

SHT 7: Om regulering ved hjelp av fornuft og tanker

Regulering er en ferdighet som handler om å hjelpe seg selv tilbake innenfor toleransevinduet, til der hvor man føler at man har noenlunde kontroll, til der hvor man handler slik man vil.

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



Det er ulike måter å regulere seg på, og dette brevet handler om regulering ved hjelp av tanker og fornuft. Denne ovenfra-og-ned-reguleringen skjer når vi bruker fornuften – tenkehjernen – til å overstyre impulser fra lavere deler av hjernen. Det er denne metoden vi voksne oftest bruker for å regulere oss selv. Det er den metoden vi bruker når vi stopper oss selv fra å skjelle ut noen selv om det er det vi mest har lyst til, eller når vi snakker oss selv til fornuft når vi kjenner at bekymringen for barna er i ferd med å ta over, fordi vi *vet* at det ikke er hensiktsmessig. Men, jo sterkere følelser og impulser vi har, jo vanskeligere er det å bruke denne evnen. Og når man er i utvikling er denne reguleringsferdigheten ikke ferdig utviklet.

Barn er i utvikling, de har små og store følelser, som de trenger hjelp til å forstå. For å kunne gjøre det, så trenger de hjelp til nettopp å utvikle

reguleringsferdigheten sin. Dette gjøres fra de er født til de er voksne - altså så lenge hjernen er under utvikling. Og det gjøres først og fremst sammen med omsorgspersoner hjemme, men også i annen nær familie/relasjon og i barnehage/skole.

I videoen under bli ovenfra-og-ned-regulering, samt samregulering, forklart utfyllende:

[Traumefeltets viktigste "terapi"?](#)



Kilder:

Johannessen, K.N. & Bakken, A-K. (2020). *Fra uro til ro. Utfordrende atferd og barns muligheter for læring*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

<https://foreldrekompetanse.no/reguleringsstotte-er-vesentlig-for-utvikling-av-selvregulering/>

<https://famlab.no/2021/02/23/selvregulering-samregulering-og-reguleringsstotte/>