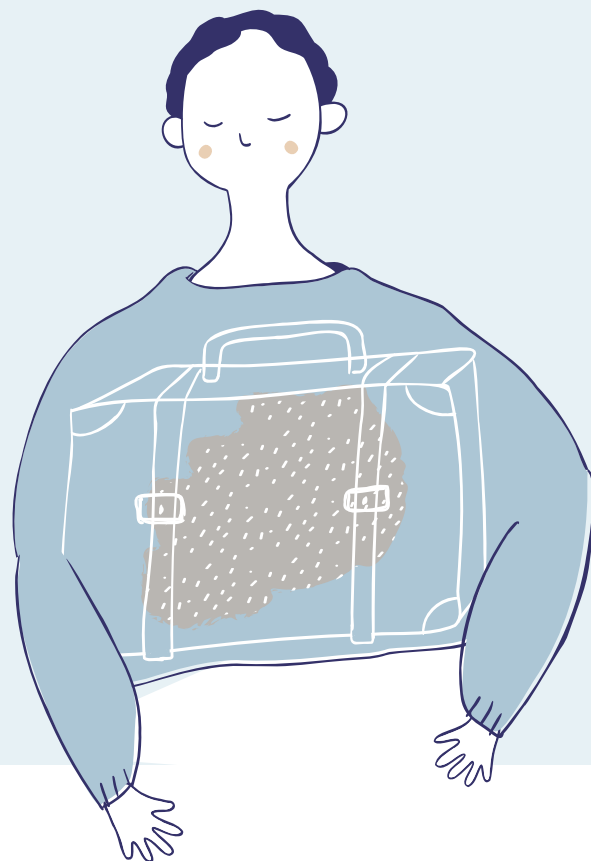


KURSLEDERS HÅNDBOK TIL TRAUMEBEVISST OMSORG FOR FOSTERFORELDRE



1. SAMLING - INTRODUKSJON

Velkommen som kursleder

- Les først «Velkommen som kursleder i TBO-F».

Grunnleggende prinsipper for kurslederne

- Vær deg selv.
- Bruk og støtt hverandre som kursledere.
- Positiv forsterkning på deltageres innspill og spørsmål vil bidra til gjøre gruppa trygg og engasjert. Alle innspill, spørsmål og tanker mottas med et «tak», «fint at du sier dette», «veldig bra spørsmål», «bra du tar opp dette, dette er viktig» eller lignende.

Kursleders håndbok er kursleders guide gjennom TBO-F. Håndboka inneholder instruksjonen vi trenger for å gjennomføre TBO-F-kursene. Teksten er et forslag til hvordan stoffet kan presenteres, det er ment som en hjelp for kursleder. Kurslederne kan bruke teksten som den står i håndboka, men det å bruke sine egne ord vil være med på å gjøre stoffet levende. Eksempler fra egen erfaring og praksis vil kunne levendegjøre stoffet ytterligere. Vær likevel varsom med å ta inn annet stoff. TBO-F er bygd på en pedagogikk og har en rød tråd. Andre (gode og fornuftige) elementer kan forstyrre den røde tråden, og gjøre det vanskelig å holde tiden.

- Ressurser (forslag til invitasjon, tips til gjennomføring, historier, PP ligger tilgjengelig på nettsiden)
- Kontaktpersoner oppfordres til å ta ordet om det ikke kommer innspill eller forslag fra deltagerne underveis i samlingene.

Instrukser til kursleder i håndboka

- *Klikk* illustrerer at en skal trykke seg videre i PP
- *Klikk og les* illustrere at en skal trykke og lese teksten i PP.
- Forslag til konkrete utsagn du som kursleder kan si er i vanlig tekst.
- Instruksene som gis i håndboken til deg som kursleder er farget i grønt.

Mål for samlingen:

- Få en oversikt over kursets innhold
- Få en innføring i begrepet traumer og traumatiske hendelser som en mulig underliggende faktor i fosterbarns historie.
- Økt kunnskap om grunnleggende elementer i traumebevisst foreldreskap.

Før samlingen:

- Bevertning
- Sjekk at det tekniske er ok
 - PC
 - Projektor
 - Lyd

Ha klar

- Flip-over og tusj
- Blanke ark og pinner til deltagerne
- Utskrift av «Velkommen til TBO-F» til alle deltagerne
- Utskrift av «Følelsestermometeret» til alle deltagerne
- Utskrift av «Mitt barn» arbeidsark 1. samling til alle deltagerne

Bilde 1



Velkommen hit til TBO-F samling!
TBO-F: Traumebevisst omsorg for fosterforeldre.

Bilde 2



Klikk

Hvem er vi?

Kursledere forteller litt om seg selv. Jobb-bakgrunn og privat.

Presenter gjerne hverandre med fokus på det gode ved den andre kurslederen, positive sider, gode egenskaper og erfaring.

Klikk

TBO-F består av 8 kurssamlinger og etter det skal vi jobbe med stoffet i veiledning.

Dette er første gangen av 8 ganger med TBO-F samling

Vi har satt av 3 timer pr. gang.

Vi har alltid en lenger pause halvveis men tar små pauser ved behov.

Klikk

Praktiske opplysninger

Toalett

Eventuell mat og/eller frukt, kaffe/te

Bilde 3



Vi ønsker at vi har taushetsplikt i på det som vi snakker om i denne gruppa. Det gjør noe med tryggheten vår og tilliten til hverandre.

Skal vi ta en runde rundt bordet så dere kan si litt om...

Klikk og les x3

- Hva heter dere?
- Hva heter fosterbarnet deres?
- Hvor gammel er barnet?
- Hvor lenge har dere vært fosterforeldre?
- Hva tenker dere om å være her på dette kurset?
- Hva håper dere å lære?

Bilde 4



Klikk

Mange barn som bor i fosterhjem har opplevd traumatiske hendelser og har levd under vanskelige omsorgsforhold. Dersom man får innsikt i hvordan traumer kan påvirke barn vil man lettere kunne forstå både deres følelser, holdninger og atferd.

Klikk og les

Du må være forberedt på at barnet kan ha mange utfordringer og vise et bredt spekter av atferd.

Klikk og les

Når et barn har opplevd traumatiserende hendelser vil dette ofte påvirke samspillet med deg, andre voksne og barn. Det kan være utfordrende. Din måte å være forelder på, som kanskje har fungert veldig godt på dine egne barn, vil kanskje ikke fungere i det hele tatt med fosterbarnet.

Dette er noe vi skal snakke mye om i løpet av samlingene.

Bilde 5



Les sitat...

I TBO-F vil vi gjennom 8 samlinger og påfølgende veiledning lære om traumers konsekvenser og hvordan dere som fosterforeldre kan bruke denne kunnskapen for å forstå barnas følelser og atferd.

Dette vil hjelpe dere som fosterforeldre til å forstå egne reaksjoner og det vil hjelpe barnet.

Bilde 6



Klikk

I 1. samling skal vi bli litt kjent med hverandre.

Vi skal få høre flere historier om barn som har opplevd traumatiske hendelse og vi vil se på noen grunnleggende elementer i traumebevisst omsorg.

Klikk

I 2. samling skal vi få innføring i forskjellige type traumer og hvordan barn kan reagere på traumatiske hendelser.

Klikk

I 3. samling skal vi se på hvordan traumer kan påvirke barns utvikling.

Klikk

I 4. samling fokuserer vi på viktigheten av trygghet. Vi skal se på forskjellen mellom fysisk og psykologisk trygghet og hvordan vi kan hjelpe fosterbarna våre til å føle seg trygge.

Klikk

I 5. samling skal vi gå dypere inn i hvordan traumer kan påvirke barns følelser og atferd, og så skal vi jobbe med hvordan vi kan møte sterke følelser og følelsesuttrykk.

Klikk

I 6. samling ser vi på viktigheten av trygge relasjoner. Vi vil jobbe med hvordan vi kan hjelpe fosterbarnet med å ta vare på relasjoner, få nye positive relasjoner, og hvordan de kan leve med de negative erfaringene de har hatt i livet sitt.

Klikk

I 7. samling vil vi se på hvordan vi kan jobbe sammen med nettverk og tjenester rundt fosterbarnet og hvordan vår rolle som fosterforeldre også er å tale fosterbarnets sak.

Klikk

8. samling handler om dere, om hvordan det å være fosterforelder kan påvirke dere, og hvor viktig det er å ta vare på seg selv.

Bilde 7



Vi ønsker å ha noen grunnleggende regler sånn at det skal være godt å være her og trygt for alle å dele, spørre og jobbe sammen.

Klikk og les

Klikk

Vi ønsker at alle bidrar i gruppa.

Klikk og les

Vi har forskjellige erfaringer, perspektiver og tanker rundt det å være foreldre, så vi vil ikke alltid være enige. Det er helt greit, faktisk er det en styrke for gruppa å kunne få frem forskjellige perspektiver og tanker i møte med forskjellige tema og utfordringer.

Klikk

Vi kan være uenige, og vi skal respektere at andre har en annen mening. Vi er her for å lære sammen.

Klikk og les

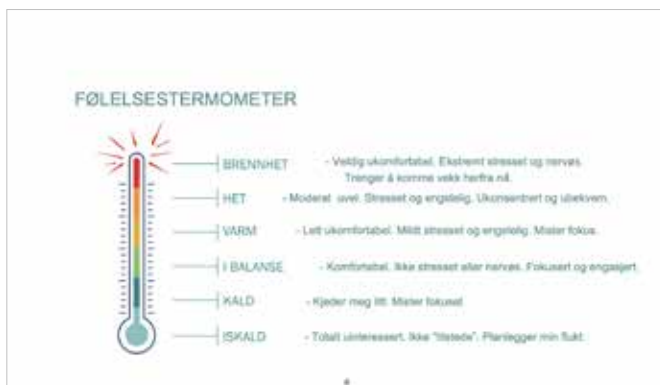
Noen temaer kan aktivere oss mer enn andre temaer. Det er lov å ta en pause!

Er det noe annet dere tenker er viktig?
Snakk sammen to og to og så hører vi ut i plenum.

Alle forslag skrives på Flip-over og drøftes i gruppa. Forslagene det er konsensus tas inn i gruppereglene.

Kan vi være enige om dette?

Bilde 8



Følelsetermometeret illustrerer hvordan vi voksne kan ha det inni oss i forskjellige situasjoner. Dette er et bilde for å kunne forstå og være bevisst vår egen aktivering. Vi kommer til å bruke Følelsetermometeret i flere samlinger.

Vi skal også bruke en modell som kalles toleransevinduet, som er bedre å bruke når det kommer til fosterbarna. Det kommer vi tilbake til i 3. samling.
Men tilbake til Følelsetermometeret:

Når vi jobber med teamet traumer, så vil noe av det vi jobber med kunne være emosjonelt ganske intenst. Det å kunne være bevisst sin egen emosjonelle «temperatur» kan være et godt verktøy, ikke bare underveis i dette kurset, men også i andre sammenhenger.

Nederst på termometeret ser vi at en er iskald, totalt uinteressert, ikke tilstede og til og med planlegge din flukt.

Pek gjerne og vis på følelsetermometeret.

Så har vi «kald» der en kjeder seg litt og mister fokuset – mulig noen av dere er der nå.

Over «kald» har vi det å være «helt rett, i balanse» hvor man føler seg komfortabel, ikke stresset eller nervøs, og er fokusert og engasjert. Den perfekte kursdeltaker.

«Varm»: Her er man lett ukomfortabel, mildt stresset og engstelig og mister fokus.

«Het»: Nå nærmer det seg toppen! Moderat uvel, stresset og engstelig, ukonsentrert og ubekvem.

«Brennhet»: Her er man veldig ukomfortabel, på briste-punktet. Ekstremt stresset og nervøs. Trenger å komme vekk herfra nå.

Vi kan bruke termometeret til å bli bevisst følelsene våre og til å bli oppmerksom på hva som kan utløse ubehagelige følelser hos deg. Å øve seg på å være oppmerksom på hvilke temaer, atferder, inntrykk eller situasjoner som utløser ubehag hos hver enkelt av oss er viktig. Følelsetermometeret kan være et nyttig redskap, ikke bare på dette kurset men også i hverdagen. Jo mere oppmerksomme vi er på egne følelser, jo mer bevisste blir vi på hvordan de påvirker oss.

Del ut «Følelsetermometeret».

Ta med arket hjem – er det noen situasjoner der du ligger

- Høyt?
- Passe?
- Lavt?

Vi kommer til å komme innom Følelsetermometeret underveis i samlingene.

Bilde 9



Gruppeaktivitet.

Hva tenker du på nå du hører begrepet «Traume»?

Bare kast ut forslag så kan vi skrive opp forslagene underveis.

Ettersom deltakerne svarer bør en veileder skrive opp de forskjellige definisjonene på en tavle/flip over.

Etter 5 min (mindre hvis deltakerne blir ferdig før) summerer veileder opp de forslagene deltakerne hadde før man går over til neste lysbilde så deltakerne kan se hvor nære de var den «offisielle» definisjonen av traume.

Ordet traume kommer fra gresk og betyr «skade på vev». I denne sammenhengen snakker vi om psykologiske traumer – altså «skade på sjelen» eller «skade på psyken», men også skade på «biologien».

Vi skal nå få høre noen historier om fosterbarn i ulike aldre. Historiene er basert på erfaringene fra ekte barn og ungdom. La oss møte noen av dem.

Bilde 10



Les historien om Maja.

Bilde 11



Bilde 17

HVA FOSTERFORELDRE KAN KJENNE PÅ

Omsorg for barn med traumeerfaringer kan være krevende, og kan få fosterforeldre til å føle seg:

- Forvirret
- Frustrert / fortvilt
- Ikke verdsatt
- Sint
- Hjelpesløs
- Trist
- Maktesløs
- Skamfull
- Annet...?



17

HVA FOSTERFORELDRE KAN KJENNE PÅ

Å gi omsorg til et barn med traumeerfaringer kan være utfordrende. Å prøve å lage mening til atferden, reaksjonene og holdningene til disse barna, kan gjøre at fosterforeldre føler seg:

Klikk og les x 9

Bilde 18

HVA EGNE BARN KAN KJENNE PÅ

Å være fostersøsken til et barn traumeerfaringer kan være krevende, og kan få biologiske barn til å føle seg:

- Forvirret
- Frustrert / fortvilt
- Ikke verdsatt
- Sint
- Hjelpesløs
- Trist
- Maktesløs
- Skamfull
- Annet...?



18

Noen av dere har egne barn fra før. Undersøkelser viser at fosterforeldrenes egne barn kan være svært viktig for at en fosterhjems plassering skal fungere. Biologiske barn har ikke samme rollen som dere, likevel vil de være en aktiv part i omsorgen og i hverdagen som fosterbarnet flytter inn i. Akkurat som hverdagen endrer seg for dere når et fosterbarn kommer inn i hjemmet, gjelder det samme for egne biologiske barn. De kan også føle seg:

Klikk og les x 9

Det å sjekke inn, snakke med egne biologiske barn underveis, gi ros og støtte, anerkjenne at det er krevende, tåle følelsene biologiske barn har underveis, vil være viktig. Når vi tar tempen på oss selv underveis i TBO-F-kurset, kan vi kanskje også «ta tempen» på egne

biologiske barn. Hvordan har de det? Og så skal vi jobbe litt mer med hvordan vi kan ivareta egne biologiske barn på samling 6.

Bilde 19



Gjennom forskning vet vi nå mye om traumer og hvordan det påvirker barn, inkludert hvordan å hjelpe barn å komme seg fra traume.

Når vi forstår mer av hvorfor barnet vårt oppfører seg på en bestemt måte, vil vi være bedre forberedt på å hjelpe ham eller henne til å takle hverdagen. Les...

Klikk og les

Klikk og les

Klikk og les

Klikk og les

Det er vanlig å bli mer kritisk til seg selv når man starter på kurs og tenke at man har gjort mye feil. Vi kommer til å prøve å feile. Husk på at ingen er perfekt – ikke vi heller.

Nå skal vi se på de grunnleggende elementene i traumebevisst omsorg.

Bilde 20



Det første og mest grunnleggende elementet i traumebevisst foreldreskap er å bli klar over påvirkningene de traumatiske hendelsene har hatt på barnets liv.

Når vi ser på barnets utfordrende atferd med «traumebevisste briller», altså i lys av deres traumatiske opplevelser og manglende omsorg, begynner denne atferden å bli mer forståelig for oss. Når fosterhjem, kontaktpersoner og andre medlemmer av «teamet» rundt barnet deler denne forståelsen kan de utvikle gode strategier sammen.

Bilde 21



Trygghet er uunnværlig for barn som har opplevd traumatiske hendelser. Mange fosterbarn har ikke følt seg trygge eller beskyttet i eget hjem. Et barn som har opplevd traumer kan være fysisk trygg, men likevel ikke føle seg psykologisk trygg.

Som fosterhjem kan du etablere et miljø som er fysisk trygt, og sammen utforske med barnet ditt hva som skal til for å skape psykologisk trygghet.

Bilde 22



Traumer kan resultere i så intens frykt, sinne, skam og hjelpeløshet at barnet føler seg overveldet. For barn som er plaget av minner, bilder og tanker om tidligere traumer, kan selv nøytrale erfaringer gi barnet en overveldende følelse og panikk.

Dette kalles for «Traumetriggere», og det skal vi snakke mer om senere.

I tillegg kan traumer forstyrre utviklingen slik at barn ikke klarer å identifisere, uttrykke eller styre sine følelsesmessige tilstander. For eksempel lærer små barn å regulere og tolerere sine skiftende følelser ved å samhandle med omsorgsfulle voksne.

Eldre barn som ikke har utviklet disse ferdighetene i barndommen, kan virke umodne følelsesmessig. Ved å gi ro, trygg og kjærlig omsorg, kan dere som fosterforeldre lære barna deres å gjenkjenne, uttrykke og regulere sine følelser.

Bilde 23



Overveldende følelser kan ha en svært negativ innvirkning på barns atferd, spesielt hvis de ikke kan se sammenhengen mellom følelser og atferd. Fordi traumer kan hindre utvikling, kan eldre barn som har opplevd traumer vise problematferd som er mer typiske for yngre barn.

Et eksempel er at barna normalt sett utvikler en evne til å tenke før de handler. Ungdom som aldri har lært denne ferdigheten, kan være spesielt impulsive og fort komme i vanskeligheter.

Som en traumebevisst fosterforelder kan du hjelpe barna dine til å forstå sammenhengen mellom deres tanker, følelser og atferd, og hjelpe dem med å regulere adferd.

Bilde 24



Barn lærer hvem de er, og hvordan verden er, gjennom samhandling med omverden, særlig gjennom relasjoner til andre mennesker. Disse relasjonene hjelper barna å definere seg selv og hvem de er. Noen relasjoner kan være dårlige for barnet, mens positive, stabile relasjoner spiller en viktig rolle i å hjelpe barn med å bearbeide traumene.

Barn som har blitt misbrukt eller forsømt, kan ha en usikker tilknytning til andre mennesker. Sagt på en annen måte: Nære relasjoner vil kunne være utfordrende for disse barna, og de har ofte en grunnleggende mistillit til andre mennesker og kanskje til verden generelt.

Barn vil likevel søke tilknytning hos andre mennesker, selv om dette vil være utrygt og vanskelig. Som fosterforelder kan du bidra til å forsterke det gode i barnets relasjoner og DU kan være en av de gode og stabile relasjonene i barnets liv.

Bilde 25



Mange fosterbarn har med seg opplevelser av stress, aktive krenkelser og/eller fravær av utviklingsfremmende omsorg. Opplevelsene barnet har hatt kan ofte føre til at barnet kjenner på en følelse av ensomhet, sinne, frustrasjon, forvirring, avmakt, skyld og skam. Noen barn tror at det som skjedde med dem, på en eller annen

måte var deres feil, at det skjedde fordi de gjorde noe galt og fortjente å bli utsatt for vonde ting, eller at de ikke fortjente å få omsorg og kjærlighet fra foreldrene sine.

Du kan hjelpe barnet ditt til å få en integrert forståelse av sin livshistorie. Hvis barnet føler skyld er det viktig å validere barnets følelse. Vi må tåle å være i barnets opplevelse lenge nok til at barnet forstår at vi har forstått det barnet faktisk har følt. Først da kan vi begynne historien på ny sammen med dem. Det kan være krevende, men det er nødvendig å ikke gå for fort frem. Fosterbarn kan kjenne på et stort spekter av følelser, og disse følelsene må møtes individuelt, men felles er valideringen av følelsen.

Her er to eksempler på dette:

Fosterforelder til et fosterbarn som kjenner på mye skyld:
«Jeg forstår godt at du har tenkt at dette var din skyld. Og det kan ikke ha vært noe godt å ha det sånn. Når du forteller meg dette, så ser jeg at du gjorde det beste du kunne. Og det som skjedde, det var egentlig ikke ditt ansvar eller din skyld, det er de voksne som skal ta ansvar for dette.»

Fosterforelder til et fosterbarn som kjenner på mye sinne mot sine foreldre:

«Jeg forstår godt at du er sint. Det som skjedde med deg var feil, det skulle ikke skjedd. De som skulle ta vare på deg klarte ikke det, og du ble mye alene og måtte ta ansvar for å ordne alt selv. Det må ha vært veldig vanskelig, og du har god grunn til å være sint.»

Om vi klarer å være en trygg og tålmodig lytter vil det hjelpe barnet med å se egen historie i nytt lys, som kan være med på å finne ny mening og ny forståelse.

Bilde 26



Fosterbarn trenger at voksne rundt de snakker sammen og samarbeider til barnets beste. Som den personen som er nærmest barnet, er du en viktig ressurs og sitter ofte i førersetet i arbeidet for en koordinert innsats. Barn med traumeerfaringer kan noen ganger være vanskelig å

forstå. Som en traumebevisst fosterforelder kan du være i stand til å hjelpe andre å forstå barnet og tåle barnets følelsesuttrykk og atferd. Noen ganger er det behov for at du «kjemper» for barnet, og hjelper systemet rundt barnet å forstå og justere seg etter barnets behov.

Bilde 27



Fosterbarn tilbringer mesteparten av tiden sin i barnehage/skole, hjemme, hos venner og på fritidsaktiviteter. På alle disse arenaene trenger de voksne som prøver å forstå, som tåler dem og som er tålmodige. Dere som fosterforeldre er sammen med barnevernstjenesten hovedansvarlig for at barnet har det bra på de forskjellige arenaene. God informasjon, støtte og kunnskap gjennom dialog med andre voksne og barn vil kunne bidra til forståelse og trygghet for barnet.

Noen ganger vil barn har opplevd traumer også trenge kartlegging og behandling fra spesialisthelsetjenesten. Her vil barnevernstjenesten være en viktig samarbeidspartner.

Bilde 28



De fleste foreldre kan i perioder kjenne seg slitne, frustrerte og oppgitte. Når man har omsorg for barn med traumeerfaringer kan en naturlig slitenhet og frustrasjon bli forsterket, det å være fosterforelder kan noen ganger være en krevende oppgave.

Å ta vare på seg selv er en svært viktig del av det å være fosterforelder. Barnets stemningsleie påvirker oss, og vi påvirker barnet med vårt stemningsleie. Gjennom å få innsikt i egne reaksjoner og følelser, kan vi lettere forstå våre egne reaksjoner i møte med barnet.

Noen ganger kommer behovet for å ta vare på oss selv i konflikt med barnets behov for omsorg og tilstedeværelse. Der og da må vi tenke på barnets beste. Er det gjentakende over tid må vi forsøke å løse dette i samarbeid med barnevernstjenesten. Barnet trenger oss, og vi trenger å ha overskudd og krefter.

Bilde 29



Disse ni elementene utgjør ryggraden i denne opplæringen. I løpet av de neste syv samlingene skal vi jobbe sammen for å få kunnskap og ferdigheter til å sette hvert av disse elementene ut i livet.

Bilde 30



Si dette først:
De essensielle elementene er "gjøre"-delen av denne opplæringen.

Samtidig som vi har mye vi skal «gjøre», så er det også mye som vi bare skal «gi».

Klikk og les pkt 1
Det viktigste vi kan gi er...

Kjærlighet og varme er noe av det viktigste dere kan gi barnet deres. Det er her helingen skjer. Så vil ikke kjærlighet og varme kompensere for alt det vonde barnet har opplevd før, men litt etter litt vil den kunne bygge tillit og trygghet nok til å bearbeide og hele.

Det er ikke alltid slik at barnet er i stand til å vise takknemlighet og kjærlige følelser overfor oss, og barnet kan ofte være glad i og lojal overfor de voksne som har sviktet ham/henne. Selv barn som har opplevd alvorlig omsorgssvikt, vold eller overgrep fra sine omsorgspersoner, vil kunne føle seg dypt knyttet til dem.

Klikk

Vi skal gjøre vårt beste

Vi skal akseptere våre egne begrensninger, vi kan ikke være perfekte fosterforeldre uten feil og mangler. Det fosterbarna våre trenger er å føle at vi vil dem godt og at vi gjør vårt beste.

Vi kommer til å gjøre feil og vi kommer til å føle oss utilstrekkelige. Det beste vi da kan gjøre er å si unnskyld og prøve å reparere det som har gått galt i samhandlingen med barnet. Av og til må vi også sørge for hjelp til oss selv slik vi sørger for hjelp til barnet. «Det er ingen skam å søke hjelp».

Vi må også godta fosterbarnets begrensninger. Barnet ditt kan sette pris på deg og si det til deg/vise deg det, eller ikke gjøre det. Men det faktum at barnet ikke uttrykker takknemlighet eller kjærlighet, betyr ikke at du ikke har innflytelse eller er viktig for dem.

Noen barn føler at den beste måten å komme gjennom vonde og vanskelige opplevelser på, er å ikke tenke på dem eller snakke om dem. Men barna har uansett historien med seg. De trenger vår hjelp til å snakke om og gi mening til de traumatiske opplevelsene de har når de er klar for det. Det å vise raushet, det å tåle å bli avvist og tåle at heling og tillit tar tid, er noe vi må erkjenne.

Bilde 31

GRUPPEAKTIVITET

«MITT BARN» - arbeidsark

Tenk på fosterbarnet deres.

- Fyll inn fornavn og alder.
- Skriv ned det du/deres vet om ditt barns liv før han eller hun kom til deg/deres.
- Skriv ned det du/deres hadde ønsket å vite mer om.



31

Del ut arbeidsarket «Mitt barn». Arbeidssark – 1. samling.

Klikk og les

Vis på arket «Mitt barn» - navn og alder.

Klikk og les

Vis på arket "Hva jeg vet om mitt barns liv før det kommer inn i mitt hjem".

- Eksempler på hva som kan fylles inn:
- Hvor bodde han eller hun før?
- Var det med biologisk familie?
- En annen fosterhjems plassering?
- Institusjon?
- Hvorfor ble han eller hun plassert i ditt hjem?
- Inkluder hva du vet om barnets liv før plassering.
- Hvorfor er barnet under omsorg?

Klikk

Så skal du fylle inn det du ønsker du visste mer om. Hva jeg hadde likt å vite mer om fra barnets historie og oppvekst?

Vis på arket.

La deltagerne fylle ut arbeidsarket – bruk 4-5 min.

Vi kommer til å jobbe med slike arbeidsark med fokus på ditt fosterbarn på hver samling. Dette skal bidra til at dere kan bruke det dere lærer her på kurset til å forstå deres eget fosterbarn bedre, allerede fra i dag.

Målet er at vi etterhvert kan se og forstå bedre fosterbarnets følelser, tanker om seg og andre og barnets atferd/oppførsel. Kanskje vil dere også se at en traumebevisst forståelse kan hjelpe dere i møte med egne og andre barn.

Bilde 32



Avslutt samlingen med en liten øvelse på avspenning. Dagens avspenning er å lytte til musikk.

Nå skal vi bruke noen minutter på avspenning. Dette gjør vi fordi vi vet at det å leve sammen med barn som har traumeerfaringer, påvirker oss som omsorgspersoner. Noen ganger kan dette gjøre oss urolige, og da kan slike øvelser hjelpe oss til å regulere oss og samle oss.

I dag skal vi høre på litt musikk. Sett dere godt i stolen. Lukk øynene hvis du er komfortabel med det. Og så spiller vi en sang.

Spill litt rolig musikk.

Det ligger forslag til musikk på <https://www.traumebevisst.no/fosterforeldre/>

Bilde 33



Neste samling er.....

Takk for i dag!

