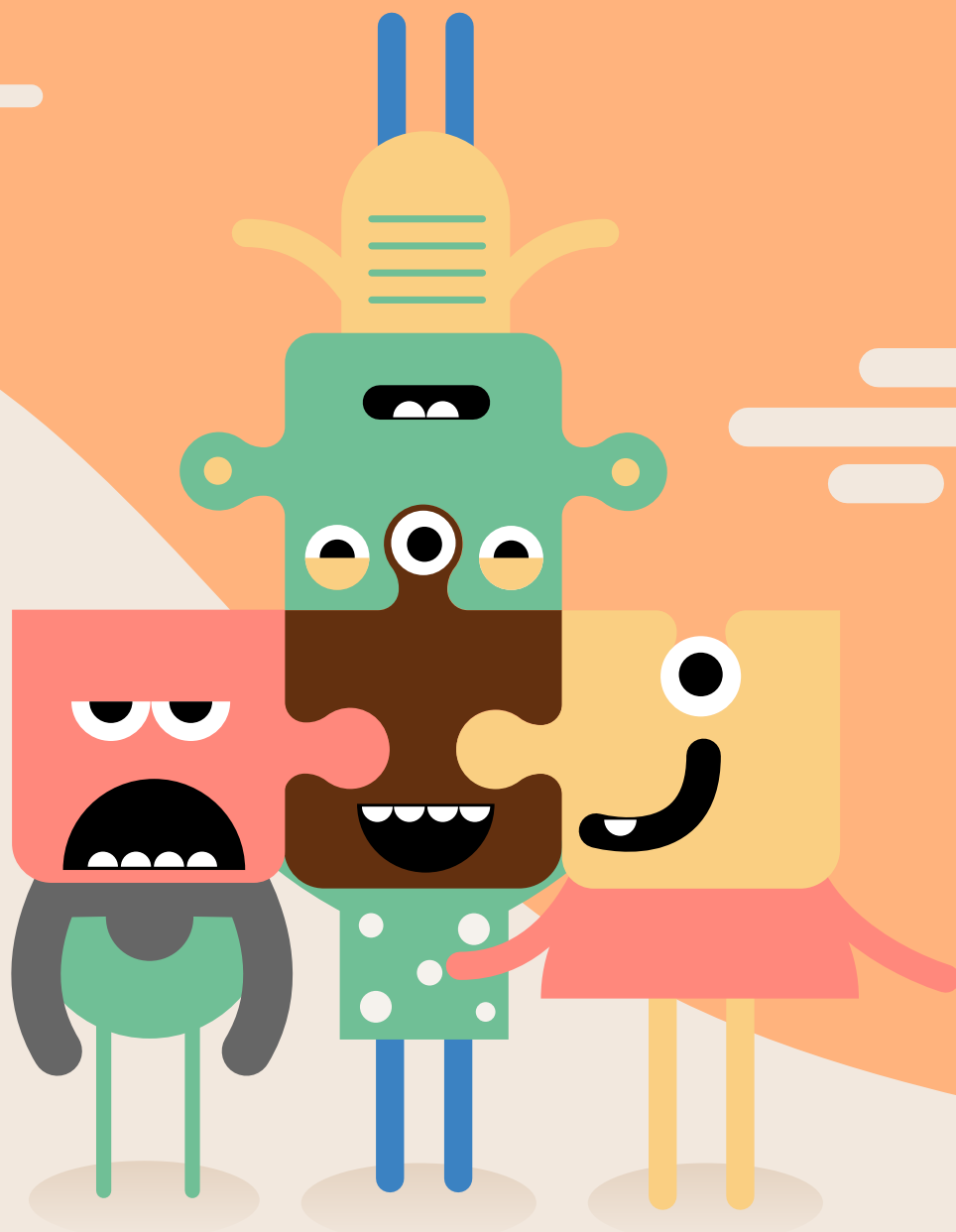




SES[®] NXT

Úrræði fyrir
börn fráskilinna foreldra

Skýring

SES NXT er úrræði fyrir börn á aldrinum 3-17 ára þegar foreldrar þeirra skilja eða flytja hvort frá öðru.

SES NXT er þróað sem viðbót við önnur úrræði fyrir meira en 300 þúsund börn og unglinga í Danmörku sem búa ekki með báðum foreldrum sínum. Með SES NXT getur þessi stóri hópur barna og unglinga fengið beina hjálp og þar sem aðgangurinn er stafrænn er þetta úrræði aðgengilegra en önnur.

Sálfræðingar á sviði barna- og fjölskyldumála þróuðu úrræðið í samstarfi við reynda aðila á sviði stafrænnar þróunar og með styrk frá Egmont Fonden. Ráð og leiðbeiningar veitti sérstök ráðgjafarnefnd skipuð fagfólki frá fimm dönskum sveitarfélögum og Familieretshuset í Danmörku (sbr. fjölskyldudeild sýslumanns á Íslandi) sem vinnur daglega með börnum og fjölskyldum sem standa í skilnaði. Fræðimenn við Kaupmannahafnarháskóla rannsaka áhrif SES NXT.

Áhersla og markmið

Hvað er fyrirferðarmikið í hugum barna fráskilinna foreldra? Við hvaða áskoranir og vandamál eru þau að kljást? Hvernig búum við þau undir að bregðast við án þess að leggja á þau of mikla ábyrgð? Þessi atriði eru ástæða þess að við þróuðum úrræði þar sem dregnar eru almennar ályktanir af þeim vanda sem börnin kljást við og hann viðurkenndur.

Börn halda oft að eitthvað sé að þeim þegar þau sýna viðbrögð við skilnaðinum. Í SES NXT sjá börnin hvernig önnur börn brugðust við skilnaði foreldra sinna. Börnin læra að tilfinningar eru mikilvægar og að hægt sé að bregðast við með ýmsum hætti þegar foreldrar þeirra skilja.

Skilnaðurinn sem slíkur ræður ekki hvernig börnin bregðast við. Það sem skiptir sköpum er hvernig staðið er að skilnaðinum á meðan á honum stendur og í kjölfar hans. Með SES NXT eru börnin studd til að láta rödd sína og gildi heyrast innan fjölskyldunnar og þau fá hjálp til að rjúfa þögnina sem getur myndast í fjölskyldunni og umhverfis hana.

SES NXT er þróað með það skýra markmið að barnið eigi að geta:

- + Þekkt dæmigerðar tilfinningar og viðbrögð.
- + Nefnt að minnsta kosti eina aðferð sem grípa má til þegar erfiðar hugsanir og tilfinningar gera vart við sig.
- + Nefnt að minnsta kosti eitt dæmi um hvernig hægt er að segja já og nei við fullorðið fólk.
- + Lýst því hvernig er hægt að hefja erfitt samtal við ættingja eða vin.

Aldursskipting

SES NXT skiptist í fjóra aldurshópa: 3-5 ára (leikskólabörn), 6-8 ára (yngri skólabörn), 9-12 ára (eldri skólabörn), 13-17 ára (unglinga). Efni hvers aldurshóps er sniðið að málfarslegu og vitsmunalegu þroskastigi barnanna.

Í yngsta aldurshópnum (leikskólabörn) byggist úrræðið á því að barnið fari yfir áfangana með fullorðnum aðila. Fullorðni aðilinn fær fullorðinshnappa með leiðbeiningum fyrir gagnvirktt samtal við barnið.

Í efni aldurshópsins 6-8 ára er mikið um myndskreið, teiknimyndir og talsetningu til þess að barnið geti farið í gegnum áfangann án þess að kunna að lesa. Í mörgum áföngum er barnið hvatt til að fá fullorðinn aðila til liðs við sig en það getur farið í gegnum áfangann án aðstoðar.

Í efni aldurshópanna 9-12 ára og 13-17 ára er gripið til lífandi miðla auk þess sem meira er um lesefni. Þyngd áfanganna er sniðið að þroskastigi barnsins og því getur barnið farið í gegnum áfangana hjálparlaust.

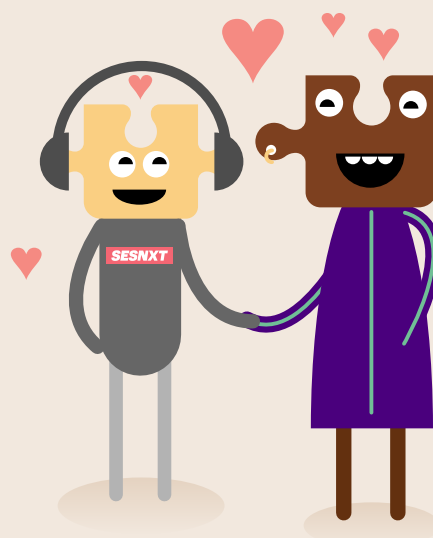
Við skráningu á nýjum notanda er gefinn upp fæðingardagur barnsins og út frá honum er barninu beint í áfanga sem eru í boði fyrir viðkomandi aldurshóp. Barnið byrjar á því að horfa á stutt kynningarmyndband en að því loknu er það kynnt fyrir áföngum úrræðisins. SES NXT byggist á valfrelsi – barnið velur sjálft á hvaða áfanga það vill byrja.

Þemu og innihald

SES NXT samanstendur af fjórtán þemum sem skiptast á fjóra aldurshópa sem hér segir:

Þemu/aldurshópur	3-5 ára	6-8 ára	9-12 ára	13-17 ára
Fjölskyldan mín	X			
Söknuður er að þykja vænt um	X			
Skiptidagur	X			
Tilfinningar	X	X		
Að eiga heima á tveimur stöðum		X	X	X
Samsetta fjölskyldan		X	X	X
Finndu fullorðna manneskju sem skiptir þig máli		X	X	X
Lærðu að segja já og nei		X	X	X
Foreldrar mínir eru ósáttir		X	X	X
Þegar það var að gerast		X	X	X
Pakkaðu ofan í tösku		X	X	X
Skildu tilfinningar þínar			X	X
Segðu sögu þína			X	X
Réttindi mín			X	X

Kennslumarkmiðin eru þau sömu í öllum áföngunum. Barnið lærir til dæmis að þekkja dæmigerðar tilfinningar og viðbrögð í fleiri en einum áfanga og ekki aðeins í áfanganum „Skildu tilfinningar þínar“. Þetta felur í sér að barnið ætti að læra eitthvað um öll kennslumarkmiðin þótt það fari ekki í gegnum alla áfangana.



Hér á eftir er greint stuttlega frá innihaldi áfanganna.

Þema	Innihald
Fjölskyldan mín	Barnið fylgist með Kötlu sem á heima á tveimur stöðum. Barnið og fullorðni aðilinn fá hjálp til að eiga samtál um að heimilin tvö geti verið ólík.
Söknuður er að þykja vænt um	Söknuður er eðlileg birtingarmynd væntumþykju. Fullorðni aðilinn og barnið lesa litla stafræna bók um Kötlu sem finnur fyrir söknuði. Barnið og fullorðni aðilinn fá hugmyndir að því hvernig þau geta brugðist við þegar þau finna fyrir söknuði.
Skiptidagur	Barnið og fullorðni aðilinn horfa á myndskaið um skiptidag með bangsa í aðalhlutverki og þau eru studd til að tala um skiptidaginn.
Tilfinningar	Barnið lærir um tilfinningar sínar með myndlíkingum um veður. Barninu og fullorðna aðilanum er gefið tungumál sem getur hjálpað þeim að tala um líðan barnsins.
Tilfinningar 6-8 ára	Barninu eru sýndar dæmigerðar tilfinningar sem gera vart við sig við skilnað og því er kennt að tilfinningar séu mikilvægar og nauðsynlegar.
Að eiga heima á tveimur stöðum	Það fer eftir hverri fjölskyldu hvernig best er að haga skiptingu búsetu. Barnið fær hjálp til að mynda sér skoðun á skiptingu búsetu og lærir að þarfir þess geta breyst með tímanum.
Samsetta fjölskyldan	Barnið heyrir hvernig öðrum börnum finnst að búa í samsettum fjölskyldum og hvað hefur auðveldað þeim að líða vel í samsettu fjölskyldunni sinni.
Finndu fullorðna manneskju sem skiptir þig máli	Barnið fær hjálp til að finna, bjóða og tala í trúnaði við aðra fullorðna manneskju en foreldrana.
Lærðu að segja já og nei	Barninu getur fundist erfitt að leita hjálpar þegar foreldrunum líður illa. Barnið fær hugmyndir að því hvernig það getur leitað hjálpar. Barnið fær einnig hjálp til að segja nei við annað fólk.
Foreldrar mínir eru ósáttir	Barninu er sýnt að það sé eðlilegt að samskipti foreldranna geti verið erfið eftir skilnað. Barninu eru sýndar dæmigerðar tilfinningar barns þegar foreldrar þess eru ósáttir og fær hugmyndir að því hvernig hægt er að tjá þessar tilfinningar gagnvart foreldrum sínum.
Þegar það var að gerast	Sjónum er sérstaklega beint að viðbrögðum barnsins þegar foreldrarnir eru nýskilin. Líkamleg viðbrögð eru tengd við þemun í lífi barnsins.



Pakkaðu ofan í tösku	Það getur verið erfitt að fara á milli tveggja heimila. Áfanginn sýnir hvernig fastar reglur og yfirsýn yfir það sem á að taka með eða ekki taka með getur auðveldað skiptin.
Skildu tilfinningar þínar	Skilnaði geta fylgt alls konar tilfinningar. Barninu eru kynntar dæmigerðar tilfinningar við skilnað og sú sýn að tilfinningar séu mikilvægar og nauðsynlegar.
Segðu sögu þína	Allar fjölskyldur eiga sér minningar – bæði góðar og ekki eins góðar. Eftir skilnað geta sumar minningar strokast út. Barnið fær hugmyndir að því hvernig það getur talað við fjölskylduna sína um söguna.
Réttindi mín	Barninu er sagt frá fernum réttindum sem tengjast skilnaði. Þau eru: + Réttur til umgengni + Frumkvæðisréttur + Réttur til að á það sé hlustað og til að hafa ekki skoðun + Réttur til einkalífs

Gert fyrir og með börnum og ungmennum

SES NXT er sniðið fyrir spjaldtölvur og snjallsíma en það er líka hægt að nota í PC- og MAC-tölvum.

Miðlunin fer aðallega fram gegnum myndskreið, hreyfimyndagrafik (teiknimyndir með tali) og með gagnvirkum æfingum fyrir notandann. Markhópurinn er vanur að taka við upplýsingum á þennan hátt og það var forgangsmál að vekja áhuga og virkni notenda með stafrænum tólum. Mörg myndskreiðin hafa tilfinningalegt yfirbragð sem barnið getur tengt við.

SES NXT er gert fyrir börn og með börnum. Í eldri aldurshópnum fylgist notandinn með fjórum börnum fráskilinna foreldra. Við heyrum meðal annars hvað börnin gera þegar foreldrunum lendir saman, hvernig þau brugðust við þegar foreldrarnir skildu og hvernig þau fundu fyrir því sjálf að foreldrarnir höfðu skilið. Í yngsta aldurshópnum fylgist barnið með teiknimyndaverunni Kötlu og fjölskyldu hennar.

Barnið er stöðugt virkjað á margvíslegan hátt. Barnið og unglingurinn geta til dæmis fengið hugmyndir að texta á vefgáttinni sem þau geta sent sem skilaboð til foreldra sinna eða skipst á myndskreiðum. Þannig fær barnið hjálp til að hefja mikilvæg samtöl við mikilvægar manneskjur í tengslanetinu en slíkt getur hreyft við læstum mynstrum.



Hugmyndalegur grunnur

Innihaldið og æfingarnar í SES NXT flétta inn atriði úr ýmsum stefnum sálfræðinnar, en þar má nefna kerfisbundna meðferð, frásagnarmeðferð og hugferlamiðuð meðferð (da. mentaliseringsbaseret terapi). Eftirfarandi fagleg hugtök hafa verið rauður þráður í þróun SES NXT.

Mind is social (Félagsleg hugsun) (Tomm, 1985)

Hegðun manneskjunnar, tilfinningar, vitsmunir (hið sálræna) er alltaf sett í félagslegt samhengi. Þegar barn neitar að fara í skólann eða hrópar eða fleygir hlutum er það merki um eitthvað sem er mun stærra en barnið sjálft. Hegðunin fer eftir sögu barnsins og ber að skoða í því samhengi. Ekki er hægt að aðgreina hegðun frá hinum ýmsum venslamynstrum eða tengslum sem barnið er í og hefur verið í. Í SES NXT læra börn að skilja hegðun sína og tilfinningar í margs konar samhengi.

Re-connection (Endurtenging) (Perry, 2013)

Miklar breytingar verða hjá flestum börnum þegar foreldrar þeirra skilja. Daglegar venjur barnsins breytast. Tengingin við gildi um gott líf og vonir og drauma um framtíðina breytist oft svo um munar. Barnið getur aftengst því sem það trúði á í þessum heimi. Það missir öryggis-tilfinninguna í einhvern tíma. Í SES NXT fá börnin stuðning til að tengjast aftur vonum sínum og draumum, gildum og mikilvægum manneskjum í lífi þeirra.

Agency (Sjálfsvald) (White, 2008)

Sjálfsvald er tilfinningin að geta haft áhrif á umhverfi sitt. Að vera ekki óvirkur þolandi þess sem gerist. Ákvörðunin um skilnað er ekki á valdi barnsins svo það finnur fyrir valdaleysi sínu. Mikilvægt er að börnum fráskilinna foreldra finnist rödd þeirra skipta máli og að þau geti haft áhrif á það sem gerist. Í SES NXT fá börnin hjálp til að tjá sig um það sem skiptir þau máli. Með fernum réttindum læra þau að rödd þeirra skiptir máli og að þau geta haft áhrif á eigið líf.

Tilpas forstyrrelse (Hæfileg truflun) (Schjødtt & Egeland, 1992)

Í kerfisbundinni meðferð er hugtakið „truflun“ merki um að meðferðaraðilinn vilji með íhlutun hreyfa við læstu mynstri, til dæmis hjá fjölskyldu. „Hæfileg truflun“ felst í íhlutun með þeim hætti að hún hreyfi við mynstri án þess að það bitni á samheldni kerfisins (fjölskyldunnar). Í SES NXT er unnið meðvitað að því að skapa hæfilega truflun sem getur ýtt við fólki í átt sem kemur að gagni.

Almengörelse og normalisering (Alhæfing og normalisering) (White, 2008; Hertz, 2017)

Þegar fólki líður illa er það oft vegna þess að því finnst eitthvað vera að því. Þrátt fyrir að algengt sé að eiga frásækla foreldra byrgja mörg börn hugsanir sínar og tilfinningar inni. Það leiðir til þess að þeim finnst eitthvað vera að sér. Í SES NXT sjá börn hvernig mörgum öðrum börnum líður og læra um leið að tilfinningar þeirra eru algengar.

Mentalisering (Hugferlanálgun) (Aasen & Fonagy, 2021)

Skilnaður vekur ýmsar tilfinningar og hugsanir hjá öllum börnum. Þroskastig barnsins þegar skilnaðurinn á sér stað ræður því hversu blæbrigðaríkur skilningur barnsins getur orðið á eigin tilfinningum og hugsunum og annarra (getu til að setja sig í spor annars fólks). Hægt er að styrkja getu barnsins til að setja sig í spor annars fólks með því að hjálpa því að skilja eigin tilfinningar og hugsanir og annarra. Í SES NXT er barninu hjálpað að setja sig í spor annarra með því að hlusta á önnur börn segja frá tilfinningum sínum og hugsunum og barninu eru sýndar dæmigerðar tilfinningar og hugsanir.

Tilvísanir:

Aasen, E. & Fonagy, P. (2021). Mentalization-Based Treatment with Families. Guilford Publications.

Hertz, S. (2017). Børn og unge, psykiatri og samfund. Kaupmannahöfn: Akademisk Forlag.

Perry, B. (2013). Brief: Reflections on childhood, trauma and society. The ChildTrauma Academy Press.

Schjødt, B. & Ekeland, T.A. (1992). Fra systemteori til familierapi. Jørgen Paludans Forlag.

Tomm, K. (1985). Ett perspektiv på Milano-senterets systemiske tilnærming. Del 1: Oversikt over utvikling, teori og praksis. Fokus på familien, Vol. 13.

White, M. (2008). Kort over narrative landskaber. Kaupmannahöfn: Hans Reitzels Forlag.

Samstarfsaðilar:

Takk fyrir stuðning og aðstoð.

EGMONT Fonden



Samvinna eftir skilnað – barnanna vegna á Íslandi
Ábyrgð og umsjón: Gyða Hjartardóttir, félagsráðgjafi MA

gyda@samvinnaeftirskilnad.is
www.samvinnaeftirskilnad.is