

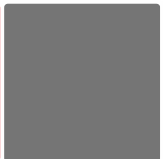
# Kjenn hva jeg føler – om å ivareta psykisk helse hos barn som har en synsnedsettelse

*Knut Brandsborg*

*Spesialist i klinisk psykologi*

*Statped sørøst, fagavdeling syn*

Nordisk Kongress for synspedagoger, Tønsberg, mai 2015



---

# Hva kan bidra til å styrke vår emosjonelle utvikling, psykiske helse og positive identitet?

- Hva trenger vi alle?
- Hva trenger barn spesielt?
- Hva trenger barn som har synsnedsettelse spesielt?

## Viktigste temaer

- Følelser
- Kommunikasjon
- Hvordan vi kan forholde oss til hverandres følelser og følelsmessige uttrykk
- Særlig når noe er vanskelig eller smertefullt

---

# Våre holdninger til hverandres annerledeshet

- Hvem er normal?
- Språket vårt påvirker følelser, tanker og handlinger:  
å *ha* mer enn å *være*
- Mye mer som forener oss mennesker enn det er som skiller oss fra hverandre
- Husk på at funksjonsnedsettelse ikke handler om dem, det handler om oss (Julia Kristova)
- Mest mulig «vi sammen», minst mulig «vi og de»
- «De av oss som er..... eller har....»

---

# Noen antakelser om våre grunnleggende emosjonelle behov: hva har alle behov for?

Selvaktelse: En grunnleggende opplevelse av at jeg er god nok som jeg er (Ernest Becker)

- Fysisk bekreftelse - bli berørt på gode måter
- Symbolsk bekreftelse
- Ha et stort og solid handlingsrepertoar - mestring

---

## Mer om hva vi alle kan ha behov for

- Positiv identitet
- Tilknytning til mennesker og tilhørighet i minst en gruppe
- Nok trygghet (et sårbart tema for blinde barn)

Nok *struktur*

forutsigbarhet

oversikt

Evnen og muligheten til å kommunisere

forstå og bli forstått

mulighet til å påvirke og bli påvirket av andre mennesker

- Vide og tydelige grenser

---

## Symbolisk bekreftelse

- Alle de ikke-kroppslige måtene vi kan bruke for å si til barn eller til hverandre:

*du er god nok som du er, du*

eller enda bedre

*du er mer enn god nok som du er, du*

eller enda enda bedre

*jeg er veldig glad i deg*

- Kan formidles med ord, øyne, stemmebruk, berøring, kroppsspråk

---

# Oldefars lov

- Grip noen på fersk gjerning i å være, eller gjøre, noe bra. Helst minst en gang hver dag

---

## Grunnleggende temaer for bekreftelse/anerkjennelse

- Du er ( den eksistensielle bekreftelsen)  
*Er det plass for meg? Blir jeg regnet med?*
- Du er du
- Du gjør
- Du kan, du mestrer
- Du vil, du vil ikke
- Du opplever, du føler



---

Noe vi alle kan ha behov for når det gjelder følelser, særlig følelser som er smertefulle eller vanskelig å håndtere

Et annet menneske

- som jeg kan dele en følelse eller opplevelse med
- som orker og er villig til å lytte og tenke og undre seg sammen med meg
- som kan anerkjenne meg og bekrefte mine følelser og opplevelser som sanne og virkelige for meg
- som har tid til meg
- som er oppriktig interessert i meg og som er villig til å følge meg dit jeg har behov for å gå i mitt følelseslandskap
- som har som viktigste mål å være sammen med meg, være til stede. Ikke først ute etter å «helbrede» meg, løse problemet mitt eller forandre meg

---

## Hva god tilstedeværelse kan føre til

- at jeg forstår meg selv, mine følelser og reaksjoner bedre
- at jeg får en bedre evne til egenrefleksjon
- følelsesmessig **lindring**

Det er svært sjelden vi mennesker kan

- «løse» hverandres problemer
- «fikse» hverandres følelser eller fjerne en stor smerte
- helbrede hverandre

---

Når vi går inn for å løse en annens problem eller ta vekk en smerte, er det en fare for at vi, med de beste hensikter om det motsatte

- bidrar til en følelse av ensomhet og å være forlatt
- bidrar til økt taushet hos en som egentlig har behov for å snakke og dele
- misbruker en mulighet til å gi noe lindring

---

## Tre grunnleggende antakelser om følelser

- Følelser er alltid sanne, for den som har dem.  
«Følelser er fakta»
- Det viktigste er ikke hvilke følelser du har, men hva du gjør med dem
- Gleder kan bli dobbelt så store og sorger halvparten så store når vi får delt dem med en annen  
Forutsatt at vi blir lyttet til, trodd, tatt alvorlig og bekreftet

---

## En fjerde antakelse

Dersom vi har vansker med å kjenne igjen våre egne følelser og/eller mangler et språk for å beskrive eller formidle dem, så øker faren for at vi

- blir overveldet eller overbelastet av dem
- mister kontrollen over følelsen og oss selv  
kanskje særlig sinne
- følelsen «drar av sted» med oss  
«Det ble bare helt svart. Jeg kunne ikke noe for det»

---

# Fire vanlige «hemmere» mot deling av og samtale om følelser, særlig de vanskelige eller smertefulle

## 1. «Ja, men.....»

Dersom vi tror det er sånn at følelser alltid er sanne, er det lurt å ta dem i mot og anerkjenne dem som sanne

- Nå hører jeg at du er ordentlig lei deg
- Vet du noe om hva det kan komme av?
- Er det sånn det var...fortell meg mer
- Hva var det hun gjorde som førte til at du ble så sint?
- Hva var det du ble aller mest redd for?
- Hvis jeg hadde vært i dine sko, ville nok jeg også synes at det var veldig tøft

---

Hvis jeg ikke tror på at følelsene dine er sanne fordi jeg ikke forstår dem eller ikke kan kjenne dem igjen i meg selv, vil jeg lett kunne svare som om jeg skulle kjenne bedre til dine følelser enn du gjør selv, om hva som er «korrekt».

Men det gjør jeg ikke.

---

- Hør på meg

Det å virkelig lytte til en annen krever fokusert oppmerksomhet utad og stillhet innad. Når vi virkelig lytter til en annen, lytter vi uten å tenke på et svar (Hannevig og Parker, 2012)

- Tro på meg

- Ta meg alvorlig



---

## 2. «Ja, og jeg.....»

- Når den andre overtar «sam»talen og begynner å snakke om sine barn, sin mor, sin tristhet, sine opplevelser med helsevesenet eller sin nabos begredelige skjebne

Dette er den motsatte posisjonen av den Kierkegaard anbefaler i «Kunsten å hjelpe»

En variant av dette når vi jobber med barn: vi har våre planer og prosjekter som vi prøver å dra barnet inn i

---

### 3. «Jeg synes du skulle....»

«Har du prøvd å...»

- Den litt lurvete uvanen å hive ut gode råd uten å bli bedt om dem

Ofte lenge før vi vet på langt nær nok til å ha et godt grunnlag for å gi råd

«Ikke gi svar før spørsmålet er stilt, for i spørsmålet ligger svaret begravet» (Vigdis Garbarek)

---

**Prøv å holde tilbake de gode rådene, i hvert fall til du vet mye/nok eller blir spurt**

---

## 4. «Du må være positiv, vet du»

- Hvis du ikke er positiv, er det mye vanskeligere å bli frisk. Det har jeg lest.
- Det kommer helt sikkert til å gå bra. Det vet jeg.

---

## Noe vi kan gjøre hvis vi tror et barn bærer på noe tungt og som kanskje jeg kan ta i mot

- Prøve å lage «åpninger» eller invitasjoner som barnet kan velge å ta i mot eller avslå.
- Ikke noe press
- Uansett vil hun vite at du er klar til å høre på og ta henne i mot, når og dersom hun ønsker det
- Du kan dele dine tanker eller undringer med barnet og finne ut om det er der hun er eller ikke
- Fange opp «prøveballonger» fra barnet
- Snakke om og forberede barnet på veldig direkte eller rare spørsmål fra andre

---

# Å snakke om følelser med barn som har en synsnedsettelse

- Prosjektet «Kjenn hva jeg føler»
- Vi veiledet 10 lærere som hadde regelmessige følelsessamtaler med 4 elever  
Ble kalt pratetime, skravletime, følelsestime.....
- Det vi lærte er blitt skrevet ned i en veileder
- Ligger på [statped.no/ressurser](http://statped.no/ressurser)

---

## Prosjektmål

Utvikle en taktill måte å arbeide sammen på som kunne hjelpe barn med sterk synsnedsettelse til å

- gjenkjenne, håndtere og formidle følelser
- bli mer oppmerksom på sammenhengen mellom tanker, følelser, situasjoner og reaksjoner

---

## Gode erfaringer

- Finn gjenstander, helst i samråd med barnet, som kan representere barnets vanligste følelser  
Sint, glad, lei meg, redd.....forvirret, irritert, savner Mamma
- Ha regelmessige samtaler med barnet om disse følelsene
- Når sterke følelser kommer fram i andre situasjoner  
Anerkjenn dem og håndter dem der og da, hvis mulig.  
Hvis ikke, gi forsikringer om at hun vil få mulighet til å prate om i neste følelestime
- Gi barnet den gjenstanden som står for følelsen når barnet er i den eller dere snakker om den



---

## Hvorfor bruke gjenstander?

- Følelser er ofte flyktige. Kan være vanskelig å gjenkjenne og sette navn på  
skille fra andre følelser  
holde fast ved lenge nok til å kunne bearbeide  
formidle på sosialt akseptable måter  
gradere: hvor sint er jeg nå eller var jeg da?
- Vi mennesker har behov for å få følelsene våre bekreftet
- En gjenstand kan støtte opp under disse behovene for et barn som har en sterk synsnedsettelse  
«Nå hører jeg at du er ordentlig sinna. Her er sinna-tingen.»

---

## Noen måter å begynne en følelsetime

- Spør barnet om han har lyst til å snakke om en av følelsene
- Gi ham en eske med følelsegjenstandene og la ham velge en å snakke om
- Du kan selv velge en i boksen
- Fortell om en hendelse du har opplevd sammen med barnet og finn ut om han vil være med på å utforske den
- Les eller fortell en sann historie om noe som likner på noe du vet at barnet har opplevd, gjerne så mye som mulig fra barnets perspektiv

- 
- Les eller fortell en oppdiktet historie om et annet barn som på noen viktige måter likner på barnet selv (for eksempel er blind) og noe dette barnet har opplevd
  - Fortell noe om dine egen følelsesreaksjoner fra en gang du har opplevd noe som likner på barnets opplevelse.

Hva kjente jeg da jeg ble dyttet ned en trapp eller da jeg ikke fikk være med de andre å leke da jeg var barn?

---

## Støtte til utvikling av en positiv identitet

- Gi barnet mulighet til å utvikle en «dobbel» identitet  
Mest mulig både - og, minst mulig hverken - eller  
Er først og fremst et vanlig og unikt barn som alle andre barn.  
Lik på nesten alle måter, med ett unntak: ser ikke med øynene
- Har behov for regelmessig kontakt med og muligheter til å få venner i begge gruppene
- For mange blir det for mye kontakt med bare seende.  
Det årlig klassestrinnskurset er for mange et av årets høydepunkter

---

## Følelser og positiv identitet

- Gir mulighet til å ha en som kan lytte til meg og snakke med meg om synsnedsettelsen og hva den fører til

Blant annet om hvordan det kjennes å

- være annerledes enn de fleste andre på denne måten
- bli utelukket fra eller ikke ha mulighet til å delta i viktige sosiale aktiviteter
- kjenne seg observert og pekt på i mange sosiale sammenhenger, uten å vite om eller når det skjer

---

## Oppsummering

- Se, bekreft, anerkjenn barnet og følelsene hans
- Prøv å unngå de fire «stopperne»
  - Ja, men...
  - Ja, og jeg...
  - Jeg synes du burde
  - Du må alltid være positiv
- La barnet få dele med deg. Lytting og undring sammen.

- 
- Gi barnet mulighet til å dele sine tanker og følelser med deg
  - Hør på og lur på sammen med barnet
  - Kom med «åpnende» spørsmål mer enn «lukkende» svar
  - Gi barnet tid til å finne ut, dvele, kjenne etter
  - Gi barnet din tid
  - Følg henne dit hun har behov for å gå
  - Når det har med følelser å gjøre, særlig sterke følelser, vent med råd eller forsøk på å fikse eller løse problemet

---

## Særlig for barn som har synsnedsettelse

- Prøv å lage «åpninger» som barnet har mulighet til å svare på – eller ikke svare på  
Ikke press  
Uansett vil han ha fått vite at du er klar til å ta i mot ham  
Dette har å gjøre med å dele våre tanker eller undringer med barnet og finne ut om hun er der eller ikke
- Se om barnet sender ut «prøveballonger» og fang dem i flukten
- Snakk om og forbered barnet på rare eller veldig direkte spørsmål og kommentarer fra andre
- Prøv å bidra til at barnet kan få mulighet til å ha regelmessig kontakt både med barn som ser og med noen som ikke ser



- 
- Prøv å finne følelsesgjenstander hvis du tror barnet kan ha nytte av dem
  - Bidra til at barnet kan ha mulighet til å ha regelmessige samtaler med en innlevende og engasjert voksen om følelser, også om dem som har med synsnedsettelsen å gjøre