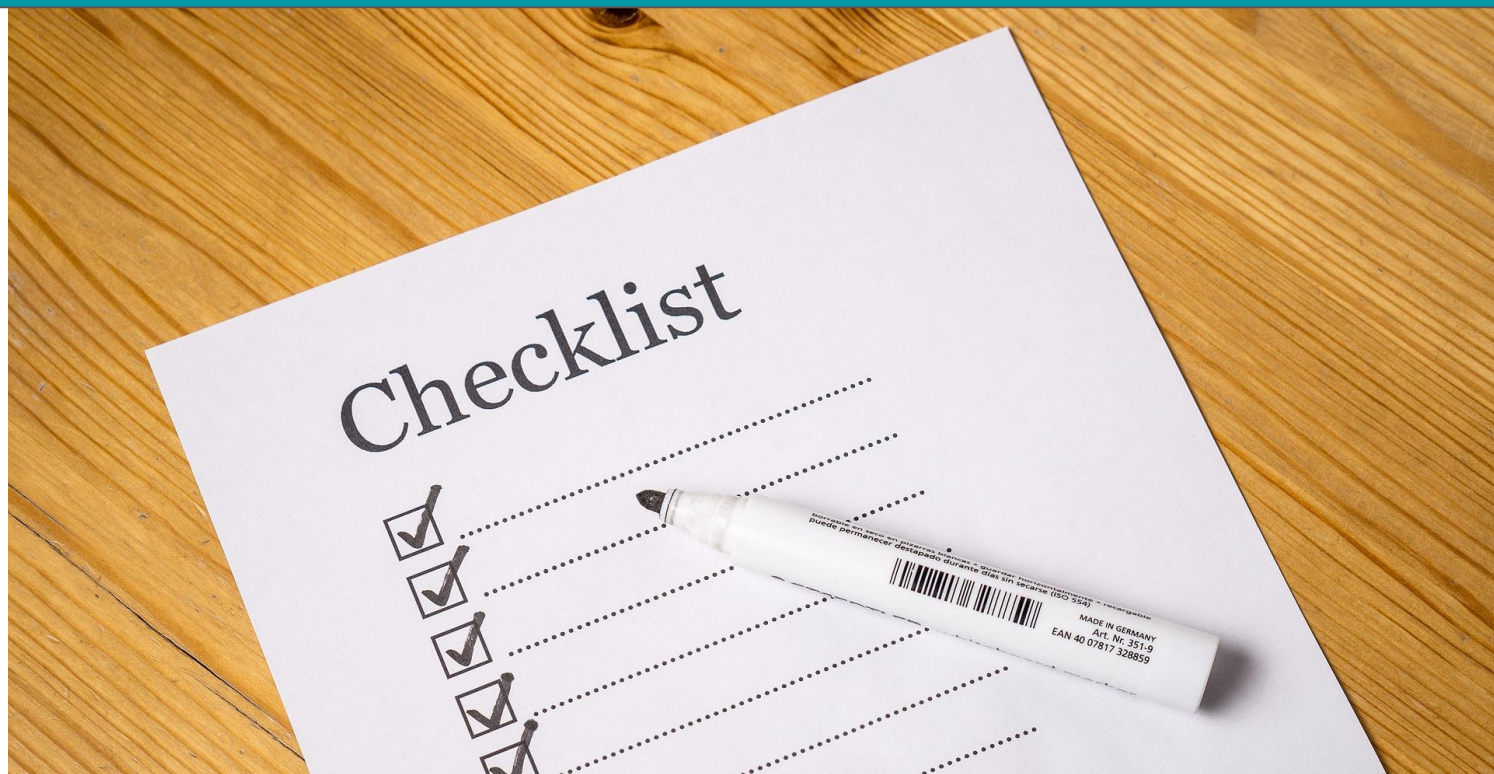


OPPSUMMERING OPPGAVE



Toleransevinduet

Toleransevinduet er en beskrivelse på en tilstand vi er i. Det er det som kalles den optimale aktiveringssonen, og det er den mentale tilstanden du er i når følelser og stress i kroppen din er på et nivå der du kan tenke klart, være rasjonell og fornuftig, klarer å konsentrere deg, være sosialt påkoblet og er i stand til å lære.

Å gå ut av toleransevinduet betyr at du blir stresset, og aktivering handler om de reaksjonene og strategiene du har for å håndtere det stresset.

Når du går over toleransevinduet så kalles det for hyperaktivering. Fight, flight, freeze er strategier som brukes for å mestre stresset i hyperaktivering.

Å gå under toleransevinduet kalles hypoaktivering. Strategien som brukes her går på å skru av følelsene.

Triggere er egentlig minner fra vanskelige opplevelser som følehjernen har lagret langt nedi hukommelsen. Disse minnene kan være veldig ubehagelige, og noen minner fremkaller så sterke ubehagelige følelser at kapteinen sovner.

NOTATER

Du er nødt til å ha kjennskap til dine egne triggere for å kunne hjelpe barn med utfordrende atferd, fordi barnets oppførsel og reaksjoner kan trigge deg. Da er det viktig å kjenne dine egne triggere for å vite litt om hva som er din ryggmarksrefleks, altså din automatiske reaksjon, slik at du kan unngå å reagere på måter som ikke hjelper barnet.

Triggere hos voksne er akkurat de samme som hos barna. Frustrasjon når du ikke får det til, tap av ansikt, mangel på kontroll, manglende mestring og utrygghet.

Det er viktig at du er ærlig på dette overfor resten av teamet, og at de er det samme, for det skaper en trygghet innad hos dere som gjør at dere kan spille på hverandre og støtte hverandre på en tett og god måte.

Å jobbe med barn som utfordrer ER utfordrende, og du trenger noen å spille på lag med, som kan komme og ta over når du trenger en pause, og skal dette skje på en god og trygg måte så må dere være trygge på hverandre.

For å kunne hjelpe barnet, så er det helt avgjørende å få en oversikt og kunne forstå uforståelig atferd. Det betyr at du må få et tak på hva det er som trigger barnet.

Poenget er jo at når barnet blir trigget, så fyker han rett ut av sitt toleransevindu, og er ikke lengre i en tilstand der han kan lære nye strategier for å mestre det som er vanskelig.

Dermed må punkt 1 på lista være å få en oversikt iver triggere barnet har. Da er det lurt å skrive en triggerbok.

I en triggerbok så beskriver du hva som skjedde, hvor, når, med hvem og hva som skjedde og ikke minst hva som skjedde før situasjonen startet.

Din oppgave: Hva er dine triggere? Hvordan reagerer du når du blir trigget?

