



TRAUMEBEVISST OMSORG FOR SKOLE

TBO-S

Traumebevisst Omsorg for skole – TBO-S

På alle skoler finner vi elever som har opplevd traumatiske hendelser, store stressbelastninger, eller som har levd under vanskelige omsorgsforhold. Elevene kommer til skolen med disse livserfaringene, og for mange kan det være med å prege også skolehverdagen deres. De kan oppleve utfordringer i lærings- og mestringssituasjoner, men også i møte med andre elever og med voksne på skolen. «Traumebevisst omsorg for skole» (TBO-S) er et kursopplegg og en tilnærming som inviterer ansatte i skolen til å undre seg sammen om hva som er elevens mestringsstrategier, ut fra det som eleven har opplevd, og hvordan dere sammen kan skape en trygg og god hverdag for eleven på skolen hos dere.

TBO-S er tre kurs-samlinger, og hver samling er beregnet til å vare i 2 timer. I kurssamlinger går deltagerne gjennom fastsatte temaer etter en fast struktur. Innholdet i kurssamlingene er variert. Det er oppgaver, undervisning, refleksjon, idemyldring og det er stort fokus på at fagstoffet skal være tilgjengelig for alle og være konkret.

Det første og mest grunnleggende elementet i traumebevisst omsorg er å se barnet i lys av de erfaringene de har hatt, og de erfaringer de ikke har hatt. Når vi ser på barnets utfordrende atferd med «traumebevisste briller», blir det mulig for oss voksne å forstå at atferden har en mening og en funksjon. Når vi får innsikt i hvordan traumer og stress kan påvirke barn vil vi lettere kunne forstå både deres følelser, holdninger og atferd. Dette er noe vi skal snakke mye om i løpet av kurssamlingene. Vi skal jobbe med å styrke vår evne til å kommunisere med barnet og lære oss ferdigheter som bidrar til bedre samhandling med barnet. Målet med dette kurset er å gi deg mer innsikt og kunnskap, istandsette deg til å møte barnet på en traumebevisst måte og få positive erfaringer i skolehverdagen. På den måten vil også utfordringene oppleves mer meningsfylte.

Kurssamlingene i TBO-S

I kurssamlingene i TBO-S går vi gjennom ulike temaer og fagstoff som erfaringsmessig kan være aktuelle for ansatte i skolen. Hver samling varer ca 2 timer. Det vil være undervisning, vi vil få høre historier om barn som har ulike utfordringer, og det blir refleksjon alene og sammen i gruppa. Samlingene har disse overskriftene:

1. Samling: **Traumer**
2. Samling: **Å skape trygghet**
3. Samling: **Å møte følelser og atferd**

Gjennom de tre kurssamlingene vil vi jobbe med noen grunnleggende elementer i traumebevisst omsorg.



Mange barn som har opplevd traumer eller stress har ikke følt seg trygge eller beskyttet i eget hjem. Det gjør at de konstant er i alarmberedskap for fare. De kan ofte føle seg utrygge selv om de fysisk sett er i trygge omgivelser. Barnet har kanskje aldri kjent følelsen av å være trygg. Trygghetsbygging er med andre ord noe av det viktigste skoleansatte kan bidra med, og du kan hjelpe til med å bygge trygghet for eksempel gjennom fokus på fysiske omgivelser og på rammer, forutsigbarhet og struktur i hverdagen. Like viktig er det å bistå barnet med å bygge psykologisk trygghet, for eksempel gjennom reguleringsstøtte.



Konsekvensen av traumer er at barn kan ha redusert evne til å regulere følelser, kan komme raskt i intense følelser og ha store vansker med å roe seg ned. Barnet kan på den ene siden oppleve mange sterke følelser, følelseskaos, eller på den andre siden streve med en følelse av tomhet og nummenhet.

Ofta sier vi at sinnet og aggresjonen kommer som «lyn fra klar himmel», fordi det ser sånn ut utenfra. Hos barn som har traumeerfaringer handler det imidlertid ofte om at det er noe i situasjonen som ubevisst minner dem om det som en gang skjedde. Dette kaller vi triggerer. Triggerne kan få barnet til å reagere voldsomt i situasjoner som ikke skulle tilsi slike reaksjoner.

Vi er alle født med følelser, men trenger å lære måter å håndtere følelsene på. For eksempel lærer små barn å regulere og tolerere skiftende følelser ved å samhandle med omsorgsfulle voksne. Barn som mangler slike erfaringer, vil streve med følelsesmessige ferdigheter.

Barn tilbringer store deler av tiden sin på skolen. De barna som har opplevd traumer og store stressbelastninger trenger trygge voksne på skolen som prøver å forstå, som tåler dem og som er tålmodige. Noen ganger vil barn som har opplevd traumer ha behov for støtte og oppfølging fra PP-tjeneste og/eller spesialisthelsetjeneste. Det er da sentralt for god samhandling at viktige hjelpere rundt barnet også har et felles språk, og en felles forståelse for konsekvensene av barnets livserfaringer. God informasjon, støtte og kunnskap gjennom dialog med andre viktige voksne rundt barnet vil da bidra til økt trygghet for barnet. TBO-S er tenkt som en mulig måte å jobbe sammen for å skape en felles faglig plattform for å skape en trygg og god hverdag for barn på deres skole.



