

Fram med følelsene

Av Rigmor Sjaastad Hagen

Psykologspesialist Solfrid Raknes fra Midsund mener det er viktigere for barn å utvikle et språk for følelser enn å lære om meitemarker. Til og med hvis de skal bli naturfagslærere.

– Hensikten er å utvikle barns evne til å snakke mer vennlig til seg sjøl. Det er basert på grunnprinsipp fra den kognitive modellen, der det sentrale er at måten vi tolker situasjoner er avgjørende for hva vi føler. Følelsene er ofte til hjelp. For eksempel blir jeg redd hvis jeg er i ferd med å ramle ned. Men av og til er følelser til bry. Barna skal få hjelp til å takle situasjoner som ikke er farlige, men som likevel oppleves farlige. Eller situasjoner der de reagerer med sinne uten at det har skjedd noe grenseoverskridende.

2. Du bruker begrep som grønne og røde tanker?

– Når følelsene er til bry har vi ofte tolket situasjonen på en ikke-hensiktsmessig måte. Psykologisk førstehjelp konkretiserer hvordan vi kan øve på å tenke hjelpsomme tanker i emosjonelt vanskelige situasjoner. Røde tanker er negative, automatiske tanker, som gjør vondt verre. De grønne tankene er de hjelpsomme tankene som på sikt kan gjøre deg mer glad og trygg.

3. Hvorfor er dette viktig?

– Vi må hjelpe barn å utvikle et språk for å sette ord på det de føler. Et eksempel: Hvis barnet ikke tør å kjøre i slalåmbakken, er livredd og skriker, får ikke barnet nødvendigvis den støtten det trenger. Hvis barnet klarer å si «jeg er redd, det dunker i hjertet», da forstår voksne bedre. Barna har nytte av å kunne si hva de trenger i en situasjon. Hvis de møtes med «det er ikke farlig», vil de ikke få muligheten til å sette ord på det de føler, og heller ikke få muligheten til å utvikle bedre mestringsstrategier. De som får hjelp til å utvikle språk for å uttrykke tanker blir mer robuste, og vil lettere klare seg i barnehage, skole, og – på sikt – i arbeidslivet.

4. Har barn i dag sammenliknet med tidligere større behov for psykologiske metoder?

– De har større kommunikasjonsutfordringer i dag. Samfunnet endrer seg i retning av at barna har flere «skifter». Da jeg var liten på Otrøya fantes det ikke barnehager, og jeg hadde færre personer å forholde meg til enn det barn har i dag. Det er mange folk i et barneliv, mange unger i barnehagen, skiftende barnehagepersonale, familieforholdene er også mer skiftende nå. Folk flytter mer. Kommunikasjonsferdighetene er essensielle for å ha det bra, lære og utvikle god helse.

5. Snakker vi nok om barns psykiske helse?

– Jeg er ikke så opptatt av at vi skal snakke om det, men er mer opptatt av hva vi gjør. Vi bør forebygge, systematisere og jobbe for at så få som mulig utvikler psykiske lidelser. Min farmor, som ofte passet meg da jeg var liten, kunne si at «nå ble det for mye for meg, nå må dere roe dere ned», og sette seg ved pianoet. Jeg tror ikke mange barnehageansatte vil si noe sånt. Barna lærer der de er. Barnehager og skoler bør ta utvikling av barnas følelses- og tankeliv på alvor, vise barna at ulike følelser er ok og hjelpe dem til å utvikle gode mestringsstrategier.

6. På hvilken måte?

– Det som har slått meg når jeg har jobbet med barnehager er at samlingsstundene kan ha meitemark og våren som tema. Og ja, det er viktig å lære forskjellen på firfisle og edderkopp, men at unger trives og får god sosial kompetanse er enda mer grunnleggende. De bør lære å skille mellom ulike følelser som sinne, glede, redsel og sjalusi. Det å utvikle toleranse og et språk for følelser er mye viktigere enn å lære om meitemarker, til og med hvis du skal bli naturfagslærer.

7. Hva stod på planen i Molde?

– Kursdagene har foregått i regi av Voksne for Barn. På mandag holdt jeg kurs for rundt 50 ansatte i mellomtrinnet ved Molde-skolene, initiert av en tverrfaglig prosjektgruppe i Molde kommune som jobber for forebygging av psykiske lidelser. Moldeskolene har ikke et eget forebyggingsopplegg for mellomtrinnet og ungdomsskolen, og dette kurset

skulle bøte litt på det. Tirsdag holdt jeg kurs for skole- og helsetjenester som jobber med 8-12-åringene, og onsdag var det barnehagens tur, med vekt på dem som jobber med barn fra 4-7 år.

8. Hva var avgjørende for at du utdannet deg til psykolog, og hvorfor ville du jobbe med å bedre barns psykiske helse?

– Jeg tok profesjonsstudiet i Tromsø. Jeg syntes det var vanvittig spennende og fascinerende å prøve å forstå hvorfor vi gjør som vi gjør. Jeg begynte å jobbe med voksne, seinere ble jeg vegleder i kognitiv terapi. Metodikken passet godt for en praktisk innstilt jente fra en gard på Otrøya. Jeg kjente at jeg kunne bruke kognitive teknikker for å hjelpe meg sjøl og andre. Det slo meg at det fantes lite faglitteratur på barnefeltet. Derfor ønsket jeg å skrive noe, på en artig måte. Jeg utviklet blant annet «hjelpehånda», som visualiserer grunnkategoriene i den kognitive modellen. Det man skal spørre seg er: Hva skjer, hvilke følelser får jeg, røde tanker, grønne tanker, hva kan jeg gjøre og hvem kan hjelpe meg?

9. Hva er din egen form for psykologisk førstehjelp?

– Jeg snakker ofte med noen av dem jeg er aller mest glad i. Samtalen er viktig. Jeg er veldig kroppslig, så det å bevege seg, gå på fjellet og svømme mens jeg roer meg fungerer fint. Jeg bruker hjelpehånda på meg sjøl også.

10. Sakner du distriktet?

– Ja. Nå har jeg akkurat vært en måned i Libanon, hvor jeg jobbet for den libanesiske hjelpeorganisasjonen Dar El Fatwa. Jeg er full av inntrykk etter å ha jobbet med syriske flyktninger. Da er det fint å komme heim til Otrøya, besøke min far, fiske, går tur i det kjente landskapet i Kvalvika, komme ned til sjøen. Da puster jeg veldig greit veldig raskt.

Fakta

Solfrid Raknes, 45, fra Midsund, bor i Bergen. To sønner (19, 22)

Psykologspesialist og forsker ved UNI Helse.

Utvikler av tiltaket Psykologisk førstehjelp. Har nylig levert inn doktogradsavhandling om engstelig ungdom og forebyggingstiltak.

Aktuell: Har denne uka holdt tre dagskurs i Molde i regi av Voksne for Barn.