

# OPPSUMMERING



## Traumebevisst omsorg og den tredelte hjernen

Traumebevisst omsorg kan ses på som en forståelsesramme som er bygget opp av tre grunnpilarer. Den første pilaren kalles trygghet, og trygghet er noe som vi alle har behov for. Trygghet henger tett sammen med erfaringer. Vi erfarer at noe er trygt.

Neste pilar er relasjon. Trygghet er helt avhengig av relasjon. Da er det ikke vanskelig å forstå at det skaper problemer når barnet har vonde assosiasjoner med de som skal gjøre dem trygge. Hvis relasjonen mellom barnet og omsorgspersonene er skadet og barnet forbinder de voksne eller andre barn med vonde følelser, så har dette også en kjempestor betydning for barnets trygghet.

Den siste pilaren handler om å kunne regulere egne følelser. barn som har mange vonde opplevelser med seg i ryggsekken sin har ofte vansker med å regulere sine egne impulser og følelser. Samtidig så er det følelsesregulering og regulering av impulser noe av det aller viktigste for at et barn skal ha en sunn utvikling.

# OPPSUMMERING

Hjernen er delt i tre deler. Alle de tre delene har sine ansvarsområder og oppgaver, og de kommuniserer med hverandre. Når du har det bra, er uthvilt, trives, er god og mett, føler deg trygg osv, så er kommunikasjonen i hjernen akkurat slik den skal være.

Hjernen kan sammenliknes med en dampbåt, der alle delene er avhengig av hverandre for å fungere. Traumebevisst omsorg beskriver hvordan vanskelige opplevelser, krenkelser og påkjenninger påvirker hvordan hjernen fungerer.

Først ut er sansehjernen, og det er her alle sansesignalene fra kroppen og omgivelsene kommer aller først. Denne delen av hjernen er ubevisst og her finner du blant regulering av kroppstemperaturen din, appetitten din, søvn og stressaktivering.

Følelhjernen har ansvaret for funksjoner som følelser, hukommelse, tilknytning, oppmerksomhet og konsentrasjon. Det betyr at alle disse funksjonene er knyttet sammen. Følelhjernen tar mot signaler fra sansehjernen, lagrer erfaringer som barnet gjør seg og husker hvordan det gikk. I følelhjernen ligger også alarmsentralen. Det er her bjella går når følelhjernen tar imot signaler som blir oppfattet som fare.

Tenkehjernen finner du helt framme på toppen hodet og fram mot pannen, og dette området av hjernen er forbundet med fornuften, evnen til å tenke rasjonelt, det å kunne kontrollere impulser, planlegge, forutse konsekvenser og så videre.

Når følelsene tar overhånd så kalles det at barnet går i affekt. Dette betyr at barnets følelser er så sterke at de ikke klarer å roe seg ned på egenhånd.

Barn som har mange vanskelige opplevelser med seg, eller som ikke har gode strategier for å regulere seg, har en Kaptein som ofte sovner, eller som har reist på en lengre ferie.



# NOTATER
