



# Tengslavandi hjá leik- og grunnskólabörnum

„Öll hegðun hefur tilgang og felur í sér skilaboð“

## Tengslavandi

- almennt hugtak notað bæði um tengslaröskun, tengslarof og viðkvæmni í tengslum.

## Tengslaröskun - (Attachment Disorder)

- alvarleg vanræksla á að mæta þörfum barns í frumbersku (fyrstu 2 árin)

## Tengslarof

- góð grunntengsl – vandinn birtist seinna vegna (tímabundins) samskiptavanda milli foreldra og barns/unglings

## Viðkvæmni í tengslum

- foreldrar/fullorðnir eiga erfitt með að „ná til“ barnsins s.s. vegna fötlunar, einhverfu, þroskaskerðingar, veikinda (t.d. geðvandi foreldra)

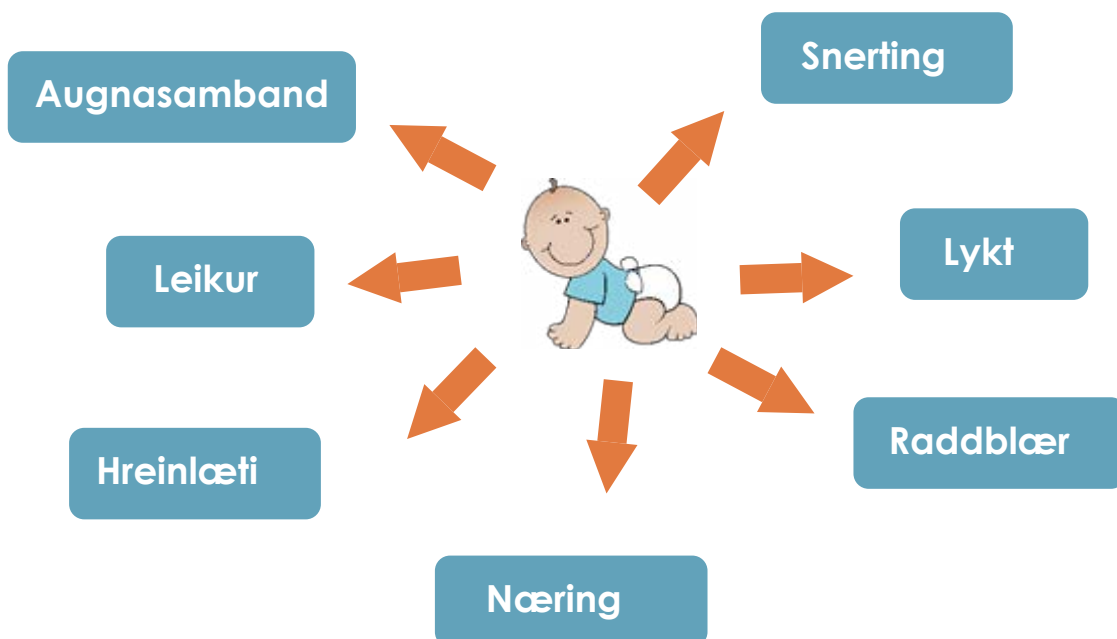
## Hvað eru tengsl?

- tengsl eru tilfinningaleg binding við aðra persónu - taka á móti/gefa vellíðan, umhyggju, áncægju, öryggi
- tengsl eru meira en bara tenging á milli persóna - þau byggja á þrá/ósk eftir reglubundinni aldurs- og þroskatengdri líkamlegri og tilfinningalegri samveru
- það er mikilvæg grunnþörf barns að tengjast við kærleika foreldra sinna og fá með því öryggi, vernd, stuðning og viðeigandi leiðsögn og taumhald

## Hvað er tengslamyndun (attachment)?

- meðfætt taugalíffræðilegt ferli sem þroskar samskipti milli barns og umönnunaraðila til þess að tryggja öryggi barns
- góð tengslamyndun tryggir að lífeðlisfræðilegum þörfum barns er betur mætt og af meiri nákvæmni
- örugg og náin tengsl eru mikilvæg uppspretta hamingju og merkingabærs lífs (tilgangs)

## Tengslamyndunargrunnur



## Örugg tengsl (Secure Attachment)

### Barni er eðlislægt að leita til foreldra sinna effir öryggi og vernd – þar liggja rætur barnins

Þegar barnið upplifir ógn, verður óttaslegið og öryggislaust þá virkjast umhyggja og vernd foreldra

- fá mynd af foreldrum sínum sem traustum og áreiðanlegum
- fá mynd af sér sem „góðu barni“ sem er verðugt kærleika, öryggis og verndar

með auknum þroska lærir barnið að tjá líðan meira með orðum og að ráða við neikvæðar tilfinningar og hegðun

- örugg tengsl eru grunnur að þroska tilfinninga- og hegðunarstjórnunar

### Möguleg langtímaáhrif óörugggra tengsla

#### - óörugg tengsl er einn mesti áhættuþáttur fyrir þroska tilfinningastjórnunar

- tilfinningavandi – barnið er illa læst á eigin tilfinningar og annarra
- vandi í félagslegum samskiptum – slök geta til að leysa vanda – skert mótlætisþol – hátt innra spennustig
- töluverðar geð – og tilfinningasveiflur
- ofurviðkvæmni fyrir áreiti – birtist oft sem reiði- og hegðunarvandi (acting-out) eða barnið dregur sig í hlé í vanvirkni (acting-in)
- aukin hætta á kvíða, depurð og öðrum geðrænum vanda
- mikil hætta á neikvæðum áhrifum á persónuleikaþroska og þess vegna er aukin hætta á persónuleikavanda
- erfiðleikar með að treysta og tengjast öðrum – viðhalda tengslum

### Mikilvægt er fyrir barnið að starfsfólk skilji hegðun þess og hafi næga þekkingu og færni til að bregðast rétt við

#### Starfsfólk þarf að:

- hafa í huga að tengslavandi er röskun (disorder) ekki sjúkdómur. heili barnsins hefur farið á mis við ákveðin tækifaeri til að þroskast tilfinningalega og félagslega, sem hefur síðan áhrif á vitræna getu.
- komast hjá því að festast um of í geðgreiningum sem geta orðið að of einhliða „rörsýn“ og gagnast barninu því

takmarkað. ADHD, mótþróaþrjóskuröskun, einhverfa, geðhvörf, kvíði, þunglyndi ....

- styðja foreldra/barn og aðra lykilaðila í nærumhverfi barnsins

## Það er til mikils að vinna því örugg tengslamyndun skapar grunn til að barnið geti....

- myndað jákvæðan og traustan samskiptamáta.
- fótað sig í tilverunni – „heimurinn er góður“ – „ég er gott barn“
- haft næga sjálfstjórn á hegðun og tilfinningum
- öðlast jákvæða sjálfsmynd og sjálfstraust
- öðlast góðan siðgæðisþroska, s.s. réttlætiskennnd, samvisku, samúð, umhyggju og kærleika
- öðlast jákvæð viðhorf, skoðanir, gildi og virðingu fyrir sér, öðrum og lífinu almennt
- byggt upp nauðsynlegar varnir, **þrautseigju/seiglu** gegn álagi og áföllum lífisins

## Samband er á milli tengsla og hvernig börnum vegnar í námi og daglegu lífi

Börn hafa þörf fyrir að kanna umhverfi sitt og það öryggi sem þau þurfa á að halda til að uppfylla þarfir sínar fyrir leik og nám eru:

- „fylgstu með mér“ (svo ég sé örugg(ur))
- „gleðstu yfir tilvist minni“ (svo ég geti litið á þig og séð hversu vænt þér þykir um mig og að þú hefur áncægju af að vera með mér)
- „hjálpaðu mér“ (en bara nægilega mikið til að ég geti gert sjálf(ur))
- „skemmtu þér með mér“ (taktu þátt í því sem vekur áhuga minn)

Börn þurfa öruggt athvarf þegar þau hafa fengið nóg, þá eru tengslaparfir þeirra:

- „verndaðu mig“ (þegar ég er hrædd(ur))
- „huggaðu mig“ (þegar ég er í uppnámi)
- „gleðstu yfir tilvist minni“
- „hjálpaðu mér að ráða við tilfinningar mínar“

Vertu alltaf: **STÆRRI, STERKARI, VITRARI OG GÓÐ(UR)**

Alltaf þegar mögulegt er: **Fylgdu þörfum barnsins**

Alltaf þegar nauðsyn krefur: **Taktu stjórnina**