GULLÅRENE 0-6

Grunnlaget legges i barneårene

Dagens unge

- Aldri hatt det så materielt godt.
- Er digitalt innfødte
- Aldri vært så avhengige av en god barnehage og skolegang
- Forskjellene øker i Norge både materielt og i omsorgsrammene de vokser opp i.
- Gjennomføring av videregående skole er essensielt (Fullført 2,8% på stønadsordninger i NAV, ikke fullført 20,5%)
- Flere melder om psykiske plager
- 5 – 10% av barn/unge vokser opp i vilkår som vil medføre varige skader. 5%= ca 110 barn/unge i GK

Fokus på forebygging og tidlig innsats

Læringsmiljøsenteret
Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning
Universitetet i Stavanger

Livsmestring

Hvordan fremme en robust psykisk helse

Cecilie Evertsen-Stanghelle

1. Epigenetikk (GxE)
2. Tilknytning
3. Selvregulering

Psykiske lidelser blant barn og unge

- Hver 12 barn og unge har psykiske lidelser (diagnose)

- Hver 7 barn og unge har psykiske plager (symptomer)

De vanligste psykiske lidelsene er angst og depresjon.

20 av 60 barn med klar risiko ved 2 årsalderen, hadde fremdeles dette som 4 åring.

Det viktig å finne flere utsatte barn ut i fra kunnskap om risikofaktorer i omgivelsene, enn ut i fra symptomer hos barnet.
Alle barns miljøer bør kartlegges

Positiv psykologi

- *Psykisk helse,* Helsedirektoratet definerer psykisk helse som utviklingen av og evnen til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav (Helsedirektoratet, 2017).
-

Vi må prioritere helsefremmende foran sykdomsforebyggende tiltak!

Epigenetikk (GxE)

- *Epigenetikk* er læren om hvordan genuttrykket forandres uten at gene forandres (Heiberg, 2009), slik at kroppen regulerer samspillet mellom arv og miljø (Szyf & Meaney, 2008; Weaver, 2009).

- Erfaringer endrer ikke selve gensammensetningen, men de kan endre «genuttrykket». Omtrent 1/3 av befolkningen har en genkombinasjon for å utvikle psykiske lidelser. Men kun en liten andel av befolkningen utvikler psykiske lidelser. Det innebærer at det som oftest kreves uheldige miljøfaktorer for å aktivere disse sårbare genene (Moffitt et al., 2011).

Eks: Forskere har studert nyfødte rotter og deres mødre. Slikking av rotteavkom de første seks dagene i livet er ansett som «god» omsorg. Studiene viste at det var slikkingen etter at avkommet var født, som aktiverte gener. Morens tidlige omsorg fikk betydning for deres fremtidige atferd og epigenetiske mønster i en positiv forstand (Meaney et al, 1985).

Bruce Perry, 2004.

There is no such thing as an infant -Winnicott 1940

Barnets **personlighetsutvikling** kan skildres som en reise som finner sted i samspill mellom barnet og barnets omsorgsperson. Under reisen må den voksne ha **følelsesmessig oppmerksomhet** på barnet. Barnet må ses på som en person helt fra fødselen av, med en intensjon om å **bli sett, møtt og forstått**. Uten hjelp fra den voksne kan ikke barnet få kontakt med sitt eget selv og sine egne følelser. Barnet blir avhengig av ***god nok* omsorg** for å komme i gang med sin begynnende personlighets utvikling

Fysisk omsorgsutøvelse

Emosjonell omsorgsutøvelse

(Evertsen- Stanghelle, C., 2018)

Grunnleggende behov

Trygghet- føle seg beskyttet i en tilknytningsrelasjon

Forutsigbarhet- rutiner som skaper forutsigbarhet- viktigere enn store prosjekter

Stabilitet- stabile samspill og små grupper som opprettholdes over tid

(Grossmann, 2012)

Tilknytningsstil/mønster

- ✓ Omhandler en grunnleggende tillit versus mistillit til seg selv og andre.
- ✓ Barnets stilen/mønsteret etableres i løpet av 4. til 8. levemåned.
- ✓ Ved ca 2 årsalderen er barnets tilknytningsstil/mønster festet
- ✓ Barnets tilknytningsstil anses i dag som en av de viktigste forhold for barns utvikling og vekst.
- ✓ Trygg tilknytning er ingen garanti for god psykisk helse, men en beskyttende- og vekstfremmende faktor.

(Kvello, 2015).

Hva skiller nære relasjoner og en tilknytnings relasjon?

Tilknytningsrelasjoner kan sier å være et «spesialtilfelle» av nære relasjoner

Hva kjennetegner nære relasjoner:

- Det er investert mye tid i relasjonen, og den varer over tid.
- Den berører en spesiell annen som ikke er mulig å erstatte.
- Den har stor følelsesmessig betydning for individet
- Kjennetegnes av at personene søker hverandres nærhet.
- Innebærer at personene opplever ubehag ved ufrivillig seperasjon fra hverandre.

Hva kjennetegner tilknytningsrelasjon:
Barnet søker trygghet, trøst og beskyttelse hos tilknytningspersonene- blir først synlig når stress oppstår i form av at barnet føler seg truet eller trenger trøst og omsorg.

Stress og frykt

Center on the Developing Child. Harvard University

Shocking: According to neurologists the sizeable difference between these two brains has one primary cause - the way were treated by their mothers

The child with the larger and more fully developed brain was looked after by its mother - she was constantly responsive to her baby, reported The Sunday Telegraph.

Hva er det som får oss til å….

Å stå opp morgenen på tross av at en er trøtt…

Å sette seg et mål, og faktisk nå det…

Hva er selvregulering?

- Egenledelse!
- Barns evner til å regulere og kontrollere egne handlinger, språk, tanker og følelser utgjør kjernen i selvregulering (Sørensen, Gotfredsen, Modahl og Lerdal, 2011).
- Selvregulering hjelper oss til å styre og justere tanker, følelser og handlinger for å nå våre mål og tilpasse oss sosialt (Berger, 2011).

- Eksekutive- oppmerksomhet, hukommelse og impulskontroll.

Selvregulering fremmes gjennom…

- Sensitiv omsorg
- Sett ord på følelser
- Rutiner og ritualer (ytre regulering)
- Voksne eller eldre rollemodeller
- Veiledning mot prososial og regulert atferd
- Selvreguleringsaktiviteter / leker hvor kompleksiteten øker over tid
- Mulighet til å trene på selvregulering i ulike kontekster (f.eks. gjennom fri lek)

(McClelland & Tominey, 2015, s. 17)

Matheus effekten – de som har mye får mer

Mari kommer med bok hver dag, blir lest for i 30 min (x 5 x 40 uker – 5 år –) = 500 timer i løpet av barnehagekarrieren.

Casper liker å leke med lego, blir lest for i 30 min i uken (40 uker i 5 år) = 100 timer i løpet av barnehagekarrieren.

Viktigste forskningen de siste 10 årene om små barns utvikling kommer fra hjerneforskere!

Erfaringer blir til biologi - hjernearkitektur! Særlig erfaringer i forhold til betydningsfulle andre + vedvarende stress setter spor i hjernen.