LANDSPÍTALI

BUGL

Öryggishringurinn (COS-P)

Vegvísir fyrir foreldra um myndun styðjandi tengsla

Um höfundana

Glen Cooper, Kent Hoffman og Bert Powell frá Marycliff Institute í Spokane, Washington og Robert Marvin, frá University of Virginia í Charlottesville eru upphafsmenn öryggishringsins (COS-P). Þeir hafa gefið út greinar og unnið að mörgum rannsóknum á COS-P og nú nýlega gáfu þeir út bækurnar Raising a Secure Child og The Circle of Security Intervention (Enhancing Attachment in Early Parent-ChildRelationship). Öryggishringurinn (COS-P) er inngrip sem er viðurkennt og skráð sem gagnreynt af U.S. Department of Health and Human Services Children's Bureau Child Welfare Information Gateway.

„Öryggishringurinn (COS-P) hjálpar þér að skoða hvað stýrir hegðun barna til að átta þig á raunverulegum tengslaþörfum þeirra.“

Öryggishringurinn (COS-P) vísar til ákveðinnar hugmyndafræði, sem gerir umönnunaraðilum og kennurum kleift að átta sig á og mæta þörfum barna fyrir örugg tengsl, fremur en að leggja megin áherslu á hegðun. Aðferðin gagnast þar sem unnið er með börnum og fjölskyldum þeirra og miðar að því að efla gæði tengsla, sem er lykilatriði til þess að börnum farnist vel í lífinu.

Öryggishringurinn (COS-P) er stuðningsúrræði fyrir foreldra og börn og snýst um þau tengsl sem veita börnum tilfinningalegan stuðning. Öryggishringurinn (COS-P) hjálpar foreldrum og umönnunaraðilum við að átta sig á og skilja tengslaþarfir barna. Þannig geta þeir lært að vera tilfinningalega betur til staðar fyrir börnin. Vegvísirinn sýnir á skýran hátt að samband er á milli tengsla og hvernig börnum gengur í námi og daglegu lífi. Hann á einnig erindi við fagfólk sem vinnur með börnum og gagnast við að skapa þeim öruggt umhverfi. Öryggishringurinn (COS-P) á við um börn á öllum aldri.

Öryggishringurinn (COS-P) gagnast þér m.a. til þess að taka eftir hinum ýmsu aðferðum og leiðum sem barn notar til að leita eftir stuðningi þínum og aðstoð. Þegar hegðun barns veldur uppnámi gagnast hann þér til að skilja hegðunina og hvernig best er að bregðast við og mæta þörfum barnsins í aðstæðunum.

Vegvísirinn um Öryggishringinn (COS-P)

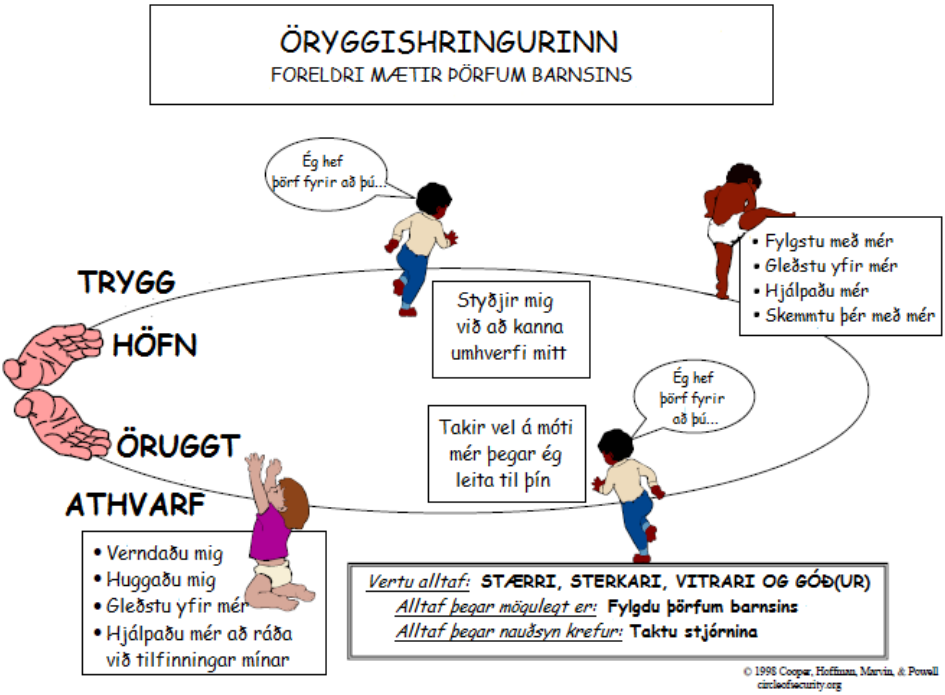
Skýringarmyndin sýnir hring sem tvær hendur halda á. Önnur höndin styður efri helming hringsins og sýnir þá tryggu höfn sem börn þurfa á að halda til að uppfylla þarfir sínar fyrir leik og lærdóm. Undirliggjandi þarfir barna til að kanna umhverfi sitt eru dregnar saman í kassanum á efri helmingnum:

- „Fylgstu með mér“ (svo að ég sé örugg(ur))
- „Gleðstu yfir tilvist minni“ (svo ég geti litið á þig og séð hversu vænt þér þykir um mig og að þú hefur ánægju af að vera með mér)
- „Hjálpaðu mér“ (en bara nægilega mikið til að ég geti gert sjálf(ur))
- „Skemmtu þér með mér“ (taktu þátt í því sem vekur áhuga minn)

Höndin sem styður við neðri helminginn táknar það örugga athvarf sem börn þurfa á að halda þegar þau hafa fengið nóg. Undirliggjandi tengslaþarfir þeirra koma fram í kassanum á neðri helmingnum:

- „Verndaðu mig“ (þegar ég er hrædd(ur))
- „Huggaðu mig“ (þegar ég er í uppnámi)
- „Gleðstu yfir tilvist minni'“ (er báðum megin í hringnum vegna þess að það skiptir svo miklu máli fyrir börn)
- „Hjálpaðu mér að ráða við tilfinningar mínar“

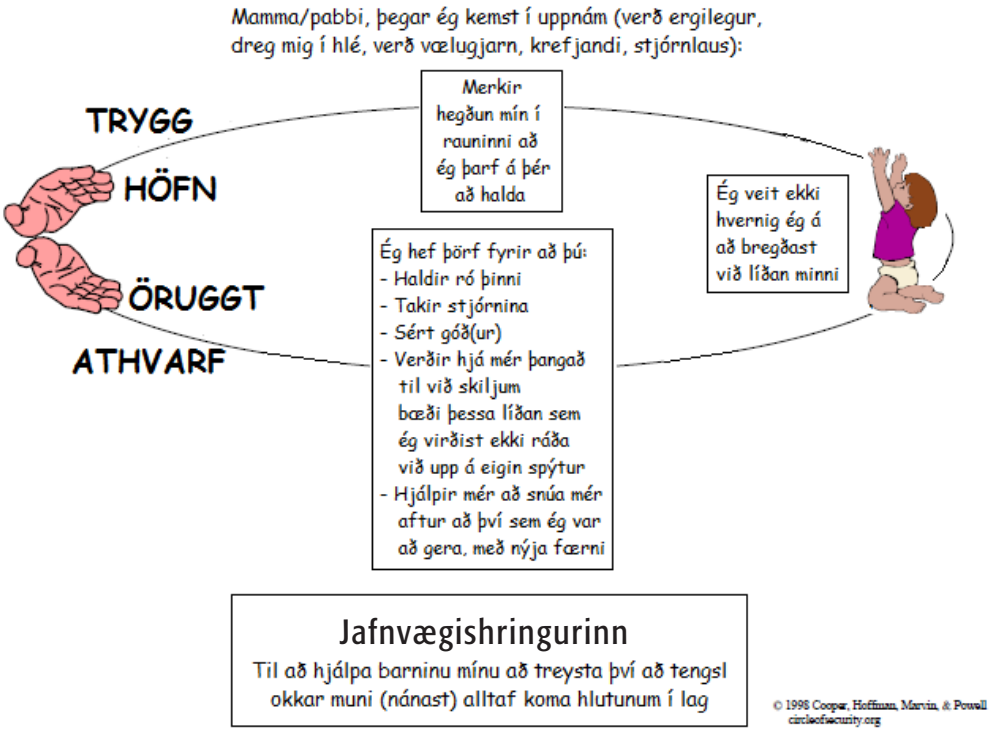
Þrátt fyrir að flestir umönnunaraðilar átti sig á því að börn þurfa hjálp við að skilja heiminn í kringum sig (eða hegðun sína), þá er hugmyndin um að þau þurfi einnig hjálp við að ráða við sína innri veröld (eða tilfinningar) ný af nálinni.



Þegar börn upplifa yfirþyrmandi tilfinningar þurfa þau aðstoð fullorðinna, þar sem þau eru enn of ung til að ráða við þær sjálf. Skýringarmyndin fyrir Jafnvægishringinn sýnir hvernig hægt er að grípa inn í og aðstoða barnið við að ná tilfinningalegu jafnvægi að nýju.

Ferðin um Öryggishringinn byrjar á þörfum barns til að kanna umhverfið. Þegar það hefur fengið nóg kemur það til baka í öruggu höfnina hjá fullorðnum aðila sem er fær um að vera til staðar tilfinningalega. Eftir það getur barnið farið aftur út að kanna umhverfi sitt.

> Hendurnar tvær tákna sérstaka manneskju, sem er alltaf góð, sterkari, eldri og vitrari en barnið. Þessi manneskja bregst við þörfum þess og tekur stjórnina hvenær sem þess gerist þörf. (Marvin, Cooper, Hoffman & Powell, 2002, bls. 110)



Ef þú starfar við umönnun barna ert þú „hendurnar“ fyrir börnin sem eru í þinni umsjá. Börnin spyrja sig ómeðvitað: „ Ert þú fær um að taka stjórnina? Getur þú huggað mig og veitt mér nægilega mikla öryggiskennd til að ég geti leikið mér? Ert þú góð(ur)?“ Börnin eru á stöðugu ferðalagi um Öryggishringinn. Þau þurfa alltaf á þér að halda, en sýna það á mismunandi hátt. Þau verða mjög krefjandi þegar þau eru óörugg og hrædd um að fá ekki þann stuðning sem þau þurfa. Ef þú tekur vel á móti þeim og mætir þörfum þeirra þegar þau ferðast um tengslahelming hringsins (þann neðri), gefur það þeim styrk til að leggja af stað að nýju í könnunarleiðangur um umhverfi sitt (efri helming hringsins). Á þann hátt verða börn sífellt öruggari og sjálfstæðari.

Á myndinni eru börn með foreldri sínu, einbeitt við leik. Þetta er skýrt dæmi um „Fylgstu með mér“ hlutanum á efri (könnunar) helmingi hringsins. Þarna eru börnin að segja „Hjálpaðu mér bara nægilega mikið til að ég geti gert þetta sjálf(ur)“.

Að nýta sér vegvísinn

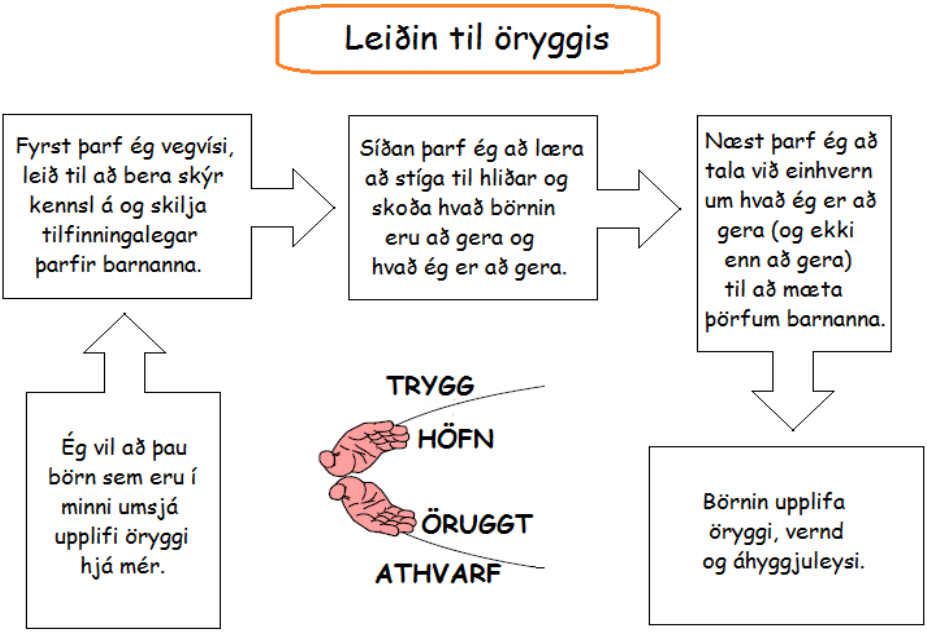
Hvernig er best að nýta Öryggishringinn (COS-P)?

Myndin hér fyrir neðan af leiðinni til öryggis sýnir þér nauðsynleg skref að því marki að vera tilfinningalega til staðar fyrir barn.

Öryggishringurinn (COS-P) er upphafsreitur og vegvísir til að skilja tilfinningalegar þarfir barna og þörf þeirra fyrir örugg tengsl. Hann skapar grunn að því að skilja merkingu hegðunar barna út frá tengslakenningum til að finna út hvernig hægt er að mæta þörfum þeirra.

Eins og kemur fram á skýringarmyndinni er mikilvægt að gera það í samtali við aðra. Samtalið snýst um að „sjá og giska“: Þú lýsir því sem þú sérð barnið gera til að tengjast þér og með hjálp hringsins giskar þú á hvaða þörf barnið er að láta í ljós. Þú getur átt þessi „sjá og giska“ samtöl við:

- Aðra foreldra (sem hluta af íhugulu samtali)
- Barnið sjálft (sem hluta af samtali sem hefur þann tilgang að setja sig inn í líðan barnsins)
- Samstarfsfólk(sem hluta af íhugulum vinnubrögðum)



Hvað merkir hegðunin?

„Sjá og giska“ samtal er laust við dæmandi viðhorf. Fundið er út hvernig hægt er að skilja og koma þannig til móts við þarfir barnsins frekar en að reyna að breyta þeirri hegðun sem barnið sýnir.

> Með hegðun sinni er barnið að segja: „Ég er enn að læra (að slá ekki/bíta ekki/ eignast vini) og þar sem þú ert eldri, sterkari og vitrari þarf ég á hjálp þinni að halda.“

Hægt er að „sjá og giska“ á marga vegu. Myndbandsupptökur geta verið tilvalin leið til að skoða samskipti. Sem dæmi má nefna að á námskeiðum um Öryggishringinn (COS-P) hittast foreldrar ásamt meðferðaraðila (einir sér eða í litlum hópum) er stuðst við þar til gerð myndbönd til að „“sjá og giska“ á þarfir barna.

Mikilvægt er að þú getir sett hegðun barnsins og viðbrögð þín í orð og giskað á hvað er að gerast í samskiptum ykkar og getið þér til um þarfir barnsins. Þannig sýnir þú barninu að það skiptir máli.

Að „sjá og giska“ með börnum – dæmisaga

Elín kom til Katrínar, leikskólakennara síns, og sagði að sér væri illt í hálsinum. Katrín hafði skömmu áður tekið eftir því að Elín leit út fyrir að vera í uppnámi eftir að annað barn hafði tekið af henni húfuna við rólurnar. Elín hafði áður reynt að tengjast Katrínu með því að sýna henni „meiddi á fingrinum“ (ekkert var þar sýnilegt). Katrín lét í ljós áhyggjur af því að Elínu væri illt í hálsinum og spurði hvort hún vildi eitthvað að drekka. Hún sagði líka: „Ég er ánægð með að þú baðst mig um hjálp. Þú veist að þú mátt koma til mín hvenær sem er, t.d. þegar þér líður illa. Ég er alltaf til í að hjálpa þér.“

Stundum gefst tækifæri til að bæta einhverju við. Katrín hefði getað giskað strax á þarfir Elínar. Eftir að hafa rætt um verkinn í hálsinum gæti hún hafa bætt við: „Ég er líka að velta fyrir mér hvort þú sért svolítið leið. Ég sá Jakobínu taka af þér húfuna og þú virtist vera í uppnámi“ og gefið svo Elínu færi á að tala. Ef Elín hefði þá sagt: „Jakobína vill ekki leika við mig“, gæti Katrín hafa svarað: „Já, það var ástæða til að vera leið. Þú getur setið hér hjá mér í smá stund, eða við getum farið í rólurnar saman.“

Að ræða við börn á þennan hátt getur virst svolítið óþjált í byrjun, en það eykur mjög upplifun þeirra um að mæta skilningi . Nauðsynlegt er að orða það sem er að gerast í samskiptunum, á meðan það er að gerast, og geta sér til um hvers barnið þarfnast. Það sýnir börnum fram á að þau skipti máli - „Þú fattar þetta í alvöru, þú skilur mig. Ég get reitt mig á þig þegar mig vantar aðstoð. Ég get hlustað á þig og verið til samvinnu. Ég get treyst á þig; Ég veit að þú getur huggað mig, og það styrkir mig í að fara aftur að leika mér og læra.“ Það minnir okkur líka á að vera meðvituð um aðferðir barna við að mynda tengsl í stað þess að einblína á hegðun þeirra í augnablikinu.

Öryggishringurinn (COS-P) er vegvísir að nýjum hugsunarhætti og nálgun sem gerir fullorðnum kleift að skilja, skynja og mæta raunverulegum þörfum barna fyrir örugg tengsl, frekar en að einblína á truflandi hegðun hér og nú.

Á námskeiðum um Öryggishringinn (COS-P) er foreldrum og fagfólki kenndar aðferðir til að mæta tengslaþörfum barna og skapa þeim þannig þroskavænlegt umhverfi með tryggri höfn og öruggu athvarfi.

Kennt er hvernig hægt er að:

- Eiga samtöl sem eru laus við dæmandi viðhorf og miða að því að setja sig inn í líðan viðmælandans, hvort sem um er að ræða barn, foreldri eða annan umönnunaraðila.
- Sérsníða aðferðir til að ná til barna sem erfitt er að tengjast.
- Auka skilning umönnunaraðila á eigin tilfinningum og viðbrögðum til að þróa og bæta vinnubrögð.
- Aðstoða börn við að dafna og þroskast í gegnum styðjandi samveru og leik.

Góð umönnun og menntun og uppeldi barna snýst um tengsl og samskipti: Að mynda djúpstæð tengsl við börn, hvetja þau og styðja við að tengjast öðrum börnum, og stuðla að farsælli samvinnu við fjölskyldur. Öryggishringurinn (COS-P) aðstoðar við að koma auga á þær tengslaþarfir sem liggja að baki hegðun og er þess vegna ómetanlegt hjálpartæki fyrir hvern þann sem annast börn.

LANDSPÍTALI

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI - BUGL NÓVEMBER 2017

ÁBYRGÐARMENN: UNNUR HEBA STEINGRÍMSDÓTTIR OG VILBORG G. GUÐNADÓTTIR

LJÓSMYNDIR: SHUTTERSTOCK

HÖNNUN: SAMSKIPTADEILD LSH

ÞÝTT OG STAÐFÆRT FRÁ:
HTTPS://WWW.CIRCLEOFSECURITYINTERNATIONAL.COM/

Circle of Security
INTERNATIONAL
Early Intervention Program for Parents & Children