

Kandidatnummer: 5091

BBABAC-5 Bacheloroppgave med forskningsmetode

Bachelor oppgave

Hvordan bruke Emosjonell Intelligens til å møte barn og unge?

En litteraturstudie



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i barnevern

Stavanger/18.05.2021

Kandidatnummer: 5091

1. Innholdsfortegnelse

2. Innledning	4
2.1 Bakgrunn for valg av temaet	4
2.2 Formålet med oppgaven	5
2.3 Presentasjon av problemstilling	5
2.3 Begrepsavklaringer	6
2.3.1 Barn og unge	6
2.3.2 Emosjonell Intelligens	6
2.3.3 Forandringsfabrikken	6
2.3.4 Følelser	6
2.3.5 Å føle seg møtt	6
2.3.6 Traumer	7
3. Faglig kunnskap/teoretisk referanseramme	8
3.1 Har barndommen vært undervurdert?	8
3.2 Følelser	9
3.3 Hva er emosjonell intelligens?	10
3.4 Yale University	11
3.5 EQ i Norge	11
4. Metode	13
4.1 Valg av metode	13
4.2 Fordeler og ulemper	14
4.3 Ulemper	15
4.4 Data innsamling	15
4.5 Kildekritikk	16
5. Presentasjon av funn	17
5.1 Klokhet mot vondt	17
5.1.2 Ettervirkninger av traumatiserende hendelser i barndom og oppvekst	17
5.1.3 what's all this talk about emotions? Developing emotional intelligence in social work students	18
5.1.4 Creating emotionally intelligent schools with RULER	18
6. Drøfting av funn	19
6.1 Hvordan oppleves det å ikke bli møtt?	19
6.1.2 Konsekvenser	20
6.2 Ser ikke bak atferden	20

Kandidatnummer: 5091

6.3 Traumebevissthet.....	21
6.4 Den sårbare barndommen.....	22
6.5 Kjærlighet og varme.....	24
6.5.1 Er å vise kjærlighet å være profesjonell?.....	24
6.6 Skape emosjonelt intelligente voksne.....	25
6.7 EQ barnehager.....	26
6.8 Ruler.....	27
6.8.1 Recognizing.....	28
6.8.2 Understanding.....	28
6.8.3 Labeling.....	29
6.8.4 Expressing.....	29
6.8.5 Regulating.....	30
6.8.6 Det finnes håp.....	31
7. Avslutning.....	32
8.0 Litteraturliste.....	33

Antall ord: 11941

2. Innledning

I dag forteller barn og ungdom at de ikke kjenner seg trygge nok til å dele det vondeste og vanskeligste med voksne. Dette betyr at Norge går glipp av å møte mange barn og unge sine følelser. Ifølge forandringsfabrikken er det hele 3 av 4 barn som ikke forteller det vondeste til psykisk helsevern, 3 av 4 forteller ikke det vondeste til barnevernet og 4 av 5 som har opplevd vold eller overgrep forteller ikke om det til noen i det offentlige (Forandringsfabrikken, 2021).

Barn og unge opplever å bli møtt med merkelapper som «syke», hvor de voksne er mer opptatt av å finne ut av hva som er galt med barnet og går da glipp av hva som egentlig foregår.

Roald Dahl sa at: «Alle barn har gnist i seg. Alt vi trenger er å tenne den» (Wikiquote, 2021).

I møte med barn så er det de voksne som har hovedansvaret, det er derfor vårt ansvar å se barnet og se potensiale i hvert enkelt. Det er vårt ansvar å se bakenfor symptomene til barnet og tenne et lys i det som er mørkt og vondt.

Når barn ikke får fortalt det som gjør vondt så får de ikke muligheten til å bearbeide følelsene sine, når vi ikke får bearbeidet følelsene våre så kan dette gi oss psykiske og fysiske plager. Følelsene prøver å fortelle oss noe og det er de voksnes oppgave å lytte.

2.1 Bakgrunn for valg av temaet

Igjennom min studietid så har det bygget seg opp et engasjement i meg på hvordan vi møter barn og unge og hvilke konsekvenser dette kan ha. Jeg har hørt flere historier fra barn og ungdom som av ulike grunner ikke har følt seg sett eller møtt av barneverntjenesten, skolen, psykologer og andre instanser. Spesielt historier fra barnevernsproffene som vi hadde på besøk i 1 klasse på studiet rørte meg. Ved å både ha lest og hørt historier fra barn og unge så opplever jeg at det er en rød tråd i historiene, de savner instanser som møter de med varme og kjærlighet og som ser bakenfor smerteuttrykket deres. Jeg tolker dette ønsket som at det er et behov for å møtes mer fra hjertet enn fra hodet/fornuften i samfunnet.

Temaet emosjonell intelligens er et tema jeg har engasjert meg for en god stund. Jeg har ved siden av barnevernsstudiet gått på EQ-Institutt, som er et deltids terapi studie som fokuserer på å styrke den enkeltes emosjonelle intelligens ved å bearbeide egne sår fra barndommen og lære seg redskaper til å møte seg selv og andre på en god måte. Jeg har stor tro på at når

voksne styrker sin emosjonelle intelligens og møter seg selv med egenkjærlighet så kan dette gjøre at barn blir også møtt på denne måten.

Igjennom studiet så har jeg fått høre historier til modige voksne og unge voksne som forteller om sine sår fra barndommen. Jeg har fått sett hvor stor skade det kan gjøre å ikke bli møtt på en god måte som barn og hvor mye det kan gå utover sitt eget liv som voksen. Samtidig som jeg har sett dette så har jeg også fått sett utviklingen til mange voksne utover studiet. Jeg har sett hvordan voksne har blomstret til liv igjen når de har blitt møtt slik de hadde trengt da de var unge og fått bearbeidet vonde opplevelser.

Jeg kom i kontakt med EQ- Institutt ved at jeg kjente gründeren, Herdis Palsdottir. Hun har vært en terapeut og viktig mentor for meg gjennom min reise til å få en sterkere EQ. Hun har lært meg mye om hvor viktig og undervurdert barndommen er og gitt meg et nytt perspektiv på barn og unge. Hun har vært en stor inspirasjon for meg til å skrive denne oppgaven, med sitt undrende blikk på barn og verden.

2.2 Formålet med oppgaven

Formålet mitt med oppgaven er å få frem budskapet om viktigheten av å møte barn og unge sine følelser og hvordan en kan gjøre dette ved hjelp av en EQ metode. Jeg ønsker å finne ut av hvordan barn og unge opplever å bli møtt av voksne i dag og få frem hva slags konsekvenser det har hatt. Jeg vil fremme emosjonell intelligens som et redskap til å møte barn og unge med. Jeg vil og lære mer generelt om emosjonell intelligens og finne ut av hva som ligger ute av forskning på temaet.

2.3 Presentasjon av problemstilling

Problemstillingen som jeg vil ta utgangspunkt i denne oppgaven er:

«Hvordan bruke Emosjonell Intelligens til å møte barn og unge?»

Igjennom oppgaven så vil jeg besvare disse spørsmålene:

1. hvordan oppleves det for barn og unge å ikke bli møtt?
2. hvordan kan emosjonell intelligens møte dette behovet?

2.3 Begrepsavklaringer

2.3.1 Barn og unge

I følge FN's konvensjon om barnets rettigheter: av 20. november 1989 artikkel 1, så defineres et barn som «et hvert menneske under 18 år». Det vil altså si under myndighetsalderen. Med unge så mener jeg ungdom.

2.3.2 Emosjonell Intelligens

Peter Salovey var en av de første til å definere begrepet emosjonell intelligens. Han forklarer det som evnen til å ta inn emosjonelle beskjeder på en god og effektiv måte, anerkjenne følelser som dukker opp og å kunne regulere både seg selv og andre (Mayer & Salovey, 1995, s. 197). Jeg vil bruke «EQ» som forkortelse for emosjonell intelligens i oppgaven.

2.3.3 Forandringsfabrikken

Forandringsfabrikken er en stiftelse som har som oppgave i å lytte til barn og å samarbeide med dem. De arbeider med å forbedre skole, rettssystem, psykisk helsevern og barnevern (Anika et al., 2018, s.1).

De har også noe som heter «proffer» som er barn som er proffer på å være i ulike systemer, for eksempel psykisk helseproffene. De kommer med verdifull kunnskap om hvordan de har opplevd systemet slik at det kan hjelpe å gjøre tjenestene bedre til barna som kommer etter (Anika et al., 2018, s.1).

2.3.4 Følelser

Følelser gir oss mening og de har en hensikt, de forteller oss hva vi skal gjøre med informasjonen vi får fra verden rundt oss og de motiverer oss til å handle (Brackett, 2019, s. 25).

2.3.5 Å føle seg møtt

Kan også forklares som å føle seg sett eller å føle seg anerkjent. Å føle seg møtt på følelsene sine er svært viktig for videre utvikling i livet. Hvis et barn har blitt oppvokst med voksne som ikke har evnet å møte barnet i sårbare situasjoner så vil de lære at her er det ingen som bryr seg om mine følelser. Og når slike situasjoner er gjentakende i oppveksten så vil barnet ta disse emosjonelle beskjedene til seg og ta de med videre i livet (Palsdottir, H. 2015, s.22).

2.3.6 Traumer

Ordet traume betyr «sår» og er fra gresk. Det å bli traumatisert er en subjektiv opplevelse, det vil si at noe som oppleves traumatiserende for meg vil ikke nødvendigvis være traumatiserende for noen andre (Blindheim, 2012, s.2).

3.Faglig kunnskap/teoretisk referanseramme

I denne delen vil jeg gå igjennom ulike faglige kunnskaper som er relevante for å hjelpe å belyse min problemstilling bedre.

3.1 Har barndommen vært undervurdert?

Hvordan vi velger å møte barn og unge er med på å definere barnet og ungdommen. Når barnet eller ungdommen har oppført seg på en måte som vi voksne ikke har likt så har de ofte blitt definert som «vanskelige». Fokuset har vært å møte barn etter hva de gjør som er «feil». Da går en glipp av å se hva som egentlig har skjedd, som hvordan barnet har blitt møtt av sine omsorgspersoner og undre seg over hvordan det har preget barnet (Palsdottir, 2015, s. 29).

Herdis skriver om i boken «den undervurderte barndommen» at det ser rett og slett ut til at barndommen og hvordan vi møter barn og unge har vært undervurdert. Det har vært for lite kunnskap og fokus på hvordan det påvirker et barn å oppleve avvisning i barndommen og lite kjærlighet. Konsekvensen av dette er at barnet lærer å avvise seg selv og sitter igjen med manglende redskaper til å gi seg selv kjærlighet (Palsdottir, 2010, s.20).

Når et barn har blitt oppvokst med voksne som ikke har evnet å møte barnet i sårbare situasjoner så vil de lære at her er det ingen som bryr seg om mine følelser. Og når slike situasjoner er gjentakende i oppveksten så vil barnet ta disse emosjonelle beskjedene til seg og ta de med videre i livet. Da kan de sitte igjen med følelsen av en grunnleggende tillit til verden eller en grunnleggende mistillit (Goleman, D. 1995, s.195).

Det er i barndommen vår emosjonelle intelligens bygges, og det vil derfor være avgjørende hvordan en har blitt møtt i denne sårbare tiden. Dette vil styre om en utvikler en stor eller liten grad av emosjonell intelligens som ungdom og voksen (Goleman, D. 1995, s.195).

Allerede i det et barn blir født så kopierer det sine omsorgspersoner. Et barn er avhengig av å bli møtt av omsorgspersonen på sine emosjonelle og fysiske behov. Dette kan være behov som å bli roet ned hvis de er lei seg, hjelpe barnet og sovne, gi mat til barnet, regulere kroppstemperatur og mer (Nordanger & Braarud, 2017, s.40).

Barn er svært lojale til sine omsorgspersoner fordi de er totalt avhengige av de til å regulere behovene sine og å få hjelp til å møte følelser som dukker opp. De har bare erfaring med det hjemme de kommer fra, så de vil derfor tro at sånn den voksne møter de er det rette. Siden de er så lojale så vil de også tro på det den voksne sier om de og kopiere det, som hvis

omsorgspersonen sier «du er ekkel» eller «du er så vanskelig!», så vil barnet sitte igjen med en sannhet om at «jeg er vanskelig eller ekkel» (Palsdottir, 2015, s.16).

3.2 Følelser

Følelsene våre er informasjon. De er som en kilde av informasjon som forteller oss om hva som skjer i oss. 23 Faktisk så er hele 80-90 prosent av de valgene vi tar tatt med følelsene våre. Det er derfor på tide og ta det følelsene forteller oss på alvor (Dønnestad, 2017).

Følelser gir oss mening og de har en hensikt, de forteller oss hva vi skal gjøre med informasjonen vi får fra verden rundt oss og de motiverer oss til å handle (Brackett, 2019, s.25)

Emosjonell Intelligens handler om følelsene våre og hvordan vi velger å møte de. Følelser er noe som kommer opp som en respons til noe en har opplevd, det kan være både noe som skjer ved utvendig påvirkning eller innvendig som har en positiv eller negativ mening for oss (Salovey & Mayer, 1990, s.186).

Goleman beskriver barndommen som den første skolen vi tar i emosjonell læring, i denne tiden lærer vi hvordan vi føler om oss selv og hvordan andre reagerer på følelsene våre. Han sier at derfor er barndommen kritisk for å få bygget de grunnleggende emosjonelle egenskapene (Goleman. 1995, s.189).

Når et barn blir født så er det verken kjent med seg selv eller verden rundt seg enda. De første 7 leveårene til et barn så er de hovedsakelig følelsesmennesker, det er i løpet av disse årene at følelseslivet bygges (Goleman,1995, s.189).

Når vi kommer til verden så kommer vi med fem grunnleggende følelser som er lyst, glede, sorg, sinne og redsel. Barnet trenger hjelp av de voksne rundt seg til å sette ord på følelsene og at den voksne har evnen til å se disse følelsene i barnet (Palsdottir, 2010, s.21).

Et annet ord for dette er å være en «emosjonell forsker». Marc brackett skriver i boken sin “permission to feel” at alle mennesker bør streve etter å være sine egne emosjonelle forskere. Ved å lære barn og unge disse redskapene så lærer vi de til å bli sine egne emosjonelle forskere. Når barn lærer å bruke følelsene sine på en god måte så vil det gjøre at de ikke undertrykker følelsene og slipper å bli kontrollert av de (Brackett, 2019, s.50).

En som har en sterk EQ og er en god emosjonell forsker vil kunne klare å stoppe opp i vanskelige situasjoner hvor det er mye stress og uro å spørre seg selv: hva er det dette handler

om. De vil og være oppriktige nysgjerrige og interesserte i hele barnet og alle følelsene som kommer opp. Ved å være opptatt av følelser og ha en sterk EQ så handler det om det motsatte av at følelsene kommer i veien. Når en er en emosjonell forsker så styrer ikke følelsen over en. EQ gir balanse til de strømmende tankene våre og gjør at følelsene ikke styrer over oss. Fordi følelsene blir møtt med tanken om at det er en god grunn for at en føler som en gjør (Brackett, 2019, s.54).

3.3 Hva er emosjonell intelligens?

En av de første som definerte emosjonell intelligens og gjorde forskning på det var Peter Salovey og John D. Mayer. Salovey er president ved Yale University og Mayer er psykolog ved universitet i New Hampshire. De har blitt kjent for artikkelen de skrev i 1990 hvor de definerer begrepet emosjonell intelligens. De forklarer EQ ut fra å ha evnen til å kunne observere egne og andres følelser, kunne skille de fra hverandre og bruke informasjonen man får fra følelsene til å styre tankene sine og handlinger (Salovey & Mayer, 1990, s. 189).

De skriver og at mennesker som møter livsutfordringer med emosjonell intelligens som redskap vil gi de en fordel til å løse problemer. De vil være mer kreative og fleksible til å finne alternative løsninger og vil ta emosjonelle beregninger med seg. Dette vil gjøre at man vil ha en oppførsel hvor man er mer respektfull til både seg selv og andre (Salovey & Mayer, 1990, s.200).

Mennesker med en sterk emosjonell intelligens kan føre til at de rundt dem føler større velvære. Har du en sterk EQ så er du bevisst på dine egne følelser og andres. Du er åpen til både negative og positive følelser som kan oppstå. De vil ha større mulighet til å sette ord på egne følelser og dermed større mulighet til å regulere seg selv og andre. Av disse grunner vil ofte personer med disse egenskapene være en som folk ønsker å være rundt og gjør at andre føler seg bedre (Salovey & Mayer, 1990, s.201).

En annen som satt Eq på kartet, er Daniel Goleman som diskuterer i boken sin «emotional intelligence, why it can matter more than IQ» hva som gjør eq så viktig for både arbeidslivet og i relasjoner.

Her diskuterer han hvorfor det er viktigere med god EQ framfor en sterk IQ. Han undrer seg over hva som gjør at noen mennesker med like høy IQ kan havne på vidt forskjellige steder i livet, den ene med suksess og den andre ikke. Goleman mener at det er hvor god emosjonelle

intelligensen en har fått gjennom barndommen som avgjør denne forskjellen (Goleman,1995, s.5).

Han mener at skoler fokuserer for mye på det akademiske og IQ. Problemet med å bare fokusere på den akademiske intelligensen som en får gjennom skolegangen er at en god IQ kan ikke alene forberede barn og unge på de utfordringene som livet vil gi dem (Goleman,1995, s.5).

Dette drøfter også professor Marc Brackett fra yale center for emotional intelligence i boken sin Permission to feel.

Du vil ikke komme langt i livet bare ved hjelp av å ha en god iq. Du kan være smart som et geni, men hvis du ikke klarer å anerkjenne følelsene dine og se hvordan det påvirker atferden din så vil du ikke få brukt all klokskapen du har i deg. Et barn med høy IQ som ikke har lært tillatelsen til å føle alle følelser og ikke fått muligheten til å uttrykke og forstå de vil ha vanskeligheter med å møte følelser i både vennskap og skole sammenhenger. Dette gjør at hen ikke får tatt i bruk hele sitt potensial (Brackett, 2019, s. 49).

3.4 Yale University

Yale Center for Emotional Intelligence har funnet en måte å kombinere den emosjonelle intelligensen med det akademiske i skoler. De arbeider etter tanken om at følelser betyr noe. De samler inn forskning og tilbyr trening hvor de lærer bort til mennesker i alle aldre hvordan å utvikle sin egen og andres emosjonelle intelligens. Forskningen deres er gjort i samarbeid med psykologer, eksperter innenfor undervisning og politikk. Målet deres er å lage gode fremgangsmåter hvor de kan lære bort verdien av følelser slik at det kan bygges positive miljøer i hjemmet, skolen og på arbeidsplasser. De har spesielt hatt fokus på programmet ruler i skoler, som baserer seg på salovey sin teori om emosjonell intelligens. Ruler står for Recognizing, understanding, labeling, expressing og regulating. Jeg vil gå mer inn på hvordan dette hjelper barn og unge i drøftingen.

3.5 EQ i Norge

I Norge så har vi noe som heter EQ-Institute som arbeider etter samme tankene om viktigheten av å møte følelsene til barn og unge gjennom et EQ perspektiv.

Herdis Palsdottir og datteren Dora Thorhallsdottir grunnla Relasjonssenteret i 2006 som senere i 2017 fikk navnet EQ Institute. Hvor visjonen var å få et mer hjertevarmt samfunn.

Kandidatnummer: 5091

Nettside Herdis forklarer at når barn blir møtt med betingelsesløs kjærlighet så kan de øke sine EQ egenskaper og skape seg et godt liv (Palsdottir, 2010, s.16).

Både Herdis og Dora har gått familieterapeut studie ved kempler instituttet i Danmark, Herdis er i tillegg utdannet barnehagelærer og spesialpedagog med hovedfag fra Uio (Palsdottir, 2015, s.2). Målet med EQ-Institute var å utvikle en ny terapi form som heter EQ- terapi. Denne terapiformen handler om å bearbeide såre erfaringer ved å ha øynene lukket under terapien og møte deg selv som barn og se for deg voksne som har vært viktige i din barndom. Målet er å få gitt slipp på vonde opplevelser fra barndommen og dermed få det bedre med seg selv og mer overskudd i livet. EQ Institute tilbyr og en 3 årig deltidsutdanning for de som ønsker å utdanne seg til å bli EQ-terapeuter. I dag er det EQ- skoler i Oslo, Stavanger, Bømlo og Bergen. I tillegg til dette så tilbyr EQ- Institutt en 1 årig utdanning, EQ kurs, foredrag og bøker (EQ-Institute, 2019).

Her lærer studentene terapiformen ved å få og gi terapier. Grunnen til at de har et stort fokus på at en og en skal få terapier i utdanningen er fordi EQ-institutt mener at for å kunne bygge en nær relasjon til andre så trenger en først å ha bygget en slik relasjon med seg selv.

En vil også få økt sin emosjonelle intelligens ved å lære de fire ferdighetene innenfor EQ teorien som er: innsikt i egne følelser, styring av følelser, motivering av seg selv, gjenkjennelse av følelser hos andre, kunsten å omgås andre mennesker. Herdis legger også til å kunne sette navn på følelsene som banker på (Palsdottir, 2010, s.21).

Herdis ønsker å få frem hvor sårbare barn er for å bli avvist av de voksne rundt seg. Som hvis de blir møtt med voksne som dømmer og viser betinget kjærlighet istedenfor å møte barnet med betingelsesløs kjærlighet (Palsdottir, 2010, s.15).

Derfor så har de også startet noe som heter EQ- barnehager. EQ- barnehager er en barnehage hvor over halvparten av de ansatte har tatt en 1 åring utdanning på EQ-Institutt og dermed blir en EQ- sertifisert barnehage.

Målet med eq- barnehagene er at de ansatte skal få skape en nær og kjærlig relasjon til seg selv som vil gi de mulighet til å skape like gode relasjoner til både barn og voksne. EQ- barnehagene har også som fokus å kunne sette ord på ulike følelser samtidig snakke et personlig språk som er konflikthemmende og skape språkglede hvor et ikke- dømmende menneskesyn skal ligge i bunnen (EQ-Institute, 2021).

4. Metode

4.1 Valg av metode

«En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metoder» (Dalland, 2017,s.51)

Slik siterer sosiologen Vilhelm Aubert hva en metode er. En metode handler altså om hvordan vi velger å arbeide for å finne ny kunnskap og kan hjelpe oss til å løse ulike problemstillinger vi har. Man kan og bruke en metode til å etterprøve kunnskap vi allerede har.

Vi kan velge mellom forskjellige metoder. Bakgrunnen for valget vi tar her handler om at en har troen på at akkurat denne metoden er den beste for å løse problemstillingen sin (Dalland, 2017,s.51).

Vi kan skille metoder i to ulike grupper, kvalitative og kvantitative. De kvantitative sidene ved en metode fokuserer på å forklare ulike data ved hjelp av målenheter, som for eksempel hvis vi ønsker å finne ut av hvor stor prosent av mennesker i Norge som får hjelp fra barnevernet årlig (Dalland, 2017,s.52).

Mens de kvalitative metodene handler mer om å finne meninger som ikke konsentrerer seg om å måle eller regne ut noe. Kvalitative metoder er preget av nærhet og går mer i dybden. Skulle en gjort et kvalitativt intervju så ville det vært et dybdeintervju uten klare planlagte spørsmål. Mens kvantitativt ville hatt et spørreskjema med faste svar alternativer og vært mer systematisk (Dalland, 2017,s.53).

Jeg har brukt kvalitativt, hvor jeg har vært opptatt av å finne ut av opplevelsene barn og unge har i møte med skole, helsesektoren og barnevernet i dag. Jeg har ønsket å gå mer i dybden av hvordan det oppleves å ikke bli møtt og hvordan emosjonell intelligens kan møte dette behovet. Hadde jeg valgt å fokusere kvantitativt så ville jeg for eksempel gjort en spørreundersøkelse av hvordan hjelpen oppleves i dag for barn og unge.

Jeg stod imellom om jeg skulle bruke litteraturstudie eller intervju som metode. Jeg vurderte intervju fordi i intervju så bruker man seg selv og en får muligheten til å gå inn i en samtale med en annen person (Dalland, 2017,s.63). Jeg kunne tenkt meg å ha opplevd å lage et eget produkt som jeg hadde skapt selv, men når en velger en metode så er det viktig å se hva som faktisk er praktisk gjennomførbart og ideelt for nettopp din oppgave. Dette avhenger av

hvilken metode den som skriver oppgaven behersker, etiske hensyn og hva som er tidsmessig realistisk (Dalland, 2017,s.54). Jeg gjorde en avgjørelse underveis at å gjøre et intervju ikke var helt realistisk tidsmessig i min situasjon og å møte mennesker til intervju ikke var ideelt med tanke på covid-19 situasjonen.

Problemstillingen min «Hvordan bruke et EQ perspektiv til å møte barn og unge?» kan løses på flere måter. Men jeg var nysgjerrig på å finne ut av hva som finnes av informasjon i EQ feltet fra før av. Jeg ville og finne ut av hva som hadde blitt skrevet om å bruke EQ som et redskap i møte med barn og unge. Derfor valgte jeg en litteraturstudie.

Det ligger i ordet, i en litteraturstudie så er det litteraturen som en skal studere. Litteratur som har blitt skrevet av artikkelforfattere. Det er altså kunnskap som allerede eksisterer som en er ute etter å finne og studere. I et litteraturstudie så kan en oppdage nye ting på veien og komme med nye tanker underveis men kunnskapen er allerede skapt fra før av (Støren, 2013,s. 17).

Når en bruker en litteraturstudie som metode så får du lagd deg en oversikt over kunnskap som likesinnede kan ha nytte av å se tilbake på senere. For eksempel hvis noen senere skal skrive en bachelor om samme tema så kan den kunnskapen du har funnet bli til inspirasjon for andre. Når du finner ny kunnskap så er dette en systematisering, først så søker du etter kunnskapen, så samler du den, vurderer den og til slutt setter det sammen (Støren, 2013,s.17).

4.2 Fordeler

Fordeler med en litteraturstudie er å få muligheten til å ta et dypdykk i hva som finnes av kunnskap rundt temaet en har valgt. Noe som kan bli en berikende mulighet til å få gode læringsopplevelser og kanskje gi motivasjon til å ville lære mer om temaet senere.

Man får og muligheten til å «gjemme» seg litt bak andres forskning som kan være en trygghet å lene seg på, her må en også være observant på at dette ikke gjør at en mister sin egen stemme i oppgaven.

Når jeg bruker et kvalitativt perspektiv så får jeg gått i dybden av hvordan ting oppleves for den enkelte, som gjør at jeg kan løfte frem stemmene til barn og unge. Det skaper også en mer personlig oppgave.

4.3 Ulemper

Noen av ulempene er blant annet at en må forholde seg til det som allerede er skrevet, noe som kan gjøre at en blir mindre selvstendig i oppgaven.

En litteraturstudie kan oppleves litt lite fleksibelt og jeg har opplevd det som en utfordring å skulle finne nok og god nok litteratur som passer til problemstillingen min.

I et intervju får en mer kontroll og kan eie opplevelsen mer selv. I et intervju så kunne jeg brukt mer meg selv og jeg hadde fått muligheten til å gå inn i en samtale med en annen person (Dalland, 2017,s.63).

4.4 Data innsamling

En litteraturstudie fokuserer på å finne vitenskapelige originalartikler, som vil si at oppgaven skal fokusere mest på vitenskapelige artikler og ikke ha hovedfokuset på for eksempel blogg innlegg, debatt innlegg i aviser m.m. (Støren, 2013,s. 37). Derfor er det viktig å være bevisst på hvor man samler inn dataene sine fra.

Jeg begynte å søke etter kilder fra 25. januar 2021, i starten søkte jeg på mer tilfeldige søk for å bli kjent med temaet mitt og se hva som lå ute av informasjon. Etter hvert begynte jeg å søke i Oria, for å finne fagfelleverderte artikler og for å utforske hvordan Oria fungerte. Her fant jeg fort ut hva som fungerte og ikke. Jeg skjønnte at det var ikke så mye skrevet om emosjonell intelligens på norsk så jeg begynte å søke mer på engelske artikler.

Søkeordene jeg brukte i starten var «emosjonell intelligens», «emotional intelligence children», «opplevelser fra barnevernet». «Emosjonell intelligens» gir 85 treff, mens «emotional intelligence» gir 67 892 treff.

Underveis gjennom google søk så fant jeg nettsiden til «yale center of emotional intelligence». Her lå det flere artikler og forskning som var blitt gjort på emosjonell intelligens, men jeg hadde utfordringer med å finne publiserte artikler, mange var fortsatt under forskning og lå ikke ute enda. Jeg søkte derfor på ord jeg fant i artiklene, som «Ruler programme», «emotional intelligence and social work» og lignende.

Eksempler på inklusjonskriterier og eksklusjonskriterier jeg brukte var tidsrom, publikasjonstype, språk og aldersgruppe.

Hoved eksklusjonskriteriet mitt var å søke etter fagfelleverderte artikler, fra de siste 5 årene. Dette gjorde jeg for å finne det nyeste av forskning som var blitt gjort på temaet. Jeg gjorde

noen unntak hvis det var eldre artikler som hadde informasjon som fortsatt var relevant og viktig for i dag. Jeg fikk gode tips underveis av veileder og andre studenter om å se på kildelisten til artikler og bacheloroppgaver, der kan en finne mye gode artikler som andre har brukt før deg.

4.5 Kildekritikk

For å skrive en god oppgave så avhenger det av hvor gode kilder du har og ikke minst hvor godt kilden er begrunnet og beskrevet i oppgaven. Det første steget en bør gjøre når en skal finne en kilde er å finne ut om det er en troverdig kilde. Deretter er det viktig å vurdere hvor mye den egentlig passer til problemstillingen din (Dalland, 2017, s.152-153).

Problemstillingen vil være med på å styre hva du søker etter og i starten av søke prosessen kan det være lurt å søke litt fritt slik at en får et bredt bilde av hva som står om temaet (Dalland, 2017,s .153).

Kildekritikk betyr at en skal vurdere kildene som en har funnet og forklare hvordan en har kommet frem til de, slik at leseren skal få vite hva slags tanker du har gjort deg når du har valgt de kildene du har valgt (Dalland, 2017,s.158). Så hvordan utøver man kildekritikk? Det viktigste å huske på er at en må ha kunnskap, du skal forstå litteraturen du bruker godt, (Dalland, 2017,s.159). Ting du bør vurdere underveis for å se om det er en god kilde til din oppgave, er å stille seg spørsmål som: hva slags tekst er det? Hvem har skrevet den? Hva er hensikten med teksten? Når er teksten skrevet?

5. Presentasjon av funn

5.1 Klokhet mot vondt

Klokhet mot vondt, skrevet av Anika, Jan Marius, Marie Albertine og Sandra, publisert i tidsskriftet for psykisk helsearbeid i 2018.

Sammendrag: I artikkelen «klokhet mot vondt» så blir det belyst hvordan det oppleves for barn og unge å ikke føle seg sett i møte med blant annet Barne- og ungdomspsykiatrisk klinikk (BUP), skole og annet helsevern. De innleder artikkelen ved å stille spørsmål om barn og unge blir møtt på en klok nok måte i dag og om det er riktig å møte barn som bærer på mye vondt som «syke». Og hva slags konsekvenser kan dette få?

Det formidles gjennom fire forskjellige historier som er fra forandringsfabrikken sine psykiskhelseProffer. Gjennom historiene så går det igjen at barna og ungdommene har prøvd å vise til de rundt seg at de ikke har det noe godt hjemme og at de bærer på disse følelsene alene. Det som gjør vondt kommer ut gjennom forskjellige smerteuttrykk, som spiseforstyrrelser, tvangstanker, sinne og selvskading. Men som har blitt møtt med manglende varme og lite undring rundt atferden. Målet med artikkelen er å få frem hvordan barn og unge har følt seg møtt av psykisk helsevern.

5.1.2 Eftervirkninger av traumatiserende hendelser i barndom og oppvekst

Eftervirkninger av traumatiserende hendelser i barndom og oppvekst, skrevet av Arne Blindheim, publisert i tidsskriftet Norges barnevern i 2012.

Sammendrag: Eftervirkninger av traumatiserende hendelser i barndommen kan være store og i denne artikkelen så forklares det hva som gjør barndommen så viktig for et barns liv og konsekvensene det kan ha når den er sviktende. Konsekvenser av en vond barndom er ikke bare psykiske, det kan gå utover hele helsen til barnet. Grunnen til at barn er spesielt sårbare de første årene av livet sitt fordi hjernen er ikke ferdig utviklet, de vil derfor ta til seg alt som oppleves som skremmende eller utrygt.

5.1.3 What's all this talk about emotions? Developing emotional intelligence in social work students

what's all this talk about emotions? Developing emotional intelligence in social work students. Skrevet av Louise Grant, Gail Kinman & Kelly Alexander, publisert i tidsskriftet The international journal 2014.

Sammendrag: I artikkelen går de inn på hvorfor det er viktig å ha et bevisst forhold til følelsene sine som en fremtidig sosial arbeider. Som en sosial arbeider/ barnevernspedagog så er det viktig å kunne regulere følelsene sine på en effektiv måte og klare å gi seg selv egenomsorg. Som barnevernspedagog så arbeider en under til tider svært stressende arbeidsmiljøer og det kan være store belastninger å stå i en slik jobb over tid. For å kunne ha en god helse i jobben er det derfor viktig å forberede seg hva å bygge opp en god emosjonell Intelligens, det vil gjøre at en også vil klare å møte barna og ungdommene på en bedre måte i arbeidet.

5.1.4 Creating emotionally intelligent schools with RULER

Creating emotionally intelligent schools with RULER, skrevet av Lori Nathanson, Susan E. Rivers, Lisa M. Flynn, Marc. A. Brackett, publisert i tidsskriftet Emotion Review i 2016.

Sammendrag: Denne artikkelen går inn på hvordan man kan lære bort emosjonell intelligens til barn og unge ved hjelp av Ruler metoden som er skapt på Yale Center for Emotional Intelligence. Som tidligere nevnt så står Ruler for fem forskjellige ferdigheter, Recognizing, understanding, labeling, expressing og regulating. Metoden fokuserer på at lærerne først skal bygge opp sin egen EQ for å så lære det bort til barna og ungdommene. Programmet har fått svært gode resultater, som mindre angst hos elever, mindre stress og utbrenthet og bedre resultater i skolen. Nettopp gjennom å utvikle barns og voksne sine emosjonelle egenskaper.

6. Drøfting av funn

I denne delen så vil jeg drøfte resultatene fra artiklene jeg har brukt og besvare problemstillingen min «hvordan kan bruken av emosjonell intelligens gjøre at barn og unge blir møtt» med under spørsmålene: hvordan oppleves det for barn og unge å ikke bli møtt? Og hvordan kan EQ møte dette behovet?

6.1 Hvordan oppleves det å ikke bli møtt?

For å diskutere om hvordan en kan møte barn og unge med et EQ perspektiv så er det viktig å først høre fra de som mottar hjelpen, fra barna og ungdommene selv.

Det som går igjen som en rød tråd i historiene er at barna og ungdommene ikke har følt seg møtt og hvor dette har gjort at de har mistet tilliten til de voksne. De beskriver et psykisk helsevern som kaldt, ikke til å stole på og hvor deres følelser ikke har blitt tatt på alvor (Anika et al., 2018, s.260-262).

I den første historien forteller hen at hen utviklet spiseforstyrrelse etter at foreldrene hadde skilt seg. Foreldrene fortalte stygge ting om hverandre til hen etter skilsmissen og moren var mye trist, dette skapte mye utrygghet hos hen. Sakte, men sikkert begynte hen å spise mindre. I møte med hjelpesystemet så ble det fokus på feil ting som ikke hjalp. Fokuset var mer på mat enn hvordan hen følte det innvendig. Hjelpesystemet mente hen var psykisk syk. Dette gjorde at hen mistet tilliten til de som skulle hjelpe (Anika et al., 2018, s. 261).

Når en mister tillit til noen så kan det handle om at en ikke opplever at personen forstår det du opplever. I historie nummer to så er det en som forteller om å bli mobbet på skolen hvor læreren mente at hen måtte tåle litt mer, som gjorde at hen stoppet å fortelle til voksne hvordan hen hadde det. Etter hvert hadde det bygget seg opp så mye frykt inni hen som førte til at hen gjorde ting som å sjekke døra og vaske hendene 20 ganger før middag for å roe ned det som skjedde innvendig. Hen opplevde at BUP var mer opptatt av å få hen til å stoppe å vaske hendene så mye enn å se på hva som lå bak denne atferden, mens hen hadde håpt at BUP skulle hjelpe til med å bearbeide de vonde følelsene som hadde kommet ved å bli mobbet i klassen (Anika et al., 2018, s.261).

Den tredje personen som deler ble utsatt for vold av foreldrene sine som skapte mye uro hos hen. Dette gikk utover de andre barna og av og til voksne på skolen i form av dytting og slåssing. Når slike ting skjedde så ringte lærerne hjem til foreldrene, som førte til at hen ble slått enda mer av foreldrene. Det hen satt igjen med etter å bli møtt slik var at de voksne ikke

forstod hva smerten egentlig handlet om og at voksne ikke er til å stole på (Anika et al., 2018, s.261-262).

Den siste personen beskriver å ha en mor som hen var redd for, moren kunne si ting som at hun kom til å dra fra hen hvis hen ikke hørte på henne og at ingen likte hen. Hen satt igjen med mange vonde følelser inni seg som førte til selvskading for å få utløp for følelsene sine. Møtet med hjelpesystemet var et kaldt møte hvor fokuset var på å stoppe å kutte seg og ikke hva som var grunnen til at hen gjorde det. Hen beskriver at å ikke bli møtt og forstått gjorde at hen lukket døren til hjertet sitt (Anika et al., 2018, s. 262).

6.1.2 Konsekvenser

Konsekvensen av dette blir at barn og unge ikke vil kjenne seg trygge på å åpne seg for voksne senere og å dele det vondeste og det de har mest behov for å snakke om. Ifølge forandringsfabrikkens kartleggingsundersøkelse fra 2014 hvor 120 ungdommer deltok så var det hele fire av fem som svarte at når de snakket med BUP så delte de ikke det som betydde mest for dem. Som i historie nummer to hvor hen ikke vil fortelle mer til Bup fordi hen opplevde at de ikke forstod hva som egentlig foregikk. I tillegg har flere gått til behandlinger over flere år uten at det har endret hvordan de har det. Dette er bekymringsverdige tall og for å få endret disse tallene så trenger barn og unge å bli møtt på en ny måte og vi som skal hjelpe de trenger å brenne for å forstå barna og ungdommene (Anika et al., 2018, s.262).

6.2 Ser ikke bak atferden

Sårede mennesker sårer andre mennesker. Hadde flere møtt barn med denne tanken så ville kanskje flere visst at det er såret barn bak all sinnet og aggressiviteten, det er dette som er å se bak smerteuttrykket.

«De sendte meg til BUP. Mange trodde jeg hadde fått ADHD. Jeg fikk ganske raskt diagnosene atferdsforstyrrelse og ADHD. Behandlingen var medisiner og sinnemestring. Det hjalp litt på hvordan jeg oppførte meg, men inni meg var det like vondt.» (Anika et al., 2018, s. 262).

Dette utsagnet er fra barnet i historie 3 som ble slått av foreldrene sine og som begynte å slå andre barn på skolen. Hen ble så møtt med diagnostisering og medisiner som svar til vonde følelser og som hen beskriver selv så gjorde det like vondt innvendig etter dette. Symptomer som lite konsentrasjon og mye indre uro er symptomer som en også kan ha når en har en

ADHD- diagnose, faren med dette er at barn og unge kan bli diagnostisert med ADHD diagnosen når det egentlig er et traume som ligger bak. En studie viser at ADHD- diagnoser er den som blir mest tatt i bruk med barn som har blitt seksuelt misbrukt (Blindheim, 2012, s.18).

For å kunne møte barn på en ny måte så trenger vi å se bakenfor atferden deres for det ligger alltid noe bak et smerteuttrykk. I artikkelen så kommer det frem at BUP ikke har vært opptatt nok av å se på hva som ligger bak det som gjør vondt. Behandlingen har vært mer rettet mot å fjerne symptomene enn å møte følelsene til ungdommene og igjennom alle de fire historiene som blir fortalt så har målet vært mer på å fjerne og endre atferden til barna og ungdommene. Med nye symptomer så kommer det nye diagnosenavn forklarer forandringsfabrikken (Forandringsfabrikken, 2016).

Barnevernsproffene forteller at de opplever at ord som «atferd» styrer mye i barnevernet, skole og i psykisk helsevern. Tenkningen baseres på at barnet har den og den «atferden». De forklarer at ordet gjør vondt verre, da ordet vender oppmerksomheten på handlingene og ikke årsaken. Atferden er «språket» til barna og ungdommene, som prøver å fortelle til de rundt at de ikke har det noe godt inni seg. Når dette blir dømt av hjelpesystemene og barna får en merkelapp på atferden deres så forteller barnevernsproffene at dette fort kan bli farlig, merkelappen kan bli en del av identiteten deres. Da kan fort atferd som for eksempel rus og å slåss bli det som dekker over for det vonde (Forandringsfabrikken, 2016).

Herdís Pálsdóttir som er grunder for EQ- Institutt arbeider etter tanken om at alle følelser er naturlige og er opptatt av å ikke diagnostisere eller dømme naturlige følelser (Pálsdóttir, 2015, s.18).

Ved å definere barn som «syke», så gjør det at en bare ser en side ved barnet og man stopper å undre seg over hva barnet har opplevd og hva atferden handler om. Når en voksen bare ser en side ved barnet så vil barnet føle seg avvist. Barnet kan da sitte igjen med en følelse om å bli overlatt til seg selv og dermed slutte å dele med de voksne, det var dette som skjedde med flere av barna og ungdommene i historiene, de stoppet å dele (Pálsdóttir, 2015, s.22-23).

6.3 Traumebevissthet

Vi som velger å arbeide med barn og unge vil møte på mange som har opplevd lignende traumatiske historier som disse fire i artikkelen «klokhet mot vondt». For å kunne møte disse barna på en bedre måte så er det viktig å vite noe om konsekvenser av traumer.

Hvis en forstår å bli utsatt for noe traumatisk som et sår, så kan en forstå at det vil hjelpe lite å putte et lite plaster over et dypt sår, dette er det vi gjør når vi ikke ser bak atferden til barn og unge.

Barn som har opplevd traumer og vonde opplevelser kan ha mye vonde og ubearbeide følelser og når disse følelsene kommer frem så kan det se veldig voldsomt og intenst ut. Som Hen i historie tre som sin måte å formidle smerte på var ved å slåss fordi det var det han hadde lært hjemmefra. Skolen møtte denne atferden med konsekvenser istedenfor å prøve å forstå.

Kanskje de voksne ble redder selv? Her er det viktig å ikke ta atferden til barn som har det vondt personlig. Ja det kan oppleves avvisende når et barn skriker mot deg, men da er det desto viktigere at den voksne viser at den ønsker å forstå. Det handler om å forstå barnets verden, hvordan er det å ha det sånn som barnet har det nå og hva trenger barnet av deg i den situasjonen? Det er også viktig å anerkjenne følelsene som dukker opp i en selv og bruke de følelsene til å være undrende over barnets atferd (Gustumhaugen, 2017, s.102).

Ved at følelsene til hen hadde blitt møtt på en slik anerkjennende måte istedenfor å bli møtt med konsekvenser, så ville det blitt en helt annen historie. For når følelser blir anerkjent så vil følelsen bli ivaretatt og dermed demper den i styrke (Palsdottir, 2015, s.17).

6.4 Den sårbare barndommen

Grunnen til at barn er mer sårbare for vonde opplevelser i ung alder er fordi at de mest grunnleggende strukturene i hjernen, er ikke ferdig utviklet enda. Faktisk så er ikke hjernen ferdig utviklet før en er over 20 år. Så når denne utviklingen går såpass sakte så vil en være mer sensitiv for erfaringene en får i ung alder enn når man er eldre. Frontallappen som er området for konsekvens tenkning er heller ikke ferdig utviklet, dette forklarer hvorfor ungdom fort kan ta mer impulsive og følelsesyrt valg (Blindheim, 2012, s.8).

En kan se på hjernen til et barn som en leirklump. Den formes etter hvilke erfaringer den får, og den endrer seg utfra hvilket miljø en er i. Det vil derfor få store konsekvenser for barn som opplever mye utrygghet tidlig i livet. Barn som for eksempel blir utsatt for vold i hjemmet kan bli på vakt for sinte mennesker og reagere sterkere enn det andre barn gjør. Fordi at hvis en opplever at de menneskene som du skal kunne stole på er utrygge så er det lett å få et bilde av at verden er utrygg. Det er viktig informasjon å ha med seg i møte med barn fordi du vet aldri hva de har opplevd og ved å ha med seg den kunnskapen så kan det hjelpe en å forstå at det er en god grunn for at barn og unge reagerer som de gjør (Blindheim, 2012, s. 6-7).

Kandidatnummer: 5091

Barn som har opplevd traumatiske opplevelser har ikke behov for å bli møtt med dømmende voksne som prøver å endre atferden deres, de trenger å bli møtt av voksne som møter de slik de hadde trengt da de var små. Barn som har opplevd traumer vil trenge voksne som gjensker den tidlige omsorgen man normalt sett får. Vi trenger rett og slett å spole tilbake og møte barn og unge på den samme nære måten vi ville møtt et spedbarn. Når vi blir stresset, også som voksne, så vil vi ofte trenge å få regulert oss ned på ikke språklige måter som for eksempel å bli stryket over ryggen av en nær venn eller få et varmt blick og en god klem. Dette kobler på reguleringssystemet vårt og roer oss ned. På samme måte kan vi møte barn og unge, den voksne blir som et reguleringssystem for barnet. Når den voksne evner å regulere et barn som er hyperaktivert så roer en ned alarm situasjonen som foregår i barnet, dette gjør at reguleringssystemet blir styrket. Man kan forklare det som at man bygger opp grunnmuren til barnet på nytt (Nordanger & Braarud, 2017, s. 148).

En annen konsekvens av å bli utsatt for traumer er at en bærer på mye stress i kroppen som vil bli større når barnet ikke får bearbeidet det de har opplevd, dette stresset kan over tid få konsekvenser for kroppen og psyken.

Kortisol frigjøres for å gi energi til å konsentrere seg om den skumle situasjonen en er i når en opplever et traume eller noe som trigger et tidligere traume. Når dette skjer så settes andre prosesser i kroppen på vent som konsentrasjon og å tilegne seg ny kunnskap, som kan forklare hva som gjør at barn som bærer på mye har utfordringer med å konsentrere seg på skolen (Blindheim, 2012, s.16).

Hvis barnet opplever å leve i konstant eller hyppig stress situasjoner så kan en langvarig utskillelse av kortisol skade immunsystemet (Blindheim, 2012, s.16). Dette kan igjen gjøre en mer utsatt for fysiske sykdommer. Studier viser at hos barn som blir tidlig separert så svekkes immunforsvaret mens fysisk kontakt styrker det. Et annet eksempel som viser hvor sårbare barn, er for stressende omgivelser er en studie av rumenske barnehjemsbarn. Studien viser en forskjell i de barna som ble adoptert etter de var blitt 4 måneder og de som ble adoptert før. De som ble adoptert før 4 måneder viste seg å ha et normalt kortisolnivå mens barna som ble adoptert etter 4 måneder viste seg å fortsette å ha et høyt kortisolnivå. Slik studier som dette er med på å synliggjøre hvor sårbare barn er i sine første leveår, bare et par måneder i stressende omgivelser kan gjøre en stor forskjell for et barns liv.

6.5 Kjærlighet og varme

I artikkelen så kom det tydelig frem at det barna og ungdommene ønsket var å bli møtt med mer varme. Dette ønsket kommer og frem ved forandringsfabrikken sitt ønske om å få kjærlighet inn i barnevernsloven. Det var i 2018 ble det gjort endringer i barnevernsloven.

Nå står det i barnevernloven under lovens formål og virkeområde:

«§1-1. lovens formål. Loven skal sikre at barn og unge som lever under forhold som kan skade deres helse og utvikling, får nødvendig hjelp, omsorg og beskyttelse til rett tid. Loven skal bidra til at barn og unge møtes med trygghet, kjærlighet og forståelse og at alle barn og unge får gode og trygge oppvekstvilkår.» (Barnevernloven, 1992, §1-1).

Forandringsfabrikken forklarer kjærlighet som en varme, varme øyne, ord og handlinger. Handlinger som å prøve å forstå barnet ved å lytte, huske bursdager og å klare å se at når et barn eller ungdom gjør noe dumt så ligger det noe annet bak. Det er handlinger som kommer fra hjertet (Forandringsfabrikken, 2017).

Bakgrunnen for endringen var at barnevernsproffene hadde et sterkt ønske om å få kjærlighet inn i den nye barnevernsloven. De forteller at mer kjærlighet i møte med barnevernet har vært et ønske fra barn og unge i hele Norge og at de opplever at det i dag blir gitt for lite varme fra barnevernet (Forandringsfabrikken, 2017).

6.5.1 Er å vise kjærlighet å være profesjonell?

Vil det være profesjonelt å bruke ordet kjærlighet? Ja sier forandringsfabrikken.

Forandringsfabrikken stiller spørsmål ved hva det kommer av at så mange barn og unge ikke opplever å bli møtt med kjærlighet og forklarer at det de har funnet ut er at voksne opplever ordet kjærlighet i seg selv som vanskelig. De forklarer at voksne tenker på familie og barna sine når de hører ordet kjærlighet og at de tenker på det som en mer privat ting. En annen side av det er at barnevernstudenter forteller at de blir advart gjennom utdanningen sin at en kan bli overbelastet og lettere sykemeldt hvis de blir for nær de som de skal hjelpe (Forandringsfabrikken, 2017).

Kjærlighet kan også forklares som at en aksepterer personen som den er uansett hvordan atferden er men fordi personen har en verdi i seg selv. Å møte barn og unge i barnevernet med kjærlighet er spesielt viktig da mange ofte mangler dette i livet sitt og har kanskje følt opp igjennom livet at de ikke har passet inn noen plass (Thrana, 2016, s. 99).

Forandringsfabrikken forteller at de opplever det motsatte, at de voksne som gir fra hjertet sitt, som gir det lille ekstra skaper mer tillit hos barna/ungdommene og blir sjeldnere sykemeldt. Mens de som ikke klarer å skape denne tilliten hos barna blir oftere sykemeldt. Med andre ord så ser det ut til at å gi kjærlighet kan være en viktig brikke i det å gjøre en god jobb for både seg selv og barna (Forandringsfabrikken, 2017).

Denne kjærligheten som barnevernsproffene tydeliggjør, kan sees på som den ubetingete kjærligheten. Herdis skriver at når vi slutter å se etter feil hos barnet, men heller undrer oss så vil vi også gi større plass til den ubetingete kjærligheten. Ubetinget kjærlighet vil si at en har tillit til at barnet gjør så godt de kan og å velge derfor å anerkjenne følelsene barnet har (Palsdottir, 2015, s.23).

Barn og unge forteller at grunnen til at å bli møtt med kjærlighet er så viktig er for at de skal føle seg verdifulle, som vil gjøre at de også kan vise kjærlighet til andre og seg selv.

6.6 Skape emosjonelt intelligente voksne

Når en hører vonde historier hvor barn ikke har blitt forstått eller sett så kan det være lett å dømme de voksne som ikke har klart å møte barna og oversett det som har plaget de. Men mest sannsynlig så har disse voksne gjort så godt de har kunnet utfra sine forutsetninger.

I møte med barn og unge så kommer vi også med vår egen bagasje og vår egne personlige sårbarhet. Det kan være krevende og ta mye krefter, det er derfor viktig å kunne ta vare på seg selv og elske seg selv for å klare å hjelpe og gi kjærlighet til barnet/ungdommen.

Historisk sett så har sosialt arbeid/barnevernsutdanningen hatt lite søkelys på den emosjonelle utfordrende delen av arbeidet og lite bevissthet rundt å lære studenter emosjonelle strategier som de kan ta med seg videre i arbeidslivet. Ansvarer har heller blitt gitt til studentene selv til å bygge slike strategier, mens studentene gir uttrykk for at de gjerne skulle ha lært mer om dette under studietiden (Grant et al., 2014, s. 875).

Barnevernspedagoger og sosial arbeidere er en arbeidsgruppe som er spesielt utsatt for stress relaterte utfordringer. De befinner seg ofte i situasjoner som kan bringe frem mye følelser som å arbeide med barn som har blitt utsatt for vold og andre traumer, dette er situasjoner som kan føre til utmattelse og sekundærtraumatisering (Grant et al., 2014, s. 874-75). Studier forteller at sosial arbeider opplever et høyt psykisk stress nivå. I en studie gjort så kom det frem at

43% av de som hadde vært med i en undersøkelse om dette hadde benyttet seg av psykologiske hjelpetilbud. Det å ha en god emosjonell intelligens er derfor svært viktig for å kunne være god i arbeidet, men også for å kunne ta vare på seg selv (Grant et al., 2014, s. 876-877).

En som har en sterk EQ vil nemlig kunne klare å stoppe opp i vanskelige situasjoner hvor det er mye stress og uro å spørre seg selv: hva er det dette vekker i meg og hva handler mine følelser egentlig om? (Brackett, 2019, s. 50) Det kan derfor være svært nyttig å ha emosjonell intelligens som en del av utdanning og ha et større fokus på dette fra tidlig i utdannelsen.

I USA har de sett gode resultater ved å arbeide med emosjonell intelligens med blant annet leger og lærere, noen av resultatene er blant annet mindre utbrenthet og stress og mer empati. Lærere har opplevd bedre læringsmiljø i klassen sin og varmere relasjoner med elevene sine (Grant et al., 2014, s. 879).

Som voksne så er det vi som har ansvaret i å ta tak i vår egne sår fra vår historie. Av og til kan det derfor være nyttig og viktig å snakke med en tredje person når en kjenner at en blir trigget i arbeidet. På EQ- institutt så tilbys det blant annet EQ terapi som er en terapiform hvor målet er å hjelpe den som får terapi til å finne sine svar og bli mer kjent med seg selv som vil gjøre at personen kan hjelpe seg selv på en god måte. Undervurderte barndommen. Når en klarer å møte seg selv på en kjærlig måte så vil en også møte barn og unge på den samme kjærlige måten (Palsdottir, 2015, s.13). Dette gjør en i terapien, ved å møte seg selv på den måten som en skulle ønske at en ble møtt på som barn for og så bearbeide det en har opplevd og gi slipp på det (Palsdottir, 2015, s.14).

6.7 EQ barnehager

Alle barn er født med et potensial i seg og det er oss voksne sitt ansvar å få frem dette potensialet.

Noen som har tatt dette ansvaret på alvor er EQ barnehagene. Oddenskogen barnehage er en av flere barnehager i Norge som er EQ-sertifisert. Dette vil si at flertallet av de voksne i barnehagen har tatt 1-årig utdanning på EQ- Institute (Brekke, 2019, s. 13).

«En EQ- barnehage har som visjon å fremme barnas emosjonelle intelligens (EQ) og dermed styrke deres språkutvikling og evne til relasjonsbygging.» (EQ-Institute, 2021).

Grunnen til at å ha eq barnehager er viktig er fordi barn er i en svært sårbar alder de årene de går i barnehagen. Som tidligere nevnt så er barn følelsesvesener frem til rundt 7 år, som vil si

Kandidatnummer: 5091

at barn ser ikke forskjellen på hvem de er og hva de føler i denne tiden. De speiler de voksne rundt seg og tar det den voksne sier helt personlig. Hvis barnet opplever da å bli avvist av en av de voksne i barnehagen så kan barnet sitte igjen med en følelse av å være feil (Brekke, 2019, s.13).

Etter å ha blitt en EQ barnehage så forteller styreren i Oddenskogen barnehage at de opplever en endring. Tidligere så hadde de voksne møtt barna med mer rasjonalitet mens nå får barna lov til å ha den følelsen de bærer på hvor de ansatte i barnehagen heller undrer seg over følelsene til barnet. Dette gjør at barna føler seg mindre avvist når de nå blir møtt med hjertet istedenfor med hodet/det rasjonelle. De hjelper barna med å sette ord på de følelsene de har som gjør at barna også kan fortelle de voksne om hva de trenger hjelp til.

Barnehagen har også blitt bedre til å kommunisere ved at de voksne har byttet bort ord som «må», «bør» eller «skal» i møtet med barna. De bruket et personlig språk, ved å bruke «jeg» i starten av setningen, som gjør at de kommuniserer tydeligere, men også nærere. For eksempel så kan de si: «Jeg ønsker at dere går i garderoben» istedenfor «nå må dere...» (Brekke, 2019, s. 15) .

De forteller at de har fått svært gode resultater etter at de begynte å gi ansvaret til de voksne. Pedagogen i barnehagen forteller at når de setter av mer tid til å møte barnas følelser så har dette gjort at de bygger en sterkere relasjon med barna fordi barnet kjenner seg trygg på dem. EQ utdanningen har og gjort personalet i barnehagen tryggere og samtidig som trivselen har økt så har dette også gjort at sykefraværet har gått ned (Brekke, 2019, s. 15).

6.8 Ruler

Noen andre som arbeider med emosjonell intelligens til å møte og forstå barn og unge er Yale center for Emotional Intelligence I USA. Her har de funnet gode løsninger på hvordan å øke den emosjonelle intelligensen til barn, ungdom og voksne.

Skolen er en plass hvor barn og unge tilbringer store deler av oppveksten sin men når barn og unge har mye følelser de holder inni seg så kan det gjøre det vanskelig å fokusere på skolen. Skolen blir ikke det viktigste når det skjer mye annet i barnets liv.

Derfor er det så viktig at barn og unge opplever at skolen er et sted hvor det er plass til hele de, til alle følelsene deres og at det er voksne der som ønsker å forstå de. Ruler programmet er med på å gjøre dette.

Emosjonell intelligens er visse egenskaper som kan hjelpe den enkelte til å forstå følelser. Hvordan en velger å møte barn kan enten være med på å fremme deres emosjonelle utvikling eller begrense den (Nathanson et al., 2016, s. 305).

En metode Yale Center for Emotional Intelligence bruker for å lære bort emosjonell intelligens er programmet Ruler. Det er et forskningsbasert program som har ulike øvelser for integrere sosial og emosjonell læring i skoler og distrikter. Ruler programmet er basert på Mayer og Salovey sin teori om emosjonell intelligens. Ruler står for fem ulike egenskaper. Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing og Regulation. Målet er å øke EQ egenskaper hos barn og voksne, samtidig lage et bedre læringsmiljø i skolen. Ruler vil være med på å hjelpe lærere til å forstå hvordan følelsene påvirker muligheten til å lære, relasjonene vi har til andre og å få det godt med oss selv.

Artikkel Ruler er nå etablert i over 2 tusen skoler i USA og i andre land som Spania, Mexico, England, Australia, Italia og China (Brackett, 2019, s. 74).

6.8.1 Recognizing

Den første er recognizing, som innebærer å anerkjenne følelser i seg selv og andre. For å kunne regulere følelsene våre så trenger vi først å anerkjenne de. Å anerkjenne følelsene våre handler om å anerkjenne tanken om at vi alle er mennesker med følelser og at vi føler noe til enhver tid. Når en anerkjenner en følelse så handler det ikke om å stille «hvorfor» spørsmål, men å anerkjenne følelsen i oss selv eller andre, gjennom å være observant på kroppsspråk og ansiktsuttrykk (Brackett, 2019, s.73).

6.8.2 Understanding

Understanding eller å forstå handler om å forstå hva som ligger bak følelsene og hvilken konsekvens den har. Det viktigste med å forstå en følelse er å finne den underliggende følelsen og å kunne se hva som trigger frem denne følelsen hos eksempel et barn eller i en selv. Som en emosjonell forsker så forsker en forsiktig rundt og under følelsen til en finner hva som ligger der. Å forstå en følelse er ikke bare lett. Som jeg har forklart tidligere så er det viktig å huske på at når et barn uttrykker en følelse så kan den fort komme ganske sterkt ut. Da de ikke har et godt nok utviklet følelses språk så de vet kanskje ikke navnet på følelsen. Et barn som sier «du er dum!» Eller «jeg hater deg!» mener som oftest ikke det, men i mangel på et større ordforråd så er det det som kommer ut. Det er derfor den voksne sin jobb i slike

øyebiller å holde seg rolig. Ikke ta det barnet sier personlig og prøve å se etter det som barnet prøver å si mellom linjene (Brackett, 2019, s.91)

6.8.3 Labeling

Å spørre en person om hvordan de har det vil en ikke komme så langt med hvis en mangler ordforrådet. Uten et godt ordforråd så er det vanskelig å sette ord på følelsene og uten å sette ord på de så blir det vanskeligere å uttrykke de. Å sette navn på følelsene våre gjør mange gode ting for oss og andre. Det hjelper oss med å organisere opplevelsen vi har inni oss, det hjelper også andre til å se vårt behov. Når du forteller hvordan du har det så gjør det at de rundt kan se bak smerteuttrykket vårt og lettere forstå hva det handler om og støtte deg i følelsen. Det skaper og et samhold for oss med resten av verden, følelsene våre kommuniserer hvem vi er og når vi får dele det med verden så kan andre lettere kjenne seg igjen og det blir et samhold. Konsekvensene det kan få når en ikke får sett ord på det en opplever ser en tydelig i historiene fra artikkelen «kloket mot vondt», det barna og ungdommene i disse historiene manglet var voksne som hadde et rikt ordforråd rundt følelser hvor de kunne hjulpet barna til å bruke ord til å forklare hvordan de hadde det innvendig. Da hadde de kanskje sluppet å måtte vise det med uhensiktsmessige handlinger som å slåss og skade seg selv for å bli sett. (Brackett, 2019, s. 107).

6.8.4 Expressing

Expressing handler om å kunne uttrykke følelsene sine på en god måte. Hittil i Ruler prosessen så har arbeidet foregått innvendig, men nå har vi kommet til punktet hvor det handler om å få det ut. Det kan være skummelt å dele, da vi gjennom å dele viser våre sanne selv. Grunnen til at det kan oppleves skummelt for barn å dele er at de kan være redd for hvordan den andre parten vil reagere og de kan ha spørsmål som: vil jeg bli dømt, vil jeg bli sett, vil mine følelser bli anerkjent? Eller kanskje de har opplevd å dele før og så ikke bli møtt av de voksne. Som barna og ungdommene i «kloket mot vondt» som forteller at de ikke ville dele noe mer fordi når de har prøvd å gjøre det før så har de ikke blitt forstått. Når et barn opplever å ikke føle seg trygg på å dele det de har opplevd så kan det bli til et traume i seg selv. Barn som opplever at det ikke er tillatt å føle verken på skolen eller hjemme holder følelsene inni seg selv, dette kan føles veldig tungt å ensomt for et barn å stå i alene (Brackett, 2019, s. 123).

Det er derfor viktig at vi voksne blir bedre å lytte til barn og blir enda bedre til å se hva som egentlig foregår. Siden barn ikke har et ferdig utviklet språk og ordforråd så trenger vi å vise ekstra interesse for hva de føler, både det vonde og det gode. Ved å gjøre dette så kan det faktisk bidra til å styrke helsen til barn og unge. Å uttrykke følelsene våre kan føre til flere helsefordeler. Blant annet styrker det immunforsvaret vårt, senker blodtrykket, reduserer stress, påvirker humøret positivt, bedre karakterer i skolen og kan føre til mindre fravær fra jobb. Med andre ord mer friske barn og voksne (Brackett, 2019, s. 126).

6.8.5 Regulating

Dette siste steget i Ruler handler om å kunne klare å regulere følelsene sine på en effektiv måte. Det setter søkelys på å handle på følelsen du har og å hjelpe andre til å regulere følelsene sine. Igjennom «co regulation» så forsøker en å møte den andres følelser og hjelpe personen. Co regulation er et begrep man opprinnelig bruker når en snakker om når en omsorgsperson regulerer en baby. Når en omsorgsperson trøster og gir omsorg til et lite barn så viser man barnet at det går ann å møte uro og vanskelige følelser på en god måte. Å regulere følelser handler ikke om å presse bort følelser men om å gi oss selv og andre tillatelse til å føle alle følelser. Ruler programmet har en øvelse som lærer barn å regulere seg selv. Den heter «The meta-moment» og handler om hvordan en reagerer på en emosjonell trigger. Her skal barnet trekke pusten dypt, se for seg den beste versjonen av seg selv eller noe annet som gir barnet glede og velge en måte å respondere på utfra hvor de ønsker å være. . For at dette skal gjennomføres på en god måte så er det avgjørende å ha en lærer som har en god EQ kompetanse og veileder gjennom prosessen (Brackett, 2019, s.131).

Programmet bruker også ulike redskaper, aktiviteter og klasse timer hvor de konsentrerer seg om å bygge opp både lærernes og elevenes EQ. En av hovedverktøyene er Mood meter som skal hjelpe til å støtte opp under EQ utviklingen. Mood meter er formet som en firkant som er delt opp i 4 deler, gul, rød, grønn og en skala med tall i boksene. Fargene er til for at barnet kan forklare hvilket humør de er i, f.eks. grønn= jeg er glad eller rød=jeg er sint. Denne øvelsen vil utvikle følelses språket til barn og unge og skaper en større selvbevissthet i hvordan følelsene påvirker de både psykisk og fysisk.

Dette er et fint redskap å bruke i møte med barn og unge, ved å spørre et barn hvor hen er på følelsesskalaen så kan det kanskje bli en trygg åpning for barnet/ungdommen til å snakke om hvordan ting egentlig er og hvordan de har det hjemme (Nathanson et al., 2016, s. 307).

6.8.6 Det finnes håp

Ruler har fått svært gode resultater hos både voksne og elever. Blant annet så opplever lærerne å få en mye nærere og varmere relasjon til elevene sine. De voksne responderer bedre på følelsene til barna og de viser at de bryr seg mer om elevene sine også hvordan de har det utenfor klasserommet. Det kommer også frem at barn som har hatt Ruler programmet i skolen har bedre kunnskap om følelser og større mulighet for å sette navn på følelsene de opplever (Nathanson et al., 2016, s. 308).

7. Avslutning

I denne oppgaven så har jeg forsøkt å få frem hvordan en kan møte barn og unge i lys av et EQ perspektiv. Jeg har gjort dette ved å bruke relevant teori, artikler, bøker og gjennom drøfting. Det har vært viktig for meg å få frem barns historier og konsekvensene det har ved å ikke bli møtt. Konsekvensen det har hatt for barn og unge er at de stopper å dele. Dette gjør at vi går glipp av mange barn og unge sine opplevelser, som gjør at de blir sittende med følelsene og traumene alene. Jeg har prøvd å få frem hvor vondt dette kan være for barn og hvordan det kan gå utover både psyken og kroppen. Det er lidelse barn og unge bør slippe, ved å få tryggere voksne rundt seg som har kunnskap og kompetanse om hva barn trenger når de har det vondt.

EQ sitt perspektiv om å bearbeide sin egen historie og ta sine egne følelser på alvor er et veldig viktig perspektiv for meg i denne oppgaven. Tanken om at du ikke kan hjelpe noen andre før du har hjulpet deg selv først opplever jeg virkelig stemmer. Barn trenger ikke perfekte voksne, de trenger voksne som har stor grad av egenkjærlighet og dermed kjærlighet til barnet. Jeg har et ønske om at dette perspektivet blir enda synligere i utdanninger som skal arbeide tett på barn. Både ved å lære bort hvorfor det er viktig å vende speilet tilbake til seg selv og gjennom å gi konkrete grep vi som studenter kan ha for å bearbeide våre opplevelser fra vår egen barndom.

Hittil så er det meste av forskningen som har blitt gjort på EQ fra USA. Det har vært lærerikt å lære mer om EQ. Jeg skulle gjerne hatt enda bedre tid til å lære mer om både historien til EQ og sett på flere forsknings resultater. Det har vært en utfordring å finne gode relevante norske artikler, men jeg velger å ha tro på at EQ vil bli et mer aktuelt tema også her i Norge fremover.

For å konkludere så har jeg et håp om at vi går i riktig retning. Barn sine stemmer kommer mer og mer frem i lyset og dette er en positiv utvikling hvor barns opplevelser sees på som verdifull kunnskap som vi trenger for å bli enda klokere i hvordan vi møter barn. Det har vært viktig for meg å få frem et håp om at en endring er mulig og at ingen barn er umulige. Effekten EQ har på barn og voksne er stor, og jeg tror at hvis flere møter seg selv og andre med et EQ perspektiv så vil vi skape et varmere og mer kjærlighetsfylt samfunn.

8. Litteraturliste

* = selvvalgt pensum

Anika, Jan marius, Marie Albertine & Sandra. (2018). Klokket mot vondt. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15 (2-03), 260-262. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-02-03-18>

Barnevernloven. (1992). Lov om barneverntjenester (LOV-1992-07-17-100). Lovdata. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1992-07-17-100#KAPITTEL_1

Blindheim, A. (2012). Eftervirkninger av traumatiserende hendelser i barndom og oppvekst. *Tidsskriftet Norges barnevern*, 89 (3), 168-195.

Brackett, M. (2019). *Permission to feel: Unlock the power of emotions to help yourself and your child thrive*. Quercus. *241

Brekke, K. T. (2019). Ja til alle følelser. *Første steg*. 13-15.

Dalland, O. (2017) *Metode og oppgaveskriving* (6.utg). Oslo:Gyldendal. *100

Dønnestad, E. (2017, 19. Januar). *Følelsene vil fortelle*. RVTS Sør. <https://rvtssor.no/aktuelt/8/folelsene-vil-fortelle/>

EQ-Institute. (2019). *Historikk*. <https://eqi.no/om-eqi/>

EQ-Institute. (2021). *EQ-barnehage*. <https://eqi.no/eq-barnehage/>

FNs barnekonvensjon. (1989). FNs konvensjon om barnets rettigheter (LOV-1989-11-20-1990). Lovdata. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-05-21-30/KAPITTEL_8#KAPITTEL_8

Forandringsfabrikken. (2016, Mai). *Forslag til barnevernlov fra barnevernsproffene* Høringsinnspill. <https://www.forandringsfabrikken.no/files/Barnas-Barnevernlov-mai2016-liten-versjon-uten-bilder.pdf>

Forandringsfabrikken. (2017, februar). *Innspill til Barne- og likestillingsdepartementet om ny barnevernlov*. Høringsinnspill.

Forandringsfabrikken. (2021). *Norge går glipp av*. Snakke trygt. <https://www.forandringsfabrikken.no/norge-gar-glipp-av-1#>

Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury. *30

Grant, L., Kinman, G. & Alexander, K. (2014). What's All this Talk About Emotion? Developing Emotional Intelligence in Social Work Students. *Social Work Education*, 33 (7), 874-889. <https://doi.org/10.1080/02615479.2014.891012>

Kandidatnummer: 5091

Gustumhaugen, K., Dønnestad, E. & Steinkopf, H. (2017). *Ingen metode er større enn hjelperen selv. I. Miljøterapeuten: Mennesket som metode i miljøterapi*. Universitetsforlaget. *100

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & preventive psychology*, 4 (3), 197-208. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80058-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7)

Nathanson, L., Rivers, S. E., Flynn, L. M. & Brackett, M. A. (2016). Creating Emotionally Intelligent Schools With RULER. *Emotion Review*, 8 (4), 305-310. <https://doi.org/10.1177/1754073916650495>

Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer: Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget

Palsdottir, H. (2011) *Relasjoner: Slik jeg møter meg selv, slik møter jeg også andre*. Relasjonssenteret. *125

Palsdottir, H. (2015). *Den undervurderte barndommen: Alt handler om relasjoner*. Relasjonssenteret. *200

Palsdottir, H. (2017e) *Relasjoner med barn*. (3.utg). EQ Institute. *123

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185-211.

Støren, I. (2013) *Bare søk- praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (2.utg). Oslo:Cappelen Damm. *30

Thrana, H.M. (2016). Kjærlighetens inntreden i barnevernet- en utfordring for den profesjonelle relasjon? *Tidsskriftet Norges barnevern*, 06-27 (2), 96-109.

Wikiquote. (2021, 16. februar). Roald Dahl. https://no.wikiquote.org/wiki/Roald_Dahl

Egenvalgt pensum: 949 sider