



Om relasjonsarbeid med fokus på det som ikke sies

Anette Andersen og Pål Solhaug, RVTS Sør, 2021.

Traumatiserte barn og unge har ofte utfordringer med å tolke verden rundt seg. Over tid har de måttet tilpasse seg å leve med utrygghet slik at de utvikler et overutviklet beskyttelsessystem. Dette gjør at traumatiserte barn og unge ofte er hypervaktsomme og tolker sosiale situasjoner negativt. Dette kan videre føre til at de overreagerer på signaler fra omgivelsene. Når vi skal hjelpe barn og unge med å å tolke og forstå verden kan det være nyttig å ha med seg tenkningen om at vi har to hjernehalvdeler, den høyre og den venstre side som har spesialisert seg i ulike ting.

Den venstre hjernehalvdelen er den logiske, rasjonelle språklige siden. Den høyre hjernehalvdel er den mer sosiale og emosjonelle siden. Når vi er sammen med andre er det den høyre siden som i hovedsak plukker opp de mer subtile signalene i kommunikasjonen. Det vi kaller for ikke-verbal kommunikasjon. Signalene som formidles i den ikke-verbale kommunikasjonen hjelper oss til en følelse av å være påkoblet andre på et dypere plan enn det ord kan gi. Vi sier at det er den høyre side av hjernen som hjelper til å skape «ekte» kontakt i relasjonen. Gjennom ikke-verbal kommunikasjonen uttrykkes ulike følelser og sinnsstemninger som gir viktig informasjon om den gjensidige opplevelsen av å være sammen. Forskere som Dan Siegel og Alan Schore påpeker at disse møtene er essensielle for vår utvikling av emosjonell og sosial identitet og selvforståelse.

Utfordringen for traumatiserte barn og unge er at det er nettopp det å tolke denne ikke-verbale kommunikasjonen som ofte er veldig vanskelig. Det kan være fordi de har få gode sosiale erfaringer, fordi menneskene som har påført dem påkjenninger ofte har gitt svært tvetydige ikke-verbale signaler. Det er derfor viktig at vi i menneskemøtene ikke lar oss falle til ro med ordene som formidles, men passer på å gi alt det som *ikke sies* en spesiell oppmerksomhet.

Tips til hjernebalanse

Når en er sammen med barn og unge kan du rette en spesiell oppmerksomhet mot de sidene som ikke er så fremtredende i relasjonen, men som er så viktig for at vi skal føle oss påkoblet, i harmoni og balanse.

Legg merke til alt det som *ikke sies*:

- Øynene og blikket
- Ansiktsuttrykket
- Tonefallet
- Kroppsbevegelser og kroppsstilling
- Håndbevegelser- gester
- Andre ikke- verbale signaler: klær, farger
- Timing på responsen
- Intensiteten i responsen

Du kan også legge merke til om det er flere ikke-verbale uttrykk samtidig hos barnet eller ungdommen, som for eksempel rynker han/hun panna og samtidig slå ut med armene? Du kan observere hvordan kroppsspråket ditt påvirker barnet eller ungdommen, og hvilke signaler du sender. For eksempel hvilket kroppsspråk bruker jeg for å signalisere at jeg kjeder meg, og hva skjer med barnet?

Gjennom å være litt mer oppmerksomme på de ikke-verbale signalene som sendes, primært til den høyre hjernehalvdelen, kan vi øke følelsen av å være påkoblet, bli sett og føle seg trygg. Vi må huske

å bruke begge sidene- både den høyre og venstre hjernehalvdelen- så nettverkene i *hele* hjernen er i sving.

Teksten er inspirert av:

Daniel Siegel (2015). [Signal Boost: Send Your Teen these Messages instead of a Text](#). *Pathways to Family Wellness*.

