

# Traumamedveten omsorg i skolan (TMO)

Det finns många barn i skolan 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.

När något skrämmande inträffar så sker en aktivering av kroppens stresssystem. Kroppen blir beredd på att slåss, fly eller fryser till. Vid traumatisering utvecklas ett överkänsligt stresssystem. Barnet kan bli väldigt lättskrämt och reagera starkt även på ofarliga händelser. Det försöker undvika sådant som påminner om traumat. Mycket energi går också åt till att ständigt skanna av omgivningen efter faror, vilket i skolan leder till störd koncentration.

Traumatisering kan lätt förväxlas med andra psykiska tillstånd, som ökad irritation, oro och förändrad aktivitetsnivå. Det blir svårare att knyta an till och lita på andra människor, vilket kan leda till tillbakadragenhet eller klängighet. Det kan uppstå kroppsliga reaktioner såsom huvudvärk eller magont. Inlärninng kan påverkas negativt på grund av försämrat minne och koncentrationsförmåga. Barnets självuppfattning kan bli väldigt negativ. Trauma kan också leda till dissociation, vilket innebär att barnet periodvis verkar helt frånvarande.

Ett traumatiserat barn behöver hjälp av trygga vuxna att hålla sig inom sitt toleransfönster. Här är barnet lugnt och mottaglig för att lära sig. Vid överaktivering hamnar det i beredskapsläge, beredd att fly eller slåss och vid underaktivitet kan barnet verka frånvarande. Om barnet hamnar utanför sitt toleransfönster behöver du fundera på vad det var som gjorde att det blev så och vad som kan hjälpa barnet att återfå balansen.



Traumamedveten omsorg, TMO, är ett förhållningssätt för skolpersonal som används för att skapa en lugn och trygg miljö för traumatiserade barn. TMO bygger på tre grundpelare; *relation*, *trygghet* samt *coping*.

### 1. Erbjud en relation till barnet

En del traumatiserade barn har tappat förtroendet för vuxna och 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 och undvik att berätta om egna liknande erfarenheter.

### 2. Skapa trygghet runt barnet

Ett traumatiserat barn behöver kontinuitet, förutsägbarhet, pålitlighet, tillgänglighet och ärlighet från vuxna för att känna sig trygga. I skolan 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. Utsätt inte dessa barn för sådant som är känt att trigga deras trauman (till exempel att titta på nyhetsprogram). Skapa en trygg hörna i klassrummet med exempelvis filter, kuddar och stressbollar, dit det går att dra sig undan om det behövs.

Barnet behöver också få vara delaktigt i de beslut som påverkar hen och känna sig delaktig i sin klass och med sina kamrater. Planerade rastaktiviteter kan hjälpa.

### 3. Hjälp barnet att utveckla nya copingstrategier

Coping är en persons förmåga att hantera stressfyllda situationer. Förmågan att reglera sina känslor är ofta nedsatt hos traumatiserade barn och därför behöver de extra hjälp med detta. 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. Avslappnings- och andningsövningar kan hjälpa barnet att komma ur sina känslor och bli mer närvarande i nuet och minska spänningar i kroppen. Använd en trygg hörna/plats. En del barn tycker om fysisk kontakt när de är oroliga men inte alla. Gemensamma rytmer kan användas för att lugna; vaggas, gungas, 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:

Elfström, N., *Trauma i klassrummet – en handbok för personal i skolan*, Sollentuna kommun

<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/tmo>