

Trauma, lek och inlärning

Traumer, lek og läring

Anna Norlén

Verksamhetschef, Rektor

Leg Psykolog, Leg Psykoterapeut

Doktorand, Karlstad universitet

ERICASTIFTELSEN



Septemberkonferensen 5 september 2019

Hur ser vi på värdet av lek?

- Bortkastad tid
- Tidsfördriv
- Oviktigt & Onödigt
- Mystiskt
- Barnsligt
- Omoget

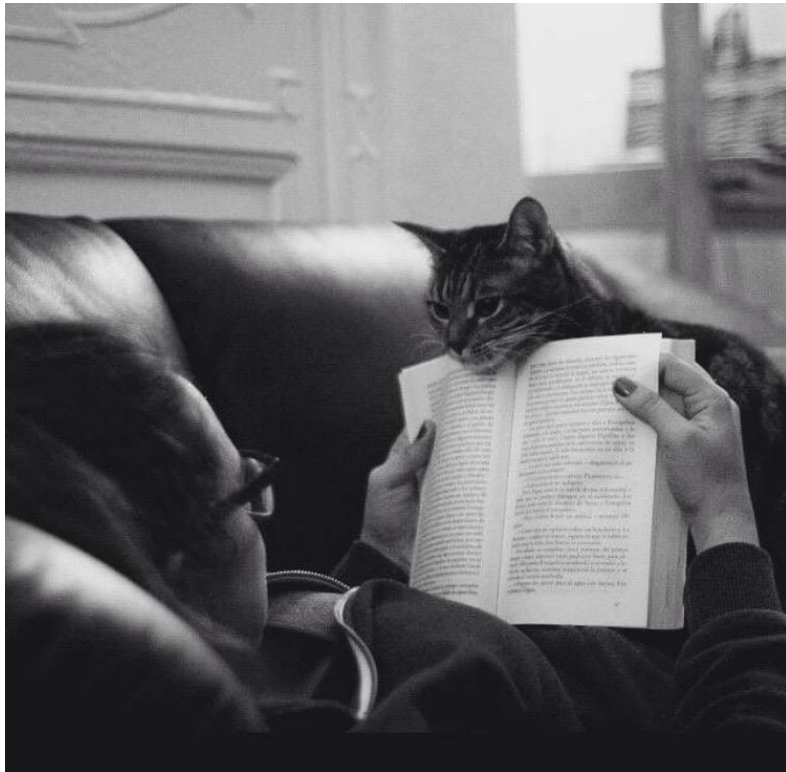


Forskningsstöd
saknas!



Också vuxna leker...

- Lek innehåller en social aspekt - även när vi leker ensamma



I lek talar vi samma språk och möts på samma villkor



Leken ger kraft. "Batman - effekten"



Forskningsstöd finns för att



- Lek och lekfullhet är avgörande för barns generella utveckling
- Barns mest naturliga sätt att kommunicera
- Lek är en avgörande väg till förändring och läkning för barn och vuxna, *särskilt* efter svåra belastningar och trauma

Vad är lek och lekfullhet?

- Motivationssystem – med ett grundläggande och specifikt neuralt nätverk
- Gemensamt för alla patedyr (däggdjur)
- När systemet är aktivt frigörs hormoner (dopamin, oxytocin mm) som ger känsla av välmående
- Skapar förutsättningar i hjärnan för utveckling och förändring i neurala nätverk

(Perry 1996; 2000; 2004; Gaskill & Perry, 2014; Panksepp, 2015)

Neurobiologisk utveckling och lek (fritt efter Perry)



Språk/ord-lekar, spel,
konst, litteratur, film

Samlek, dela,
turtagning,
konkurrera

Taktil lek,
smaka, se,
höra, motorik

Ett mentalt tillstånd - snarare än en aktivitet

- När "leksystemet" är aktivt stimulerar det till utforskande av sociala relationer, socialt samspel och sociala regler
- Ger känsla av tillhörighet och välbefinnande
- Självkänslan stärks



(Perry 1996; 2000; 2004; Gaskill & Perry, 2014; Panksepp, 2015)

Vad utmärker oss i tillstånd av lek och lekfullhet?

- Nyfikna
- Engagerade
- Koncentrerade
- Närvarande
- Välbefinnande
- Lust att prova nytt
- Lust att upprepa
- Minskad självkritik
- Tryggheten stärks

ill: S Wirsén



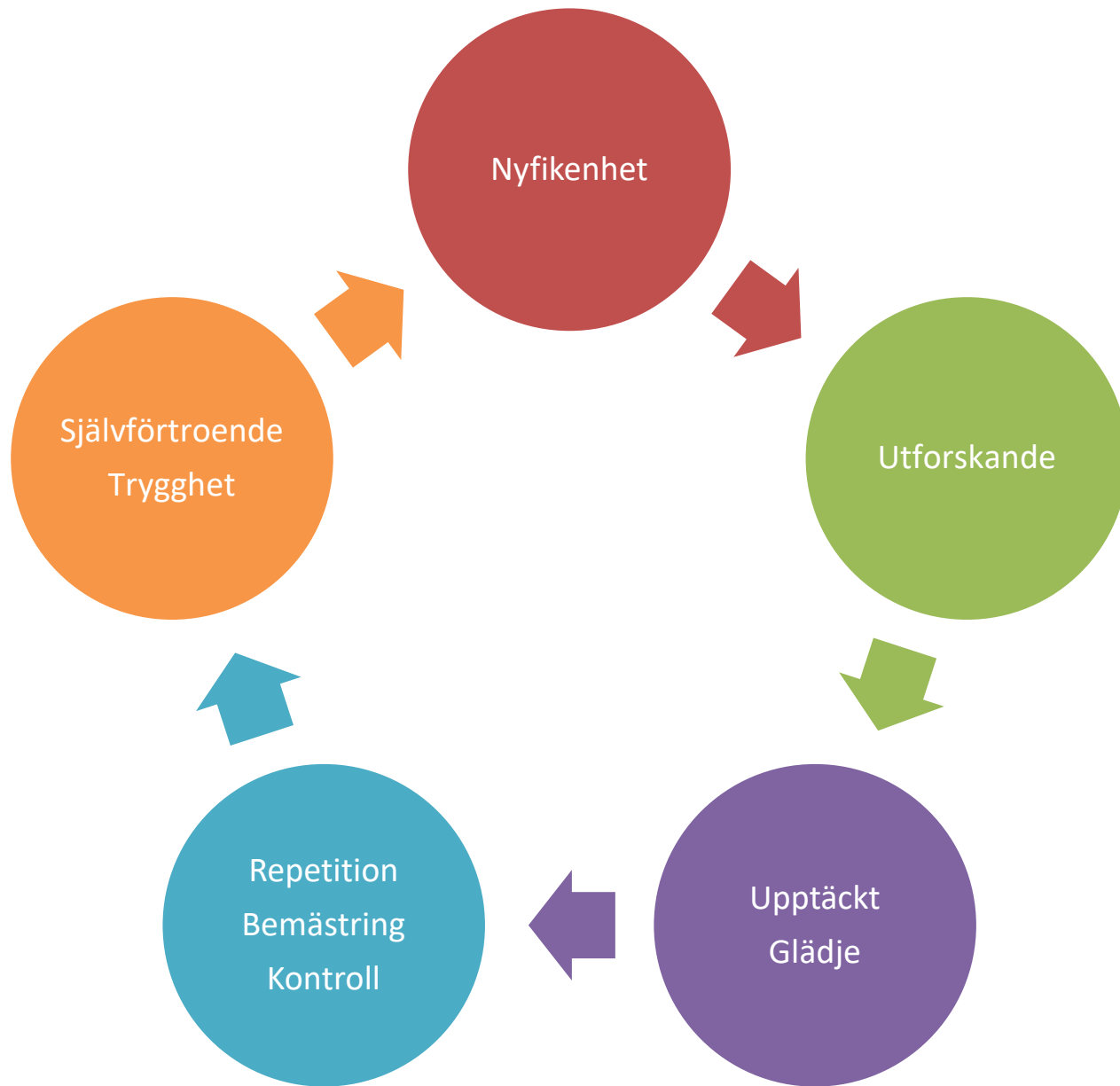
Trygghet och regleringsstöd - förutsättningar för utveckling och lek



- Relationer, Samspel
- Tankar, Känslor
- Handlingsmönster, Beteende
- Sanseupplevelser
- Nya neurala nätverk
- Synkronisering av neurala nätverk

Ill: S.Wirsén

(Brown, 2010; Fredrickson, 2013; Shore, 2012; Siegel, 2012; Stern, 2000)





Hur aggressivitet hämmar utforskande (filmklipp)

<https://www.youtube.com/watch?v=7FC4qRD1vn8>

Vad hämmar lek?

- Rädsla, otrygghet, oro
- Fördömande, kritik, avvisande
- Frånvaro av stöd, uppmuntran, bekräftelse
- Svåra bealstningar och trauma

- Motsatsen till lek - ?



Vad behöver barn som upplevt belastningar och trauma?

- Trygghet –
i miljö och relationer
- Gemenskap och
tillhörighet
- Verktyg för utveckling
av bemästring/coping

ill: M Hoff



**Kroppsbaserad och
sensorisk stimulans
och lek –
regleringsstöd**

Re



Fri lek, ryt och rörelse



Lekens roll för traumatiserade barn

- Skapa en historia, mening och sammanhang.
- Ett verktyg för att träna på att hantera rädsla, oro, aggression och ångest på ett tryggt sätt.
- En väg för att pröva nya sätt att kontrollera och bemästra traumatiska situationer.

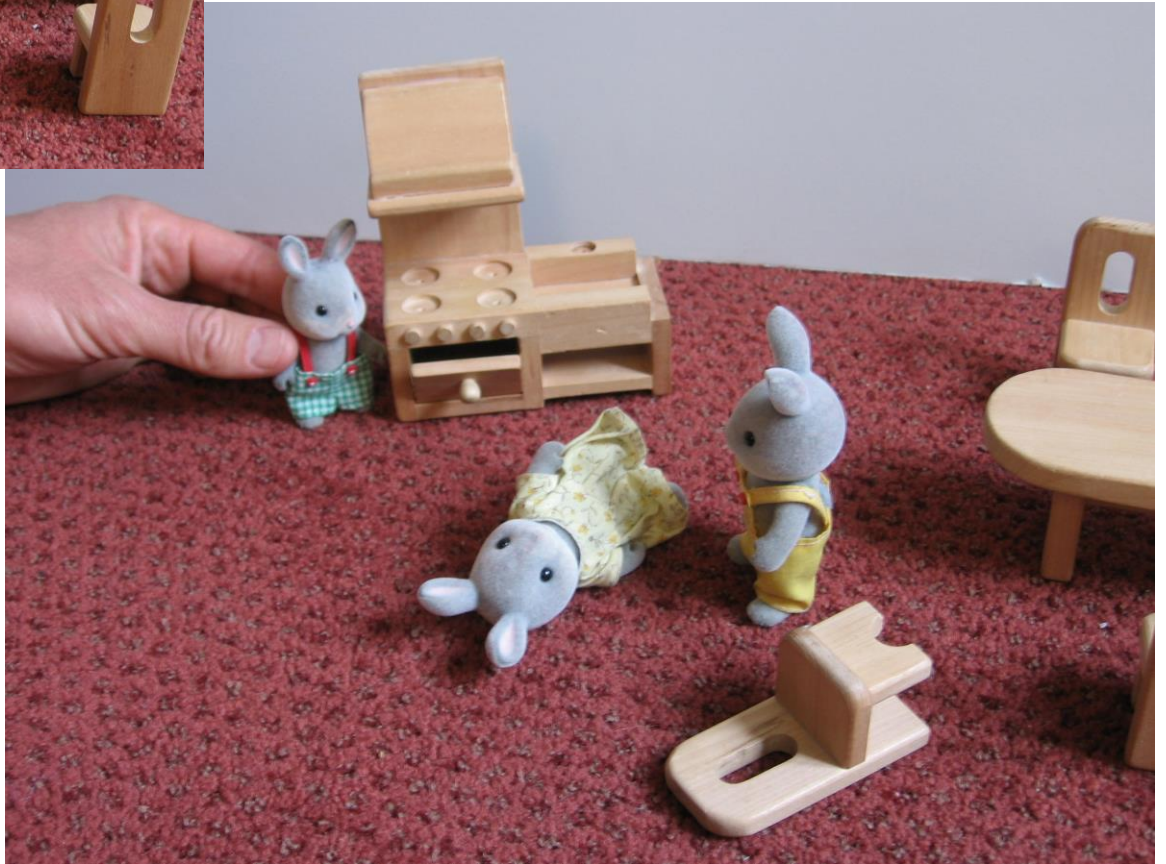


Traumafokuserad lek



Reglerande lek









**“If it isn’t fun it
isn’t play”**

Bruce Perry



