

ØVINGSOPPGAVER TIL PSYKOLOGISTUDENTER

Oppgavene er laget for å øve på ferdigheter som kunnskap fra barn sier det er viktig at psykologer er gode på. Øv gjerne gruppevis. Det er fint hvis alle i hver gruppe får muligheten til å prøve.

OPPGAVE 1 - Snakke forståelig

Mål: Øve på å snakke forståelig

Kunnskap fra barn

Et tydelig hovedsvar fra barn sier at det viktig at psykologer snakker med ord som er forståelige for barn. Dette er viktig både fordi at det psykologen sier til barnet skal bli forståelig, og for at barnet skal kjenne at psykologen er på samme nivå som barnet. Hvis psykologer bruker vanskelige eller kompliserte ord, kan det skape avstand mellom barnet og psykologen. Kunnskap fra barn peker på at psykologer kan spørre barnet underveis om det psykologen sier er forståelig, eller om noe skal forklares på nytt (mer om dette i boken "Psykisk helsevern fra oss som kjenner det" s. 53)

Øving

Sitt sammen to og to. Den ene skal være barn, og den andre psykolog. Bestem alderen på barnet og grunnen til at barnet kom til BUP. Den som er psykolog forklarer til den som er barnet, hva BUP er og hva BUP kan hjelpe med. Den spør også barnet om barnet forstår og om det er noe mer som barnet lurer på, om BUP. Deretter forklarer den til barnet årsaken til at barnet kom til BUP. Prøv å bruke ord som du tenker er helt forståelige for barnet. Til slutt kan dere to snakke sammen om hvordan dere i praksis kan huske på å bruke forståelig språk i møte barn og unge.

OPPGAVE 2 - Se bak symptomer og smerteuttrykk

Mål: Øve på å stille spørsmål om det barn kjenner på inni seg

Kunnskap fra barn

Et tydelig hovedsvar fra barn er at psykologer må se bak symptom/smerteuttrykk som barn viser. Mange barn har beskrevet at symptom/smerteuttrykk handler om noe vondt eller strevsomt. Hva det vonde eller strevsomme barn kjenner på, kan være ulikt. De kan bli plaget, ha opplevd sykdom eller dødsfall, leve i omsorgssvikt, være utsatt for vold eller overgrep - eller det kan være andre vonde ting. For å kunne gi nyttig hjelp, må fokuset være å nå inn til årsakene til at barn gjør de handlingene som de gjør. (mer om dette i boken "Psykisk helsevern fra oss som kjenner det" s. 60-63)

Øving

Sitt sammen to og to. Den ene skal være barn, og den andre psykolog. Den som er barnet, har mye smerteuttrykk. Den som er psykolog prøver å stille spørsmål for å nå inn til hva det handler om inne i barnet. (eksempler på smerteuttrykk kan være å være stille, være frekk, være fjern, være urolige osv.). Øv på å ikke stille spørsmål om smerteuttrykket, eller andre ting som du ser, men heller å stille spørsmål om hva det kan handle om. Til slutt kan dere to snakke sammen om hvordan dere kan vise barn at dere vil forstå hva det barn gjør handler om inni dem.

OPPGAVE 3 - Vise varme og snillhet

Mål: Øve på å vise varme og snillhet sånn at barn kan merke det

Kunnskap fra barn

Et tydelig hovedsvar fra barn er at det er avgjørende for å kunne kjenne seg trygg og kunne fortelle det som er viktig, at psykologer viser varme og snillhet. Hvis barn kjenner at psykologen viser dette, kan det bli enklere å få god hjelp. Varme og snillhet kan sett fra barn vises gjennom smil, snill stemme, og øyne som kjennes snille. (mer om dette i boken "Psykisk helsevern fra oss som kjenner det" s. 44-46)

Øving

Sitt sammen to og to (eller øv alene i speilet). Prøv å snakke med hverandre med en varm stemme. Prøv deretter med en skarp eller streng stemme, for at dere skal merke forskjellen. Prøv å snakke med hverandre i mens dere innimellom smiler. Prøv å skru på "varmen" i øynene når dere snakker sammen. Dere kan etterpå snakke sammen uten å smile eller ha varme i øynene, sånn at dere kan bli bevisst på forskjellen. Til slutt kan dere to snakke sammen om hvordan det kjennes for dere, når dere viser varme og snillhet til hverandre - og ikke.

OPPGAVE 4 - Bli litt kjent

Mål: Øve på å bli litt kjent med barnet første gang dere møtes

Kunnskap fra barn

Et tydelig hovedsvar fra barn er at å bli kjent, er helt nødvendig for at det skal gå an å snakke om viktige ting. Å bli kjent må gå begge veier: barnet må bli litt kjent med psykologen som menneske og psykologen må bli kjent med barnet. Å dele om vanskelige ting med et menneske barnet ikke vet noe om, kan kjennes rart og vanskelig. Å bli kjent er veldig viktig for trygghet og da for at det kan bli lettere å dele. (mer om dette i boken "Psykisk helsevern fra oss som kjenner det" s. 43-44)

Øving

Sitt sammen to og to. Øv på å fortelle om dere selv, på en måte som dere ville gjort til et nytt barn som kom til psykologen. Underveis i øvingen, husk å tenke på hva dere kan fortelle som ikke handler om dere som psykolog, men som handler om dere som menneske. Øv også på å stille spørsmål, for å bli kjent med barnet som sitter foran dere.

OPPGAVE 5 - Vise følelser og reaksjoner

Mål: Øve på å vise følelser og reaksjoner når barn forteller om noe fint eller dumt

Kunnskap fra barn

Et tydelig hovedsvar fra barn er at psykologer må vise de følelsene og reaksjonene de får når et barn forteller og at de forklarer ærlig til barnet hva de kjenner på. Da kan barnet kjenne at psykologen lytter med hjertet og at det barnet sier er viktig. Hvis psykologen ikke reagerer, kan barnet tenke at det de har opplevd ikke er så farlig. Hvis barnet forteller om noe som er vondt, er det fint å møte det med følelser, reaksjoner og si "sånn skulle du aldri hatt det". (Les mer om dette i boken "Psykisk helsevern fra oss som kjenner det" s. 37-38)

Øving

Sitt sammen to og to. Den ene forteller om noe som f.eks har vært litt kjipt, noe veldig gøy eller noe litt skummelt. Den andre er først "likegyldig", alvorlig og ikke viser ikke så mye reaksjoner. Etterpå viser den andre følelsene den kjenner på når den andre forteller. Den andre forklarer også hva følelsene handler om. Til slutt snakk sammen om hva forskjellen ble for dere når dere forteller til noen med og uten følelser og reaksjoner.