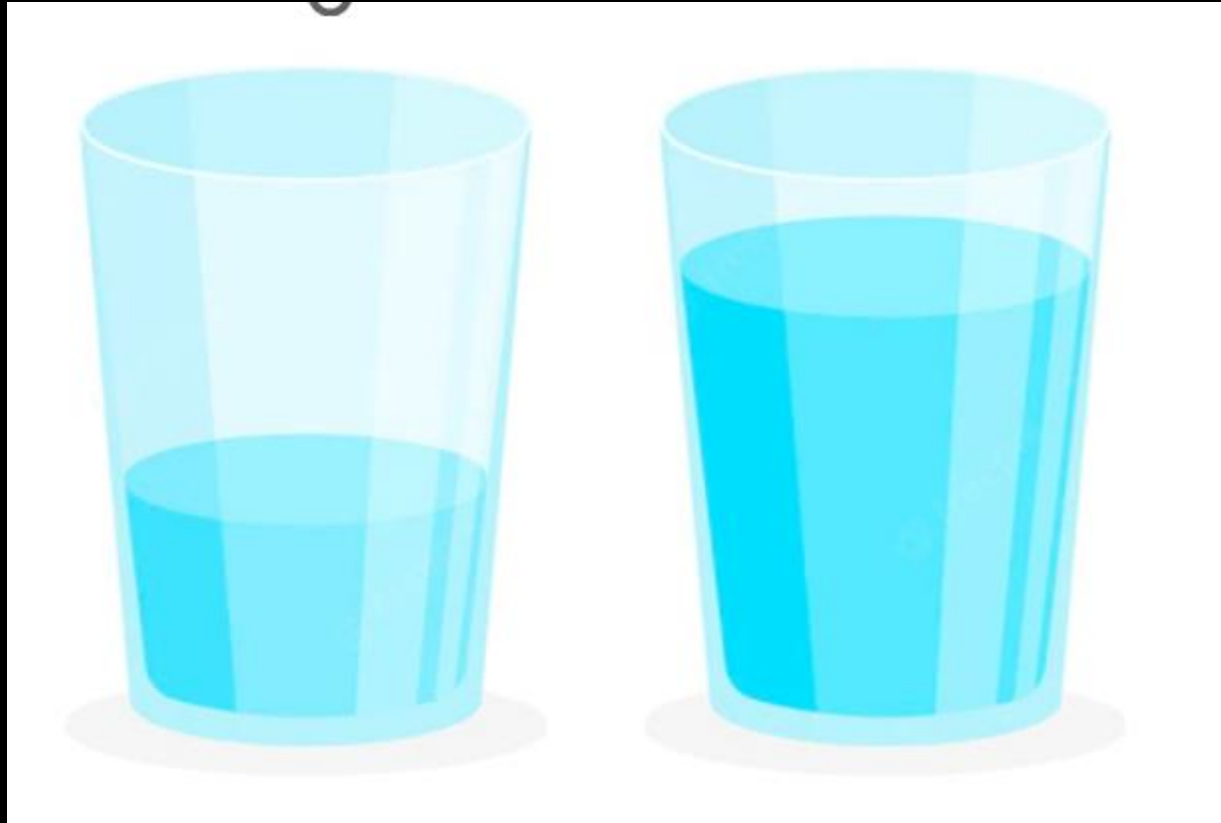
6.

Hva vi søker for å hjelpe oss
selv – på godt og vondt

« K O P P E N »

Gode måter å fylle koppen:

- Relasjon
- Trening
- Meningsfulle aktiviteter
- Oppmerksomt nærvær
- Være i flytsonen
- Sunn sex
- Latter
- Stimulering av sansene



Mindre gode måter å fylle koppen:

- Rus
- Overdreven trening
- Usunne miljøer
- Selvskading
- Overdreven gaming
- Porno eller usunn sex
- Søt, salt eller fet mat

DENNE FORMEN FOR ADFERD HAR EN FUNKSJON

Om vi skal prøve å hjelpe noen til å endre slik adferd, bør vi ha respekt for den funksjonen adferden har og hjelpe med å tilby/bygge opp et alternativ

For eksempel er det vanskelig å få noen til å bryte ut av en gjeng dersom alternativet er ensomhet

Oppsummert kan vi si at det finnes mye håp, men vi må ha en bevissthet og nysgjerrighet rundt hva som ligger bak uhensiktsmessig adferd. På den måten kan vi fremme positiv utvikling og motvirke negativ utvikling

TAKK FOR MEG

