

Øvelseshefte

Barnehjernevernet

Pilot



Innhold

Øvelse 1: Samtale med barn

Øvelse 2: Samtale med barn – mikroøvelse med case

Øvelse 3: Relasjonskart

Øvelse 4: Kunnskap for barn

Øvelse 5: Refleksjonsnotat – selvrefleksjon

Øvelse 6: Personlige egenskaper

Øvelse 7: Åpne spørsmål

Øvelse 8: Refleksjonsnotat – bekymring

Øvelse 1: Samtale med barn

Samtale med barn er ikke et instrumentelt verktøy eller en metodikk som forsøker å følge en oppskrift – øvelsen handler rett og slett om at du og barnet skal snakke sammen! Likevel sier barnekunnskapen at det er enkelte ting vi som voksne bør være ekstra oppmerksomme på når vi snakker med barn – spesielt barn vi mistenker er utsatt for omsorgssvikt, vold og/eller seksuelle overgrep. Barna legger vekt på at vi må være:

- Undrende
- Vise varme
- Direkte
- Vise naturlige reaksjon

Gjennomfør minst én samtale med et barn om dagligdagse temaer, gjerne under lek eller andre aktiviteter der barnet føler seg trygt. Bruk åpne spørsmål med hjelpeord som *hva, hvordan, på hvilken måte, hvem, hvor og fortell*.

Eksempel: «*Hva gjorde du i helgen?*» og/eller «*Hvordan synes du det var?*»

Øvelse 2: Samtale med barn – mikroøvelse med case

Denne øvelsen omhandler samtale med barn – med utgangspunkt i en fiktiv case der barnet begynner å fortelle om noe som er vondt. Gjennomfør denne øvelsen sammen med en kollega på din arbeidsplass.

Caroline

«Lars er barnehageassistent. En dag forteller Caroline (4) at mamma ikke alltid er så snill. Noen ganger er øynene hennes veldig skumle og så holder hun veldig hardt i Caroline. Derfor kan det være litt skummelt hjemme. Nå ser Caroline på Lars med litt redde øyne. Lars husker at han har lært at det viktigste han må gjøre når et barn begynner å fortelle om noe vondt eller vanskelig, er å prøve å gjøre det tryggest mulig for barnet. Han spør om de kan sette seg litt i puterommet og om Caroline vil ha litt kakao. Hun smiler og nikker og følger godt med på ansiktet til Lars.»

Tenk deg at du er Lars - *hvordan går samtalen videre?*

- **Skriv ned for deg selv**

Hva er det første spørsmålet du stiller Caroline, eller sier til henne?

Hva er det viktig at du sier til Caroline for å trygge henne og legge til rette for at hun forteller videre?

- **Gjennomfør dialogen sammen med din kollega**

Én av dere er «Caroline» mens den andre er «Lars». Gjennomfør samtalen på ca. 2 minutter. Etter at dere har gjennomført samtalen med hver deres karakter så bytter dere roller. Gjennomfør samtalen på nytt.

- **Tilbakemeldinger og refleksjon**

Når dere har gjennomført øvelsen ønsker vi at dere skal gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger. Hva var det som var positivt, og hva er det som kan jobbes med videre?

Reflekter rundt «Lars» sin rolle, og diskuter hvordan dere på best mulig måte kan skape trygge omgivelser for «Caroline» i en slik situasjon.

Samtaletips!

- Vis varme i samtalen: Vis at du er oppriktig interessert i det barnet forteller. Tilliten mellom deg og barnet er viktig for at barn skal fortelle om vonde opplevelser.
- Vær undrende i samtalen: Still åpne spørsmål. Hvis barnet kan svare enten «Ja» eller «Nei» på spørsmålet – omformuler spørsmålet og prøv igjen. Fortsett å stille spørsmål underveis i samtalen med barnet.
-
- Vær direkte i samtalen: Still konkrete spørsmål til barnet. Barn kan bli usikre hvis spørsmålene er vage.
- Vær tålmodig i samtalen: Bruk stillheten som et verktøy. La barnet bruke den tiden det trenger for å tenke seg om.
- Vis naturlige reaksjoner i samtalen: Vis at du bryr deg om det barnet forteller. Dette er viktig for å opprettholde tryggheten og tilliten mellom barnet og deg.
- Lag en avtale med barnet: Husk på at du alltid må avtale med barnet om hvor informasjonen går og hva som skjer videre etter samtalen.
- Oppsummer samtalen: Oppsummer det du og barnet har snakket om. Sørg for at du får med deg alt som har blitt sagt og at du forstod barnet riktig. Gi barnet rom for å medvirke.

Øvelse 3: Relasjonskart

I denne øvelsen ønsker vi at dere lager et relasjonskart som består av barn og voksne på deres arbeidsplass. Husk å oppbevare relasjonskartet på et trygt sted dersom det ikke er anonymisert.

- **Definer begrepet**

Definer hva du/dere legger i en «*god relasjon*». Dette kan gjøres ved å definere begrepet, eller ved å eksemplifiseres en god relasjon gjennom aktiviteter som for eksempel: «*Leser for*», «*leker sammen med*» og «*gir klemmer til*».

- **Lag et relasjonskart**

Lag et relasjonskart ved å enten ta utgangspunkt i å gjøre det enkeltvis (se «Eksempel 1» under) eller samlet som avdeling (se «Eksempel 2» under).

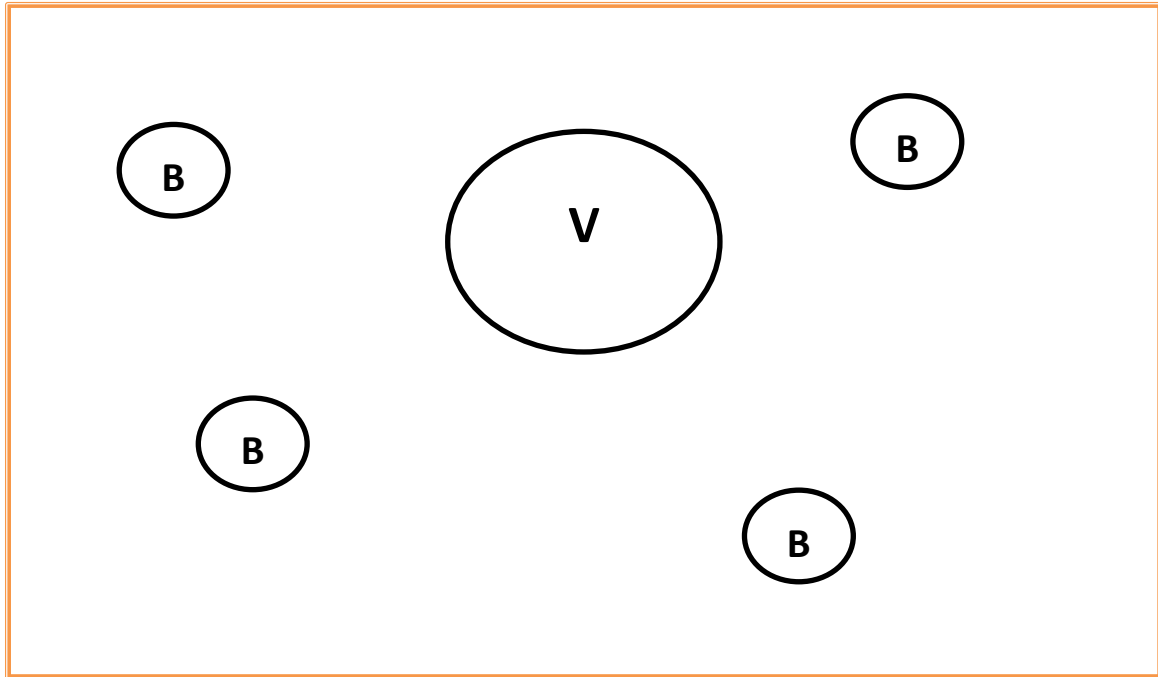
- **Kartlegg de gode relasjonene**

Sett en strek til de barna du/dere mener at dere har en god relasjon til. Formålet med øvelsen er å fange opp de barna som ingen vurderer at de har en god relasjon til.

- **Reflekter over relasjonskartet**

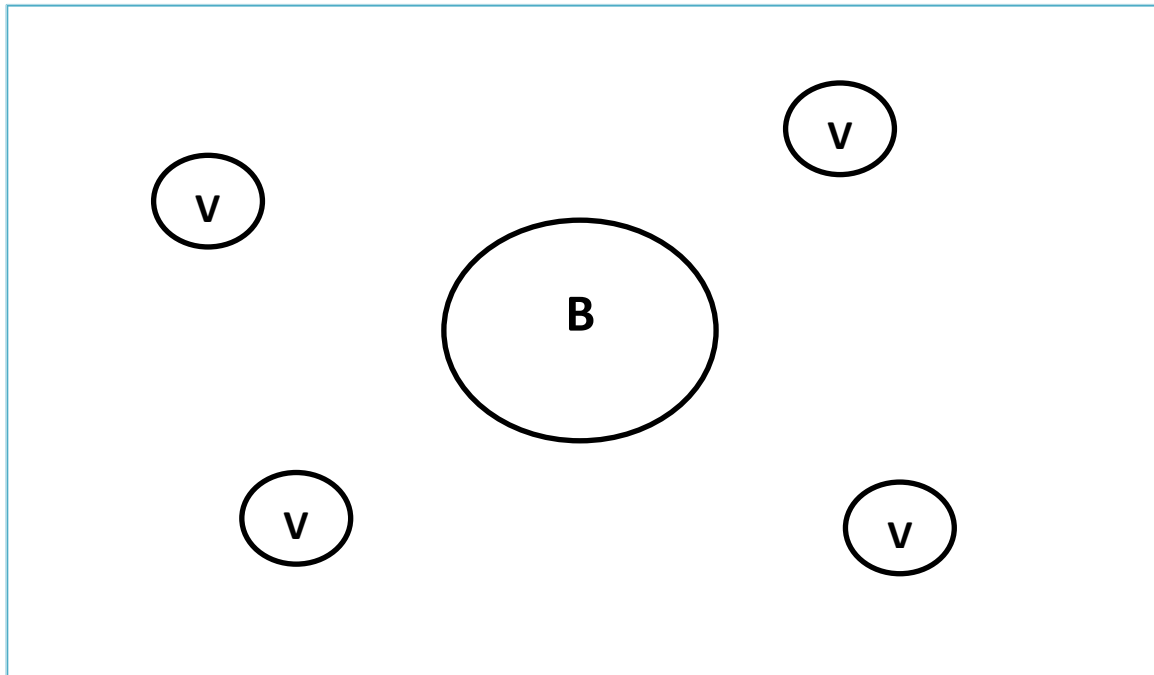
Bruk så relasjonskartet som en refleksjon i avdelingsmøter. Er det barn på deres avdeling som ikke har en god relasjon til noen voksne må dette følges opp.

Eksempel 1: Voksenperson (V) i sentrum og barna (B) rundt. Voksenpersonen setter strek til de barna vedkommende mener hen har en god relasjon til.



Eksempel 2: Barnet (B) i sentrum og voksenpersonene (V) rundt.

Voksenpersonene setter strek til barnet dersom de mener at de har en god relasjon til barnet.



Øvelse 4: Kunnskap for barn

Barn trenger kunnskap om hva som er normalt og ikke, hva som er lov og hva som er ulovlig. Barn trenger denne kunnskapen for å lære seg å sette grenser, lære om normale følelsesreaksjoner og situasjoner, og for å kunne si ifra om vonde opplevelser. Barn trenger et begrepsapparat som er forståelig for dem og de trenger trygge voksne som tilrettelegger for at denne kunnskapen blir formidlet til dem. Det er utviklet gode ressurser rettet mot barn som omhandler normalitet, og vanskelige tema som vold og overgrep. Vi anbefaler at dere bruker disse ressursene for å gi barn den kunnskapen de trenger for å si ifra om noe som er urett. Ressursene kan være utgangspunktet for en refleksjon med barna under samlingsstund, eller som utgangspunkt for en samtale med et barn du er bekymret for.

Formidle kunnskap til barn under samlingsstund

Du kan enten lese for barna, vise en informasjonsfilm som omhandler et spesifikt tema eller finne opp fiktive historier – det er lov å være kreativ! Under samlingsstunden kan du stille barna spørsmål underveis og få dem til å reflektere over tematikken. Vær oppmerksom på at dette kan føre til at barn forteller om noe vondt, så vær forberedt på at det kan skje. Sett derfor av noe ekstra tid til å kunne følge opp barnet som har spørsmål eller deler egne erfaringer i etterkant av samlingsstunden.

Formilde kunnskap til barnet under samtalen

Ressursene kan også brukes som utgangspunkt for en samtale med et barn du er bekymret for. Hvordan du bruker ressursene kan avhenge noe av om samtalen finner sted i etterkant av samlingsstunden, eller om du ønsker å snakke med barnet uavhengig av samlingsstunden. Dersom samtalen gjelder samlingsstunden må du være forberedt på å ta samtalen på sparket. Dersom du er bekymret for et barn kan du bruke ressurser med ulike tema for og utforske din bekymring. Du kan enten lese for barnet, vise en informasjonsfilm eller finne opp en fiktiv historie i henhold til tema. Underveis i aktiviteten kan du snakke om det ressursen formidler, mer spesifikt; om barnet føler på disse følelsene, om barnet befinner seg i en slik situasjon noen gang eller om barnet har det slik hjemme. Det er viktig at du

oppsummerer samtalen underveis for barnet, da barnet vil få mulighet til å korrigere, utdype eller fortsette samtalen. Avslutt samtalen når barnet ønsker det, og legg en plan for å snakke sammen igjen dersom det er aktuelt.

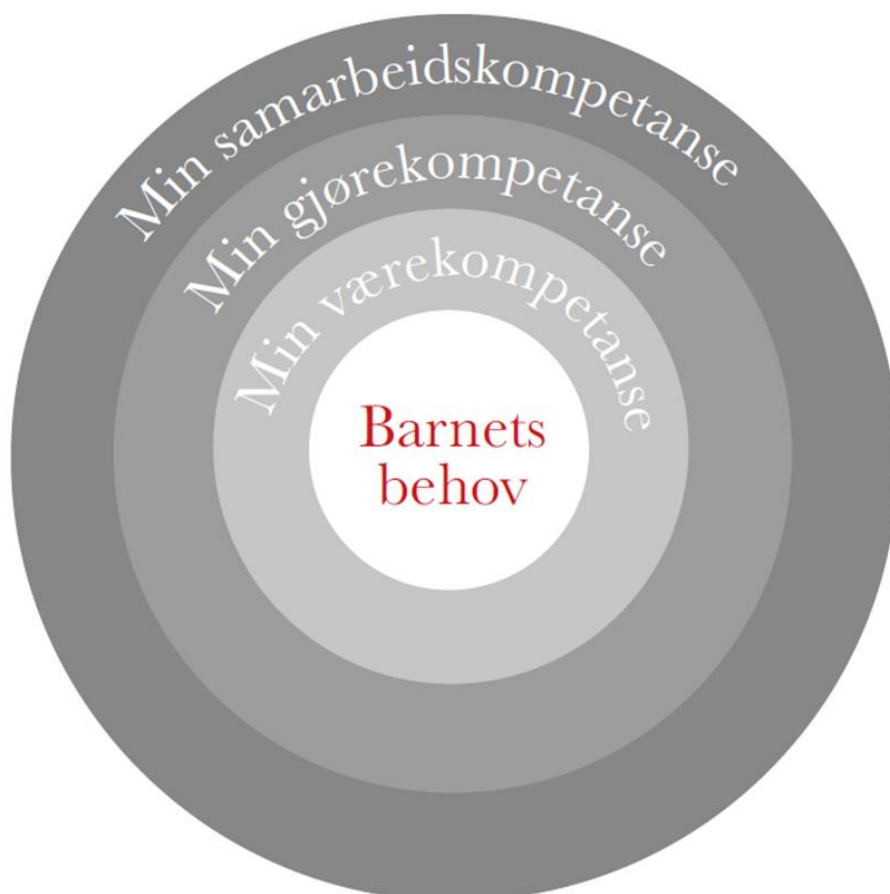
Ressurser

- [Blå kors: Sommerfugler i magen](#)
- [Redd barna: Jeg er her - verktøy for barnehage](#)
- [<https://Gyldendal: Jeg vet - barnehage>](#)

Øvelse 5: Refleksjonsnotat – selvrefleksjon

Denne er en refleksjonsoppgave du kan gjøre alene.

Fyll ut notatet basert på en situasjon du har opplevd som krevende med et barn. Ta utgangspunktet i refleksjonssirkelen når du gjennomfører øvelsen.



REFLEKSJONSSIRKELEN

1. Sirkel: Barnets behov.

Refleksjonssirkelens grunnprinsipp er at vi må starte med å se på barnet.

Først registrerer vi barnets atferd. Ta et skritt tilbake og spør hva slags følelser denne atferden er uttrykk for. Se smerteuttrykket, ikke bare atferden. Hva trenger barnet da?

2. Sirkel: Min VÆRE-KOMPETANSE:

Hva er min spontane refleksreaksjon på denne oppførselen? Et skritt tilbake. Når jeg har regulert egne følelser, hva tenker jeg da? Jeg må være bevisst egne følelser, og overstyre disse.

3. Sirkel: Min GJØRE-KOMPETANSE:

Hvordan vil jeg spontant handle i denne situasjonen? Ta et skritt tilbake og reflekter. Hvordan kan jeg møte den andres behov og samregulere med den andre? Hva kan jeg gjøre som vil hjelpe den andre best mulig?

4. Sirkel: SAMARBEIDSKOMPETANSE:

Hvem kan hjelpe meg i denne situasjonen? Ta et skritt tilbake og spør deg selv: Hvem kan jeg involvere for å hjelpe barnet? Hvilke gode samarbeidspartnere finnes, hvem kan jeg støtte meg på, og hva har vi av prosedyrer og rutiner som kan hjelpe?

Atferd eller situasjon:

- **Hva er atferden uttrykk for? Hva trenger barnet?**
- **Min spontane reaksjon på atferden eller situasjonen:**
- **Hva tenker jeg etter at jeg har regulert følelsene mine?**
- **Min spontane handling:**
- **Hva sier og gjør jeg etter at jeg har regulert meg?**
- **Hvem kan jeg involvere for å hjelpe barnet?**

Diskuter gjerne dine refleksjoner med en kollega for et annet perspektiv på situasjonen eller for konstruktive tilbakemeldinger.

Øvelse 6: Personlige egenskaper

Denne øvelsen omhandler personlige egenskaper. Gjennomfør denne øvelsen med en kollega. Skriv ned svaret på de fire spørsmålene under.

Intervju hverandre med utgangspunkt i spørsmålene under.

- *Hvilke egenskaper setter du mest pris på ved deg selv?*
- *Hvilke egenskaper kunne du evt. tenke deg å endre på?*
- *Hvilke egenskaper setter du pris på ved andre?*
- *Hvordan kan du bruke dine gode egenskaper inn i arbeidet med barna?*

Diskuter følgende etter at begge intervjuene er gjennomført: *Hvordan kan dere bruke de positive egenskapene i daglige relasjoner mer barna?*

Øvelse 7: Åpne spørsmål

Denne øvelsen omhandler åpne spørsmål og gjennomføres på følgende måte:

Gjør om de lukkede spørsmålene til åpne spørsmål. Husk at åpne spørsmål begynner med spørreord som *hva, hvor, hvordan, hvilke, hvem* og *fortell*.

- Er du fornøyd med lekene?
- Har du det bra i barnehagen?
- Liker du de voksne?
- Kan du rydde etter deg?
- Har du mange venner?

Øvelse 8: Refleksjonsnotat – bekymring

Denne øvelsen omhandler et refleksjonsnotat du kan bruke når du ønsker å reflektere over en bekymring du har. Bruk malen fra [Bydel Nordre Aker](#) for å konkretisere en bekymring du har for et barn.

 Oslo

Refleksjonsnotat BTI bydel Nordre Aker - nivå 0

Det kan i perioder være nødvendig å være særlig oppmerksom på et barn/en ungdom. For å få klarlagt din undring, kan det være en fordel å skrive ned dine observasjoner. Ved observasjon av barnet/den unge er det viktig å understreke at oppmerksomheten skal rettes mot de konkrete observasjoner av barnet – og ikke være fortolkninger av hva adferden kan være uttrykk for.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
INGEN URO	LITEN URO	GRÅSONE		STOR URO		
Det går bra med den det gjelder.	Jeg kjenner meg lit urolig for den det gjelder. Jeg har stor tiltro til at vi vil få til en endring i situasjonen.	Jeg kjenner meg mer og mer urolig for den det gjelder. Jeg/vi har prøvd flere tiltak, men ingenting har ført frem. Jeg kjenner meg usikker på situasjonen, er dette et problem eller er det meg som misforstår?		Jeg trenger hjelp med dette!	Jeg har stor bekymring for den det gjelder. Barnet er i fare. Situasjonen må endres!	Barnet er i umiddelbar fare. Situasjonen må endres øyeblikkelig!
Vi i barnehagen/på skolen/i tjenesten ser at barnet og familien klarer utviklingsoppgavene. Vi lykkes med våre oppgaver.	Jeg har kjent uro for barnet/ungdommen/foreldrene en eller flere ganger. Her er det faktoren som belaster. Jeg har stor tro på at jeg kan engasjere barn og foreldre i et samarbeid om saken, og vi er flere i barnehagen/på skolen/i tjenesten som kan bidra.	Jeg holder på å miste troen på egen evne til å hjelpe. Jeg trenger tilleggsressurser.		Tilleggsressurser og kontorrolltiltak må settes inn.	En umiddelbar og omfattende endring i barnets/den det gjelder sin situasjon er påkrevd.	

Beskriv med dine egne ord hvorfor du undrer deg

	Grad av uro 1-7
--	-----------------

Hvilke ressurser har barnet/den unge og hvordan kommer de til uttrykk?

Eksempel: fysisk, sosialt, psykisk, læringsevne, språk

	Grad av uro 1-7
--	-----------------

Hvilke utfordringer har barnet/den unge og hvordan kommer de til uttrykk?

Eksempel: fysisk, sosialt, psykisk, læringsevne, språk

	Grad av uro 1-7
--	-----------------

Beskriv barnet/den unges følelsesmessige utvikling

Eksempel: humør, selvtillit, reaksjonsmåter, frustrasjoner

	Grad av uro 1-7
--	-----------------

Refleksjonsnotat makuleres når undringen avsluttes.



Oslo

Refleksjonsnotat BTI bydel Nordre Aker - nivå 0

Beskriv barnet/den unges evne til å inngå i sosiale relasjoner

Eksempel: tilknytning til foreldre, forhold til andre voksne og forhold til andre barn / unge

	Grad av uro 1-7
--	--------------------

Fungerer barnet/den unge som andre på sin alder?

Eksempel: interesser, kunnskap, konsentrasjonsevne, planleggingsevne

	Grad av uro 1-7
--	--------------------

Vurder om det er forhold ved tjenesten (x:bhg/skole) som påvirker situasjonen

Gjør gjerne din vurdering av opprettholdende faktorer

	Grad av uro 1-7
--	--------------------

Vurder om det er forhold ved hjemmet og nærmiljøet som påvirker situasjonen

	Grad av uro 1-7
--	--------------------

Å TA OPP UNDRING

Neste skritt er å ta opp undring. Reflekter over følgende:

- Hva tror du skjer dersom du ikke tar opp din undring og snakker om den?

--

- Er det noe som hindrer deg i å ta opp dette?

--

- Hvordan kan du ta opp undringen på en god måte?

--

- Når og hvor vil du ta opp undringen?

--

Refleksjonsnotat makuleres når undringen avsluttes.