

Stressmestring

i hverdagen, skole og barnehage

► Bellona Sandnes og Birgit Avseth Glimsdal

Hva er stress?

- ▶ Stress skyldes ofte en fysisk eller psykisk ubalanse, som man enten blir overveldet av eller ikke føler man kan mestre
- ▶ Stress oppleves som en følelse av at noe er uoverkommelig, mangel på kontroll eller en følelse av angst og ubehag
- ▶ Reaksjonen oppstår når det ikke er balanse mellom krav eller påkjenning, og forutsetningene man har for å oppfylle eller håndtere disse

Reaksjon på stress

- ▶ Ved stress oppstår det en spenningstilstand i kroppen
- ▶ Kroppen forberedes til kamp, flukt eller frysreaksjon
- ▶ Ur hjerne for overlevelse, reagerer på instinkt og impuls. Dette gjør det vanskelig å tenke logisk og fornuftig
- ▶ Reaksjon på stress og hva som stresser oss er individuelt. Det som stresser et barn kan virke som en bagatell for en voksen, og omvendt.

ADHD og stress

- ▶ Man kan ha økt sårbarhet for stress når man har ADHD, siden reguleringsvansker er en del av symptombildet. Små ting kan utløse sterke stressreaksjoner.
- ▶ ADHD er arvelig. Mange foreldre, søsken og besteforeldre kan også ha noe av de samme utfordringene, selv om man ikke har tatt utredning eller fått diagnose. Flere i familien kan derfor også være sensitive for stress, og ha problemer med selvregulering
- ▶ Tilrettelegging og forståelse fra omgivelsene er viktig for å begrense langvarig høyt stressnivå. Høyt stressnivå over tid er dessverre vanlig for mennesker med reguleringsvansker om man ikke får forståelse og støtte, og dette kan føre til negative konsekvenser både fysisk og psykisk.
- ▶ Det finnes podcast og informasjon om reguleringsvansker på ADHD Norge sine sider, «Når dirigenten svikter»

Stress kan også være positivt

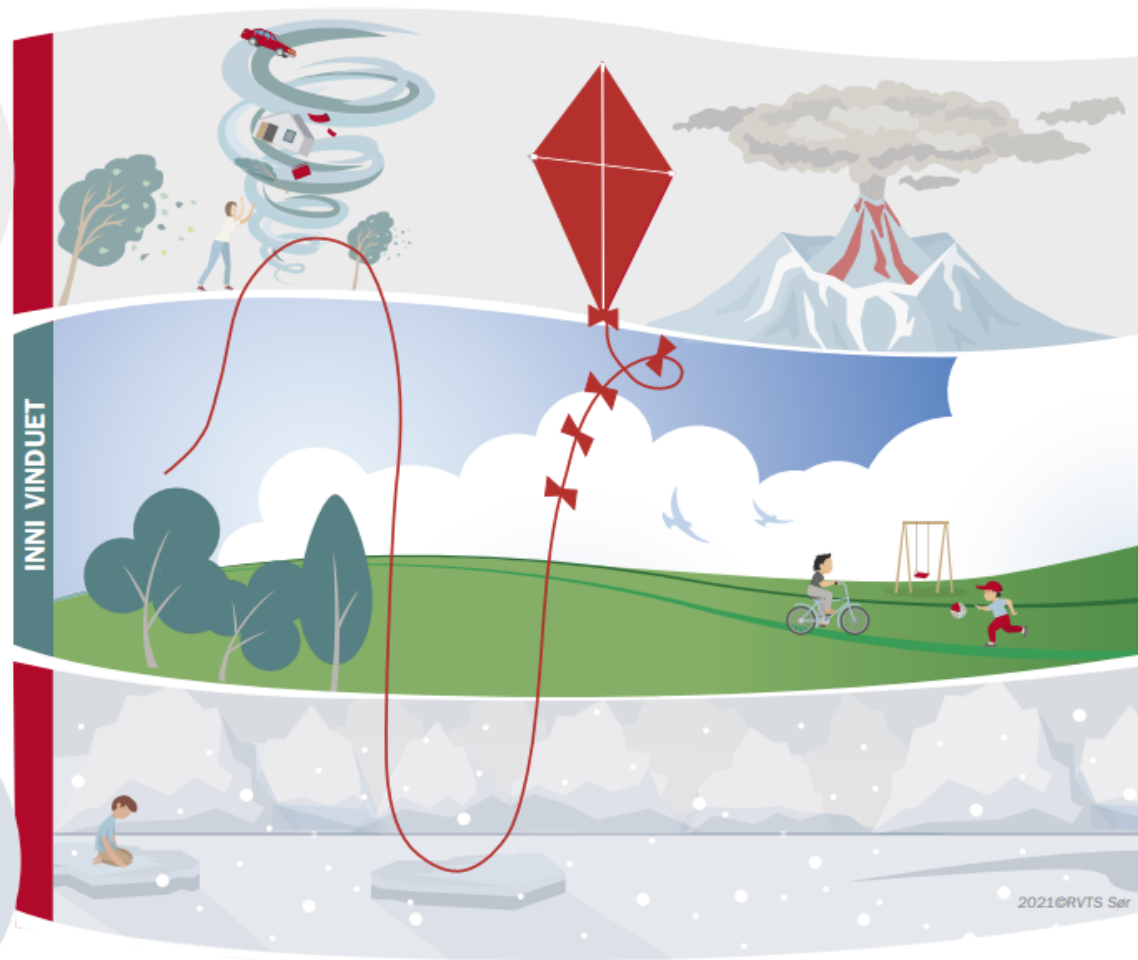
- ▶ Vår stressrespons har vært livsviktig for oss som art! At man i noen situasjoner opplever stress, er positivt for å utvikle sunne mestringsstrategier
- ▶ Stress kan være positivt når vi trenger det indre presset for å yte maksimalt, hvor vi trenger fokuset og energien
- ▶ Mange med ADHD kan bli motivert av positivt stress (bl.a dopamin og og adrenalin)

MEG OG TOLERANSEVINDUET MITT

- Høre på musikk
- Puste dypt og rolig
- Klemme på en ball
- Få en bamseklem
- Riste løs

HVA KAN HJELPE
MEG INN I
TOLERANSEVINDUET
IGJEN?

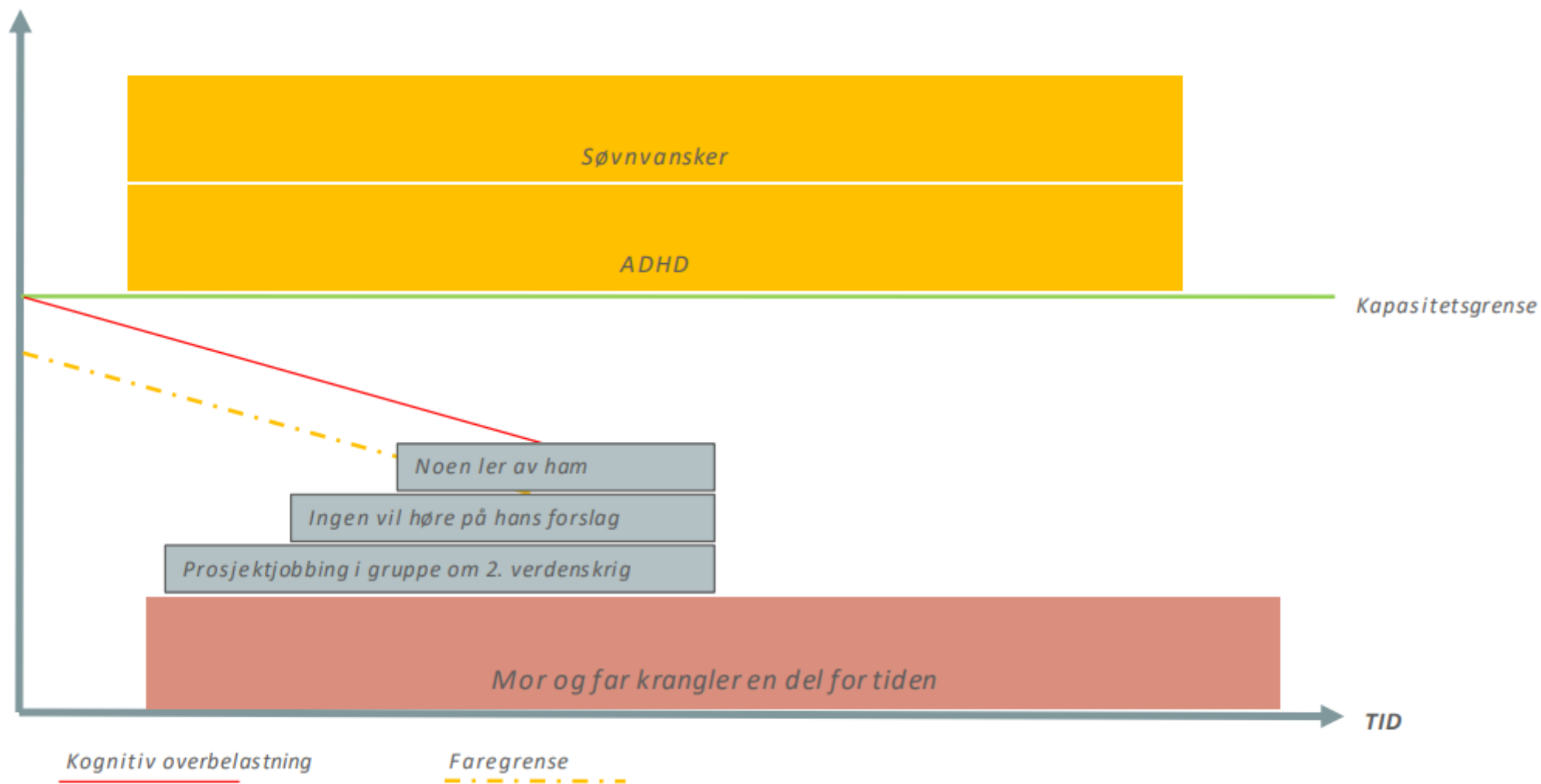
- Reise meg opp
- Strekke på kroppen
- Gå tur med en venn
- Spise litt
- Drikke vann



 RVTS
SOR

Bilde hentet fra RVTSSOR.NO

Krav til selvregulering



Bilde lånt av : Kristian Øen

Toleransevinduet og selvregulering

- ▶ Toleransevinduet kan variere mye for hver dag. Fysisk og psykisk helse kan påvirke dette, og hvor mye belastninger og stress man opplever.
- ▶ En periodevis eller kronisk belastning, som f.eks ADHD eller søvnvansker kan gjøre toleransevinduet smalere
- ▶ De gjentatte erfaringene barnet får med å reguleres tilbake i den balanserte delen av toleransevinduet sitt, er med på å utvikle barnets egen evne til god selvregulering.
- ▶ **Barnet kan ikke FORSTÅ seg til å bli regulert** - men LÆRER av erfaring over tid, ved hjelp av voksne. Etter hvert som de blir større er det viktig at de har lært positive mestringsstrategier slik at de kan regulere seg selv på en god måte.
- ▶ Barnet lærer også av å se at voksne greier å regulere sine egne følelser på en sunn og god måte

Ligger det mer bak reaksjonen?

- ▶ Hvis barnets respons ikke passer situasjonen - Finnes det flere årsaker til stressresponsen? Hva kan ha krympet toleransevinduet denne dagen? (Er barnet slitent, trøtt, sulten eller har det hatt en dårlig dag på skolen?)
- ▶ Hvis man gir plass og medfølelse for bakenforliggende årsaker kan man dempe stressreaksjonen, og heller ta opp igjen situasjonen for å løse den senere når barnet er bedre regulert.
- ▶ "ADHD- paralyse" - situasjoner og følelser kan låse seg på grunn av frysstressrespons. Føles som kroppen og hodet stritter imot, slik at det blir vanskelig å gjøre noe som helst. Dette kan komme også i enkle situasjoner som henge opp sekk, kle på seg eller gjøre lekser, og gjøre at tilsynelatende små oppgaver føles umulig. Frys responsen kan oppfattes som trass i mange tilfeller, hvor mange vil anta at det er barnet som ikke ønsker å høre etter eller er bortskjemt.

Hvordan kan reguleringsvansker se ut?

- ▶ Små bagateller kan utløse store følelser
- ▶ Kan avbryte andre, og ha vansker med å vente på tur
- ▶ Vansker med overganger og å tilpasse seg nye situasjoner
- ▶ Kan insistere på å gjøre ting på sin egen måte
- ▶ Kan bli «politi» og passe på at andre følger regler, selv om man ikke klarer å følge de samme reglene selv
- ▶ Blir lett distraherert av omgivelsene og dagdrømming
- ▶ Gjør og sier ting man angret på i etterkant
- ▶ Glemmer ting, også det man nettopp har lest eller skulle ha sagt
- ▶ Slurvefeil
- ▶ At man svarer «vet ikke» på spørsmål man egentlig vet svaret på
- ▶ Hyperfokus når det er noe man synes er spennende

Motoriske reguleringsvansker

Forskning gjennomført ved Sørlandet sykehus, viste at rundt 80 % av både barn og voksne med ADHD hadde vansker med regulering av spenning i muskulatur

Disse reguleringsvanskene kan gi vansker som;

- ▶ Hardt blyantgrep og vansker med skriving, særlig lengre tekster
- ▶ Medbevegelser som kan føre til at barnet dulter bort i andre eller river ned ting uten at de er klar over det selv
- ▶ Kan søler mye når de spiser eller drikker
- ▶ Vansker med å sitte rett i ryggen: I barnehage og på skolen kan man se at barn med ADHD legger overkroppen ned på pulten og støtter hodet i hånden, eller at det sklir ned på stolen, støtter skulderbladene på stolryggen og eventuelt vipper på stolen
- ▶ Barnet finner ofte ut av seg selv at det er bedre å sitte med beina under seg på stolen når det skal gjennomføre aktiviteter som krever finjustering, for eksempel tegning og skriving
- ▶ Mange ungdommer og voksne med ADHD kan utvikle muskelsmerter og fibromyalgi

Sensoriske vansker - Mange antenner på hodet og kroppen

- ▶ Vansker med å bearbeide sanseinput
- ▶ Kan utløse sterke stressrespons, uten at omgivelsene nødvendigvis vet hvorfor
- ▶ Man kan være ekstra sensitiv for lyd, lys, berøring, lukt, smak/konsistens og bevegelse
- ▶ Eksempel : Barn som er svært følsomt for berøring.

Barnet kan kjenne sterk smerte når låret rører bordet. Barnet slår seg vrang hver gang det settes til bordet, og dette blir sett på som et adferdsproblem. Barnet begynner å gråte uten at noen forstår hvorfor.

- Belønning og straff fungerer ikke som motivasjon, om barnet ikke har det som skal til for å møte forventningene.

«BARN GJØR DET BRA HVIS DE VIL»



Bilde lånt av : Kristian Øen

Forebygge stress

- ▶ Kartlegge hvilke situasjoner og triggere som er verst i din hverdag, og gjøre bevisste valg for å begrense stressfaktorer
- ▶ Et eksempel kan være å la barna velge klær kvelden før om dette er en kamp hver morgen
- ▶ Hvis du føler deg veldig stresset om morgenen, har du mulighet til å stå opp en stund før barna, for å prioritere egne behov før dagen starter?
- ▶ Kan man velge bort noen kamper, og fokusere på de man føler er viktigst?
- ▶ Velge hva man bruker energi på. Dette gjelder både negativt stress (viktige kamper?) og positive aktiviteter

Hva kan dempe stress?

- ▶ Huske på å ta pauser i hverdagsstresset
- ▶ Ta pauser eller timeout midt i konflikt om dere ser at noen trenger å hente seg inn
- ▶ Prøve å få best mulig søvnkvalitet
- ▶ Trening og aktivitet, gjerne i frisk luft.
- ▶ Avspenning og meditasjon - Øve på å velge bort negative tanker, yoga, "skru av hodet"
- ▶ Snakke med andre om hvordan man har det
- ▶ Å få forståelse når en situasjon føles vanskelig

- ▶ Gjøre ting som gjør en glad, fyller på kontoen med positivitet
- ▶ Si nei til tidstyver og prioritere energien der den er viktigst, selv om dette kan være å kutte ut f.eks. fritidsaktivitet eller besøk hos bestemor innimellom
- ▶ Konsentrere seg om det man kan prøve å endre, og godta det man ikke kan gjøre noe med
- ▶ Begrense stimuli - f.eks. loops og flares, dempe lys eller visuelt "støy" som tv.
- ▶ Tilføre stimuli for å stoppe tankekjør eller uro - lydbok eller musikk (NLB har gratis medlemskap ved ADHD - app for voksne og en egen kjempefin app for barn, søk på nlb.no)
- ▶ Fidget Toys
- ▶ Jevnt blodsukker og et godt kosthold

Tyggesmykke

- Kan være et alternativ verdt å forsøke om barnet biter negler, biter i stykker blyanter eller spiser på klær eller hår.



Bilder hentet fra : Tyggesmykke.no

Stressreaksjon ved støy?



Loop - øreplugger for støydemping og demping av stressreaksjon



Bilde hentet fra www.loopearplugs.com.au



Flare calmer - demper ikke lyd men kan minske stressreaksjonen av lyden



Bilde hentet fra www.gear4music.no

Hjelpemidler

Det finnes flere smarte hjelpemidler man kan benytte seg av for å kompensere for vansker barnet har. Noen koster penger, og andre kan man lage selv med veldig liten kostnad. Her er det egentlig bare fantasien som setter grenser.

- ▶ Eksempel på **Visuelle hjelpemiddel** - Her kan man for eksempel bruke klokke som fysisk viser hvor mye tid som er igjen. Noen kan ha vansker med å bedømme hvor lang tid en oppgave tar, og en slik klokke viser tydelig tiden som gjenstår. Det kan også hjelpe med en ekstra timeplan tapet på pulten slik at barnet selv kan se hvordan dagen ser ut. Hos barn i barnehagen kan tegn til tale kort forsøkes når beskjeder blir gitt.
- ▶ Eksempel på **Fysiske hjelpemiddel** - Fotdisse, fotrulle, fikleleker, tyggesmykke, sittepute med luft/fyll. Slike produkter kan hjelpe barnet med å få ut uro i kroppen uten at de trenger å forlate plassen sin.

Finn gode løsninger som passer for din familie

- ▶ Eksempel: Barnet har vansker med rydding av rom. Her kan det hjelpe å dele opp oppgaven i mindre porsjoner. Av og til hjelper det også om noen er med på å sette i gang eller fullføre oppgaven.
- ▶ Eksempel: Mor sliter med å få unna klesvask som hoper seg opp hele tiden. Hun har mye dårlig samvittighet og det blir ofte mangel på rene klær. Ved ettertanke finner hun ut at hovedproblemet er bretteingen, og at hun på grunn av dette lar være å vaske klær i det store og hele (mental sperre). Løsningen ble å slutte å brette, og bare sortere i rette kurver/hyller.
- ▶ Av og til må du finne egne løsninger som ikke er A4, men som fungerer for din familie. Det trenger ikke være "perfekt", for å være bra nok.

Tips til lærere i skole og barnehage

- ▶ Etter en beskjed eller oppgave er gitt til hele klassen, gå innom barnet når de andre har begynt å jobbe, og sjekk at de har forstått oppgaven. Hvis barnet var ukonsentrert eller rett og slett ikke forstod hva det skulle gjøre kan det låse seg, og det blir veldig vanskelig å komme i gang. Oppgaven kan føles overveldende, og det kan hjelpe å få en annen forklaring eller påminnelse om hva som akkurat ble sagt.
- ▶ Ved uro; kan barnet få sitte eller ligge en annen plass i klasserommet under selvstendig jobbing eller undervisning, om det ikke er til bry for resten av klassen? Eller kan barnet få en oppgave i klasserommet, hvor de får rørt på kroppen litt? (Som hente en bok til lærer, hjelpe til med å henge opp noe eller vaske av tavlen)

- ▶ Uvanlige dager på skolen som skidager, operasjon dagsverk, juleverksted og lignende som de fleste synes er spennende, kan være vanskelig for noen barn med ADHD på grunn av behovet for forutsigbarhet. Dette kan også gjelde friminutt, SFO og andre sammenhenger hvor det ikke foreligger en konkret plan. Så hvordan trygge barnet i forkant av disse?

De 7 H'er

- ▶ Hva skal jeg gjøre?
- ▶ Hvor skal jeg være?
- ▶ Hvorfor skal jeg gjøre det?
- ▶ Hvem skal jeg være sammen med?
- ▶ Hvordan gjør jeg det?
- ▶ Hvor lenge gjør jeg det?
- ▶ Hva skal jeg gjøre etterpå?

- ▶ Begrens unødvendige negative tilbakemeldinger til både barnet og foreldrene. Ha i bakhodet at familier med ADHD ofte kan få mye negative tilbakemeldinger i hverdagen, og har ekstra godt av å høre om det som er positivt og fungerer godt også.
- ▶ ADHD er arvelig. Besteforeldre, foreldre og søsken kan også ha ADHD selv om de ikke er utredet. Derfor kan det være fint å tenke at den tilretteleggingen man gjør for barnet også kan fungere godt for foreldre. Ekstra påminnelser, korte og klare beskjeder, skriftlige henvendelser i stedet for kun muntlig er eksempler på dette.
- ▶ Individuell tilrettelegging i klasserommet. Ha gode samtaler med barnet om hvordan ting fungerer i klasserommet, slik at barnet selv kan fortelle hva de mener kan hjelpe med konsentrasjonen. Plassering i klasserommet; (Distraksjoner? Plass ved åpen dør, vindu med utsikt ut?) Lysskyhet i forhold til taklys; behov for å sitte nært lærer for å hentes inn; behov for å sitte bakerst i klasserommet for å ikke ha noen bak?
- ▶ Egenledelse - Mange barn med ADHD har vansker når det kommer til egenledelse, altså den indre stemmen som skal fortelle deg hva du skal gjøre til en hver tid - En dirigent. Etter overgang fra barnehage til skole settes det plutselig store krav til selvstendighet og mer ansvar blir lagt på barna. Ha i bakhodet at barn med ADHD kan trenge ekstra støtte på områder «de burde kunne klare» på grunn av disse vanskene. Dette kan gjelde hva som skal bli med hjem i sekken ved skoleslutt (bøker, pad, matboks) eller å ha på riktig klær når de skal ut.

Vansker med egenledelse kan også gjelde for de større barna. Her kan det være vansker med å organisere tingene sine, huske å ha med det de skal, få gjort lekser eller å komme i gang med arbeidet sitt.