

# **”Skjønn meg, ikke oppdra meg”**

## **Et paradigmeskifte fra atferdsterapi til tilknytningsterapi for adoptiv- og fosterbarn - og alle andre barn**

**Av privatpraktiserende psykologspesialist Joachim Haarklou**

Barn ber om å bli forstått, ikke om å bli oppdratt. Trygg tilknytning og kjærlighet er synonymmer. Den som elsker barnet høyt, knytter det trygt til seg. Det trygt tilknyttete barnet gjør ikke noe galt. Barnet er jo godt. Det er mange måter å regulere atferd på.

### **EN FORTSATT ATFERDSDOMINERT TENKNING**

Overgangen i det nye årtusenet har videreført en atferdsorientert tenkning. I barnehage og skole er man opptatt av barns atferdsvansker og søker disse regulert med atferdsterapi. Det er de sinte guttene som er vanskeligst å forholde seg til. De stille jentene gjør ikke så mye ut av seg. Samtidig er det ikke alltid mindre grunn til bekymring for disse.

Barn med atferdsvansker omtales som uoppdragne og som umulige. Senere omtales de som ”drittsekker”, og når de atferdsvanskelige barn blir voksne, er overtredelsene deres så alvorlige, at det skrives om dem i avisen. Barn med atferdsvansker skaper mange problemer i både barnehage og skole. For andre, og for seg selv. De finner ikke roen i relasjon med andre, og de finner ikke roen i seg selv.

### **ET ATFERDSAVVIK HAR EN ÅRSÅK**

Atferdsregulering betyr fjerning av uønsket atferd, uten å fokusere på hva som er årsaken til atferdsavviket. Det er den ytre atferden som søkes endret. Denne har antatt en grunn. Uten å bry seg om denne, vil atferdsregulering bare ha en effekt mens den pågår. Opphører atferdsreguleringen, fortsetter gjerne atferdsvanskene. Dette ses i flere sammenhenger. Et eksempel er medikamentell behandling med antidepressiva, som gir en midlertidig symptomlindring. Har man dog ikke gjort noe med årsaken til depresjonen, kommer den tilbake når den medikamentelle behandlingen opphører.

Målet med atferdsregulering er internalisering, dvs. at barnet omgjør den gamle, uønskede atferden til ny, ønsket atferd som skal bli varig. For å få til en slik varig atferdsendring, bør man få tak i årsaken til barnets atferdsavvik, dvs. at man bør skjønne barnet: ”Skjønn meg, ikke oppdra meg”.

### **UOPPDRAGNE ELLER UTRYGGE BARN?**

Uoppdragne barn har ikke fått en god oppdragelse. God oppdragelse er først og fremst et resultat av at foreldrene selv er oppdragne. Dette utgjør den sterke modelleffekten. Barn gjør som sine foreldre gjør, og ikke som de sier. Foreldre som røyker og sier ”jeg håper at du aldri begynner å røyke”, får røykende barn. Nylig refererte Aftenposten til en undersøkelse som fant at barn gjerne lyver og

stjeler fordi foreldrene gjør det samme. En annen undersøkelse har vist at barn i neste generasjon vil tjene omtrent som sine foreldre, uavhengig av tilegnet utdannelse. Barnet er et speilbilde av sin erfaringshistorie og gjør med andre det livet, dvs. foreldrene, har gjort med barnet. Ordtaket "den beste måten å oppdra andre på, er å oppdra seg selv" understreker betydningen av dette. Konsekvensen av dette blir at veloppdragne voksne får veloppdragne barn. De blir veloppdragne fordi de har veloppdragne foreldre. Slike veloppdragne foreldre trenger heller ikke hjelp med atferdsregulerende foreldreskoleringsprogrammer.

## **ATFERDSREGULERENDE PROGRAMMER**

Det finnes mange atferdsregulerende programmer på markedet, eksempelvis PMT-O (Parent Management Training-Oregon), MST (Multi Systemisk Terapi), Webster Strattons "De utrolige årene", "Dinoskolen" og "Endringspatroljen". Disse programmene er primært atferdsregulerende. Norge, samt andre skandinaviske land, har kjøpt inn slike programmer for millionbeløp og sertifisert fagfolk innenfor disse. Man kan lure på i hvilken grad dette har vært velinvesterte penger. En studie av Turner, MacDonald og Dennis i 2007 viste for eksempel at kognitiv atferdsterapi og atferdsterapeutiske metoder har fra lite til ingen effekt på behandling av barn i fosterhjem, når det gjelder å minske vanskelig atferd hos disse barn. Metaanalyser av MST, utført av Littell, Popa & Forsythe (2005), konkluderte med at denne metoden verken bidrar til redusering av plassering i institusjon, eller redusering av barnets plassering av psykisk smerte utrover (utagering oppfattet som atferdsproblem) eller innover (selvskading). Metaanalysen fant heller ikke at MST førte til en bedre sosial fungering for disse barna. Både unngåelse av institusjonsplassering, og bedre sosial fungering, var målsettinger med MST, som ikke ble oppnådd. At barn utagerer like mye etter at tiltak som MST har vært gjennomført, gjør at man kan spekulere i hvorvidt man med denne tilnærmingen tar hensyn til årsaken til barnets atferdsavvik, dvs. hvorfor barnet gjør som det gjør.

Fjernsynsprogrammer som "Supernanny", "SOS-barnevaktene" og "Våre små englebarn" er atferdsregulerende, og utgjør hyppig sette programmer. Dette viser at atferdsregulering som tiltakstenkning er dypt forankret i det norske samfunnet. Den som oppfører seg dårlig, må veiledes, rettes på, snakkes til og sanksjoneres. Straff, som negativ konsekvens, er forankret i vår kultur. Fedre ber meg finne frem til straff som svir for sine barn, når de ikke rår med dem lenger. Når det ses økende atferdsavvik hos samfunnsborgere, ropes det straks om høyere og lengre fengselsstraffer. Mitt kurs om behandling av barn med tilknytningsvansker og tilknytningsforstyrrelser heter ikke "Straff meg frisk", det heter "Elsk meg frisk". Altså er det forankret i en tanke om at kjærlighet er mer effektivt enn atferdsregulering.

## **DU KAN BELØNNES FOR DET DU GJØR, MEN IKKE FOR DEN DU ER**

Innenfor atferdsregulerende programmer belønnes atferd, dvs. handling. Er barnet flinkt, noe det ofte roses for, da har det gjort noe bra. Er barnet godt, kan det ikke belønnes for det. Du gir ikke barnet en klinkekule i et glass eller et "brakort", fordi han eller hun "er så god i dag".

Du belønner heller ikke kjærlighet. Du kan ikke lønne din partner for at denne skal elske deg mer. Du kan gi blomster – av ren kjærlighet – men ikke som et

middel for å bli elsket høyere. Når belønning får den funksjonen at den skal få den andre til å *gjøre* noe mer, da dreier det seg ikke om kjærlighet lenger. Kjærlighet kan ikke kjøpes. Du kan ikke kjøpe din partner i håp om å bli elsket mer, men du kan selv elske din partner mer, og slik oppnå å bli elsket mer tilbake. Du kan ikke *oppdra* din partner, men du kan *skjønne* ham eller henne. Også en partner trenger å bli forstått fremfor å bli oppdratt: "Skjønn meg, ikke oppdra meg". Ekte kjærlighet er ubetinget. Barnet elskes for det det er, og ikke for det det gjør. Person elskes, handling belønnes.

## **ATFERDSREGULERENDE METODER**

Atferdsregulering benytter seg i utgangspunktet av positiv metodikk, som belønning for å regulere atferd, uten å reflektere omkring mulige årsaker til atferdsavviket. Er årsaken harmløs, og belønningen virker og gir et varig resultat, er det jo bare å være fornøyd. Dessverre byr atferdsregulerende tiltak også på annen metodikk, som straff, fratakelse av goder, bortvisning (time-out) og ignorering. Straff fører ikke til varig atferdsendring og bidrar sterkt til et negativt forhold mellom den som har makten og midlene til å straffe, og den som blir straffet. Fratakelse av goder utgjør også en negativ konsekvens, som skaper et negativt forhold mellom den voksne og barnet. Dessuten har adoptiv- og fosterbarn allerede opplevd tap av mor, slik at det å miste mor er deres primærtraume. Å frata disse noe, er å retraumatisere dem.

Time-out er atferdsterapiens klassiker. Hjemme kan barnet sendes på rommet. I barnehagen settes det umulige barnet på tenkestolen, som tidligere het skammekroken. Skolen sender barnet ut på gangen, til rektor eller utviser barnet i tre dager. Samfunnets siste konsekvens er fengsel, en form for bortvisning av de aller verste. Adoptiv- og fosterbarn har en subjektiv opplevelse av å ha blitt kastet ut av sine første omsorgsgiveres liv. For disse er time-out retraumatiserende. Ignorering betyr å overse barnet, dvs. igjen å overse den avvikende atferden som står for noe. "Barnet vil bare ha oppmerksomhet" sier de voksne, uten å ha skjønt at oppmerksomhet er kjærlighet. Den som ikke får positiv oppmerksomhet, søker den negative. Adoptiv- og fosterbarn ble allerede sett for lite i tiden forut for omplassering. Igjen vil det være retraumatiserende å overse disse. Eksperimenter bekrefter at barn trenger oppmerksomhet for å overleve, uavhengig av om den er positiv eller negativ. Uten noe oppmerksomhet, overlever barnet ikke.

En god måte å finne ut av om man som forelder er fornøyd med metode og resultat ved et oppdragelsestiltak, er å tenke seg inn i hvordan man ville ha opplevd det dersom ens egen sjef hadde det gjort det samme. Når man gjør en tabbe på jobben og sjefen søker å oppdra den ansatte med å redusere lønnen med tusen kroner i slutten av måneden (fratakelse av goder), får den ansatte til å jobbe en søndag ekstra, uten lønn (straff), eller forbyr vedkommende å delta på felles lunsj i en uke fremover (time-out), har sjefen benyttet klassiske atferdsterapeutiske prinsipper i sin tilnærming. Er man er fornøyd med sjefens valgte metodikk, holder man på med tilsvarende riktige tiltak ovenfor sitt eget barn. Er man ikke det, vil man kanskje heller bli forstått enn oppdratt med slike atferdsregulerende metoder: "Skjønn meg, ikke oppdra meg".

## **ET PARADIGMESKIFTE**

Tiden er inne for et paradigmeskifte fra oppdragelse til kjærlighet; fra å få orden på barnet, til å elske barnet. Fra fokus på atferd, til fokus på trygg tilknytning. Hva angår behandlingstenkning; Fra atferdsregulering, til tilknytningsterapi. Fra å snakke til barnet, til å snakke med barnet. Fra time-out, til time-in. Fra fratakelse av goder og det å miste, til å få. Fra ignorering, til å bli sett og hørt og bekreftet. Fra "å gå fra" til "å gå til" der omsorgspersonens signal er "kom til meg når livet blir vanskelig". Fra å tukte, til å elske. Fra det materialistiske, til det mellommenneskelige og relasjonelle. Fra straff i fengsel, til behandling. Fra betinget kjærlighet, til ubetinget kjærlighet. Fra oppdragelse, til forståelse: "Skjønn meg, ikke oppdra meg".

## **NÅR BARN UTTRYKKER SIN UTRYGGHET MED AVVISNING OG AMBIVALENS**

Noen barn er ikke uoppdragne, de er utrygge. Eksempler er adoptiv- og fosterbarn som har opplevd utrygghet pga. tap av mor og/eller pga. for dårlige omsorgsbetingelser forut for omplassering. Det kan også være andre barn som har opplevd for dårlig omsorg. Når disse barn viser atferdsavvik, er det enda en gang viktig å gjøre seg noen tanker om hvorfor barnet gjør som det gjør. Kanskje dreier det seg ikke primært om uoppdragenhet, men om utrygghet. Den som skjønner det, mentaliserer.

## **MENTALISERING**

Mentalisering innebærer fokus på fem punkt samtidig. Du skal skjønne barnet innenfra, skjønne barnet utenfra, skjønne deg selv innenfra og utenfra, og da skjønner du også relasjonen dere imellom. Når barnet kjefter ut en forelder med ord forelderen ikke visste at barnet behersket, og denne svarer med streng tone "sånn snakker du ikke til meg", da oppdras barnet. Når forelderen søker å skjønne barnet, sier denne med rolig stemme "et eller annet er vanskelig for deg, ellers hadde du ikke snakket slik til meg". Det gjelder å forsøke å skjønne hvorfor barnet gjør som det gjør, dvs. skjønne barnet innenfra. Er grunnen til uoppdragenheten uoppdragne foreldre, som banner hjemme på samme måte som barnet? Eller er barnet utrygt og har vanskelige følelser inni seg som følge av frustrasjonsopplevelse? Barnet skal også skjønnes utenfra: Hvordan virker barnet på meg som forelder når det kjefter meg ut? Som forelder skal man også skjønne seg selv innenfra: Hvorfor svarer jeg som jeg gjør? Sier jeg "sånn snakker du ikke med meg" fordi det var slik mine foreldre verbalt irettesatt meg? Eller svarer jeg "et eller annet er vanskelig for deg, ellers hadde du ikke svart meg slik" fordi jeg skjønner at barnet ikke er uoppdragent, men har vanskelige følelser inni seg, som det plasserer over på meg ved å kjeffe? Og hvordan virker jeg som forelder på barnet i min måte å svare på? Har man som forelder skjont de fire ovennevnte punkter, da har man også skjont det femte, nemlig relasjonen mellom barnet og en selv. Det er mentalisering. God mentaliseringsevne innebærer en god psykisk helse.

## **DEN SOM IKKE HAR VÆRT ELSKET; MÅ ELSKES EN GANG TL**

De fleste adoptiv- og fosterbarn har forut for omsorgsplassering ikke fått den gode omsorgen barn så sterkt er i behov for i begynnelsen av livet. Den beste behandlingen av disse barn, er at de nå får det de ikke opplevde forut for plassering: God omsorg med ubetinget kjærlighet. Da må barnet elskes - en gang til. Det betyr å bli forstått og bekreftet på sine følelsesmessige opplevelser.

Innenfor utviklingspsykologisk teori og påfølgende tilknytningsteori påpekes betydningen av at hovedomsorgspersonen toner seg inn på barnets subjektive følelsesmessige opplevelse og bekrefter denne, slik at barnet opplever å dele denne med omsorgspersonen, og slik kjenner seg forstått. "Forfølt" kunne vært et bedre begrep, dvs. bekreftet på sin følelsesmessige opplevelse. Det er omsorgspersonens oppgave å sikre seg at barnet har skjont at omsorgspersonen har skjont hvordan barnet har det. Denne forståelsen blir til i den første dialogen som barnet opplever i forhold til sin omsorgsperson. Det kan være barnets smil, som omsorgspersonen sensitivt besvarer med blikkontakt på en slik måte at barnet føler seg forstått. I en slik dialog sikrer omsorgspersonen seg at barnet har skjont at omsorgspersonen har skjont at barnet er blidt og fornøyd, da opplever barnet seg emosjonelt forstått og bekreftet. Det føler seg elsket og ikke oppdratt. "Skjønn meg, ikke oppdra meg".

Når barnet opplever den ubetingede inntoning fra omsorgspersonen det er å få bekreftet alle sine følelser, blir det kjent med sitt følelsesrepertoar og får validert sine følelser. Det fører til utvikling av gjenkjenning av egne følelser hos barnet, samt et avslappet forhold til disse. På fagspråket heter denne gyldiggjøringen av følelser for barnet, for affektregulering, og fører til at barnet føler seg forstått. Og det gjør godt å bli forstått. Vi mennesker leter alltid etter det å bli forstått, og søker dem som forstår oss; I parforhold, vennerelasjoner, og i terapi. Vi leter ikke etter de som overøser oss med råd, eller setter oss på plass. "Skjønn meg, ikke oppdra meg".

## **ALLE HAR ET BEHOV FOR Å BLI FORSTÅTT**

Denne tidlige opplevelsen av å kjenne seg forstått, søker vi alle tilbake til igjen og igjen: Skjønn meg! Den som sørger for at barnet opplever seg forstått, har samtidig kommet i posisjon ovenfor barnet. Barnet gir seg hen til slike voksne, og knytter seg trygt til dem. Partneren ønsker å bli skjont av sin partner, og omvendt. Venner har behov for å bli forstått av hverandre. Ansatte har behov for å bli forstått av sjefen. Pasienten vil bli forstått av sin terapeut, og den terapeutiske prosessen er ikke i gang før dette er tilfellet. Det verste for en terapeut, er dersom pasienten etter timen uttrykker at "han skjønte ingen ting". Terapeuter skal forstå. Og barnets omsorgsperson skal forstå barnet. "Skjønn meg, ikke oppdra meg".

## **SKJØNN MEG, IKKE OPPDRA MEG**

Barnet har et behov for å bli forstått. Barnet kommer løpende, skrikende, med skitne støvler på, inn i huset. Skjønner du barnet, tar du det imot, trøster det og søker å skjønne hva det opplevde der ute som gjorde det så oppgitt. Når du oppdrar barnet, ber du det ta av seg de skitne støvlene før det kommer inn i huset.

Barnet er sint og smeller med døren. Skjønner du det, sier du "jeg skjønner du er sint. Noe må ha skjedd som har gjort deg så sint". Når du oppdrar barnet, sier du til barnet at det må slutte å smelle med dørene.

Barnet sutrer. Når du skjønner barnet, sier du "jeg ser du er lei deg. Jeg lurer på hvorfor". Når du oppdrar barnet ber du det holde opp med å sutre.

Barnet klenger seg til deg når det skal leveres i barnehagen. Skjønner du barnet, sier du "jeg skjønner at du synes det er vanskelig å gå fra meg for å måtte være i barnehagen i dag". Oppdrar du barnet, ber du det om å ikke lage et sånt oppstyr under leveringen.

Atferd står for noe. Barnet holder ikke på med det det gjør for ingenting. Det finnes en grunn. Barnet trenger ofte hjelp til selv å forstå denne grunnen. Som forelder må man gjerne gjette hva det kan dreie seg om. Prøv å forstå hva barnets atferd dreier seg om! Vær sensitiv og skjønn barnet innenfra! "Skjønn meg, ikke oppdra meg"!

### **BARN TRENGER KJÆRLIGHET OG GRENSER**

Det å elske og å skjønne barn, betyr ikke at de ikke skal oppdras og ikke få grenser. Men opplæring i grenser går ofte av seg selv, og internaliseres som en følge av de voksnes måte å være modeller og oppføre seg på. Derfor bør man ikke klage på sine egne barns oppførsel, den er i stor grad et resultat av foreldrenes oppførsel.

### **BARN TRENGER KJÆRLIGHET FØR GRENSER**

Det er så mye lettere å følge grenser, når man føler seg forstått først. Barn skal selvfølgelig ha grenser, men kjærligheten må alltid komme først. At jeg har holdt 365 foredrag om grensesetting, betyr at også jeg har sans for at barn får grenser. Men kjærligheten må komme først: "Barn trenger kjærlighet og grenser", ikke "barn trenger grenser og kjærlighet". Dette er lettest å praktisere med de minste. Gråter babyen fordi den er sulten og våt i bleien, sier moren "jeg skjønner du er sulten, men vi må vente litt til flasken er varm". Moren skjønner barnet først og setter grensen etterpå. Det samme skal omsorgspersonen gjøre når barnet er 17 år og vil ut klokken 23.00 på kvelden. Igjen sier forelderen "jeg skjønner du vil ut på denne tiden. Det ville jeg også i din alder. Men det er for sent å gå ut nå". Grenser, men med forståelse først. Grensene blir da så mye lettere å forholde seg til. Derfor "skjønn meg, ikke oppdra meg".

### **KANSKJE FINNES DET FLERE UTRYGGE ENN UOPPDRAGNE BARN OG MENNESKER**

Kanskje er en del av det som oppfattes som uoppdragenhet egentlig et tegn på utrygghet. Ikke bare hos barnet, men muligens også hos voksne. Kanskje er de umulige barna egentlig utrygge og "drittsekkene" vi leser om i avisen ikke tilstrekkelig elsket. Kanskje er tiden moden for å skjønne mer, og veilede mindre. Det finnes mange pedagoger, men antatt for få av dem som bare skjønner. "Skjønn meg, ikke oppdra meg!"

Arendal, den 20.10.2010

□ Turner, MacDonald & Dennis (2007) "Behavioral and cognitive behavioral training interventions for assisting fostercarers in the management of difficult behavior". Cochrane Database of Systemic Reviews, Issue 1. Art.No.:CD003760. DOI:10.1002/14651858.CD003760.pub3. □ Littell, Popa & Forsythe (2005); Nordic Campbell Center.