

SHT 8: Om reguleringsstøtte/Trøst

Reguleringsstøtte handler om trøst, om å hjelpe den andre til å føle seg trygg når den befinner seg i en situasjon som føles stressende. Trygg nok til å håndtere situasjonen og følelsene de står i, og slik at de ikke blir værende i en tilstand av giftig stress. For hver gang trygge omsorgspersoner hjelper barn med dette bygger de barnets evne til å gjøre dette selv, og det bygger relasjonen mellom dem.

[Oppskriften for hjernens utvikling](#)



I forrige brev skrev vi om regulering ved hjelp av tenkehjernen. Her skriver vi litt om regulering ved hjelp av relasjonshjernen. Denne typen regulering krever handling, ikke ord. Vi må vise barnet det vi ønsker å formidle fremfor å snakke med dem, for den delen av hjernen som er aktivert ved stress kan ikke roes ned ved bruk av ord.

Sansemotorisk regulering er alt vi gjør med kroppen og sansene som for oss eller den andre til å regulere seg. Det finnes mange ulike teknikker som kan virke roende eller vekkende, men felles for teknikkene er fokus og oppmerksomhet i en spesiell retning og et økt her-og-nå-nærvær. For å kunne gjøre dette på en effektiv måte må vi først sørge for å være regulerte selv – vi voksne må sørge for å være rolige dersom målet er å roe barnet.

Hvilke teknikker kan vi bruke?

Berøring: Dette kan bare gjøres dersom barnet godtar det. Stryk forsiktig på armen eller ryggen, hold rundt barnet, eller hold en hånd på fremsiden og en hånd på baksiden av kroppen til barnet for å fysisk hjelpe barnet til å samle/roe seg. Vis hvordan man kjenner på underlaget man står på ved å gjøre det selv. Vis hvordan man kan puste roligere ved å gjøre det selv. I mange tilfeller holder det å bare sitte ved siden av, skulder mot skulder.

Lyd: Lag beroligende lyder, hør på musikk.

Å bruke kroppen (muskel-vestibulærsansen): Flytte på noe tungt, løpe, hoppe, dytte mot veggen, bruke store muskelgrupper.

Balanse: Vugging, gynging, vippe på stolen.

Kilder:

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

Montgomery, H. (2018). Foreldremagi. Pilar Forlag. Strawberry Publishing AS

Montgomery, H. (2019). Barneskoleårene. Syv enkle steg for å lykkes med oppdragelsen i læringens tid. Pilar Forlag. Strawberry Publishing AS.

Dag Nordangers ulike YouTube-snutter

<http://traumebehandling.no/behandle/mestring-og-regulering/emosjonsregulering/>