



MOLDE KOMMUNE

Trygghetssirkelen

Hatlelia barnehage



Innhold

1. FORORD	3
2. BARNETS BEHOV	4
Tilknytning og utforskning	4
Trygghetssirkelen	5
3. SIRKELEN	6
4. ØVERST I SIRKELEN	7
Passer på meg	7
Gleder deg over meg	7
Hjelper meg	7
Har det fint sammen med meg	7
5. NEDERST I SIRKELEN	8
Beskytter meg	8
Trøster meg	8
Viser godhet for meg	8
Organiserer følelsene mine	9
6. VOKSNES ROLLE	10
Større	10
Sterkere	10
Klokere	10
God10	
Følg barnets behov	11
Ta ledelsen	11
7. TOLERANSEVINDUET OG REGULERINGSSTØTTE	12
Reguleringsstøtte	13

1. FORORD

Når barnet er godt tilknyttet foreldrene, så har foreldrene satt kontakten i hjemmets vegger slik at «barnet kan lyse». Når foreldrene leverer i barnehagen og så går, trekker de ut lampekontakten. Da er personalets oppgave å sette kontakten inn igjen, for å gjøre barna trygge i barnehagen, slik at barna kan fortsette å lyse (Brantzæg, Torsteinson, Øiestad, 2015).

Foreldre/foresatte vil som regel alltid være barnets primære omsorgspersoner, men barnehagepersonalet kommer på en god andreplass i barnas liv. I Hatlelia barnehage mener vi at foresatte er eksperter på deres egne barn, mens vi er eksperter på barn i grupper. For barnets beste er det avgjørende med god kommunikasjon og samarbeid med hjemmet. Vi skal jobbe sammen for at alle barn utvikler seg best, i sin progresjonstrapp, og i sitt tempo. Gode utvekslingssamtaler på morgenen og ved henting er derfor viktige.

Trygge relasjoner viser seg å ha stor innvirkning på barna psykiske helse og legger grunnlaget for videre emosjonell, sosial og kognitiv utvikling. For at de voksne i barnehagen skal kunne etablere trygg tilknytning til barna, er de avhengig av å kunne forstå barnet innenifra (Brantzæg, Torsteinson, Øiestad, 2015).

Hovedmålsettingen vår med å introdusere «Trygghetssirkelen» for foreldrene før tilvenningsperioden, er for å synliggjøre foresattes betydningsfulle rolle som barnets «trygge havn». En foreldreaktiv tilvenningsmodell, der foresatte sammen med ansatte praktiserer «Trygghetssirkelen», er å gi barnet en god og trygg overgang til barnehagelivet.

På vegne av Hatlelia barnehage

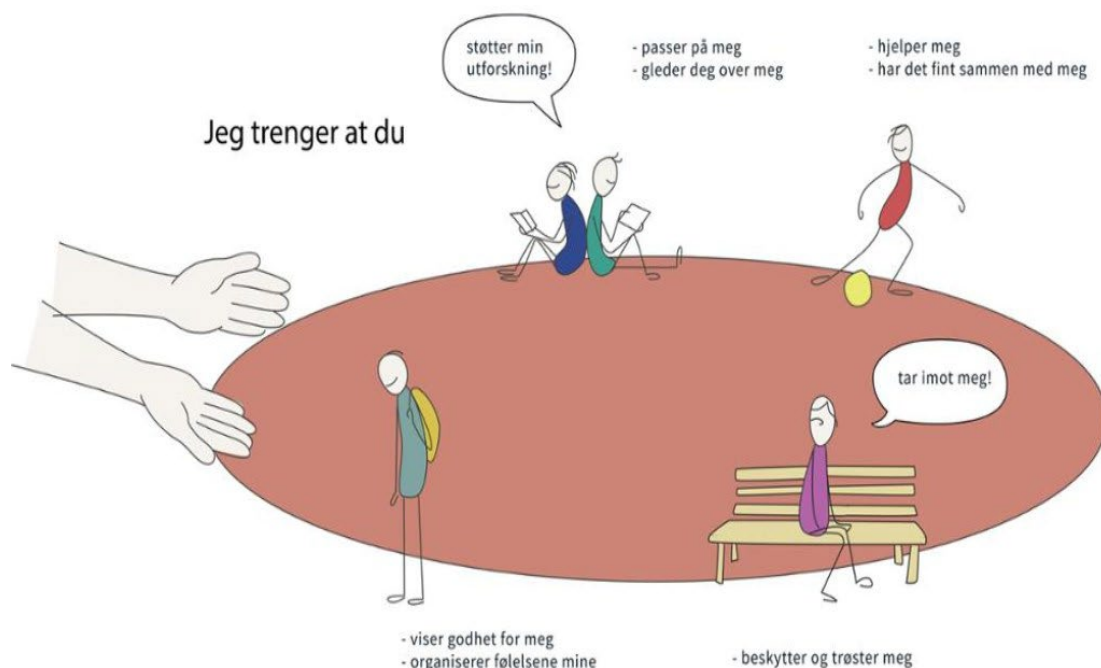
Bjarnhild Rakvåg Ulriksborg
Enhetsleder

2. BARNETS BEHOV

For å kunne hjelpe og støtte barn på en god måte trenger vi å forstå barnets behov og hva som ligger bak barnets atferd. Hva trenger barnet at du gjør i den situasjonen det er i, slik at det opplever trygghet, nærhet og omsorg?

Video: Stig Torsteinson om Trygghetssirkelen

<https://www.youtube.com/watch?v=wH0eryCO1c8&t=3s>



Tilknytning og utforskning

Å skape gode relasjoner og en trygg tilknytning mellom deg og barnet er grunnleggende for å kunne utføre et godt arbeid med barn og unge. For å skape gode, utviklingsfremmende relasjoner og ivareta barns behov for omsorg og trygghet må vi forstå hvilke behov barna har. Når vi forstår hvilke behov de har, og også hva som ligger bak barnets atferd, har vi mulighet til å hjelpe og støtte barnet på en god måte.

Barn og unge har to grunnleggende behov:

- behov for beskyttelse og omsorg, tilknytning
- behov for å undersøke og mestre verden, utforskning

Tilknytning kan beskrives som det sterke båndet som dannes mellom barnet og nære omsorgspersoner, der det opplever tilhørighet. Barnet kjenner at det hører til sammen

med andre. I denne relasjonen vil barnet eller ungdommen oppleve at det får hjelp med de følelsene det har, og de lærer også hvordan de kan være og opptre sammen med andre.

Denne tilknytningen påvirker hvilken opplevelse barnet eller ungdommen får av seg selv – selvfølelsen. Er jeg verdt noe? Når barna merker at de voksne bryr seg om dem og respekterer og anerkjenner følelsene og atferden deres, vil de utvikle en trygg tilknytning til omsorgspersonene.

Barn og unge møter da voksne som har godhet, varme og kjærlighet for dem, og som aksepterer og tåler følelsene deres. Slike voksne hjelper barnet til å regulere og håndtere negative og sterke følelser, slik at de kan roe seg ned og gjenvinne følelsen av indre ro og trygghet. Barna vil dermed oppleve at det er et trygt sted å være. Her vil de få hjelp, støtte, beskyttelse og trøst når de har behov for det. "Her blir jeg godtatt slik jeg er." Barn som opplever denne tilknytningen, vil være trygge til å utforske verden på sin måte, fordi de vet at de har noen de kan gå til dersom følelsene blir for sterke eller de har behov for oppmerksomhet og nærhet.

Trygghetssirkelen

Trygghetssirkelen, Circle of Security, ble i utgangspunktet laget for å formidle tilknytningsteori til foreldre som strevde. Modellen viser viktige momenter som vi vet er trygghetsfremmende, og som kan være til hjelp for oss i møte med barn. I dag brukes trygghetssirkelen som et verktøy og er til god hjelp også i arbeid med barn og unge i barnehager, skoler og SFO, fritidsklubber og barneboliger.

Kilder:

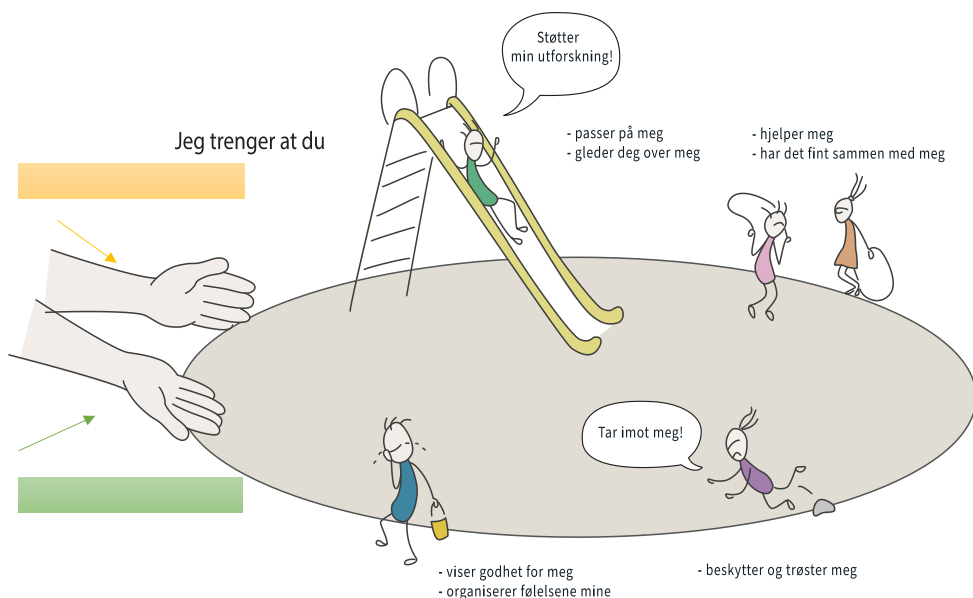
Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Øiestad, G. (2013). Se barnet innenfra. Hvordan jobbe med tilknytning i barnehagen. Kommuneforlaget.

Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Øiestad, G. (2016). Se eleven innenfra. Relasjonsarbeid og mentalisering. Gyldendal Akademisk.

Drugli, M. B. (2014). Emosjonell utvikling og tilknytning. I V. Glaser, I Størksen & M. B. Drugli (Red.). Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis (s. 47–73). Fagbokforlaget.

3. SIRKELEN

Trygghetssirkelen ble laget for å gi en oppsummering av de behovene barn har for at de skal bli trygge. Den gir oss en visuell og god oversikt over hva barnet trenger at vi voksne gjør både når det utforsker, og når det har behov for nærhet og trøst. Sirkelen viser at disse behovene henger sammen.



Trygghetssirkelen hjelper oss til å forstå hva som ligger bak barn og unges atferd. Vi må skjønne hva barna har behov for at voksne gjør, både når de utforsker verden, og når de trenger tilknytning i form av nærhet, beskyttelse, trøst og oppmerksomhet. Sirkelen viser oss at behovet for tilknytning og utforskning henger sammen.

Hendene viser at den voksne må være til stede for å hjelpe og støtte barnet både når det utforsker verden og når det har behov for nærhet, beskyttelse og trøst. De viser oss at barnet trenger en trygg, nær, stabil og omsorgsfull voksen.

Den øverste hånda viser oss at når barnet selvstendig utforsker verden, har det behov for at vi er til stede, støtter, passer på og gleder oss sammen med barnet.

Den nederste hånda viser oss at barn har behov for at vi er der for å hjelpe, gi trøst, nærhet og bekreftelse. Vi skal hjelpe barna med å organisere og håndtere følelsene når de har opplevd noe som er vanskelig.

4. ØVERST I SIRKELEN

Å utforske verden for å forstå ulike sider ved livet er et sterkt og grunnleggende behov for alle mennesker. Det å utforske er også kilden til å utvikle selvstendighet. Når voksne støtter og hjelper barn og unges initiativ til utforskning, kan det føre til læring her og nå, men også til selvstendighet og opplevelse av å være en aktør i verden med kraft til å påvirke og skape forandring.

Når barn og unge utforsker verden, har de behov for at voksne passer på dem, gleder seg over dem, hjelper dem og har det fint sammen med dem.

Passer på meg

Når barn og unge utforsker verden i lek og aktiviteter, trenger de først og fremst at voksne passer på dem og sikrer den fysiske sikkerheten. De voksne må følger med på hva de gjør, så de ikke skader seg. Det bidrar til en indre trygghet hos barn og unge at de vet at de voksne er til stede og passer på.

Gleder deg over meg

Det er viktig å ha noen å dele positive følelser med. Det gjør godt når andre er glade på våre vegne. Barna trenger også å bli sett og få kommentarer på det de gjør. Voksne som smiler og viser at de er stolte og gleder seg over det de gjør, gir barna tro på seg selv. Det gir dem kraft til å fortsette å utforske.

Hjelper meg

Når barn og unge opplever at de ikke mestrer det de vil, kan de bli frustrert. Da trenger de voksne som forstår hvorfor de blir frustrert. Voksne kan vise at de anerkjenner og respekterer den følelsen ved å si: "Jeg forstår godt at du er frustrert nå, du har jo jobbet så lenge med å bygge dette legohuset med tak, og den siste delen er vanskelig. Det kan være slitsomt å få på plass den siste biten." Det kan bidra til at de holder ut frustrasjonen og ikke gir opp.

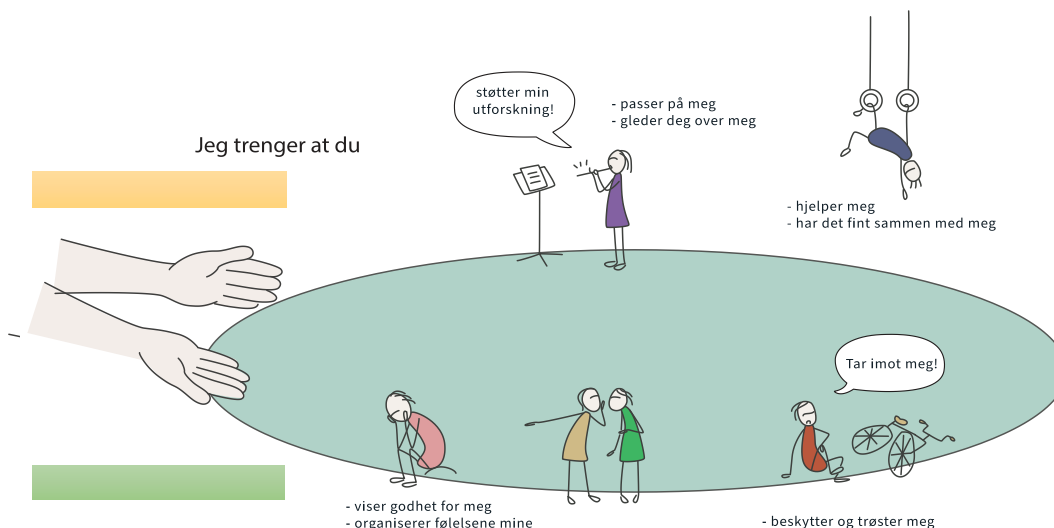
Når barn strever, trenger de voksne som kan hjelpe dem litt på vei, men ikke gjøre det for dem. Ellers vil ikke barna oppleve mestringsfølelse. Hvis de får litt hjelp på veien, kan de klare å løse problemet selv, og da kommer den gode mestringsfølelsen som gir barnet selvtillit.

Har det fint sammen med meg

Å oppleve glede er viktig for barn og unges utvikling. Glede binder oss sammen. Når barnet opplever glede sammen med deg, vil følelsen av glede bli sterkere. Det gjør at det er godt å være sammen. Glede er en del av grunnmuren i trygghet. Glede stimulerer også hjernens utvikling ved at det utløser nyttige signalstoffer i hjernen slik at den klargjøres for læring

5. NEDERST I SIRKELEN

Når barn og unge er slitne, trøtte, har følelser som blir for sterke, eller bare trenger bekreftelse, oppmerksomhet og nærhet, har de behov for en trygg havn. Et sted der de kan "lade" for å få energi og kraft til å utforske verden igjen. Da er det viktig at den voksne gir den omsorgen og oppmerksomheten barnet trenger. Når behovene blir tatt på alvor og dekket, kan barna kjenne ro inni seg og bli mer stabile og fornøyde.



Når barn er i den nederste delen av sirkelen, trenger de tilknytning i form av nærhet og omsorg. Her har de behov for at de voksne beskytter, trøster, viser godhet for dem og hjelper dem med å organisere følelsene sine.

Beskytter meg

Når barn og unge er redde, triste eller usikre, trenger de at voksne er der og beskytter dem. Det er sentralt for trygghetsfølelsen deres. I hverdagen kan det lett oppstå situasjoner der barn og unge føler seg utrygge og ubeskyttet. Da trenger de en voksen som er bevisst og åpen for behovet for trygghet og "lading."

Du må vise at du er tilgjengelig, og være oppmerksom på det som skjer, slik at du kan gripe inn når det oppstår noe som kan oppleves ubehagelig eller vanskelig. På den måten vil barn og unge forstå at du virkelig er innstilt på å beskytte dem når de er usikre og redde.

Trøster meg

Noen ganger gir barn og unge tydelige signaler på at de trenger trøst. Andre ganger kan signalene være mer uklare, og du må kanskje gjette deg til det ut fra det du observerer. Trøst er å vise medfølelse. Du viser at du forstår og føler med noen. Det er viktig at du greier å vise medfølelse og trøste til barn og unge har kommet gjennom følelsen og viser at de klarer å håndtere den. Det kan være lett for voksne å fortvile oppmuntre: "Det går bra". Likevel er det viktig at første trinn består i å vise at vi forstår og har medfølelse med, deretter kan vi støtte dem i troen på at det kommer til å gå bra. Da anerkjenner du følelsene deres først, og da virker oppmuntringen bedre.

Viser godhet for meg

Barn og unge trenger å kjenne at vi har godhet for dem. Selv når barn utfordrer oss og de vanskelige følelsene de har, gjør at de blir vanskelige, urimelige og frekke, er det viktig at vi beholder godheten for dem. Å møte barn og unge som viser sinne og utagerende atferd, med aggresjon eller irritasjon vil kanskje skape enda sterkere reaksjoner og vondere følelser.

For å hjelpe barn og unge med vonde følelser må vi altså beholde godheten for dem, også når de utfordrer følelsene våre. Vi skal hjelpe dem med å finne ut hva det handler om, og hjelpe dem med å forstå de følelsene de har. Da må vi selv være regulerte og ha godhet for den vi skal hjelpe.

Organiserer følelsene mine

Barn og unge kan lett bli overveldet av egne følelser og ikke forstå hva som skjer med dem. For at de skal lære å forstå og håndtere følelsene sine, trenger de hjelp til å organisere dem. Det handler først om å dele og anerkjenne følelsene slik at barn og unge kan få ro inni seg og komme gjennom det de føler. Deretter innebærer det å hjelpe barna til å sette ord på det de føler, slik at følelsene blir tydeligere for dem, og de kan lære å gjenkjenne egne følelser. På den måten får de anledning til å bli kjent med egne følelser og reaksjoner. På sikt bidrar dette til at de utvikler evnen til å regulere eller roe seg selv følelsesmessig (selvregulering).

Kilder

Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Øiestad, G. (2013). *Se barnet innenfra. Hvordan jobbe med tilknytning i barnehagen*. Kommuneforlaget.

Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Øiestad, G. (2016). *Se eleven innenfra. Relasjonsarbeid og mentalisering*. Gyldendal Akademisk.

Drugli, M. B. (2014). Emosjonell utvikling og tilknytning. I V. Glaser, I Størksen & M. B. Drugli (Red.). *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis* (s. 47–73). Fagbokforlaget.

6. VOKSNES ROLLE



Større

For at barn skal kjenne seg trygge, trenger de noen rundt seg som er større enn dem. Det innebærer at du som voksen vet mer, du har mer erfaring og kunnskap om verden. Du kan dermed ta grep, organisere, planlegge, forberede og ha kontroll over situasjonen.

Sterkere

Barn og unge kjenner seg trygge når de har noen der som er fysisk sterkere enn dem og som kan beskytte dem. Det gir trygghet at voksne kan gi gode, store og varme klemmer, gripe inn og skille barn som slåss eller hjelpe barnet ut fra en umulig situasjon. Å være sterkere innebærer også at de voksne er sterkere følelsesmessig og tåler barns følelser, dermed kan de hjelpe barn og unge til å håndtere og utvikle følelsene og følelsesreaksjonene sine.

Klokere

Barn og unge trenger å merke at voksne forstår og kan forklare det som skjer. Det bidrar til trygghet. Å være klokere handler også om at de voksne forstår hva som skjer følelsesmessig med barnet, også når deres egne følelser er sterke.

I tillegg dreier klokhet seg om å balansere godhet med det å være større og sterkere enn barn og unge. Det handler om å ta ledelsen, ha kontroll, lage tydelige rammer og grenser, men samtidig være god, varm og vennlig uten å være skremmende eller krenke barn og unge, selv om de kanskje har provosert eller krenket deg. Dette er ikke like enkelt bestandig, men ved at du er bevisst dette som ideell væremåte, kan det være lettere å takle vanskelige situasjoner.

God

Å vise godhet for barn og unge styrker selvfølelsen deres. Det styrker også selvfølelsen til oss voksne, for vi liker oss selv bedre når vi klarer å ta ledelsen uten å kjeffe. Det viser seg også at når vi bevarer godheten for barn og unge i vanskelige situasjoner, øker det sjansen for at de mest urolige og utagerende barna vil høre på oss og samarbeide.

Godhet handler ikke om smisk eller å være sukkersøt. Det handler om å holde fast ved omsorgen. Du skal være innstilt på å forstå og stille opp for barnet, slik at det føler seg ivaretatt også når du må irettesette. På den måten erfarer barna at voksne er der sammen med dem og hjelper dem slik at de kan lære og utvikle seg i en trygg verden.

Følg barnets behov

Når det er mulig: Følg barnets behov. Det er ofte veldig lett for voksne å styre og bestemme mer enn vi trenger. Med en innstilling om at barn og unge kan ta egne avgjørelser i mange ulike situasjoner, bidrar du til at de opplever selvbestemmelse (autonomi), utvikler tro på seg selv og blir selvstendige. Dette krever at du tar et steg til siden og åpner for at de får lov til følge eget initiativ og ta egne avgjørelser når det er mulig.

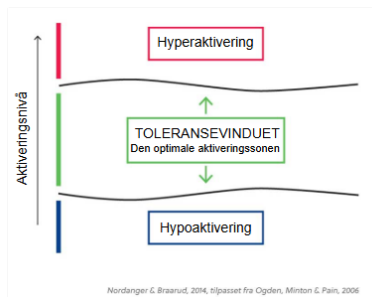
Ta ledelsen

I hverdagen er det mange situasjoner hvor det er nødvendig at voksne tar tak og setter grenser. Det kan være når noen forstyrrer andre barn i lek, eller når ungdommer blir ufine mot hverandre. Når du griper inn, gjør du det for å opprettholde eller gjenopprette ro og rutiner som er viktige for at alle skal ha det bra.

Voksne kan ha ulike måter å sette grenser på. For å opprettholde en god tilknytning til barnet handler det om å sette grenser samtidig som du greier å bevare godheten. Målet er at du kangriper inn når noe står på spill, men at du gjør det på en god og varm måte slik at dere opprettholder kontakten mellom dere. Når vi voksne setter grenser uten godhet og varme, vil barn og unge oppleve oss som kalde og harde.

Å sette grenser handler om å stoppe, og noen ganger er det nødvendig. Men hvis vi tenker at vi i stedet skal om dirigere barn og unge, vil det hjelpe oss til å huske at de er i en læringsprosess i alt de gjør, også med hensyn til det sosiale. Ordet "om dirigere" vil kanskje hjelpe oss til å opprettholde godheten i vanskelige situasjoner. Da kan du beholde godheten for barn og unge ved å si "ja" til følelsene barnet har, og "nei" til atferden. Det er nødvendig med godhet og varme for å få fram budskapet uansett om det er et tydelig "Stopp!" eller en om dirigering.

7. TOLERANSEVINDUET OG REGULERINGSSTØTTE



(Nordanger og Braarud, 2017)

Utviklingstraumer

Regulering som nøkkelbegrep
i en ny traumepsykologi



Dag Øystein Nordanger
Hanne Cecilie Braarud

Toleransevinduet er en modell som kan hjelpe oss til å forstå hva som skjer med oss mennesker i situasjoner hvor vi opplever følelsesmessige belastninger. Det sier noe om hvor mye et menneske tåler før det kommer ut av balanse, ut av toleransevinduet.

Toleransevinduet viser det spennet av aktivering som er optimalt for et individ. I denne sonen er vi mest oppmerksomt til stede i situasjoner og relasjoner, og dermed er det også størst mulighet for at læring skjer.

Når vi kommer ut av toleransevinduet, får vi noen kroppslige reaksjoner. Møter vi situasjoner som gjør at vi havner over toleransevinduet, blir vi hyperaktivert. Det kjenner vi ved at hjertet slår raskere, pusten øker og vi blir anspent i musklene. Havner vi under toleransevinduet, blir vi hypoaktivert. Det kjennetegnes ved at hjertet slår saktere, pusten går sakte og musklene våre blir slappe. Grensene for når man blir hyper- eller hypoaktivert varierer fra person til person. Barn og unge påvirkes av erfaringer og følelsesmessige tilstander, men også av hva som skjer i selve situasjonen. Barn og unge tåler mer når de er i trygge situasjoner og sammen med noen de er trygge på.

Det er viktig å merke seg at vi er ofte ute av toleransevinduet, men vi regulerer oss tilbake. Vi har ulike strategier for å få til dette, for eksempel kan vi lytte til musikk, gå en tur, drikke kaffe, hvile eller lignende. Vi gjør det vi har funnet ut er det beste for oss. Barn og unge kan ha behov for hjelp til å utvikle egne strategier for å regulere seg selv.

Reguleringsstøtte

Den trolig aller viktigste omsorgsoppgaven er å regulere barnets følelser og kroppslige tilstander.

Det å være et barn er å ha et smalt toleransevindu. Mye kan stresse barn, opplevelser kan bli intense eller skumle. De kommer fort over toleransevinduet når de er fortvilet og frustrert for noe, eller de kan bli "litt slappe i strikken" når noe oppleves som vanskelig. Vår omsorgsoppgave er å hjelpe barn og unge tilbake til toleransevinduet ved å gi reguleringsstøtte.

Når vi skal hjelpe barn og unge med å komme innenfor toleransevinduet, skjer det gjennom sanselige og kroppslige erfaringer.

Det er viktig å merke seg at barn ikke kan forstå seg til regulering, dette må sanses. Det betyr at vi ikke må reagere med de samme følelsene barnet har i situasjonen. Da vil ikke barnet lære å regulere seg selv, fordi de vil speile de følelsene og reaksjonene du har.

For å hjelpe og støtte barn er det derfor viktig at du forstår at barn og unge bruker speiling for å erfare og lære.

- Du må være innenfor eget toleransevindu for å kunne hjelpe andre.
- Hvis du er innenfor eget toleransevindu og forholder deg følelsesmessig balansert i situasjonen, kan du ved hjelp av kroppslig berøring, beroligende stemme og anerkjennelse av barnets følelser bidra til at barnet reguleres tilbake til toleransevinduet.
- Da hjelper du å bygge barnets reguleringsystem slik at barnet utvikler evnen til å regulere seg selv.

Barn som ikke har fått reguleringsstøtte, har ikke fått utviklet et godt reguleringsystem.

For eksempel kan du møte barn og unge som avviser deg. Da vil du kanskje kjenne at det rører ved noen sterke følelser hos deg, og det blir vanskelig å være den ansvarlige voksne som skal hjelpe dem tilbake til toleransevinduet.

Den andre forelderen kan være til god hjelp når du opplever at egne følelser tar over og du selv kommer utenfor ditt toleransevindu. Den andre foreldre som er mer regulert eller følelsesmessig balansert i situasjonen, kan da være til god nytte. Sammen vil dere da stå som gode reguleringsmodeller for barn og unge.

Husk:

STØRRE - STERKERE - KLOKERE - GOD