

# PRAKSISNÆRT KURS I REGULERINGSSTØTTE

Hvordan møte & hjelpe barn og unge som viser sterke følelsesuttrykk?

*I 2018 leverte jeg og en medstudent masteroppgaven "Livet har litt sånne dumper, men det er psyknormalt. Psykisk helse i skolen." Et av funnene hos elevene vi intervjuet var at de savnet å lære hvordan de kunne roe all den uroen de kjente på i kroppen. I årene etter har jeg utforsket dette gjennom en rekke utdannelse og sertifiseringer, og nå tilbyr jeg denne kunnskapen gjennom et kurs til ansatte som jobber med barn og unge.*

## BESKRIVELSE AV KURSET

Vi har en grense for hva vi tåler følelsesmessig, og hvor langt denne tålegrensen kan skyves avhenger av innholdet i hverdagen og personligheten. Denne rammen for hvor mye vi tåler kalles toleransevindu. Så lenge vi er innenfor vårt toleransevindu så oppleves følelser håndterbare, men når grenser overskrides så kan det oppleves som å miste kontrollen som vises gjennom sterke følelsesuttrykk. Alle bærer vi også med oss livserfaringer som gjør at vi håndterer det å ramle utenfor ulikt. Noen med mer hensiktsmessige mestringsstrategier enn andre for å komme innenfor toleransevindu igjen. Vår måte å takle følelser på blir ofte etablerte mønstre. Noen unge i dag håndterer følelser på en måte som kan skade dem selv eller deres relasjoner til andre. Vi vet også at man skal være forsiktig med å ta fra noen en håndteringsmekanisme, om du ikke har en annen strategi å tilby dem.

Så altfor ofte henvender vi oss til tenkehjernen, når så mye uro oppleves i kropp. Forskning og erfaring viser at evnen til å reflektere, ta i mot råd og lære, er mer tilgjengelig om vi roes ned i kropp først. Slik sett styrkes også ens evne til å selvregulere, som er en viktig del å styrke for å håndtere humper og dumper i livet. Med dette kurset får du en mulighet til å erfare hva som skjer om du gir av disse teknikkene inn i ditt neste møte med et urolig eller passivt barn eller ungdom. Jeg har blant annet erfart hvordan dette også styrker relasjonen, også barn og unge imellom, fordi vi påvirkes av hverandres følelsesuttrykk. Teknikkene som deles kan også være virkningsfulle for håndtering av ansattes eget stress og uro.

På kurset lærer du;

- Hvilke signaler hos barnet/ungdommen som kan forekomme ved over- og underaktivering
- Hvordan vi kan hjelpe barn og unge i å regulere seg, hvor du lærer hvilke teknikker som benyttes ved over- og underaktivering, dvs. om man er på "høygir" eller "lavgir" (teknikkene tilpasses alder)
- Hvilke teknikker som kan fungere for mennesker med adhd, angst og nedstemthet
- Hvordan man kan inkludere reguleringsteknikkene for større grupper (i barnegruppen/klasserommet)
- Betydningen av selv å være regulert når man skal hjelpe andre



Utdannet barnevernspedagog med mastergrad i klinisk psykisk helsearbeid & videreutdanning i oppmerksomt nærvær. Har i 20 år jobbet med ungdom utsatt for traumer. Jobber i dag som prosessveileder for helsesykepleiere & barnevernsansatte, i tillegg til å være yogalærer & stressveileder

Det gjøres oppmerksom på at kursinnholdet tilpasses aldersgruppen Dere jobber med.

Høres dette ut som et kurs for Deres arbeidsplass?  
Hører gjerne fra Dere;

 98 67 74 74

 anette@aktivterapiogomsorg.no

 [www.aktivterapiogomsorg.no](http://www.aktivterapiogomsorg.no)

" Å føle seg trygg i seg selv & sammen med andre, er det mest grunnleggende for vår psykiske helse."

Bessel van der Kolk

Med vennlig hilsen Anette Haugnæss