

Spør er et kurs for deg som er forelder til et barn som er adoptert. Gjennom seks fagsamlinger vil vi sammen bli kjent med de sentrale elementene i traumebevisst foreldreskap.

Alle barn som er adopterte har opplevd store endringer i livene sine da de flyttet til sine adoptivfamilier. Noen av disse barna har også opplevd traumatiske hendelser, store stressbelastninger, og noen har levd under vanskelige omsorgsforhold. Barna kom til dere med disse livserfaringene, og for mange kan det være med å prege hverdagen deres nå også.

Gjennom samlingene skal vi sammen lære om hvordan traumer og belastende livshendelser påvirker barnas utvikling, og hvordan dere som adoptivforeldre kan bruke denne kunnskapen for å forstå barnas følelser og atferd. Dette vil kunne være til hjelp forstå egne reaksjoner, og det vil hjelpe barnet.

Kurset er for alle som er adoptivforeldre, og vi oppfordrer dere som er foreldrepar til å delta sammen. Dere vil alle bli invitert til å reflektere over hva som er deres barns mestringsstrategier, og hvordan en kan skape en trygg og god hverdag for barnet nå, og i fremtiden. Altså, hvilke spor har barnets erfaringer satt, og hvile spor kan dere være med å gi i dag, og tiden som ligger foran.

På kurssamlingene går vi gjennom ulike temaer og fagstoff som erfaringsmessig kan være aktuelle for adoptivfamilier. Hver samling varer 3 timer. Det vil være undervisning, dere vil få høre historier om fosterbarn, og det blir refleksjon alene og sammen med de andre.

Samlingene har disse overskriftene:

1. Samling: Mine og barnets spor
2. Samling: Traumer og omfattende stress
3. Samling: Konsekvenser av traumer og omfattende stress
4. Samling: Å skape trygghet i stresset kropp
5. Samling: Å møte følelser og atferd
6. Samling: Å høre til

Gjennom de tre kurssamlingene vil vi jobbe med noen grunnleggende elementer i traumebevisst foreldreskap.



Da dette kurset nå tilbys for første gang vil vi be dere om å svare på et enkelt spørreskjema etter hver samling. Det vil også bli gitt mulighet for å delta i et fokusgruppeintervju om kursets innhold, i etterkant av de seks samlingene.

Mer om traumebevisst foreldreskap

Egenomsorg

Midt i modellen over, og helt sentralt i alt foreldreskap er du som er forelder. DU er ditt viktigste verktøy i rollen som forelder. Både personligheten din, hvordan du har det, og din egen barndom er faktorer som vil spille inn i hvordan du selv opplever å være og å fungere som forelder. En helt sentral del av å være forelder er derfor å ta vare på seg selv, og for dere som er to, og å ta vare på hverandre.

De fleste foreldre kan i perioder kjenne seg slitne, frustrerte og oppgitte. Når man har omsorg for barn kan en naturlig slitenhet og frustrasjon bli forsterket, og det å være adoptivforelder kan noen ganger være en krevende oppgave. Noen ganger kommer behovet for å ta vare på oss selv i konflikt med barnets behov for omsorg og tilstedeværelse. Der og da må vi tenke på barnets beste. Barnet trenger oss, og vi trenger å ha overskudd og krefter. Opplever du at ting blir ekstra slitsomt, så fortell noen om det. Det å be om hjelp er å vise stryke.

Å ta vare på seg selv er en svært viktig del av det å være forelder, men ikke alltid like lett å få plass til i hverdagen. Barnets stemningsleie påvirker oss, og vi påvirker barnet med vårt stemningsleie. Gjennom kurset vil dere blir oppmuntret til å prøve ut ulike måter å lade egne batterier på, og få økt innsikt i hvordan egne reaksjoner og følelser.

Erkjenne traumenes konsekvenser

Det mest grunnleggende elementet i *traumebevisst* foreldreskap er å bli klar over at traumatiske hendelser og alvorlige livsbelastninger kan påvirke barnets atferd og følelser i dag.

Når vi ser på barnets atferd med «traumebevisste briller», altså i lys av deres traumatiske opplevelser og tidligere omsorgssituasjon, kan barnets reaksjoner bli mer forståelige for oss. Når adoptivhjem og andre støttepersoner rundt barnet deler denne forståelsen, blir det lettere å hjelpe barnet.

Trygghet og tilknytning

Trygghet og tilknytning er viktig for alle barn, og spesielt viktig for barn som har opplevd traumatiske hendelser og store belastninger. Selv om et adoptivbarn bor i et trygt og godt hjem nå, kan barnet likevel oppleve å være utrygg. Tidligere opplevelser i livet, f.eks. manglende beskyttelse, nærhet og relasjonelle brudd, kan fortsatt prege barnets opplevelse av trygghet. Et barn som har opplevd traumer kan altså være fysisk trygg, men likevel føle seg psykologisk utrygg.

Som adoptivforelder har du en viktig oppgave med å etablere et miljø som er fysisk trygt, og sammen med barnet utforske hva som skal til for å skape psykologisk trygghet.

Følelser og atferd

For barn som har opplevd mye utrygghet tidlig i livet, kan selv nøytrale situasjoner gi barnet overveldende følelser. Når stress-systemet til barnet trigges, kan det komme til uttrykk som for eksempel intens frykt, sinne, skam eller hjelpeløshet.

I tillegg kan traumer og utrygghet forstyrre utviklingen slik at barn ikke klarer å identifisere, uttrykke eller styre sine følelsesmessige tilstander. Små barn lærer å regulere og tolerere sine skiftende følelser ved å samhandle med omsorgsfulle voksne.

Eldre barn som ikke har utviklet disse ferdighetene i barndommen, kan virke umodne følelsesmessig. Ved å gi ro, trygg og kjærlig omsorg, kan dere som adoptivforeldre lære barna deres å gjenkjenne, uttrykke og regulere sine følelser.

Reguleringsstøtte

Overveldende følelser kan ha en negativ innvirkning på barns atferd, spesielt hvis de ikke har fått tilstrekkelig støtte i å forstå og regulere egne følelser. Fordi høy grad av stresspåvirkning kan hindre utvikling, kan eldre barn vise problematferd som er mer typisk for yngre barn.

Et eksempel er at barna normalt sett utvikler en evne til å tenke før de handler. Ungdom som har hatt mange belastninger kan ha utfordringer med dette, reagere impulsivt og komme i vanskeligheter.

Som en traumebevisst adoptivforelder kan det å se sammenhengen mellom, eller manglende sammenheng mellom deres tanker, følelser og atferd, og hjelpe deg til å møte barnets atferd og behov.

Vår historie

I denne første samlingen har vi begynt å se på hvordan vår egen historie, og hvordan barnets historie lærer oss noe om hvem vi er, og hvordan verden er. Når barnet kom til dere har det med seg en livshistorie, som er mer eller mindre kjent for oss.

Du har en viktig rolle i å anerkjenne denne, skape mening og sammenheng mellom barnets tidligere og nåværende historie. For mange har det betydning å bruke det man har av tilgjengelige bilder og informasjon om historien før barnet kom til dere. Det er ulikt i hvilken grad barn ønsker og har behov for å snakke om dette. Felles er at alle barn trenger en opplevelse av det er rom for hele barnets fortelling.

Identitet

Vi har alle fortellinger om hvem vi er. Å lage historier om seg selv er viktig for utvikling av identitet, og for å skape mening i tilværelsen. Barn utvikler slike fortellinger i relasjon med sine viktige omsorgspersoner. Både små og store ting i barnets liv er viktige her, og det vil være en pågående prosess. Når du snakker med barnet ditt om opplevelser som dere har delt, og barnets tidligere erfaringer, hjelper du barnet ditt til å utvikle historien om seg selv. Barnet ditt speiler seg i ditt blikk. Din anerkjennelse av at det er fint å være sammen med barnet, og at du har glede av at dere gjør ting sammen, er med på å forme barnets opplevelse av seg selv.

Rasisme og diskriminering

Mange adopterte opplever å få spørsmål om hvem som er deres biologiske foreldre, og hvor de egentlig kommer fra. Dette kan oppleves vanskelig og som en påminnelse om at det er noe ved dem som er annerledes. En opplevelse av å høre til synes å kunne være en beskyttelse når disse spørsmålene dukker opp, men også at barnet selv har ord og språk for egen historie og identitet. Dere som barnets foreldre kan hjelpe barnet med å finne måter å snakke om sin livshistorie på, som er god for barnet.

Tilhørighet

Vi har alle behov for å høre til. Barnets viktigste tilhørighet er hos dere, men barn har jo for å høre til også i andre sammenhenger. I storfamilien, blant deres venner, men også på sine egne arenaer i barnehage eller skole, i fritidsaktiviteter og blant jevnaldrende. Som foreldre kan vi legge til rette for at barna våre er en del av sammenhenger der barna kan vise selvstendighet og generøsitet og oppleve mestring. Dette vil igjen være med på å styrke opplevelsen av å høre til.

Disse ni elementene utgjør ryggraden i denne opplæringen. I løpet av de seks samlingene skal vi jobbe sammen for å få kunnskap og ferdigheter til å sette hvert av disse elementene ut i livet.