

KURSLEDERS HÅNDBOK TIL TRAUMEBEVISST OMSORG FOR FOSTERFORELDRE



5. SAMLING - Å MØTE FØLELSER OG ATFERD

Mål for samlingen:

- Kunne bruke modellen «Det kognitive triangel» og relatere den til aktuelle situasjoner.
- Få en økt forståelse for sammenhengen mellom følelser og atferd.
- Kjennskap til ulike måter vi kan hjelpe barn til å utvikle nye sosiale ferdigheter og positiv atferd.

Ha klar:

- Flip-over og tusj.
- Blanke ark og penner til deltagerne.
- Utskrift av «Mitt barn» Arbeids-ark 5. samling til alle deltagerne.
- Utskrift av «Det kognitive triangel» til alle deltagerne.

Før samlingen:

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

Instrukser til kursleder:

- *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.

Bilde 1



Velkommen tilbake! Fint å se dere.
I dag skal dere lære noe om det å møte barnas følelser og atferd.

Vi skal jobbe med:

- en modell som heter «Det kognitive triangel»
- sammenhengen mellom følelser og atferd
- ulike måter du kan hjelpe barn til å utvikle nye sosiale ferdigheter og positiv atferd.

Men først skal vi høre på litt musikk.

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

Bilde 2



En av grunnene til at dere er her på dette kurset, er kanskje at det ikke alltid er like lett å forstå det som skjer med barnet. Her ser vi et barn som ligger i vannet som et isfjell. Vi har det vi ser

Klikk

Klikk

Og så har vi det som er under overflaten, som ikke alltid er lett å se. Under overflaten er det følelser, tanker, forventninger og oppfatninger som barna har tilegnet seg gjennom tidligere erfaringer.

Bilde 3



I dag skal vi jobbe for å kunne se mer av det som er under overflaten, eller sagt med andre ord: Se bak barnets atferd. Vi skal jobbe med de to neste grunnleggende elementene i traumebevisst foreldreskap:

Hjelp barnet til å kunne forstå og kunne regulere vanskelige følelser.

Hjelp barnet til å kunne forstå og kunne regulere vanskelig atferd.

Bilde 4



Gruppeaktivitet

Tenk deg at du skal på et foreldremøte på ditt barns skole. Når du går inn, ser du noen foreldre du så vidt kjenner på den andre siden av rommet. De ser mot deg, men fortsetter bare å snakke sammen og viser ingen reaksjon på at du kommer mot dem.

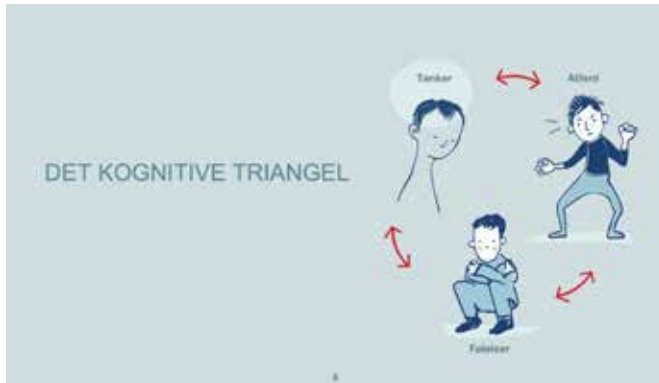
Hva vil du tenke da? Hva vil du føle? Hva vil du gjøre?

Still spørsmålet ut i gruppa. La deltakerne komme med innspill og tanker. En kursleder leder samtalen, og en skriver på tavla. Del opp i tanker/følelser/reaksjoner (hva vil du gjøre).

Når vi får svar på hva de tenker – gå videre og spør om følelser og videre mulig handling.

Selv om situasjonen objektivt er den samme, vil vår respons i situasjonen være avhengig av hva vi tenker og føler i situasjonen.

Bilde 5



Det kognitive triangel

Det kognitive triangel refererer til forholdet mellom det vi tenker, føler og gjør. Hva vi tenker har en direkte effekt på hva vi føler og hva vi gjør. Så ser vi at pilene i triangelet går begge veier. Det vi gjør kan også påvirke det vi tenker og føler. Det er fordi elementene i triangelet påvirker hverandre gjensidig.

Eks: Hvis du føler deg trist (følelsen) og blir i sengen hele dagen (atferden), vil du kanskje komme til å tenke negative tanker som «jeg er en håpløs person» (tanken).

I noen situasjoner vet du ikke om følelsene dine er skyld i det du gjør, eller om handlingene dine er skyld i følelsene du har. Det å gjøre en endring i et av elementene på triangelet kan ha effekt på de to andre elementene.

Eks. i stad: Hvis din tanke er at menneskene på den andre siden av rommet snakker om deg, fremfor å tenke at de har ikke sett deg – og derfor fortsetter å snakke med hverandre – vil det påvirke hva du gjør i situasjonen. Et lite skifte i hvordan du tenker vil kunne ha stor effekt på hvordan du handler, og hva du så vil føle.

Bilde 6

TRAUMER OG DET KOGNITIVE TRIANGEL

Barn som har opplevd traumatiske hendelser kan ha problemer med å:

- Se sammenhengen mellom sine følelser, tanker og sin atferd.
- Forstå og uttrykke følelser.
- Kunne tolke andres følelesuttrykk.
- Kontrollere sine reaksjoner i møte med traumetriggere og når de føler seg truet.



Det å kjenne til og være bevisst sammenhengen mellom tanker, følelser og atferd, vil kunne hjelpe oss og barna i vanskelige situasjoner.

Barn som har opplevd traumatiske hendelser kan ha problemer med å:

Klikk og les x 4

Bilde 7

TRAUMER OG DET KOGNITIVE TRIANGEL (fortsetter)

Barn som har opplevd traumatiske hendelser kan:

- Ha problemer med å håndtere frustrasjon, sinne eller redsel
- Ha behov for å beskytte seg selv
- Gjenoppleve mønstre eller følelser fra fortiden
- Søke respons fra andre, selv om denne responsen er negativ
- Holde omsorgspersoner på fysisk eller emosjonell avstand
- Bekreftelse på egen oppfatning av seg selv (sin "Usynlige koffert")



Vi ser at barn og ungdom som har vært utsatt for traumatiske hendelser, kan utvikle en atferd som har hjulpet dem å overleve stress, omsorgssvikt, overgrep og mishandling. Denne overlevelsesstrategien var hensiktsmessig i den aktuelle situasjonen.

Når de kommer i en trygg og god omsorgssituasjon er det ikke nødvendigvis slik at de klarer å være å reagere på samme måte. Da vil atferden kunne bli uforståelig for de rundt og kan skape problemer for barnet i samhandling med andre.

Atferden kan være synlig og utadrettet (aktiv forsvarsrespons) eller mer skjult, rettet innover (passiv forsvarsrespons).

Klikk og les x 4

Barnet kan gjøre dette for å ha kontroll på situasjonen og/eller for å beskytte seg selv. En negativ respons er også en kjent respons, og kan oppleves som trygt.

Klikk og les x 2

Bruke gjerne ett eksempel fra egen praksis.

Selv om disse følelsesmessige reaksjonene, og atferden barnet ditt viser, kan være frustrerende og utfordrende, er det ikke bevisst eller kalkulert fra barnets side.

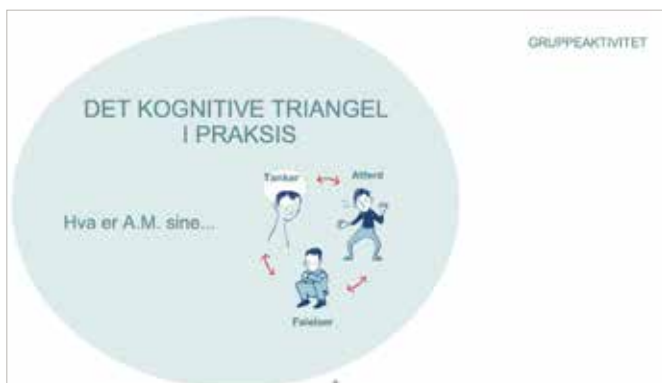
Bilde 8



Les sitat eller be en deltager lese sitatet.

A.M. uttrykker på en sterk måte hvordan hun trenger en person som kan tåle og kan romme alle de sterke og vanskelige følelsene hun har i kroppen.

Bilde 9



Gruppeaktivitet

Nå skal vi bruke sitatet vi akkurat hørte og prøve å sette det inn i Det kognitive triangelet.

En kursleder leder samtalen. En skriver på flip-over. Be deltagerne komme med innspill på tanker/atferd/følelser. Bruk 5 minutter på dette.

Klikk og les x 3

Klikk

Den kognitive triangelen kan hjelpe oss til å forstå barns atferd og reaksjoner. Det vil likevel ta tid og tålmodighet å forandre tanker, følelser og atferden til barnet selv. Traumatiske opplevelser, særlig i ung alder, forstyrrer en normal og god utvikling. Vi som voksne må være sensitive på at barnet ikke kan fortelle alt som har skjedd, hva de tenkte og hva de følte, men kanskje vi sammen med barnet kan finne en følelse som vi kan sette i sammenheng med det som skjedde, og at barnet kan begynne å forstå hvorfor det handler som det gjør.

Nå skal vi lese en historie om en forelder som bruker det kognitive triangel.

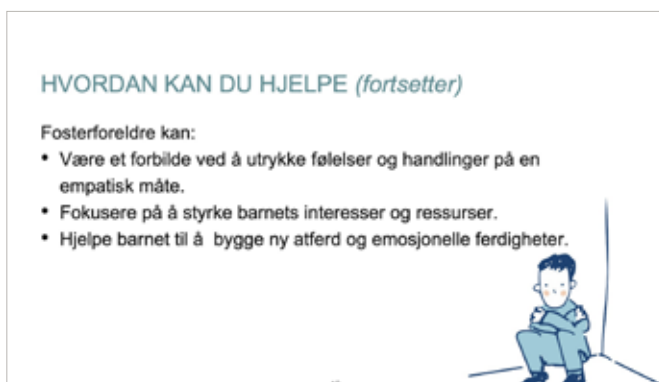
Bilde 11



Hvordan kan vi hjelpe. Jo, fosterforeldre kan.

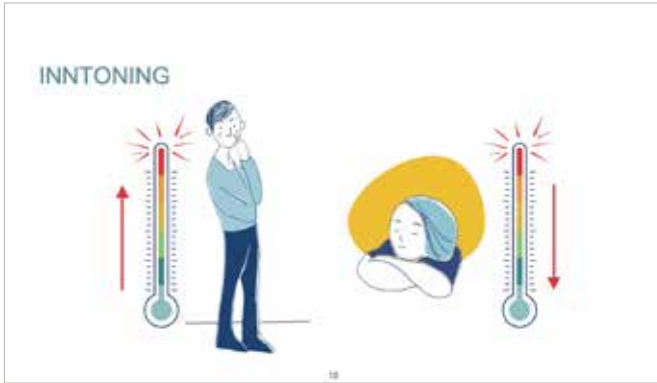
Klikk og les x 3

Bilde 12



Klikk og les x 3

Bilde 13



Fosterbarn vil sende ut mange signaler om sine følelser, noen av dem vil være ubevisste og heller ikke verbale, mens andre kan være tydelige og klare. For å være en god mottaker av alle følelsene må vi inntone oss til barnet, og søke – og prøve – å forstå følelsene som ligger bak ordene og handlingene barnet uttrykker.

I tillegg til å være oppmerksom på barnets følelser må vi også være oppmerksomme på våre egne følelser og hvor vi er på termometeret. Hvis vi klarer å beholde roen, romme følelsene og gi en rolig og forutsigbar respons vil det kunne hjelpe barnet til å regulere seg og håndtere situasjonen.

Bilde 14



Som omsorgsperson bør du:

Klikk og les

Du kan for eksempel si:

Jeg lurer på om du egentlig er veldig redd, er du det?

Klikk og les

Det å bekrefte barnets følelser kan ha en sterk (positiv) effekt. Barnet har gode grunner til å føle det han eller

hun føler.

Klikk og les

Anerkjenn barnets opplevelse, selv om du har en annen opplevelse av situasjonen.

Bilde 15

INNTONING (fortsetter)

- La barnet forstå at det er greit å snakke om vonde ting.
- Vær sensitiv i forhold til kulturelle forskjeller.
- Vær anerkjennende og trøstende



15

Klikk og les

Fortell barnet at det er ok å snakke om både gode og vonde opplevelser. (Vi vil komme mer tilbake til dette i 6. samling)

Klikk og les

Barna deres kommer til dere med ulik og varierende bakgrunn. Etter hvert lærer vi å tone oss inn og forstå barnets følelser og hvordan kulturen barnet kommer fra påvirker barnets måte å vise og uttrykke følelsene sine på.

Kultur kan handle om etnisitet, religion og geografiske forskjeller som bygd og by, men også om ulike familiekulturer.

F.eks: Noen er «klemmere» og noen er «ikke-klemmere». I typiske følelsesladete sammenkomster som bryllup og begravelser viser mennesker både glede og sorg på svært ulike måter. Følelsesuttrykk som for noen er naturlig vil for andre overskride personlige grenser for nærhet. Ved å ha et blick for mulige kulturelle forskjeller kan vi unngå misforståelser og sårede følelser.

Klikk og les

Tilby trøst og omsorg. Oppmuntre barnet til å uttrykke følelser og ha samtaler med deg om dem. Når barnet uttrykker en følelse, la ham eller henne vite at du har hørt, at du prøver å forstå og anerkjenner hvordan han eller hun føler seg. At du anerkjenner følelsene som uttrykkes vil kunne hjelpe barnet til å føle seg trygg. Eksempel: «Jeg forstår godt at du er sint.»

Husk at det å anerkjenne en følelse betyr ikke det samme som å akseptere atferden som kan inntreffe når barnet er sint eller frustrert. Du kan anerkjenne en følelse, men på samme tid sette hensiktsmessige grenser for uønsket

oppførsel.

Bilde 16



Klikk

Leker og spill kan være fine måter for barn å lære og uttrykke ulike følelser på. Barn er forskjellige, og det er viktig at leken oppleves som positiv og uten stress og alvor.

Noen barn kan ha nytte av at man tar små «innsjekk» i øyeblikket, som når de spiser frokost eller når de kommer hjem fra skolen. Kanskje barnet ser litt nedstemt ut. Eks: «Jeg synes du ser litt lei deg ut i dag. Er du litt lei deg?» Eller: «Hvordan har du det i dag?»

Klikk

Redskaper som følelsetermometeret, mitt følelseskart (kan deles ut til gruppa før samlingen er slutt), eller å mime følelser kan være nyttige «følelses-øvelser». Og nå skal vi gjøre en mime-øvelse.

Bilde 17



Gruppeaktivitet

Ha en kurv med lapper klippet ut av arket «Mime følelser-øvelse».

Gå sammen to og to (Helst ikke de som er par).
En er skuespiller og den andre skal gjette.
Skuespillerens jobb er å få partneren til å gjette hvilken følelse du mimer.
Skuespilleren trekker en lapp fra kurven.
Når du trekker en følelse: Prøv å kjenne på følelsen inni deg selv før du prøver å mime den.
Du skal prøve å vise at du gjennomgår den følelsen som står på lappen. Du får ikke bruke språk, men du kan bruke hele kroppen.

La deltagerne mime et par minutter og bytt rolle.

Spør så ut i gruppa:

Hvilke følelser var lette å gjette?
(Kanskje: Sint, trist, redd og overrasket)

Hvilke var vanskelige?
(Kanskje: flau, skamfull, sjenert, stolt)

Se for deg at du skal gjøre dette hjemme med fosterbarnet ditt. Hva vil være viktig å tenke på da? Når – hvor – hvordan? utfordringer?

Andre øvelser og leker som kan være en ressurs for fosterforeldre:
https://www.linktillivet.no/filer/Ovelser_og_leker_LINK.pdf

Bilde 18



Barn som har opplevd traumatiske hendelser og omsorgssvikt kan ha lite erfaring med voksne som regulerer sine følelser på en god måte. Som fosterforelder kan vi vise at det er mulig å vise følelser uten å bli overveldet og uten at vi mister kontroll.

Klikk og les

Å være et forbilde kan være vanskelig når vi står overfor utfordrende atferd. Men hver gang vi klarer å være regulert i møte med barnet i vanskelige situasjoner, viser vi barnet at vi kan være litt sinte uten å bli rasende.

Klikk og les

Vi kan la barnet vite at vi blir skuffet eller lei oss som følge av noe barnet har sagt eller gjort, det handler om å være ekte. Hvis vi er skuffet, vil barnet merke det. Det vi ikke ønsker er å påføre barnet ytterligere belastning eller skam. «Jeg forstår at du ble sint. Jeg ble også litt lei meg. Skal vi prøve å se om vi kan finne ut av det?»

Klikk og les

Barn som har opplevd traumatiske hendelser kan ha problemer med å forstå motstridende følelser. F.eks: Det går an å være glad i – og sint på – foreldrene på samme tid.

Bilde 19



Noen som vil lese dette?

Den andre kurslederen leser teksten om ingen deltager melder seg.

Bilde 20



Klikk og les x 4

Gruppeaktivitet

La deltakerne samtale rundt spørsmålene i 10 min, de tre første spørsmålene først, så siste. Vis gjerne sitatet litt mer.

Bilde 21

OPPMERKSOMHET PÅ DET POSITIVE

- Gi ros og bekreft barnet når det gjør noe bra.
- Anerkjenn, anerkjenn, anerkjenn!
- Vær konkret.
- Vær der i øyeblikket.
- Klarer vi å gi 5 positive tilbak for hver korreksjon? (5-1)



En god måte å redusere negativ og uønsket atferd på, er å oppmuntre til positiv og ønsket atferd. Noen barn (og mange av de vi møter) får oftere oppmerksomhet for sin negative oppførsel. Det å se og gi oppmerksomhet for positiv og ønsket atferd hos disse barna kan utfordre vår kreativitet.

Klikk og les

Se etter små positive ting og speil barnet på dette. Det handler om å se og om å anerkjenne.

Klikk og les

Anerkjennelse er viktig. Anerkjenn, anerkjenn, anerkjenn. Når vi gir positiv respons må den være konkret, ekte og i øyeblikket når det skjer. Eks: «Så gøy at du leser bok! Hva handler den om?»

For mindre barn kan det å ha et belønningsskjema være en konkret måte å tydeliggjøre ros og mestring på. F.eks. kan det være å få små ting, sette på klistermerker, få en leke-tatovering, eller at dere sammen gjør en aktivitet. OBS: Det å virkelig ha prøvd, det å nesten få det til, er godt nok!

Klikk og les x 3

Bilde 22

OPPMERKSOMHET PÅ INTERESSER OG RESSURSER

- Gi valg når dette er mulig.
- Gi mulighet til at barna kan få "gjøre det selv."
- Legg merke til og oppmuntre barnets interesser og talenter.
- Hjelp barnet til å mestre en ferdighet.



Jo mer vi klarer å støtte og bygge opp om barnets interesser, og gir dem en følelse av at de mestrer ting og har kontroll, jo større er vår sjanse til lykkes med å oppmuntre positiv atferd.

Klikk og les

For å gi barnet en følelse av å ha kontroll over sitt eget liv.

Klikk og les

Men la dem vite at du er i nærheten om de trenger deg.

Klikk og les

Og støtt opp under disse!

Klikk og les

Gjerne en ferdighet som de viser interesse for. Det kan være fotball, svømming, kampsport, fysisk arbeid, spille et instrument. e.l.

Bilde 23



La hvert bord få en bolle med godteri og alle deltakerne får en papirkopp hver.

Klikk og les

Putt et godteri i koppen for antall ros du har gitt barnet ditt

Klikk og les

Putt et godteri for antall «tak» osv.

Klikk og les x 4

Putt et godteri for antall «sjanser, valg, latterøyeblikk» osv.

Ser ut som det er noen ganske fulle kopper her?

Bilde 24



Nå skal vi ta ut et godteri for hver gang du i uken som gikk har:

Klikk og les x 4

Har dere eksempler? – (Ta ut godteri for hvert eksempel)

Koppene er ikke så fulle nå....

Det er ikke noe tvil om at det kan være vanskelig å få en god balanse mellom oppmuntring og korreksjon når det gjelder fosterbarn. Barna kan teste oss på måter vi aldri hadde sett for oss, og det kan kreve både planlegging og spesiell oppmerksomhet fra vår side. Dersom vi skal klare å gi mer positiv tilbakemelding på det som fungerer, enn det vi gir av korreksjon på negativ og uønsket atferd, må vi hele tiden ha en bevissthet på dette. Klarer vi 5:1?

Bilde 25



Som fosterforeldre vil vi alltid ønske, og jobbe for, at barnet kan mestre livet på de ulike arenaene barnet er på – det være seg skole, hjemme, fritidsaktiviteter osv.

Selv om vi forsøker å ha oppmerksomheten på det positive barnet gjør, vil det være situasjoner hvor barnet trenger korrigerende på atferden sin. F.eks. dersom fosterbarnet slår et annet barn. I slike tilfeller må vi korrigere atferden.

Når vi skal korrigere atferd, må vi huske å ta på oss «traum Brillene». Erfaringene barnet har med seg påvirker både barnets oppfatning av seg selv, og deres evne til å kontrollere egne følelser og atferd.

Det å være bevisst på når det er hensiktsmessig å gjøre en korrigerende, er viktig. Både barnet og vi selv har et toleransevindu, og vi trenger begge å være «innenfor» vinduet vårt når vi skal korrigere atferden. Det kan også være andre elementer som gjør at vi skal vente. Eks: Fosterbarnet kommer beruset hjem. Fosterforelder sørger for at ungdommen kommer i seng, og tar praten dagen etter.

Når vi skal korrigere negativ eller uønsket atferd:

Klikk og les

Dette betyr at du skal bruke en rolig stemme, vise en rolig kroppsholdning og bruke få ord.

Klikk og les

Klikk og les

Konsekvenser kan være med på å regulere atferd. Velg konsekvenser som er fornuftige og gir mening for barnet. Unngå å true barnet med at hun må flytte fra fosterhjemmet pga. dårlig oppførsel. Dette vil bare bidra til at barnets oppfatninger fra den usynlige kofferten blir bekreftet og dermed vil føre til at dårlig atferd eskaleres og det blir en selvpåfylgende profeti for barnet. Vær varsom med å korrigere foran andre personer, voksne som barn.

Klikk og les

Barn som har opplevd traumatiske hendelser kan fungere på et lavere modenhetsnivå enn den biologiske alderen deres tilsier. Ha dette også med deg, når du velger konsekvenser.

Klikk og les

Noen ganger trenger både vi og barnet at vi «ser vekk». At vi heller tar det opp når ting har roet seg, eller at vi lar det gå for denne gang.

Bilde 26

KORRIGERE OG BYGGE

Fokus på å hjelpe barnet til...

- Å forstå sammenhengene mellom tanker, følelser og atferd.
- Å forstå de negative følgene av atferden.
- Å finne alternativer til problematisk/negativ atferd.
- Å øve på seg på å finne gode måter for å regulere sterke følelser og negative tanker.



26

Når vi skal korrigere uønsket atferd er det ikke nok bare å fortelle barnet at noe er galt og gi en eller annen konsekvens. Vi ønsker å hjelpe barnet med å fungere på ulike arenaer. For å virkelig hjelpe barnet med det, må vi ha fokus på å hjelpe barnet til...

Klikk og les x 4

Bilde 27

GRUPPEAKTIVITET

MED UTGANGSPUNKT I SITUASJONEN

(SITUASJONEN FRA ØVELSEN MED DET KOGNITIVE TRIANGEL)

- Hva er de negative følgene av denne atferden?
- Hvordan kan vi hjelpe barnet til å forstå disse effektene?
- Hvilke alternativer kan vi foreslå for denne atferden?
- Hvilke konsekvenser kan vi bruke hvis atferden fortsetter?

27

Nå skal vi gå tilbake til det dere skrev om barnets atferd i oppgaven med det kognitive triangel. Bruk baksiden av arket og svar på følgende spørsmål

Klikk og les x 4

La deltagerne jobbe med dette i 5 min. Spør deltagerne hva de har kommet fram til. 10 min samtale rundt dette.

Bilde 28



Gruppeaktivitet og oppsummering:

Del ut gule lapper.

Alle skriver to momenter de vil ta med seg fra samlingen i dag.

Be deltagerne dele i plenum. En kursleder skriver dem på tavla.

VIKTIG: Kurslederne tar vare på lappene, de skal brukes på neste samling.

Følelsetermometeret! Hvor er vi?

Hvis ønskelig, gjør en avslapningsøvelse med gruppen før du bryter for dagen.

Neste samling er....

Bilde 29



Takk for i dag!