



Samregulering skaper trygge barn

Arnt Ove Engelién
Psykologspesialist
Trygg base AS

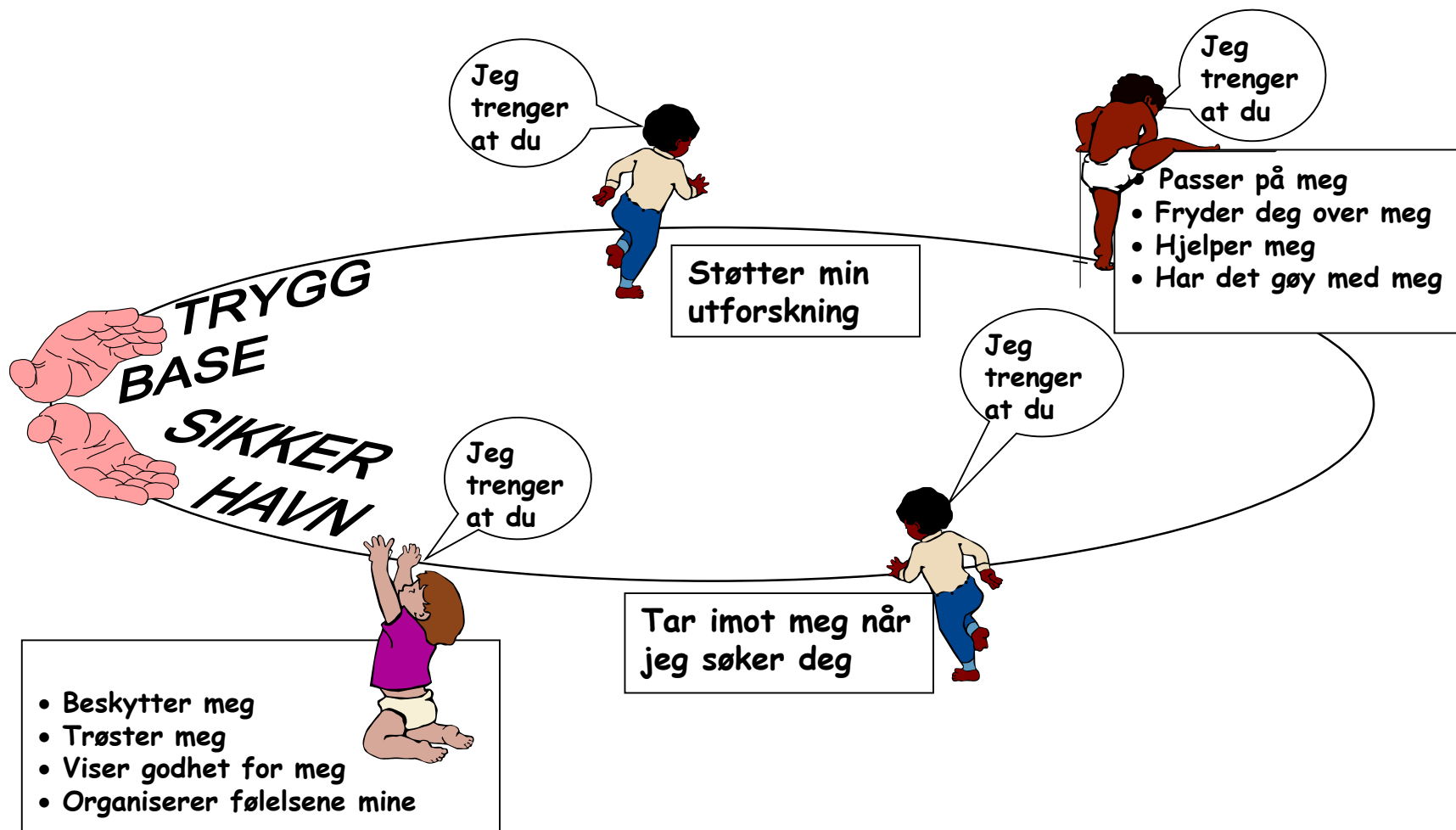
Slik ser tilknytning ut



Trygghetssirkelen

Foreldre med fokus på barnets behov

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999

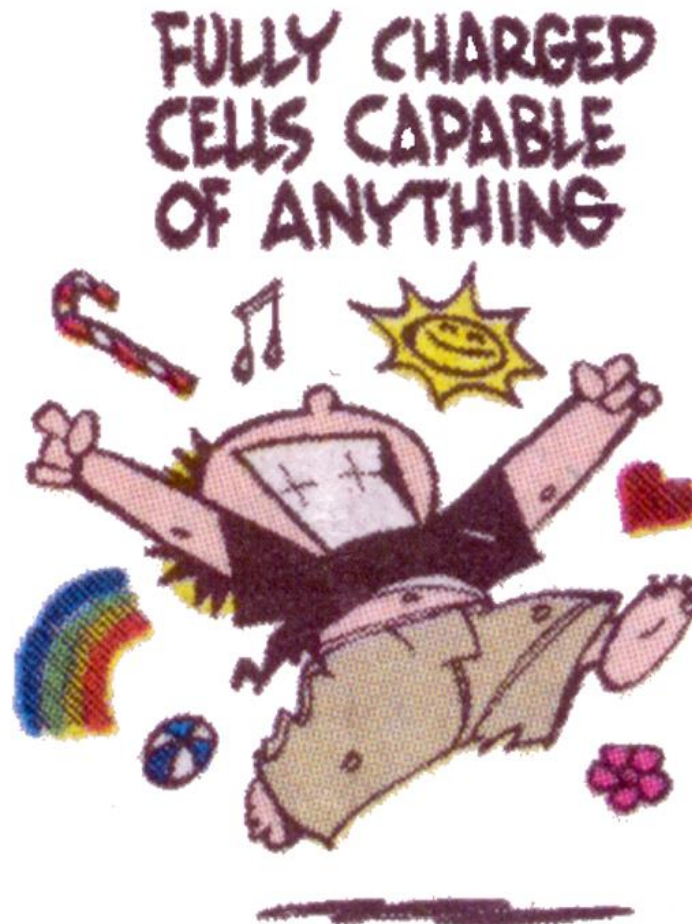


TILKNYTNING I HVERDAGEN



Rose is Rose

Pat Brady



© 2002 United Feature Syndicate, Inc.

Hva er tilknytning?



- Tilknytning går fra den svake til den sterke, fra barnet til den voksne, og er et avhengighetsbånd.
- Barnet er avhengig av den voksne – uten noen som passer på vil små barn ikke overleve.
- Tilknytning de 3-4 første leveårene handler derfor om å sørge for å få lov til å være fysisk nær omsorgspersonene sine, slik at beskyttelsen er nær hvis noe farlig skulle skje.
- Tilknytning handler altså i bunn og grunn om overlevelse.

Hva er tilknytningsatferd?

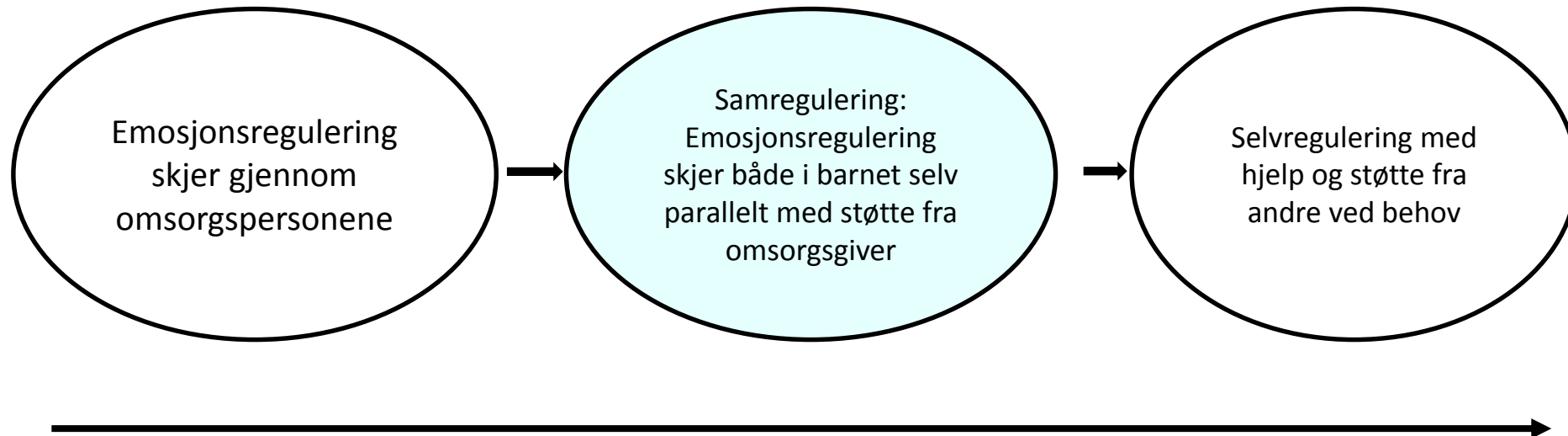


- Tilknytningsatferd er all atferd som øker sjansen for at barnet oppnår fysisk nærhet til omsorgspersonene sine.
- Det kan være å se på, strekke seg etter, krabbe til, løpe til, klatre opp i fanget til, gråte, sutre, skrike, snakke til, og hvis omsorgspersonene allikevel ikke tar poenget – bli sinte på.
- «Oppmerksomhetskrevede atferd» = kontaktforsøk!
- Den vanligste utløseren av tilknytningsatferd er separasjon, eller forventningen om at en separasjon er nært forestående.
- En hel del tilknytningsatferd kan virke ulogisk eller ufornuftig i våre nåværende omgivelser. Likevel...
- ... det å overse eller avvise denne typen tilknytningsatferd vil ofte føre til vansker med følelser og atferd hos barnet, som kan skape langvarige konsekvenser.

Still face



Følelses- og atferdsregulering i barnets utvikling



I hvor stor grad kan barn regulere seg selv?



- Når hun er sulten rett etter fødsel?
- Når han 4 måneder gammel blir redd?
- Når han 9 måneder gammel slår seg og får vondt?
- Når hun 18 måneder gammel reagerer sterkt på at mamma skal gå ut, selv om pappa er hjemme?
- Når hun 2 år gammel blir frustrert og lei seg over å høre «nei» når det er noe hun har ordentlig lyst til?
- Når han 3 år gammel skammer seg over å ha blitt tatt på fersken i å gjøre noe ulovlig?

Barn kan ikke alltid «ta seg sammen»



- De kan bare ta seg sammen når de har lært hvordan.
- Og fra starten av livet kan de ikke regulere følelsene sine.
- Hvordan lærer de å håndtere følelsene sine?
- Fra noen som tåler følelsene bedre enn dem, som vet hva følelsene heter, som vet at de er normale og ikke farlige, som vet at de går over, som vet hva som er lurt å gjøre med dem.
- Hvis vi sier «slutt å grine» til et barn som faktisk er redd eller lei seg, og ute av stand til å regulere følelsene sine alene – da blir det bare verre.
- Alt det barnet ikke klarer selv, trenger de hjelp til å klare – de trenger samregulering – som over tid blir til selvregulering.
- Tilknytning handler derfor også om læring.
- God omsorg gir dobbel læring!
 - Først emosjonell og relasjonell læring når de møtes nede på sirkelen.
 - Som igjen setter dem i stand til å bli klar for annen læring i neste runde.

Hva skjer i hjernen når et barn blir samregulert?



- Den tredelte hjernen
 - Overlevelseshjernen
 - Følelseshjernen
 - Tankehjernen / den logiske hjernen
- I starten av livet vet ikke tankehjernen hvordan den skal roe ned følelseshjernen når det er nødvendig.
- Da trenger barnet at noen voksne fungerer som tankehjerne for dem.
 - Når følelseshjernen brenner trenger barnet noen voksne som kan være brannslukkingsapparat.
- Hver eneste gang dette skjer lærer barnets tankehjerne noe, som de etter hvert vil klare å bruke mer og mer selv – her går utviklingen fra andreregulering til samregulering.
- Til slutt vil barnet (forhåpentligvis) ha fått så mye samregulering at de har blitt i stand til selvregulering.

Hvordan kan barn bli trygge når det er så mye de trenger?



- Kan foreldre klare å gi dem alt dette i stor nok grad?
- Hvor ofte må man gjøre de «rette» tingene?
- De mest sensitive foreldrene tolker og svarer barnet korrekt rundt 30-35% av gangene.
- Hvordan kan det være nok til å skape trygghet?
- Fordi barn gir seg ikke når behovene ikke blir møtt – de sier fra om at vi gjør feil, og vi prøver på nytt og på nytt – og trygge barn er trygge fordi de erfarer at det alltid blir riktig til slutt.

Ikke alle har foreldre som er slik



- Noen har foreldre med for små hender i barnets sirkel – de er ikke god nok ladestasjon.
 - Disse barna vil slutte å be om samregulering når følelsene blir vanskelige, fordi de har lært at de ikke kan forvente det.
- Noen har foreldre med for store hender i barnets sirkel – de involverer seg for mye, de invaderer barnet, og lar seg styre av sine egne behov fremfor barnet sine.
 - Disse barna vil i liten grad dra ut i verden for å utforske, og er derfor mer inkompetente når det kommer til ferdigheter.
- Og noen har foreldre som ikke klarer å være hender i barnets sirkel.
 - Disse barna vil være redde, siden de opplever seg alene og ensomme i en kaotisk og skremmende verden.
 - De vil kompensere for frykten med å forsøke å ta kontroll over de voksne.

Hvem trenger samregulering?



- Absolutt alle barn.
- Trygge barn trenger det for å utvikle seg og lære nye ting, både om følelsene sine og om verden rundt seg – helt til de blir voksne.
- Og utrygge barn trenger det i enda større grad, siden de har fått mindre samregulering enn de burde ha fått.

Praktiske eksempler



- Hvordan samregulere et barn som er redd for å bli avvist på nytt?
- Hvordan samregulere en sint jente?
- Hvordan samregulere en frustrert gutt?
- Hvordan samregulere et trist barn?

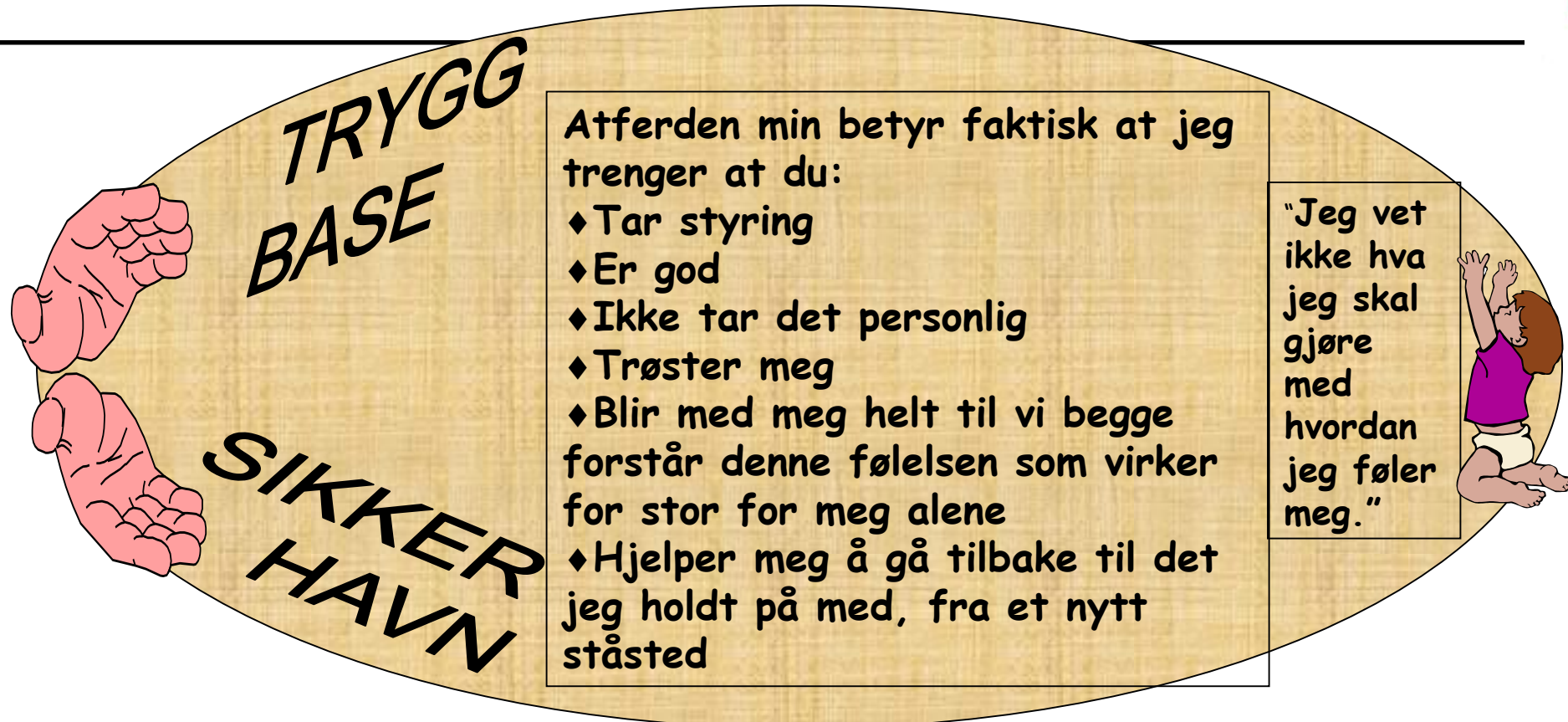
Hvordan samregulere en redd gutt I



Hvordan samregulere en redd gutt II



Mamma, når jeg blir vanskelig
(frustrert, krevende, opprørt, ute av kontroll):



REPARASJONSSIRKELEN

Hjelper mitt barn til å stole på at vårt trygge forhold
(nesten) alltid gjør at alt blir bra igjen

© 2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell
Samregulering skaper trygge barn - Bergen

Hva er det barn *egentlig* ønsker seg?

