



Støtte til mestring

BARN OG UNGE

psykososialberedskap.no





Krisereaksjoner

Barn og unge kan:

- Bli urolige hvis foreldrene strever med å mestre
- Bli engstelige og redde for ting
- Miste interesse
- Virke yngre, få adferdsvansker og venneproblemer
- Søvn- og konsentrasjonsvansker, feks mareritt



Aldersbestemte krisereaksjoner

- 1-4** Mørkeredsel, klengete, forstyrrelse i rutiner, feks søvn, spising, dogåing
- 5-10** Sinne, oppmerksomhetssøking, skolevegning, konsentrasjonsvansker, magisk tenkning og angst for å være alene
- 11-13** Adferds- og skolevansker, skyldfølelse, miste matlyst, late som ingenting
- 14-18** Interesse og energiløs, adferds- og konsentrasjonsvansker, skam/skyld

Normalhjernen



Informasjon om krisereaksjoner

Tegn eller vis film for å forklare reaksjoner:

- Førskolealder: konkret informasjon – bruk lek og symboler
- Barneskolealder: bruk [visuelle modeller](#) for å vise reaksjoner
- Snakk med unge om krisereaksjoner og følger, som svart/hvitt-tenkning
- Likemannsstøtte kan bidra til å normalisere erfaringer

Foreldre deltar i samtalen og følger opp i ettertid



Barnas behov

Barn trenger mest:

- å bli beroliget
- få aksept, forståelse og støtte
- føle trygghet
- vite at de har noen å stole på

Prøv å holde på vanlige rutiner – det gir stabilitet og følelse av trygghet



Råd til foreldre

- Barn trenger å tro at ting vil bli bedre
- Berolige og oppmuntre dem, uten å gi falske forhåpninger
- Barn lærer mestringsmåter gjennom din håndtering av situasjonen



Foreldre – for barna

- Prøv å ikke overreagere, ta kontroll hvis du må
- Ro deg selv ned før du snakker med barna om det som har skjedd
- Fortell enkelt og nok til at barna forstår, unngå voldsomme detaljer
- Barn trenger gjentagelser – vær tålmodig
- La barn vise følelser gjennom å leke, tegne, skrive eller fortelle historier
- Sett av tid til å gjøre hyggelige ting sammen

Si at du ikke forventer at barna skal passe på deg eller få deg til å føle deg bedre



Foreldre – for seg selv

- Anerkjenn følelsene dine
- Ikke ha for høye forventninger
- Fokuser på det du kan påvirke – det reduserer stress
- Vær oppmerksom på at dine nærmeste håndterer krisen forskjellig
- Be om hjelp fra familie og venner, hjelpeapparatet ved behov
- Selv om du er fortvilet, trenger barna å vite at du er den voksne

Ta vare på deg selv og ta deg tid til å være trist og heles





Barn og unge i krise har ofte problemer med søvn og mat:

- Innsøvningsvansker
- Urolig søvn
- Endringer i søvnstadier
- Hyppige oppvåkninger
- Dårlig matlyst
- Kvalme

Dagsformen vil variere og faste rutiner rundt mat og søvn er viktig, for å støtte daglig fungering og regulering av følelser. Barn kan trenge pauser på skolen utenom friminutt, med frukt eller litt mat.



Alderstilpasset hjelp og støtte

Gi støtte og informasjon tilpasset barnets alder og utviklingsnivå



0-2 år

Krisereaksjoner påvirkes av:

- Temperament, evne til selvregulering, relasjon til omsorgsperson

Utviklingsoppgaver:

- Tilknytning, imitering, utforskning og tillit

Trenger omsorgspersoner med overskudd til å:

- Roe dem ned og støtte utforskningen deres





Hjelperens oppgaver: 0-2 år

- Støtt og avlast foreldrene slik at de kan hjelpe barnet å roe seg gjennom koregulering.
- Gi foreldrene veiledning og trygghet til å støtte og oppmuntre barnets naturlige trang til å utforske omgivelsene.



2-6 år

Krisereaksjoner påvirkes av:

- Selvstendighet, sosial tilpasning, kvalitet på omsorg

Utviklingsoppgaver:

- Mestring og kontroll, selvregulering, mentalisering, lek/symbolbruk

Barnet trenger:

- Struktur og trygghet, bearbeidelse gjennom lek, konkret informasjon, samtaler med bruk av lek og symboler, mestringsoppgaver



Hjelperens oppgaver: 2-6 år

Styrk barnets mestring og følelse av kontroll – veiled foreldre og barnehage slik at de gir barnet mulighet for mestring:

- Barnet kan feks få en oppgave som gir mestringsfølelse og støtter selvstendighet.
- Gjennomgå dagen med barnet for å gi struktur og trygghet, og forbered ved overganger og endringer.



6-12 år

Krisereaksjoner påvirkes av:

- Mestringsmulighet og kvalitet på støttesystemer

Utviklingsoppgaver:

- Vennskap, identifisering med jevnaldrende og problemløsning

Barnet trenger:

- Hjelp til å forstå (magisk tenkning), visualisering av tanker/følelser og hjelp til å sortere disse, noen å snakke med om skam og skyld



Hjelperens oppgaver: 6-12 år

Fortell barnet om krisereaksjoner i kroppen, følelsene og tankene.

- Magisk tekning kan gjøre at barn tar på seg skylden for hendelsen. Spør hva de ville sagt hvis en venn tenkte at ulykken var hans skyld.
- Gjør aktiviteter med barnet for å utforske ulike måter å tenke om hendelsen. Lag feks en fantasihistorie sammen om en hund som har opplevd noe fælt. Hva tenker og føler hunden? Hva kan hjelpe den å få det bedre?



12-18 år

Krisereaksjoner påvirkes av:

- Kontroll på livet, selvstendighet, kvalitet på nære vennskap

Utviklingsoppgaver:

- Utvikle identitet og moralsk bevissthet, nære/intime relasjoner, løsrivelse, plan for fremtiden

Unge trenger hjelp til å:

- Forstå krisereaksjoner, sortere situasjon, tanker og følelser, ta mestringsinitiativ og bruke egne strategier, stabilisering, styrke venneforhold



Hjelperens oppgaver: 12-18 år

Venner er svært viktig i denne alderen. Spør om venneforhold både i samtaler med foreldre og ungdom.

- Har venneforhold endret seg eller er det sosiale utfordringer etter hendelsen?

Unge som ikke søker sosial støtte, opplever mer angst og depresjon



Unge ønsker til hjelpere

1. Vise empati
2. Ha tid
3. Vise omsorg
4. Vise interesse
5. Ha humor og deler gleder
6. Er tydelig
7. La oss ta ansvar
8. Er tilgjengelige
9. Våge nærhet
10. Er snill
11. Lytte
12. Stille spørsmål
13. Sette grenser
14. Er ærlig
15. Gi av seg selv
16. Er direkte
17. Gi håp
18. Lete etter noe vi kan få til
19. Er glad i barn og unge
20. Synes vi er spennende, gode og bra





Skam og skyld

Mange barn og unge kan

- føle ansvar og skyld
- skamme seg og tenke de burde gjort mer

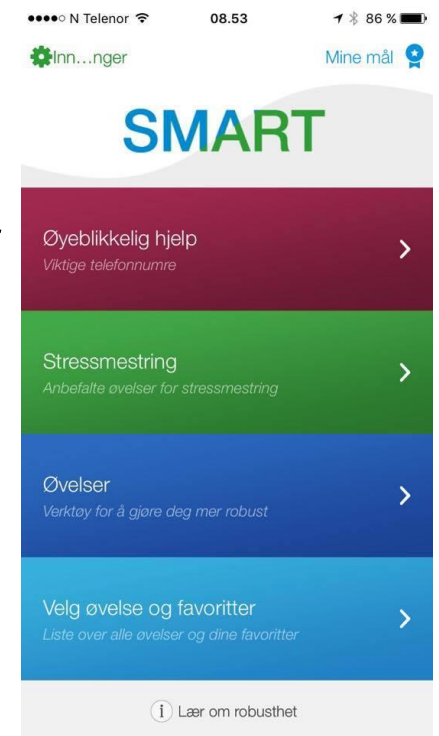
Skam og skyld er viktig å utforske



Stressmestring

Å være robust betyr at du har verktøy for å håndtere vanskelige situasjoner og vet hvilke du skal bruke når.., [SMART](#), RVTS Øst

- Søvn
- Pust
- Muskelspenninger
- Tilstedeværelse
- Tekning
- Sinnemestring
- Sosial tilhørighet





Toleransevinduet- aktivering og regulering

<http://utveier.no/spesialisthelsetjenesten/psykoedukasjon-og-ferdighetstrening>





Tilpasninger i skolen

Voksne kan støtte innlæringsevne og følelsesregulering gjennom:

- Strategier og tilpasninger – korte beskjeder, tankekart, lydbøker
- Forutsigbarhet – gjennomgang av dagen, varsle endringer
- Pauser – avspenning og pusteteknikker
- Regulering – gi valg og strategier, lag avtaler og gi klare beskjeder

Kriserammede barn og unge trenger skoletilpasning, - ikke «vent og se»



Tiltak

- Barn og unge skal oppleve mestring – på tross av mindre kapasitet
- Tankekart ol – gir struktur og avhjelper konsentrasjonsvansker
- Skjerming – plassering i klasserommet/garderoben, hvilerom ol
- Sett pauser på timeplanen – «time-in» før storefri, aktiv pause etter
- Ikke fjern pauser og tiltak selv om det går litt bedre
- Be om råd fra skolehelsetjeneste eller PPT

Eleven trenger time-in, ikke time-out



Strategier og tilpasninger

- Gi korte beskjeder og tilpass stoffet til hva eleven klarer å ta inn
- Bruk feks tankekart og apper for å hjelpe eleven å strukturere innlæringen
- Gruppearbeid krever god planlegging, barn og unge i stress bør ha en definert rolle som ikke stiller store krav til organisering
- Lag alternative time-in-aktiviteter, og avtal hvordan disse skal brukes

*Yngre barn kan ha en boks med tegnesaker, Lego, bøker osv på plassen sin.
Eldre barn kan ha iPad med øretelefoner og feks høre på lydbok.*



Forutsigbarhet

- Gjennomgang av dagen før undervisningen starter
- Varsle endringer og overganger i god tid
- La eleven bli ferdig med oppgaver for å oppleve mestring
- Planlegg skoledagen og hjemmelekser med eleven og foreldrene



Pauser

- Legg inn pusteteknikker, pauser og avspenning til faste tider i timeplanen.
- Avspenningsøvelser kan gjøres med hele klassen – gjerne før innlæring av nytt stoff.

Dette kan bedre konsentrasjonen til alle elevene.

Regulering

- Unngå å si du skal eller må – det låser situasjoner. Gi eleven valg.
- Gi strategier for å kunne gå ut av konflikten eller situasjonen. Snakk om strategiene i fredstid, og gi påminnelser om disse ved behov.
- Lag avtale om å gå til et eget rom ved behov, eller gå til inspektør/rektor.
- Unngå forklaringer som krever evne til å tenke om seg selv eller egen adferd (mentalisering) når eleven er frustrert eller urolig.
- Barn og unge trenger klare beskjeder om hva de kan gjøre i stressende situasjoner: «Gå en tur, ta en pause og tenk før du handler.»

Bryt den vanskelige situasjonen og led over i ny aktivitet.



Barna trenger klare regler for hva de skal gjøre i en situasjon:

«Den som blir stående igjen taper – får skylden, den som går vinner»



Tiltak

- Barn med reguleringsvansker reagerer negativt på absoluttregler.
- Det fungerer bedre å bryte den vanskelige situasjonen og lede over i ny aktivitet.
- Lag gjerne en «bank» med aktiviteter som barnet kan gjøre ved behov. Dette må avtales på forhånd.
- Belønning kan ha god effekt på noen
- Tren ulystbetonte aktiviteter i korte økter



Skjerming

- Plassering i klasserommet – ofte bakerst eller fremst og ved veggen
- Plass i garderoben – lengst bort fra klasseromsdøren for å unngå trengsel
- Tilgjengelig rom der barnet kan gå for å avreagere eller hvile
- Skjerming fra lyder og bakgrunnsstøy – dette kan øke aktivisering/irritabilitet
- Legge til rette for bruk av PC – gjerne med hodetelefoner



Møte følelser

La omsorgspersoner rundt barnet, feks barnehage og skole få vite at barnet og familien er i krise. Det vil:

- Øke forståelsen for endringer i barnets adferd
- Gi dem mulighet til å yte ekstra støtte og hjelp

Det er viktig for barn å kjenne at voksne aksepterer følelsene deres, også sinne og skamfølelse.



Merkedager

- Dagen hendelsen skjedde blir for mange en merkedag.
- Det samme gjelder bursdager, høytider og spesielle begivenheter.

Merkedager kan åpne gamle sår – det kan det være lurt å legge planer for å håndtere disse.

