



Om å hjelpe barn og unge med å finne ro

Anette Andersen og Pål Solhaug, RVTS Sør 2021

Vi vet at utviklingstraumer, som misbruk, vold og manglende støtte fra omsorgsgivere, kan føre til at barnet eller ungdommen får et sensitivt selvbeskyttelsessystem og et underutviklet reguleringsystem. Det vil si at små problemer kan føre til store følelser, og at barnet eller ungdommen strever med å finne tilbake til ro og trygghet. Som voksne er det da viktig at vi prøver å hjelpe barnet/ungdommen med reguleringsstøtte.

Vi sier ofte at det kan gjøres med ut fra to tilnærminger; top-down eller bottom-up. Top-down handler om å gi reguleringsstøtte ved å henvende seg til tenkehjernen gjennom språk, refleksjon, innsikt og forståelse. Da kan verktøyet Kofferten min og meg være til god hjelp i samtalen.

Men i situasjoner der beskyttelsessystemet blir aktivert ved flukt, kamp, frys eller overgivelse, vil ikke barnet eller ungdommen være tilgjengelig for samtale og refleksjon. Vi kan si at følelsene har tatt over, og tenkehjernen er koblet ut. Da kan det være lurt å hjelpe barnet eller ungdommen gjennom kropp, motorikk og sanser med å finne tilbake til roen. Vi kaller det å gi reguleringsstøtte bottom-up.

Nedenfor er noen forslag til reguleringsøvelser du kan gjøre sammen med barnet eller ungdommen:

Pusteteknikker:

En effektive måte å støtte barn og unges regulering på er gjennom pusten. Når vi er redde eller stresset puster vi fortere. Med å kontrollere pusten kan vi påvirke de ufrivillige stressresponsene til å tro at faren er over. Det vil igjen dra med seg de kroppsfunksjonene en ikke kan styre (puls, fordøyelse osv.) Så gjennom å puste langsommere og dypere, sendes signal til nervesystemet om også å roe ned de andre kroppsfunksjonene en ikke har bevisst kontroll over.

Eksempel på ulike pusteteknikker:

Innpust

Ta et ordentlig innpust ned i magen slik at den buler ut. Hold pusten inne et par sekunder før du puster dypt ut igjen. Gjenta.

Rytmask pust

Pust sakte inn og tell til fire (1001 – 1002 – 1003 – 1004). Hold pusten litt nede i «magen» før du rolig puster ut mens du igjen teller sakte til fem ((1001 – 1002 – 1003 – 1004-1005). Gjenta.

4-7-8 pust

Pust inn gjennom nesen mens du teller til 4.

Hold pusten mens du teller til 7.

Puste sakte ut og lag en “sssss-lyd”, mens du teller til 8. Gjenta.

Tips for å sjekke om en puster overfladisk (med brystet, ikke med magen)

Hold en hånd på magen og en hånd på brystet. Se i et speil hvordan hendene løfter og senker seg. Puster du riktig skal begge hendene, det vil si både bryst og mage, løfte og senke seg omtrent samtidig.

Grunning i rom:

En god øvelse for regulering er å fokusere på noe utenfor seg selv. Be barnet/ungdommen legge merke til 3 forskjellige ting i rommet, og benevne 3 forskjellige egenskaper ved tingen (f.eks. farge, mønster, form). Deretter 3 ting han/hun hører og benevne 3 forskjellige kvaliteter ved hver lyd, og til slutt 3 forskjellige ting hun berører (f.eks. klærne, huden, en gjenstand) og 3 forskjellige egenskaper ved det han/hun kjenner (f.eks. ru/glatt, varm/kald, osv.). Vil en utvide øvelsen, kan en gå tilbake til start. En kan da samtidig med at man fokusere på de ulike sanseinntrykkene, minne om at vi er tilstede her og nå, i dette rommet. En kan så gå videre med 2 ting for hver sans, så 1 ting, evt. tilbake til 2 og til slutt 3. Om en vil, kan en også ta med barnet/ungdommen til vinduet og be han/hun benevne ting han/hun ser og hører på utsiden.

Beroligende sansestimuli:

Lag en musikkspilleliste eller et fotoalbum med vakre naturbilder eller annet som barnet eller ungdommen assosieres med noe vakkert og beroligende. Barnet eller ungdommen kan så ta frem spillelista eller albumet å lytte/se som reguleringsstøtte i situasjoner der de kjenner på en over- eller underaktivering.

Grunning i kropp:

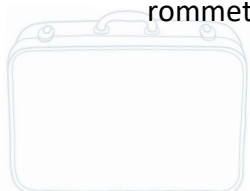
Be barnet/ungdommen fokusere på hvordan han/hun sitter i stolen, kjenne setet mot stolen, ryggen mot rygglenet, føttene mot gulvet, evt. armene mot armlenet. Hold fokus på opplevelsen av å være i kontakt med det som bærer og støtter en, kjenn etter i kroppen der den er i kontakt med underlaget, og kvaliteter som kan sanses ved de tingene en er i berøring med (overflate, mykt/hardt, temperatur, osv.) Ved underaktivering kan det være gunstig å legge til litt press mot underlaget. Det øker aktiveringen litt.

Avspenningsøvelse muskulatur:

Traumatiserte barn og unge kan slite med at det ikke føles trygt slappe av. Ved høy beredskap i kroppen, kan det være til hjelp å spenne muskulaturen i ca. 5 sekunder, for så å slappe av i ca.10 sekunder. En kan velge bare et område, f.eks. skuldre, eller beina, eller bevege seg fra område til område gjennom kroppen. Be barnet eller ungdommen å legge merke til forskjeller i de ulike områder en fokuserer på under øvelsen.

Øvelser som øker aktiveringsnivå:

Om barnet blir underaktivert, kan det være nødvendig å gjøre noe som øker mental kapasitet og aktiveringstilstand. For eksempel kaste ball fram og tilbake, reise seg og gå litt i rommet, trampe med føttene, klappe. Be barnet eller ungdommen å kjenne etter forskjeller



før og etter.

Trygt sted øvelse:

Traumatiserte barn og unge kan streve med å kjenne seg trygge, selv når de er i sikkerhet. For noen kan det være til hjelp å arbeide inn gode minnebilder som kan assosieres med noe trygt i nåtid. Det kan være et sted i naturen, et godt minne, trygge personer og situasjoner, et sted man skaper selv i fantasien, osv. Be barnet/ungdommen lukke øynene, se bildet for seg, utdype sansekvaliteter, og kroppslig velbehag.

Dette er noen eksempler på hva du kan gjøre sammen med barnet eller ungdommen reguleringssøtte bottom-up. Det finnes uendelige mange øvelser og aktiviteter med fokus på sanser og kropp som kan være effektiv hjelp for reguleringsstøtte. Det er bare fantasien som setter begrensninger. Utforsk gjerne sammen med barnet eller ungdommen hva som kan fungere for akkurat dem!

Referanse:

Fa-Sett, RVTS Sør; <http://fa-sett.no/index.php?kat=3>

