



Tips i forhold til rutiner i terapi

Her er det eksempler på hvordan det er mulig å strukturere en terapitime. Husk at rutiner kan være tydelige (sjekke «energien/toleransevinduet» eller mindre tydelige slik som «hvordan har du hatt det siden sist?»)

- Rutiner må tilpasses det spesifikke barn du jobber med. Balansen mellom struktur og åpen aktivitet vil variere fra barn til barn. For noen barn fungerer det best å strukturere store deler av timen, mens for andre barn må vi være mer fleksible og få tak i kontakt gjennom barnets fokus.

-Vær oppmerksom på barnets behov for kontroll når du prøver å få til rutiner. Dersom rutinen innebærer at terapeuten bestemmer en aktivitet og at barnet bestemmer en aktivitet, så kan for eksempel barnet bestemme hvilken som kommer først. Det kan være viktig å spesifisere hvor mye tid som brukes på hver av dem og få til en tydelig overgang mellom den ene aktiviteten og den andre aktiviteten.

-Prøv å få med omsorgsgiver inn i terapi rutinen. Enten i starten av timen eller i avslutningen.

Eksempler på rutiner:

- Bruk «spesiell hilsen» som en måte å starte timen.
- Dagens nyhet. La barnet sette ord på en god og en ikke så bra hendelse i løpet av dagen. Tegn et bilde, eller snakk om det.
- Velg et kort med en oppgave eller et spørsmål.
- Tommel opp eller tommel ned; en ting var bra og en ting som var dårlig
- Sjekke energien /motoren/toleransevinduet. Bruk termometer, nummer, eller andre skalaer for å sjekke hvor aktivert barnet er nå.
- Øv på en reguleringsaktivitet i løpet av timen, for eksempel i starten eller slutten av timen. Vær oppmerksom på barnets behov. (barn som er underaktivert kan trenge aktiviteter for å komme i gang (danse, hoppe, bevege seg, kaste ball, overaktiverte barn kan trenge aktiviteter som hjelper på å fokusere, balansere en fjær, følge musikk i forhold til hastighet) Sjekk energi før og etter. Hvordan merker barnet forskjell. De fleste barn vil ha mulighet til å velge mellom aktivitetene.
- Arbeide med et spesifikt tema som er definert (tegne, leke eller snakke).
- Fri lek. Barnet velger aktivitet. Små barn vil gjerne leke med noe som er i lekerommet.
- Avslutning, tips: Hvilken følelse passer best nå?
 - Kaste ball frem og tilbake. Hva var bra og hva var ikke bra i timen?
 - Sjekke aktivering/energien. Hvor høy/lav er barnets aktivering nå?
 - Bruke en reguleringsaktivitet til slutt
 - Rydde opp. Viktig å involvere barnet i opprydningen
 - Spesiell hilsen?

Referanse: Blaustein, M. og Kinniburgh, K (2010). Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents. How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency. Guildford press. London.