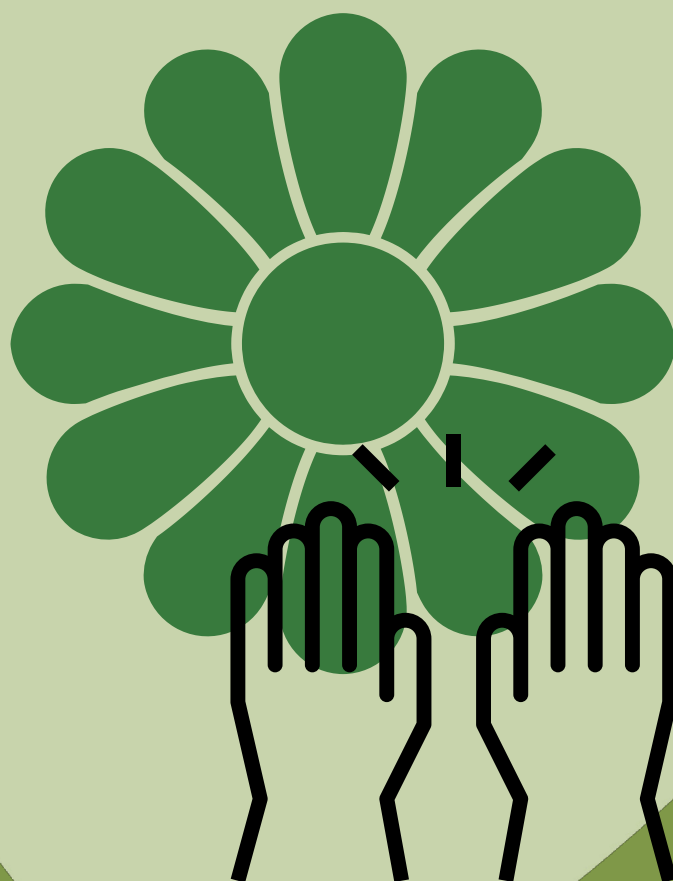


«Kjenn hva jeg føler»

Samtaler om følelser med barn og unge som har en synsnedsettelse



Innhold

Kjenn hva jeg føler	4
Hvem skriver vi for?	5
Hvorfor er det viktig å jobbe med følelser?	5
Sentrale tanker om følelser	6
Betingelser som øker sannsynligheten for å lykkes	7
Følelsessamtaler i skolesammenheng	9
Etiske refleksjoner	10
Praktisk gjennomføring	11
Gode væremåter hos den voksne	11
Planlagte samtaler om følelser	13
Rolige samtaler og «brannslukking»	13
Hvor lang er en følelsessamtale?	14
Bruk av følelsesgjenstander	14
Valg av følelsesgjenstander	16
Hvordan bruker vi følelsesgjenstander?	17
Hvordan komme i gang med en samtaletime?	19
Hypotetisk form	21
Bruk deg selv	21
Kontaktbok	21
Historie om noen som ligner og som det kan diktes videre på	21
Hvis samtalen stopper opp	22
Hvordan avslutte en følelsessamtale?	22
Gjenkjenning og identifisering av følelser	22
Håndtering, bearbeiding og regulering	24
Formidling av følelser	26
Erfaringer fra følelsessamtaler	26
Hva kan Statped bidra med?	27
Litteratur	29

Forord

Barn og unge med en alvorlig synsnedsettelse, kan være mer sårbare for psykologisk overbelastning enn normalt seende barn. Selv om disse barna på de fleste områder er lik alle andre barn, følger det betydelige utfordringer med å vokse opp i et samfunn der det meste er innrettet og tilrettelagt for seende. Det kan være både emosjonelt og kognitivt krevende å forholde seg til og utvikle seg i samhandling med en majoritet som på ett viktig område har en annerledes opplevelsesmåte og en annen erfaringsverden.

I denne veilederen formidler vi erfaringer fra prosjektet «Kjenn hva jeg føler». Målet med prosjektet var å utvikle en arbeidsmåte som kan fremme emosjonell utvikling hos synshemmede barn og unge. Bidragsyterne var lærere og assistenter til fire blinde elever mellom 7 og 18 år. Ved hjelp av symbolske gjenstander gjennomførte de regelmessige støttesamtaler om følelser med elevene. Samtalene ble gjennomført under veiledning fra oss som prosjektledere.

I prosjektet hentet vi ideer fra den danske KAT-kassen (KAT= Kognitiv-Affektiv Trening). KAT-kassen er et samtaleverktøy laget for å hjelpe barn og unge som har forståelsesvansker, til å oppnå bedre evne til selvobservasjon og større sosiale ferdigheter. Materiellet er utviklet for seende, og vi har brukt ideer derfra og laget forslag som vi mener egner seg for barn og unge som har en alvorlig synsnedsettelse. Vi har også latt oss inspirere av arbeidsmåten, og variasjoner av den blir presentert her.

Vi ønsker å takke elever og personalet som deltok i prosjektet. Uten bidragene fra dem, ville det ikke vært mulig for oss å skrive denne veilederen. I tillegg har de lært oss mye om følelser og om det å være menneske. Vi vil også takke Mia Endresen ved Nordvoll skole og autismesenter. Hun har vært assosiert medlem av prosjektgruppa og en viktig diskusjonspartner i prosjektarbeidet.

Oslo, mars 2015

Bjørn Kjølle

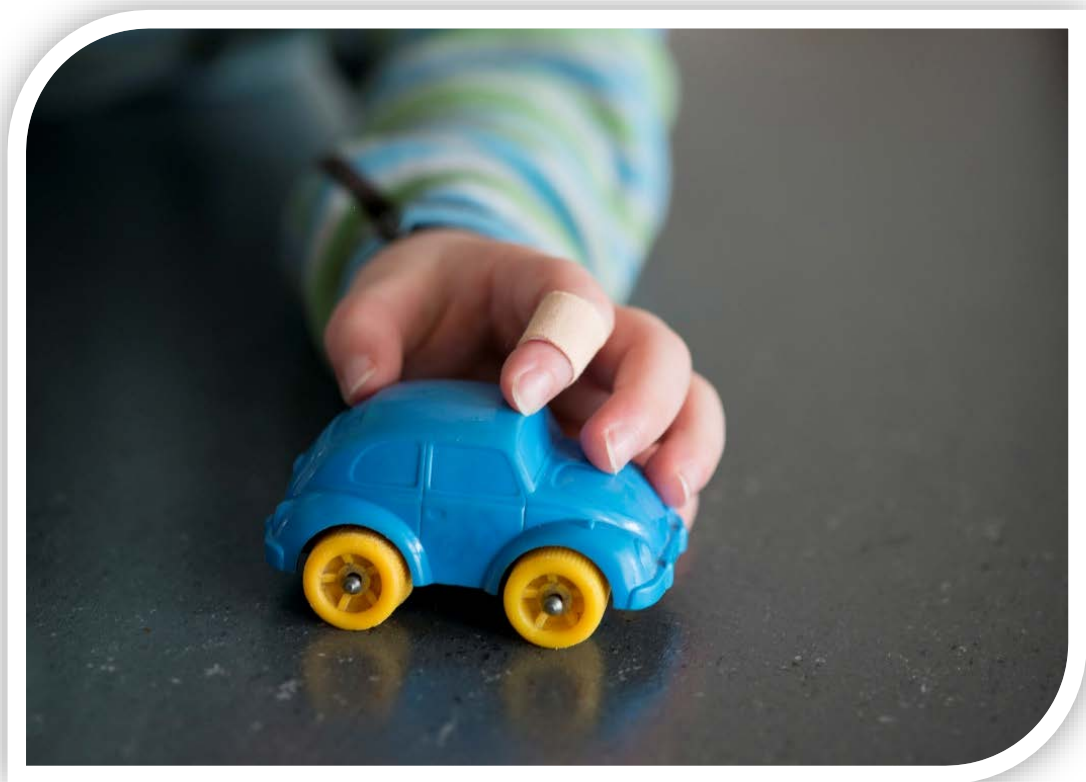
Seniorrådgiver

Knut Brandsborg

Psykologspesialist

Kjenn hva jeg føler

Tittelen på denne veilederen gjenspeiler en dobbelt betydning av å kjenne. Det innebærer å kjenne i emosjonell forstand, men også å kjenne ved ta på gjenstander eller symboler som representerer følelser. En myk klut kan symbolisere følelsen glad. En liten stein kan stå for sinne. Gjenstander kan berøres helt konkret, noe som kan gjøre det lettere å kjenne igjen og snakke om følelser. Det kan også bidra til mer oppmerksomhet på følelsene og til å gjøre det enklere å dvele ved dem og skille dem fra hverandre. Vår erfaring er at regelmessige samtaler om følelser ved bruk av symbolske gjenstander, kan hjelpe barn og unge med alvorlig synshemming, til å håndtere egne følelser på en hensiktsmessig måte. Det vi formidler er ment som forslag til arbeidsmåter og væremåter, ikke et fastspikret program. Det innebærer at deler av opplegget kan velges ut og brukes etter behov.



Hvem skriver vi for?

Veilederen er primært skrevet for pedagogisk personale i barnehage og skole som arbeider med barn og unge som har en alvorlig synshemning og så store vansker med å håndtere følelsene sine, at det går ut over læring og forholdet til andre. Særlig gjelder dette synshemmede barn og unge med autismespekterforstyrrelser. Vi vil samtidig vektlegge at arbeidsmåten gjerne kan benyttes sammen med barn som har vansker med følelshåndtering, uansett synsfunksjon og eventuelle andre påviste utfordringer.

Arbeidsmåten vi presenterer, har vist seg særlig anvendelig for barn fra 3 - 4 år og opp til 8 - 9 år i kognitiv alder. Det er antakelig viktigere at barnets forståelse av språk er på minimum 3-4 års nivå, enn at dets ekspressive språk er på det nivået. Mye taler for at også noe eldre barn vil kunne ha nytte av denne tilnærmingen.

Selv om faglig pedagogisk bakgrunn er en fordel, kan veilederen også være aktuell for personale som ikke har formelle kvalifikasjoner. Uansett hvem som gjennomfører samtaletimer med barnet i barnehage eller skole, må det være en pedagog som har det overordnede ansvaret (jf. Opplæringsloven § 10-1 og Lov om barnehager §§ 17 og 18 (kompetansekrav til leder og ansatte)).

Vi håper at også mange foreldre til barn med synsnedsettelse kan ha glede og nytte av det vi her formidler.

Hvorfor er det viktig å jobbe med følelser?

Barn og unge med en alvorlig synsnedsettelse, får færre holdepunkter og mindre informasjon enn barn og unge som ser normalt. Utfordringer med å skape oversikt, sammenheng og forutsigbarhet, fører lett til utrygghet, som i seg selv er en betydelig psykologisk belastningsfaktor. Psykologisk overbelastning øker faren for at barnet trekker seg inn i seg selv, vekk fra sosial kontakt, eller det kan slå ut i aggresjon og utfordrende atferd, eller begge deler.

Når et barn har vansker med å håndtere følelsene sine, kan dette skape problemer i barnets relasjon til andre mennesker, og det kan gå ut over barnets muligheter for positiv utvikling og læring. Stadige raseriutbrudd fører ofte til at andre holder avstand. Følelsen av å bli avvist eller å ikke bli forstått, kan gi grunnlag for både sinne og tristhet. Et barn som strever med å håndtere eget sinne, vil vanligvis bruke mye energi på å holde det i sjakk. Et barn som er deprimert og stille, vil ofte oppleve isolasjon og ensomhet. Angst og bekymring kan føre til konsentrasjonsvansker og energitapping. Det er mange faktorer som kan bidra til trygghet, motivasjon og gode læringsbetingelser. God pedagogisk og sosial tilrettelegging er helt grunnleggende. Samtaler om opplevelser og følelser kan også være et viktig bidrag, som ett av flere tiltak.

Dersom barnet får hjelp til å gjenkjenne, bearbeide og formidle følelsene sine, kan det bidra til at mer av energien blir brukt til lek, læringsaktiviteter og utvikling av gode relasjoner. Det å bli hørt, trodd og tatt alvorlig vil ofte bidra til at barnet forstår seg selv bedre og får større kontroll over følelsene. Det vil kunne redusere utrygghet og usikkerhet og dermed gjøre faren for overbelastning mindre.

Det er viktig at vi gir uttrykk for at vi forstår barnet også når barnet ikke får det som det vil. Et barn som er sint og utagerende, har vanligvis behov for hjelp til å forstå hva sinnet kommer av og hvordan sinnet kan håndteres på andre måter. At det er uakseptabelt å utagere, har nok barnet hørt utallige ganger.

Sentrale tanker om følelser

Denne veilederen hviler på fire forutsetninger eller påstander:

Følelser er alltid sanne for den som har dem.

Ofte besvarer vi helt vanlige følelsesuttrykk på måter som kan virke mot sin hensikt: «Nei, dette er da ingenting å være lei seg for» eller «du har absolutt ingen grunn til å være sint».

Det som kan oppfattes som det underliggende budskapet her, er at *fordi jeg ikke forstår hvorfor du har den følelsen, så er den ikke sann, eller du har ikke rett til å ha den*. Men følelsen er alltid sann for den som har den. Riktig nok kan vi noen ganger lyve på oss følelser, men det er unntaksvis og som oftest ganske lett å avsløre.

Det er ikke så viktig hvilke følelser vi har, men hva vi gjør med dem.

Følelser kommer og går. Det er ikke alltid så mye vi kan gjøre for å kontrollere hvilke følelser vi har. Det vi kan gjøre noe med, er hvordan vi håndterer dem og når og hvordan vi skal la dem komme til uttrykk.

Delt glede gir dobbel glede, og delt sorg gir halv sorg.

Dette er et velkjent munnehell i vår kultur som hverken kan bevises eller motbevises. Det er likevel liten tvil om at mange opplever at det å bli lyttet til, bli tatt alvorlig og få mulighet til å dvele ved for eksempel en sorg sammen med et annet menneske, har ført til at det kjennes lettere å gå videre.

Barn oppfører seg vanligvis bra hvis de kan.

Et vanlig syn på barn er at de oppfører seg bra hvis de vil. Denne veilederen står nærmere den forståelsesmåten at «vanskelige» barn som oftest opplever at de har en god grunn til å reagere som de gjør, men at de ikke klarer å håndtere reaksjonene sine på en hensiktsmessig måte.

Hensikten med samtaletimer om følelser kan dermed oppsummeres slik:

- Hjelp til selvregistrering, selvforståelse og god håndtering av følelser.
- Hjelp til å vende oppmerksomheten og interessen inn mot seg selv. Det er der barnet kan finne svarene.
- Bli hørt, sett og tatt alvorlig. Kan redusere ensomhetsfølelse dersom barnet har det vanskelig sosialt i barnehagen eller på skolen.
- Bli sett og få anerkjennelse for egenskaper mer enn for handlinger og ferdigheter.

Det er mange typer følelsesuttrykk voksne kan gi en reaksjon på. De omfatter både handlinger, ord, lyder og kroppsspråk.

Betingelser som øker sannsynligheten for å lykkes

Det er en klar styrke hvis flere av personalet engasjerer seg i «følelsestimene» og i barnets arbeid med følelser. Vår erfaring er at det å være den eneste i personalet som befatter seg

med disse samtalene, lett gir en opplevelse av å være for alene. Det blir også svært sårbart ved sykdom eller annet type fravær. Når samarbeid mellom flere blir koblet med støtte fra ledelsen, kan arbeidet få både en kollegial og en administrativ forankring.

Det ideelle er om alle som arbeider med barnet på skolen eller i barnehagen, blir enige om å prioritere arbeidet med følelser i en periode. Det betyr at følelser kan settes på dagsorden i ulike sammenhenger på tvers av fag og temaer. Når musikk står på planen, kan personalet sammen med barnet, finne fram til de gjenstandene som passer med de stemningene og følelsene musikken gir. Disse gjenstandene kan komme i tillegg til de følelsesgjenstandene barnet har fra før. Dermed kan personalet få et større repertoar til å møte følelsene til barnet i ulike sammenhenger, når mulighetene byr seg.

Vi anbefaler at følgende avklares:

- Hvem kjenner barnet godt og har interesse og tilstrekkelig kompetanse til å ha hovedansvar for opplegget?
- Hvem andre enn den som er hovedansvarlig skal ha en rolle i samtalene om følelser? Kan flere dele på å ha timene?
- Er det noen som er klar til å ta imot følelsesreaksjoner i andre situasjoner i løpet av en barnehage- eller skoledag?
- Hvor kan personalet be om bistand dersom det kommer opp temaer eller reaksjoner som er vanskelige å håndtere?
- Er det noen som kan delta i faglige drøftinger rundt følelsestimene?
- Er det en faglig leder eller annen kompetent fagperson på skolen eller i barnehagen som kan være tilgjengelig på relativt kort varsel dersom utfordringene kjennes for store?
- Er det satt av tilstrekkelig ressurser til gjennomføring, planlegging og samarbeid?
- Hvor skal samtalene finne sted og hva trengs av utstyr?

Samarbeid med foreldre/foresatte kan være avgjørende. De kjenner barnet best og vil kunne bidra med verdifull erfaring og kompetanse både med tanke på tilretting av slike samtaler, innhold og form.

Vi anbefaler at det gjøres evalueringer både underveis og ved avslutning. Det bør avklares hvilke tidsressurser som må avsettes til evaluering, og dette bør forankres hos ledelsen i barnehagen / på skolen.

Følelsessamtaler i skolesammenheng

I skolesammenheng anbefaler vi å gjennomføre følelsessamtalene som en integrert del av timeplanen, og ikke knyttet til ett enkelt fag. Temaet kan komme opp når som helst i løpet av en skoledag, og dette handler om grunnleggende forutsetninger for å kunne ta imot læring. Samtalene kan gjerne legges inn i en helhetlig plan.

Skoleeier har ansvar for at alle elever får tilfredsstillende utbytte av opplæringen. Gjennom det generelle prinsippet om tilpasset opplæring kan skoleeier iverksette tiltak som eksempelvis oppstart av samtaletimer. Tiltaket bør forankres i skolens ledelse, gjerne i samarbeid med PPT. Følelsessamtalene bør inngå som en del av elevens IOP (individuell opplæringsplan), hvis eleven har en slik plan.

De aller fleste i målgruppen dette tiltaket retter seg mot, vil ha en IOP med rett til spesialundervisning, jf. Opplæringsloven § 5-1. Samtaletimer kan defineres som en arbeidsmetode innenfor IOP med målsettinger hentet fra læreplanens generelle del. Samtalene bør være et ledd i spesialundervisningen hvor det kan arbeides målrettet med målene om sosial kompetanse fra elevens IOP. Ett av målene med oppstart av følelsessamtaler, er at elevene når beskrivelsen i opplæringslovens formålsparagraf:

«Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdninger for å kunne mestre liva sine og for å få kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet. Dei skal få utfalde skaparglede, engasjement og utforskartrong.

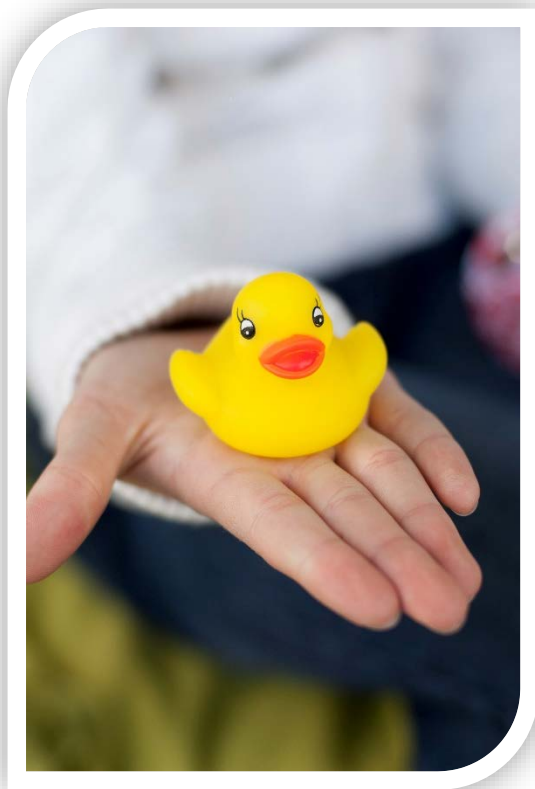
Opplæringa har også som formål å gi praktisk dugleik for arbeid, yrke og livsens praktiske oppgåver og by på romslege vokstervilkår for karakter og kjensleliv.»

Etiske refleksjoner

Respekt for at barnets følelser kanskje er annerledes enn våre egne, men like sanne, er en grunnleggende verdi. I det ligger blant annet å ta barnet alvorlig, og tro på barnets følelser også når vi ikke kan forstå dem ut fra oss selv og vår opplevelse av verden. Det er viktig at barnet får mye rom for påvirkning og medbestemmelse i det som skjer i følelsestimene, selv om den voksne er hovedansvarlig for rammene og for gjennomføringen. En hovedregel kan være at barnet skal styre mest når det gjelder temaer for samtalen. Dersom barnet hovedsakelig vil snakke om emner som det er vanskelig å knytte følelser til, kan det være nødvendig at den voksne overstyrer og velger et annet tema. Kanskje de to kan møtes litt på halvveien når det er uenighet?

Pålitelighet er en grunnverdi. Hvis den voksne har sagt til barnet at de kan snakke om en følelsesbetont hendelse i neste følelsessamtale, må hun se til at det blir mulighet til det. Samtaler om følelser kan sette både barnet og den voksne på prøve. Den voksne har et spesielt etisk ansvar for å ivareta den andre. Det gjelder i valg av temaer, måten man snakker sammen på, og hvordan man ivaretar det som kommer fram i en samtale. Ansvarlighet innebærer også at taushetsplikt og barnets personvern blir ivaretatt. Vi anbefaler at etisk refleksjon blir satt på dagsorden på møter for de voksne som jobber sammen om følelsessamtaler.

Vår erfaring er at åpen kommunikasjon om følelsestimene, spesielt med foresatte, bidrar til økt tilfang av viktig informasjon. Kommunikasjonen kan handle både om innhold, gjennomføring og evaluering underveis. Samarbeid med foresatte blir av stor betydning med tanke på å ivareta barnet på best mulig måte, også i etisk forstand.



Praktisk gjennomføring

Gode væremåter hos den voksne

Framfor alt er det viktig at den som får ansvar for følelsessamtalene, har interesse for og lyst til å jobbe med dette temaet på denne måten og med dette barnet. Den voksne må kjenne barnet og være innstilt på å ta på seg det ansvaret det innebærer å gå inn i et så personlig område som følelser er. Det må også være sannsynlig at den voksne har anledning til å arbeide med barnet over en lengre periode.

Trygghet, ro og tydelighet er gode egenskaper hos voksne som arbeider med opplæring. Det gjelder i høyeste grad også i arbeid med følelser. Tydeligheten bør omfatte det å være undrende og spørrende overfor barnets uttrykk. Vi må vite og vise at vi svært ofte tolker. Det er sjelden den voksne vet sikkert hva barnet reagerer på og hvorfor. «Kanskje du ble sinna fordi en annen kom og brøt av da vi to pratet sammen?» Etter at barnet har fortalt om noe leit det har opplevd: «Da tror jeg du må ha hatt det veldig vanskelig.» Her handler det vanligvis mer om å lytte enn å snakke. Måten vi lytter og tar imot på, er viktigere enn hva vi sier av «kloke» ting.

God tid og mulighet til å dvele og vente er også betydningsfullt i samtalene. Gi barnet pauser til å reagere, tenke og formulere seg. Voksne vi har samarbeidet med, har gitt følgende råd: Ta det med ro, bruk tid, prøv å ta imot også det du har hørt mange ganger før. «Vi var litt urolige for at det ville ta helt overhånd, men bestemte oss for ikke å si at vi hadde hørt det før, at det var nok. Det viste seg at når vi hadde hørt på eller snakket om en hendelse eller tema nok ganger, så avtok behovet hennes og de fleste av temaene forsvant av seg selv.»

Bruk av ord kan ha stor betydning. Når temaet er følelser, er det god grunn til å bruke uttrykk som «kjennes», «føles» og «hvordan er det inne i deg», mer enn «mener» og «tenker». I samvær med barn som ikke ser, kan vi uttrykke mye følelser med stemmen. Bruk stemmen aktivt og bevisst for å speile og forsterke uttrykk av glede, tristhet og eller andre følelser.

En undrende holdning overfor barnets ytringer bidrar erfaringsmessig til åpenhet. Samtidig er det en måte å formidle at vi vet at vi ikke vet hvordan den andre har det. Vi kan bare komme med antakelser og så få sjekket om de stemmer. «Jeg lurar på om du kjente at ...?» «Kanskje det hadde noe å gjøre med at ...?» «Jeg tenker at ... Var det sånn det var for deg?»

V: «Jeg lurar på hva du blir sint for hjemme, jeg.»

B: «For eksempel når jeg ikke får det som jeg vil.»

V: «M-m... det ble jeg også noen ganger da jeg var barn ... Hva er det du kan bli sint for å ikke få lov til?»

Åpnende spørsmål begynner oftere med «hva tror du det kan komme av ...?» enn med «hvorfor ...?» «Hva kjente du da?» kan være mer åpnende enn ja- eller nei-spørsmål som: «Syntes du det var leit?» Vilje og evne til først å flytte seg dit barnet er, er en god forutsetning hos den voksne samtalepartneren. Hvis barnet er lei seg, vær der sammen med det en stund. Hvis barnet vil snakke om å kjøre heis eller hva som skjedde på båten til Danmark, vær med på ferden en stund. Hvis barnet i begynnelsen er mest opptatt av knappene på kameraet, mer enn å snakke om følelser, så bli med en liten omvei til kameraet. Kanskje er barnet mer opptatt av å snakke om hva det ikke liker enn hva det liker. Begynn der barnet er. Det vil være i samsvar med Søren Kierkegaards poetiske utsagn om «hjelpkunst»:

Hvis det i sannhet skal lykkes
å føre et menneske hen til et bestemt sted,
må man først og fremst passe på å finne ham
der hvor han er,
og begynne der.

Kierkegaard skrev antakelig dette mest med tanke på voksne. Det gjelder i enda sterkere grad når vi er sammen med barn.

Hvis vi har en god begrunnelse, kan vi prøve å få med barnet på å skifte tema. Men vær uansett først en stund der barnet er, før du prøver å finne eller lage en åpning til å skifte emne.

Planlagte samtaler om følelser

For å komme i gang med samtaler om følelser, er det vanligvis best å «timeplanfeste» dem fra begynnelsen av. Samtalene har hatt ulike navn for de barna vi har fulgt: pratetime, skravletime, følelsestime, snakketime. I noen tilfeller kan det være barnet som bestemmer navnet, andre ganger den voksne. I det følgende bruker vi alle betegnelsene, men de betyr det samme: følelsessamtale.

Samtalene kan fort bli så viktige for barna at det blir naturlig å sette dem på dagsorden flere ganger i uka. Vi har erfart at barn i perioder har hatt samtaler hver dag som avslutning på dagen. I tillegg kan det komme flere spontane og kortere samtaler med de voksne som jobber med dem. Ofte kan slike samtaler komme i dagligdagse sammenhenger, for eksempel i skolegården eller korridoren. Faste samtaletimer kan fungere som en form for friminutt eller pause, særlig i vanskelige tider. De kan være samvær uten mye krav og med lite grunnlag for konfrontasjoner. For barnet kan det være en lettelse når egne følelser blir tatt imot, tålt og akseptert.

Rolige samtaler og «brannslukking»

Når det har vært noen planlagte og rolige samtaler, vil det oftest være lettere å håndtere sterke følelser hos barnet når de kommer spontant fram i andre situasjoner. Noen ganger kan det være mulig å ivareta noe av reaksjonen der og da. Du kan gi eller la barnet kjenne på følelsesgjenstanden og bekrefte hvilken følelse det er akkurat når den oppstår. «Nå skjønner jeg at du er ordentlig redd».

En av elevene i prosjektet «Kjenn hva jeg føler», roet seg når den voksne la seg ned ved siden av henne, strøk henne og sa: «Nå går det bra», eller spurte «hva er det for noe, E.?» Etter hvert kunne hun oftere og oftere gi et svar på det. Da ble vanligvis det sterke

følelsesutbruddet dempet. Er det mange mennesker rundt eller liten tid, går det an å utsette temaet til neste samtaletime. «Dette kan vi snakke mer om i pratetimen onsdag, hvis du vil.» Da er det selvsagt svært viktig at temaet blir tatt opp igjen, så kan heller barnet velge det bort hvis det ikke lenger oppleves som relevant.

Vi har sett flere eksempler på at barn roer seg i en spontan «brannslukking» når det får forsikringer om at det vil få mulighet til å snakke mer om hendelsen senere. Velg gjerne et eget symbol for «å snakke om». Barnet kan bruke symbolet for å uttrykke ønsket, og den voksne kan bruke det som et utsettelsessymbol: «Dette skal vi snakke om siden».

Hvor lang er en følelssamtale?

Det kan være lurt å sette av mye tid første gang, for eksempel en halv time eller tre kvarter. Etter hvert vil du se hvor lenge barnet vanligvis ønsker å holde på. Slutt heller av litt før, mens interessen og vitaliteten i stemme og kropp er der, enn litt for lenge etter at barnet er blitt lei. La barnet ha mye innflytelse på hvor lenge dere skal holde på hver gang. Det er viktig at det ikke blir en kjedelig plikt og noe som må holdes i gang en bestemt tid.

Erfaringer fra vårt arbeid med følelssamtaler, er at lengden på de planlagte samtalene kan variere fra 10 til nesten 50 minutter. I flere tilfeller var det den voksne som måtte avslutte fordi andre ting sto på programmet. Flere har gode erfaringer med å forberede barnet når tida er i ferd med å renne ut, for eksempel ti minutter før og fem minutter før.

Bruk av følelsesgjenstander

Følelser kan være flyktige. De kan være vanskelige å gjenkjenne og holde fast ved. Det gjelder i enda større grad for barn enn for voksne. Synet kan i noen grad være til hjelp for å forstå følelsene og hva som utløste dem, for eksempel det sinte eller bebreidende ansiktet til en voksen. Uten syn får barnet færre holdepunkter, mindre informasjon og oversikt og dermed et dårligere grunnlag for å forstå den situasjonen det er i. Det kan også føre til at barnet ikke får den visuelle informasjonen om at en vanskelig situasjon har endret seg. Faren kan være over uten at barnet vet om det.

Barn og unge som er blinde, kompenserer gjerne for synstapet ved å benytte berøringssansen, og de bruker punktskrift og/eller annet taktilt materiell i barnehage og skole. Vi har gode erfaringer med å bruke følelsesgjenstander i følelsessamtalene, men bruken må alltid tilpasses den enkelte. Det viktigste er at de utvalgte gjenstandene gir mening for barnet. Noen ganger benyttes følelsesgjenstandene hovedsakelig i oppstartfasen, og så gradvis mindre etter hvert. Andre ganger er det kanskje omvendt, slik at gjenstandene blir brukt stadig mer, og med et økende antall.

Vi er ikke bundet til å bruke gjenstander i følelsessamtalene. Ikke alle barn er taktilt interessert selv om de har en alvorlig synsnedsettelse. Vårt budskap er at gjenstandene må brukes med skjønn og i dialog mellom den voksne og barnet.

Et eksempel

En blind gutt la seg ofte ned på gulvet og skrek. Mange ganger slo han seg selv i tillegg.

V: «Nå hører jeg at du er ordentlig sinna. Her er sinnaballen.»

Ofte sluttet han å skrike og å slå seg.

Noen måneder seinere:

V: «Vil du ha sinnaballen?» B: «Ja!»

Etter enda noen måneder:

B: «Ha sinnaballen!»

På spørsmål om hvordan de forsto den positive virkningen av sinnaballen, sa en av lærerne hans:

«Det virker som han blir tryggere når han får den i hånden, og at han får større kontroll. Han blir i mindre grad et offer for sitt eget sinne.»

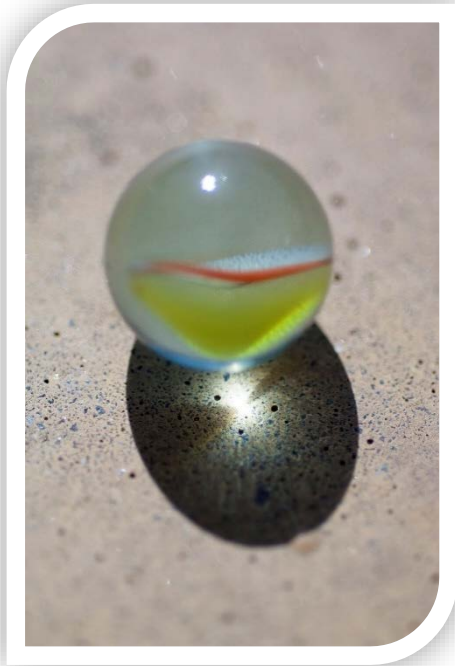
En assistent sa:

«Han får noe å holde fast ved som hjelper ham å få bekreftelse på at følelsen er sann.»

Den bekreftelsen får seende barn ofte i form av speiling i den voksnes ansikt og øyne, mens blinde barn kan ha behov for bekreftelse på andre måter enn bare den som er basert på lyd.

Når barnet og en voksen kjenner på en følelsesgjenstand sammen og snakker om den følelsen den står for, vil det bidra til felles oppmerksomhet. Følelsestemaet blir konkret og berørbart

og dermed lettere å dele. Gjennom samtalen som foregår mens barnet tar på gjenstanden alene eller sammen med den voksne, blir det samtidig og gjentatte ganger gitt muntlig bekreftelse på at det fortsatt er dette som er det felles temaet. Det som i tillegg skjer, er at barnet får økt mulighet til å lære begreper og utvide språket.



Følelsesgjenstanders funksjon kan oppsummeres slik:

- De gjør det lettere å gjenkjenne følelsen selv
- De gjør det lettere for andre å bekrefte følelsen.
- De gir støtte i kommunikasjon når en skal vise eller formidle følelser til andre.
- De gir støtte i begrepslæring.

Valg av følelsesgjenstander

Ikke alle barn klarer å foreta et valg eller komme med forslag selv. For disse barna kan det være nødvendig at den voksne velger ut noen gjenstander, sier noe om hvorfor disse ble valgt, og spør om det er greit. For andre kan det være nok å komme med noen alternativer og så la barnet få velge selv

For et av barna vi har jobbet med, ble en liten bit myk pels valgt ut for «glad» og et lite kosedyr for «blid». Barnet selv tok bestemmelsen og hadde sin forståelse av forskjellen mellom de to:

«Glad er å ha det godt inni meg. Blid er å være hyggelig mot andre selv om jeg kanskje ikke har det så godt inni meg.»

Gjenstander vi har erfaring med å bruke i ulike sammenhenger er

- glad: Munnspeil, CD-omslag, liten pelsbit

- lei meg: Et lite kaninskin
- redd: En taggete, hard plastkloss
- sint: En bit «bobleplast» som var rullet sammen

Andre følelser det er blitt laget symboler for er for eksempel

- ha vondt, smerte
- sjalu
- irritert
- stolt

Hvordan bruker vi følelsesgenstander?

Det er en fordel å velge så små gjenstander at de får plass i en pose eller eske slik at de lett kan tas med. Da vil det være enkelt å gi barnet en gjenstand når det får en sterk følelsesreaksjon, uansett hvor barnet befinner seg, og ikke bare under følelsessamtalen.

For å gi et barn som ikke ser, bedre mulighet til å oppleve å bli sett og anerkjent for følelsen sin, anbefaler vi at den voksne forsiktig berører gjenstanden sammen med barnet. Den voksne kan berøre gjenstanden på en måte som gjør at barnet kjenner at begge to tar i den samtidig. Slik får de to også felles oppmerksomhet.

Når den voksne snakker om følelsen og samtidig «ser» med fingrene sammen med barnet, blir dette en bekreftelse via to sansekanaler. Seende barn får nesten alltid følelsene bekreftet gjennom syn og hørsel samtidig. Mye taler for at det gir en langt mer robust bekreftelsesopplevelse enn å bare få den gjennom en sansekanal.

Dersom barnet forstår en litt mer avansert form for symbolbruk, går det an å lage følelsesbrikker. Det er små treplater hvor et lite symbol for hver følelse er festet. Fordelen med brikker er at de tar mindre plass, og at de er lettere å håndtere ved at de f.eks. kan festes med borrelås på en plate. Symbolbrikker kan festes på en plate med borrelås. Hvis følelsessamtalen er en fast del av planen for dagen, bør den ha et eget symbol på dagsplanen, dersom slik plan brukes.

I vårt arbeid med følelsessamtaler, har det vanligste vært å la barnet holde i eller berøre gjenstanden når barnet var i følelsen eller når barnet og den voksne snakket om den. Dette kunne være i løpet av følelsessamtalen eller når barnet viste tydelige følelsesreaksjoner i andre sammenhenger. Noen ganger var det nok at barnet kom bort i gjenstanden eller at den voksne så vidt berørte hånden til barnet med den.

Når den voksne var usikker på hvilken følelse barnet var i, valgte hun å gjette.

V: »Kanskje du er sinna. Vil du ha sinna-merket?»

B: «Ikke!»

V: «Kanskje du er mer lei deg. Vil du ha lei meg-merket?»

B: «Lei meg-merket!»

En annen måte var å la barnet vise veien. Når barnet hadde boksen eller platen foran seg, ble det bedt om å finne den gjenstanden som passet til følelsen det hadde. Det er viktig at barnet får innflytelse på hva som skal snakkes om og når det skal snakkes om noe annet.

En mulig progresjon i måten å bruke følelsesgjenstander på:

- Først etablere bruken av følelsesgjenstandene som uttrykk for det barnet selv føler her og nå.
- Så bruke følelsesgjenstander som tegn på hva barnet følte i en tidligere sammenheng eller hva barnet tror det vil kunne kjenne i en tenkt situasjon i framtida.
- Etter hvert bruke følelsesgjenstander som tegn på hva andre mennesker føler og opplever, her og nå eller i fortid eller framtid.

Et eksempel

Et barn fant ofte lei seg-brikken i boksen når hun gråt. Etter et rollespill der læreren hadde spilt en voksen som noen dager før hadde vært sint på barnet:

B: «Så ble M ferdig med å være sinna. Ta vekk sinnamerket!»

Et annet av barna brukte følelsestingen (en liten skinnlapp) til noe mer enn å gjenkjenne og holde fast ved en følelse.

«Hvis jeg tar den så tenker jeg på noe annet. Jeg tar den rundt meg og så blir jeg glad igjen.»

Hun kunne også bruke den til å få mer av en positiv følelse.

Barnet ligger på gulvet og smågråter. Den voksne spør om han er klar til å reise seg.

B: «Ikke!»... (lang pause) ... «lei meg-merket!»

V: «Skal jeg hente lei meg merket til deg?»

B: «Ja.»

Da han fikk det i hånda begynte han å fortelle om grunnen til at han var lei seg. En lang og rolig samtale fulgte.

Hvordan komme i gang med en samtaletime?

For noen kan det gi mening å si noe generelt om følelser først; at noen ganger kan følelser være vanskelige å ha og vi kan komme til å gjøre ting vi egentlig ikke vil. Derfor kan det være lurt å prøve å finne ut på forhånd hva vi kan gjøre når vi får vanskelige følelser.

Begynn å snakke om noe du tror eller vet at barnet ofte får en følelsesreaksjon av. Snakk gjerne om noe du har sett selv, slik at du har en sammenheng og detaljer å samtale ut fra. Det kan ofte være best å begynne med en positiv følelse som glad, eller om noe som er hyggelig, men ikke alltid.

«Hvordan kjennes det inne i deg når du er med klassen din på bondegården?» (Hvis eleven ikke svarer) «Jeg tror du ofte er glad da, hva er det du blir mest glad av når du er der?»

«Jeg tror du liker godt å ... Hva liker du best med det?»

V: «Nå vil jeg snakke om S (avlastningsboligen). Hva vil du fortelle til meg derfra?»

B: «Spiste for mye godteri. Vondt i magen.»

V: «Mange ganger har du og T det fint sammen i gymtimen, men noen ganger blir han sint.

Hva skjer med deg da?» ... (lang pause) ...

V: «Blir du sint eller lei deg?»

B: «Lei seg». Tårer renner nedover kinnet hennes og inn i munnen.

V: «Når du er lei deg, kommer det tårer. Når jeg er lei meg, får jeg tårer.»

V: «Vil du snakke om da du ble sint for at du ikke fikk spille Eltho-spillet?»

B: «Ja»

Hvis det er for direkte for barnet å snakke om egne følelser, går det an å ta en varsom omvei og lese en bok om f.eks. å være glad eller sint. Det går an å lage en historie om et annet barn som også noen ganger kunne synes at følelser var vanskelige å håndtere. Noen ganger kan det være nok å forandre navnet på personen og så fortelle en historie om noe barnet faktisk har opplevd.

Eksempler på temaer og følelser som kan utforskes

- glad
- redd. Nyanseringer: usikker, engstelig, litt redd
- sint. Nyanseringer: «klikka for meg», rasende, irritert, å hate noen, være sjalu, å synes at en annen er en dust.
- lei meg, trist, skuffet.
- slem
- ha vondt
- jeg bryr meg ikke
- savne / lengte etter
- grue meg
- forvirret, usikker
- hvordan kjennes det for deg når vi sier til de andre i barnehagen/klassen at du ikke ser så godt?
- hvordan kjennes det for deg når noen sier eller spør om du er blind?
- hvordan kjentes det for deg å ikke få være med på det de andre gjorde i forrige friminutt?

Hypotetisk form

For noen barn er det lettere å delta eller bidra innenfor en «dersom» -form. Denne formen kan oppleves som mindre krevende og forpliktende og dermed lettere å ha et avslappet forhold til. Hvis du skulle snakket om følelser, hvilken følelse ville du hatt mest lyst til å begynne med da?

Bruk deg selv

I vårt arbeid med følelsessamtaler har vi sett at de første samtalene kanskje begynner med at den voksne prater om barnets og sine egne følelser uten at barnet selv kommer med så mye annet enn forslag og utfyllende kommentarer. Men etter hvert er det barnet som blir den mest aktive og pratsomme.

Det at den voksne snakker om sine følelser, hva hun blir redd for eller lei seg av, kan bidra til fellesskap og dialog, men også til at barnets følelser blir alminneliggjort på en god måte. «Ja, det tror jeg at jeg også ville blitt veldig lei meg for hvis jeg hadde opplevd det.» «Da jeg var barn, kan jeg huske at jeg ble ordentlig redd da ...»

Kontaktbok

En kontaktbok som følger barnet på mange arenaer, kan være et nyttig hjelpemiddel. Den kan gi grunnlag for å snakke om viktige hendelser på andre arenaer enn barnehagen og skolen. Den kan også være til hjelp når de voksne ikke forstår hint fra barnet. En elev var fortvilet og rasende fordi læreren ikke skjønnte hvilken sang hun ønsket seg. Det løste seg da poplåten sto omtalt i kommunikasjonsboka. Da hadde de både mulighet til å spille sangen og til å snakke om at hun hadde blitt så sint da de ikke forsto henne.

Historie om noen som ligner og som det kan diktes videre på

Den voksne kan lage en historie om et barn som ligner på eleven og som kan ha opplevd noe av det samme en gang. «Den handler om ei jente som la seg ned på gulvet og skrek da hun ikke fikk spille «Eltho» -spillet så lenge som hun ville. Da spurte læreren hennes: Hva tror du jenta kunne ha sagt da?»

Hvis samtalen stopper opp

Dersom barnet sier eller viser at det er nok, og begynner å bli litt fjernt eller uinteressert, vil det vanligvis være tid for å runde av. Hvis den voksne har god grunn til å tro at det er grunnlag for å gå videre, går det an å ta en pause. Mange barn med alvorlig synsnedsettelse, kan ha glede av et symbol eller en gjenstand som står for «pause». Etter pausen går det an å prøve på nytt med en av måtene som er beskrevet over, og se om barnet er der eller egentlig er ferdig med å snakke om følelser for i dag.

En liste over det barnet blir glad av, redd for eller andre følelser, kan være til hjelp hvis det stopper opp. En kan for eksempel si: «Jeg husker at mamma fortalte at du også kan bli veldig glad for at ... Stemmer det?»

Hvordan avslutte en følelsessamtale?

Noen eksempler

- Kort og tydelig: «Nå skal vi slutte. Du må legge den fra deg. Vi er ferdig.»
- Forberede: «Dette blir siste gang. En gang til, så skal vi slutte.» Sette på ringeklokke.
«Når klokka ringer om 5 minutter, er vi ferdig»
- Utsette: «Nå er vi ferdig. Vi kan prate mer om dette rett etter lunsj i dag».
- Med taktilt symbol: Gi barnet ferdig-brikken.

Gjenkjenning og identifisering av følelser

Å vite hva du føler og omtrent hvor sterk følelsen er, er et viktig grunnlag for god følelseshåndtering. Dersom det er riktig at følelser alltid er sanne for den som har dem, så er dette kanskje det aller viktigste: Å tro på barnet, komme det i møte, ta imot følelsen.

Bekreft gjerne først en følelse hos barnet med ord, stemmebruk, gjenstand eller berøring, før du begynner å beskrive og utforske følelsen nærmere.

Med lei seg-stemme: «Å, nå høres du ordentlig lei deg ut»

V: «Ble du litt glad da du fikk høre den sangen? Du smiler og ser ut som du koser deg.»

Still gjerne spørsmål ut fra virkelige hendelser

V: «Hvordan kjennes det for deg når

- Emma gjemmer seg for deg eller ikke svarer når du roper på henne
- du blir knuffet i trappa opp til klasseværelset
- en av venninnene dine tar kontakt med deg

Du kan gi barnet et brett med følelsesbrikker eller en boks med følelsesgjenstander slik at barnet selv kan få mulighet til å finne ut hvilken følelse det er i, eller hvilken følelse det har mest lyst til å snakke om.

Du kan spørre barnet om det kan kjenne igjen hvor i kroppen en spesiell følelse sitter. Hvor kjenner du mest at du er lei deg? Hvor sitter følelsen hen? Når du er glad, hvor i kroppen kjenner du det sterkest? Slike spørsmål kan gjøre at det blir lettere å kjenne følelsen igjen og samtidig bidra til økt kroppsbevissthet.

Foreslå å snakke om eller rollespille hendelser som har utløst sterke følelser.

Et eksempel fra prosjektet «Kjenn hva jeg føler»

V: «Vil du snakke om da du tok blodprøve på sykehuset?»

B: «Ja!»

Så fulgte en fem minutters seanse hvor læreren spiller sykepleier og barnet seg selv. Barnet bruker ord og pusting og lyder når «stikket kommer» etter først å ha blitt «vasket med Pyrisept» og blitt bedt om «å slappe helt av».

B: «Gjør det vondt?»

V: «Gjør det vondt nå?»

B: «Ja!»

Etter at rollespillet er avsluttet:

V: «Nå hermet vi etter hvordan de gjorde det på sykehuset.»

B: «Vi visste det.»

Dette temaet ble rollespilt svært mange ganger. Barnet tok forskjellige roller: den som stakk, den som ble stukket og barnet stakk seg selv. Etterhvert ble rollespillet spilt sjeldnere og sjeldnere, og til slutt ble ønsket borte.

Her så det ut til at rollespillet fungerte helende. Først ved å gi barnet mulighet til å gjenoppleve en skremmende hendelse og så gi henne mulighet til å få større oversikt og kontroll over det som hadde skjedd og sine egne følelsesreaksjoner. Dette skjedde i samhandling med en trygg og omsorgsfull voksen som kunne ta henne alvorlig, ta imot følelsene hennes og som orket å gjenta rollespillet mange ganger.

I et annet rollespill later den voksne som hun er en kjent person for barnet og er sint.

B: Later som hun gråter.

V: «Da blir du så lei deg.» Tar barnets hånd borti lei seg-brikken.

Be barnet finne måter selv å gjenkjenne på.

V: «Hvordan tror du andre kan se at du er glad?»

B: Smiler og tar på munnen sin

V: «Hvordan kan du kjenne at du er lei deg?»

B: «Klump inni meg. Tårene renner.»

V: «At du er sinna, da?»

B: «Banker i bordet. Roper høyt. Banner.»

Håndtering, bearbeiding og regulering

For noen barn kan det være en hjelp å få noen forslag for å forstå og bearbeide følelsen.

V: «Nå ble du sint, jeg lurer på hva det kom av, jeg. Kanskje du tenkte at ...?»

Det vil ofte være nødvendig å komme med flere undrende forslag, helt til det kommer et som treffer.

Barn som har vansker med å gradere følelser, kan bli like fortvilet og lei seg av en trist hendelse, uansett om den er stor eller liten og like sint uansett grad av provokasjon.

Da kan det være grunn til å prøve en «følesestrapp». Følesestrappen er en kasse med tre til fem rom over hverandre der gjenstanden kan plasseres; fra litt glad til kjempeglad, fra litt sinna til rasende, fra litt lei meg til kjempetrist.

- Hvor sterkt føler du nå?
- Hvor sterkt følte du da? Hvor sinna ble du da ...? / blir du når ...?
- Hvor sterke følelser kan du få når/hvis ...?
- Hvor sterkt tror du den andre følte da?

Et av barna vi har arbeidet med, var svært opptatt av følesestrappa. Han kunne plassere følelsesgjenstanden ut fra hvor sterk følelsen var. Rett etter en konflikt med en kamerat, hadde han en pratetime der han fikk snakke om hva som utløste sammenstøtet. Han fikk snakke om hvor sinna han ble og hvor sint han trodde den andre var. Etter det ble han roligere.

Du kan gi et eksempel på noe som du tror gjør barnet glad og deretter noe du tror barnet blir enda gladere for. Barnet får ikke lov til å sette følelsesgjenstandene i samme rom. Det går også an å utforske hvert rom i følesestrappa: Hva pleier du å gjøre når du er rasende, når du er sint, når du er sur, når du er irritert?

Med noen barn går det an å drøfte eller tenke høyt sammen: Var det andre måter du kunne ha reagert på? Hvis noe liknende skulle oppstå i framtida, hva kan du gjøre da? Kanskje du kan gjøre noe annet enn å dytte?

Foreslå noen sinnemestringsstrategier: Telle til 10 forlengs eller baklengs, puste dypt tre ganger og kjenne etter at pusten går gjennom neseborene eller munnen, selvinstruksjoner.

Høre om barnet kan generalisere og eventuelt ha nytte av det: «Er det andre ganger du kan huske at du har hatt den samme følelsen?»

Hjelpe barnet å skille her-og-nå-følelser fra fortida. Her følger to eksempler på utsagn som har blitt benyttet for å hjelpe barn med dette skillet:

V: «Ja, du ble veldig redd da det skjedde hjemme i helgen. Nå er vi to sammen her på skolen.»

V: «Du ble nok veldig redd da det skjedde. Når høres du mer lei deg ut.»

Prøve med å flytte følelsen over på andre, utnytte barnets innlevelsessevne: Hva er det mamma blir sint for? Hvordan viser hun at hun er sint? Hva er det søsteren din blir glad for? Hva er det som kan gjøre pappa glad?

Formidling av følelser

Formidling av følelser kan være å la barnet å få anledning til å fortelle en tilstedeværende og interessert voksen hvordan det egentlig har det og hvordan opplevelser kjennes. Formidling av følelser kan også være å snakke om hvordan det er vanlig å vise følelser i en verden hvor seende har laget reglene og der de aller fleste barn lærer reglene mest gjennom synet.

En 9-åring viste glede gjennom å vifte med armene og «sjangle» av gårde. Læreren hans viste hvordan hun selv pleide å vise glede. Hun lot eleven kjenne på ansiktet og armene sine. Det var ikke nødvendigvis for at barnet skulle vise glede på samme måte, men for at barnet skulle få mer kunnskap om de mest vanlige måtene å vise glede på.

Erfaringer fra følelsessamtaler

Til slutt vil vi formidle tanker og erfaringer fra noen av dem som deltok i prosjektet «Kjenn hva jeg føler».

«Hun ber om å få følelsesmerker, roer seg ofte når hun får det, og snakker spontant om alle de følelsene vi har hatt merker for. Hun tar mye oftere enn før kontakt med andre voksne enn de aller nærmeste og tar initiativ til å prate: «Snakke om ...?» «Fortelle om ...?» Har også begynt å ta initiativ overfor noen medelever. Både ordforrådet hennes og omfanget av kommunikasjon har hatt en enorm utvikling. Mot slutten har vi trappet ned bruken av følelsesmerker. Det ser ut til at hun har mindre behov for dem.»

«Vi er tryggere sammen med eleven og han er mer forutsigbar. Vi tenker annerledes om det med følelser og skjønner mer om betydningen av å snakke om følelser, å bekrefte det vi ser og hører og beskrive hvordan vi oppfatter og kjenner de ulike følelsene både hos eleven og i oss selv. Etter anbefaling fra veilederne er vi mye nøyere med å bekrefte hans uttrykk og mimikk, av å «se» ham med ord og stemmebruk.»

«Etter et år med følelser i fokus virker han tryggere og det er mye lettere for ham å ta imot læring. Nå kan han be om ting, komme med ønsker og klarer å ta valg. Han har vært lite aggressiv og har sluttet å slå etter at vi begynte å snakke om følelser. Han er blidere, ler mer og viser mer vitalitet og nysgjerrighet. Tristhet kommer fram oftere enn før. Han kan gråte og hulke høyt. Det er som om han har skjønt at «det er lov» å være lei seg. Når han gråter, bruker vi noen ganger følelsesgjenstander for å finne ut hva det kan være. «Er du sint / redd / lei deg?»

Nylig svarte han: «Nei, jeg har vondt i panna.»

«Før prosjektet, når det var noe hun ikke fikk lov til, ble hun ofte rasende og hoppet opp og ned mens hun ristet i hele kroppen og skrek. Nå er det mest vanlige at hun er sint med ord, at hun er skuffet over oss, at det er urettferdig, dere er så strenge mot meg. Eller hun kan bli lei seg: «Ser du tårene som triller nedover kinnet mitt?»

Hva kan Statped bidra med?

Følelsesmessige utfordringer kan hemme barnets utvikling og læring. Følelsessamtaler kan være en god arbeidsmåte når barn strever med å forstå og formidle følelsene sine.

Bakgrunnen for at barn får problemer med å håndtere følelser, kan være psykologiske overbelastninger. Dette kan skyldes ulike forhold. For barn og unge som er blinde og svaksynte, kan et uoversiktlig og lite forutsigbart læringsmiljø, være en av flere årsaker. Hvis personalet har kunnskap om barnets vansker og om hvordan de kan tilrettelegge for å møte barnets behov, kan dette bidra til å forebygge psykisk overbelastning. Det kan gi et bedre grunnlag for god tilrettelegging som kan bidra til utvikling og læring. Statped tilbyr utredning,

rådgivning og kurs tilknyttet barn og unge med ulike funksjonsnedsettelse. For å bygge opp kompetansen i kommunen, kan opplæringsansvarlig søke Statped om tjenester. Du finner mer informasjon på statped.no.

Litteratur

- Callesen, K., Nielsen, A. M. og Attwood, T. (2002). *KAT-Kassen (kognitiv affektiv trening)*. Psykologisk Forlag A/S- et selskap under Dansk psykologisk forlag.
- Harris, P. L. (1989) *Children and emotion. The development of psychological understanding*. Oxford: Basil Blackwell Publishers.
- Piros, A. S. H. (2008). *"Jeg skjønner ikke hva jeg mener, - søren også!"*. Masteroppgave i spesialpedagogikk ved Det utdanningsvitenskapelige fakultet, Institutt for spesialpedagogikk, Universitetet i Oslo.
- Renlund, C. (2010). *Doktoren kunne ikke reparere meg. En bok om sykdom og funksjonsnedsettelse og om hvordan vi kan hjelpe*. Skaug forlag. 160 s.
- Rustemeier, U. (2013). *Hvordan fremme evnen til å gi mer nyanserte uttrykk for egne følelser ved bruk av taktile følelsessymboler for jente med ASF og blindhet?* Praxisoppgave i spesialpedagogikk, NTNU.
- Sosial og Helsedirektoratet i samarbeid med Mental Helse. (2006). *Se meg på skolen. Et idehefte om hvordan du kan arbeide med psykisk helse i skolen*. 10 s.
- Vatne, T. M. (2013). *Å snakke med barn*. Frambu senter for sjeldne funksjonshemninger.