

Traumamedveten omsorg

TMO

Det finns många barn i förskolan som är påverkade av trauman, inte sällan utan att vi vet om det. Det kan till exempel röra sig om barn som har varit med om en allvarlig olycka, flytt från ett krigsdrabbat land, blivit misshandlade, sexuellt utnyttjade eller varit utsatta för omsorgssvikt. Barn har en stor risk att drabbas av psykisk ohälsa och problembeteenden till följd av traumatiska händelser, men alla jobbiga händelser leder inte till traumatisering. Ofta stannar det vid en akut stressreaktion som går över på några veckor. Risken för kvarstående symtom ökar om händelserna har pågått under en längre tid, om traumat orsakats av en människa eller om barnet saknar skydd av en trygg vuxen.

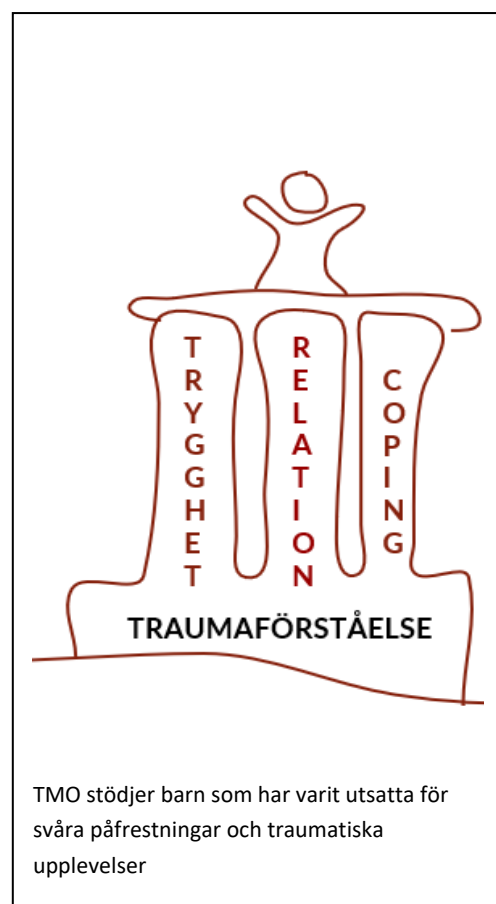
Vid traumatisering utvecklas ett överkänsligt stressystem. Barnet kan bli väldigt lättskrämt och reagera starkt även på ofarliga händelser, det blir svårare att knyta an till och lita på andra människor, och ofta uppstår det kroppsliga reaktioner såsom huvudvärk eller magont. Traumamedveten omsorg, TMO, är ett förhållningssätt som används för att skapa en lugn och trygg miljö för traumatiserade barn. TMO bygger på tre grundpelare; relation, trygghet samt coping (känsloreglering).

Skapa relation till barnet

En del traumatiserade barn har utvecklat strategier för att hålla vuxna på avstånd vilket kan göra det svårare att bygga relationer. Låt det ta tid. Erbjud en relation där positiva känslor kan utvecklas. Om barnet vill berätta vad det varit med om, lyssna men förhåll dig lite passiv, gå inte in och fråga om detaljer eller känslor. Visa att det är okej att berätta.

Skapa trygghet runt barnet

Ett traumatiserat barn behöver kontinuitet, förutsägbarhet, pålitlighet, tillgänglighet och ärlighet från vuxna för att känna sig trygga. I förskolan är det därför viktigt med en tydlig struktur och förutsägbarhet. Du behöver vara flexibel i ditt bemötande, inte hålla allt för hårt på principer eller bli för auktoritär. Se över den fysiska miljön på förskolan och skapa rum där barnet känner sig trygg. Barnet behöver också få känna sig delaktig och inkluderad i gruppen.



Skapa förutsättningar för att utveckla nya copingstrategier. Coping är en persons förmåga att hantera stressfyllda situationer. Förmågan att reglera sina känslor är ofta nedsatt hos traumatiserade barn. De påverkas lätt av andras känslor, så det är viktigt att du behåller ditt lugn och använder ett lågaffektivt bemötande. Var försiktig med ögonkontakt, använd en lugn röst och var avslappnad i kroppen. När oro uppstår behöver barnet hjälp att lugna ner sig. Hjälp barnet att sätta ord på sina känslor. En del barn tycker om fysisk kontakt när de är oroliga men inte alla. Gemensamma rytmer kan användas för att lugna; vagga, gunga, klappa händerna eller lek rytmelekar. Musik är också effektivt för att bryta oroliga sinnestillstånd. Mat och dryck kan användas i ett lugnande syfte. Kom ihåg att för ett traumatiserat barn kan det ta lång tid innan förändring ses. Ge inte upp, håll fast vid TMO. Alla som barnet möter kan hjälpa till att bidra till en positiv förändring.

Läs mer:

A Hellberg. Traumamedvetenhet i förskolan. Studentlitteratur 2017.

S Wirsén. *Liten och trygg- en handledning för förskolan*. Brottsoffermyndigheten

Rädda barnen: [Råd och kunskap](#).