

Øvelse: SENSITIVITETSTYPER

Hva handler denne øvelsen om

Denne øvelsen handler om at vi voksne ikke alltid er så konstruktive sammen med barn og unge som vi og barna ønsker. Det kan vi gjøre noe med. Vi begynner her, ved å reflektere litt over våre egne reaksjoner. I traumebevisst barnevern er kompetansen på oss selv vel så viktig som kunnskapskompetanse og verdikompetansen. Vi må ha et reflektert forhold til hva det er som trigger oss, om eget toleransvindu og egen alarmsentral.

Hensikt

For deg som arbeider i barneverntjenesten, er hensikten å gi deg et enkelt verktøy som du kan bruke når du ønsker å reflektere over din egen, og andres, samhandling med barn/unge. I tillegg å gi deg et enkelt verktøy du kan anvende personlig, og i prosessveiledning med foreldre og fosterforeldre.

Hvorfor

Barn og unges smerte kan ha mange uttrykk. Mange av disse kan være krevende og utfordrende å stå overfor. Er vi ærlige, vet vi at vi håndterer noen uttrykk bedre enn andre. Hva vi reagerer på og hvordan vi reagerer henger sammen med vår egen historie, vår livssituasjon og personlighet. Overfor de uttrykkene som vi har størst vansker med, kan vi nesten instinktivt reagere uhensiktsmessig, irrasjonelt og destruktivt.

Skal barn/unge tørre å betro seg til oss, skal de kunne stole på vår beskyttelse, skal de velge oss som fortrolig samtalepartner, forutsetter det at vi unngår å reagere destruktivt. Det forutsetter at vi "tenker før vi handler". Vi trener oss på å ta en ørliten pause før vi gjør eller sier noe, spesielt i de situasjonene der vi ellers har lett for å reagere følelsesstyrt. Vi bruker pausen til å minne oss selv om hva som er lurt å si og gjøre. Men for å klare å tenke før vi handler, må vi være oppmerksomme på hva som er våre "ømme punkter."

Hvordan

Vi bruker en inndeling av voksnes sensitivitet som er tilpasset og forenklet etter modellen som heter Circle of Security (Powel et al, 2015), (Brandtzæg, Smith og Tortsteinson, 2011). De bruker metaforen "Haimusikk" for den uroen som oppstår som respons på smerteuttrykk hos barn. Denne uroen kan være knyttet til egne omsorgserfaringer, som i noen tilfeller kan stå i veien for å gi en god respons på barnets smerteuttrykk.

INSTRUKSJONER

Til kursleder:

Du sier først litt om hva denne øvelsen handler om og hvorfor vi har øvelsen.

Så tar du frem pp med oversikt over sensitivitetstypene og leser opp det som står nedenfor før du gir øvelsen. Det kan være du må gjenta opplesningen.

SEPARASJONSENSITIV

Noen av oss voksne er **separasjonssensitive**. Vi har kanskje vokst opp i en familiekultur der sinne ikke ble så godt mottatt, og vi lærte tidlig at det å ha fokus på hva andre ønsker, føler eller trenger, fremfor primært å være opptatt av egne behov, er en effektiv måte å unngå å bli forlatt og avvist på.

Det betyr at det kan være viktig for oss å være godt likt og være populær. Vi har fokus på å ha en god relasjon med barnet og liker at barnet "trenger" oss. Men det betyr også at vi er sårbare når vi møter avvisning, utagering, krangel/bråk eller ignorering. Det kan være vanskelig for oss å ta ledelsen, og hjelpe til når barnet skal ut i verden. Vi kan fort tenke at barnet ikke vil klare seg uten oss.

PRESTASJONSENSITIV

Andre av oss voksne er **prestasjonssensitive**. Vi har kanskje vokst opp i en familiekultur der anerkjennelse og aksept henger sammen med hva vi presterer. Vi lærte at det ikke er nok å være den vi er for å få nærhet til andre mennesker. Vi må bidra med noe. Den jeg er, akkurat som jeg er, er ikke nok.

Det betyr at det kan være viktig for oss å være flinke og resultatorienterte, Vi har fokus på at barnet skal ut å lære, utforske og prestere. Men det betyr også at vi er sårbare når vi stilles overfor barn som kritiserer oss for å ikke gjøre jobben vår godt nok. Vi er også sårbare for barn som stadig vil ha hjelp og trøst, barn som undertrykker og barn som har "gitt opp". Vi kan fort tenke at barnet må "ta seg sammen", og at det bare vil ha oppmerksomhet.

TRYGGHETSSENSITIVE

Og andre igjen av oss vokser er **trygghetssensitive**. Vi har kanskje vokst opp i en familiekultur der nærhet betydde å bli kontrollert og å miste seg selv. Vi lærte oss tidlig at for å føle seg trygg, trengte vi litt avstand til andre.

Det betyr at det er viktig for oss å ha kontroll på nærhet og avstand, og reagerer på barn med sterke emosjoner. Vi har fokus på at barnet skal bli selvstendig og klare seg selv, mer enn på nærhet. Men det betyr også at vi er sårbar når vi stilles overfor barn som er dominerende, invaderende, "bli-spist-opp" eller "borrelås" barn. Vi kan fort tenke at barnet er klengete.

ØVELSE

1. Hver deltaker får utdelt en post-it-lapp.

(Ca 5 minutter)

- Vær ærlig mot deg selv og tenk nøye igjennom din egen sensitivitet. Noter på en lapp den sensitivitetstypen du kjenner deg mest igjen i.
- Tenk også igjennom hvor du kan reagere når din sensitivitet utfordres. Finn gjerne et par eksempler.

2. Gå sammen to og to. (10 minutter)

- Del innsikten din med en kollega i en en-til-en-samtale.
- Formuler og del med din kollega et personlig utsagn:
"Når jeg møter... .. (sett ord på konkrete atferder/smerteuttrykk hos barn/unge) skjer det noe med meg som jeg ikke ønsker/likes: Jeg... .. blir/gjør/tenker/føler/sier"

3. Plenum (10 minutter)

PLENUM

Kursholder ber de ulike pargruppene om å dele noe av det de kom fram til.

RESSURSER:

Post it-lapper

Fordypning:

Her er det øvelsen som er viktigst. Men om du ønsker å sette deg mer inn i tankegangen rundt sensitivitetstyper, kan du lese:

- Powel, B., Cooper, G., Hoffman, K & Marvin, B. (2015). Trygghetssirkelen: en tilknytningsbasert intervensjon. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Brandtzæg, Smith og Tortsteinson (2011): Mikroseparasjoner – tilknytning og behandling, Fagbokforlaget, Oslo.