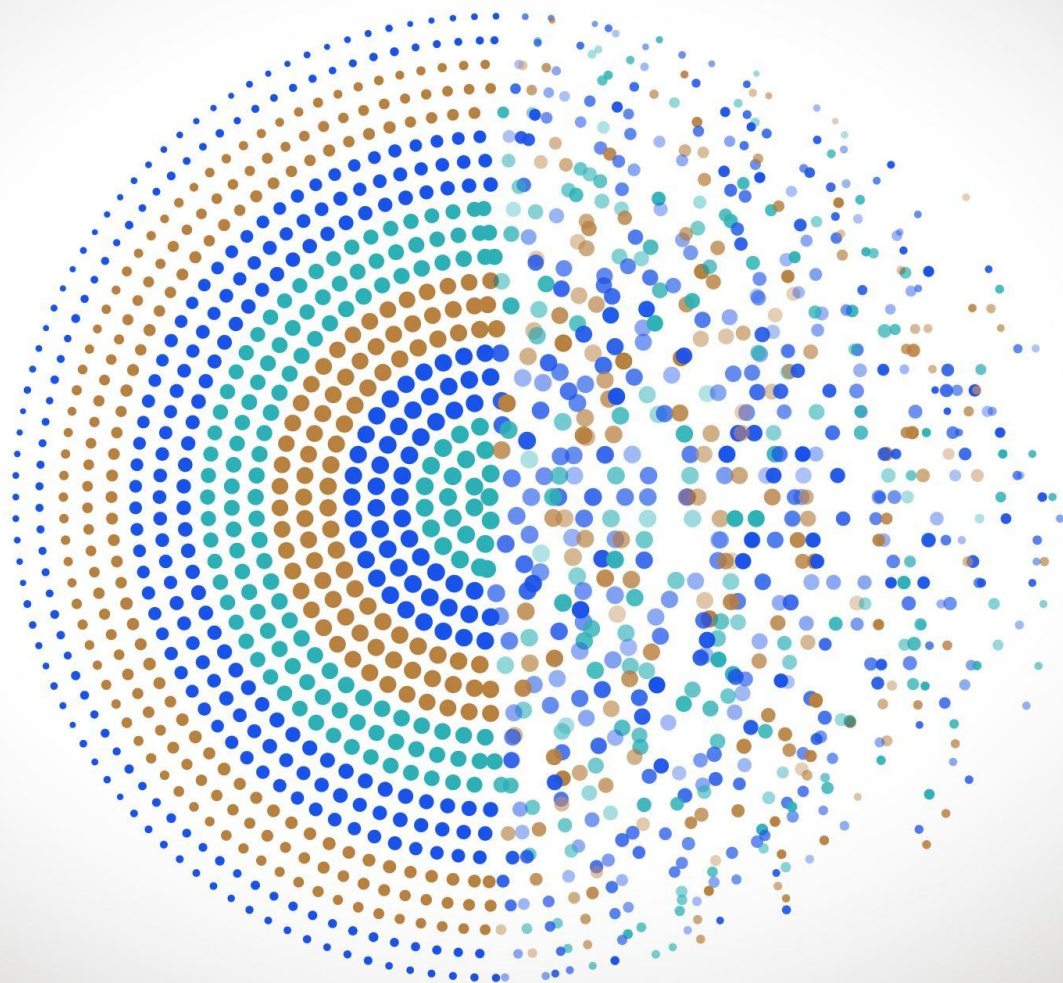




Traumer hos børn



EN QUICK-GUIDE TIL
FAGPERSONER

Hvordan fungerer hjernen ved traumer?



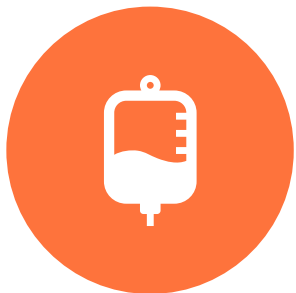
Alarmsystemet tager over



Hjernens 'røgdetektor' aktiveres og sender signaler om fare



Hjertet banker hurtigt, muskler spændes og sanserne skærpes



Kroppen frigiver adrenalin og kortisol – stresshormoner



Tænkning, det rationelle og læring lukker ned. Overlevelsen prioriteres frem for fornuft

Når hjernen i længere perioder er i overlevelses-mode



Når barnet ikke kan undslippe og faren gentager sig (eks ved gentagne overgreb), bliver alarmen *kronisk overaktiveret*



Hjernen lærer at '*verden er farlig – jeg må altid være klar*'



Hjernes hierarki ændres og det er ikke længere fornuften, der dirigerer – det er følelser og krop.

Hjernen lærer at forvente fare



Over tid bliver Amygdala overfølsom; den responderer på signaler som *ligner* faren – selv hvis der ikke er fare.



Eks. En stemme, en lugt, en dør der smækker, en lærer der hæver stemmen kan føles som et angreb.

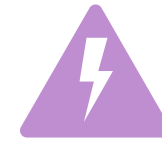


Det præfrontale cortex (der hvor vi tænker os om, reflekterer og har fornuften) bliver underudviklet, for den er sjældent aktiv under stress. Barnet får svært ved at planlægge, koncentrere sig, forstå konsekvenser og regulere følelser

Traumet lagres i kroppen som sanseindtryk



Små børn kan sjældent sætte ord på overgreb – det lagres som fornemmelser:



Kroppen (kulde, spænding, kvalme)



Sanser (lyde, lugte, berøring)



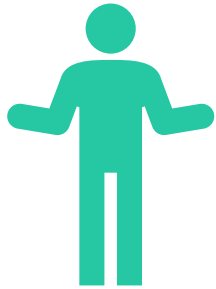
Følelser (skam, hjælpeløshed)



Når noget minder om situationen, **genaktiveres kroppen** som om faren sker. Kroppen husker noget, som sproget ikke kan sige.



Hjernen kan hele – men kun i tryghed



Gentagen tryghed – amygdala kan lære, at man ikke er i fare hele tiden.

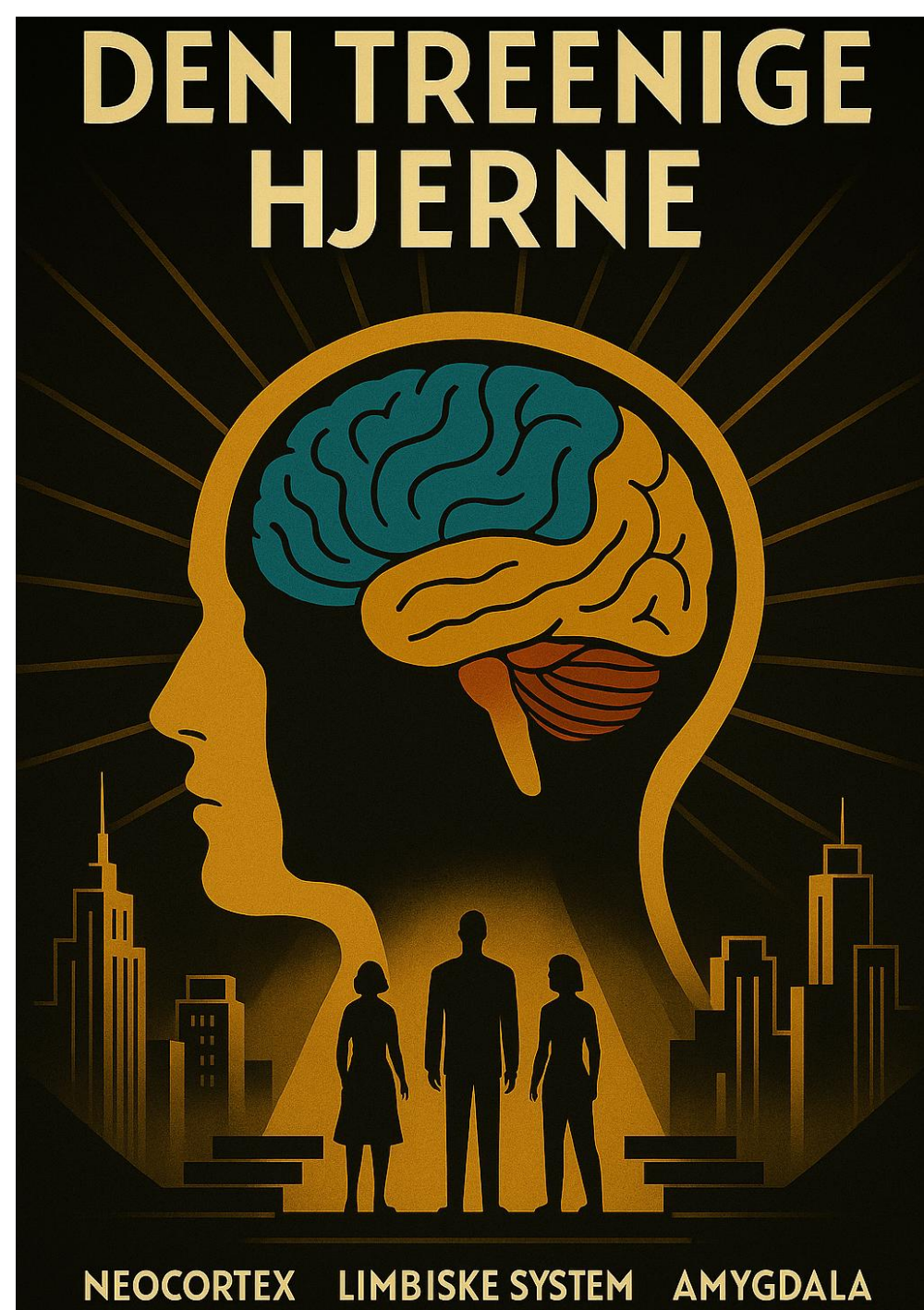


Relationel ro – de voksne regulerer barnets nervesystem ved at 'låne ud' af deres eget.



Forudsigelighed – hjernen tør slippe kontrollen.

Hvordan man
arbejde med
elever med
traumer?



Lærerteamet – ændret fokus og beredskab

- Hvis overgrebet kommer intrafamiliært (fra far), er der en helt særlig grad af mistillid hos barnet.
- Autoriteret (især mænd)
- Visse lugte, kropsholdninger, stemmelejer
- Spørgsmål om familie, mor og far, hvad lavede I i weekenden osv



Undgå uforudsete triggere

- Familieopgaver, evt. Fars Dag-temaer
- Fokus på kontrol og grænser. Barnet skal altid vide, hvad der sker, og hvem der bestemmer
- Pres aldrig barnet til at tale om sagen, men lyd anerkendende, hvis det åbner op.
- Have en klar rollefordeling – hvilken voksen har hovedrelationen, mens resten ved hvordan de inddirekte støtter





Hvordan ser forløbet ud for barnet?

Barnet skal være mere beskyttet – altid vide hvem der er på skolen den dag, og hvad der skal ske.

Mulighed for hurtig tilbagetrækning (fx et trygt sted eller en tryk voksen til at gå til)

Fokus på kontrol og selvbestemmelse; barnet skal have oplevelsen af, at det bestemmer over egen krop og situation.

Evt. lav 'Min egen sikkerhedsplan'. Barnet laver med en voksen en plan over, hvad der hjælper, når noget bliver svært. (Lyde, ord, mennesker osv)