

Selvforståelse, Identitet og Håp

Målet er å hjelpe barn til å bygge selvforståelse, identitet og håp for fremtiden. Det innebærer innsikt i egne kvaliteter, en opplevelse av sammenheng i eget liv, og en kapasitet til å se fremover med de håp og ønsker barnet måtte ha.

Utviklingsforståelse

- **Spedbarn og småbarnsalderen:** Selvpoplevelse utvikles primært gjennom responser og beskjeder fra omverdenen, særlig fra nære omsorgsgivere. Et barn som opplever hyppige positive og kjærlige responser vil internalisere dette i sin selvpoplevelse som verdifull og elsket. Et barn som opplever uforutsigbarhet, avvisning og inkonsistens vil kunne få en selvpoplevelse preget av verdiløshet og ensomhet. Små barn trenger enkle forklaring til å forstå hva som skjer og hvorfor. De skaper mening gjennom lek og prøver å utforske ulike løsninger. Utforsk barnets selvpoplevelse gjennom å spørre barnet om hva det liker/ikke liker. Fremhev positive aspekt ved barnet. Gi enkle forklaringer på det barnet opplever. Vær nysgjerrig på barnets kommunikasjon gjennom lek og gi barnet anledning til å uttrykke seg på ulike måter.
- **Barneskolealder:** Selvpoplevelsen bygger på tilbakemeldinger fra flere i barnets omgivelser og knyttes gjerne til ferdigheter ("jeg er flink/dum"). Kvaliteter i denne alderen beskrives ofte som enten eller, og er lite preget av nyanser. Respons fra foreldre er fremdeles viktig, men respons fra venner, lærere og andre er også av stor betydning. Hjelp barnet med å få tak i hva det liker og ikke liker, hva som er spesielt/unikt ved en selv. Hjelp barnet og omsorgsgivere til å få tak i hva barnet ønsker og vil få til. Begynn med korttidsmål- som er konkrete og innen rekkevidde.
- **Ungdomsalder:** Selvpoplevelsen skaper nå et utgangspunkt for en mer koherent identitet som innebærer abstrakte vurderinger og integrering av ulike aspekt ved seg selv og muligheter for fremtiden. Dette er normalt en aktiv prosess der den unge utforsker egne verdier, kvaliteter, mål og behov. Ungdom prøver ut ulike sider ved seg selv i et forsøk på å finne ut hvem man er. Noen gjør dette på en ekstrem måte for å teste ut ulike aspekt ved seg selv. Ungdom med traumeerfaringer kan ofte ha en fragmentert selvforståelse og trenger hjelp til å forstå egne opplevelser. Psykoedukasjon kan gi en forståelse av egne mestringsstrategier og hvordan disse har hjulpet i en vanskelig situasjon. Ungdom har kapasitet til mer abstrakte mål for fremtiden- og kan trenge hjelp til å sette konkrete mål for å oppnå det de ønsker.

Personlig vekst og identitets utvikling er en pågående prosess som sjelden er ferdig i ungdomstiden

Hvordan traumer kan påvirke selvforståelse, identitet og håp for fremtiden?

- *Negative erfaringer kan bli internalisert:* Barn utsatt for vold, omsorgssvikt og misbruk kan internalisere disse erfaringene som en del av seg selv ("jeg er verdiløs, jeg er hjelpeløs, jeg er helt alene i verden", "jeg er skadet").
- *Fragmentering av opplevelse:* Utvikling av selvopplevelse og identitet krever kapasitet til å integrere erfaringer og aspekt ved seg selv i en sammenheng. Traumatiserte barn kan "avspalte" (dissosiere) deler av seg selv, noe gir avstand til egne opplevelser. Traumatiserte barn kan ofte få et fragmentert selv, knyttet til ulike tilstander. Det kan være vanskelig å kjenne seg selv som en hel person.
- *Manglende utforskning/manglende kapasitet til å se fremover:* Traumatiserte barn har ofte brukt mye kapasitet på å overleve og har dermed gått glipp av prøving og feiling i forhold til å finne ut hvem de er. Mange føler seg så nært knyttet til det som har skjedd, at de kan gå glipp av nye muligheter. Tolkning av det som skjer nå – skjer ofte i lys av det som har skjedd tidligere. På denne måten kan barnet "bli fastlåst" i fortiden og få problemer med å se fremover.

Hvordan jobbe med disse temaene?

Arbeid med disse temaene skjer naturlig i hverdagen gjennom samtaler og aktiviteter. Omsorgsgivere fremhever positive ting ved barnet og hjelper barnet til å se sammenhenger i det som skjer. I hverdagen kan man snakke om ting som har skjedd tidligere og lage forbindelser til det som skjer i dag. Tema som dreier seg om fremtiden, drømmer og håp fremheves og støttes. Omsorgsgivere legger til rette for å støtte barnet til å oppnå mål og har en underliggende tro på barnet ønsker å mestre.

Det er også mulig å legge opp aktiviteter som støtter ulike aspekt ved disse temaene på en mer strukturert måte, dette skjer da gjerne i individualterapi eller gruppeterapi sammen med andre ungdom. Det kan også være prosjekt som barnet/ungdommen arbeider med sammen med en tillitsperson/miljøkontakt/samtalepartner over noe tid. Det settes da av spesiell tid til å jobbe med disse temaene.

Under er det forslag til øvelser som kan brukes til å jobbe med temaene på en strukturert måte.

Den UNIKE meg

Mål: Hjelp barnet til å identifisere det unike/spesielle ved seg selv. Dette innebærer ting barnet liker og ikke liker, verdier, talenter, preferanser, muligheter, kultur, religion, tro osv. Vær obs på kvaliteter du legger merke til i hverdagen og fremhev disse ("du jobber nøye, du har god humor"... osv).

Mulige aktiviteter:

- *Boka om meg*

Du trenger papir, tegnesaker, materiell til dekorering, bilder av barnet m.m.

-Introduser aktiviteten for barnet; "la oss lage bok om deg selv og ting du liker".

-Tilpass aktiviteten barnets alder; mer konkret for små barn, mer abstrakt/kompleks for ungdom

-Inkluder ting barnet liker og ikke liker

-Få frem milepeler i barnets liv, hva barnet har oppnådd og nåværende erfaringer.

- *Min plakat*: Bruk en stor plakat, ha tilgjengelig lim, papir, tegninger, ukeblader, klistremerker, bokstaver osv.

-lag en plakat der barnet får frem ulike sider ved seg selv ved hjelp av bilder og utsagn.

-Inviter barnet til å finne ting som kan vise/symbolisere ulike sider ved seg selv.

-Plakaten kan være generell ("alt om meg") eller spesifikk ("den hemmelige meg/den ingen andre ser", "meg på skolen" osv.).

- *Kunstnerisk uttrykk*: Bruk materiale slik som musikk, maling, dans, leire, avis/magasin

-Hjelp barnet til å lage et kunstnerisk uttrykk som symboliserer viktige aspekt ved seg selv (dans, sang, poesi, bevegelse, skulptur).

-Det kan være et samarbeid med terapeuten, eller noe barnet/ungdommen gjør på egenhånd.

-Vurder om det er hensiktsmessig at barnet/ungdommen deler med det med omsorgsgiver.

Den POSITIVE meg

Mål: Bygge indre ressurser og identifisering av positive aspekt ved seg selv.

NB: Vær klar over at selv om vi ønsker at barnet skal utvikle et positivt selvbilde – så kan det være langt fra det barnet selv opplever. Ta i mot barnets frustrasjon og opplevelse av å ikke få til ting slik de ønsker. Vær klar over at ros i seg selv kan være en trigger.

Tips til aktiviteter:

- Lag en bok om "*Min kraft*"

Du trenger: Papir, tegnesaker, bilder, klistremerker, materiale til å dekorere, magasin/avis. Hjelp barnet med å dekorere boken og fremhev mulige styrker barnet har, eller som barnet trenger og ønsker seg. Barnet kan fantasere om en "superkraft" som kan hjelpe barnet og gi krefter som trengs (superhelt, dyr, idrettstjerne mm). Sammen med den voksne kan dette visualiseres i boka.

- *Skrytekollasje*. Dekorér en plakat med ulike ting som kan minne barnet om noe positivt. Det kan være bilder, farger, klistremerker, aktiviteter og ord som er gode for barnet å bli minnet på. Omsorgsgivere kan lage en kollasj med positive ting om barnet og positive ting om familien, med eksempler på bra ting barnet har gjort.
- *Min superhelt*: Utforsk hvem som kunne være en superhelt for barnet. Målet er at barnet kan forestille seg selv som superhelt via tegning eller visualisering. Hvilke kvaliteter er det superhelten har som barnet ville trenge (styrke, mot, utholdenhet m.m)? Hvilken superhelt kvaliteter ville barnet sette pris på? Få frem at det er mange former for styrke, og at barnet kan ha vist styrke på mange måter i livet når det har vært vanskelige ting. Hjelp barnet med å forestille seg selv med de kreftene- hva ville barnet gjort- og hvordan ville det virke? Prøv å få barnet til å kjenne på kreftene og at de allerede er der inne. Knytt det opp til en aktuell situasjon som barnet trenger de ekstra kreftene til å mestre. Kanskje kan barnet få et lite symbol/miniatyr av superhelten som det kan få ha med i lomma?

Den SAMMENHENGENDE meg

Traumatisering kan føre til fragmentering og splittelse av egen historie.

Mål: Hjelp barnet til å forstå på hvilken måte deres erfaringer har bidratt til den de er og hvordan deres emosjonelle reaksjoner henger sammen med det som har skjedd. Støtt omsorgsgivere slik at de kan tåle historien og formidle den til barnet på en sann og ærlig måte. Dersom det er mange uklarheter så er det viktig å prøve å få tak i dokumentasjon slik at de viktigste hendelser i barnets liv blir avklart (saksbehandler, slektninger, andre)

Boken om mitt liv:

Målet er å hjelpe barnet til å få en koherent narrativ om hvem de er og hvor barnet kommer fra. Det kan være særlig viktig for barn som har flyttet mye rundt fra sted til sted og hatt flere omsorgsgivere. Det kan også være spesielt nyttig for ungdom som er opptatt av å forstå hvem de er og hvor de kommer fra. For små barn er det viktig at den primære omsorgsgiveren er tilstede og hjelper barnet med å skape en historie.

Bruk en ferdig bok, eller lag en egen bok av papir. Finn frem bilder av barnet og andre viktige personer fra barnets liv, samt andre ting som kan illustrere hendelser i barnets liv.

Start med å lage en tidslinje.

Når og hvor ble barnet født? Hvem passet barnet som liten? Hva skjedde når? Skolestart, flyttinger, søsken som blir født, viktige milepæler, finn navn på de viktigste stedene barnet har vært og bodd. Er det viktige ting som har vært stabilt for barnet hele livet?

(omsorgsgivere, besteforeldre, søsken, dyr, leker). Inkluder positive ting som barnet er opptatt av slik som bursdagsdager, turer, besøk, gaver m.m.

Plasser hendelsene i kronologisk rekkefølge.

Knytt tanker og følelser til hendelsene:

-gå igjennom boka sammen med barnet. Hjelp barnet til å plassere følelser og reaksjoner sammen med hendelsene. Fyll gjerne inn ord, bilder, symboler som kan uttrykke tanker og følelser barnet har i forhold til det som har skjedd. Hjelp barnet med å håndtere følelser som måtte komme nå. Hjelp barnet til å orientere seg til her og nå hvis det blir overveldende (eks: "det var før, nå er du her", se deg rundt, drikk litt vann, åpne opp vinduet, holde en hånd..) Sjekk hvor ubehagelig det er for barnet å arbeide med historien (Hvor vondt er det på en skala fra 0-10? (hvor 10 er det vondeste og 0 ikke er vondt i det hele tatt).

Mening og sammenheng

-eldre barn og ungdom kan øve på å knytte fortiden til nåtiden. Hvilken betydning har dette for deg slik du har det i dag inkluderer både positive og negative aspekt ved det som ha skjedd. Fokuser på forskjeller mellom før og nå. Hvordan var det for deg da det skjedde? Var det noen du kunne stole på? Er disse personene fremdeles i ditt liv? Er det noe ved de viktigste personene som du skulle ønske du kunne ta med deg videre i ditt liv? (inni deg). Hvilke mestringsstrategier brukte du for å overleve (fight, flight, freeze). Har det skjedd viktige endringer med deg siden disse tingene skjedde? Hva tror du skal til for at ting forandrer seg til det bedre?

MULIGHETENES meg

Mål: Bygge barnets kapasitet til å se seg selv i fremtiden og å etablere forbindelse mellom fortidd-nåtid og fremtid. Husk at fremtiden oppleves forskjellig på ulike alderstrinn, for et lite barn kan fremtiden være en uke fra nå, mens for ungdom kan fremtiden være 20 år fra nå. Prøv å fremhev sammenhengen mellom det barnet gjør i dag – med muligheter det kan gi for fremtiden.

Tips til aktiviteter:

- *Forestill deg selv som voksen*

Oppgaven går ut på at barnet/ungdommen skal forestille seg selv i fremtiden. Barnet kan få i oppgave å tegne seg selv som voksen, eller se for seg hvordan han eller hun kommer til å se ut som voksen. Eks: Forestill deg selv som voksen. Hvordan ser du ut? Hvordan vil du være? Hvem vil du ha i livet ditt? Hva vil du gjøre?

For ungdom kan man utvide oppgaven og be personen se for seg hvordan han eller hun vil være 5 år frem i tid, 10 år frem i tid og 20 år frem i tid. I denne oppgaven kan det brukes tre ark (5 år frem i tid, 10 år frem i tid og 20 år frem i tid). På de tre arkene kan barnet beskrive drømmer og mål om hvordan det vil være på de ulike tidspunkt. Prøv å utforsk hva som skal til for å få til dette? Er det noen som kan være god hjelp for å få til dette? Hvilke kvaliteter har du i dag som vil hjelpe deg?

- *Knytt fortid-nåtid- fremtid sammen*

Ta i bruk "boken om mitt liv" og tilfør noen sider om fremtiden. Hjelp barnet til å forestille seg hvordan han eller hun blir i fremtiden. Gå igjennom boka sammen. Hvilke erfaringer har barnet som vil forberede han eller hun på fremtiden? Hvilke kvaliteter trenger barnet å øve seg på for å få til det som han eller hun vil?

- *Rollebytte med seg selv som voksen*

Denne oppgaven passer best for eldre barn/ungdom.

Sett frem to stoler. En stol representerer ungdommen i dag ("ungdomsstolen"), den andre stolen skal representere ungdommen i fremtiden ("voksenstolen"). Først sitter personen i "ungdomsstolen". Terapeuten får ungdommen til å spørre den voksne om ulike ting han eller hun lurer på; Hvordan skal jeg håndtere denne situasjonen? Hva skal jeg velge? Hvordan skal jeg få til det jeg ønsker? Etterpå setter ungdommen seg i "voksenstolen" og terapeuten gjentar spørsmålene fra "ungdomsstolen". Ungdommen svarer på spørsmål fra "den voksne" perspektiv og kommer med råd. Etterpå bytter ungdommen stol tilbake til "ungdomsstolen" og terapeuten gjentar rådene fra "voksenstolen". Terapeuten sjekker hvordan det er å høre dette. Kanskje har personen kommentarer eller spørsmål tilbake til den voksne. Det er mulig å fortsette dialogen med flere rollebytter der ungdommen veksler mellom å sitte i de to stolene.

Flere av øvelsene er hentet fra:

Blaustein, E.M, Kinniburgh, K.M. *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents. How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency.* The Guildford press, New York, 2010.

