

Trygge voksne for trygge barn:

Empatiske voksne → robust ungdom

Bø vidaregåande skule

SAMMEN MOT

Speed-date – i gang med nytt skoleår



SAMMEN MOT

Presentasjon av Kraftkollektivet

- Empatiske voksne robust ungdom

**Forsterket innsats og samarbeid om inkludering-
folkehelseprosjekt**

**Utvikle en modell for strukturert samhandling
mellom Ung Arena og Bø vgs. for å stimulere til økt
inkludering i ungdomsgruppa.**

SAMMEN MOT

Sammen Mot - Et folkehelseløft i Midt-Telemark

Trygge voksne, for trygge barn og unge

Folkehelsemidler: 3,86 mill (VTFK, Hdir)

Tilskuddsperiode 2020-2021-2022+2023+2024(+2025?)



Sammen mot i Midt-Telemark

For å forebygge vold og overgrep:

1. Felles kompetanseløft (*trygge voksne for trygge barn*)
for innbyggere, frivillige og ansatte
2. Ny modell for organisering
av forebyggende arbeid mot vold og overgrep

To grunnpilarer:

Et godt samfunn å vokse opp i, og å få god hjelp når det trengs.

SAMMEN MOT



Ung Arena
Sammen Mot



Ung Arena
13-20 år
Styrke psykisk
helse og
livskvalitet

Foreldrestyrke
0-20 år
Trygge voksne for
trygge barn

Felleskompetansen:
Ansatte, frivillige og
innbyggere

Skape et godt samfunn å vokse opp i

Ha god hjelp til barn, unge og familier når det trengs

Nye prosjekter?

Samlokalisering: ett tlf. nummer og én dør
Lavterskel
Samarbeid om tiltak
Koordinering og kompetanseutvikling
Samskaping
Brukermedvirkning

Kraftkollektivet

Helsesykepleier

HFU

SAMMEN MOT

Felleskompetansen: Trygge voksne for trygge barn

Samarbeid med RVTS sør

40 ressurspersoner blant ansatte i kommunen

Ressurspersoner gjør implementering på eget arbeidssted

- Trygghet
- Følelser og følelsesregulering
- Traumeforståelse
- Barnesyn

SAMMEN MOT

Samtale med ungdommer

- Hvordan er drømmeforeldrene?

SAMMEN MOT

Foreldrestyrke -To forskjellige perspektiver

Jeg vil ikke

- Dømmende
- Villig/trassig
- Lat/oppmerksomhet/frekk
- Belønning/sanksjoner
- Frustrasjon/skyld/skam

Tankesett

Syn på barnet

Tanker

Respons

Barnets erfaring

Jeg kan ikke

- Nysgjerrig
- Stress/ferdigheter
- I veien/hvordan hjelpe
- Finne/fjerne barrierer
- Støttet/styrket

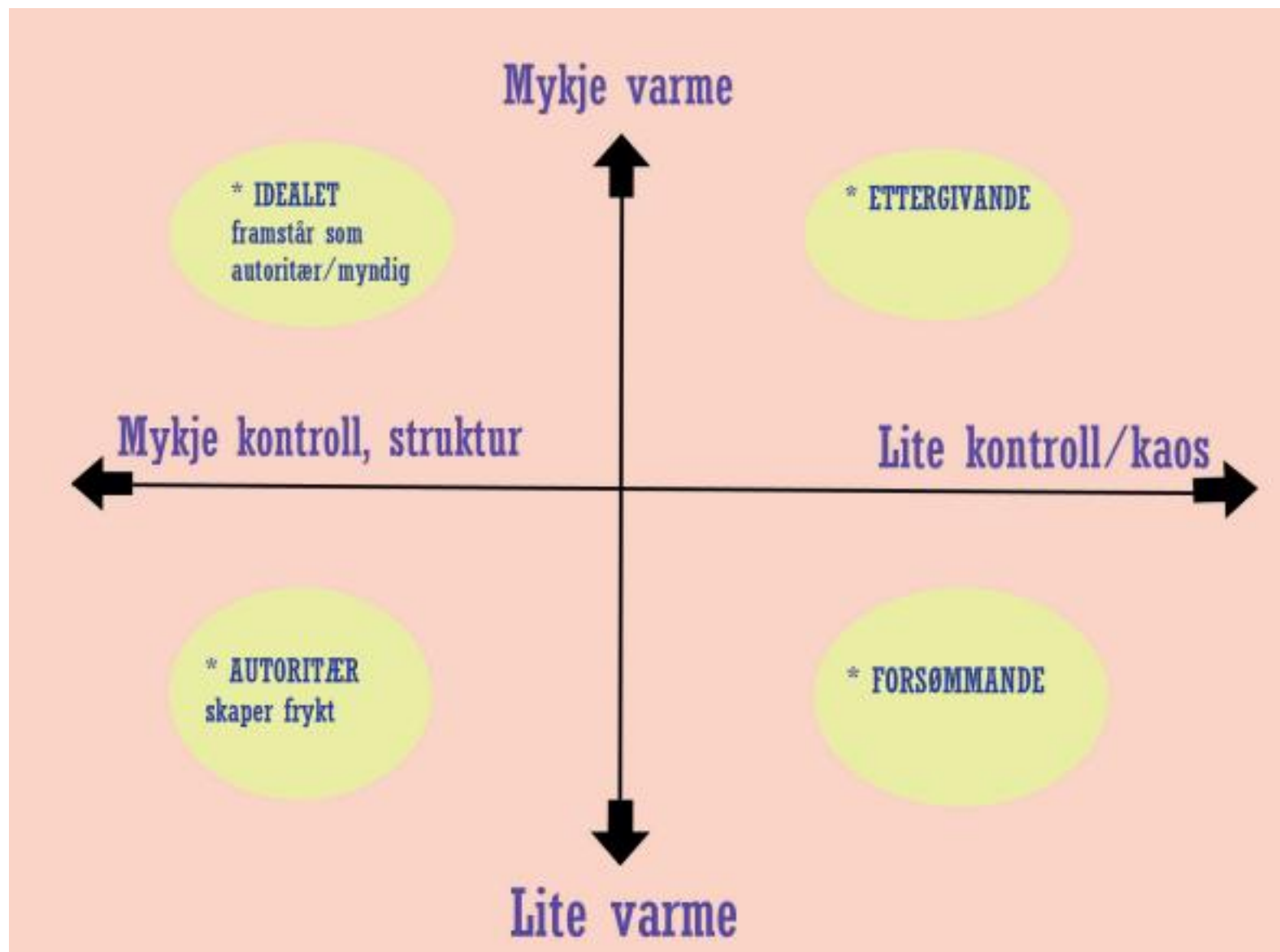
SAMMEN MOT

Vi kan ved utfordrende atferd/streke smerteuttrykk være stress-detektiver, som finner og fjerner barrierer:

- Finn stressfaktorer => Reduser dem

- Finn udekte/umøtte behov => Dekk/møt dem

- Finn kompetanseunderskudd/mangel på ferdigheter => Lær dem



Refleksjon to og to

Jf. samtale med ungdommer:

- Når er det lett å være nysgjerrig/undersøkende?
- Når er det vanskelig å være nysgjerrig/undersøkende?
- Hva er ev. gevinsten av å utvise nysgjerrighet/være undersøkende i praksis?

SAMMEN MOT

Psykologisk trygghet



- Etablere sårbarhetstillit
- Vær oppmerksom på hvordan du selv og andre responderer ved tilbakemelding.
- Blir kjent med andre og mer personlige sider ved hverandre

SAMMEN MOT

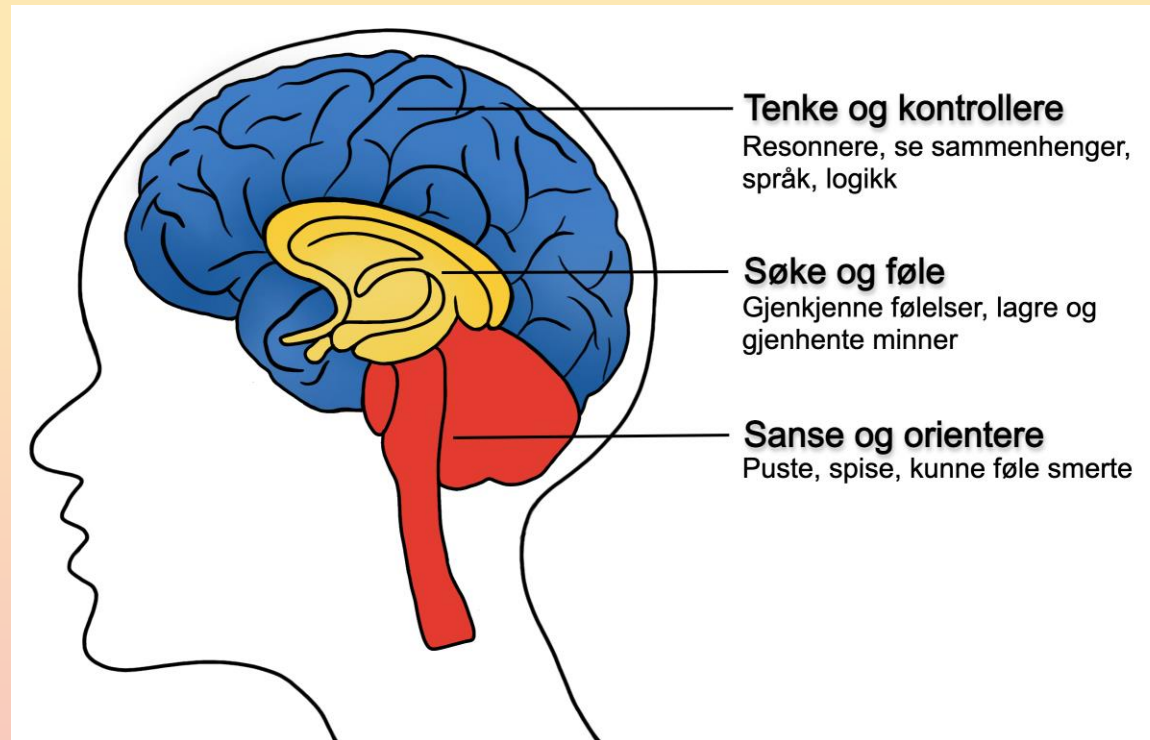


Ungdomstiden en tid med mye følelser

<https://www.youtube.com/watch?v=M7KelAaqsCg>

SAMMEN MOT

Ungdomshjernen



SAMMEN MOT

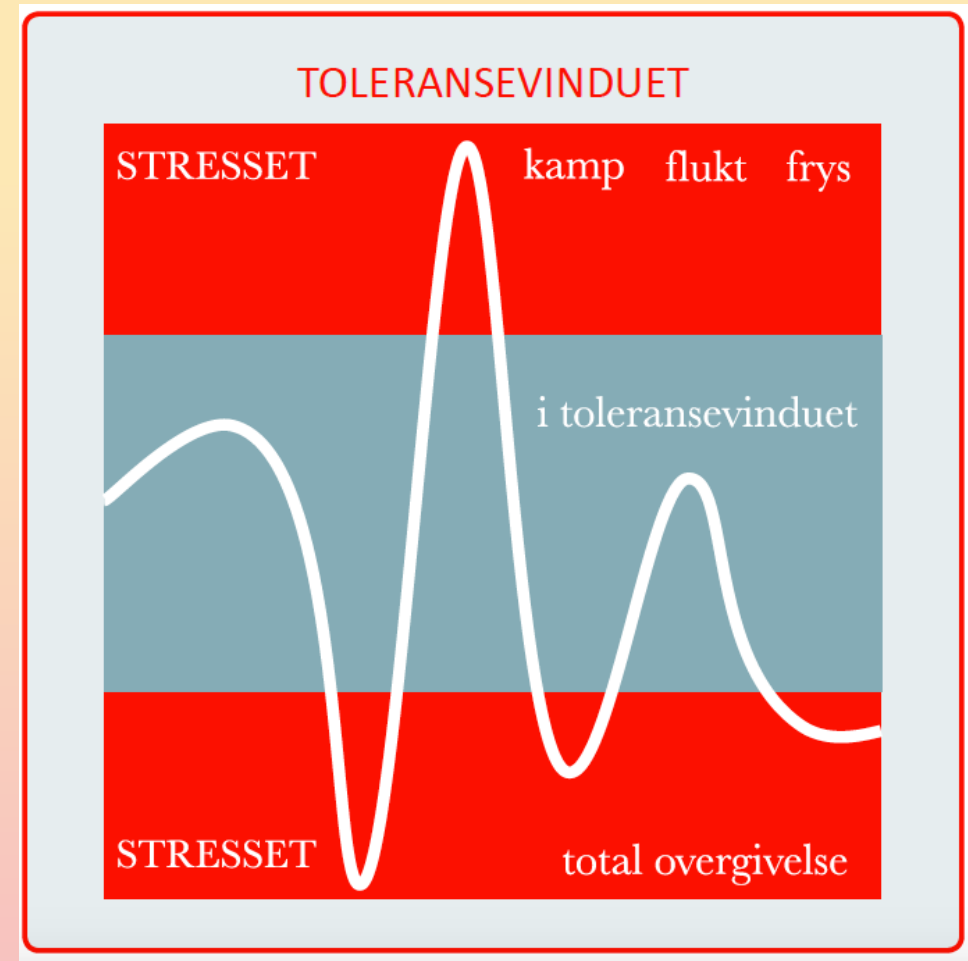
Menneskemøter

Fokus på meg i møte med deg

Menneskemøte

<https://www.youtube.com/watch?v=XNUtYaS6wfQ>

SAMMEN MOT



Vi blir utfordret

- Vi møter problematferd/smerteuttrykk
- All atferd er kommunikasjon. - Hva ligger under/bak atferden?

Behov

Følelser

SAMMEN MOT

Justere oss etter toleransevinduet

Ved overaktivering

- Være rolig og trygg, dempet stemmebruk. Tenke spennings-reduksjon, med fokus på pusterytme og kroppsbevissthet; Hva kjenner du i kroppen nå? Hvor er du i toleransevinduet nå?

Ved underaktivering

- Være mer på, ankre barnet i her og nå situasjonen gjennom blikkontakt og mild fysisk berøring; «Er du med meg?» Snakke om noe hyggelig og noe konkret. Også her fokus på kroppen

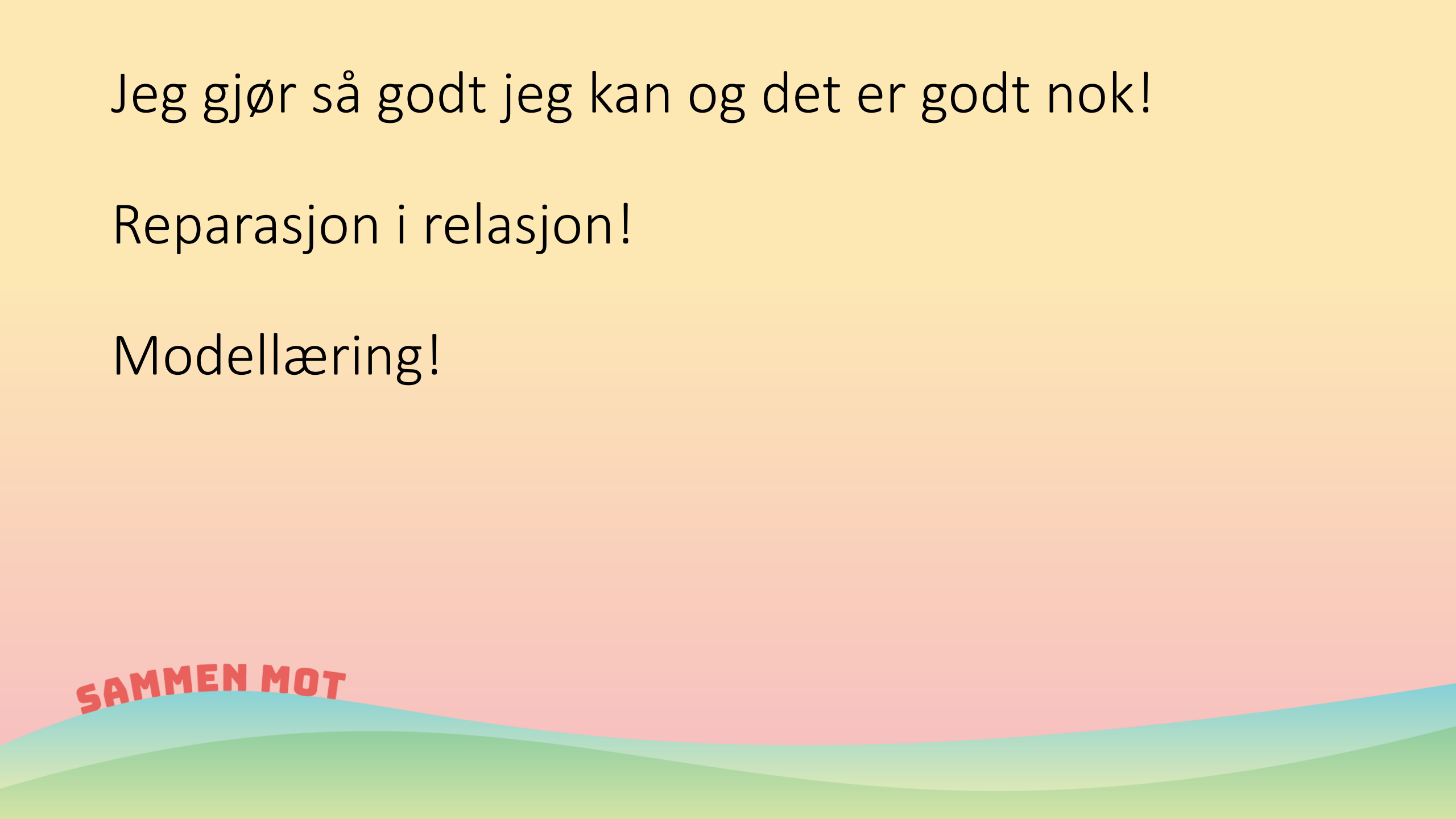
SAMMEN MOT

Jeg gjør så godt jeg kan og det er godt nok!

Reparasjon i relasjon!

Modellæring!

SAMMEN MOT



Hva er robust ungdom?

SAMMEN MOT

Foreldre stimulerer til robuste barn

Innspill til foreldre om hvordan de kan stimulere til robuste barn:

1. Oppdra tenkende barn med å være mindre tilgjengelig
2. Se på ubehagelige situasjoner som muligheter for utvikling
3. Sett fellesskapet først
4. Validere ungdoms følelser og gi trøst
5. Ros prosess fremfor prestasjon

SAMMEN MOT

Film Innsiden ut

SAMMEN MOT

Empati

«Hvis jeg var i dine sko»



SAMMEN MOT

Forstå følelser - Validering

- Vis aksept for følelsen
 - Også for følelser som er uventet eller vanskelig å forstå (sint uten grunn, redd uten fare)
- Valider følelsen og opplevelsen
- Empatisk gjetning fremfor å stille spørsmål
- Empati og inntoning (språk, ansikt, stemme)
- Når er det viktig å validere?
- Husk: Selv om du er uenig i barnas opplevelse av virkeligheten er deres følelser likevel gyldige.
- Erstatt men med fordi
- Valider før råd og problemløsning

SAMMEN MOT

"BUT" is a killer!

- Erstatt MEN med FORDI
- «Jeg skjønner at du føler sånn FORDI...» i stedet for:
«Jeg skjønner at du føler sånn, MEN...»
- Valider før råd og problemløsning

SAMMEN MOT

Validering

Fra enkel til dyp validering

- Enkel validering

Klart du er....fordi.....

- Dyp validering

Male med bred pensel og bruke mange setninger

Valider følelsen og opplevelsen

Normalisere

SAMMEN MOT

Barnet strever med matte og sier til mor at det føler seg dum:

Enkel validering:

«Klart at du blir flau og føler deg dum, fordi du ser at de andre får til noe som du ikke får til.»

Dyp validering:

«Klart at du blir flau og føler deg dum, fordi du ser at de andre får til noe som du ikke får til, og da kjennes det kanskje ut som om ditt hode bare ikke virker like godt som de andre. Det er så frustrerende! Når det kommer til matte så fungerer hjernen din på en annen måte enn hvordan vennene dine har det. Og jeg vet hvor viktig det er for deg å være flink i akkurat matte, sånn som pappa og Even er. Jeg lurer på om det blir ekstra kjipt at det er akkurat matte du ikke er så god i. Det er så urettferdig. Å være skikkelig god i kunst og håndverk hjelper liksom ikke når du sitter der i mattetimen og ikke føler deg så smart som de andre.»

SAMMEN MOT

«Det er ingen som liker meg»

Ikke rart at du er lei deg fordi det er skikkelig kjipt at de andre ikke vil være med deg. Det er ordentlig trist og vondt.

Ja det har du rett i. Det er ingen som liker en sint gutt som ikke kan oppføre seg.

Empatisk
validering

Positiv
invalidering

Negativ
validering

Negativ
invalidering

Selvfølgelig er det mange som liker deg. Jeg liker deg jo!

Klart folk liker deg. Du må bare slutte å være så sint og oppføre deg.

Evaluering - Runar

SAMMEN MOT

Takk for oss!



SAMMEN MOT