

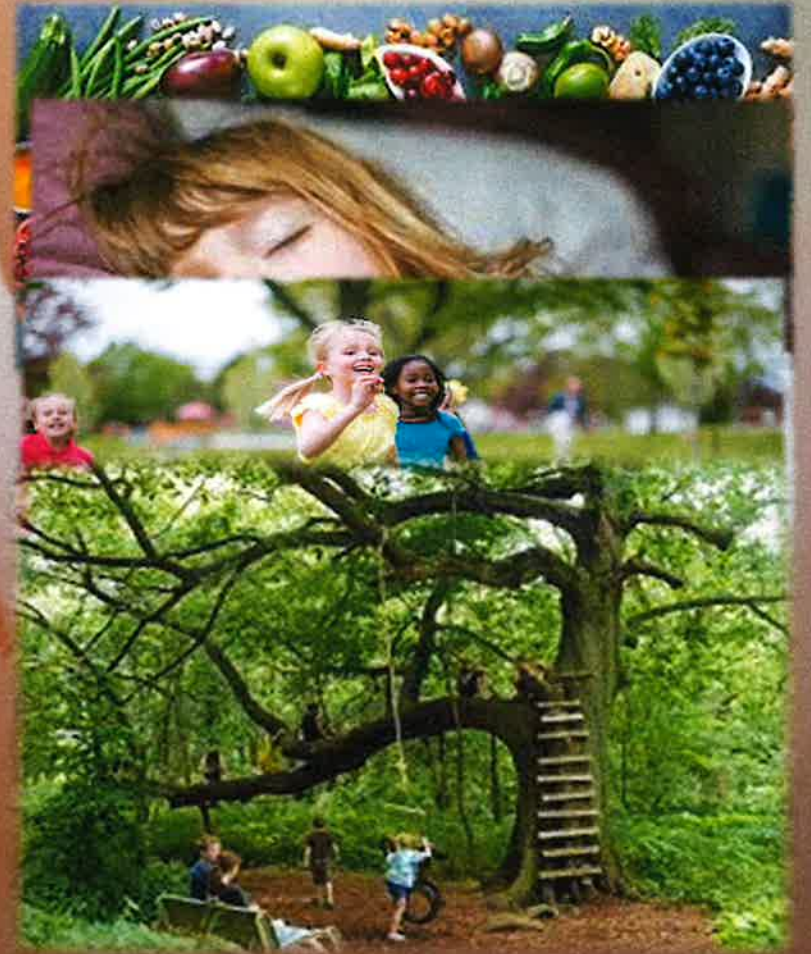


University
of Stavanger

Cecilie Evertsen PhD, NSLA, UIS.

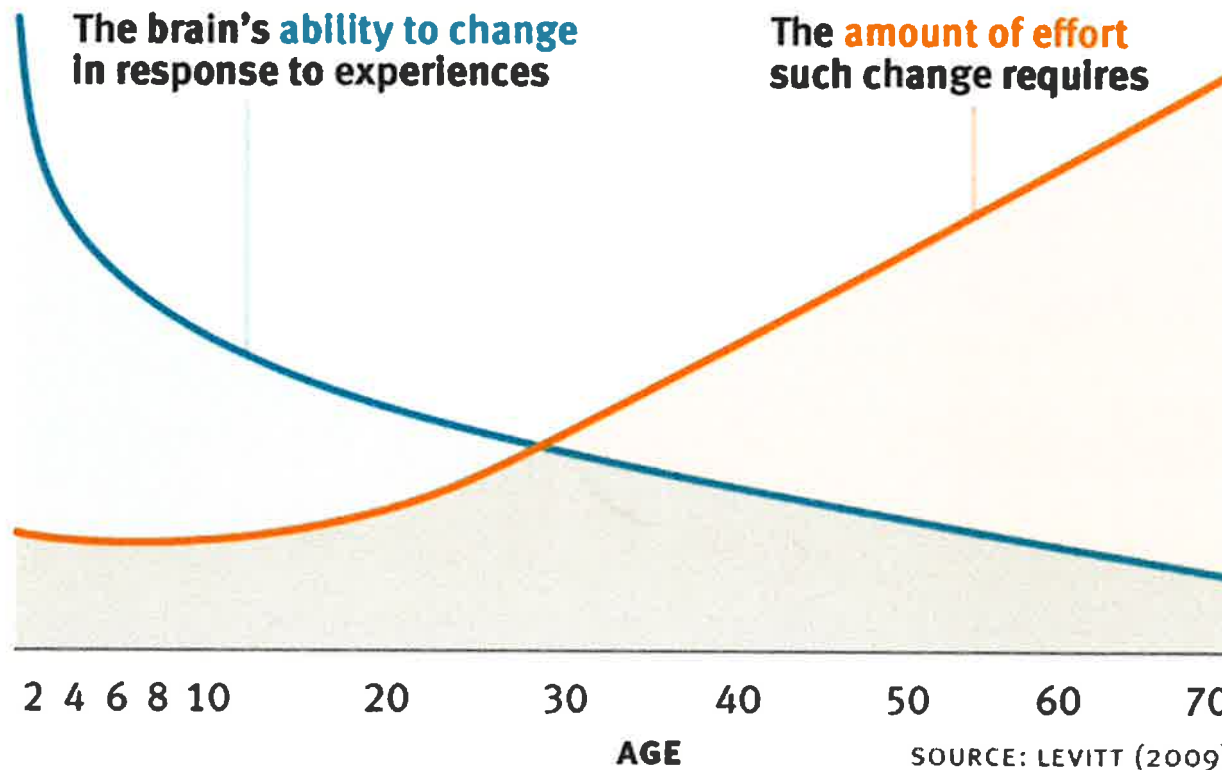
Robuste barn

Vi er formet av tusener av års evolusjon.
Derav noen «ikke- forhandlingsbare» premisser for utvikling





Hvordan spille på lag med de «ikke forhandlingsbare» behovene?



SOURCE: LEVITT (2009)

Center on the Developing Child  HARVARD UNIVERSITY

www.developingchild.harvard.edu

It is easier and less costly to form strong brain circuits during the early years than it is to intervene or "fix" them later.

Hva er en relasjon?

Fysisk omsorgsutøvelse



Emosjonell omsorgsutøvelse



(Evertsen- Stanghelle, C., 2018)

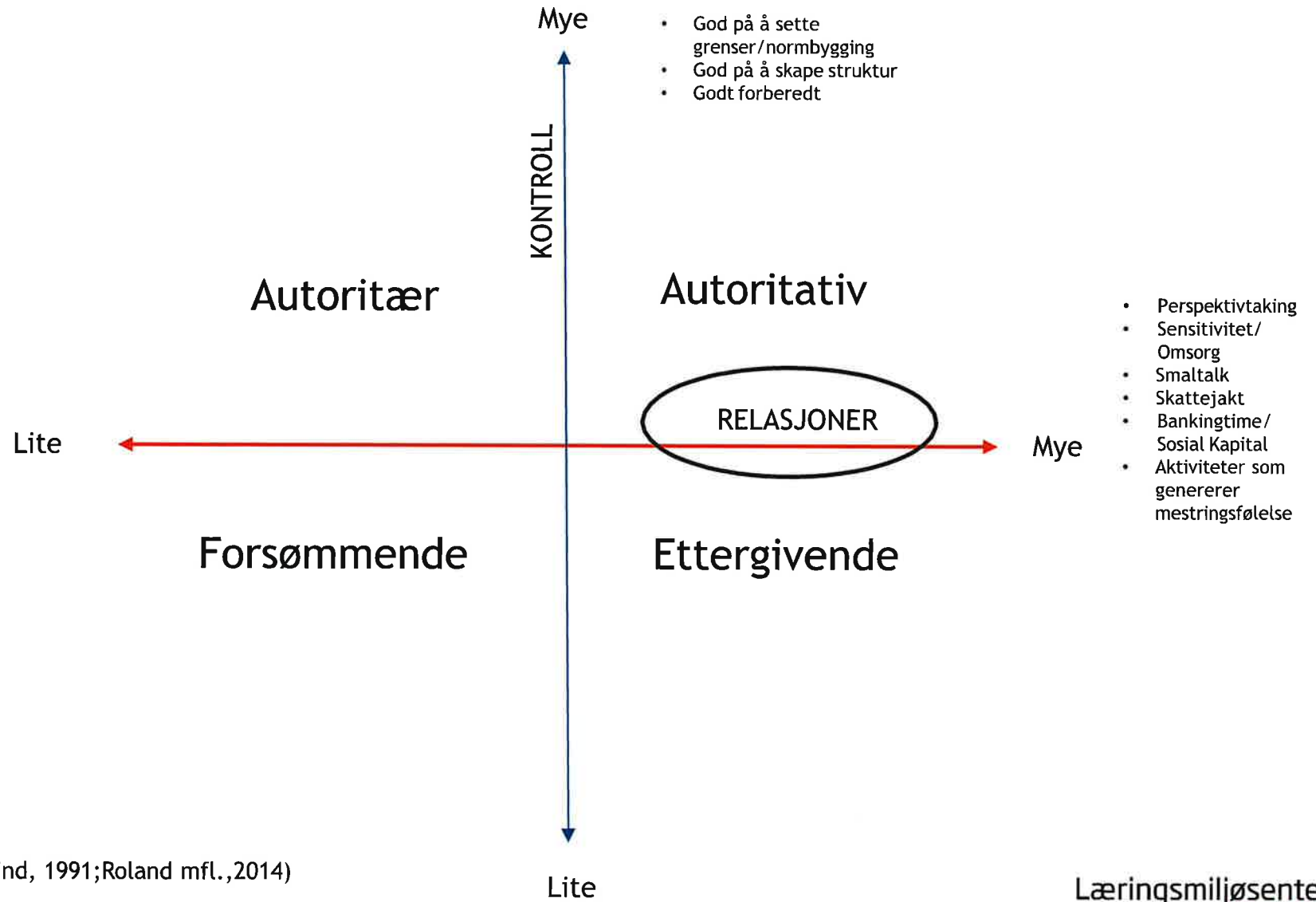
A photograph of a woman with blonde hair holding a baby. She is looking down at a smartphone in her left hand. The baby is resting its head on her shoulder. The background is a plain, light-colored wall.

I en studie der amerikanske forskere har samlet resultatene fra 27 andre studier, ser de at foreldre som distraheres av egen mobilbruk er:

- 1) mindre sensitive overfor barna sine.
- 2) De responderer mindre når barna forsøker å få kontakt med dem.
- 3) Foreldrene var oftere sinte i kommunikasjonen når barna utøvde oppmerksomhetssøkende atferd
- 4) det var et høyere konfliktnivå i familier når foreldrene var opptatt med mobiltelefonen sin mens de var sammen med barna sine

Det er også sammenheng mellom mye mobilbruk hos foreldre og skader på barnet.
(Tidemann & Melinder, 2022; Radesky et al., 2014)

(Illustrasjonsfoto: Shutterstock / NTB Scanpix)



(Baumrind, 1991; Roland mfl., 2014)

Tilknytningens kraft- livslang varighet

Det er ikke bare den psykiske helsen som rammes av utrygg tilknytning- menneskets nerve, immun- og hormonsystem kan påvirkes av en belastende barndom som preges av nedbrytende stress (psykonevroimmunologi- samspillet mellom alle våre bestanddeler).

Adverse Childhood Experiences (ACE- Studien)- helserisiko i voksen alder øker drastisk hvis en som barn har vært utsatt for tøffe oppvekstvilkår. Den somatiske helsen preges- kreft, hjerte-karsykdommer og diabetes.

Forskerne bak ACE studien hevder at negative barndomsopplevelser faktisk er den sterkeste prediktoren for helseproblemer i voksen alder.

(Solis, C.B., mfl: Adverse Childhood experiences and physiological wear-and-tear in midlife:1998; Shonkoff, 2010).

Barn som har vært utsatt for flere former for tidlig omsorgssvikt kan få sin forventede levealder redusert med inntil 20 år (Larkin, Felitti & Anda, 2014; Van Niel, Pachter, Wade, Felitti & Stein, 2014).



Stress og regulering

- Utviklingsfremmende stress VERSUS utviklingshemmende stress
- Hormonaktivering- 1. Adrenalin og noradrenalin fra binyremargen og 2. kortisol fra binyrebarken.
- Langvarig aktivering- nedbrytende effekt på individets reguleringssystem.
- Barnehjernen er særlig sensitiv/sårbar for kjemisk påvirkning. Hyppig aktivering av stresshormon kan forstyrre utvikling av hjernens arkitektur – forstyrrelser i særlig amygdala, hippocampus og prefrontal cortex (PFC).

Positivt

Kort aktivering av hjerterate. Milde forhøyninger av stresshormon nivåer

Utholdende

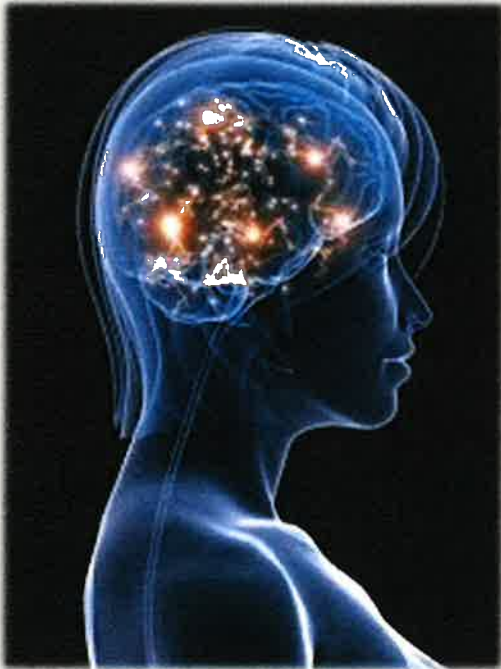
Seriøs midlertidig stressrespons. Formildes av støttende relasjoner/forhold

Nedbrytende

Langvarig aktivering av stress responssystemet, i fravær av støttende relasjoner/forhold

(Shonkoff mfl., 2010; Shonkoff and Garner 2012)

Alarm- og regulering



- Kronisk stress forbundet med overregulering i amygdala kan medføre tap av nevroner og nevralt forbindelser i hippocampus og PFC.
- Hippocampus er en del av emosjonshjernen og lagrer erfaringer, som gjør oss i stand til å vurdere nye situasjoner på bakgrunn av de tidligere erfaringene. PFC hjelper oss å fortolke og knytte mening til våre opplevelser (Shonkoff and Garner 2012).
- Tilknytningen barnet har til sine omsorgspersoner spiller en kritisk rolle for reguleringen av produksjon av stress hormoner i de tidlige leve år.
- Trygg tilknytning- kontrollert stress hormon reaksjon når de er redde eller oppbrakt.
- Utrygg tilknytning- har høyt stress hormonnivå selv når de bare er litt redde eller usikre.

(Shonkoff mfl., 2010; Shonkoff and Garner 2012)

Å bygge kapasitet for det ubehagelige i livet



«Oi – det er ok, jeg kjøper en ny is til deg!»

«Slutt å sutre. Tenk på alle de barn som ikke får is...»

« Nå er du lei deg. Den deilige isen, og nå er den borte. Det er kjipt når slikt skjer. Kom til meg...

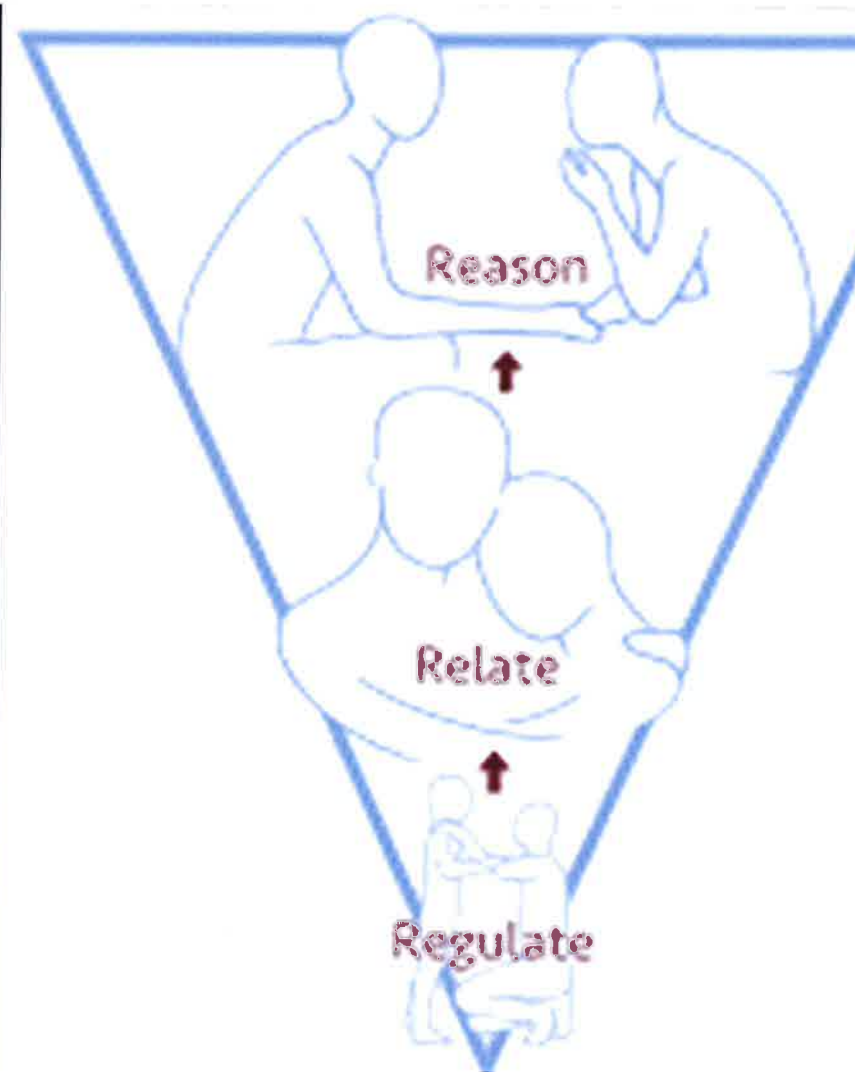
Eks fra Gabor Mate

Samspill i stormen...the 3 R`s

1. Reguler (fysisk nærhet & emosjonell tilgjengelighet)
2. Relater (uttrykke at du er interessert i barnets opplevelse av hva som skjedde)
3. Reflekter (bekreft og gi mening til situasjonen)

Den delen av hjernen som skaper mening er ikke «tilgjengelig» om barnet er dysregulert. Henvend deg til det nivået som er «aktivert».

(Neurochild, 2022).



Samfunnsstrukturer som truer

- De fleste organiserte aktivitetene er lagt opp til at barn skal ha stor grad av evne til top-down regulering. De skal sitte stille i lange perioder, de skal ignorere forstyrrende stimuli, de skal klare å stoppe impulsene sine, konsentrere seg om ting de kanskje synes er kjedelige og repeterende.
- Det store forskjeller i forskrivningen av ADHD-medisin. Barn som var født i november og desember hadde 80 prosent høyere risiko for å bruke medisin for ADHD, sammenlignet med de som hadde bursdag i januar og februar (Bachmann, Risnes et al. 2022). Medisinerer vi umodenhet?
- hyperaktivitet ikke er noe man bør undertrykke, men tvert imot at økt fysisk aktivitet for disse barna kan være en form for behandling (T. Medin et al., 2019). Er symptomene en naturlig konsekvens av unaturlig fysisk inaktivitet og mental overstimulering?

Risikolek som beskyttelse for psykisk uhelse



Figur 1.4: Forenklet fremstilling av hvordan miljø som fremmer risikolek, kan forebygge angstsymptomer. Basert på Dodd og Lester (2021).

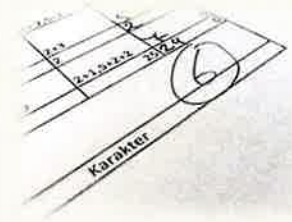
I Norge legger vi liten grad til rette for risiko- og spenningsfylt lek (Sandseter, 2014), og når leken oppstår får barn lite støtte (Kleppe, 2017)

(Lunde & Bordal, s. 33, 2022).

Hvem vil du være?
Hva vil du bidra med?



I et samfunnsperspektiv; har vi strukturer som «krenker» de «ikke-forhandlingsbare» behov for barns utvikling?



3+ / 4-

Barns motstandsdyktighet er avhengig av betydningsfulle relasjoner, ikke robust individualisme.

Det nytter ikke å tømme barn opp til å bli motstandsdyktige, de må «trygges opp»

Cecilie Evertsen



Cecilie Evertsen

- [Robuste barn: Dette skaper robuste barn - Foreldre \(klikk.no\)](#)
- <https://www.aftenposten.no/foreldreliv/i/pQv1yE/dagens-syn-paa-barneoppdragelse-gjoer-barna-mindre-robuste-mener-psykolog>
- <https://www.aftenbladet.no/meninger/debatt/i/xRj97p/tvinger-vi-fisker-til-aa-klatre-i-traer>
- <https://www.aftenbladet.no/meninger/debatt/i/dwz1Mo/tvinger-vi-fortsatt-fisker-til-aa-klatre-i-traer>
- <https://psykologisk.no/2022/05/kan-vi-snakke-om-forandringsfabrikken/>
- <https://www.aftenbladet.no/meninger/debatt/i/6jy088/bytt-ut-stjerneformet-agurk-med-oeyekontakt-og-klem>