

ICDP i en krisesituation

International Child Development program

Empathy in Action

Artikel af Jesper Gregersen og Anne Linder, Dansk Center for ICDP

De otte temaer for godt samspil er blevet udviklet af Professor Karsten Hundeide fra Oslo Universitet og programmet er formidlet af ICDP-international, og anbefalet af Unicef og FN.

Kritiske situationer, som krige, jordskælv og oversvømmelser efterlader familier og børn i sårbare situationer. Det er helt normalt at forældre der gennemlever kritiske situationer med deres børn, er bekymret for hvordan oplevelserne påvirker børnenes psykiske trivsel og udvikling. Forældre over hele verden er usikre på hvordan de reagerer på disse udfordringer.

Formålet med de otte temaer for godt samspil er at præsentere en enkel psykisk nødhjælpsplan som kan give ukrainske forældre nogle ideer til hvordan de i samspillet kan skabe kærlighed og tryghed, selv om verden står i flammer.

Omsorgsfulde forældre beskytter barnets mentale sundhed, kærlighed, varme og støtte reducerer barnets bekymring.



Det gode samspil

Den følelsesmæssige dialog

1. Vis glæde og positive følelser for barnet
2. Se barnets initiativ – juster dig
3. Inviter barnet til samspil – lyt og svar
4. Giv anerkendelse – for det barnet magter

Den meningsskabende dialog

5. Fang barnets opmærksomhed
6. Fasthold barnets opmærksomhed – vis følelser og entusiasme
7. Fold barnets oplevelse ud – uddyb og forklar

Den guidende/vejledende dialog

8. Skab rammerne. Tag barnet ved hånden. Guid det trin for trin

Dansk Center for ICDP v/Anne Linder. Inspireret af ICDP, Oslo

De 8 temaer for godt samspil kan være med til at understøtte oplevelsen af tryghed, ro, stabilitet, samhørighed og håb i en unormal og kritisk situation. Det gode samspil kan bidrage til at hjælpe mennesker (børn og voksne) igennem en svær periode eller situation, fordi det gode samspil er med til at sænke stressniveauet og dermed styrker det muligheden for og evnen til at håndtere krisen.

I praksis kan du bruge de 8 temaer for godt samspil som en guide til at understøtte, at du er sensitiv overfor barnets eller de voksne behov i en kritisk situation.

Hvis krisen er akut, kan det være vigtigt at være særligt opmærksom på samspilstema nr. 8 – skab rammerne – guid og vejled barnet – trin for trin. Her er opgaven at sikre og sørger for så tydelige og klare rammer som muligt i situationen. Det kan dreje sig om de helt grundlæggende behov, som tag over hovedet, hvor man kan sove sikkert, mad og drikke, tøj, kontakt til familie eller andre at dele sine bekymringer og tanker med. Med samspilstema 8 er opgaven at sikre stabilitet, sikre og tydelige rammer og guide på bedst mulige måde. Du kan fx hjælpe med at skabe struktur på dagen ved at fastholde bestemte rutiner, det kan være at stå og gå i seng eller spise på de samme tidspunkter på døgnet.

Samspilstema nr. 1 – Vis glæde for barnet

Det kan være vigtigt at de voksne omkring børnene forsøger at udvise så meget ro som muligt, børn og unge (og voksne) aflæser hurtigt emotionelle signaler, hvad enten det er gennem kropssproget, tonelejet eller ansigtsmimik. At bevare roen og at invitere børn og unge til dialog, på en bekræftende og opmuntrende måde kan være hjælpsomt i en krisesituation. Vis at du på trods af situationens alvor er parat til at lytte og bekræfte deres oplevelser hvis og når de er bekymret eller bange.

Samspilstema nr. 2 – Se barnets initiativ – juster dig

Ved justere dig til barnets alder og deres umiddelbare behov, fx være deres angst niveau, om de har brug for tale eller blot at mærke dit nærvær, viser du børn og unge, at hvad de føler er naturligt i en kritisk situation. Kig på barnets reaktioner og forsøge at justere dig til hvad barnet/den unge ved om deres situation, hvad de har behov for og hvad de føler.

Samspilstema nr. 3. – Inviter barnet til samtale – lyt og svar

I en krisesituation, kan det være vigtigt at undersøge hvad barnet/den unge ved om deres situation, hvordan de oplever situationen og hvordan de har det. Find gode, rolige og trygge tidspunkter, hvor det er muligt at åbne dialogen om hvad de ved og hvordan de har det. Nogle ved måske ikke så meget om hvad der sker eller skal ske og kan være uinteresserede i at snakke om det, mens andre kan bekymre sig meget uden at snakke højt om det. Med yngre børn, kan det at tegne, fortælle historier og andre aktiviteter være gode anledninger til at starte dialogen. Vær obs på at nogle børn skal bruge meget tid på at udtrykke sig om hvad de har oplevet og hvad de føler. Giv plads til pauser.

Samspilstema 4 – Vis anerkendelse overfor det barnet magter.

I en krisesituation hvor barnet er revet ud af sin vante dagligdag og verden, skal både børn og unge bruge energi på at sikre sin egen og sin families sikkerhed. Der kan være konkret trusler og usikkerheder de skal forholde sig til og der kan være bekymringer for familie, venner og bekendtes skæbner. Det er en hjælp at vise, børn og unge at deres reaktioner ikke er unormale, at det er helt normalt at være bange, ked af det, usikker og en helt masse andre følelser, i krisesituationer. Der er ikke noget rigtig forkert at føle. Du kan

hjælpe ved at vise anerkendelse for det barnet magter at gøre i situationen, det kan være at holde humøret oppe, at hjælpe en mindre søskende, at være med til at lave mad, bære tasker, holde overblik såvel som at grine, græde og være bekymret.

Sampilstema 5 – Fang barnets opmærksomhed – skab en fælles oplevelse

I krisesituationer hvor krop og hjerne er i alarmberedskab, kan børn og unge have svært ved at samle opmærksomheden, da de kan være klar til at reagere på selv de mindste signaler. Der kan være en særlig sensitivitet over for høje lyde, mørke rum, særlige lugte eller andet der kan minde dem om det der har været svært, vanskeligt eller traumatisk. Det kan være en hjælp for børn og unge, at få hjælp til at opmærksomheden hen på færre ting. Det kan fx være at trække vejret dybt ned i maven og mærke efter hvordan mave udvider sig, det kan være lege, at synge, at læse en bog eller andet der kan fange børn og unges opmærksomhed.

Sampilstema 6 – Fasthold barnets opmærksomhed – brug følelse og engagement

Hvis barnet har vanskeligheder med at fastholde sin opmærksomhed eller er meget bange og nervøs, kan du som voksen hjælpe børn og unge ved at fx at tale om hvad de godt kan lide eller fortælle om situationer fra deres liv som de har været glade for. Det kan hjælpe børn og unge i krise, at tale om at der stadig er gode mennesker i verden at dele de positive historier, der viser samhørighed og mennesker der hjælper og støtter hinanden. Underbyg troen på at selv i de mørkest stunder, er der grund til at håbe.

Sampilsteam 7 – Fold barnets oplevelse ud – uddyb og forklar.

Det kan være betydningsfuldt at hjælpe børn og unge til at skabe sammenhæng og forståelse i deres oplevelser. Der kan være brug for at de får lov til at fortælle hvad de har oplevet, og samtidig kan børn og unge have brug for at få forklaret at situationen de står i ikke er deres skyld eller deres familiers skyld. At der nogle gange desværre er mennesker som gør skade og bruger vold og går i krig. Men samtidig er der mange mennesker rundt omkring i hele verden, som arbejder på at stoppe den kritiske situation og hjælpe til så godt de kan. Hjælp dem til at huske på, at selvom der er mennesker der gør ondt, så er størstedelen af mennesker fredelige og ønsker at hjælpe hinanden.

Samspilsteam 8 – Skab rammen – fortæl barnet hvad de må og skal – trin for trin.

Forsøg at bevare roen og overblikket som voksen. Du som voksen er ankeret for børn og unge i krisituationen. Forsøg at dele den information du har om situationen, på en så alderssvarende måde som muligt. Hvad kan barnet/det unge overskue? Det er helt ok ikke at have alle svarerne i en krisituation, vær ærlig om det I ved og har oplevet. Det skaber tillid og tryghed, men del det så barnet kan overskue situationen trin for trin. Del med barnet/den unge hvad du forventer der kommer til at ske, og hvad I vil gøre når det sker. Hvordan sikre I jer ly, mad, drikke, tøj og tryghed.