

Manual 2.1

Se Barnet Inifrån (SBI)

Ett Anknyningsbaserat Program för Förskolan



Copyright © Tilknytningspsykologene AS

Alla frågor om materialet skickas till post@tilknytningspsykologene.no

För referenser använd Brandtzæg, I. & Torsteinson, S. (2021) Se barnehagebarnet Innenfra. Opublicerat kursmaterial.

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i Se Barnehagebarnet Innenfra Manual, Se Barnehagebarnet Innenfra Programmet utan förvarning.

Inledning

Välkommen till Se Barnet Inifrån (SBI) - Psykoedukationskurs. Användandet av detta material för att hålla psykoedukationskurs är förbehållet professionella som har varit deltagare i kursen som materialet är knutet till; Se barnet inifrån - fördjupningskurs.

Vi hoppas att innehållet på medlemsidan kommer att ge god vägledning och förståelse för användningen av det omfattande materialet till SBI - Psykoedukationskurs.

Sidan innehåller:

- ▶ Instruktionshäfte
- ▶ Kursinnehåll - med och utan video
- ▶ Psykoedukativa videoklipp
- ▶ Utvärderingsverktyg

Vad är psykoedukation?

Psykoedukation är psykologisk kunskapsförmedling, och i det här fallet psykologisk kunskapsförmedling om hur man främjar trygghet, livsmästring och hälsa i förskolan.

Målgruppen

Syftet med detta program är att personal i förskolan skall få kunskap om hur de kan tillrättalägga vardagen för alla barn, men följande grupper speciellt:

- ▶ Barn med temperamentsmässiga utmaningar
- ▶ Barn med belastande omsorgserfarenheter

Vi belyser även situationer som många upplever som krävande. Kännetecknande för de situationer vi fokuserar på är att de präglas av :

- ▶ Rutiner
- ▶ Konflikt och stress

Syftet är att öka personalens medvetenhet om vad barn behöver för att trygghet, livsmästring och hälsa skall främjas.

Kursens innehåll

Kursen bygger på kunskapsfältet Anknytning och Mentalisering (Brandtzæg mfl., 2019). Både vuxna och barn kan ha olika grund för samma beteende. Att barn har ett svårt beteende ibland betyder inte att barnet har dåliga egenskaper, utan att något är kämpigt på insidan, eller att det har uppstått missförstånd.

Vuxnas förmåga och vilja att mentalisera (dvs. se barnet inifrån, sig själv inifrån och det som är emellan den vuxna och barnet) är viktigt för förskolebarnens trygghet och möjlighet att utvecklas på ett bra sätt.

Kursen använder sig av flera modaliteter (ljud, bild, text och film). Innehållet är indelat i film, grafik och tre olika kort:

Film: Filmerna behandlar olika teman knutna till relationen mellan personal och barn. Det kan vara begreppsförklaringar (t.ex. mentalisering och prosocial omsorg). Det kan också vara filmer som fördjupar övningsteman. I filmerna synliggörs barnets upplevelse, personalens upplevelse och det som utspelar sig mellan dem. Deltagarna i filmerna är de tre förskolepedagogerna (Erika, Elisabeth, Håvard, Agnetha och Elisabeth) och de två psykologspecialisterna Ida Brandtzæg och Stig Torsteinson.

Grafik: Programmet innehåller grafiska illustrationer, d.v.s. bilder ofta i kombination med text, som uttrycker ett budskap eller en idé (t.ex. Behovstriangeln).

Lärandekort: Detta är en annan hjälp till reflektion där forskning och teori presenteras på ett lättillgängligt sätt. Önskar man fördjupa sig i innehållet, har vi gjort forsknings- och teorireferenser till lärandekorten tillgängliga i manualen.

Åtgärds kort: Åtgärds korten har till syfte att främja handlingar som stärker relationen mellan personal och barn och ger vinster för bådas hälsa

Reflektionskort: Reflektionskorten baseras på film, grafik, lärandekort och åtgärds kort och avser också att främja mentalisering.

Praktiskt genomförande av kursen

Programmet fungerar optimalt i samband med processarbete och kompletterar boken "Se barnet inifrån, att arbeta med anknytning i förskolan" (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2016).

Tidsåtgång: Psykoedukationskursen varar minst 6 tillfällen à 90 minuter och bör genomföras under minst 5 veckor. Vi rekommenderar att du går igenom alla kort som är infogade i varje kapitel. Kapitel 2, 3 och 4 är stora kapitel och om möjligt är det fint att lägga lite mer tid på dessa. Det blir särskilt viktigt att ägna mer tid åt kapitel 2 om deltagarna i handledningsgruppen inte känner till Circle of Security (COS). Kapitel 3 och 4 innehåller teman som kan skapa mycket diskussion. Tänk därför på hur mycket tid du behöver avsätta för detta.

Brukarsnittet i programmet: Du trycker på t.ex. kapitel 1 bild. Du kommer då att kunna följa processen genom att klicka dig igenom kursen. Innehållet presenteras i en logisk ordning. Programmet består av både bilder och film.

Kursledarens uppdrag: Kursledarens främsta uppdrag är att se till att kursdeltagare får möjlighet att reflektera under vägens gång. Kursen innehåller tillfällen för att stanna upp för reflektionskort. Frågorna som presenteras på reflektionskorten baseras på vad som just presenterats och gör det möjligt för deltagarna att relatera innehållet till sitt eget arbete. Tillfällena för reflektion är viktiga, och kursledarens uppgift är att skapa en trygg och säker ram så att deltagarna kan bearbeta materialet efterhand.

Vid reflektionskorten är det tillfälle för lärande och för ny information. Baserat på bedömning av gruppdynamiken, vilken riktning diskussionerna tar och hur lätt deltagarna tar till sig materialet, är det upp till kursledaren att bestämma hur mycket ytterligare information som deltagarna skall få.

Det är viktigt att följa deltagarna när ni stannar upp för reflektion. Det är inte nödvändigt att gå igenom alla reflektionsfrågorna på reflektionskortet lika noggrant, eftersom det kan kännas överväldigande för deltagarna. Det är du som kursledare som väljer de frågor som ställs. Om

deltagarna börjar reflektera och diskutera själva kan du ställa några av de frågor som främjar fördjupning. Undvik att ställa frågor relaterade till ämnen som deltagarna redan har pratat om.

Vi rekommenderar att du som kursledare bekantar dig med reflektionskorten. På så sätt vet du vad som kommer under kursen. Om du vet att du snart behöver stanna upp och diskutera ett tema som en deltagare frågar om, blir det lättare för dig att strukturera tiden under kursen.

Angående tystnadsplikt

Det är det viktigt att känna till personalens tystnadsplikt, begränsningarna av tystnadsplikten och anmälningsskyldigheten.

Reglerna om tystnadsplikt är särskilt motiverade av hänsyn till befolkningens personliga integritet och möjlighet till att ha tillit till myndigheter och förvaltning. Offentlighets- och sekretesslagen reglerar tystnadsplikt i skola och förskola.

Huvudregeln är att anställda i skola och förskola är skyldiga att hindra andra från att få tillgång till, eller kunskap om, barnets eller elevens personliga förhållanden, se offentlighets- och sekretesslagen 23 kap, 2§. En viktig utgångspunkt är att sekretess i skola och förskola gäller om det kan antas att den enskilde, eller någon närstående till denna, lider men om uppgiften röjs.

De anställdas tystnadsplikt inkluderar till exempel information om barnets släkt, familj och hemförhållanden, hälsa, karaktär, känsloliv och beteendemässiga svårigheter. Information om att ett barn eller elev får specialundervisning eller stöd från specialpedagog betraktas som personliga förhållanden.

Hur genomför jag detta program samtidigt som jag tar hänsyn till tystnadsplikten? Olika delar av förskolans personal har olika stark tystnadsplikt, med allra starkast tystnadsplikt för elevhälsans medicinska insats. Andra delar har mindre stark tystnadsplikt, och efter etiska överväganden kan uppgifter som krävs för ett gott omhändertagande av barnet lämnas till annan berörd personal inom förskolan, som befinner sig inom samma sekretessområde. Det etiska övervägandet har då större betydelse än tystnadsplikten.

Det är viktigt att notera att detta inte gäller i förhållande till andra myndigheter, till exempel för sjukvård, socialtjänst, friskola eller annan skolmyndighet, mellan vilka sekretess råder.

Ett samtycke/medgivande från den det berör öppnar för samverkan och att lämna nödvändiga uppgifter. Ett samtycke skall vara informerat.

Kursledarens inställning till kursdeltagarna

Vi har samlat #6 tips du kan ta med dig när du träffar dina kursdeltagare.

Tips #1: Kom i tid

Låt kursdeltagarna slippa oroa sig för ifall du kommer att dyka upp. Var ute i god tid så att du kan ta hand om eventuellt teknikstrul - som alltid uppstår (nästan) - och du kommer att få tid att lära känna de personer du ska vara kursledare för.

Förberedelse:

Räkna med tid för att starta datorn, kontrollera mikrofonen, kontrollera WIFI, logga in på webbplatsen och logga in på din onlineplattform om kursen hålls digitalt. Ha nödvändiga telefonnummer redo om förseningar uppstår.

Tips #2: Börja med "lära känna" -processen

Människor har olika nivåer av kunskap och erfarenhet. När du ska presentera eller kommunicera på något sätt, MÅSTE du veta vem du kommunicerar med.

Förberedelse:

Låt deltagarna presentera sig och var nyfiken på erfarenhet, utbildning och speciell kompetens. Inse vad de kan och var nyfiken på vad de förväntar sig av programmet. Om människor är tvingade att delta måste du vinkla kommunikationen annorlunda än om gruppen består av väldigt motiverade människor. Oavsett; acceptera de olika utgångspunkterna.

Tips #3: Var väl förberedd

Var beredd på innehållet i det kapitel du ska presentera, men kom också ihåg att det finns saker du omöjligt kan förbereda dig på: Oväntade frågor från gruppen, oväntade diskussioner, tekniska problem, förseningar etc.

Förberedelse:

Sätt av tid i din kalender för att förbereda dig. Vänta inte till sista kvällen. Ha kontroll över tiden, men lämna alltid utrymme för frågor och diskussioner. Tänk över vad de viktigaste punkterna är så att du lättare kan välja bort det som är mindre viktigt om något händer och du får ont om tid.

Tips #4: Håll dig till ämnet i kapitlet

Varje kapitel innehåller bara två till tre huvudpunkter - prioritera att gå djupare in i dem. Det hjälper också deltagarna att hålla fokus. Du behöver inte prata om ämnen du inte behärskar.

Förberedelse:

Följ programmet och håll fokus. Gå inte in på teman som behandlas i framtida kapitel. Om någon frågar om ett framtida tema kan du bekräfta frågan och säga att du kommer tillbaka till den senare i programmet. Om du får frågor som du inte kan svara på är det okej. Försök inte vara perfekt. Det räcker att vara "tillräckligt bra". Bekräfta att du hört de frågor du tycker är svåra att svara på och säg att det skall du ta reda på mer om till nästa gång.

Tips #5: Ligg inte steget före gruppdeltagarna

Om du är entusiastisk över boken eller programmet "Se barnet inifrån", är vi glada. Men du måste vara försiktig så att du inte blir "för entusiastisk" och pratar för mycket om vad som står på bilderna i presentationen och som nämns i filmerna. Din huvuduppgift är att göra deltagarna aktiva och involverade i materialet - och detta görs bäst genom att lyssna och vara intresserad av deras reflektioner.

Förberedelse:

Ställ in dig på att vara lyssnande, du behöver inte förmedla allt du kan om temat. Om du förklarar för mycket kan du provocera någon och skapa opposition. En dialog mellan jämbördiga professionella gör dynamiken helt annorlunda.

Tips #6: Var dig själv

Det räcker gott att du är dig själv. Försök inte vara roligare eller mer allvarig än vad som är naturligt för dig. Du får gärna säga något skämtsamt om det kommer naturligt för dig, men fokusera på innehållet i programmet och arbeta med att vara närvarande.

Förberedelse:

Försök inte vara en rolig, djup eller cool instruktör. Var dig själv - det fungerar bäst! Fokusera på att förmedla något av värde. Koncentrera dig på programmets yrkesmässiga poänger. Om du använder exempel från din egen praktik bör de vara illustrativa för temat för kapitlet. Lyssna på deltagarnas exempel från övningen - organisera och återge också dessa så att de blir illustrativa.

Kursledarens inställning till kursprocessen

För att lyckas med kursen är det viktigt att du som kursledare kan validera och förstå deltagarnas upplevelser. Att varje kursdeltagare upplever att bli förstådd inifrån, är avgörande för att de får förtroende för dig som kursledare. Tillit är, återigen, mycket viktigt för att personal skall kunna ta till sig kunskap. På det sättet är mentalisering och tillit till information nära sammanflätat.

Nivå #1: Undervisning och lärande av innehåll som främjar tillit

SBI börjar med ett inledande kapitel. Syftet med detta kapitel är att ge deltagarna i kursen möjlighet att presentera sig och säga lite om sin egen utbildning och arbetslivserfarenhet. De bör också få möjlighet att säga något om hur det är för dem att delta i kursen och vad deras förväntningar är.

Kursledarens intresse för vad deltagarna har med sig är viktigt på flera sätt. Det gör att innehållet i SBI kan anpassas till den enskilda kursdeltagarens utgångspunkt, önskemål och avsikter. Erkännande av deltagarens synvinkel minskar också misstro (dvs. motstånd mot att titta på och integrera ny information) i förhållandet mellan kursledare och deltagare.

Kursdeltagarna förbereds på att det här är en kurs där man inte bara måste förstå barnet utan också förstå sig själv och relationen till barnet. I SBI har vi "tillräckligt bra" som ett ideal. Att se sig själv som en person med både styrkor och sårbarheter är en bra och nödvändig utgångspunkt för reflektion och självutveckling.

SBI fortsätter med att presentera en modell för att arbeta med mentalisering i kapitel 1 och 2. I dessa kapitel uppmanas kursdeltagare att utforska och lära sig om innehållet i begreppet mentalisering och dess relevans för utvecklingen av trygghet och tillit. Genom att hålla fokus på modellen i dessa kapitel kan kursledaren bidra till att utforskandet sker inom ramen för en relativt låg aktiveringsnivå - vilket är det ideala för lärande.

Nivå #2: Ny framväxt av robust mentalisering

I kapitel 3 och 4 handlar programmet om barn som vi vet från forskning är mest utsatta för negativ omsorg i förskolan, och vi tittar på situationer som är förknippade med en minskad sensitivitet. Vi förväntar oss därför att kapitel 3 och 4 kommer att uppfattas som mer utmanande och kan leda till en förhöjd aktiveringsnivå i gruppen generellt, och speciellt hos vissa deltagare.

Avsikten är att skapa ett tryggt rum där man kan öva på att använda mentaliseringsmodellen i SBI och främja "balanserad mentalisering" - även när aktiveringen ökar. På detta sätt har kursledaren en reglerande funktion genom att bland annat påminna kursdeltagarna om att "tillräckligt bra" är det mest ideala sättet att se på sig själv.

Var uppmärksam på egna reaktioner:

Här är en lista, som kursledaren kan lägga på minnet, över tecken på att man är i färd med att främja misstro och stänga för lärande:

- ▶ Återförsäkrar när någon berättar om egen sårbarhet
- ▶ Presenterar snabba lösningar för att lugna gruppen
- ▶ Blir föreläsande inför gruppen
- ▶ Byter tema när något blir svårt i gruppen
- ▶ Avvisar / förminskar problem som personalen beskriver
- ▶ Avslöjar hur personalen tänker negativt
- ▶ Fyller "laddade ögonblick" med ord

Grupper av anställda utgör en komplex miljö med tanke på allt som kan hända av oförutsedda relationella utbyten. Vår erfarenhet är att onyanserade synpunkter ofta korrigeras av andra i gruppen, medan perspektivtagning, medkänsla och självinsikt utlöser mer positiv feedback. Sådana positiva processer bidrar till ökad insikt och förståelse för ämnet som detta program behandlar.

Nivå #3: Ny framväxt av socialt lärande

Alla kapitel är avsedda att bidra till att skapa en mentaliserande miljö, och i kapitel 5 är detta explicit uttalat. SBI representerar en systemisk förståelse för vad som är den viktigaste förändringen i en personalprocess - och att den främjar en process som sker inom relationer utanför själva kursarenan.

I detta kapitel ges kursledaren en möjlighet att lyfta fram ett övergripande systemperspektiv - det vill säga SBI-kursen "lär" personalen något om att kontakt och reflektion är källan till kunskap, och att detta kan överföras till hur man förhåller sig till kollegor och alla deltagare i omsorgskollektivet - vilket i sin tur kommer att gynna eleverna.

Källor:

Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Smith, L. (2019). Elever og relasjonsbrudd: tilknytningsbasert forståelse, utredning og behandlingstiltak. Bind 2. Mikroseparasjoner. Bergen: Fagbokforlaget.

Brandtzæg, I., Torsteinson, S. og Øiestad, G. (2016). Se barnet inifrån: Att arbeta med anknytning i förskolan. Natur&Kultur.

Om programmet Se Barnet Inifrån (SBI) ©

Bild #2: Utvecklat av

Psykoedukationskursen är utvecklad av Tilknytningspsykologene i samarbete med FolkOm. Kursen består av ett inledningskapitel och 5 kapitel med fördjupning av olika teman:

Bild #3: Kapitelindelning

Inledning: Uppstart och förberedelse för SBI-programmet

Kap #1: Vägen till trygghet och utveckling

Kap #2: Den mentala kikaren

Kap #3: De känsliga barnen

Kap #4: När nöden är som störst

Kap #5: Den mentaliserande kulturen

Tilläggsinformation:



Kursen är uppbyggd på följande sätt: Först en förberedelse för kursinnehållet, kapitel 1 och 2 presenterar mentaliseringsmodellen, kapitel 3 och 4 är praktikerorienterade och i kapitel 5 tittar vi på hur mentalisering utvecklas och vidmakthålls av omsorgssystemet runt barnet, även efter avslutad kurs.

Bild #4: Kursinnehåll

Film

Grafik

Lärandekort

Åtgärds kort

Reflektionskort

Tilläggsinformation:



Ge en kort introduktion till hur kursen använder flera modaliteter (ljud, bilder, text och film). Innehållet är uppdelat i film, grafik och tre olika kort:

- ▶ Film: Filmerna behandlar olika ämnen relaterade till relationer mellan vuxna och barn.
- ▶ Grafik: Programmet innehåller grafiska illustrationer.
- ▶ Lärandekort: Detta är ytterligare ett hjälpmedel för reflektion där forskning och teori presenteras på ett lättförståeligt sätt.
- ▶ Åtgärds kort: Det finns tre sorters åtgärds kort. Två är avsedda att öka medvetenheten och förståelsen för reaktioner hos barnet respektive den vuxna (se barnet inifrån och se sig själv inifrån). Den tredje sorten fokuserar på vuxnas handlingar (se vad som finns emellan).
- ▶ Reflektionskort: Reflektionskorten har sin utgångspunkt i film, grafik, lärandekort och åtgärds kort.

Bild #5: Regler för användning av materialet

- Allt material i programmet skyddas av upphovsrätten. Det betyder att det inte är tillåtet för kursdeltagare att filma, eller spela in ljud eller bild under kursen.**

- ☑ **Kursledaren kan visa SBI kursmaterial, kopiera och dela ut SBI arbetshäfte till kursdeltagarna.**
- ☑ **Utöver det kan kursledaren inte kopiera, ge bort eller sälja manual, film, grafik, lärandekort, åtgärdskort eller reflektionskort till andra.**

Tilläggsinformation:



Bakgrunden till reglerna är utvecklarnas önskan om att alla som skall använda programmet har fått en kvalitetssäkrad utbildning så att programmet används i enlighet med manualen.

Bild #6: Hur använda den här kursen?

Detta är en anknytningsbaserad psykoedukationskurs. Kursen står på egna ben, men det rekommenderas att också läsa boken "Se barnet inifrån".

Brandtzæg, I., Torsteinson, S. og Øiestad, G. (2016). Se barnet inifrån: Att arbeta med anknytning i förskolan. Natur&Kultur.

Inledning: Uppstart och förberedelse till SBI-programmet

Bild #8:

Inledning: Uppstart och förberedelse för SBI-programmet

Kap #1: Vägen till trygghet och utveckling

Kap #2: Den mentala kikaren

Kap #3: De känsliga barnen

Kap #4: När nöden är som störst


Kap #5: Den mentaliserande kulturen


Bilde #9: SBI-Kursens syfte

Genom att se oss själva, barnen i förskolan och föräldrarna inifrån önskar vi med denna kurs:

- Stärka personalens medvetande och kunskap om hur upplevelse av trygghet kan främjas hos alla barn generellt och hos de utsatta barnen speciellt.
- Stärka personalens medvetande och kunskap om hur barngruppens förmåga till att ge trygghet till varandra kan främjas.
- Stärka personalens medvetande och kunskap om hur man främjar «omsorgskollektiv» tillsammans med barnens föräldrar och då särskilt föräldrarna till de utsatta barnen.

Tilläggsinformation:

 I samband med arbetet med att gå igenom Se Barnet Inifrån programmet är det viktigt att känna till lärarnas tystnadsplikt, begränsningarna av tystnadsplikten och anmälningsskyldigheten. Huvudregeln är att anställda i skola och förskola är skyldiga att hindra andra från att få tillgång till eller kunskap om barnets eller elevens personliga förhållanden, se offentlighets- och sekretesslagen 23 kap, 2§. En viktig utgångspunkt är att sekretess i skola och förskola gäller om det kan antas att den enskilde, eller någon närstående till denna, lider men om uppgiften röjs.

 Olika delar av skolans personal har olika stark tystnadsplikt, med allra starkast tystnadsplikt för elevhälsans medicinska insats. Andra delar har mindre stark tystnadsplikt, och efter etiska överväganden kan uppgifter som krävs för ett gott omhändertagande av barnet lämnas till annan berörd personal inom förskolan, som befinner sig inom samma sekretessområde. Det etiska övervägandet har då större betydelse än tystnadsplikten. För mer information, se sid 4 och 5 i manualen.

Bilde #10: Presentation av kursguiden

Pratbubbla vuxen: Hej! Jag är din guide genom kursen Se Barnet Inifrån. Kursen grundar sig i anknytningspsykologi.

Tilläggsinformation:


 Animationen följer deltagarna genom programmet, presenterar bl.a. forskning och uppmuntrar till reflektion.

Bild #11: Anknytningspsykologi

Pratbubbla vuxen: Anknytningspsykologin hävdar att det att kunna känna sig trygg med andra människor är den viktigaste aspekten av mental hälsa: Trygga relationer är grundläggande för meningsfulla och goda liv.

Tilläggsinformation:


-  Modern anknytningsteori fokuserar på en mängd olika fenomen som uppstår i den nära interaktionen mellan barn och omsorgspersoner - även förskolepersonal och barn. Vi kommer att titta närmare på de nära interaktionsprocesserna, såsom affektiv kommunikation, sensitivitet och mentalisering i interaktion med förskolebarn. Vi kommer också att se hur nyare neurobiologisk forskning kastar ljus över centrala anknytningsrelevanta teman.

Bild #12: SBI film #den speciella**Innehåll i filmen:**


-  Anknytning är ett biologiskt program i barnet. Vi säger i filmen att barn är selektiva - de behöver någon som är speciella för just dem. Det är den medfödda förmågan att söka och hålla sig i närheten av en eller några få vuxna, och på det sättet säkerställa sin egen trygghet. Barn kan utveckla ett sådant speciellt förhållande till en handfull vuxna som det tillbringar mycket tid tillsammans med. Nätet till de som har blivit speciella är helt avgörande också för barns psykologiska utveckling. Det är bara genom nära relationer till omsorgspersoner som barnet kan utvecklas psykologiskt och får en upplevelse av sig själv som social individ.

Bild #13: Reflektionskort #den speciella




-  Det sägs att «barn tillbringar mer av sin vakna tid i förskolan än de gör hemma». Förvånar det dig? Hur är det att tänka att en är så viktig för barnen?
-  Vad tänker du om att «barn har rätt till anknytning» och att barn bara knyter an till några speciella?
-  När man tar det på allvar, vilken betydelse har det för er som personal, och för organiseringen av förskolan?

Bild #14: Introduktion till kunskapsbaserad praktik

Pratbubbla: Vi vill främja en kunskapsbaserad praktik genom att fokusera på följande fyra punkter.

Bild #15: Kunskapsbaserad praktik

Kursen **Se Barnet Inifrån** vill främja en kunskapsbaserad praktik. I linje med det läggs det vikt vid följande fyra teman i programmet:






-  **Anknytningspsykologi och forskning:** Presentera anknytningsbaserad teori och forskning och göra detta relevant för anställda i förskolan.
-  **Medvetandegörande av egna relationserfarenheter:** Skapa förutsättningar för medvetandegörande av egna erfarenheter, styrkor och sårbarheter - och hur detta påverkar samspelet med barnen.
-  **Barn som behöver extra uppmärksamhet:** Presentera kunskap om de barn som i störst grad blir påverkade av relationskvaliteten.
-  **Situationer som kräver extra uppmärksamhet:** Se närmare på utmanande situationer som gör det svårt att hålla uppmärksamheten på barnens relationella behov.

Bild #16: När vi inte är på topp

Både yttre press och personliga sårbarheter kan ligga till grund för att vi inte alltid är på topp.

Tilläggsinformation:

 Ingen är alltid på topp i det de gör. Vi försöker så gott vi kan, ändå är det svårt att vara den bästa versionen av sig själv hela tiden. Både egna sårbarheter och yttre stress kan ligga till grund för detta. På så sätt är vi alla lika. Detta skall vi titta närmare på genom programmet. Det måste också sägas att det är inget lätt jobb att vara personal i förskolan.

Bilde #17: #Inget lätt jobb

Innehåll i filmen:


 I denna film pratar vi om hur det att möta barns känslor och behov bör vara nummer 1 på dagordningen i förskolan. Genom detta arbete bidrar förskolan både till barnets psykiska hälsa och lärande. Dessutom kommer de vuxna i förskolan också att vinna på detta arbete. Kanske kommer de vuxna att känna sig tryggare i mötet med barn som har svåra känslor och utmanande beteende.

Bild #18: SBI reflektionskort #oss själva som faktor 1

- Hur skulle det vara för dig att se på egna erfarenheter, styrkor eller sårbarheter för att öka din medvetenhet i arbetet med eleverna?
- Sätt ord på vad som skall till för att sådana samtal skall kännas trygga där du jobbar.
- Det är fyra regler för den här kursen som det är viktigt att följa. De tre första reglerna ser du till höger. Regel #4 hittar du på nästa sida. Den är kanske den viktigaste av dem alla.

Pratbubbla 1: Regel #1 Kom ihåg: du bestämmer vad du vill dela!

Pratbubbla 2: Regel #2 Ha respekt för individuella skillnader.

Pratbubbla 3: Regel #3 Var förtroliga och vänliga mot varandra.


Bild #19: SBI Grafik #Regel 4


Pratbubbla: Tillräckligt bra är perfekt

Pratbubbla: Hur kan «tillräckligt bra» vara det nya perfekta?


Bild #20 SBI Film #Tillräckligt bra är perfekt

Innehåll i filmen:

 Huvudpunkten i filmen är att arbetet i förskolan är krävande och att det inte går att vara perfekt i ett jobb där du ansvarar för så många barn med så många olika behov. Det diskuteras vidare vad som är tillräckligt bra, och vi betonar att det handlar om att ge varje barn övervägande positiva upplevelser så att de kan bygga tillit till att du som vuxen vill dem väl.

 Vidare diskuteras varför vi säger att tillräckligt bra är det nya perfekta. Detta beror delvis på det faktum att det att acceptera att en inte är perfekt möjliggör reflektion och reparation. Dessutom kommer vi att lära våra barn att det är ok att göra misstag och att vi inte behöver vara perfekta.

Tilläggsinformation:

 «Övervägande positiva upplevelser» - vad är det?

1. Klar övervikt av lugnande respons när barnet är upprört.
2. Övervikt av stödjande responser när barnet utforskar.
3. Sträva efter att inte avvisa barnet när det förmedlar att det behöver dig.
4. Absolut undvika att skrämma eller skrämmas av barnet .
5. Sträva efter att vara stödjande och varm i din kontakt med barnet.


Bild #21 SBI Grafik

Pratbubbla vuxen: När vi står ut med att vi inte är perfekta, lär vi barnen att det är tryggt att inte vara felfri.

Bild #22 SBI Grafik

Pratbubbla vuxen: Att inse att vi inte är perfekta ger utrymme för reflektion, och därmed för utveckling.

Tilläggsinformation:

 Både internationella och norska studier tyder på att det finns utrymme för utveckling, och att det därför är viktigt att arbeta med att främja relationskvaliteten i förskolan.

- ▶ *Internationella studier:* Mindre än 50% av personal-barn relationerna är trygga anknytningsrelationer (bl.a. Ahnert & Lamb, 2000)
- ▶ Vad hämmar förskolans kvalitet? Dalli et al., 2011):
 - ▶ En eller flera vuxna på avdelningen/i gruppen som inte tillgodoser barnens behov, till exempel har för låg lyhörddhet.
 - ▶ Ramfaktorer som hämmar positivt samspel.
- ▶ *Norska studier:* Flera studier har visat att det är varierande kvalitet på omsorgen både mellan förskolor och inom förskolor (Lekhal et al., 2013).
- ▶ *Både norska och internationella studier:* Det finns mycket att vinna på att jobba med relationskvalitet (Zachrisson et al., 2010; Vandell, Belsky, Burchinal, Steinberg, & Vandergrift, 2010; Burchinal et al., 2011; Peisner-Feinberg et al., 2001; Vandell et al., 2010):
 - ▶ Bättre social kompetens
 - ▶ Mindre problembeteende
 - ▶ Bättre språkutveckling
 - ▶ Bättre kognitiv funktion i skolan

Bild #23: SBI film #lär känna pedagogerna**Innehåll i filmen**

I filmen får vi träffa förskollärarna Erica, Elisabeth, Elisabeth, Håvard og Agnetha. De pratar om det de tycker är det bästa och det svåraste med förskolejobbet.

Bild #24: SBI Reflektionskort #lär känna pedagogerna

DISKUTERA SBI FILM

- Vad är det bästa med jobbet?
- Vad är det svåraste?
- Föreställ dig ett barn eller en situation som utmanar dig och hur du försöker hantera den idag. Skriv gärna ner dina reflektioner på ett papper.
- Vad önskar du att den här kursen skall ge dig?

Kapitel 1 Vägen till trygghet och utveckling

Bild #2: Kapitelöversikt

Inledning: Uppstart och förberedelse för SBI-programmet

Kap #1: Vägen till trygghet och utveckling

Kap #2: Den mentala kikaren

Kap #3: De känsliga eleverna

Kap #4: När nöden är som störst

Kap #5: Den mentaliserande kulturen**Bild #3:**

Copyright - «Inte tillåtet med film- eller ljudupptagning, eller att fotografera, under föreläsningarna. Manual, handouts och filmmaterial får inte kopieras, skänkas eller säljas till andra».

Bild #4: Övergripande mål för kapitel 1

- ▶ Vi ska prata om mentalisering som en övergripande princip för att främja trygghet hos barnet.
- ▶ Vi ska prata om alla fördelar som är förknippade med att främja trygghet och tillit.
- ▶ Det tredje målet är att förstå att trygghet också handlar om tillhörighet till barngruppen och förskolan som plats.

Bild #5: SBI reflektionskort #innan vi börjar

- ▶ Kan ni komma på exempel från föregående vecka, på det vi har gått igenom?
- ▶ Plocka fram det speciella barn som ni skulle ha i åtanke genom kursen.

Påminn deltagarna om de fyra gruppreglerna:

Regel #1 Kom ihåg: du bestämmer vad du vill dela!

Regel #2 Ha respekt för individuella skillnader.

Regel #3 Var förtroliga och vänliga mot varandra.

Regel #4 Tillräckligt bra är det nya perfekta.

Bild #6: Översiktsbild: Mentalisering**Tilläggsinformation:**

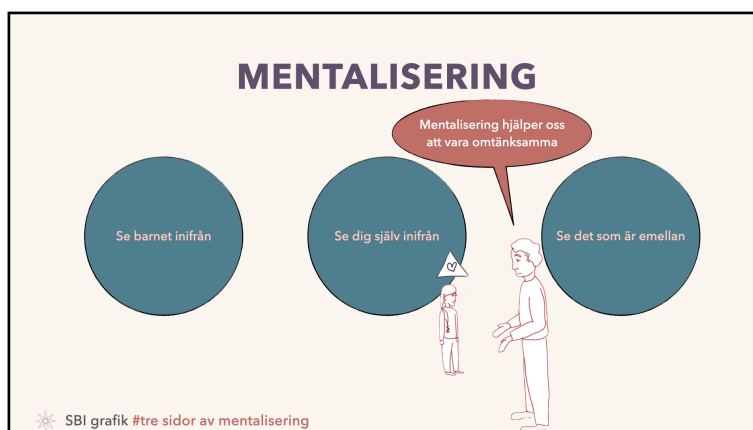
Förbered deltagarna på att vi i detta kapitel bara kommer att få en liten introduktion till vad mentalisering handlar om, och att vi kommer att gå in mer på djupet i kapitel 2.

Bild #7: SBI film #tre sidor av mentalisering**Innehåll i filmen:**

Mentalisering är vägen till att främja trygg anknytning hos barnet. Det informeras om tre sidor av mentalisering (senare kallat de tre linserna i den mentala kikaren): Se barnet inifrån, se sig själv inifrån och se det som är emellan dig och barnet. Denna indelningen kommer vi tillbaka till i kapitel 2. Vår mentaliseringsförmåga kan utvecklas, dvs vi kan alltid bli bättre på att:

- ▶ Förstå att barnets och det egna beteendet på ett meningsfullt sätt är knutet till inre mentala tillstånd.
- ▶ Förstå och tolka andra människor -och förstå andra med psykologiskt djup.
- ▶ Åga och ta ansvar för egna handlingar och val (self-agency), så att vi inte bara blir offer för «det som händer».
- ▶ Reglera egna och barnets känslor.
- ▶ Förstå att olika personer upplever världen på olika sätt.

Bild #8: SBI grafik #tre sidor av mentalisering



Tilläggsinformation:

Vi kan använda vår kapacitet till att mentalisera genom följande tre olika linser: Se barnet inifrån. Se dig själv inifrån. Se det som är emellan. När vi klarar att mentalisera hjälper det oss att vara omtänksamma. När vi håller det mentala fokuset är chansen större att barnet känner sig förstått och att vi kan känna värme för barnet. Barnet upplever att vi har kontakt.

Bilde#9: SBI reflektionskort #ett mentalt fokus

MENTALISERING

Pratbubbla vuxen 1: Försök att prata lite om skillnaden mellan att fokusera på beteende vs det mentala?

Pratbubbla vuxen 2: Kan du känna igen att det kan vara svårt att hålla ett mentalt fokus- att det är lätt att övergå till ett beteendefokus?

Tilläggsinformation:

- Hjälp deltagarna att reflektera över att det inte alltid är lätt att behålla ett mentalt fokus. Försök hjälpa dem att komma med exempel på när vi plötsligt och oavsiktligt kan byta till beteendefokus. Vad kännetecknar dessa situationer?
- Att vi växlar till beteendefokus kan ofta bero på att vi triggas av barnets beteende eller känslor, och leder ofta till att vi korrigerar barnets beteende utan att visa att vi kan förstå bakgrunden till hans eller hennes beteende. Eftersom vi är triggade kan reaktionerna också kännetecknas av stränghet och bryskhet.

Bild #10: Översiktsbild: Trygghet och tillit

Bild #11: SBI lärandekort #mentaliseringskapar tillit

JAG VILL DIG VÄL

Pratbubbla vuxen 1: Trygghet nämns på nästan alla listor som handlar om trivsel, hälsa och livsmästring .

Pratbubbla vuxen 2: När jag klarar att mentalisera dig, är det lättare för dig att ha tillit till att jag vill dig väl. Efterhand kommer du också kunna knyta an till mig.

Tilläggsinformation:



Med denna bild vill vi hjälpa deltagarna att förstå hur mentalisering främjar barnets upplevelse av att vi vill honom/henne väl. En viktig del av tillit är barnets tro på att de vuxna vill honom eller henne väl. Erfarenheter av just detta ger möjligheter till trygg anknytning.

Bild #12: SBI lärandekort #mentalisering skapar anknytning

ANKNYTNINGSRELATION

- En anknytningsrelation innebär att barnet aktivt söker/föredrar den speciella vid behov av tröst, trygghet och skydd.
- En vuxen som tillbringar mycket tid med barnet kan utvecklas till att bli en anknytningsperson.

Tilläggsinformation:



Denna bild understryker att en anknytningsperson innebär att barnet söker dig för tröst och skydd. Om du mentaliserar barnet när barnet har dessa behov så kommer barnet lättare kunna söka sig till dig för hjälp.

Bild #13: SBI lärandekort #den speciella

Förskolebarn behöver en till två «speciella», eftersom det lugnar nervsystemet.

Tilleggsinformasjon:



Förskolebarn behöver ha en till två speciella vuxna de kan söka sig till när de har behov av tröst och skydd. Vi människor har inte kapacitet att använda många människor för dessa behov. Anknytningspsykologin menar att vi är selektiva när det gäller vem vi söker för tröst/skydd. Att ha denna möjlighet gör att stressnivån hos barnet nedregleras. När nervsystemet lugnas blir det lättare för barnet att leka och lära. Därför är det så viktigt att vi tillrättalägger så att alla barn får utveckla en anknytningsrelation till en eller två vuxna.

Bild #14: SBI film #Utveckling av emotioner



Innehåll i filmen: Dessutom kommer de speciella vuxna ha en viktig uppgift att hjälpa barnet med att förstå egna reaktioner och känslor. På det sättet kommer de att ha en viktig uppgift i barnets emotionella utveckling.

Tilläggsfrågor:

Här är några tilläggsfrågor som kan bidra till fördjupning:

- Hör gärna med deltagarna om vad de tänker om barns behov av att knyta an till en eller två vuxna?
- Har ni sett hur barn söker några speciella vuxna på er förskola? Gäller det alla barn?
- Hur är det för de vuxna att tänka på att de blir så viktiga för barnen?
- Hur känns det att vara barnets speciella vuxna?
- Hur är det att vara den barnet behöver kunna vända sig till för tröst och skydd?

Bild #15: SBI lärandekort #Den speciella

Alla former av relationer varierar längs axeln trygg/ otrygg - även relationer mellan personal och barn i förskolan.

Tilläggsinformation:

Barnets relation till anknytningspersonen, eller den speciella, kan variera mellan att vara trygg och otrygg - precis som i relationen mellan ett barn och dess förälder. Det är samma faktorer som avgör om en anknytningsrelation är trygg eller otrygg. Forskning visar att grad av sensitivitet och mentalisering är kopplad till grad av trygghet.

Tilläggsfråga

Hur är det att tänka på att barn också kan vara otrygga i relationen till er som vuxna i förskolan?

Bild #16: SBI lärandekort #trygg anknytning

Jag är trygg med dig, och så ser det ut då...

Bild #17: SBI lärandekort #trygg-anknytning-lista

TRYGG ANKNYTNING I FÖRSKOLAN -

Trygg anknytning = utveckling

- Barnet visar den vuxne positiva reaktioner på morgonen.
- Barnet söker och tar emot tröst hos den vuxne.
- Barnet vilar kroppen mot den vuxne och blir lugn och avspänd när vederbörande tar barnet intill sig/lyfter upp barnet.
- Barnet kramar den vuxne, vill sitta i knät.
- Den vuxne fungerar som "laddstation" för barnet.
- Barnet vet var den vuxne befinner sig.
- Barnet ber den vuxne om hjälp.
- Barnet är glad och nöjd tillsammans med den vuxne.
- Barnet samarbetar för det mesta med den vuxne.
- Responderar på adekvat gränssättning från den vuxne.

Bild #18: SBI reflektionskort #trygghetslistan

- ▶ Vill du lägga till någonting till listan?
- ▶ Finns det andra fördelar barn kan få när de har en trygg anknytning till dig?

Tilläggsfråga:

Hör med deltagarna om de kan känna igen de trygga barnen på sin avdelning. Finns det barn som inte använder er vuxna på de sätten som är beskrivna ovan?

Bild #19: Översiktsbild: Tillhörighet**Bild #20: SBI lärandekort #trygghet och tillhörighet**

TILLHÖRIGHET

Att känna trygghet handlar inte bara om att vara trygg med personal, utan också om att känna tillhörighet till en grupp.

Bild #21: SBI lärandekort #stamtillhörighet

VÅR SOCIALA HJÄRNA

- ▶ Det är viktigt att skolan tilltalar det primitiva i den sociala hjärnan: Behovet av att tillhöra en stam, eller om vi säger det på ett annat sätt: «att tillhöra en grupp».
- ▶ Enligt psykolog och skolforskare Louis John Cozolino är det grundläggande att tillhöra och kunna bidra till en «stam». Att inte känna tillhörighet kan bidra till ångest, depression och en upplevelse av främlingskap/utanförskap.

Tilläggsinformation:

Att känna att man hör till och är värdefull i en grupp ökar chansen att bli beskyddad. Därför känner vi högre grad av trygghet när vi upplever tillhörighet. Vi människor söker oss till varandra när vi är hotade. Att höra till något främjar också upplevelsen av att vara viktig som människa.

Tilläggsfrågor:

Här är några tilläggsfrågor som kan bidra till fördjupning:

- ▶ Hur är det att höra att upplevelsen av att höra till är viktig för en grundläggande trygghetsupplevelse?
- ▶ Hur upplever de olika barnen på sin avdelning sin tillhörighet, tror ni?
- ▶ Hur tror ni barnen ni valt att tänka på lite extra känner, när det gäller tillhörighet?

Bild #22: SBI grafik #varför undvika straff

MENTALISERING

Pratbubbla vuxen: De vuxna påverkar barns upplevelse av tillhörighet. Mentalisering av eleven främjar kontakt och tillhörighet. Låt oss titta på hur användandet av straff bryter kontakten och skapar utanförskap -även när barn gör dumma saker.

Pratbubbla vuxen: Om du var ett litet barn som slog ett annat litet barn -vad hade du egentligen behövt?

Tilläggsinformation:



Detta är upptakten till innehållet i filmen som kommer på nästa bild.

Bild #23: SBI film #Håvard om att skuldbelägga sig

Innehåll i filmen:



I filmen pratar Håvard om vad han hade behövt om han slog ett annat barn. Håvard säger att han hade behövt någon som försökte förstå honom, inte någon som hade pratat om rätt och fel. Håvard säger att han inte brukade känna skuld som liten och berättar att han kommer ihåg att han blev skälld på. Detta hör till de värsta barndomsminnena. Han säger att han upplevde de vuxnas uppförande som orättvist, även om han inte var en som vågade säga emot. Slutligen säger Håvard att han hade behövt någon som tog honom på allvar och bara ville lyssna.

Bild #24: SBI grafik #utanförskap



MENTALISERING

Straff kan bidra till utanförskap

Pratbubbla barn: När jag blir skälld på känns det «orättvist». Då känner jag mig utanför och sämre än de andra.

Tilläggsinformation:



Diskutera hur vuxnas skäll och andra negativa sätt att vara kan göra det svårt för ett barn att känna tillhörighet?

Bild #25: SBI åtgärds kort #8 tillhörighetstips

8 TIPS SOM SKAPAR TILLHÖRIGHET:

1. Använd «hej och hej då»-situationerna.
2. Använd ögonblick där du visar att du gläds över honom/henne.
3. Låt barnet få visa dig och de andra barnen vem hen är.
4. Gör små grupper med aktiviteter där man har det roligt tillsammans, och sätt ihop grupperna med omtanke.
5. Prata aktivt om hur viktiga man är för varandra.
6. Var där för barnet även när de uppvisar ett svårt beteende -var tydlig med att du vill barnet väl.
7. Berätta för barnet att hen varit saknad om hen varit borta.
8. Arbeta med att sammanfoga förskolan och hemmet till ett omsorgskollektiv.

Bild #26: SBI reflektionskort #att höra till

Varför är det så viktigt att säga hej och ha det bra?

Vad händer med dig om du kommer in i ett rum och ingen hälsar?

Vi har gått igenom flera sätt att främja tillhörighet till en grupp på - är det något du kommer att göra mer eller lägga till?

Tilläggsinformation:



Var nyfiken på vad kursdeltagarna tänker om tillhörighetslistan.

Bild #27: SBI reflektionskort #plugghästen

BOKCIRKEL

Vill du lära dig mer om detta föreslår vi att du läser följande kapitel i Se Barnet Innenfra (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2013):

Kapitel 1: Vad är anknytning?

Bild #28: Bearbetning

BEARBETNING AV KAPITEL 1

- Något ni tyckte om? Vad är det viktigaste ni har fått med er fram till nu?
- Något ni inte tyckte om? Något ni saknar eller inte håller med om?
- Hur är det att dela med sig till de andra i gruppen?
- Hur är det att lyssna på de andra i gruppen?
- Det viktigaste arbetet sker i vardagen. Tror du att en del barn kommer att märka en förändring? Berätta...
- Sätt av några minuter i slutet, så att ni får bearbetat kapitlet innan ni lämnar varandra. Ge också kursdeltagarna en uppgift till nästa gång, så att de kan jobba med materialet tills ni ses igen.

Bild #29: Övning

UPPGIFT TILL NÄSTA GÅNG

Öva på att ha ett mentalt fokus. Lägg märke till när det är lätt och när det är svårt. Är det några barn du måste jobba särskilt med för att de ska känna en högre grad av trygghet och tillhörighet?

Kapitel 2 Den mentala kikaren

Bild #1 Kapitel titel: KAPITEL 2

DEN MENTALA KIKAREN

Tilläggsinformation:




-  Detta är ett ganska omfattande kapitel. Vi kommer att utforska begreppet mentalisering djupare och titta på hur den mentala kikaren kan vara till hjälp för att upprätthålla ett mentalt fokus på barnet, oss själva och vad som är mellan oss och barnet. Den mentala kikaren är en metafor för olika metoder vi kan använda för att stärka vår mentaliseringsförmåga.
-  Eftersom detta är ett omfattande kapitel kan det delas in i både två och tre. Det rekommenderas dock inte att använda mer än tre gånger för kapitlet.
-  Om kursdeltagarna har goda kunskaper om boken «Se barnet inifrån» kan man gå igenom materialet snabbare - och ett tillfälle kan vara tillräckligt.

Bild #2: Kapitelöversikt

Inledning: Uppstart och förberedelse till SBI-programmet

Kap #1: Vägen till trygghet och utveckling

[Kap #2: Den mentala kikaren](#)

Kap #3: De känsliga barnen

Kap #4: När nöden är som störst

Kap #5: Den mentaliserande kulturen

Bild #3:





Copyright - «Inte tillåtet med film- eller ljudupptagning, eller att fotografera, under föreläsningarna. Manual, handouts och filmmaterial får inte kopieras, skänkas eller säljas till andra».

Bild #4: Övergripande mål för kapitel 2

Övergripande mål för kapitel två

- Vi skall använda «Den mentala kikaren» till att «Se förskolebarnet inifrån», «Se oss själva inifrån» och «Se på det som är emellan ». Låt oss titta på de olika linserna:
- När vi skall se barnet inifrån: «Behovstriangeln».
- När vi skall se oss själva inifrån: «Gungbrädan» och «Gröna och Röda Reaktionen» .
- När vi skall se på det som är emellan: «Ljus i lampan» och «Avbrott och Reparation».

Tilläggsinformation:


-  Med metaforen **den mentala kikaren** menar vi olika steg vi kan ta för att mentalisera.
-  Vi kan använda behovstriangeln för att förstå vilka behov en elev har - det vill säga en hjälp för att se barnet inifrån.
-  När det gäller att hålla det mentala fokuset på oss själva kan reaktionsbarometern vara till hjälp. Vi delar in våra inre reaktioner i ”gröna” och ”röda” reaktioner. Reaktionerna kan vara olika i intensitet, från låg till hög. Röda reaktioner kan skapa röda handlingar.
-  Vi kan använda handlingsbarometern för att fokusera på det som är emellan oss vuxna och barnet. Klarade vi att utföra en grön handling även om vi hade röda reaktioner? Klarade vi att vara med barnet på ett sätt som gjorde att barnet upplevde kontakt med oss - och därmed

blev vitaliserad eller om över i ett annat affekttillstånd. Det är detta vi kallar «Ljus i lampan». Då vi inte klarar att möta barnet på ett sätt som ger barnet en upplevelse av kontakt pratar vi om avbrott. Avbrott kan vara små och stora, men kontakten kan lyckligtvis återupprättas om vi gör reparationer.

Bilde #5: SBI reflektionskort #innan vi börjar

- Kan ni komma på exempel från föregående vecka på det vi har gått igenom?
- Plocka fram det speciella barn som ni skulle ha i åtanke genom kursen.

Tilläggsinformation:

-  Ge gruppen tid för att bearbeta exempel från föregående vecka och hjälp deltagarna plocka fram ur minnet det speciella barn som de skulle ha i åtanke under kursens gång.

Påminn deltagarna om de fyra gruppreglerna:

- Regel #1 Kom ihåg: du bestämmer vad du vill dela!
- Regel #2 Ha respekt för individuella skillnader.
- Regel #3 Var förtroliga och vänliga mot varandra.
- Regel #4 Tillräckligt bra är det nya perfekta.

Bild #6: Översiktsbild del 1 av kapitel 2 Se barnet inifrån

I första delen av detta kapitel kommer vi att titta på hur den mentala kikaren kan hjälpa oss att Se Barnet Inifrån.

Bild #7: SBI grafik #se bakom beteendet

Den mentala kikaren - Se barnet inifrån

Bilde #8: SBI lärandekort #se bakom beteendet

VARFÖR ÄR DET SÅ VIKTIGT ATT SE BARNET INIFRÅN?
JO, FÖR ATT BARNET BEHÖVER KÄNNA ATT NI ÄR TILLSAMMANS

Pratbubbla: Jag ser dig. Jag känner det du känner. Jag är tillsammans med dig. Du är viktig för mig. Jag ser behovet bakom ditt beteende. Jag vet att du är ledsen, Kasper, och då är det inte så roligt att leka.

Bild # 9: SBI lärandekort #se bakom beteendet

DEN MENTALA KIKAREN

Pratbubbla: Det är inte alltid lika lätt att se vilka behov som ligger bakom barnets beteende. När vi är osäkra kan «Behovstriangeln» göra jobbet lättare.

Bild #10: SBI film #behovstriangeln**Tilläggsinformation:**

I programmets korta filmer med psykologspecialisterna Stig Torsteinson och Ida Brandtzaeg finns ett översättningsfel som visar sig i benämningen "Säker bas och Trygg hamn". I övrig text och bild i programmet används genomgående det i Sverige brukliga "Trygg bas och Säker hamn".

Innehåll i filmen:

Filmen börjar med att beskriva två grundläggande behov som vi människor har. Behovet av att vara i relation och behovet av att stå på egna ben och klara saker själv. Behovet av att vara i relation beskrivs som behovet av trygg bas och säker hamn. Säker hamn handlar om att barnet behöver hjälp från en viktig vuxen för att hitta tillbaka till en högre grad av inre ro. Barnet kan behöva hjälp med känslor, stress eller trötthet /för mycket intryck. När barnet får denna hjälp kan det använda resurserna mer effektivt och få kraft och energi till att leka och lära. Men också under lek och utforskande kan barnet behöva en relation. Detta är det vi kallar behovet av en trygg bas. Detta behov kan vara att barnet behöver dela med sig av vad han/hon upplever eller klarar av. Andra gånger kan det handla om behovet av hjälp eller annan form av stöd. Behovet av självständighet kan röra sig både om behovet av att själv hantera känslor, uttrycka egna åsikter och tankar, men också uppleva att klara att göra saker på egen hand eller vara ensam. Självständighet vilar på rätten att vara tillsammans och vice versa. Vi tänker på autonomi som det att kunna röra sig fritt mellan de tre plattformarna i behovstriangeln, dvs. att ge möjlighet att fritt uttrycka behov av säker hamn, trygg bas eller självständighet.

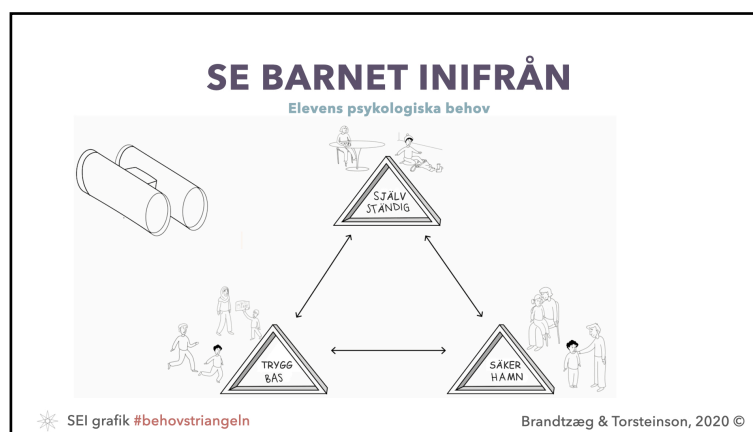
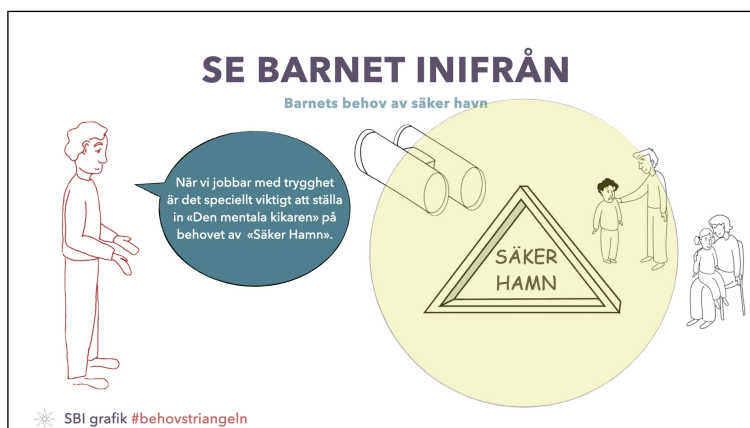
Bild #11: SBI grafik #behovstriangeln

Bild #12: SBI grafik #behovstriangeln

Barnets behov av säker hamn

Pratbubbla vuxen: När vi jobbar med trygghet är det speciellt viktigt att ställa in «Den mentala kikaren» på behovet av «Säker Hamn».

Tilläggsinformation:

- Denna grafiska bild tydliggör att detta program har valt att fokusera på behovet av säker hamn. Både en trygg bas och självständighet är viktigt, men de allra flesta utmaningarna på en förskola är relaterade till behovet av en säker hamn. Detta visar sig i situationer där barnet är förvirrad, rastlös, missnöjd, gråter, känner saknad, är besviken, arg, svartsjuk, oförskämd, etc.

Bild #13: SBI grafik #behovstriangeln

SE BARNET INIFRÅN

Barnets behov av säker hamn

Pratbubbla barn 1: Den säkra hamnen är en välkänd och trygg vuxen – där jag kan få skydd, tröst och en god kontakt/«laddning» och hjälp av dig att förstå.

Pratbubbla barn 2: En del gånger finns det för oss båda tydliga orsaker till varför jag behöver en säker hamn, som när jag är rädd, arg eller ledsen. Andra gånger är det mer otydligt. Oavsett så kan det vara fint om du försöker förstå mig och att du avlastar mig genom att ge mig «laddning».

Pratbubbla vuxen: Barnets hjärna är som en lampa: När vi ansluter sätts kontakten i.

Tilläggsinformation:

- Beskrivningen om lampan är lånad från den kända psykiatern och forskaren Daniel Siegel. Han har använt den här metaforen för att visa att när en anknytningsperson erbjuder kontakt och anslutning skapar det medverkan, engagemang och vitalitet i barnet. Detta kan också ses som ökad hjärnaktivitet och på så sätt lyser också hjärnan upp. Kontakt och anslutning ger kraft. Se också exempel med Amina i boken "Se barnet inifrån, s.40."

Bild #14: SBI lärandekort #den speciella är den mest effektiva

VEM som tillgodoser barnets behov av säker hamn har betydelse?

Tilläggsinformation:

Forskning på anknytning visar att elevens anknytningspersoner är mer effektiva i att reglera elevens känslor och stress. Det har därför betydelse vem som tillgodoser barnets behov av tröst och skydd. Särskilt effektiva är de trygga relationerna. Detta har dokumenterats grundligt genom forskning under många år och i olika kulturer.

Bild #15: SBI reflektionskort #säker hamn

FÖR REFLEKTION

Hur är det för dig att vara uppmärksam på barn som har behov av en säker hamn?
Att möta barnets behov av säker hamn hänger samman med barnets kapacitet för att leka och lära. Har du märkt detta samband?
Använd den mentala kikaren - för vilket av barnen är du den speciella?

Tilläggsinformation:

Goda kontaktögonblick, eller laddning, har en stressreglerande effekt och ger barnet energi/kraft. Därmed blir det lättare för barnet att leka och lära. Alla tycker inte att det är lätt att tillgodose behovet av säker hamn. Du kan uppleva att barnet är krävande och du kan både känna obehag och bli otålig när barnet behöver tröst och närhet.

Tilläggsfråga:

Hur är det för deltagarna att ge barnen dessa goda kontaktögonblick?

Bild #16: SBI reflektionskort #plugghästen

BOKCIRKEL

Vill du lära dig mer om detta föreslår vi att du läser följande kapitel i Se barnet inifrån (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2016):

Kapitel 2: Förstå barnet inifrån

Kapitel 4: Att vara tillsammans med barn i olika åldrar

Bild #17: Översiktsbild del 1 av kapitel 2 Se dig själv inifrån**Bild #18: SBI grafik #registrerar egna reaktioner**

DEN MENTALA KIKAREN

Se sig själv inifrån

MENTALISERING: FÖRUTSÄTTNING FÖR NÄRMARE RELATION

- Jag vet...kräver kunskap om barnets beteende.
- Jag vet att du också vet... kräver kunskap om barnets förståelse av sig själv.
- Jag vet att du vet att jag vet... kräver att den vuxna och barnet känner varandra, att de har en närmare och mer ömsesidig relation (notera att det inte betyder lika roller), och att barnet vet att du vill honom/henne väl.

Bild #19 SBI lärandekort #registrerar egna reaktioner



VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT SE OSS SJÄLVA INIFRÅN?
JO, EFTERSOM BARNET MÄRKER HUR DU HAR DET.

Pratbubbla barn 1: Det är lättare för mig att bli lugn när du är lugn inuti dig.

Pratbubbla barn 2: Jag är som tryggast inuti när du har goda tankar och intentioner inne i dig.

Tilläggsinformation:

- 🗣️ Med denna bild önskar vi tydliggöra att barn registrerar våra inre tillstånd - både intensiteten i känslorna och om vi har en vänlig inställning till barnet eller inte. Utan inre lugn eller godhet blir det svårare för barnet att luta sig mot oss och få det emotionella stöd som hen behöver. Det gör också att de inte upplever kontakt med oss och därför känner sig mer ensamma och otrygga.

Bild #20: SBI Lärandekort #registrerar egna reaktioner

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT SE OSS SJÄLVA INIFRÅN?
JO, EFTERSOM BARNET MÄRKER HUR DU HAR DET.

Pratbubbla vuxen 1: Jag måste använda min mentala kikare och lägga märke till vad som sker inuti mig. Jag måste lägga märke till inre reaktioner som kan vara både **röda** och **gröna**.

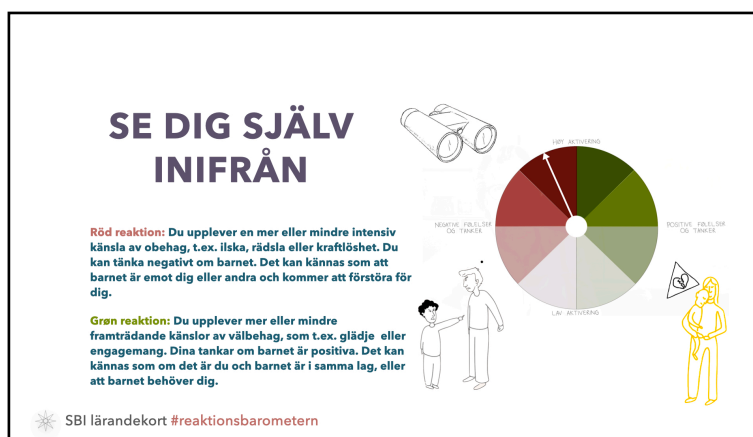
Pratbubbla vuxen 2: Speciellt i situationer som jag tycker är utmanande.

Bild #21: SBI film #reaktionsbarometern**Innehåll i filmen:**

I filmen beskrivs reaktionsbarometern och hur den är bestård av en grön och en röd sida. Detta representerar obehag och välbehag, eller positiva och negativa tankar och känslor. Barometern skiljer också mellan hög intensitet och låg intensitet.



Både den röda och den gröna sidan representerar grova indelningar av obehag/välbehag med hög och låg intensitet.

Bild #22: SBI lärandekort #reaktionsbarometern**SE DIG SJÄLV INIFRÅN**

- **Röd reaktion:** Du upplever en mer eller mindre intensiv känsla av obehag, t.ex. ilska, rädsla eller kraftlöshet. Du kan tänka negativt om barnet. Det kan kännas som att barnet är emot dig eller andra och kommer att förstöra för dig.
- **Grön reaktion:** Du upplever mer eller mindre framträdande känslor av välbehag, som t.ex. glädje eller engagemang. Dina tankar om barnet är positiva. Det kan kännas som om det är du och barnet är i samma lag, eller att barnet behöver dig.

Tilläggsinformation:

På denna bild har vi lagt till en reaktionsbarometer som är tänkt hjälpa oss med att följa med i våra relationer.



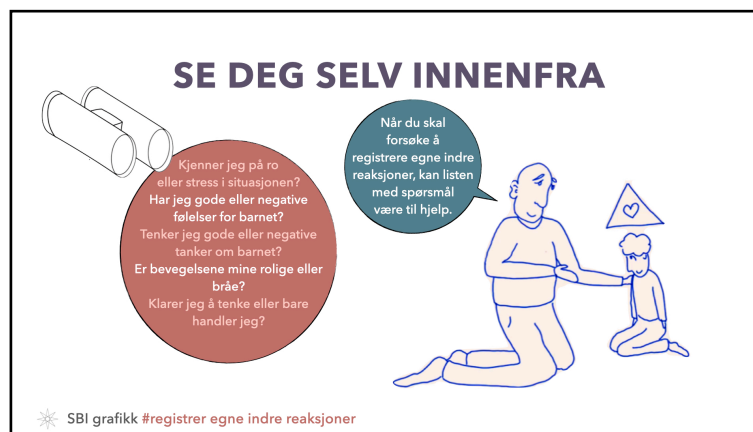
Reaktionsbarometern har två halvor -den gröna och den röda sidan. Detta representerar obehag och välbehag, eller positiva och negativa tankar och känslor. Barometern skiljer också mellan hög intensitet och låg intensitet.



Både den röda och den gröna sidan representerar grova uppdelningar av obehag/välbefinnande med hög och låg intensitet. Den röda sidan representerar många dimensioner med olika intensitet, såsom förakt, ilska, ilska, irritation, likgiltighet, hopplöshet, osäkerhet, passivitet, uppgivenhet. Raseri och förakt betyder hög intensitet, medan passivitet och tillbakadragenhet ofta betyder lägre former av intensitet. Den gröna sidan representerar också en mångfald som sträcker sig från intensiv spänning, glädje och till ömhet.

- 🔊 Barn kan skapa både röda och gröna reaktioner hos oss och de kan ha olika intensitet. Reaktionerna kan utlösas av både barnets känslor och beteende. Det kan till exempel finnas barn som gråter eller barn som är besvikna över något - eller det finns barn som inte lyssnar på oss, är långsamma, oförskämda eller rastlösa.
- 🔊 Hur vi reagerar kan bero på olika faktorer, inklusive våra egna erfarenheter av de behov eller beteendemässiga/emotionella uttryck som barnet har.
- 🔊 Den tvådelade modellen är inspirerad av forskaren Lisa Feldman Barrett som hävdar att vi människor är födda med emotioner som kan delas in i obehag och välbehag, med varierande grad av intensitet. Det är genom erfarenheter tillsammans med anknytningspersoner som känslorna blir mer nyanserade och finfördelade. Det sker genom att barnet får hjälp att skapa mening av sina reaktioner.

Bild #23: SBI grafik #registrera egna inre reaktioner



SE DIG SJÄLV INIFRÅN

Pratbubbla vuxen 1: När du skall försöka registrera egna inre reaktioner, kan listan med frågor vara till hjälp.

- Känner jag lugn eller stress i situationen?
- Känner jag goda eller negativa känslor för barnet?
- Tänker jag goda eller negativa tankar om barnet?
- Är mina rörelser lugna eller häftiga?
- Klarar jag av att tänka, eller handlar jag bara?

Bild #24: SBI lärandekort #röda och gröna reaktioner

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT SE OSS SJÄLVA INIFRÅN?
JO, DÄRFÖR ATT BARNEN «LÄSER» DIN MENTALA INSTÄLLNING.

Pratbubbla lärare 1: Jag måste därför använda den mentala kikaren - och lägga märke till vad som sker inuti mig. Jag måste leta efter inre reaktioner som kan vara både röda och gröna.

Pratbubbla lärare 2: Särskilt i situationer som jag tycker är utmanande.

Pratbubbla barn: Vad vill hjärnan berätta för dig med röda och gröna reaktioner?

Pratbubbla vuxen1: En av de viktigaste uppgifterna min hjärna har är att förutsäga vad som kommer att hända i framtiden. Den försöker göra mig så beredd som möjligt.

Pratbubbla vuxen 2: När jag får gröna reaktioner tror hjärnan att något bra kommer att hända, men när jag har röda reaktioner tror det att något negativt kommer att hända.

Tilläggsinformation:


-  Hjärnan försöker förutsäga vad som kommer att hända baserat på våra tidigare erfarenheter. Detta är djupt mänskligt. Även små barn bildar förväntningar om vad som kommer att hända baserat på vad de tidigare har upplevt. Anknyningspsykologins fader John Bowlby kallade detta inre arbetsmodeller. Forskning visar att en bebis som har upplevt en omvårdnadsperson som svarar på sina signaler kommer att förvänta sig att omsorgspersonen kommer att svara nästa gång de visar en signal om ett behov, vare sig det är tröst eller bara att vara i kontakt. När barnet växer får barnet en positiv förväntan när det har de behov som för det mesta tillgodosågs. Dessa förväntningar, eller inre arbetsmodeller, kan vi ta med oss till vuxenlivet och det kan påverka oss i möten med andra människor. Hjärnan orienterar sig alltså baserat på tidigare erfarenheter.






Bild #25: SBI lärandekort #röda och gröna reaktioner

Pratbubbla barn: Tar hjärnan aldrig fel?

Pratbubbla vuxen Jo, den kan gissa helt fel. Hjärnan frågar sig: Har jag varit i den här situationen förut? Då kan det hända att den hämtar fram information som inte passar till den aktuella situationen.

Bild #26: SBI film #reaktionsbarometern -del 2 hjärnan kan ta fel

Innehåll i filmen:

-  De röda reaktionerna påverkas av våra upplevelser, vår dagliga form, situationer och vårt eget temperament.
-  När vi har röda reaktioner förändras ofta vår perception och plötsligt ser vi barnet annorlunda än vi annars gör. Det är också ofta en sinnesförändring - till exempel kan vi ha negativa tankar om barnet och tillskriva det negativa egenskaper.
-  Eftersom hjärnan försöker förutsäga vad som kommer att hända baserat på våra tidigare erfarenheter kan vi också uppleva att hjärnan förutspår fel, eller ger oss "falska larm". Till exempel, om vi upplevde att bli straffade när vi var arga som barn, kommer vi att kunna reagera med inre oro som om något är farligt, när ett barn blir argt. Detta är ett falskt larm eftersom små barn som är arga inte utgör någon fara.
-  Det är inte bara när vi har skadats som hjärnan kan läsa fel. Andra gånger kan det vara så att vi inte har fått ett behov tillgodosett utan snarare har förbisetts eller ignorerats. Uteblivet svar ger också anledning för hjärnan att förutsäga situationen som obehaglig eller farlig och få oss att reagera med en röd reaktion.
-  Senare erfarenheter kan också ligga till grund när vi känner obehag när vi möter barns behov och känslor. Kanske har vi som vuxna få copingupplevelser när det gäller att tillgodose ett barns behov. Det faktum att de strategier vi har använt tidigare inte har lett till att barnen har blivit lugnare eller lyssnat på oss kan också påverka våra förutsägelser i situationen.


 Nya upplevelser bidrar till att hjärnan kan skapa nya förutsägelser i en given situation. Ny kunskap och reflektion kan också bidra till att hjärnan läser situationen på ett nytt sätt. Det är som om nya aspekter av situationen dyker upp och därmed förändras också förväntningarna vi får i situationen. På det sättet kommer vi att känna mindre hjälplöshet, irritation eller osäkerhet när vi möter barnets behov. Detta ger oss en ökad handlingsrepertoar som i sin tur kan ge oss nya upplevelser av att kunna bemästra situationen. På det sättet kommer hjärnan långsamt men säkert att förutse på nya sätt. Så från att hjärnan skickar signaler som ger kroppen en känsla av obehag, som om något farligt kommer att hända (röd reaktion) så kommer hjärnan i allt högre grad att skicka kroppen signaler om att detta är säkert och att detta ska gå bra (grön reaktion) .

Bild #27: SBI lärandekort #vår sociala hjärna

- Hjärnan använder både inre och yttre information för att förbereda dig för vad som kommer att hända.
- Den upptäcker om du är hög eller låg på aktivering, om du känner obehag eller välbefinnande. Hjärnan registrerar situationen med alla dina sinnen: syn, lukt, känsel, hörsel och smak.
- Utifrån denna information gör den förutsägelser , baserat på dina tidigare erfarenheter. Dessa erfarenheter kan vara mer eller mindre adekvata för den aktuella situationen.

Skrivet på tavlan: Hjärnan försöker förbereda oss för vad som kommer att hända.

Bild #28: SBI lärandekort #känslominnen

Pratbubbla vuxen 1: Alla har både negativa och positiva minnen med sig från förskola, skola och sin egen familj.

Pratbubbla vuxen 2: Mina gröna och röda inre reaktioner kan vara medvetna och omedvetna emotionella minnen

Bild #29: SBI film #vad moster fick Agnetha att känna

Pratbubbla vuxen: De positiva erfarenheterna är också förkroppsligade i vår hjärna. De här minnena kan vi använda på ett aktivt sätt.

Pratbubbla vuxen: Nu skall vi höra om hur Agnetha använder minnena hon har med sin moster när hon själv känner sig stressad och orolig tillsammans med barn.

Bild #30: SBI film #vad moster fick Agnetha att känna

Innehåll i filmen:


 Denna film visar hur Agnetha aktivt använder goda minnen om sin moster för att förändra sitt eget förhållningssätt med barn i förskolan. Hon tänker på sin moster när hon känner sig stressad och orolig. De positiva erfarenheterna är också förkroppsligade i vår hjärna. Sådana minnen kan vi använda på ett aktivt sätt.

Bild #31:SBI lärandekort #känslominnen

Pratbubbla barn Har du ett exempel på hur minnen kan få hjärnan att gissa fel?

Pratbubbla vuxen 1: Jag har många minnen från arga föräldrar och arga lärare. Jag kan se framför mig de ilska ögonen, de plötsliga rörelserna och höra de höga rösterna.

Pratbubbla vuxen 2: Även små arga elever aktiverar dessa minnen och kan skapa negativa känslor och tankar inuti mig - även idag, många år senare.

Pratbubbla vuxen 3: Min hjärna tycker att situationen är farligare än den egentligen är. Den röda reaktionen är därför, i detta exempel, ett falsklarm.

Bild #32: SBI lärandekort #vår sociala hjärna

I exemplet ovan gissade hjärnan fel. Vad som var farligt tidigare är inte farligt nu. När vår hjärna gissar fel kan den lösa situationen på två sätt:

- Den flexibla lösningen: Hjärnan kan göra en justering genom att tänka på nya sätt. Till exempel från att tro att arga barn är emot dig - till att tro att de behöver något från dig. Kanske känner de sig orättvist behandlade och behöver lite komfort? Du känner att alarmet går och känslan av ömhet uppstår .
- Den "envisa" lösningen: Hjärnan låser fast och insisterar på att ha rätt. Arga barn är farliga och emot dig. De är listiga och vet exakt vilka knappar de ska trycka på, inte konstigt att du blir arg tillbaka.

Skrivet på svarta tavlan: När du tränar mentalisering tränar du din hjärna till att bli flexibel.

Bild #33: SBI reflektionskort #röda och gröna erfarenheter**FÖR REFLEKTION**

- Se framför dig en specifik elev. Tänk igenom en särskild situation som blev svår och gå igenom frågorna på listan. Du kan också använda reaktionsbarometern.
- Har du några gröna och röda erfarenheter med dig från din egen tid som elev i skolan? Är du bekväm med det kan du också prata om erfarenheter från egen familj, men du bestämmer själv.
- Har du några exempel på hur minnen kan få din hjärna att gissa fel då och då?
- Använd den mentala kikaren - hur påverkar det dig att prata om de här erfarenheterna?

Tilläggsinformation:

Här uppmuntras till att reflektera över något som har blivit svårt. Kom ihåg att möta deltagarna med vänlighet och förståelse. Empati med barnen utvecklas också genom att få empati från kursledaren.

Bild #34:SBI reflektionskort #plughästen**BOKCIRKEL**

Om du vill lära dig mer om detta, föreslår vi att du läser följande kapitel i Se Barnet Inifrån (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2016):

Kapitel 6: Se dig själv från utsidan

Bild #35: Översiktsbild del 3 av kapitel 2: Se det som är emellan**Bilde #36: SBI grafik #är det ljus i lampan?****DEN MENTALA KIKAREN**

Se det som är emellan

Bild #37: SBI lärandekort #är det ljus i lampan?

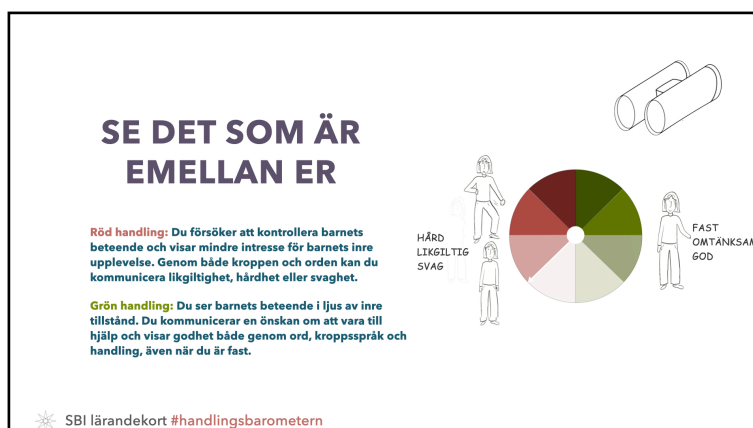
VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT SE DET SOM ÄR EMELLAN?
 JO, FÖR ATT DINA HANDLINGAR KAN SKAPA KONTAKT ELLER AVBROTT I RELATIONER

Pratbubbla vuxen: Jag kontrollerar om det är «Ljus i lampan» - att vi har kontakt och förbindelse.

Pratbubbla barn: När jag upplever att du ser, förstår och gläder dig över mig, känner jag mig väl till mods och blir glad. Kontakten sätts i och lampan tänds.

Bild #38: SBI film #handlingsbarometern**Innehåll i filmen:**

I den här filmen förklaras vad vi kallar handlingsbarometern. Vi skiljer mellan röda och gröna handlingar. Handlingarna kan också ha mer eller mindre hög intensitet. De röda handlingarna kommer att skapa ett avbrott i kontakten med barnet. Se mer om handlingsbarometern nedan.

Bild #39: SBI lärandekort #handlingsbarometern**SE DET SOM ÄR EMELLAN ER**

Röd handling: Du försöker att kontrollera barnets beteende och visar mindre intresse för barnets inre upplevelse. Genom både kroppen och orden kan du kommunicera likgiltighet, hårdhet eller svaghet.

Grön handling: Du ser barnets beteende i ljus av inre tillstånd. Du kommunicerar en önskan om att vara till hjälp och visar välvilja både genom ord, kroppsspråk och handling, även när du är bestämd.

Tilläggsinformation:

- Vi skiljer mellan (inre)reaktioner och handlingar. Vi har ofta inre reaktioner som inte kommer ut som en handling mot barnet. Vi har då klarat av att inte handla på reaktionen eller vår känsla. Hjälpt deltagarna att bli medvetna om röda och gröna handlingar och vad som kännetecknar dem.
- Röda handlingar innebär att vi blir hårda, svaga eller likgiltiga och med det bryts kontakten med barnet. Konsekvensen är att barnet måste hantera tillståndet ensamt. Dessutom skapar vår reaktion ett extra obehag hos barnet. Således blir det ännu mer för barnet att hantera ensamt. Detta kan i sin tur gå utöver barnets resurstilldelning så att barnet får mindre energi och resurser för lek och lärande.

Bild #40: SBI lärandekort #den inre balansen

Pratbubbla vuxen: Men jag är inte perfekt. Jag kan ha både röda och gröna reaktioner, det händer alla. Jag skall ändå försöka få kontroll över mina röda reaktioner och släppa igenom gröna handlingar.

Pratbubbla/barnet: Jag märker att du försöker och vill mig väl.

Bild #41: SBI film #vad skapar kontakt och ljus i lampan?**Innehåll i filmen:**

- I filmen diskuterar förskollärarna att avledning idag ses på som «fy-fy». Stig förklarar att genom att med att reglera en känsla menar vi att vi är med barnet i känslan hela vägen

igenom. Förskollärarna pratar om att en del barn kan vara svåra att lugna, medan andra är lätta att lugna.

Varför är barn så olika? Kan det handla om temperament eller finns det andra orsaker till att vi inte klarar att trygga barnen? Stig säger att det är som om en del barn då och då går på «repeat», och att barnet då kan behöva att vi aktivt hjälper han/hon vidare (som att flytta fram stiftet på skivan). När vi hjälper barn lite vidare, som t.ex. genom att säga: «nu skall vi se vad de håller på med här» - så är det viktigt att komma ihåg att vi inte måste vara så absoluta. Kanske kan barnet börja att göra något, men så läcker känslan igenom igen och vi behöver vara med det i känslan lite till; «Å, är du lite ledsen ändå...» innan vi på nytt vänder fokus mot något annat.

Andra gånger har vi kanske inte tid att vara med hela vägen genom känslan eftersom det är så många som behöver något från oss. Då är det fint att sätta ord på det och säga något om att vi förstår att barnet hade önskat att vi hade bättre tid. Då kan det bli lättare för barnet att tåla att vi inte alltid har möjlighet att trösta helt igenom eller att vara där för dem.

Bild #42: SBI lärandekort #reglering



BALANSKONST

Pratbubbla vuxen 1: När vi lyckas balansera våra reaktioner är det lättare att tona in vad barnet känner.

Pratbubbla vuxen 2: När vi känner igen oss själva i vad barnet känner upplever barnet att vara i kontakt med oss.

Bild #44: SBI film #känsloreglering

Filmens innehåll:

I filmen pratar vi om att vi människor också arbetar med självreglering samtidigt som vi får tröst och hjälp med våra känslor från andra. När vi vuxna lyckas erbjuda närvaro hjälper vi barnet med dess självreglering. Närvaron och vuxnas empati innebär också att barnets svåra känsla blandas med något gott. Baserat på detta kommer barnet att bilda en inre förväntan om att goda saker kommer att hända när han eller hon har den specifika känslan. Barnet lär sig också att hans eller hennes känslor spelar roll. En ytterligare konsekvens av detta är att barnet får en upplevelse av att vara värdefull som människa.

Bild #44: SBI lärandekort #omtänksam reglering**OMTÄNKSAM REGLERING**

Tona in vad barnet känner - försök att vara med - utan att "putta" upp känslan.

Försök att sätta ord på vad du tror att barnet känner. Nu tror jag att det ser ut som om du blev lite upprörd. Stämmer det?"

Validera och sätt ord på känslan i ett sammanhang: "Det var inte konstigt att du blev upprörd när de andra barnen kallade dig det."

Att "putta" upp känslan är motsatsen till att validera: "Det var inte så farligt, eller hur?", "Stora barn saknar inte mamma", "Detta måste du klara".

Tilläggsinformation:

- I lärandekortet visar vi hur vi kan erbjuda en omtänksam reglering. Genom att tona in oss upplever barnet att vi är med honom/henne i känslan. Det kan ofta också vara till hjälp för barnet att vi formulerar vad vi tror barnet känner, och hjälper barnet att förstå sin egen reaktion mot bakgrund av situationen.
- Att känna igen sig själv i barnet, eller känna något av vad barnet känner, är en krävande uppgift, särskilt när barnet har svåra känslor. Vi kan ofta känna en önskan att den svåra känslan ska upphöra, eller vi tycker att barnet har alltför stora känslor och reaktioner. Ett exempel på detta kan vara att vi tänker: "Det kan inte finnas någon anledning att vara så arg för det lilla?" eller "varför kan de inte kontrollera sig själva lite?". Vi tappar perspektiv på det faktum att det, förutom själva händelsen, kan finnas många faktorer som kan vara anledningen till att ett barn reagerar starkt.
- Dessutom är det så att barnet behöver att vi bemästrar känslan bättre än barnet. Det är då barnet kan luta sig mot oss och få den hjälp det behöver. Vi behöver vara emotionellt starkare än barnet, genom att hålla ett annat lugn och bemästrande av känslan än barnet.
- En viktig orsak till att det att dela barnets känsla kan vara svårare än det låter, är att barnets reaktion kan skapa felprediktioner i oss. För att erbjuda närvaro och medkänsla med barnet måste vi därför reglera egna känslor/reaktioner. Att reglera oss själva är ett inre mentalt arbete som tar kraft.
- Det kan vara klokt att dröja vid punkterna och öva oss lite på att «bara» erbjuda det att tona in på det barnet känner, utan att putta upp känslan. När vi *puttar upp* känslan visar vi att vi vill att barnet skall känna något annat än det barnet känner.

Bild #45: SBI lärandekort #vår sociala hjärna

Avlastning: Vår hjärna försöker så gott det går att vara lite före i tiden. Den använder tidigare erfarenheter för att skapa förväntningar om vad som händer närmast. Syftet är att säkerställa en förnuftig resursdisponering.

- När barnets hjärna förväntar sig att den kan få hjälp med känslor avsätter den inte så mycket resurser för t.ex. «självtröst». Den sparar på resurserna så att den har något kvar för t.ex. lek och lärande.
- När barnets hjärna förväntar sig att den måste vara ensam med känslor avsätts stora resurser för att hantera t.ex. «lugna ner mig» jobbet på egen hand. Resultatet är att barnet blir trött och sliten, hjärnan får mindre resurser kvar.

Skrivet på tavlan: Vi måste ge barnets hjärna förväntningar på att bra saker kommer att hända.

Bild #46: SBI lärandekort #omtänksam fasthet

Pratbubbla vuxen 1: Andra gånger är det nödvändigt att visa tydlighet och struktur.



Pratbubbla vuxen 2: Jag vill kunna hålla en omtänksam balans mellan att vara vänlig och bestämd, men det är inte alltid så lätt.

Tilläggsinformation:

- 🔊 I en förskola är det nödvändigt med tydlighet, rutiner och struktur. Det är då barnen känner att de är del av något som är större än dem själva. Detta är trygghetsskapande. Eftersom barnets hjärna har till uppgift att förutse vad som kommer att hända, kommer god struktur och rutiner att vara till hjälp för hjärnan. Därmed får hjärnan mer resurser till lek och lärande.
- 🔊 Samtidigt med tydlighet behöver eleven att vi också erbjuder förståelse för vad han eller hon känner. Även om barnet är ledset eller argt kan vi inte alltid ge efter för elevens vilja. Då behöver eleven att vi håller en balans mellan att vara fast och omtänksam. Även om vi ser att fasthet är viktigt i omsorgsrollen, finns det fortfarande undantagssituationer. Ibland är det därför också viktigt att när vi inser att "regeln" inte är i linje med vad barnet behöver, istället anpassar oss efter barnets
- 🔊 Att hålla balansen mellan fasthet och omtänksamhet gör att vi i större utsträckning upprätthåller kontakt med barnet. Då kommer det bli lättare för barnet att lyssna på oss och att samarbeta. Att känna vår närvaro reducerar motståndet barnen kan känna när de får en tillsägelse eller måste sluta att göra något de håller på med. När vi blir för hårda eller svaga i sådana ögonblick, och förlorar kontakten med barnet, aktiverar vi barnets nervsystem, i stället för att reglera barnets nervsystem. Då blir det svårare att lyssna på oss och att samarbeta med oss.

Bild #47: SBI film #omtänksam fasthet

- Omtänksam fasthet öppnar upp för kontakt och lärande snarare än skydd och försvar.
- Huvudregeln är - ge besked med utgångspunkt från ditt behov, så att upplevelsen av skam och skuld minskar.
- Exempel 1: «Jag behöver att ni blir lugnare nu, så att jag kan berätta om...» vs «Sitt stilla»
- Exempel 2: «Jag vill att Maria också skall få vara med och leka» vs «Maria måste också få vara med och leka».

Tilläggsinformation:

- 🔊 När vi tappar omtänksamheten under gränssättning kan vi ofta sätta igång barnets försvar. Barnet kan känna sig attackerad och dålig. När vi klarar att behålla omtänksamheten blir det lättare för barnet att lyssna på dig. Dessutom hjälper du barnet att må bättre och känna att du vill honom / henne väl.
- 🔊 För att börja med oss /dig: "Jag behöver ...", eller "Jag vill ...". är bra minnesregler för att minska skuldbeläggande. Fokus ligger då på den vuxna, mer än på barnets eventuellt

oönskade beteende. Vi framstår som tydliga och balanserade genom att vara både fasta och omtänksamma.


 Kom också ihåg att med omtänksam fasthet menar vi också att vara fast med hänsyn till omständigheterna. Ibland är det nödvändigt att vi vuxna är flexibla och avviker från våra gränser och följer barnets behov.


Bild #48: SBI grafik #när vi förlorar den inre balansen

Pratbubbla vuxen 1: När vi förlorar den inre balansen förlorar vi förmågan att använda vår mentala kikare -och vi kan förlora balansen på gungbrädan.

Pratbubbla vuxen 2: Rädsla kan få oss att förlora balansen. Låt oss höra personal prata om rädslan för att inte vara tillräckligt bra.

Bild #49: SBI film: #inte alltid så lätt med inre balans

Innehåll i filmen:

 I filmen pratar förskolepedagogerna om hur vi som vuxna kan känna oss inkompetenta och dåliga när barnen inte lyssnar på oss eller är i konflikter. Att barn är lydiga och samarbetar förknippar vi med att vara en lyckad omsorgsperson. I filmen diskuteras att detta är en omöjlig standard i en förskola. Det händer mycket när många barn är tillsammans under en längre tid.

Tilläggsinformation:


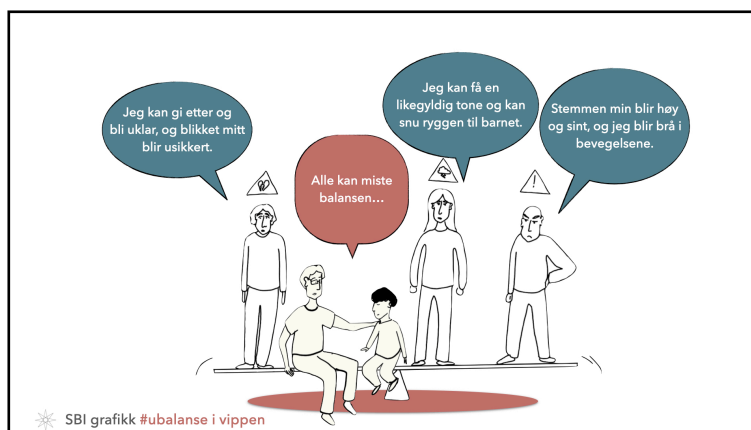
 Rädsla för att andra skall tänka negativt om oss bidrar till att vi blir stressade och aktiverade. Då kan mentaliseringsförmågan svikta och vi kan bli hårda, svaga eller hjälplösa/likgiltiga. Vi förlorar balansen mellan fast och omtänksam. Kontakten med barnet bryts.

Bild #50: SBI grafik #obalans på gungbrädan



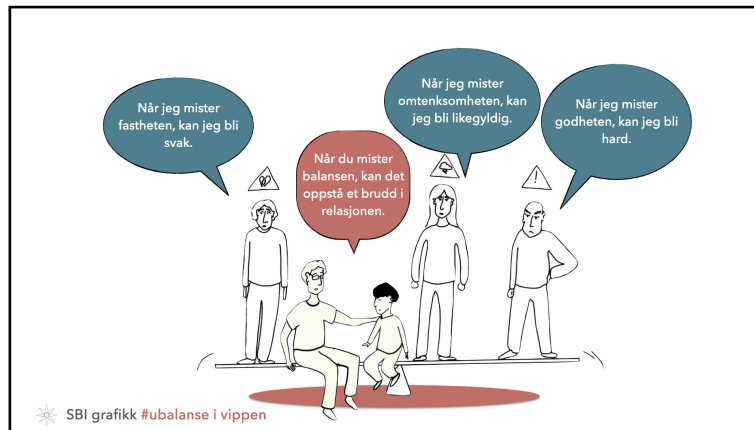
Pratbubbla vuxen 1: Alla kan förlora balansen ...

Pratbubbla vuxen 2: Jag kan ge etter och bli otydlig, och min blick blir osäker.

Pratbubbla vuxen 3: Jag kan få en likgiltig ton och kan vända barnet ryggen.

Pratbubbla vuxen 4: Min röst blir hög och arg, och jag rör mig abrupt.

Bild #51: SBI grafik #obalans på gungbrädan



Pratbubbla vuxen 1: När du förlorar balansen kan det bli ett avbrott i relationen.

Pratbubbla vuxen 2: När jag förlorar fasthet kan jag bli svag.

Pratbubbla vuxen 3: När jag förlorar omtänksamheten kan jag bli likgiltig.

Pratbubbla vuxen 4: När jag förlorar vänligheten kan jag bli hård.

Bild #52: SBI grafik #återfå den inre balansen



BALANSKONST

Pratbubbla vuxen 1: När du håller på att förlora balansen - registrera röda reaktioner och undvik röda handlingar. Då undviker du ett avbrott i kontakten.

Pratbubbla vuxen 2: När jag väl har återvunnit min inre balans kan jag se barnet inifrån och förhindra avbrott i kontakten.

Tilläggsinformation:

- Att kombinera fast ledning med vänlighet / omtanke kan ofta vara utmanande för oss vuxna. Barn protesterar ofta eller tar inte in det vi säger. Därför kan tillfällena där vi behöver leda lätt få oss att förlora balansen. Om vi lyckas få kontroll över våra egna röda reaktioner kan vi förhindra avbrott i kontakten med barnet.

Bild # 53: SBI reflektionskort #obalans på gungbrädan.

FÖR REFLEKTION

- Röda reaktioner gör det svårt att upprätthålla den inre balansen. Berätta om en händelse.
- När det händer: Har du lyckats undvika röda handlingar? Berätta om en händelse.
- När du inte kan undvika röda handlingar: Hur tippar du? Hård, svag eller likgiltig?

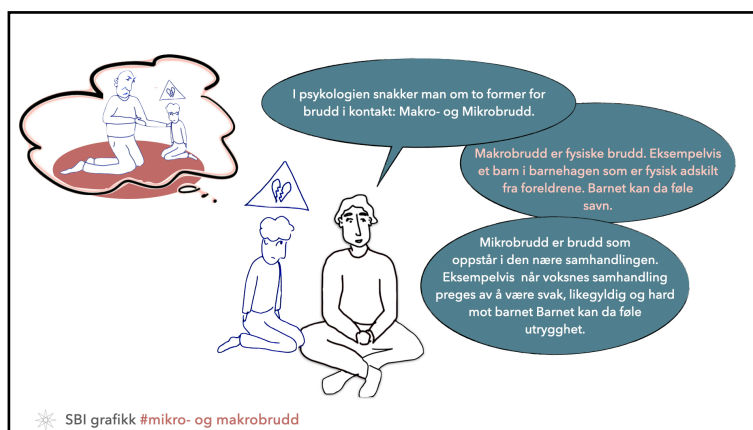
Tilläggsinformation:

- Syftet med detta kort är att tydliggöra hur lätt det är för oss alla att vi tippar. Det finns ingen som står 100% stadigt på gungbrädan. Vi tippar alla! Hur vi tippar och hur ofta vi tippar skiljer sig emellertid mellan oss. Hjälpt deltagarna att dela sina erfarenheter och visa förståelse för att vi är olika. Kom också ihåg att medvetenhet och reflektion är de första stegen mot förändring.

Pratbubbla vuxen: Nästa gång skall vi prata om avbrott och reparationer.

Tilläggsinformation:

- Syftet med detta kort är att påminna om att vi förlorar balansen. Det finns ingen som står 100% stadigt på gungbrädan. Vi förlorar alla balansen ibland. På vilket sätt, och hur ofta vi förlorar balansen är olika från person till person. Hjälpt deltagarna att dela sina erfarenheter och visa förståelse för att vi är olika. Kom ihåg att medvetenhet och reflektion är första steget mot förändring.
- I sista delen av detta kapitel skall vi prata om vad vi kan göra när det har uppstått ett avbrott, nämligen att reparera.

Bild # 54: SBI lärandekort #mikro- och makroavbrott

Pratbubbla vuxen: I psykologin talar vi om två former av avbrott i kontakten: Makro- och mikroavbrott.

Pratbubbla vuxen: Makroavbrott är fysiska avbrott. Till exempel när ett barn saknar en förälder som inte är fysiskt tillgänglig.

Pratbubbla vuxen: Mikroavbrott är avbrott som uppstår i nära interaktion. Till exempel när vuxnas interaktion kännetecknas av att vara svag, likgiltig och hård mot barnet. Barnet kan då känna otrygghet.

Bild #55: SBI lärandekort #reparation

BALANSKONST

Pratbubbla vuxen: När jag har tappat balansen, kan jag göra en reparation. Det är också balanskonst!

Pratbubbla barn: Jag känner mig trygg med dig när du tar ditt ansvar och fixar det som har blivit dumt mellan oss.

Bild #56: SBI film #reparation

Tilläggsinformation och innehåll i filmen:




-  Det är inte lätt att göra bra reparationer. Det innebär att du tar ansvar för dina egna handlingar och klarar att stå stadigt i det, även över tid. Ibland kan vi tippa mot svag eller för hård när vi försöker göra reparationer. En svag reparation innebär att vara för bedjande och liten under reparationen, så att eleven måste ta ansvar för dig. Ett annat sätt att bli svag är att inte hålla fast vid det man bestämt, utan istället låta barnet komma undan det vi ursprungligen ville att han / hon skulle göra. En hård reparation är när vi är skuldbeläggande i reparationen, till exempel: "Det var inte konstigt att jag blev så arg när du uppförde dig så illa." Vi kan också bli likgiltiga i reparationen som när vi bara säger kort "förlåt då" -utan att gå mer in i att be om ursäkt och sätta oss in i och föreställa oss hur vår handling påverkade barnet.
-  En bra och balanserad reparation innebär att ta ansvar och samtidigt följa med i hur eget beteende påverkar barnet, det vill säga att se sig själv genom barnets ögon. Exempel på detta kan vara att förstå att barnet blev rädd eller kände sig dum när jag som vuxen blev för arg.
-  Att barnet upplever att vi vuxna ställer saker tillrätta är trygghets- och tillitsskapande i sig själv. Dessutom finns det flera andra utvecklingsmöjligheter i en reparation. Bland annat får barnet en bekräftelse på sin egen upplevelse och egna känslor - nämligen att det blev dumt och jobbigt.

Bild #57: SBI lärandekort #reparation

BALANSKONST

Pratbubbla vuxen: När vi vuxna visar vilja och förmåga att säga förlåt och reparera, kommer barn använda oss som modeller och lära sig att göra samma sak.

Tilläggsinformation:



-  Vi lär också barnen att det är tryggt att göra misstag och att vi kan tåla att vi inte är perfekta.
-  Barnen får också bekräftat sina egna känslor och sin upplevelse av situationen. Därmed lär de sig också att deras egen upplevelse och känslor är värdefulla och betydelsefulla.

Bild #58: SBI reflektionskort #reparation

FÖR REFLEKTION

Hur är det för dig att reparera? När är det lätt och när är det svårt?
Kan du berätta om ett tillfälle då du gjorde en reparation?

Pratbubbla vuxen: Här är några tips för reparationsberättelser: Hur skedde avbrottet? Vad gjorde du för att reparera? Hur påverkade det barnet? Hur påverkade det relationen efteråt? Vad lärde sig barnet av din reparation?

Bild #59: SBI reflektionskort #reparation

FÖR REFLEKTION

Barn behöver också reparera relationen till varandra.
Hur hjälpa barn reparera i förhållande till andra barn?
Vad händer om vi pressar barn till att säga förlåt till ett annat barn?

Tilläggsinformation:



-  Det uppstår ofta konflikter mellan barn på en förskola. Barn kan behöva stöd för att göra reparationer mellan sig. Ibland kan barnet göra reparationen själv, till exempel säga förlåt. Andra gånger kan vi vara med barnet och göra det med honom eller henne, medan andra gånger - om barnet själv tycker det är för svårt, eller barnet ofta hamnar i den här situationen, kan vi göra en reparation på uppdrag av barnet.
-  Det är alltid viktigt att komma ihåg att barnen inte är besvärliga för att de vill vara besvärliga. En konflikt mellan två barn är alltid ett resultat av att något blir svårt för ett eller båda inblandade barn. Om du ska prata med dem som är inblandade i efterhand är detta en viktig utgångspunkt. När man skall ha samtal med de båda barnen är just det en viktig utgångspunkt.

Bild #60: SBI reflektionskort #plugghästen

BOKCIRKEL

Om du vill lära dig mer om detta föreslår vi att du läser följande kapitel i boken *Se Barnet Inifrån* (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2016).

Kapitel 6: När du distanserar dig från barnet.

Kapitel 7: Reparera avbrott i kontakten

Bild #61: Bearbetning

BEARBETNING AV KAPITEL 2

Något som ni tyckte om? Vad är det viktigaste ni tar med er fram till nu?
Något som ni inte tyckte om? Något ni saknar, eller inte håller med om?
Hur är det att dela med de andra i gruppen?
Hur är det att lyssna på de andra i gruppen?
Det viktigaste arbetet sker i vardagen. Tror du att en del barn kommer att märka en förändring?
Berätta...

Bild #62: Övning

UPPGIFTER TILL NÄSTA GÅNG

Öva dig på att ha ett mentalt fokus. Lagg märke till när det är lätt och när det är svårt.
Finns det vissa elever som du måste jobba särskilt med för att de skall känna en högre grad av trygghet och tillhörighet?

Kapitel 3 De känsliga barnen

Bild #1 Kapitel titel: KAPITEL 3

DE KÄNSLIGA BARNEN

Tilläggsinformation:



I detta kapitel ska vi fördjupa oss i grupper av barn som får mindre trygghet i förskolan än andra barn. Detta är också grupper som är särskilt känsliga för relationskvaliteten i förskolan. Om de får möjlighet att utveckla trygg anknytning till en eller flera av de vuxna i förskolan, kan dessa grupper av barn vinna särskilt mycket på det.

Bild #2: Kapitelöversikt

Inledning: Uppstart och förberedelse för SEI-programmet

Kap #1: Vägen till trygghet och utveckling

Kap #2: Den mentala kikaren

Kap #3: De känsliga barnen

Kap #4: När nöden är som störst

Kap #5: Den mentaliserande kulturen

Bild #3: Copyright -

«Inte tillåtet med film- eller ljudupptagning, eller att fotografera, under föreläsningarna. Manual, handouts och filmmaterial får inte kopieras, skänkas eller säljas till andra».

Bild #4: Övergripande mål kapitel 3:

➤ I detta kapitel riktar vi ljuset mot tre grupper av barn som är särskilt känsliga för relationskvaliteten i förskolan. Paradoxalt nog visar forskning att de här barnen i högre grad är utsatta för negativ omsorg i förskolan, jämfört med andra barn.

1. Flickor får generellt bättre relationer med anställda jämfört med pojkar.
2. De aktiva, reaktiva och impulsiva, och de försiktiga, tillbakadragna barnen är mer förbisedda och/ eller utsatta för negativ uppmärksamhet.
3. Grad av trygghet till föräldrar kan påverka relationen mellan anställd och barn.

➤ Vi påminner om att vi jobbar för att upprätthålla välvilja i vårt förhållningssätt till barnen, även för de som utmanar mest.

Bild #5: SBI reflektionskort #innan vi börjar

- Kan ni komma på exempel från veckan som gått på det vi har gått igenom?
- Plocka fram det speciella barn som ni skulle ha i åtanke genom kursen.

Tilleggsinformasjon:



Ge gruppen tid till att bearbeta exempel från föregående vecka och hjälp deltagarna plocka fram ur minnet det speciella barn de skulle ha i åtanke under kursens gång.



Påminn kursdeltagarna om de fyra gruppreglerna:

Regel #1 Kom ihåg: du bestämmer vad du vill dela! Regel #2 Ha respekt för individuella skillnader. Regel #3 Var förtroliga och vänliga mot varandra. Regel #4 Tillräckligt bra är det nya perfekta.

Bild #6: SBI film #de känsliga barnen

Innehåll i filmen:

- Filmen beskriver de tre grupperna av känsliga barn. Det här är också barn som utmanar de vuxna i skolan. Observera att detta inte gäller alla pojkar, alla barn med ett impulsivt/aktivt eller försiktigt temperament, eller alla barn med erfarenhet av otrygghet. På gruppnivå visar dock forskning att detta är grupper som utsätts för mer negativ omsorg i förskolan. Det här är barn som kan behöva att vi är mer aktivt närvarande och ger hjälp med reglering. Det kan vara en krävande uppgift. Samtidigt är detta grupper av barn som, just för att de är mer känsliga, kommer att dra extra nytta av de utvecklingsmöjligheter vi ger dem.

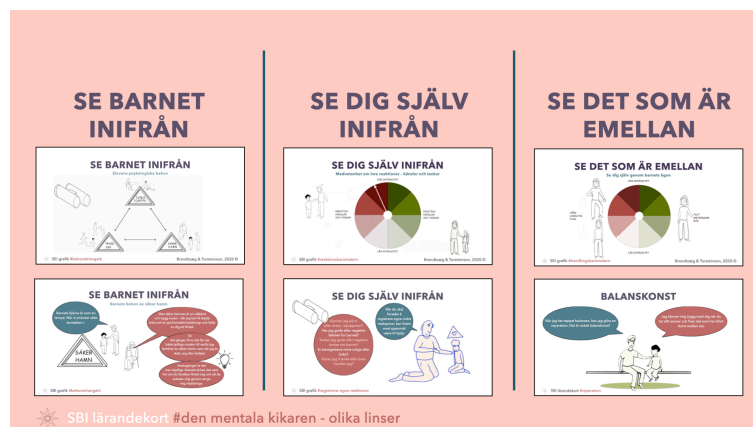
Bild #7: SBI lärandekort #risk för negativ omsorg

Pratbubbla vuxen: Pojkar, impulsiva/försiktiga och otrygga barn får ofta negativa reaktioner från oss.

Vi ska därför börja använda den mentala kikaren för att skaffa oss insikt om hur vi kan behålla balansen även när vi blir utmanade.

Se översikten över de olika linserna i den mentala kikaren.

Bild #8: SBI lärandekort #den mentala kikaren - olika linser



Se barnet inifrån - Behovstriangeln

Se dig själv inifrån - Reaktionsbarometern

Se det som är emellan - Handlingsbarometern - Reparationer

Tilläggsinformation:

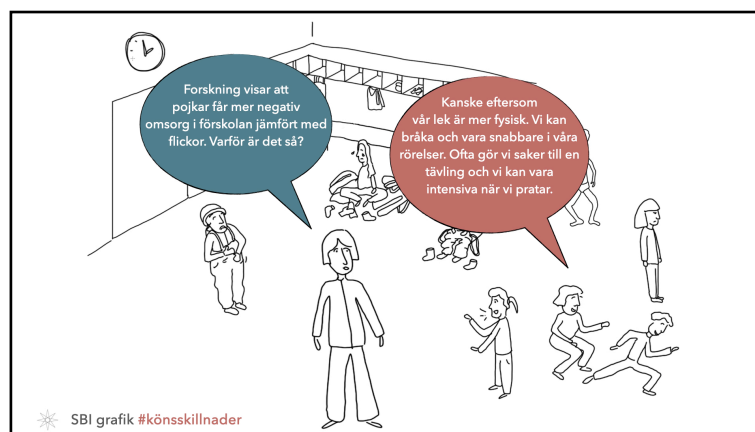
Med olika linsar menar vi att vi kan ha olika fokus i mentaliseringsarbetet. Det innebär att se barnet inifrån, se dig själv inifrån och se på det som är emellan. I detta program prövar vi olika grepp för att göra vår mentaliseringskapacitet mer robust.

Bild #9: SBI lärandekort #den mentala kikaren - närmare**Pratbubbla vuxen:**

Kanske kommer du att känna igen en del barn.
De behöver en trygg anknytningsrelation med dig.
När du blir «den speciella», blir du en effektiv omsorgsperson.

Tilläggsfråga:

Hör med kursdeltagarna om de kan känna igen de tre grupperna. Är det någon som har erfarenhet av att man blir en mer effektiv omsorgsperson när man blir «speciell» för barnet?

Bild #10: Könsskillnader**Bild #11: SBI grafik #könsskillnader**

Pratbubbla vuxen: Forskning visar att pojkar får mer negativ omsorg i förskolan jämfört med flickor. Varför är det så?

Pratbubbla barn: Kanske eftersom vår lek är mer fysisk. Vi kan bråka och vara snabbare i våra rörelser. Ofta gör vi saker till en tävling och vi kan vara intensiva när vi pratar.

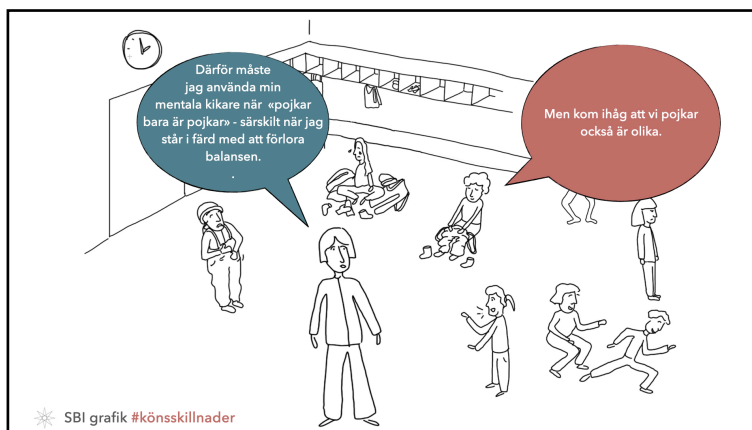
Bild #12 SBI grafik #könsskillnader

Pratbubbla barn 1: Vi flickor har oftare trygga anknytningsrelationer till er vuxna än pojkar.

Pratbubbla barn 2: Mer än dubbelt så många pojkar får specialpedagogiska insatser i förskolan jämfört med flickor.

Pratbubbla vuxen: Genom att ge alla den goda omsorgen, så kan vi utjämna de negativa könsskillnaderna.

Bild #13: SBI grafik #könsskillnader



Pratbubbla vuxen: Därför måste jag använda min mentala kikare när «pojkar bara är pojkar» särskilt när jag står i färd med att förlora balansen.

Pratbubbla barn: Men kom ihåg att vi pojkar också är olika.

Bild #15: SBI reflektionskort #könsskillnader

FÖR REFLEKTION

Hur reagerar du på vanligt pojkbeteende? Läs av Reaktionsbarometern.

Har du exempel på pojkbeteende som får dig att mista den inre balansen

Hur handlar du då? Läs av handlingsbarometern.

Hur kan du använda den Mentala Kikaren till att återvinna balans och se eleven inifrån? Läs av Behovstriangeln.

Bild #15: Temperament

Bild #16: SBI lärandekort #temperament

VÅR SOCIALA HJÄRNA

Emotionerna, deras styrka och reglering, utgör det viktigaste innehållet i temperamentsbegreppet. Pratbubbla: Temperament är ett biologiskt program.

Tilläggsinformation:



Vi är alla födda med temperament. Dessa är relativt stabila egenskaper hos oss som påverkar bland annat känslomässig reglering, humör, hur vi tar oss an nya situationer, hur lätt vi blir överväldigade och vår flexibilitet.

Bild #17: SEI lärandekort #temperament

3 OLIKA TEMPERAMENT

1. De aktiva, livliga och impulsiva barnen

De impulsiva barnen har en hög aktivitetsnivå och upplevs som intensiva. De har svårigheter med att kontrollera stark vilja, känslor och behov, och kan ofta uttrycka sig våldsamt och högljutt.

2 De anpassningsbara barnen

De anpassningsbara barnen är flexibla och robusta och anpassar sig lätt i nya situationer, som till exempel att börja i skolan. De blir inte så lätt överväldigade, de är lätta att trösta, och de har ett gott och stabilt humör. Självklart kommer de här barnen också att kämpa med saker, men de upplevs ofta som lätta att förstå och hjälpa. Vi kommer därför inte att prata mer om den temperamentstypen här.

3. De försiktiga barnen

De försiktiga barnen blir snabbt rädda för saker, och de kämpar i nya situationer och i övergångar. De är ofta blyga och det tar lång tid för dem att «värmas upp». I många situationer ger de mindre uttryck för vad de känner, på ett sådant sätt att de kan vara svåra att förstå.

Tilläggsinformation:

Det är grupp 1 och 3 som räknas som mer känsliga för omsorg, på gott och ont. Detta beror på att båda dessa grupper har starkare reaktioner på den vuxnes beteende, även om beteendeuttrycket till de två olika grupperna skiljer sig åt.

Bild #18: SBI lärandekort #temperament

Pratbubbla barn: Vi som är aktiva och impulsiva, eller försiktiga, är känsligare för vad ni vuxna ger oss för erfarenheter: både positiva och negativa.

Tilläggsinformation:

Detta är vad som kallas känslighetshypotesen. Den är baserad på forskning som visar att vissa barn påverkas mer av till exempel relationskvalitet än andra - på gott och ont. Med andra ord kan ett "nej" ha olika effekter på olika barn. På samma sätt kan ett leende eller en varm blick ha en djupare inverkan på vissa barn än på andra. Barn som befinner sig i de temperamentsmässiga ytterpunkterna - vare sig de är impulsiva/ aktiva eller försiktiga/ ängsliga - är bland de barn som verkar vara mer känsliga.

Bild #19: SBI lärandekort #superkrafterna

Pratbubbla barn: Om du bara fokuserar på de svåra delarna av mitt temperament, kan du missa mina «superkrafter». Jag har skickat ett brev till dig - du får gärna använda det för att ställa in din mentala kikare.

Bild #20: SBI åtgärdskort #försiktighet

MIN SUPERKRAFT ÄR FÖRSIKTIGHET

- Jag är blyg och försiktig, och jag är glad för att jag är just det. Mitt temperament är en gåva!
- Mina superkrafter är att jag tänker innan jag handlar, är uppmärksam på de runt omkring mig och kan koncentrera mig under en längre tid. Jag har sinne för detaljer och är uthållig som bara den. Dessa superkrafter gör att jag kan bli bra på många saker och vara en god och nära vän.
- Men det är inte alltid så lätt att vara jag. Jag kan snabbt bli bortglömd och åsidosatt då jag som regel håller mig i bakgrunden. Jag tycker nya saker är skrämmande, och jag är väldigt blyg och kan tycka om att vara väldigt nära dig. Därför säger jag ofta nej till saker och hälsar inte alltid när jag kommer till förskolan. En del kan också tänka om mig att jag är asocial och negativ.
- Jag är inte ensam - det finns många som mig. Det vi behöver är att bli förstådda och accepterade av er vuxna.
- Vi behöver bara att ni inte låter er avvisas av oss när vi är negativa, och att ni stöttar lite extra när vi skall utforska och vara självständiga. Då får vi hjälp med att "värma upp". Vi behöver en speciell, som vi kan söka när vi blir oroliga. Vi tycker om att vara i översiktliga smågrupper och att vara väl förberedda på det som skall hända. Vi behöver att ni är uppmärksamma på våra initiativ, för vi är inte alltid så tydliga med vad vi har för behov. Eftersom vi är blyga blir vi snabbt trötta av det sociala och behöver er ganska ofta för att ladda våra batterier.

Tilläggsinformation:

- Detta är ett brev till oss från ett barn med ett försiktigt temperament. Barn med ett försiktigt temperament använder mycket krafter till att anpassa sig till allt som händer på en förskola. Då blir det särskilt viktigt att tänka på hur vi kan avlasta barnet:
- Eftersom hjärnan arbetar med att förutse vad som kommer att hända är det fint för alla barn, och särskilt för barn med ett försiktigt temperament, att ha det överskådligt och förutsägbart. Då får hjärnan avlastning.
- Barnen behöver att vi är tillsammans med dem i nya situationer och att vi inte förväntar oss mer av dem än de klarar av. Försök också att så långt det är möjligt erbjuda barnen omsorg från en vuxen som de knutit an till.
- Barnen behöver också bli bemötta på lugnande sätt, inte på sätt som gör dem mer oreglerade, som t.ex. genom otålighet och irritation. När du skall «ladda» barnet, försök tona in dig på barnets försiktighet. Undvik plötsliga övergångar. På så sätt får barnet kraft att leka och lära.
- Ovanstående punkter kan vara utmanande för oss vuxna eftersom försiktiga barn kan göra oss otåliga. Det krävs därför en särskild medvetenhet.

Bild #21: SBI åtgärdskort #impulsivitet

MIN SUPERKRAFT ÄR IMPULSIVITET

- Jag är impulsiv, och jag är glad för att jag är just det. Mitt temperament är en gåva!
- Mina superkrafter är att jag handlar snabbt, och är ofta mitt i gänget och bjuder på gott humör. Jag är full av ideer och tar ofta initiativ till att starta aktiviteter. Dessa superkrafter gör att jag kan bli bra på många saker och vara en god och nära vän.
- Men det är inte alltid lätt att vara jag. Andra kan känna att jag blir «för mycket» och att jag kör över de som är omkring mig. Jag har ofta stora känslor - antingen det handlar om glädje och

iver eller ledsenhet och ilska. Eftersom jag har mycket oro i mig är det svårt att sitta still vid matbordet och i samling. När jag klär på mig kan det bli kaotiskt. Jag kan ha starka och lite förvirrade sätt att signalera olika behov. Jag kan agera lite «snabbt» eftersom jag inte alltid tänker så mycket innan jag gör något. Andra gånger kan jag tycka att det är svårt om saker inte blir på «mitt sätt», eller så som jag hade föreställt mig det. En del kan därför tänka att jag är en orolig bråkmakare, argsint, virrig och lite «speciell».

- Jag är inte alls ensam - det finns många som mig. Det vi behöver är att bli förstådda och accepterade av er vuxna.
- Vi behöver bara att ni hjälper oss med att hålla oss lugna i en del situationer. Ofta kan det hjälpa att du är i närheten av oss, och att vi blir väl förberedda på det som skall ske. Vi behöver mycket snällhet och tålmodiga påminnelser. Då blir vi «laddade» och «lugnare» inuti. Det kan också vara skönt med små och överblickbara grupper. När vi har plötsliga och starka reaktioner, behöver vi bemötas mjukt. Vi behöver också att ni letar efter ögonblick där vi klarar att stoppa oss själva. Kom också ihåg att vi blir lite extra trötta, särskilt om vi inte klarar att lugna oss. Det behöver vi eran hjälp för att göra, så att vi kan ladda våra batterier.

Tilläggsinformation:

- 🔊 Detta är ett brev till oss från ett barn med ett impulsivt/aktivt temperament. Barn med ett impulsivt temperament använder mycket kraft till att försöka anpassa sig till allt som händer på förskolan. Då blir det viktigt att tänka på hur vi kan avlasta barnen:
- 🔊 Eftersom hjärnan arbetar med att förutse vad som kommer att hända är det fint för alla barn, och särskilt barn med ett lite impulsivt temperament att ha det översiktligt och förutsägbart. Då får hjärnan avlastning.
- 🔊 Barnen behöver bli bemötta på lugnande sätt, inte på sätt som gör dem mer oreglerade. Det är också viktigt att vara uppmärksam på små signaler om att de behöver «laddning». Använd ögonkontakt för att förmedla omsorg till barnen. När vi vuxna klarar att «ladda» barnen så snart de behöver, har de mer kraft till att anpassa sig efter regler, ta till sig instruktioner och allt annat som sker på en förskola. De får då också mer kraft till lek och lärande.
- 🔊 Ovanstående punkter kan vara utmanande för oss vuxna eftersom elever med impulsivitet kan ha beteende med hög intensitet och bryskhet. Vi vuxna kan därför bli både trötta, rädda och irriterade/arga, vilket gör att vi i våra handlingar kan bli hårda, svaga eller likgiltiga. Det krävs därför en särskilt medvetenhet.

Bild #22: SBI reflektionskort #mentala brev

FÖR REFLEKTION

Hur var det för dig att få brev från de försiktiga och de impulsiva barnen?
 Fick du hjälp att ställa in den Mentala Kikaren på något barn du känner?
 Fick du lust att skriva ett brev tillbaka?

Bild #23: Relationella erfarenheter

Bild #24: SBI lärandekort #relationella erfarenheter

Pratbubbla barn: Jag känner trygghet. Jag har tillit till att du kommer att skydda mig. Jag kan visa dig mina behov, utan att jag behöver försvara mig.

Pratbubbla barn: Jag känner otrygghet. Jag har en tendens att dölja mina egentliga behov eftersom jag inte litar på att du kommer att vara där för mig.

Tilläggsinformation:

- Detta är ett lärandekort som visar något som skiljer ett tryggt barn från ett otryggt barn. Ett barn med otrygga erfarenheter har i mindre utsträckning upplevt att hen kan visa sina verkliga behov utan att behöva försvara sig själv eller behöva anpassa sig till de vuxnas behov. Det betyder att otrygga barn ofta ger oss vilseledande signaler och därför kan vara svårare för personal att förstå. Vi måste därför arbeta lite extra för att förstå dessa barn inifrån.
- Barn med otrygga relationserfarenheter vet inte alltid hur de ska signalera att de har behov av att vi kopplar upp oss till dem så att de får ljus i lampan.

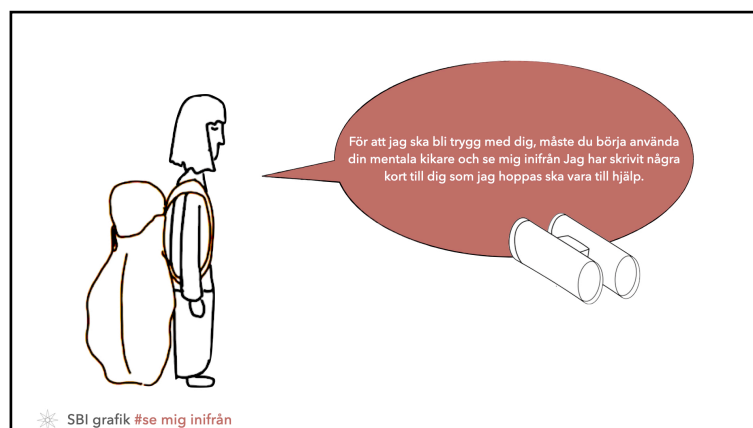
Bild #25: SBI film #anknytningskvalitet**Innehåll i filmen:**

- I filmen redogör Stig för vad som kännetecknar trygg och otrygg anknytning. Barn som har erfarenhet av otrygg anknytning har inte haft samma möjlighet till att lära om egna emotioner och behov. Detta innebär två utmaningar: Både att emotionerna kan vara extra stora/oreglerade, och att de har extra stort behov av hjälp med egna känslor. När de får den hjälpen kommer det också att påverka deras förväntningar i nära relationer.

Bild #26: SBI lärandekort #spår i barnets nervsystem

VÅR SOCIALA HJÄRNA

Över tid, och allteftersom de goda erfarenheterna blir fler, kommer de kunna ta över mer och göra spåren i nervsystemet efter trauma och/eller frånvaro av omsorg, mindre framträdande.

Bild #27: SBI grafik #se mig inifrån

Pratbubbla barn: För att jag ska bli trygg med dig, måste du börja använda din mentala kikare och se mig inifrån. Jag har skrivit några kort till dig som jag hoppas ska vara till hjälp.

Bilde #28: SBI åtgärdskort #jag tycker närhet är svårt

MIN OTRYGGHET SEDD INIFRÅN

- Jag vill ha närhet, samtidigt tycker jag närhet är svårt. Jag har erfarenhet av att vuxna blir upprörda och inte klarar att hjälpa mig när jag känner mig sårbar. Därför försöker jag klara mig själv och/eller vara duktig, när jag egentligen har behov av en säkerhamn.
- Det är därför inte lätt att vara mig, fastän det kan se så ut utifrån. Ni kan nog uppleva att jag är en som inte söker så mycket tröst eller närhet, men att jag kan säga att det går bra -fastän svåra saker har hänt. När jag har behov av en säker hamn drar jag mig tillbaka och försöker hantera känslorna på egen hand - och när jag inte klarar det blir jag förtvivlad. Ibland klarar jag inte att hålla alla känslorna inom mig, och då kan jag brista och bli irriterad och arg.
- Jag är inte alls ensam - det finns många som har erfarenhet av begränsad säker hamn. Det vi behöver är att ni ser bakom våra otydliga signaler och ser oss inifrån.
- Vi tycker det är lättare att vara tillsammans med er vuxna när vi leker eller gör saker tillsammans med er. Men vi kan vara känsliga för kritik och bli utom oss när det är något vi inte klarar. Det är lättast för dem som känner oss väl att se tecken på att vi är sårbara och behöver en säker hamn. Vi behöver att ni visar oss att ni ser att vi behöver tröst eller skydd, så att vi allt eftersom "vågar" söka er. Visa oss också att vi kan ladda upp hos er. Vi behöver lära oss att det kan vara tryggt att göra fel, visa sårbarhet och behov av närhet.

Tilläggsinformation:

- Detta är ett brev till oss från ett barn med otrygghet. Barn med erfarenhet av otrygghet använder mer kraft än trygga barn på att reglera sig själva. Det är därför barnen behöver vuxna som försöker avlasta dem genom att visa dem att det är tryggt att visa sårbarhet.
- Detta kräver en särskild medvetenhet eftersom barnen inte tydligt signalerar sina behov av att ha en säker hamn. Vi vuxna måste därför aktivt läsa situationen som barnet har varit i eller är i.
- En del barn med erfarenheter av otrygghet kan också dra sig tillbaka från dig och hålla dig på avstånd. Leta efter möjligheter till att ge barnet vänlighet och omsorg.
- Om en är tillsammans med barn i små grupper kan det vara lättare att se efter subtila signaler om att barnen behöver en säker hamn. Det är också lättare att se dessa signalerna om du känner barnet väl.
- Vi vuxna kan lätt känna oss avvisade av barn med denna form av otrygghet. Kom ihåg att detta är barn som tycker att närhet är svårt och att det kan vara orsaken till att de drar sig undan. Se bakom barnets beteende och försök att se honom/henne inifrån.

Bild #29: SBI åtgärdskort #jag tycker självständighet är svårt

MIN OTRYGGHET SEDD INIFRÅN

- Jag vill vara självständig och utforskande, men känner mig rädd för att stå ensam. Jag har erfarenhet av att de vuxna tycker om att jag är nära dem och de har inte alltid givit så gott stöd i min utveckling mot självständighet. Därför kan jag fort bli osäker och ledsen om jag inte blir

tillräckligt vaktad, eller jag blir rädd för att du inte kommer att vara där för att stötta mig när jag har behov av en säker hamn.

- ▶ Det är därför inte lätt att vara mig, även om det ofta kan se så ut utifrån. För att slippa känna mig ensam undviker jag att kliva fram och anpassar mig hellre till dig och till de andra på avdelningen. Jag ber ofta om hjälp eftersom jag känner mig så hjälplös och ängslig, särskilt när jag ombeds göra saker på egen hand. Ofta kan mina känslor bli väldigt stora. Jag kan behöva att ni är tålmodiga när ni skall trösta mig, och tröstar mig tills jag är lugn. Då får jag ny kraft till att vara utforskande och självständig. Gå inte ifrån mig då, men fortsätt att stötta mig så att jag blir trygg med min självständighet.
- ▶ Jag är inte alls ensam - många har erfarenheter av en begränsad trygg bas och stöd för självständighet. Det vi behöver är att ni ser bakom våra otydliga signaler för att se oss inifrån.
- ▶ Vi har det allra bäst i mindre grupper med andra barn som vi är trygga med och att den vuxna vi har tillit till är tillgänglig. Vi behöver att ni ger oss kraft till att bli lite mer självständiga. Visa oss att ni tror på oss, och var uppmärksam på när vi tar små initiativ. Repetera gärna det vi säger och lyft fram det vi gör. Hjälpt oss genom att vara intresserade av det vi känner och tänker, så att vi blir tydligare för oss själva. Då får vi mer tro på att vi kan vara självständiga och utforskande.

Tilläggsinformation:

- Detta är ett brev till oss från ett barn med otrygghet. Barn med otrygga erfarenheter använder mer kraft än trygga barn på att reglera sig själva och anpassa sig till livet på förskolan. Det är därför barnen behöver vuxna som försöker avlasta dem genom att visa dem att det är tryggt att visa sårbarhet och som förstår när de behöver stöd i utforskande och självständighet.
- Detta kräver en särskild medvetenhet eftersom barnen inte tydligt signalerar sina behov av varken säker hamn, trygg bas eller självständighet. Vi vuxna måste därför aktivt läsa situationen som barnet har varit i, eller är i.
- En del barn kan ge signaler om att de inte vill göra saker själva eller vara självständiga. Det kan vara svårt för dem att veta/berätta om vad de känner, tänker eller vill. Försök därför titta efter subtila signaler och att förstå barnen inifrån. Genom att de får hjälp att sätta ord på känslor, tankar och önskningar kan de gradvis bygga upp sin självständighet.
- Det är också nyttigt för barnen att vi vuxna sätter ord på vad vi känner, tänker och önskar så att de får språk för inre tillstånd och erfarenhet av att det är tryggt att sätta ord på egna intentioner, tankar och emotioner.
- Om man är tillsammans med barn i små grupper kan det vara lättare att se och stödja barnens initiativ till att göra saker på egen hand eller att uttrycka egna önskningar/tankar. Det är också lättare att se initiativen om du känner barnet väl.
- Ibland kan barn med denna form av otryggheterfarenheter ha känslomässiga reaktioner som kan vara utmanande för de vuxna. Kom ihåg att detta är barn som behöver hjälp med att lugna sitt anknytningssystem, så att de kan få kraft och resurser till att lära. Barnen har inte så mycket erfarenhet av att bli tröstade helt och hållet, och på det sättet få hjälp till att känna trygghet.
- Vi vuxna kan lätt känna oss otåliga, trötta, och av och till irriterade tillsammans med barn som kan ha stora känslor och/eller som är klängiga och väldigt lite utforskande/självständiga. Om vi inte arbetar med våra röda reaktioner kan vi bli hårda, svaga och/eller frånvarande. Se bakom barnets beteende och försök att se honom/henne inifrån.

Bild #30: SBI åtgärds kort #jag är livrädd

MIN OTRYGGHET SEDD INIFRÅN

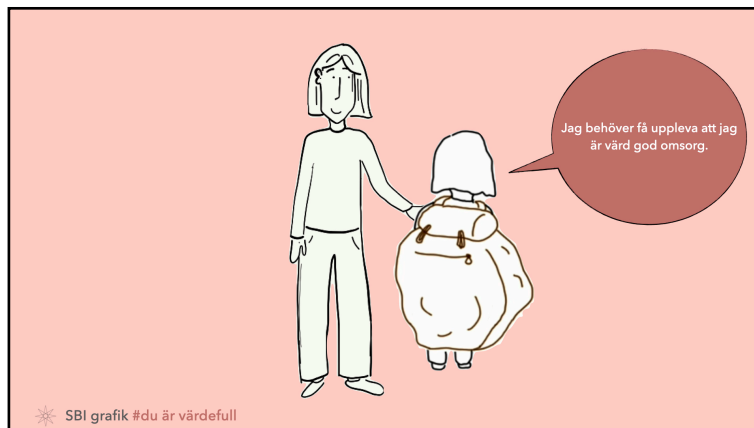
- ▶ Jag vill ha närhet, men samtidigt är jag rädd för att ni inte vill mig väl. Jag har få erfarenheter av vänlighet, en del vuxna har betett sig på sätt som skrämt mig. Därför håller jag er på avstånd och kan bli arg om ni närmar er mig.
- ▶ Det är därför inte lätt att vara mig. Från och till försöker jag ta kontroll över er vuxna. Ibland tar jag kontroll genom att vara arg, oförsämd och kränkande. Andra gånger tar jag kontroll

genom att vara väldigt trevlig och se till att ni vuxna är snälla. Detta är mitt sätt att försöka få världen att kännas mer trygg. Men jag blir väldigt trött av att vara så på min vakt hela tiden och det är svårt för mig att styra mina känslor - också när jag är med andra barn.

- ▶ Jag är inte alls ensam - det finns många som mig. Det vi behöver är att ni ser bakom mitt förvirrande eller kontrollerande sätt att vara på, och ser mig inifrån.
- ▶ Vi fungerar bäst när det är lugn och god stämning, och vi inte blir bemötta med arga röster och snabba rörelser, arga blickar eller straff och hot. Det är också lättast att vara oss när det finns fasta ramar och förutsägbarhet och att den vuxne som vi känner väl och är trygga med, är tillsammans med oss. Det är bra för oss med mindre grupper. När vi blir som mest rädda och uttrycker detta med ilska, behöver vi att ni försöker förstå och hjälpa oss. Då känns det som att vi blir räddade när nöden är som störst.
- ▶ Vi behöver att ni ger oss erfarenheter av intresse, vänlighet och tröst om det ska vara möjligt för oss att bli trygga med er. Det kommer att ta lång tid innan vi kan tillåta oss att tro på att ni vill oss väl. Ge inte upp om oss. Fortsätt att visa att ni tycker om oss, att ni vill förstå oss och vill oss gott.

Tilläggsinformation:

- Detta är ett brev till oss från ett barn med otrygghet. Barn med otrygga erfarenheter använder mer kraft än trygga barn till att reglera sig och att anpassa sig till livet på förskolan. Det är därför barnen behöver vuxna som försöker avlasta dem genom att visa dem att de vill dem väl och att det är tryggt att komma till dem med det mest sårbara.
- Detta kräver en särskilt medvetenhet om barn som har lite erfarenhet av omsorg från andra vuxna. Barn med så stark otrygghet kan försöka ta kontroll över oss vuxna.
- När barnen tar kontroll genom att vara styrande, kommenderande, kränkande eller arga, kan detta skapa hårdhet, svaghet eller frånvaro som gensvar från oss vuxna. Då bekräftar vi barnens förväntan om att vuxna inte vill dem väl och att de måste ta kontroll över livet på egen hand. Detta är en alltför stor och skrämmande uppgift för ett litet barn.
- För att hjälpa barn som har grundläggande tillitsbrist till vuxna blir det särskilt viktigt att lära känna barnen väl, så att de kan utveckla en trygg anknytning till en av de vuxna. Detta kan innebära att arbeta aktivt för att barnet skall få goda erfarenheter med den vuxna.
- Med det äldre barnet kan du gärna dela några vardagliga händelser från ditt eget liv. Sätt ord på vad du gör på förskolan. Då blir det lättare för barnet att lära känna dig och bli trygg med dig.
- På förskolan blir det viktigt att det är anknytningspersonen som har mest med barnet att göra. Försök att i så hög grad som möjligt att vikarier och andra anställda tar andra uppgifter. Var nära barnet i situationer där barnen lätt kan ta kontroll, och var tydlig med att det är de vuxna som sätter ramarna i en del situationer, men att de vuxna kan följa barnen i andra situationer.
- Ordna en tydlig struktur för förskoledagen och se till att barnet är väl förberett på vad som skall hända. Detta är barn som lätt blir aktiverade och ängsliga - även om det inte alltid är den känslan de visar.
- Sätt ord på och tona in dig på barnets svåra känslor, och reparera när något har blivit svårt mellan er.
- Kom ihåg att inga barn vill vara svåra, och att de otrygga barnen i grunden är osäkra på om vuxna vill dem väl eller är till hjälp. Arbeta aktivt med att se barnen inifrån och hjälp dem med att få tillit till att de kan luta sig mot er och att de kan känna sig som fina och värdefulla barn.

Bild #31: SBI grafik #du är värdefull

Pratbubbla barn: Jag behöver få uppleva att jag är värd god omsorg.

Bild #32: SBI grafik #du är värdefull

Pratbubbla vuxen: Jag är här för dig, och du är värd det.

Tilläggsinformation:

Dessa åtgärdskort tydliggör vad vi förmedlar till ett barn genom *hur* vi ger omsorg. Att möta ett barn med värme innebär samtidigt att förmedla till barnet att hen är värdefull.

Bild #33: SBI reflektionskort #mentala brev

FÖR REFLEKTION

Hur var det för dig att få brev från barn med otrygga erfarenheter?
 Fick du hjälp med att ställa in den Mentala Kikaren på något barn du känner?
 Fick du lust att skriva ett brev tillbaka?

Tilläggsinformation:

Ta emot deltagarnas tankar om vad de skulle vilja skriva i ett sådant brev. Om någon av deltagarna visar sårbarhet eller får skuld känslor - var snäll mot dem och visa förståelse för att sådana känslor kan uppstå i det här arbetet. Påminn dem om att vi inte behöver vara perfekta. Det finns möjligheter i reparationerna.

Bild #34: SBI lärandekort #positiva linser i den mentala kikaren

Pratbubbla vuxen: Alla barn oavsett kön, temperament eller relationella erfarenheter av otrygghet, behöver att du ser dem med positiva linser i den mentala kikaren.

Bild #35: SEI åtgärdskort #positiva linser i den mentala kikaren

POSITIVA LINSER I DEN MENTALA KIKAREN

- Ta fram din positiva mentala kikare och leta efter saker att tycka om med barnet, ha aktivt överseende med det som provocerar dig, och försök att lägga märke till småsaker du värdesätter, som att t.ex. Torjus ger plats till ett annat barn bredvid sig, eller att Kristine ler mot dig i kapprummet.
- Prata positivt om barnet, så att andra hör: «Kanske du kan ge plats, så som Torjus gjorde förut?»
- Tänk att du skall hjälpa barnet snarare än att tillrättvisa det. Var uppmärksam på situationer där barnet behöver din hjälp. Kom ihåg att barn som känner sig otrygga döljer sina behov.
- Använd greppet att se barnet inifrån aktivt, försök att förstå vilket behov barnet har i olika situationer, och vilket slags stöd du kan ge.
- Ta de möjligheter som uppstår under dagen, till ögonkontakt och vänlig beröring så att barnet får hjälp till att bli emotionellt stabiliserat (d.v.s. uppladdat). Skoja med barnet, försök att få honom eller henne att le, och le du också.
- Gör reparationer när kontakten bryts. Barnet är inte emot dig, hen tränger bara något från dig. Kom ihåg att inga barn vill vara svåra.

Bild #36: SBI reflektionskort #plugghästen

BOKCIRKEL

I boken, kapitel 7, diskuterar vi hur barn är olika och hur viktigt det är att vara tillsammans med dem alla. Vi tematiserar både temperament och barn med otrygg anknytning. (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2016).

Bild #38: Bearbetning

BEARBETNING AV KAPITEL 3

Något ni tyckte om? Vad är det viktigaste ni fått med er fram tills nu?
 Något ni inte tyckte om? Något ni saknar, eller inte håller med om?
 Hur var det att dela med de andra i gruppen?
 Hur var det att lyssna till de andra i gruppen?
 Det viktigaste arbetet sker i vardagen. Hoppas du att en del barn kommer att märka en förändring? Berätta...

Bild #39: Övning

UPPGIFTER TILL NÄSTA GÅNG

Öva dig på att ha ett mentalt fokus. Lägg märke till när det är lätt och när det är svårt. Finns det vissa barn du måste jobba särskilt med för att de ska känna en högre grad av trygghet och tillhörighet?

Kapitel 4 När nöden är som störst

Bild #1 Kapitel titel: KAPITEL 4

NÄR NÖDEN ÄR SOM STÖRST

Tilläggsinformation:



Detta är ett kapitel där vi kommer att fördjupa oss i situationer som kan vara utmanande för många i förskolan. Vi väljer att fördjupa oss i detta eftersom de utmanande situationerna också innebär stora möjligheter och kan vara utvecklingsfrämjande, om vi lyckas möta barnen på bra sätt.

Bild #2: Kapitelöversikt

Inledning: Uppstart och förberedelse till SBI-programmet

Kap #1: Vägen till trygghet och utveckling

Kap #2: Den mentala kikaren

Kap #3: De känsliga eleverna

[Kap #4: När nöden är som störst](#)

Kap #5: Den mentaliserande kulturen

Bild #3: Copyright -

«Inte tillåtet med film- eller ljudupptagning, eller att fotografera, under föreläsningarna. Manual, handouts och filmmaterial får inte kopieras, skänkas eller säljas till andra».

Bild #4: Övergripande mål kapitel 4

- Vi kommer i detta kapitel se på utmanande situationer som lätt kan få oss att förlora balansen på gungbrädan.
- Vi kommer att reflektera runt vuxnas relationer på konflikter och barn i svåra situationer.
- Sedan kommer vi att se på hur vi kan återvinna balansen på gungbrädan och hjälpa barnen att få det bättre.
- Kom ihåg: De utmanande situationerna är särskilt potenta då det gäller att främja trygghet i relationen och god utveckling hos barnen.

Bild #5: SBI reflektionskort #innan vi börjar

- Kan ni komma på exempel från veckan som gått på det vi har gått igenom?
- Plocka fram det speciella barn som ni skulle ha i åtanke genom kursen.

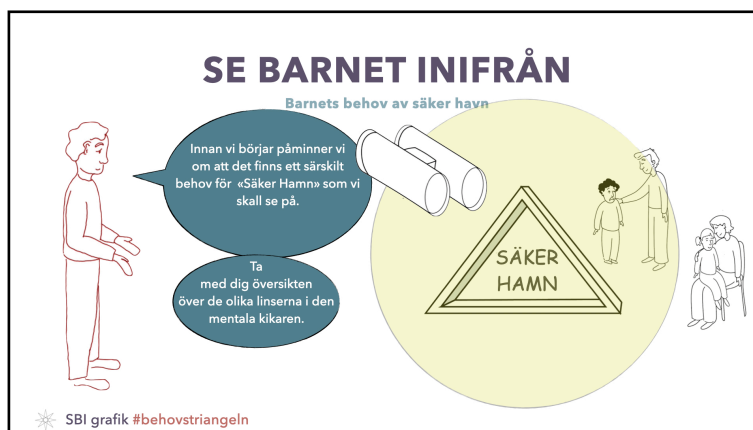
Tilläggsinformation:



Ge gruppen tid till att bearbeta exempel från föregående vecka och hjälp deltagarna plocka fram ur minnet den speciella elev de skulle ha i åtanke under kursens gång. Påminn deltagarna om de fyra gruppreglerna:

Regel #1 Kom ihåg: du bestämmer vad du vill dela! Regel #2 Ha respekt för individuella skillnader
 Regel #3 Var förtroliga och vänliga mot varandra. Regel #4 Tillräckligt bra är det nya perfekta.

Bild #6: SBI grafik #behovstriangeln



Barnets behov for säker hamn

Pratbubbla vuxen: Innan vi börjar påminner vi om att det finns ett särskilt behov för «Säker Hamn» som vi skall se på.

Pratbubbla vuxen: Ta med dig översikten över de olika linserna i den mentala kikaren.

Bild #7: SBI lärandekort #den mentala kikaren - olika linser

Se barnet inifrån - Behovstriangeln

Se dig själv inifrån - Reaktionsbarometern

Se det som är emellan - Handlingsbarometern -Reparationer

Bild #8: SBI lärandekort #den mentala kikaren - närmare

Pratbubbla vuxen: Kanske kommer du att känna igen en del barn eller situationer.

Alla barn i förskolan behöver trygg anknytning. När du blir «den speciella» blir du en mer effektiv omsorgsperson.

Tilläggsinformation:



Som vi har varit inne på tidigare i programmet: Vi människor blir lättare lugnade och tröstade av någon vi har utvecklat en anknytningsrelation till. Barn är selektiva - det är bara några av er vuxna i förskolan de utvecklar en anknytningsrelation till. Det som är viktigt är att alla barn får möjlighet att utveckla en sådan närmare relation - så att alla barn i förskolan får bra hjälp med känslor och stress under förskoledagen. Barn som har med sig sårbarheter in i förskolan har ett särskilt behov av att utveckla trygg relation till en eller flera vuxna.

Bild #9: Rutinsituationer

Bild #10: SBI lärandekort #rutinsituationer

Pratbubbla vuxen: Rutinsituationer präglar mycket av förskoledagen, särskilt för de minsta.

Pratbubbla vuxen: Det är lätt att låta rutinerna ta över. Plötsligt är vi inte så sensitiva och stimulerande som vi brukar.

Tilläggsinformation:

- Forskning tyder på att personalens sensitivitet för barnens signaler och behov går ner i rutinsituationer, jämfört med situationer som t.ex. lek och aktiviteter. Kanske blir vi vuxna så upptagna av sysslorna att vi glömmer att dessa situationer rymmer utvecklingsmöjligheter för barnet - och inte minst goda möjligheter att utveckla trygga relationer till er vuxna. För de allra minsta barnen är detta en särskilt viktig poäng eftersom större delen av de minsta barnens tid i förskolan är just rutinsituationer.

Tillägsfrågor:

- Hör efter med deltagarna hur det är att ta emot den här informationen. Är detta något de känner igen? Hur är det för dem att följa barnens signaler när de samtidigt har en uppgift att utföra?
- När vi byter blöja på ett barn ger det faktiskt en unik möjlighet till kontakt med barnet. Vad är personalens erfarenhet av den situationen?

Bild #11: SBI film #orolig kapprumssituation del 1**Innehåll i filmen:**

- I denna film fokuserar vi på de olika behov barn kan ha i kapprumssituationen. Denna situation kan vara utmanande för både barn och vuxna. Våra tre förskoleanställda intervjuas också om sina erfarenheter i denna situation.

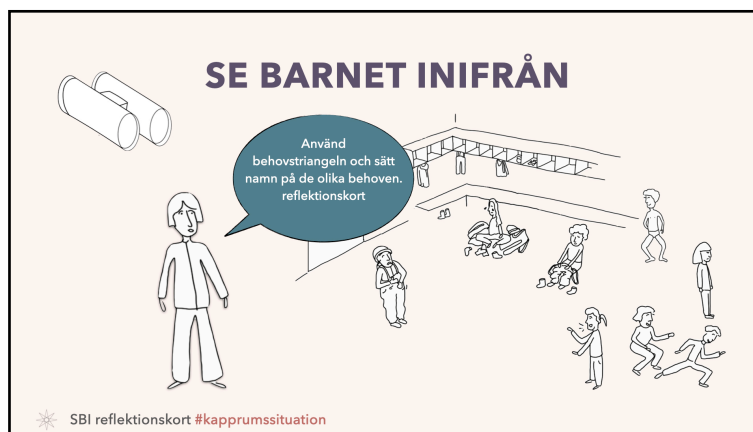
Tillägsfrågor:

- 🎧 Använd filmen som utgångspunkt för att höra hur kursdeltagarna upplever denna situation och hur det är för dem att möta barns olika behov i situationen.
- 🎧 Många upplever att sättet de organiserar kapprumssituationen på har stor betydelse. Hur görs detta på er förskola?

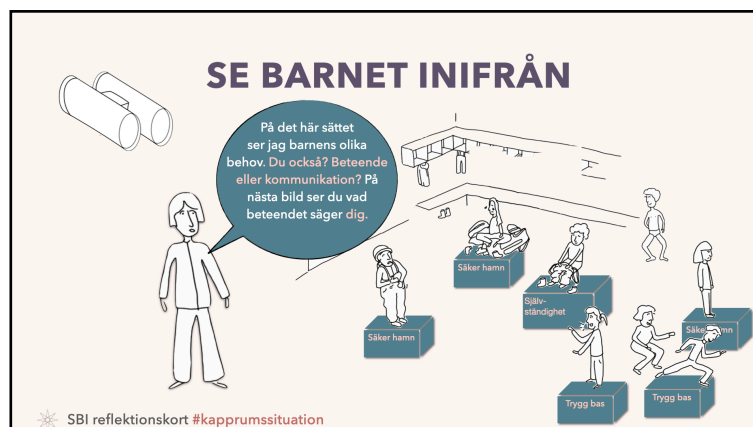
Bild #12: SBI reflektionskort #kapprumssituation

FÖR REFLEKTION

Nästa bild är från kapprummet - en typisk rutinsituation. Använd Behovstriangeln och sätt namn på de olika behoven.

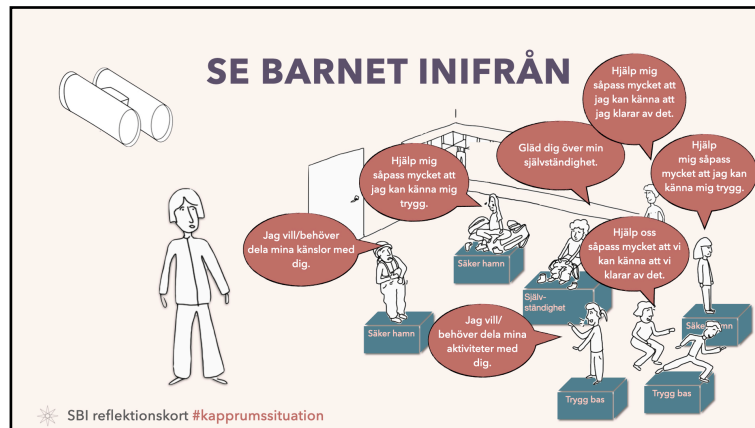
Bild #13: SBI reflektionskort #kapprumssituation

Pratbubbla vuxen: Använd behovstriangeln och sätt namn på de olika behoven.

Bild #14: SBI reflektionskort #kapprumssituation

Pratbubbla vuxen: På det här sättet ser jag barnens olika behov. Du också? Beteende eller kommunikation? På nästa bild ser du vad beteendet säger dig.

Bild 15: SBI reflektionskort #kapprumssituation



Pratbubbla barn:

Säker hamn: Jag vill/behöver dela mina känslor med dig.

Säker hamn: Hjälp mig såpass mycket att jag kan känna mig trygg.

Stöd min självständighet: Gläd dig över min självständighet.

Trygg bas: Jag vill/behöver dela mina aktiviteter med dig.

Trygg bas: Hjälp mig såpass mycket att jag kan känna att jag klarar av det.

Trygg bas: Hjälp oss såpass mycket att vi kan känna att vi klarar av det.

Säker hamn: Hjälp mig såpass mycket att jag kan känna mig trygg.

Tilläggsinformation



Denna bild visar att många barn också betyder många behov.

Bild 16: SBI åtgärds kort #pausknapp

SÄTT BEHOVET PÅ PAUS

- Barn över 2 år kan i viss grad sätta egna behov på paus.
- Paus: «Jag ser dig, du vill visa mig något - jag kommer tillbaka till dig!»
- Behoven knutna till trygg bas och självständighet kan lättare sättas på paus än andra behov knutna till säker hamn. Märk väl: Ibland måste vi ta ansvar och bestämma för att stoppa barnet som önskar vara självständigt eftersom hen gör något farligt.
- Behoven knutna till säker hamn kan också sättas på paus när det handlar om mild grad av oro och stress.
- Barn med hög stress och oro behöver din hjälp allra mest.
- Play: «Nu är jag här - du ville visa mig något».

Tilläggsinformation:

- 📌 Kom också ihåg att de allra minsta barnen har mycket liten förmåga att sätta sina behov på paus. Och när det gäller intensiva känslor eller hög nivå av stress, är det svårt för alla barn - de stora också.

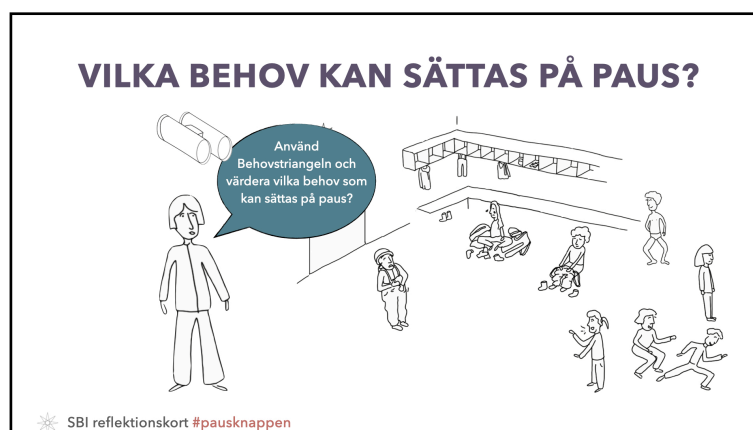
Tilläggsfrågor:

- 📌 Hur är det för deltagarna att hantera så många behov på en gång?
- 📌 Hur är det när barn inte klarar att sätta sin behov på paus?

Bild #17: SBI reflektionskort # pausknappen

FÖR REFLEKTION

Använd Behovstriangeln och värdera vilka av de olika behoven som kan sättas på paus.

Bild #18: SBI reflektionskort #pausknappen

Pratbubbla vuxen: Använd Behovstriangeln och värdera vilka behov som kan sättas på paus?

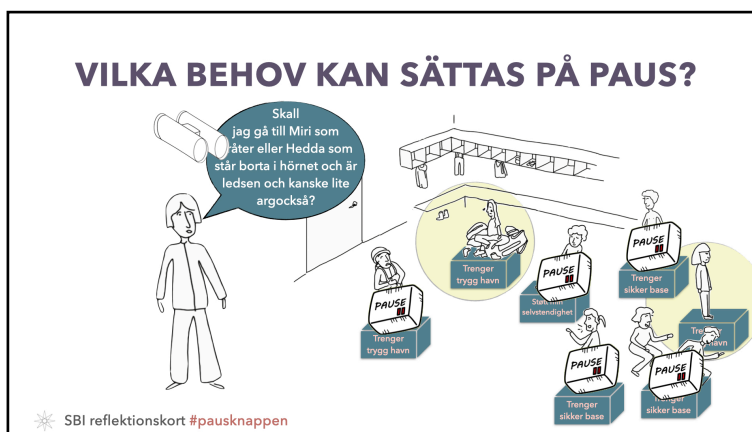
Tilläggsinformation:

- 📌 Gå tillbaka till bild nr 15 och försök att se vilka av behoven som bör prioriteras och vilka som kan sättas på paus.

Bild #19: SBI reflektionskort #pausknappen

VILKA BEHOV KAN SÄTTAS PÅ PAUS?

Pratbubbla vuxen: Skall jag gå till Miri som gråter eller Hedda som står borta i hörnet och är ledsen och kanske lite arg också?



Tilläggsinformation:

- Låt deltagarna se på grafiken och reflektera tillsammans med dem. Generellt sett är regeln att behovet av säker havn prioriteras framför behovet av trygg bas och stöd till självständighet.

Bild #20: SBI lärandekort #spår i barnets nervsystem

VÅR SOCIALA HJÄRNA

Barn i 2-3 års ålder kan vi viss grad anpassa sig till dina tillsägelser.

Men de är inte så bra på att förstå det som ligger bakom en tillsägelse - t.ex. om vi har det jobbigt.

Barnen har inte en ordentligt utvecklad mental kikare ännu. B
Det utvecklas först i skolåldern.

Tilläggsinformation:

- Med den mentala kikaren menar vi här barnets kapacitet till att förstå andra människor inifrån. Innan två- tre års ålder upplever barn vuxnas tillstånd och känner av huruvida de vuxna är med dem i det de känner. Men att förstå det som ligger till grund för de här olika tillstånden, eller vilken slags situation de är i, klarar de inte än. Därför är det inte så lätt för ett litet barn att ta hänsyn till att den vuxne har det jobbigt, är trött osv.

Bild #21: SBI reflektionskort #pausknappen

FÖR REFLEKTION

Vad är dina erfarenheter av att sätta barns behov på paus?

Hur har du gjort för att prioritera olika behov tidigare?

Hur är det för dig när barnet uttrycker att det inte kan vänta?

Bild #22: SBI film #kapprumssituationen del 2**Innehåll i filmen**


-  Filmen tar upp att man behöver ta hänsyn till att barn har olika utmaningar i t.ex. kapprumssituationen, och komma ihåg att inte förvänta sig samma av alla. Håvard pratar om hur han önskar att han gjort på ett annat sätt och ber ett barn om ursäkt för att han inte mötte det på ett bättre sätt.

Bild #23: SBI åtgärds kort #reparationskort

SORRY, DUDE

Har du också någon du vill skicka ett «sorry, dude»-kort till?

Tilläggsinformation:


-  Hör med deltagarna om de får tankar om barn som de i efterhand kan tänka att de kunde mött mer utifrån det som var barnets behov. Kom i håg att bekräfta modet som krävs för att dela sådana tankar och reflektioner.

Bild #24: SBI film #kapprumssituationen del 3**Innehåll i filmen**


-  Filmen börjar med att ta upp hur påklädningssituationen kan skapa stress och negativa reaktioner i oss vuxna. Huvuddelen av filmen handlar dock om att också kollegor kan skapa negativa reaktioner i oss vuxna. Ibland kan vi sätta gränser och bli stränga för andra vuxnas skull. Kanske ser vi att ett barn har behov av lite utrymme, men så kommer en annan vuxen in och så blir vi lite rädda för att den andre inte tror att vi är starka och fasta, och så sätter vi en lite sträng gräns för den andre vuxnes skull framför att följa det som är barnets egentliga behov.

Bild #25: SBI grafik #gränssättning för andra vuxnas skull

Tankebubbla vuxen 1: Oj! Tänk om hon tror att jag inte kan sätta gränser!

Tankebubbla vuxen 2: Nu sätter jag ner foten och demonstrerar min egen handlingskraft.

Bild #26: SBI reflektionskort #gränssättning för andra vuxnas skull

FÖR REFLEKTION

Kan du komma på någon gång då du blev sträng för att vara andra vuxna till lags?
Hur är det för dig att frigöra dig från andras blickar?

Bild #27: SBI film #utvecklingsfrämjande rutiner**Innehåll i filmen:**

- 🎧 Filmen sätter fokus på hur vi genom våra rörelser också visar huruvida vi förstår ett barns känsla eller inte. Också genom våra kroppsrörelser är vi organiserande.

Bild #28: SBI åtgärds kort #utvecklingsfrämjande rutiner

SJU VÄGAR TILL UTVECKLINGSFRÄMJANDE RUTINER

1. Organiser situationen i förväg och förbered barnen.
2. Se till att vara närvarande tillsammans med barnen.
3. Ha en plan, var samtidigt vänlig och följ de behov de visar.
4. Ha ett positivt fokus och stöd barnens goda initiativ.
5. Prata om det barnet gör eller är upptaget av. Upprepa gärna det de säger.
6. Beskriv egna handlingar när du utför sysslor eller hjälper barnen.
7. Var också uppmärksam på vad du kommunicerar genom kropp och rörelse.

Tilläggsinformation

- 🎧 Goda rutiner är trygghetsskapande och lugnande för barnet. Rutiner skapar förutsägbarhet och bidrar till att hjärnan får hjälp att förutsäga vad som skall hända. I tillägg kan rutinsituationerna användas för lärande och utveckling. Rutinsituationer är också tillfällen där barnen kan lära känna den vuxne ännu bättre.

Bild #29: SBI reflektions kort #utvecklingsfrämjande rutiner

FÖR REFLEKTION

Är det några punkter här som ni kommer att ta med er och jobba mer med?
Är det något på listan som ni vill lägga till?

Bild #30: Utmanande beteende**Bild #31: SBI Grafik #slåsituation**

DEN MENTALA KIKAREN

Pratbubbla vuxen: Ett barn slår ett annat barn - och det är tredje gången idag. Sådana situationer skall vi titta närmare på i det här kapitlet.

Bild #32: SBI film #slåsituation del 1 - röda reaktioner och handlingar**Innehåll i filmen:**


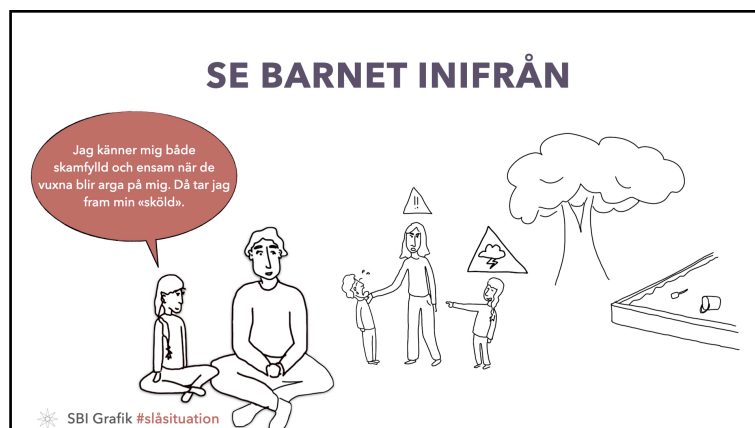
-  Filmen handlar om att ett barn slår ett annat barn och hur svårt det kan vara att möta båda barnen på ett utvecklingsfrämjande och bra sätt. Det kan bli ännu svårare t.ex. om den som slått reagerar genom att le.

Bild #33: SBI grafik #slåsituation

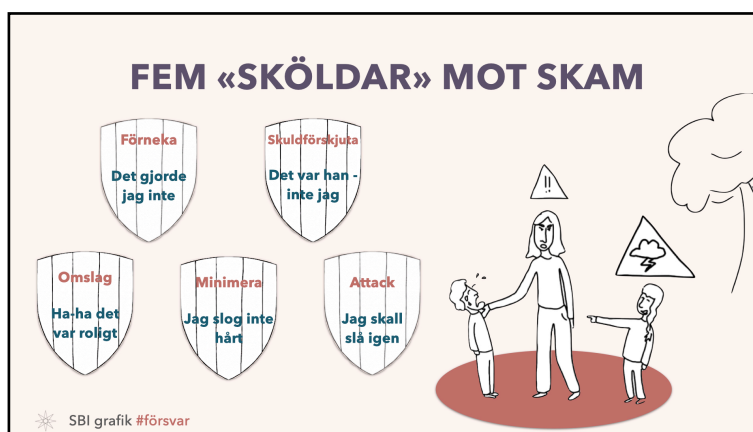
SE DIG SJÄLV INIFRÅN

Pratbubbla vuxen: Barn kan ge oss vuxna röda reaktioner. Det är inte lätt att hålla balansen. När vi inte klarar att återfå balansen - blir även våra handlingar röda.

Bild #34: SBI grafik #slåsituation

SE BARNET INIFRÅN

Pratbubbla barn: Jag känner mig både skamfylld och ensam när de vuxna blir arga på mig. Då tar jag fram min «sköld».

Bild #35: SBI grafik #försvar**FEM «SKÖLDAR» MOT SKAM**

Förneka: Det gjorde jag inte

Skuldförskjuta: Det var han - inte jag

Omslag: Ha-ha det var roligt

Minimera: Jag slog inte hårt

Attack: Jag skall slå igen

Bild #36: SBI reflektionskort #röde reaktioner och handlingar**FÖR REFLEKTION**

- Vad är din första reaktion när ett barn ler efter att det har slagit eller knuffat ett annat barn?
- Kom ihåg: Skratt kan vara en «sköld» och betyda att barnet är rädd/överväldigat och försöker försvara sig.
- Är det andra «sköldar» som kan ge dig röda reaktioner?

Bild #37: SBI film #slåsituation del 2 - röde reaktioner och handlingar**Innehåll i filmen:**

- 🎧 Filmen handlar om vad som kan hända med oss vuxna när barnet ler efter något som vi tänker att de borde vara ledsna för. Vi kan till exempel bli rädda för hur barnet kommer att utvecklas vidare och om det har tillräckligt väl utvecklad empati.

Bild #38: SBI grafik #slåsituation**DEN MENTALA KIKAREN**

Pratbubbla vuxen: Vi kan alla ha röda reaktioner. Vi jobbar med att kontrollera reaktionerna och stoppa de röda handlingarna.

Bild #39: SBI lärandekort #stoppa på rött**SE DIG SJÄLV INIFRÅN****Steg a: Upptäck de röda reaktionerna**

Vi kan upptäcka de röda reaktionerna på tre sätt:

1. Genom våra känslor: Vi blir upprörda, uppgivna, likgiltiga, arga, hjälplösa, frånvarande.

2. Genom kroppsliga förmimmelser: hjärklappning, aktivering, svettning, trötthet.

3. Genom hur vi tänker om barnet:

Om det arga barnet: «han är patetisk, han är elak, han är hopplös».

Om det ängsliga barnet: «Han är irriterande, en riktig hare».

Om det motvilliga barnet «Han är lite speciell, så negativ till allt»

Om det ledsna barnet: «Hon är manipulerande och krävande».
Om det glada, livliga barnet: «Hon är alltid överdriven, så uppmärksamhetskrävande»

Bild #40: SBI lärandekort # skifta till grönt

SE DIG SJÄLV INIFRÅN

Steg b: Hitta en inre balans

- Du kan prata med dig själv. Börja med att säga «**Jag måste stoppa när det är RÖTT**».
- Försök hitta sätt att lugna dig själv. Det kan hjälpa till att röra sig, ta djupt andetag eller titta ut genom fönstret en stund.
- Sätt fötterna ordentligt på marken och föreställ dig att pilen på barometern sjunker när den ändras till **GRÖNT** och du känner att du hittar balansen på gungbrädan.
- Du kan prata med dig själv. Du kan t.ex. säga: «**Jag kan handla när det är GRÖNT**»"Det är då du klarar att «Se barnet inifrån».

Bild #41: SBI reflektionskort #röda reaktioner och gröna handlingar

FÖR REFLEKTION

Hur kan du få kontroll på de röda reaktionerna? Berätta...

Pratbubbla vuxen: Regel 3 #Var förtroliga och vänliga mot varandra.

Tilläggsinformation:




-  Här öppnar vi upp för att deltagarna kan berätta om negativa reaktioner och tillfällen då de inte klarade att kontrollera sig. Var med deltagarna i detta svåra. Tål de svåra känslorna men lyft också fram modet som ligger i att dela. Och kom också ihåg att vi inte behöver vara perfekta. Vi kan alla ha negativa reaktioner och vi kan alla göra alla «fel» Det räcker att vara tillräckligt bra. Att våga reflektera är viktigt både för barnen och för egen utveckling.
-  Det kan också vara fint att ta upp med deltagarna tankar om hur de kan uppnå en inre balans när de känner av röda reaktioner. Deltagarna kan ha andra sätt att hantera röda reaktioner på än de som beskrivs i kortet ovan. Låt dem dela detta i gruppen. Kanske kan det ge inspiration till andra.
-  Prata gärna också om möjligheterna som ligger i reparationen då man inte klarat att stoppa sig själv på rött.

Bild #42: SBI Film #om prosocialitet är gröna handlingar

Innehåll i filmen:


-  Filmen handlar om hur viktig prosocialitet är i anknytningspsykologin, både eftersom det är gott för barnet att bli mött med det prosociala, och eftersom barnet kan lära av det sättet att bli mött på, och kan använda sig av det senare i livet. Håvard pratar om hur krävande konfliktsituationer är för de vuxna i förskolan och hur trött en själv kan bli av att ständigt bli aktiverad i sådana situationer.

Bild #43: SBI Grafik #slåsituation**DEN MENTALA KIKAREN**

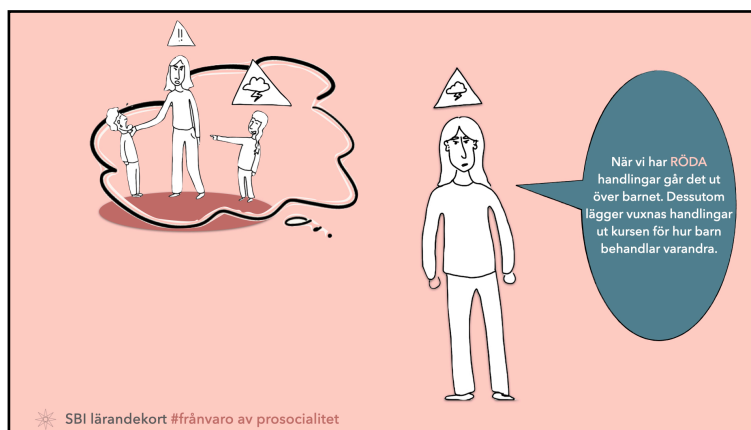
Pratbubbla vuxen: Det är inte lätt för någon när ett barn gör ett annat barn illa. Vi skall se på hur vi kan ge båda barnen **GRÖNA** prosociala handlingar.

Bild #44: SBI film #slåsituationen del 3 - från rött till grönt**Innehåll i filmen:**

- 🎤 I denna film pratar vi om att skratt är en reaktion på att bli överväldigad eller ett försvar. Att ett barn ler betyder helt enkelt inte att det inte förstår att det skulle ha handlat annorlunda. Vi behöver därför möta båda barnen på ett sätt som kommunicerar att det inte blev lätt för någon av dem. Man har det inte bra när man slår. Vi vet att barn inte vill göra det. Om vi klarar att möta barnet på ett sätt som gör att han eller hon får hjälp att förstå sig själv och på ett sätt som inte är hårt och abrupt, bidrar vi till att hjälpa barnet med att bli mjukare i sina reaktioner och möta andra med prosocialitet.

Bild #45: SBI lärandekort #skifte til grönt**SE DET SOM ÄR EMELLAN****Steg C: Från röd reaktion till grön handling**

- Jobba med att skifta fokus från dig själv till barnet.
- Pröva att argumentera mot de negativa tankarna du har om barnet. «Är det sant att Ebba är helt omöjlig? Är hon inte bara lite trött och sliten».
- Försök att se barnet inifrån. Vilket behov har barnet? Är det säker hamn, trygg bas eller en önskan om att vara självständig?
- «**Gröna Handlingar**» - när du förstår vad som troligtvis är barnets egentliga behov, kan du komma på rätt spår igen.

Bild #46: SBI lärandekort #frånvaro av prosocialitet

Pratbubbla vuxen: När vi har RÖDA handlingar går det ut över barnet. Dessutom lägger vuxnas handlingar ut kursen för hur barn behandlar varandra.

Bild #47: SBI film #slåsituation #ett utvecklingsperspektiv på självreglering**Innehåll i filmen:**

- Filmen handlar om det att vi vuxna lätt ställer «varför-frågor» när barn gör saker vi inte vill att de skall göra. Vi övervärderar barns emotionella kompetens, och tror att de förstår sig själva, sina handlingar och emotionella reaktioner. Barn förstår ofta inte sig själva. Det är vi som ofta måste hjälpa dem med att förstå egna reaktioner och handlingar: «Ville du gärna ha den spaden du också...?» « Blev det så dumt när du inte fick vara med och leka, och så blev du så arg och ledsen...».
- Ett annat exempel på att vi övervärderar barnens emotionella kapacitet när vi blir uppgivna över att barnen inte lär sig av samtalen vi har med dem efter en svår situation som t.ex. när de slår. Vi blir uppgivna och tänker: «Hur många gånger måste jag säga det till honom osv...» Vi glömmer hur omogen barnets hjärna är, och att när känslorna slås på, kopplas i stor grad «tankehjärnan» av. Impulserna tar över för de minsta, och känslorna är stora. Även för äldre barn med reaktivt temperament, eller otrygga erfarenheter, är de emotionella reaktionerna stora, och tankehjärnan (prefrontal cortex) kopplas lätt av. Det är därför viktigt att arbeta med att behålla både tålmodighet och medkänsla i de här situationerna.
- Det är naturligt för barn att reagera fysiskt när känslorna är stora och abrupta inne i dem, Efterhand som barnen blir äldre och deras självreglering utvecklas kommer det fysiska sättet att reagera på att avta. De kommer också att i högre utsträckning kunna använda verbala sätt att uttrycka sig på.

Tilläggsinformation:

- Barn utvecklas i olika takt beroende på: Hur de klarar att bli mer självreglerande i situationer där de känner stora känslor.
- Hur de kan uttrycka sig verbalt i sådana situationer.

Bild #48: SBI lärandekort #spår i barnets nervsystem

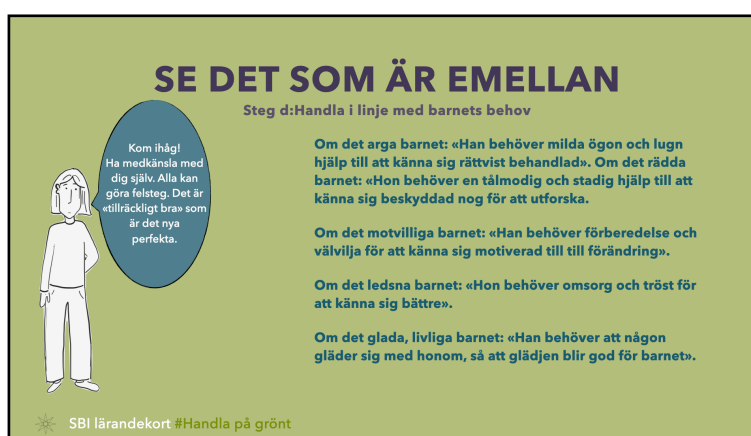
VÅR SOCIALA HJÄRNA

Prefrontal cortex har en viktig funktion i att kontrollera våra reaktioner och handlingar. Den delen av hjärnan mognar sakta under barndomen, ungdomstiden och in i vuxen ålder.

Bild #49: SBI lärandekort #närvaro av prosocialitet

Pratbubbla vuxen1: Jag stoppar mig själv från att handla **RÖTT**.

Pratbubbla vuxen 2: Lösningen är att hämta fram den mentala kikaren och se båda barnen inifrån - även när du känner av röda reaktioner. Då blir det lättare att möta båda barnen med **GRÖNA** handlingar.

Bild 50: SBI lärandekort #Handla på grönt

SE DET SOM ÄR EMELLAN

Steg d: Handla i linje med barnets behov

Om det arga barnet: «Han behöver milda ögon och lugn hjälp till att känna sig rättvist behandlad».
Om det rädda barnet: «Hon behöver en tålmodig och stadig hjälp till att känna sig beskyddad nog för att utforska.

Om det motvilliga barnet: «Han behöver förberedelse och välvilja för att känna sig motiverad till till förändring».

Om det ledsna barnet: «Hon behöver omsorg och tröst för att känna sig bättre».

Om det glada, livliga barnet: «Han behöver att någon gläder sig med honom, så att glädjen blir god för barnet».

Bild #51: SBI lärandekort #ta vara på båda barnen

FYRA VIKTIGA FÖRDELAR MED ATT TA VARA PÅ BÅDA BARNEN

1. Båda barnen upplever godhet - och att du är «i samma lag» som de båda. Det främjar trygghet och tillit.
2. Båda barnen får anledning att förstå sig själv inifrån och att uppleva god emotionsreglering. Därmed får de också möjlighet att utveckla sina mentala kikare.
3. Båda barnen lär sig något om att vara «god», det vill säga de utvecklar sina prosociala färdigheter.
4. Barnen får en stärkt relation sig emellan, och den vuxne är en god rollmodell för resten av barngruppen.

Bild #52: SBI reflektionskort #ta vara på båda barnen

FÖR REFLEKTION

Vill ni lägga till något på listan?

Hur var det att höra om prosocialitet - att vi vuxna är modeller för barnen?

Ta i bruk den mentala kikaren och prata om situationer där ni behöver öva er på att stoppa röda reaktioner för att ge barnen gröna handlingar i stress- och konfliktsituationer.

Pratbubbla vuxen: *Regel 4 #Tillräckligt bra är det nya perfekta*

Tilläggsinformation:

Det är många av oss som har hanterat konfliktsituationer mellan barn *för* hårt. Barnet/barnen som till att börja med har det svårt (det vill säga hon/han som slår, knuffar osv.) är det barn som ofta blir behandlat hårt och mest beteendekorrigerande. Barnets beteende får vår mentaliseringskapacitet att kollapsa och därmed reagerar vi på beteenden i stället för att förstå barnet inifrån.



Ta emot reflektionerna och deltagarnas känslomässiga reaktioner. Kom igen ihåg att det kräver mod att prata om det svåra och att tillräckligt bra är det nya perfekta.

Bild #53: SBI reflektionskort #prosocialitet

FÖR REFLEKTION

Känner du igen att du kan fråga barnet: «varför gjorde du det?» - och bli irriterad över otydliga svar? Låt oss spela rollspel:

- Rollspel A: Berätta om en gång då du blev arg på ett barn. Den som lyssnar skall använda inställningen «Varför gjorde du det?» Och sucka uppgivet. Berätta hur det kändes att bli mött på det sättet.
- Rollspel B: Berätta om en gång då du blev arg på ett barn. Den som lyssnar skall bara stöttande och förstående. «Alla kan göra fel». Berätta hur det kändes att bli mött på det sättet.

Bild #54: SBI reflektionskort #plugghästen

BOKCIRKEL

Vill du lära dig mer om den forskningsmässiga grunden för programmet så föreslår vi att du läser följande kapitel i boken *Se barnet Inifrån* (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2016):

Kapitel 10: Vad säger förskoleforskningen?

Bild #55: Bearbetning

Något som ni tyckte om? Vad är det viktigaste ni tar med er fram till nu?

Något som ni inte tyckte om? Något ni saknar, eller inte håller med om?

Hur är det att dela med de andra i gruppen?

Hur är det att lyssna på de andra i gruppen?

Det viktigaste arbetet sker i det dagliga. Tror du att en del barn kommer att märka en förändring?

Berätta...

Bild #56: Övning

Öva dig på att ha ett mentalt fokus. Lagg märke till när det är lätt och när det är svårt.
Är det vissa barn som du måste jobba särskilt med för att de skall känna en högre grad av trygghet och tillhörighet.

Kapitel 5 Den mentaliserande kulturen

Bild #1 Kapitel titel: KAPITEL 5

DEN MENTALISERANDE KULTUREN

Tilläggsinformation:



Detta är ett kapitel i vilket vi ska titta på hur mentaliseringsperspektivet kan vara till hjälp både i samarbetet mellan kollegor och i samarbetet med föräldrarna i förskolan.

Bild #2: Kapitelöversikt

Inledning: Uppstart och förberedelse för SBI-programmet

Kap #1: Vägen till trygghet och utveckling

Kap #2: Den mentala kikaren

Kap #3: De känsliga barnen

Kap #4: När nöden är som störst

Kap #5: Den mentaliserande kulturen

Bild #3: Copyright

«Inte tillåtet med film- eller ljudupptagning, eller att fotografera, under föreläsningarna. Manual, handouts och filmmaterial får inte kopieras, skänkas eller säljas till andra».

Bild #4: Övergripande mål kapitel 5

- Vi har i denna kurs pratat om att barn behöver mötas med glädje och omsorg, eftersom de är barn. Vuxna har ansvar för att utveckla en positiv relation till alla barn och för att försöka tycka om alla.
- Reflekerande kultur på förskolan kan hjälpa er med detta arbete. Att skapa förutsättningar för det är ett ledaransvar, eftersom det behöver organiseras och sättas av tid till. Ju fler av de anställda som deltar, desto bättre kommer det att fungera.
- Hur ni vuxna har det tillsammans kommer också att påverka hur det arbetet går.
- Vi ska också prata om Omsorgskollektivet, som består av förskolan och familjen. Det är ni tillsammans som skall främja god omsorg och livsmästring.

Bild #5: SBI reflektionskort #innan vi börjar

- Kan ni komma på exempel från veckan som gått på det vi har gått igenom?
- Plocka fram det speciella barn som ni skulle ha i åtanke genom kursen.

Tilläggsinformation:



Ge gruppen tid till att bearbeta exempel från föregående vecka och hjälp deltagarna plocka fram ur minnet det speciella barn de skulle ha i åtanke under kursens gång. Påminn kursdeltagarna om de fyra gruppreglerna:

Regel #1 Kom ihåg: du bestämmer vad du vill dela! Regel #2 Ha respekt för individuella skillnader. Regel #3 Var förtroliga och vänliga mot varandra. Regel #4 Tillräckligt bra är det nya perfekta.

Bild # 6: SBI Film #Omsorgskollektivet**Innehåll i filmen:**

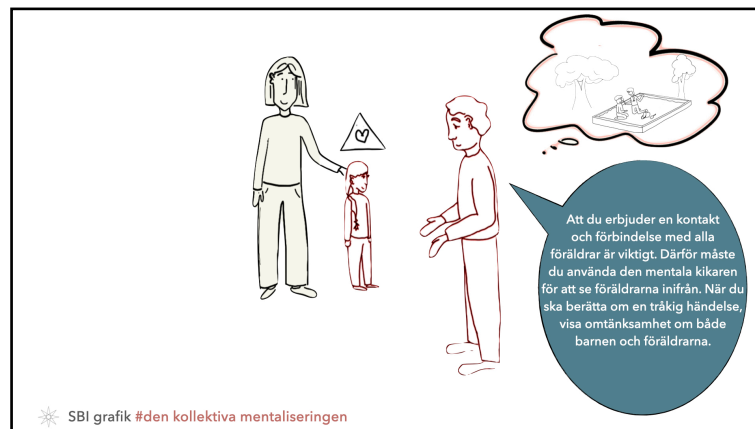
Tills nu har programmet till största delen haft fokus på relationen mellan de vuxna och barnen. I detta kapitlet kommer vi också att fokusera på hur verktygen kan användas i arbetet med föräldrarna och arbetsmiljön.

Bild #7: SBI lärandekort #den kollektiva mentaliseringen

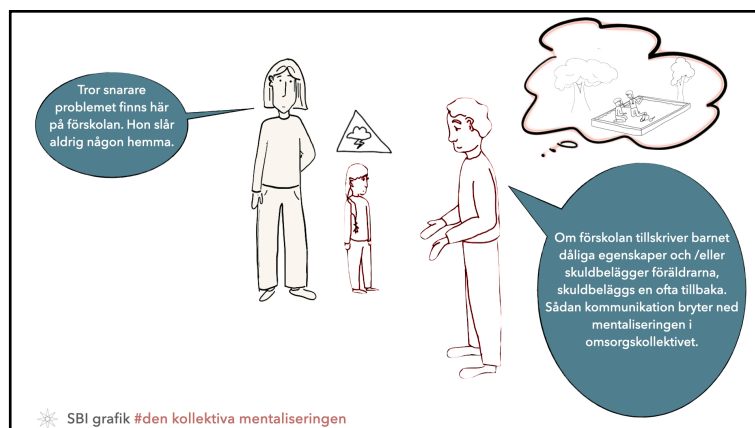
Pratbubbla vuxen: Mentalisering utvecklas och bevaras i det sociala system vi lever i. Det innebär att vi inte bara jobbar var och en för oss själva -vi måste också arbeta tillsammans. Vi ska främja ett mentaliserande omsorgskollektiv.

Bild #8: SBI film #lär känna**Innehåll i filmen:**

Filmen diskuterar vad som ligger i det att tänka på oss själva som ett omsorgskollektiv och vilket ansvar vi då har för att koppla samman hemmet och förskolan. Flera föräldrar intervjuas om hur de vill bli bemötta av de vuxna på förskolan. Hur kan de anställda på förskolan skapa tillit hos föräldrarna om att de tillsammans ska se till att barnet har det så bra som möjligt?

Bild #9: SBI grafik #den kollektiva mentaliseringen

Pratbubbla vuxen: Att du erbjuder en kontakt och förbindelse med alla föräldrar är viktigt. Därför måste du använda den mentala kikaren för att se föräldrarna inifrån. När du ska berätta om en tråkig händelse, visa omtänksamhet om både barnen och föräldrarna.




Bild #10: SBI grafik #den kollektiva mentaliseringen

Pratbubbla anställd: Om förskolan tillskriver barnet dåliga egenskaper och /eller skuldbelägger föräldrarna, skuldbeläggs en ofta tillbaka. Sådan kommunikation bryter ned mentaliseringen i omsorgskollektivet.

Pratbubbla förälder: Tror snarare problemet finns här på förskolan. Hon slår aldrig någon hemma.

Tilläggsinformation:

Skuldbeläggande väcker ofta försvarsreaktioner hos den andre parten och kan därmed leda till konflikt framför samarbete. Som personal i förskolan blir det viktigt att formulera sig omsorgsfullt och försiktigt inför föräldrarna. Försök att ha omsorg både om barnet och föräldrarna när ni ska förmedla ledsamma eller svåra händelser. Då är ni både tydliga och snälla.

-  I programmet har vi jobbat med att främja förståelsen för att ett svårt beteende handlar om att barnet har det svårt inuti. Det handlar om att barnet har behov av en säker hamn. Den förståelsen kan också vara viktig att dela med föräldrarna. När ett barn har gjort något dumt, till exempel bitit ett annat barn, då kan en till exempel säga «Idag blev det svårt för lilla Lea, så svårt att hon dessvärre bet Marthe. Vi på förskolan vet ju att Lea inte vill bitas - ingen vill vara besvärlig. Men vi säger detta till er så att ni vet att Lea har haft det lite kämpigt idag. Så kan ni trösta henne när ni märker att hon «har det med sig» när hon kommer hem». Det kan också vara fint att förmedla att du förstår att det inte är lätt att höra att barnet haft det kämpigt, men att ni kommer att ta hand om Lea extra mycket imorgon och se till att hon får en bra dag.
-  I andra sammanhang kan föräldrar vara krävande, kritiska eller arga på er personal. Då kan det vara utmanande att hålla balansen på den egna gungbrädan. Kom då ihåg att se dem inifrån och förstå att något är svårt för dem. Vuxna vill inte heller vara besvärliga mot personalen. Kanske är det något de oroar sig för? Kanske har de egentligen behov av en säkerhamn? Försök att förstå föräldrarna inifrån samtidigt som ni håller ögat på er egen reaktionsbarometer och jobbar med att hålla balansen på gungbrädan.
-  Vid andra tillfällen behöver föräldrarna er som en trygg bas. Då är de nyfikna och önskar förstå och lära från personalen på förskolan.

Tillägsfråga:


-  Dela ett tillfälle då du skulle berätta för en förälder om något som var svårt för barnet och du märkte att föräldrarna blev defensiva. Med kunskapen du har nu, hur skulle du gått tillväga i samtalet idag?

Bild #11: SBI lärandekort **#den kollektiva mentaliseringen**

Pratbubbla vuxen 1: Hej, Lea! Här är mamma!

Pratbubbla vuxen 2: Nu tar vi fram den mentala kikaren och se hur den används i text föräldrabete.

Bild #12: SBI Film **#Mentalisering i möte med föräldrar**

Innehåll i filmen:


-  Om föräldrasamarbete och betydelsen av att föräldrar också lär känna personalen. Att känna personalen skapar trygghet och gör det lättare för föräldrarna att visa sårbarhet och att be om hjälp.

Bild #13: SBI lärandekort #den kollektiva mentaliseringen

Hela mikrosystemets (dvs. den direkta och nära kontexten) omsorgskollektiv runt barnen behöver gemensam kunskap om betydelsen av trygga relationer för utveckling och hälsa. Systemet bör fungera tillsammans och inte som två parallella system.

Bild #14: SBI reflektionskort #den kollektiva mentaliseringen

FÖR REFLEKTION

Diskutera hur kunskap om mentalisering kan vara till hjälp i arbetet med «omsorgskollektivet? Hur skulle ni jobba för att se Jens pappa inifrån? Vad behöver han från er? Prata om hur kritik från föräldrar kan skapa «röda reaktioner».

Pratbubbla vuxen: Jag måste arbeta med att hålla balansen på gungbrädan när Jens pappa ringer och säger att han tycker att hans son får för dåligt med stimulans på förskolan.

Bild #15: SBI lärandekort #den kollektiva mentaliseringen

Pratbubbla vuxen: Att arbeta på förskola är krävande. Ofta måste man lösa svåra situationer helt själv. Ofta kan man bekymra sig för enskilda barn. Personalen behöver därför också vara i ett system där de blir sedda inifrån.

Bild #16: SBI film #en mentaliserande arbetsmiljö**Innehåll i filmen:**

Här pratar vi om betydelsen av trygghet för personalen och hur viktigt det är att man som personal har en eller flera kollegor och en ledare att kunna gå till. Eftersom det att arbeta på en förskola är ett mentalt krävande arbete kommer det stärka oss om vi känner stöd och att det är tryggt att vara sårbar framför att vara självskyddande. Att vara självskyddande är energikrävande och främjar i liten grad möjligheten att utvecklas.

Bild #17: SBI lärandekort #den kollektiva mentaliseringen**De mentaliserande omsorgskollektiven**

- De är toleranta och flexibla, istället för rätt- och feltänkande, och fastlåsta.
- De kan använda humor och vara lekfulla på ett sätt som engagerar individer, istället för att vara sårande och distanserade.
- De löser svårigheter och problem genom «att ge och ta» som kräver att man har förmågan att ta flera perspektiv.
- De beskriver ofta egen upplevelse framför att definiera andras upplevelse.
- De tar ansvar för sina handlingar och visar handlingskraft, t.ex. genom att reparera när de har gjort fel.
- De demonstrerar öppenhet och nyfikenhet i relation till andra och andras perspektiv.
- De är upptagna av att förstå hur nuvarande och tidigare situation påverkar barnet/den unge.
- De jobbar för att stärka omsorgskollektivet så att barnet/den unge upplever ett sammanhang i tillvaron.

Bild #18: SBI film #miljön**Innehåll i filmen:**

Intervju med personalen på förskolan om vad de värdesätter i samarbetet med kollegor.

Tilläggsfråga:

Hör om personalen kan känna igen sig i det som framkommer i filmen.

Bild #19: SBI reflektionskort #den kollektiva mentaliseringen**FÖR REFLEKTION**

Välj två punkter du tänker är särskilt viktiga från listan över vad som kännetecknar mentaliserande arbetsmiljöer.

Fundera över varför du tycker att dessa är särskilt viktiga.

Tilläggsfråga:

Lyssna in hur personalen upplever dessa punkter på sin arbetsplats.

Bild #20: SBI film #avslutning**Innehåll i filmen:**

I filmen sammanfattas hur verktygen kan användas på alla nivåer i organisationen. Det betonas också att det inte finns någon tydlig mållinje för arbetet med verktygen. Det kommer alltid att uppstå nya situationer och utmaningar där verktygen kan vara till hjälp i arbetet med att mentalisera. Vi önskar alla lycka till med arbetet!

Bild #21: SBI reflektionskort #plugghästen**BOKCIRKEL**

Om du vill lära dig mer om detta, föreslår vi följande kapitel i boken *Se Barnet Inifrån* (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2016):
Kapitel 8: Organisera tryggheten

Bild #22: Bearbetning

Något ni tyckte om? Vad är det viktigaste ni fått med er så här långt?

Något ni inte tyckte om? Något ni saknar, eller inte håller med om?

Hur är det att dela med de andra i gruppen?

Hur är det att lyssna till de andra i gruppen?

Det viktigaste arbetet sker i vardagen. Hoppas du att en del barn kommer att märka en förändring? Berätta...

Hur har det varit att delta i kursen *Se barnet inifrån*? Något du vill lyfta fram som särskilt viktigt?

Vad tror du att du kommer att ha med dig framöver och över tid?

Bilde #23: Övningar framöver

Fortsätt öva på att ha ett mentalt fokus framöver - också i förhållande till annan personal. Kom ihåg; detta är ett pågående arbete. Det är omöjligt att bli helt perfekt. Hur kan er förskola arbeta för att bli en mentaliserande kultur på alla nivåer i organisationen?

Tillägsfråga:

Tror kursdeltagarna att barnen på förskolan kommer att märka att de vuxna har förändrats efter att ha deltagit i den här kursen? Finns det barn som kommer att märka en förändring mer än andra barn? I så fall på vilket sätt? Vad tror deltagarna att de kommer att ha med sig och hållit kvar från kursen om ett år?

Tilläggsinformation:

Sist i programmet är det viktigt att ge tid för bearbetning av hur det har varit för deltagarna att delta i kursen. Vad har de tyckt om och vad har de kanske inte tyckt om? Vad lyfter de fram som särskilt viktigt för dem?

Reservationer

Tilknytningspsykologene månar om att all information som publiceras på webbplatsen skall vara så korrekt som möjligt. Vi tar dock inget ansvar för fel, utelämnanden eller felaktigheter i den tillgängliga informationen. Tilknytningspsykologene ser vikten av viruskydd, men Tilknytningspsykologene tar inte heller något ansvar för att denna webbplats eller servrar är fria från virus eller andra skadliga element.

Användare eller mottagare av psykoedukationskursen som känner sig orättfärdigt påverkade av informationen på webbplatsen uppmantras att ta kontakt.

