

OPTIMAL FRUSTRASJON OG BARNETS PSYKOLOGISKE UTVIKLING

Zemir Popovac, psykologspesialist
www.favne.no
zemir@favne.no

1

CASE I

Mille på 2 år sitter i barnevogna mens mor triller. De skal besøke mormor og har et stykke å gå til nærmeste bussholdeplass.

Plutselig kaster Mille drikkeflaska si ut av vogna! Mor stopper opp, plukker opp flasken, legger den tilbake i vogna og sier:

«Ikke kaste flasken, jenta mi. Vi er snart framme».

De går noen meter, og Mille kaster ut flasken på nytt.

Oppgave: Om du var mor, ville du denne gangen hevet stemmen?

2

BARNES BEHOV PÅ TVERS AV KULTURER

- Behov for omsorg og kjærlighet, trygghet, tilknytning og tilhørighet
- Behov for validering
- Behov for å kjenne seg igjen i andre
- Behov for noen å se opp til

3

Validering og anerkjennelse er viktig, men uten frustrasjon ingen utvikling.

6

KILDER TIL FRUSTRASJON

- Brudd.

7

CASE 2: BRUDD OG VEKST

Martin på 4 år er vant med at mor leser for ham hver kveld når han skal legge seg. De har sine faste rutiner med å bytte til pysj, pusse tenner, og mor som leser. Innimellom titter Martin opp og ser med interesse på noen av de fargerike bildene i boka. Han lukker igjen øynene, hører på mors myke stemme og innimellom hører hvordan hun blar over til neste side.

8

CASE 2: BRUDD OG VEKST

En kveld, rett før mor skal sette seg ved sengekanten, roper Martins storebror fra kjøkkenet. Han trenger hjelp. Mor sier til Martin «Jeg kommer straks tilbake, skal bare hjelpe storebror».

9

CASE 2: BRUDD OG VEKST

Martin blir liggende alene på rommet. Natllampa er på og døra er åpen. Han hører mamma prate med storebror, men kjenner likevel på en liten uro. «Kommer hun ikke snart?» Han hører etter for å skjønne hva som skjer. Det drøyer, og han kjenner uroen stige. Han titter på nattbordet og ser boka som mor pleier å lese fra.

10

CASE 2: BRUDD OG VEKST

Han tar boka, setter seg opp i senga, og begynner å bla i den. Han ser på bildene, og hører den samme lyden av sidene mens han blar. Han kjenner seg roligere. Like etter kommer mor inn, smiler når hun ser ham og sier: «*Fine gutten min*».

11

FRUSTRASJON OG VEKST

- Noe i «det ytre» er blitt til en del av «det indre»:
 - Internalisering og konsolidering:

Gutten tar i bruk den internaliserte relasjonelle erfaringen med mor.

12

FRUSTRASJON SOM BETINGELSE FOR VEKST

Frustrasjon oppstår i møte med en verden som gjør krav til tilpasning.

Frustrasjon bringer oss ut av likevekt. Den motiverer og setter i gang en bevegelse.

13

KILDER TIL FRUSTRASJON

- Brudd
- Å ikke få viljen sin
- «Den uutholdelige andre»

14

DE VOKSNE VET ALLTID BEST?

Autoplastisk fungering – å ha en evne til å tilpasse seg ytre krav
Elastisk personlighet

15

DE VOKSNE VET **OFTE** BEST

Autoplastisk fungering – å ha en evne til å tilpasse seg ytre krav
Elastisk personlighet

Alloplastisk fungering – «å presse verden til å tilpasse seg meg!»
Å streve med å tilpasse seg ytre krav

16

DE VOKSNES ANSVAR

Etikk i asymmetriske relasjoner (voksen-barn relasjoner):

- Kompetansen, kunnskapen og makten forplikter den sterkeste til å ta vare på behovene til den svakeste.
- Den voksne vet at det barnet noen ganger ønsker, er noe annet enn det barnet trenger.

17

CASE 3: Å IKKE FÅ VILJEN SIN

Simen på 5 år spør: «Pappa, kan jeg få is?»

«Det kan du få etter at vi har spist middag», svarer pappa.

«Åååh... Jeg vil ha den nå...».

18

CASE 3: Å IKKE FÅ VILJEN SIN

- Autoplastisk / elastisk personlighet:
 - Evne til å tilpasse seg den ytre verden
- Historisk tidsopplevelse:
 - Fortid, nåtid og fremtid henger sammen
 - Sammenhengende selvopplevelse

19

DE VOKSNES FRUSTRASJON

- «Det er viktig at vi holder oss rolige når vi setter grenser, selv om vi er opprørt» fra ICDP-heftet.
- Å heve stemmen overfor barnet
- Å bli synlig frustrert eller sint på barnet
- Case 1: «Flaska som flyr ut av barnevogna»

20

CASE 4

Ali er 14 år gammel og bor på barneverninstitusjon. Han tåler ikke å bli satt grenser for. Han får sterke utbrudd når han får et nei, når han taper i et spill, eller noe noen motsier ham. Han har svak toleranse for følelser som vekkes i motgang.

En morgen kommer han inn på kjøkkenet og sier til miljøterapeuten, Mari: «Hallo, tjukka!» hvorpå Mari svarer, instinktivt og med punch i stemmen: «Det der er ikke greit, Ali».

Han stopper opp, litt satt ut, men uten å bli sint, og han svelger.

21

DE VOKSNES FRUSTRASJON

- Aktiverer hele nervesystemet / tilknytningssystemet
- For at en norm skal læres, må den ikke bare forstås, men også erfares:
 - Emosjon forut for kognisjon
 - Mening oppstår ikke i et vakuum, men i kjølevann av en erfaring

22

DE VOKSNES FRUSTRASJON

- **Når du hever stemmen, er bare halve jobben gjort.**
- Det er den etterfølgende reguleringen, **gjenoppbyggelsen av tilknytningsrelasjonen**, som er det sentrale!
- Å bli sint på barnet er ikke farlig, men når man mister empatisk interesse for barnet, det er da det er fare på ferde.
- Når ungen ikke vil høre etter, skal man heve stemmen enda mer?

23

CASE 5

«Plukk opp sokkene fra gulvet!», sier mor.

«Ahh... Må du mase så...!? Herregud...», svarer tenåringsen.

24

ULYDIGHET ER EN DEL AV NORMALPSYKOLOGI

- Ulydighet, opposisjon – og reparasjon!!
- «Mamma har du lyst på en kopp te?»
- Se hendelsen i en større kontekst
- Å fortsette å gjøre det som er rett selv om man ikke får ønsket respons
- «Du maser og tenåringsklager, og verden i en perfekt balanse»
- To fallgruver for foreldre:
 - Å abdisere
 - Å overdrive eller å «overgjøre»

25

FRUSTRASJON ELLER TRAUMATISERING

Frustrasjon versus Angst

26

CASE 6

En av de faste rutinene på institusjonen er å spise frokost sammen på morgenen. Hver morgen blir Simen vekket til frokost, men nekter å stå opp. Han ber personalet komme seg vekkt, i litt ulike ordlag fra gang til gang, men budskapet er det samme – «*La meg være i fred og hold dere unna!*» Personalet opprettholder invitasjonen og det samme gjentas hver morgen, de inviterer ham og han avviser.

Men en dag glemmer personalet å vekke ham! Det går noen få minutter og så tikker det inn en SMS på personalets telefon. Det er Simen som skriver: «*Er det ikke frokost i dag?*».

27

FRUSTRASJON ELLER TRAUMATISERING

- Frustrasjon (sinne) versus Angst
- Situasjonsbetinget versus Regressivt tilbakefall

28

UTVIKLING OG VEKST I LYS AV FRUSTRASJON

Viktige utviklingspsykologiske erfaringer for barnet:

- »Min frustrasjon tar ikke livet av min relasjon til mamma og pappa»
- «Min frustrasjon gjør ikke at de slutter å være glad i meg»,
- «Min frustrasjon er ikke farlig»

- «Mamma og pappa er glad i meg selv om de kan bli sint og frustrert»
- «Deres frustrasjon er ubehagelig, men ikke farlig»

29

UTVIKLING OG VEKST I LYS AV FRUSTRASJON

Viktige utviklingspsykologiske mål:

- Større kapasitet til å tåle dysforisk affekt (motgang i livet)
- Autoplastisk fungering (elastisk personlighet)
- Historisk tidsopplevelse og et sammenhengende selv
- Sunt forhold til egen aggresjon:
 - Evne til selvhverdelse
 - Vilje til handling
 - Evne til å tåle uenighet

30

NÅR DE VOKSNE ABDISERER

Barnets erfaringer:

- «Mine følelser er overlegne den ytre realitet»
- Omnipotent kontroll – «mine følelser styrer verden»
- Grunnleggende utrygghet
- Alloplastisk fungering – «verden skal tilpasse seg mine følelser»

31

GUTTEN OG SOMMERFUGLEN

Etter å ha sett sommerfuglen streve med å vrikke seg ut av puppeskallet en stund, bestemte gutten seg for å hjelpe til. Han hentet en saks og klippet opp puppeskallet for å gjøre det enklere for sommerfuglen å komme ut.

Til guttens overraskelse ble sommerfuglen liggende på bakken uten nok styrke til å komme seg til et sted hvor den kunne henge og folde vingene ut. Det gutten ikke visste var at skallets motstand var nødvendig motgang for at sommerfuglen skulle få presset væsken fra kroppen ut i vingårene slik at vingene skulle styrkes.

33

MANGLENDE FRUSTRERING?

NRK-nettavis:

For mye tilrettelegging kan føre til økt skolefravær

10.-klassingene Kevin og Mathias er enige om at løsningen både er lærere som tar hensyn, men at elevene også må tvinges til å gjøre ting som de ikke liker eller kanskje er litt redd for.

<https://www.nrk.no/sorlandet/for-mye-tilrettelegging-gjor-elever-mer-engstelige-1.16555575>

34

Favne
Psykologbistand

Zemir Popovac, psykologspesialist
zemir@favne.no

35