



Orkanger

27. September 2019

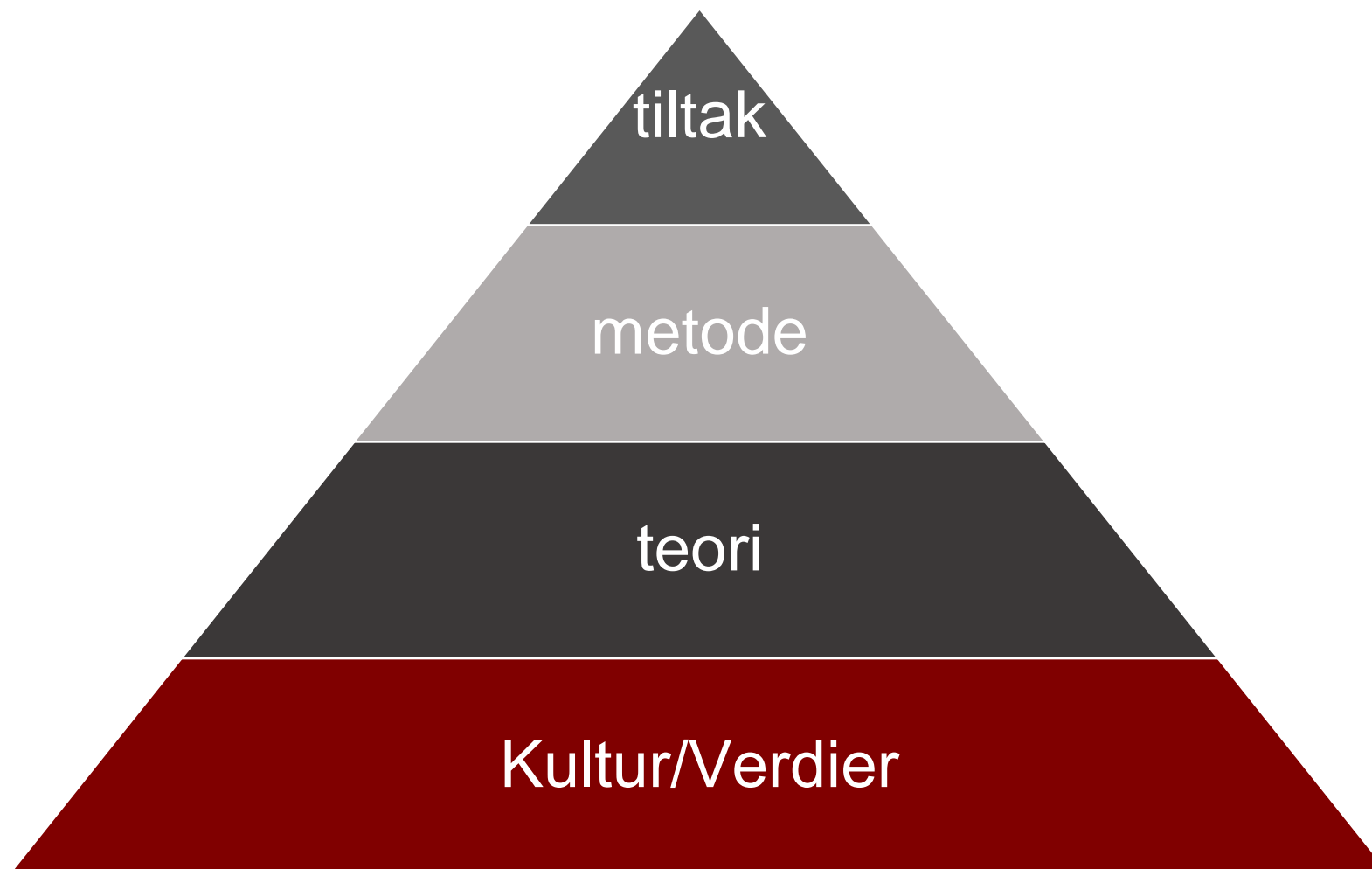
Torstein Garcia de Presno
Karen Ringereide



Signaturfilm

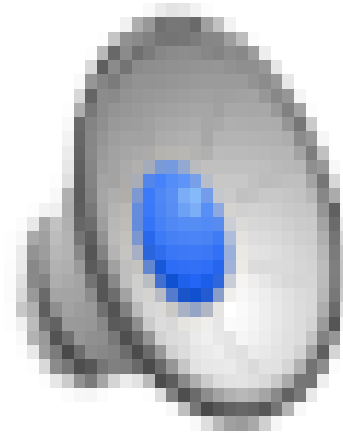
<https://www.youtube.com/watch?v=Jfq6-nS65RY>

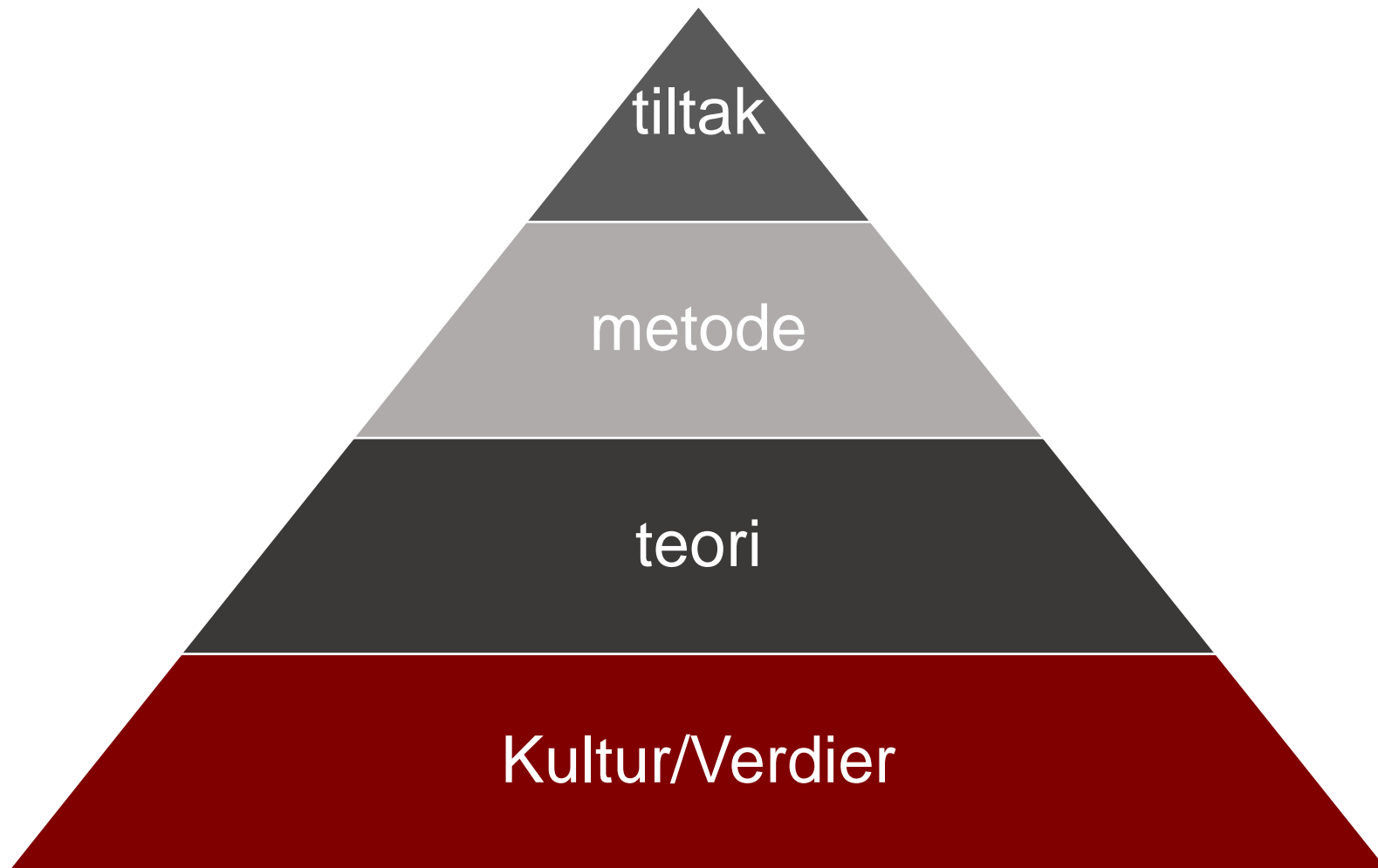
Hva bygger vi skolens virksomhet på?




Oscar Danielson - Besvärjelsen

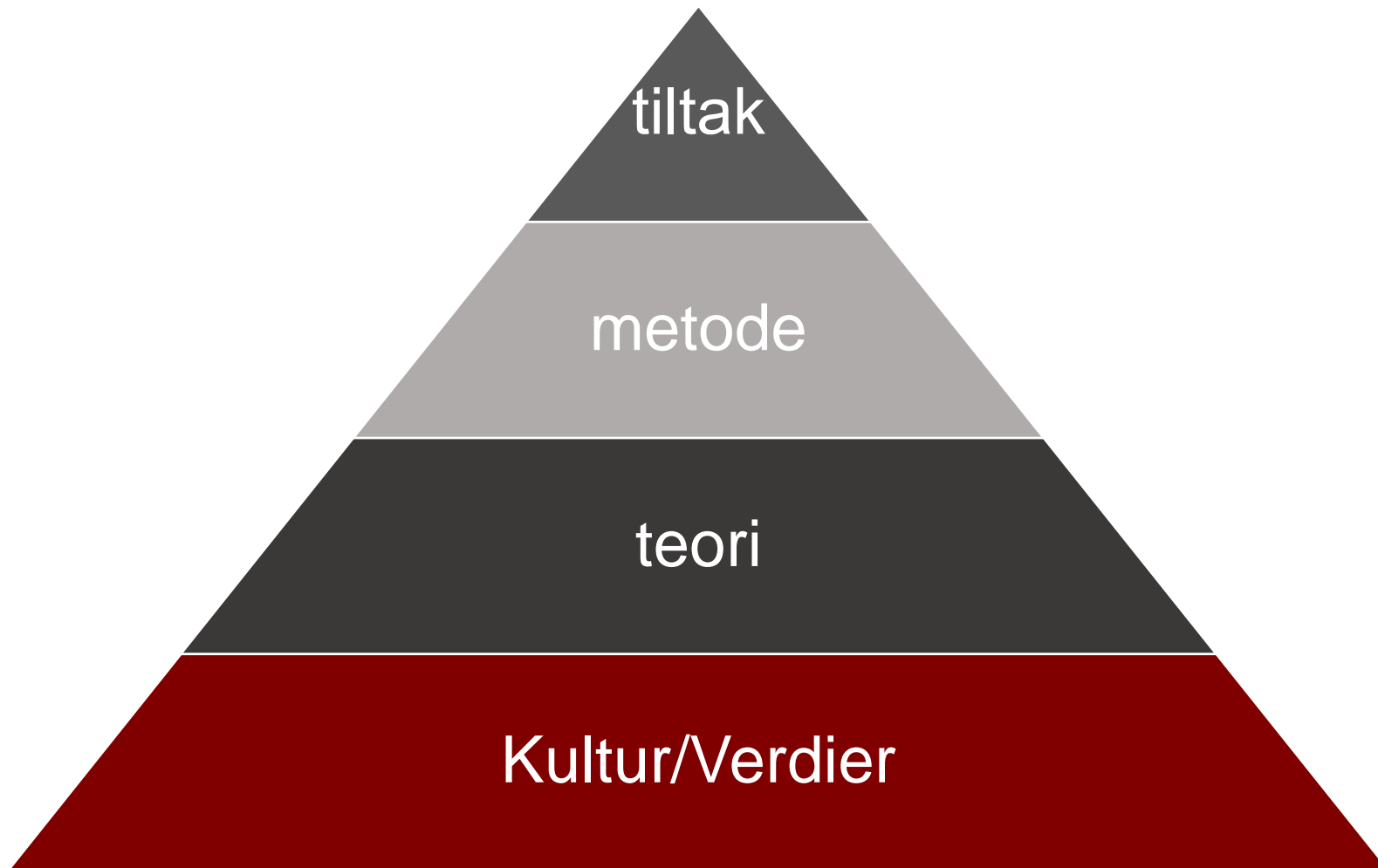
https://www.youtube.com/watch?v=8QoLfvx7_7o





The image shows three dark silhouettes of people walking away from the viewer on a paved road. The road has a dashed white line down the center that recedes into the distance towards a bright horizon. The overall tone is contemplative and philosophical.

*Hva vil du bli husket
for?*

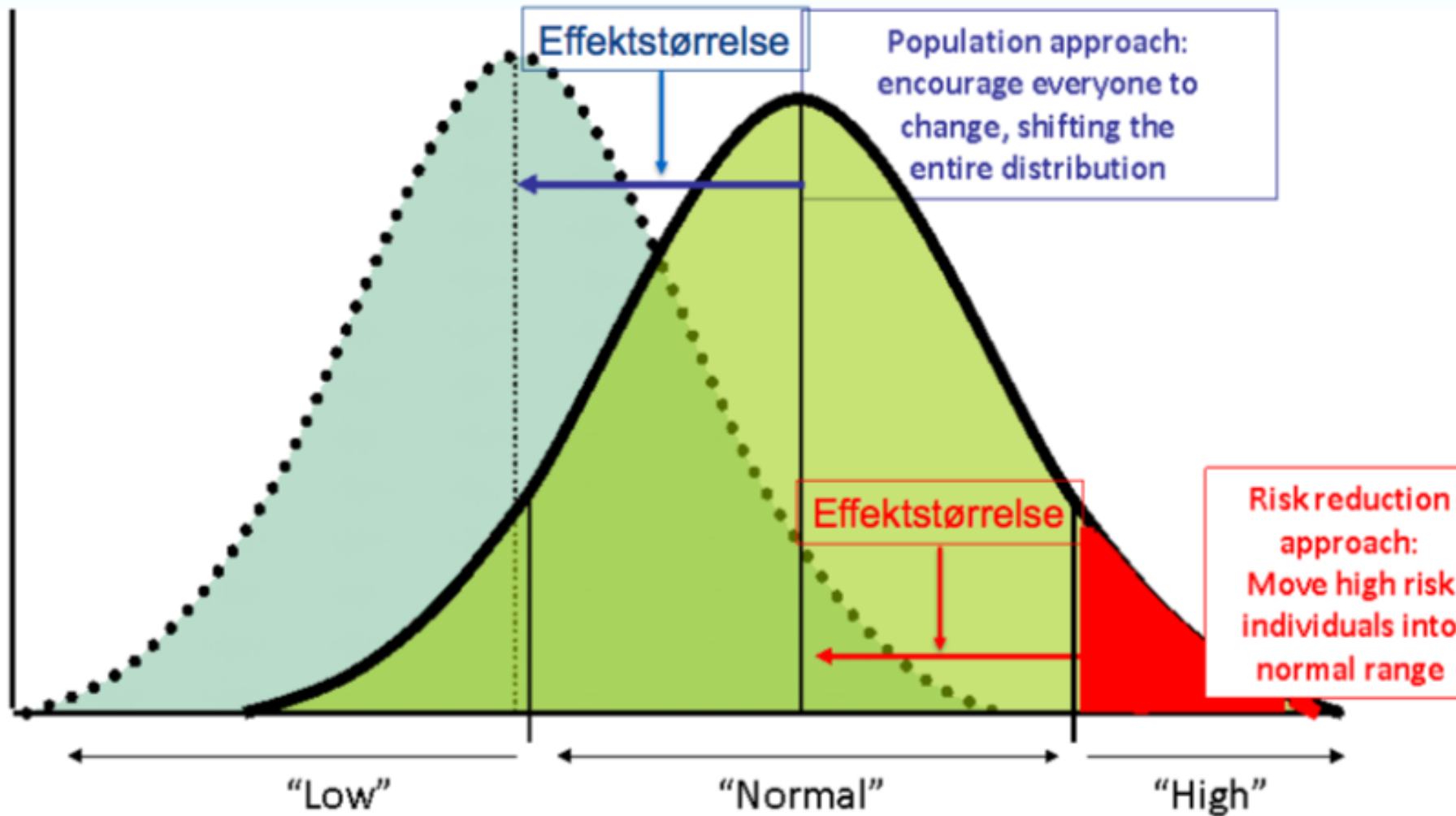


Hva virker forebyggende?

- Følelsesregulering
- Problemløsning
- Sosiale ferdigheter
- Lærere som er interessert, varme og lyttende
- Positive tilbakemeldinger, positiv forsterkning
- Interaksjon og samarbeidsaktiviteter som er utviklingsadekvate
- Spørsmål som inviterer til refleksjon og aktiv respons

Society for Prevention Research 2016

Rose's forebyggingsparadigme



Universelle
vs spesifikke
tiltak

Forskyvning av hele befolkningen til en lavere risikokategori når flere enn å forskyve individer med høy risiko til en lavere risikokategori



Arne Holte

Helsevesenet skaper ikke psykisk helse, -
de reparerer den.

Psykisk helse skapes der mennesker
lever livene sine.

A group photograph of a class of approximately 30 students, mostly teenagers, posed in several rows. They are dressed in casual winter clothing like jackets, sweaters, and scarves. In the front row, a student is holding a small blackboard with the text '1ES2' written on it. A white rectangular box with red text is overlaid on the middle of the photo.

Klasse-bildet 2016

Mye er bra!

- De er opptatt av skole
- De er pliktoppfyllende
- Mange har jobb ved siden av skolen
- Det er mindre rus
- Det er mindre kriminalitet
- De er stort sett fornøyd med foreldrene sine



Samtidig er det noe
som bekymrer...

7 av disse jentene er lite
fornøyd med seg selv.

Ung i Agder 2016





4 av ungdommene sliter daglig med fysiske smerter

Ung i Agder 2016



**3 av
ungdommene i
klassen er mye
plaget av
depressive
symptomer**

Ung i Agder 2019

**5 av ungdommene
sier de i løpet av siste
uke har følt seg
ensomme**

Ung i Agder 2016





**2 av disse
ungdommene
blir mobbet
minst en
gang i
måned**

Ung i Agder 2016

**4 av ungdommene i
denne klassen sier de
har hatt uønskede
seksuelle opplevelser**

Ung i Agder 2016



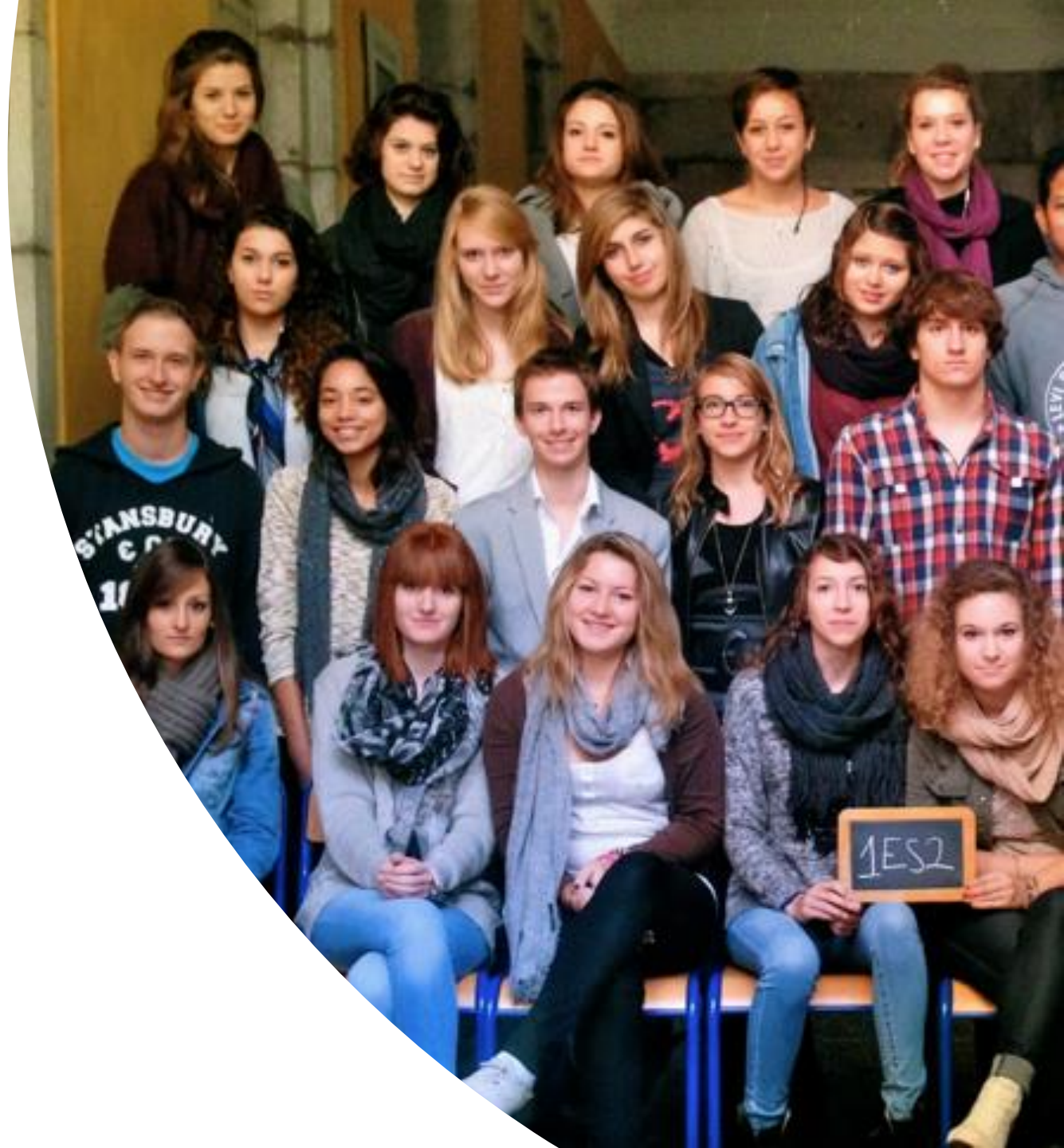
**1 av disse
ungdommene vil før
fylte 18 år ha blitt
utsatt for alvorlig vold
fra foreldre**

Myhre, Thoresen, Hjelmdal, 2015)



6 ungdommer i denne klassen har forsøkt å skade seg selv

Ung i Agder 2016



**3 av
ungdommene
vil ha forsøkt å
ta sitt eget liv
innen utgangen
av vg3**

Ung i Agder 2016

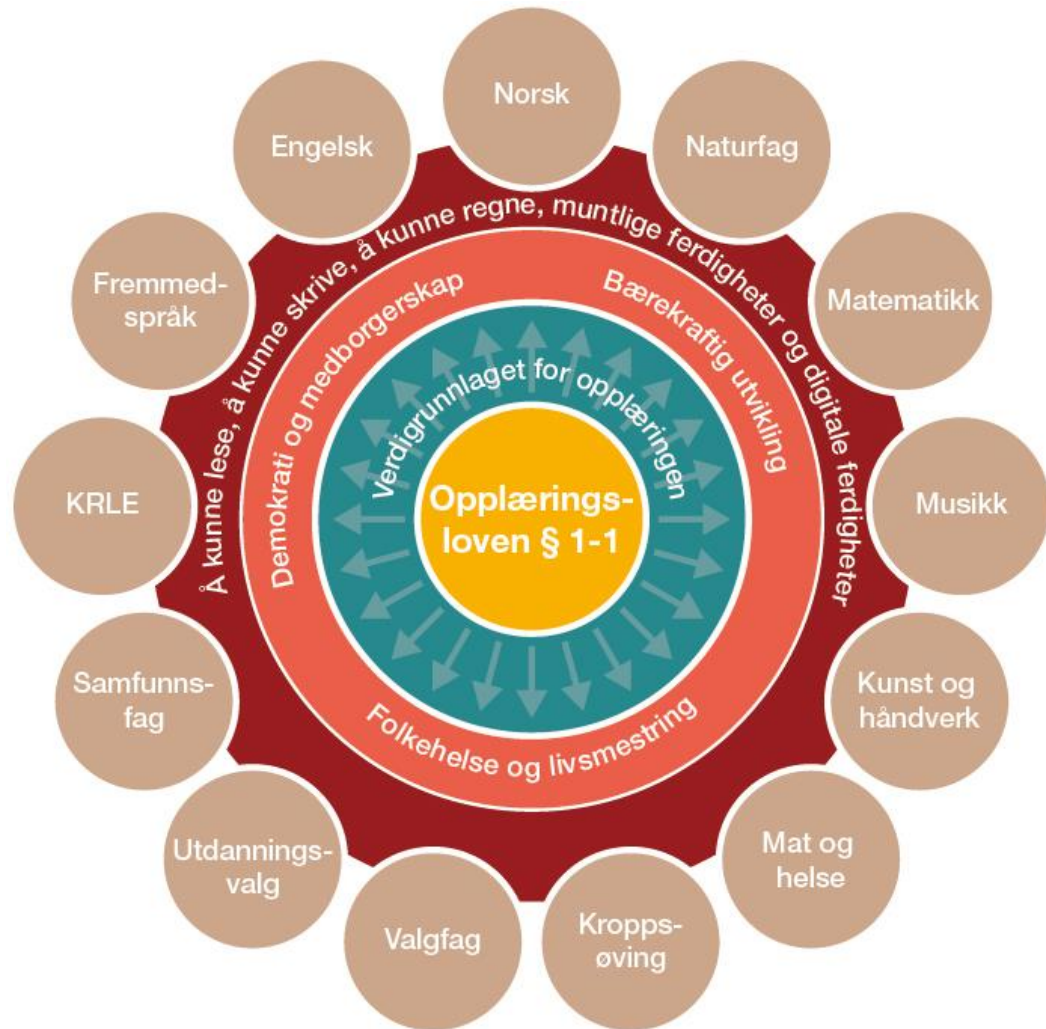




Tre nye trender

- Økning i konflikter og lovbrudd, særlig for guttene
- Fysiske og psykiske helseplager har økt markant
- Mindre fremtidsoptimisme og lavere skoletrivsel

Det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring



«Skolens oppgave er å sette barn og unge i stand til å håndtere livet»

Opplæringsloven og Kunnskapsløftet

Folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal **gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse**, og som gir muligheter til å ta **ansvarlige livsvalg**.

I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Det var en gang en gutt.....





Goliat, Laleh

<https://www.youtube.com/watch?v=2z4WvIxT4w8>

Dagens gullkorn

Fortell noe hyggelig du har opplevd den siste tiden!

Dagens tema



Flau



Skuffet



Overrasket

Innledning til lærerne

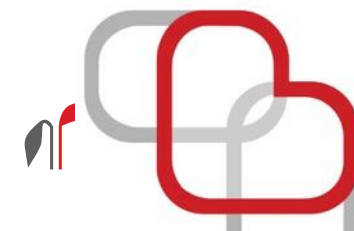
”Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv”

«Alle trenger å kjenne, forstå og akseptere følelsene sine for å kunne ha det bra med seg selv og med andre. Følelsene varsler om behov vi må tilfredsstille, de gir motivasjon og opplevelse av mening med livet. På mange måter er følelsene motoren som holder oss i gang. Det er økende belegg for å si at manglende regulering og integrering av følelser er kilde til mange psykiske lidelser. Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv. I psykologien opererer man med noen grunnfølelser. Alle de andre er nyanser av grunnfølelser.» Helsefremmende arbeid, oppvekst Gyldendal 2016

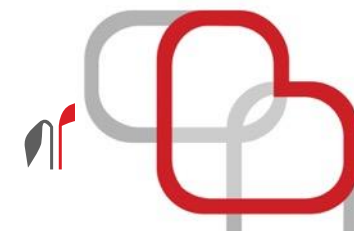
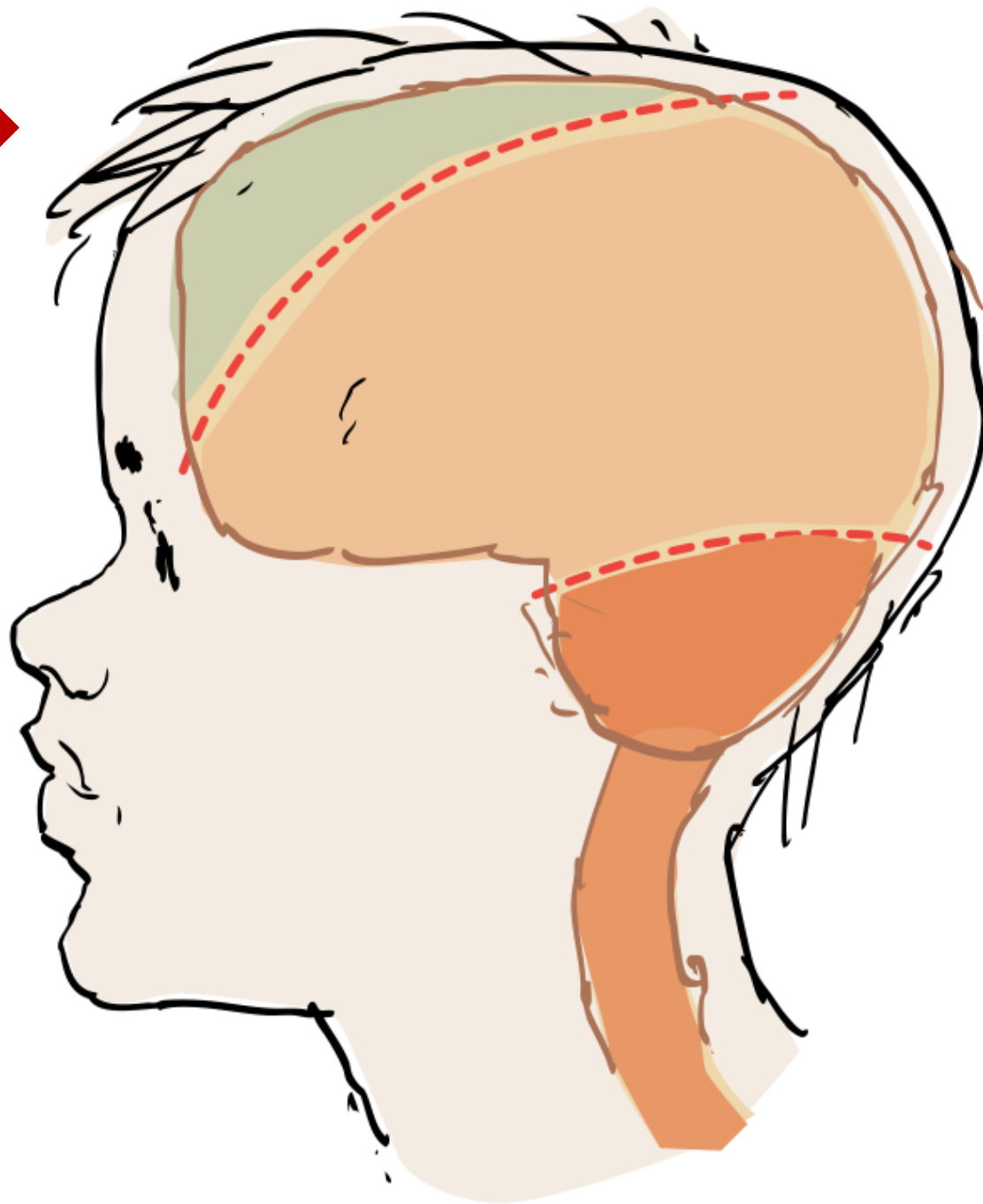
Her følger en oversikt over grunnfølelsene (den midt-erste) og tre ulike grader av hver følelsen:

- Forundring – overraskelse – sjokk
- Oppmerksomhet – interesse – iver
- Velbehag – glede – lykke
- Ømhet – kjærlighet – hengivenhet
- Selvtillit – stolthet – triumf
- Engstelse – redsel – skrekk(angst)
- Vemod – tristhet – fortvilelse
- Irritasjon – sinne – raseri
- Uvilje – vemmelse – avsky
- Overlegenhet – forakt – fiendlighet
- Forlegenhet – skam – ydmykelse
- Dårlig samvittighet – skyldfølelse – selvhat

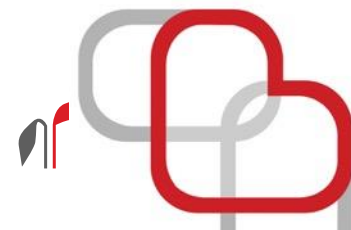
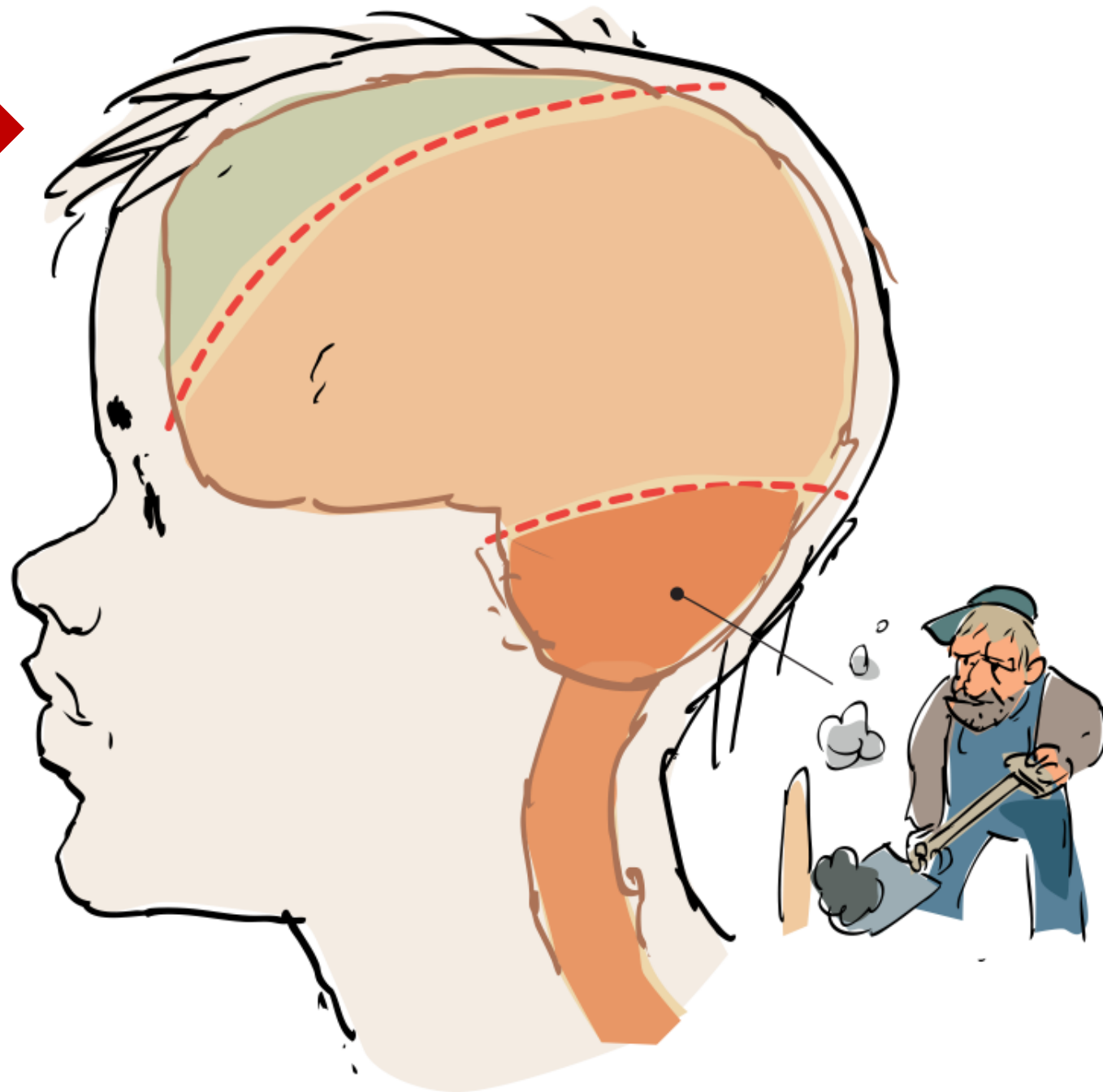
Den tredelte hjernen



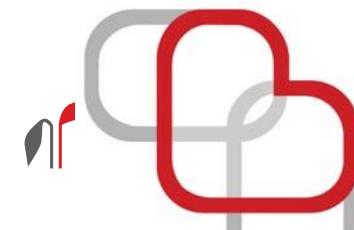
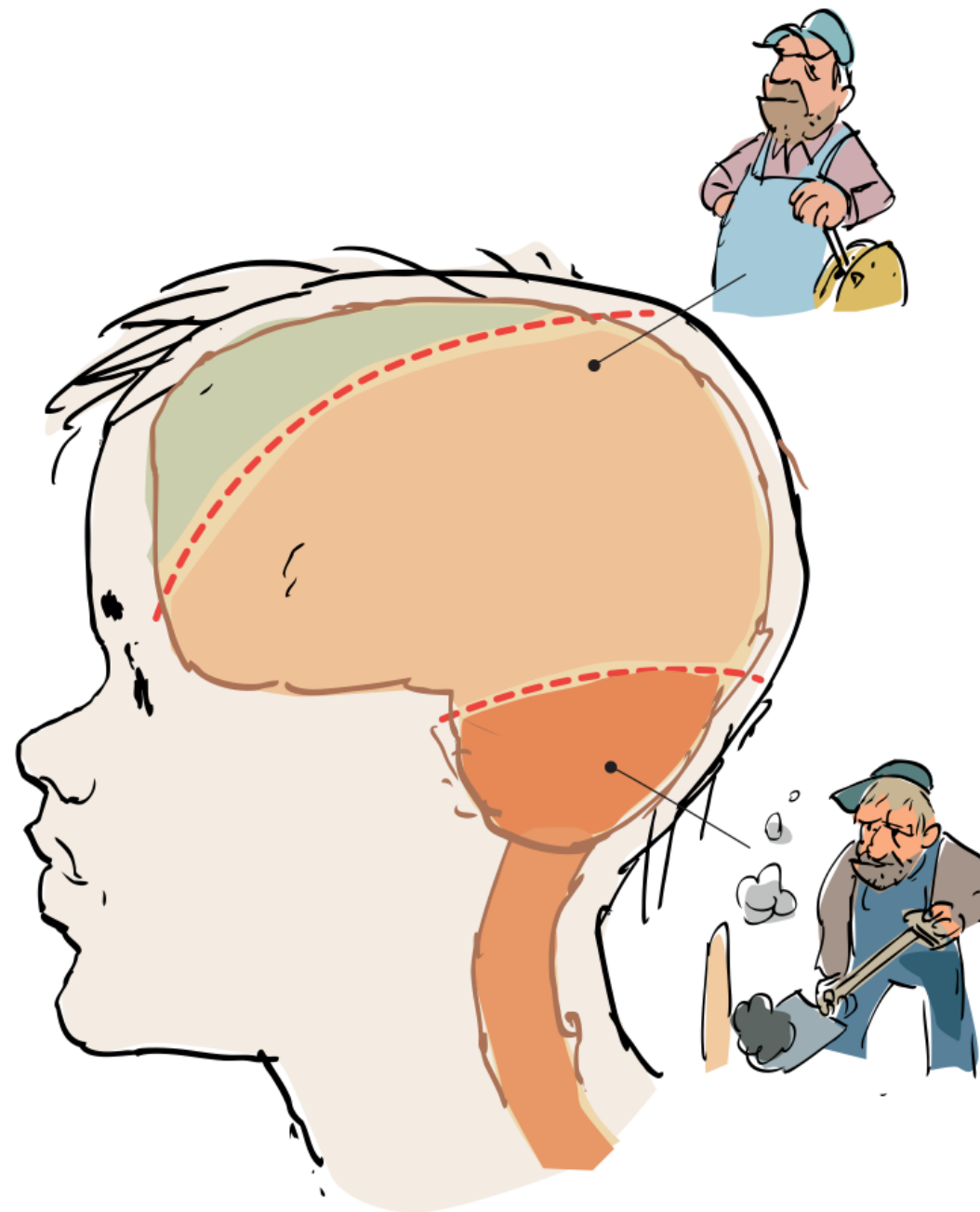
Den tredelte hjernen



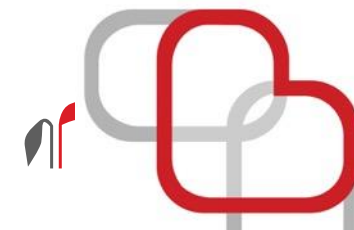
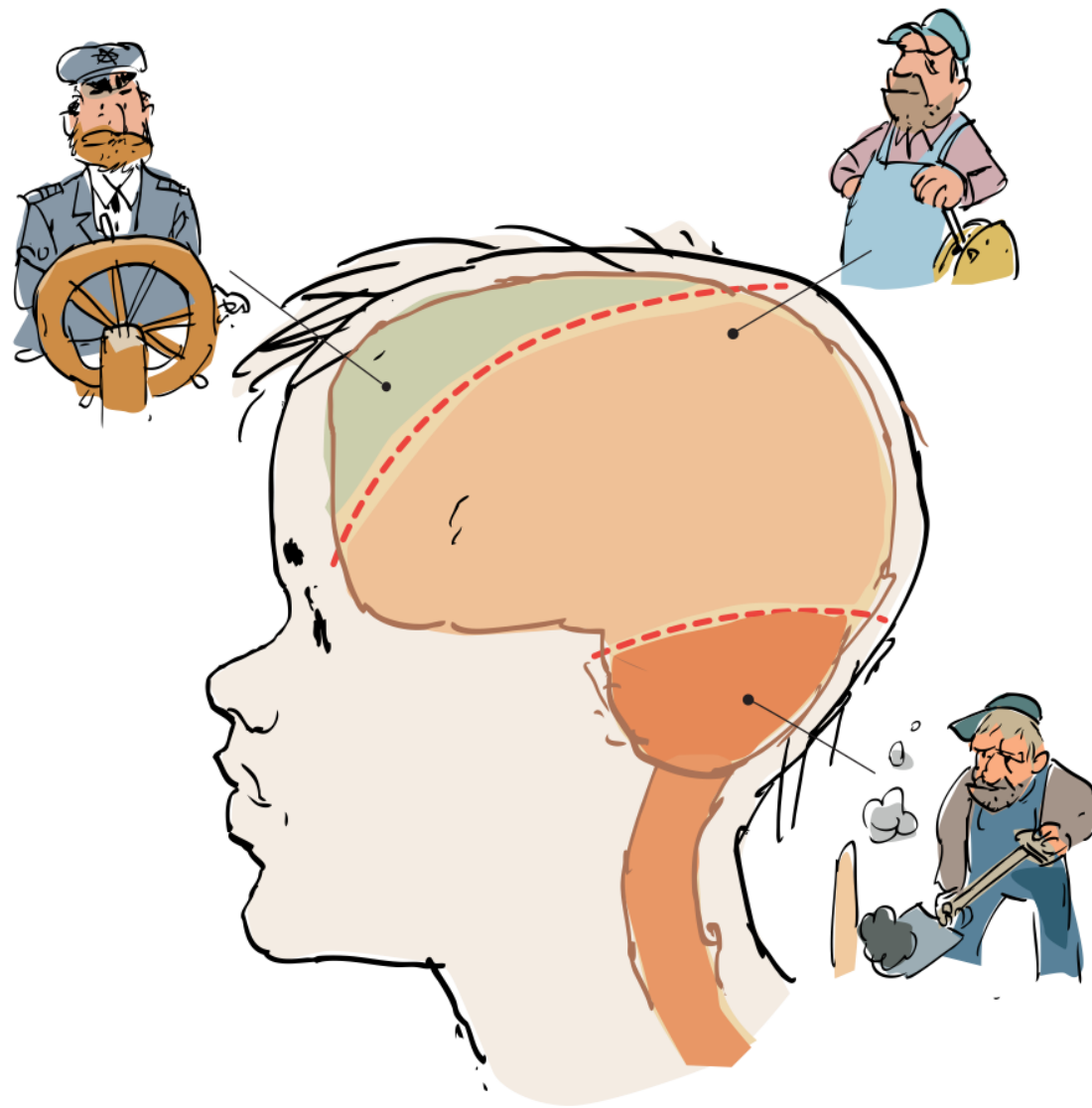
Den tredelte hjernen



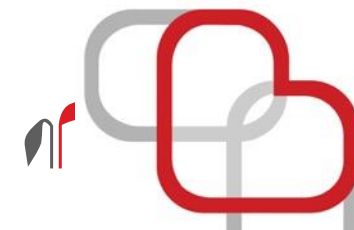
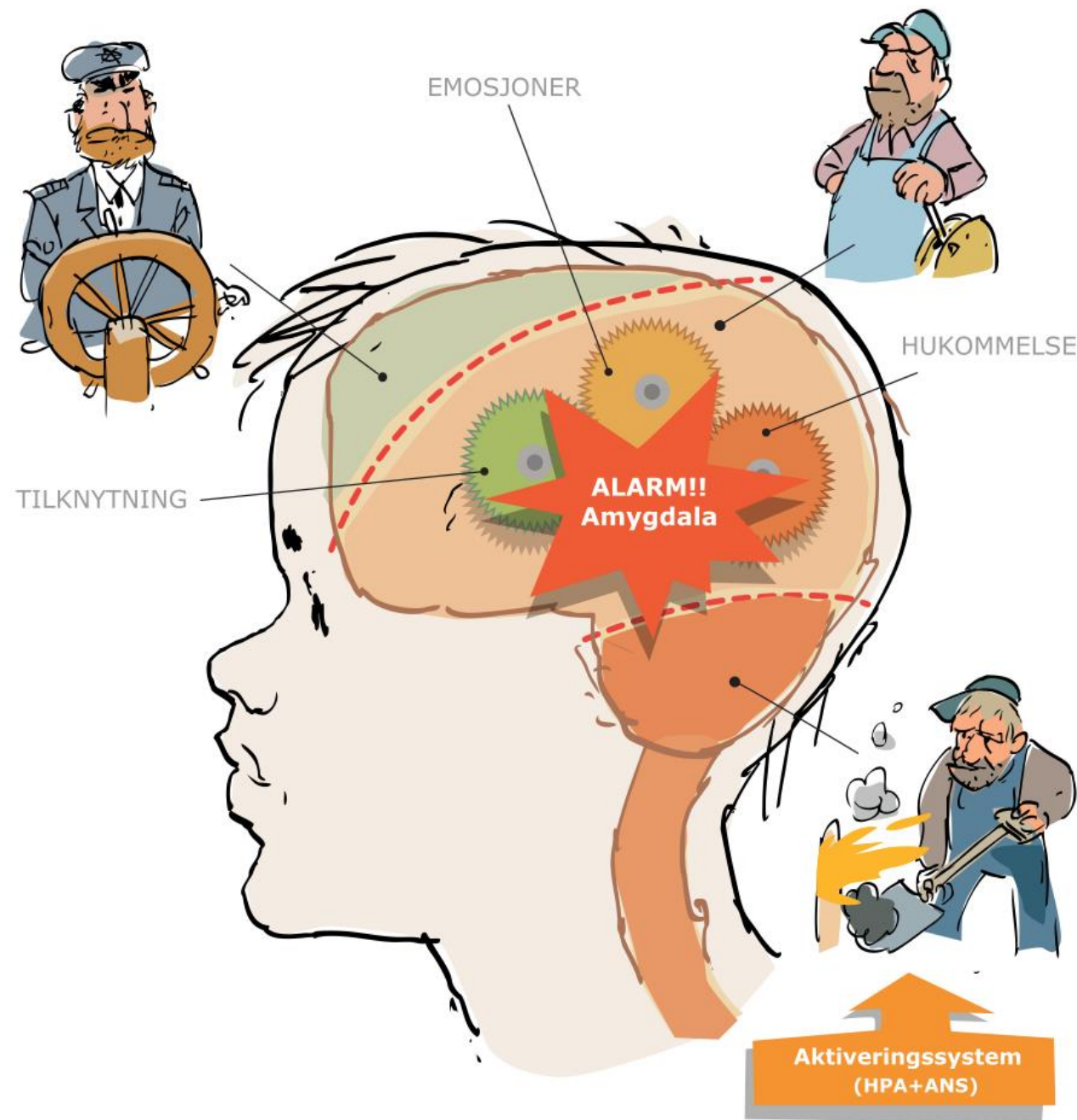
Den tredelte hjernen



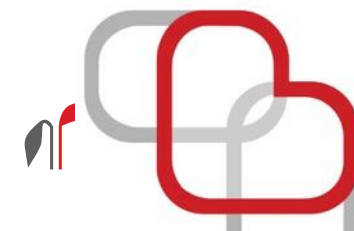
Den tredelte hjernen



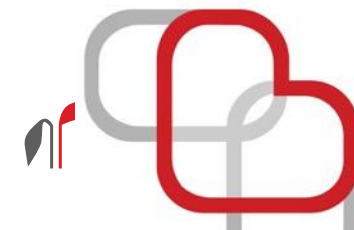
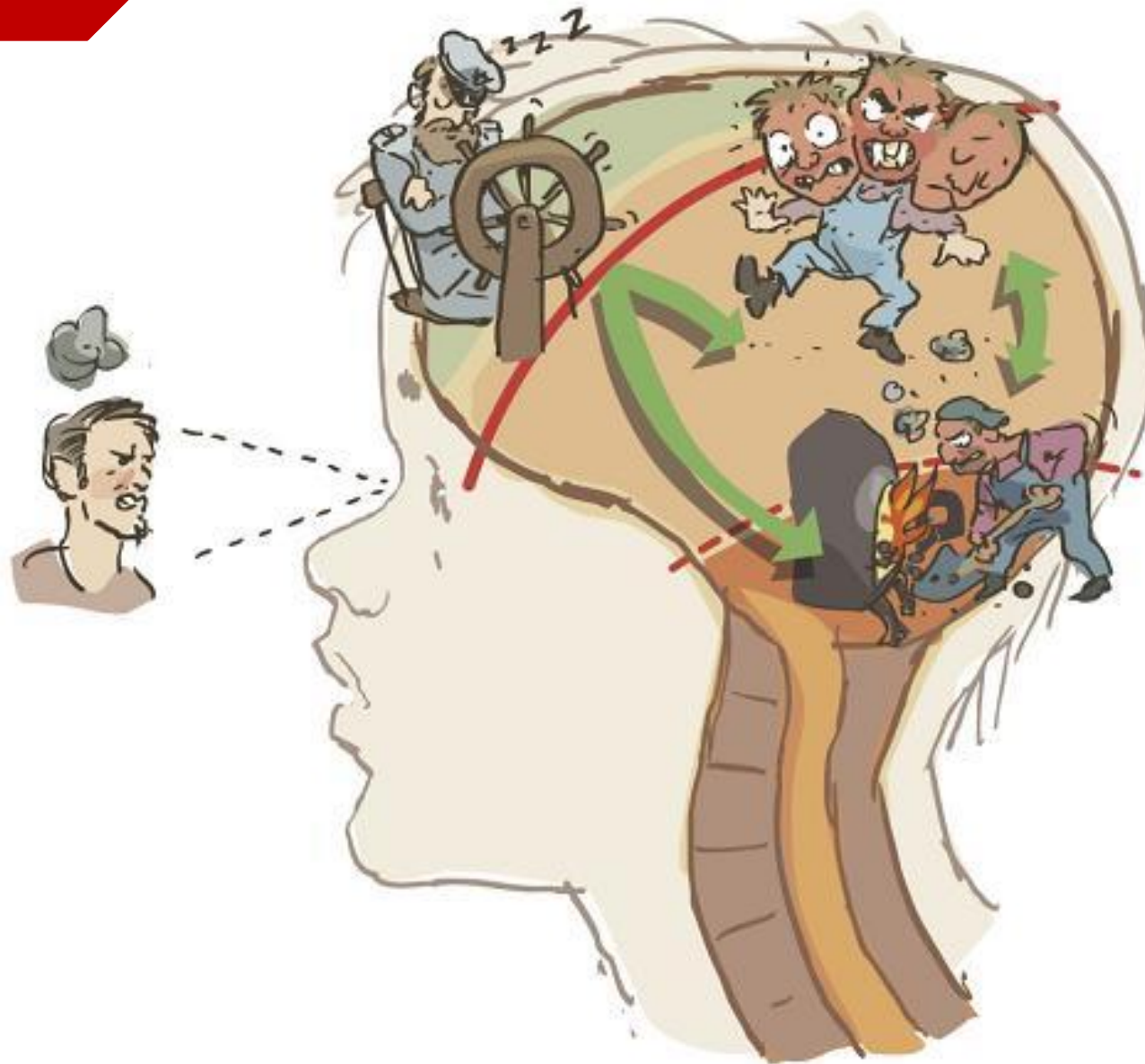
Den tredelte hjernen



Den tredelte hjernen



Den tredelte hjernen



Dag Nordanger:

Hvordan forklare
reguleringsarbeid
for et barn ved
hjelp av hånden

<https://www.youtube.com/watch?v=Sz5lJj4t6c>

Vi jobber med tema

Følelsesalfabetet

A: _____
B: _____
C: _____
D: _____
E: _____
F: _____
G: _____
H: _____
I: _____
J: _____
K: _____
L: _____
M: _____
N: _____
O: _____
P: _____
R: _____
S: _____
T: _____
U: _____
V: _____
Y: _____
Æ: _____
Ø: _____
Å: _____

Noen bokstaver er tatt bort, og noen er kanskje vanskelige å finne følelser på?

En skoledag hvor følelsene gikk opp og ned som en jojo.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Følelsesfjes

Tegn inn ulike følelser

LINK

«Bare for gøy»



Øvelser og leker

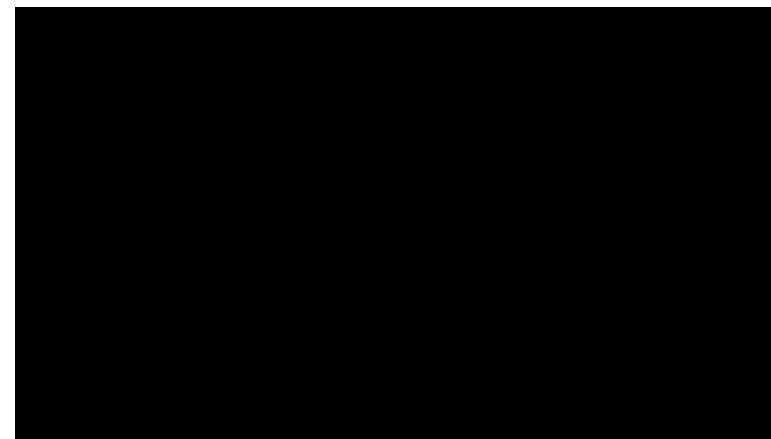


Sola skinner på

Formål: gi god opplevelse

Utstyr: en stol mindre enn det er deltaker

av detektiven. Detektiven har lov å tippe to ganger. Hvis morderen dreper alle, er det han som skal prikke på ryggen i neste omgang. Hvis detektiven avslører



Boka mi



Krøll og kast oppgaven

Den tredelte hjernen

Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva kaller vi de tre delene av hjernen?

2. Hva skjer når kapteinen forlater skuta?

3. Hva kan hindre tenkehjernen i å fungere?

4. Når lærer vi best?

Avslutningsritual





Link er like viktig
som matte,
selv om matte er
veldig viktig

Målene med LINK

- Å bidra til opplevelse av tilhørighet
- Å bidra til å styrke den enkeltes selvbilde
- Å gi trening i konstruktive mestringsstrategier

Tre byggesteiner for god psykisk helse

<http://linktillivet.no>

Ritualer i LINK



P

Positive følelser

Å være i stand til å fokusere på det som er bra, er selve kjernen i det å ha et godt liv.

E

Engasjement

Vi lærer og utvikler oss gjennom aktiviteter som setter oss i en tilstand av «flow» (flyt).

R

Relasjoner

Gode relasjoner og sosial tilknytning er regnet som et av de viktigste aspektene ved et godt liv og god psykisk helse.

M

Mening

Å oppleve at livet er meningsfullt er en svært viktig drivkraft til selve livet. Det gir både motivasjon til å gå videre når ting butter, og det er selve grunnlaget for positive følelser.

A

Accomplishment (oppnå, gjennomføre)

Handler om å ha ønsker og mål en kan strekke seg mot, og som samtidig er realistiske og kan nås.

M. Seligman 2011



Positive følelser

Å være i stand til å fokusere på det som er bra, er selve kjernen i det å ha et godt liv.

«Skolen var et godt sted å være. Det var da jeg kom hjem at jeg kræsjet landet»

Leah, 23 år



Engasjement

Vi lærer og utvikler oss gjennom aktiviteter som setter oss i en tilstand av «flow» (flyt).

«Jeg presterte godt i morsomme fag...»

Leah 23 år

R

Relasjoner

Gode relasjoner og sosial tilknytning er regnet som et av de viktigste aspektene ved et godt liv og god psykisk helse.

«Hun bare sto der og sto der og sto der...»

«Hun ga seg jo aldri! Og jeg hatet henne, men jeg er så takknemlig...»

Leah 23 år



Mening

Å oppleve at livet er meningsfullt er en svært viktig drivkraft til selve livet. Det gir både motivasjon til å gå videre når ting butter, og det er selve grunnlaget for positive følelser.

«Human beings always search for meaning»

M.Seligman



**Accomplishments (oppnå,
gjennomføre)**

Handler om å ha ønsker og mål en kan strekke seg mot, og som samtidig er realistiske og kan nås.

«Skolen er jo liksom den viktigste oppgaven din når du er barn og ungdom».
«Det er inngangsbilletten til voksenlivet, og jeg trengte den billetten....»

Sofie, 23 år

P

Positive følelser

Å være i stand til å fokusere på det som er bra, er selve kjernen i det å ha et godt liv.

Når har du det godt?

E

Engasjement

Vi lærer og utvikler oss gjennom aktiviteter som setter oss i en tilstand av «flow» (flyt).

Hva engasjerer deg?

R

Relasjoner

Gode relasjoner og sosial tilknytning er regnet som et av de viktigste aspektene ved et godt liv og god psykisk helse.

Opplever du tilhørighet til noen eller noe?

M

Mening

Å oppleve at livet er meningsfullt er en svært viktig drivkraft til selve livet. Det gir både motivasjon til å gå videre når ting butter, og det er selve grunnlaget for positive følelser.

Hva skal til for at du opplever mening i livet?

A

Accomplishment (oppnå, gjennomføre)

Handler om å ha ønsker og mål en kan strekke seg mot, og som samtidig er realistiske og kan nås.

Hva har du fullført i det siste?

God morgen - ritualet - et godt argument



FagLINK

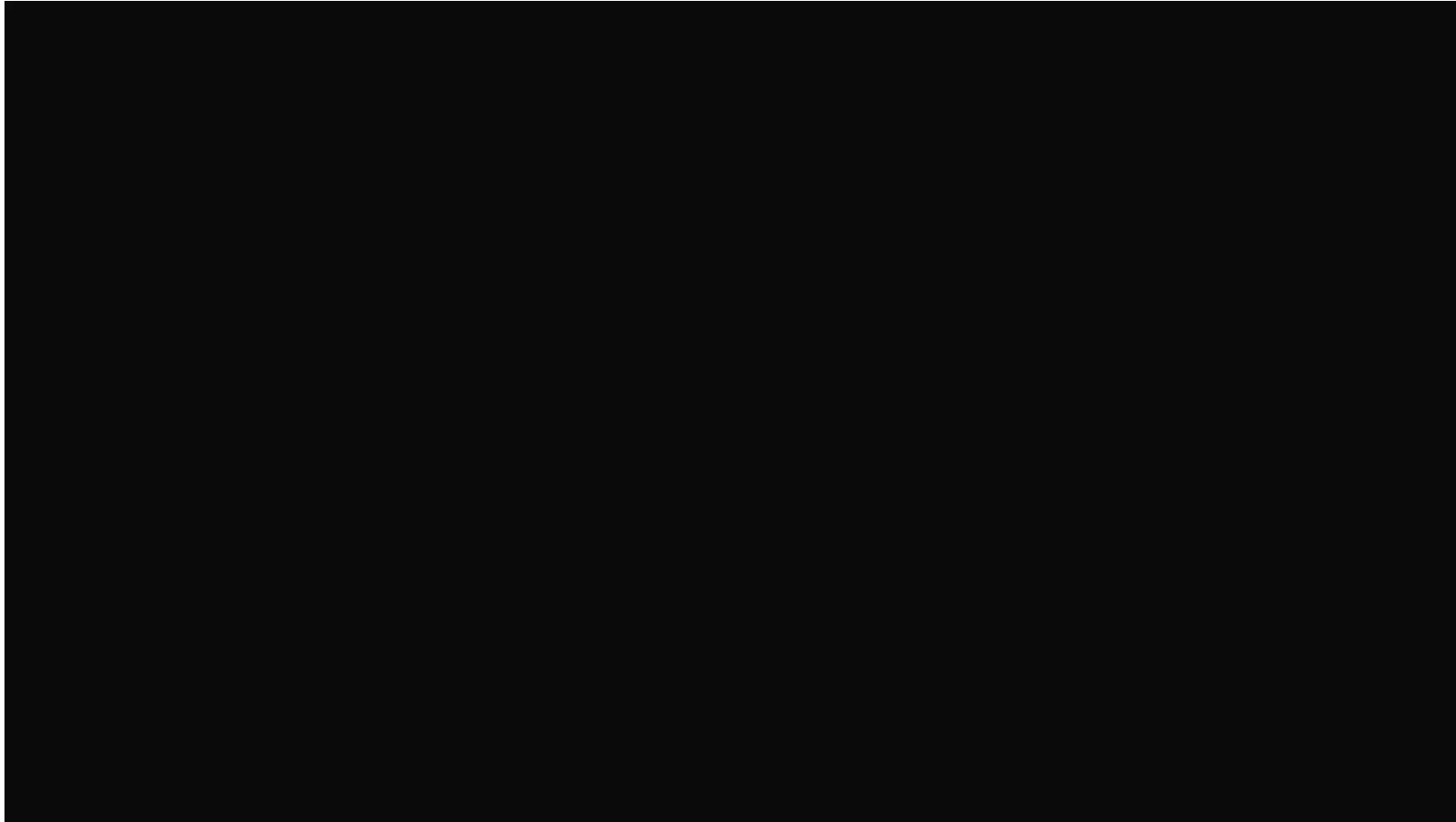
- Inngangsritualet
- Gullkornrunden
- Vi presenterer tema
- Vi snakker om tema
- Vi jobber med tema
- Bare for gøy
- BOKA
- Krøll-og-kast
- Avslutningsritualet

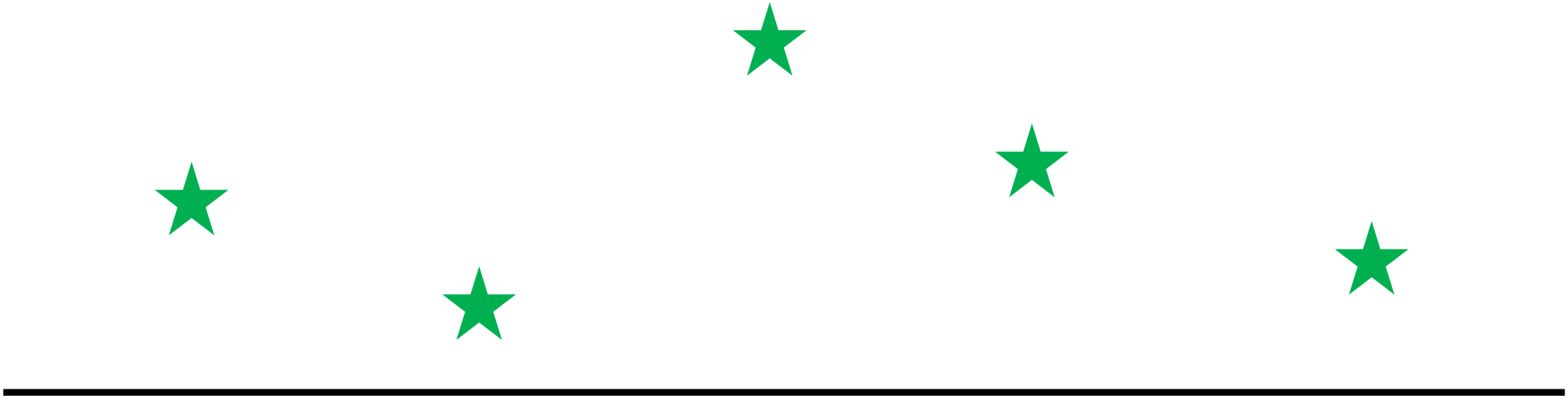
Hvordan kan dere bruke ritualene i LINK i hverdagen?

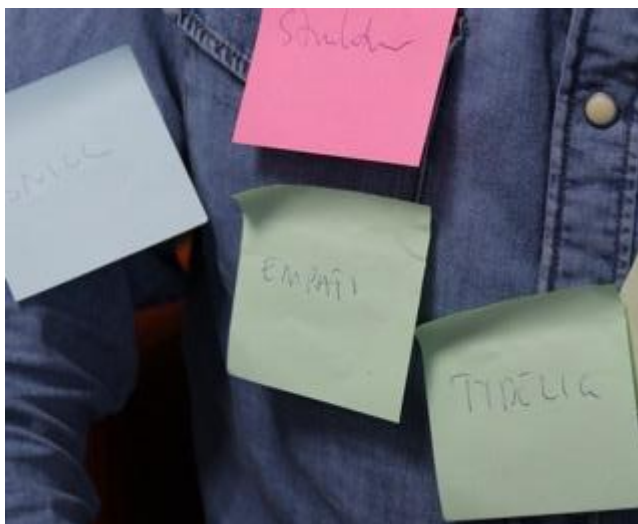


Anerkjennende forskning

Problemløsning i offentlig sektor







Styrkelegging av elevene...

Å jakte på gode egenskaper og evner hos en annen person



Øvelse: «Styrkejakt»

To og to

- Den ene forteller en kort historie fra en situasjon som gikk bra
- Den andre lytter til historien og har samtidig fokus på hvilke styrker og egenskaper fortelleren viser i situasjonen.
- Lytteren skriver ned styrker og egenskaper på gule lapper – en styrke pr. lapp, og klistrer på fortelleren.
- Lytteren presenterer styrkene for den andre.
- Bytt rolle etter 5-10 min.

Kartlegging eller styrkelegging av elevene

- Har dere husket å styrkelegge elevene?
- Har dere husket å dokumentere dette?
- Hvordan bruke styrkeleggingen som utgangspunkt for arbeidet i klasserommet?

Styrkejakt i foreldresamarbeidet

Hvordan kan dere bruke dette i møte med foreldre/foresatte?

- på foreldremøter
- på kontaktmøter
- på ukeplaner, skriv mm

Styrkejakt i barnehagen/klasserommet

- Hvordan kan du bruke denne øvelsen i klasserommet?
- Er det elementer fra metodikken dere kan sette i system?
- Hva vil skje med klassen om dere holder et styrkebasert fokus?
- Hvordan kan dere bruke dette med barn som strever?

Styrkejakt i samarbeid internt og eksternt

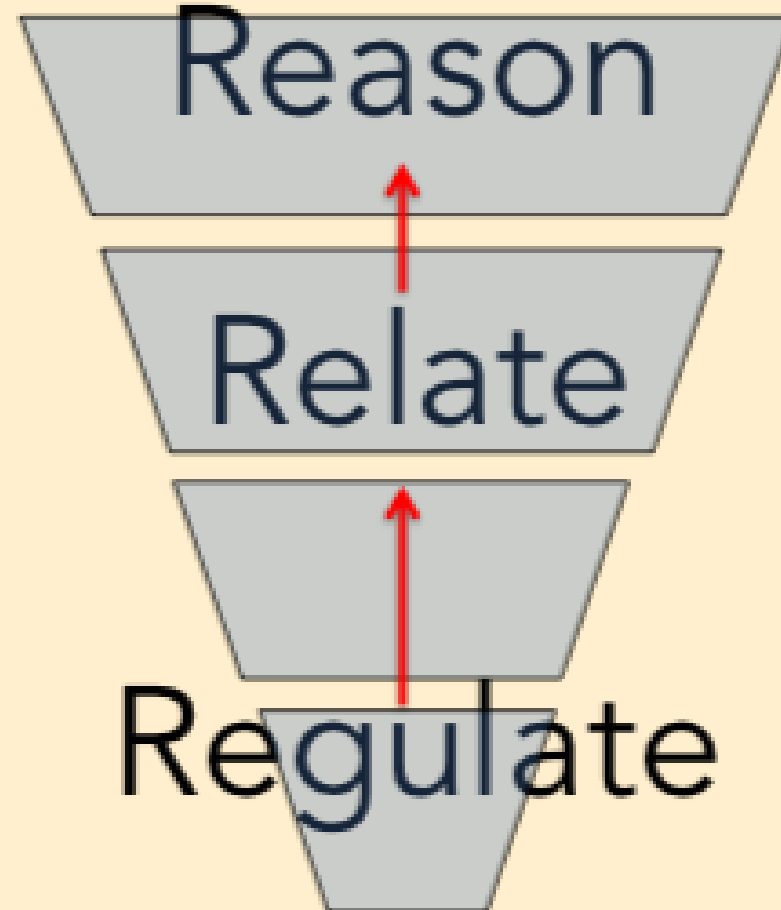
- Hvordan kan dere bruke styrkejakt-tenkningen i samarbeid på team/trinn?
- Hvordan kan dere bruke styrkejakt-tenkningen i samarbeid med helsesykepleiere, PPT, barnevern, BUP og andre

Sequence of Engagement

Reflektiere

Relatiere

Reguliere



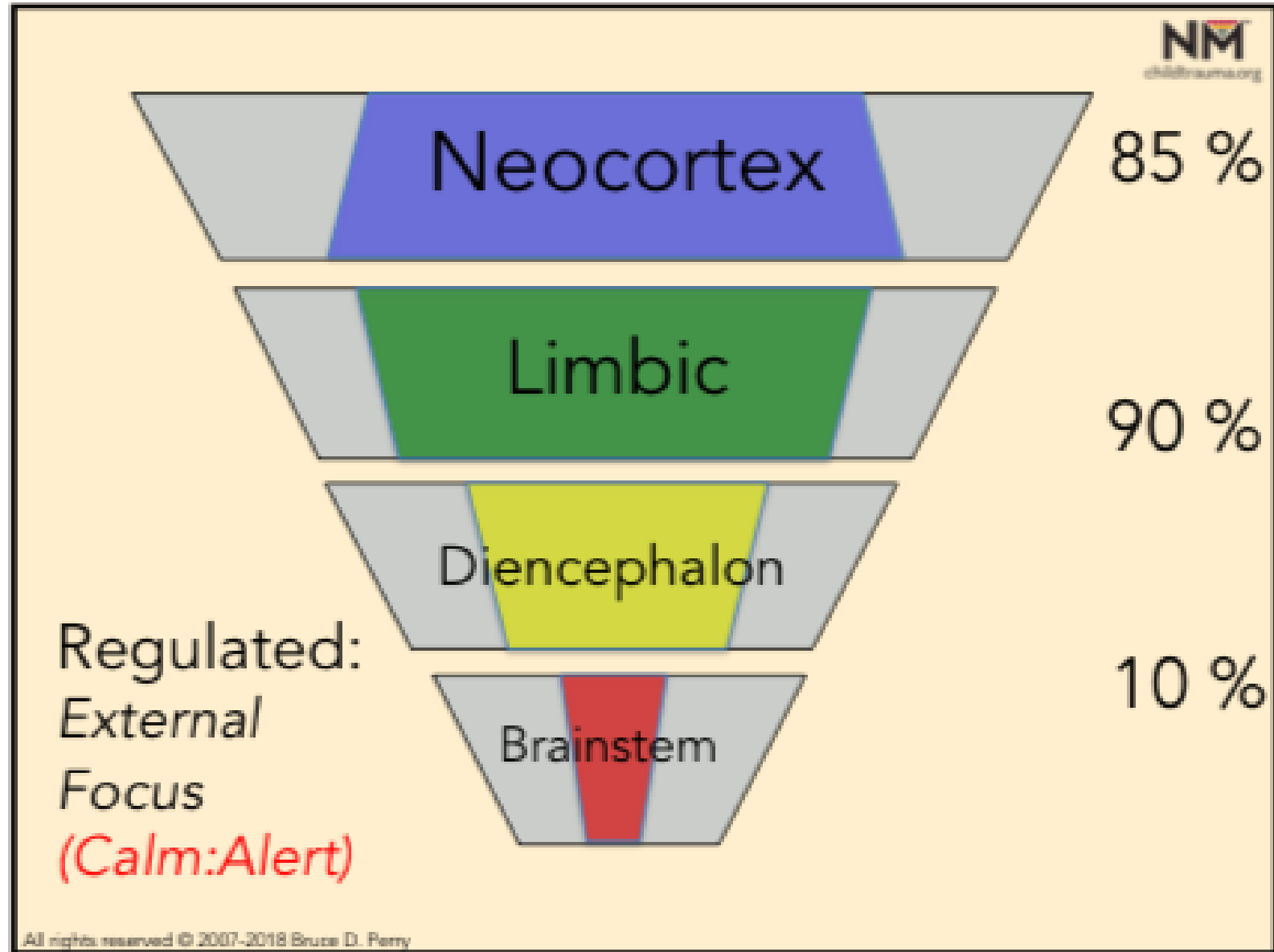
All rights reserved © 2007-2018 Bruce D. Perry

Regulert tilstand
«Book smart»

Reflektere

Relatere

Regulere



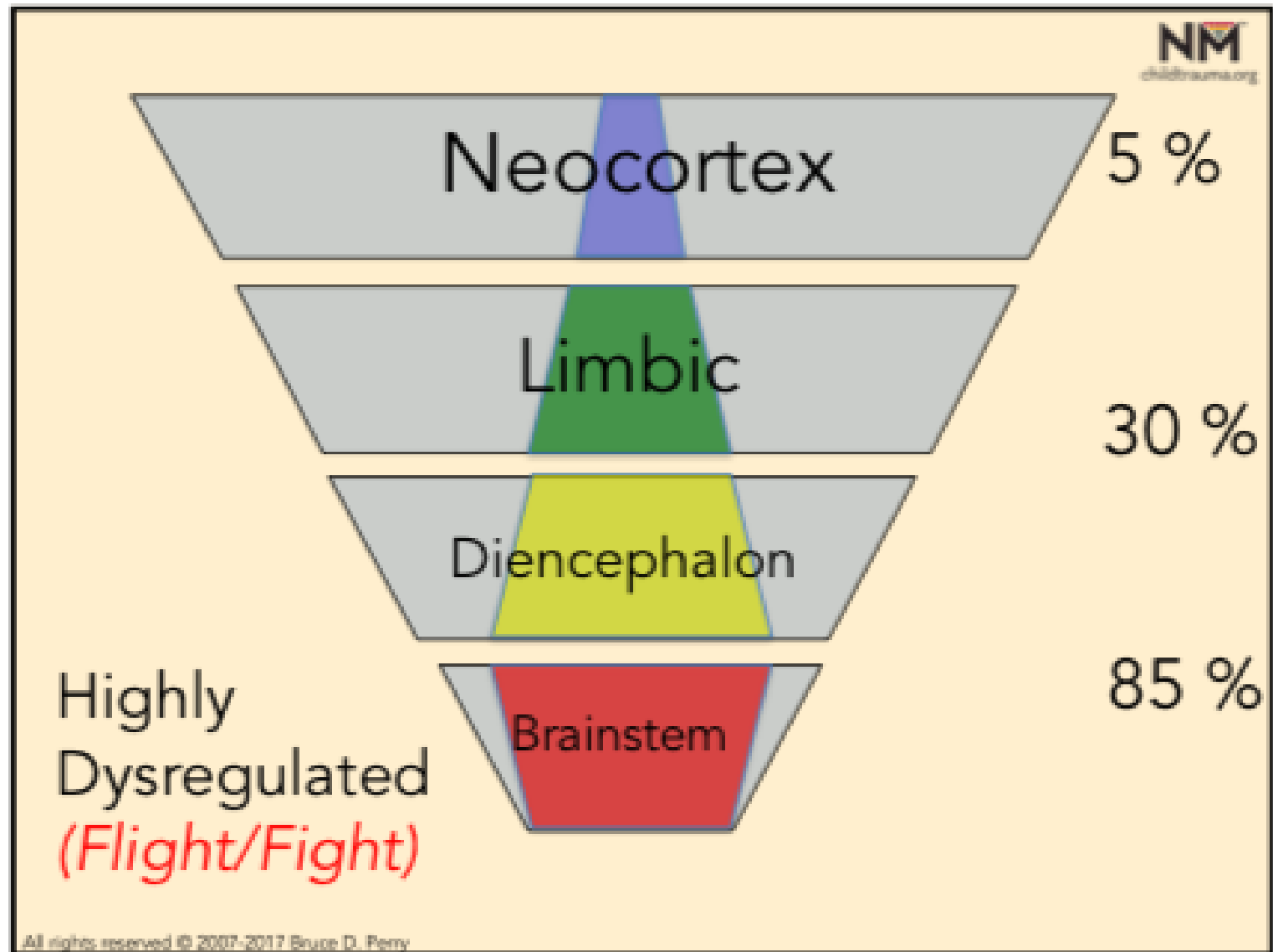
Uregulert tilstand

«Street smart»

Reflektere

Relatere

Regulere



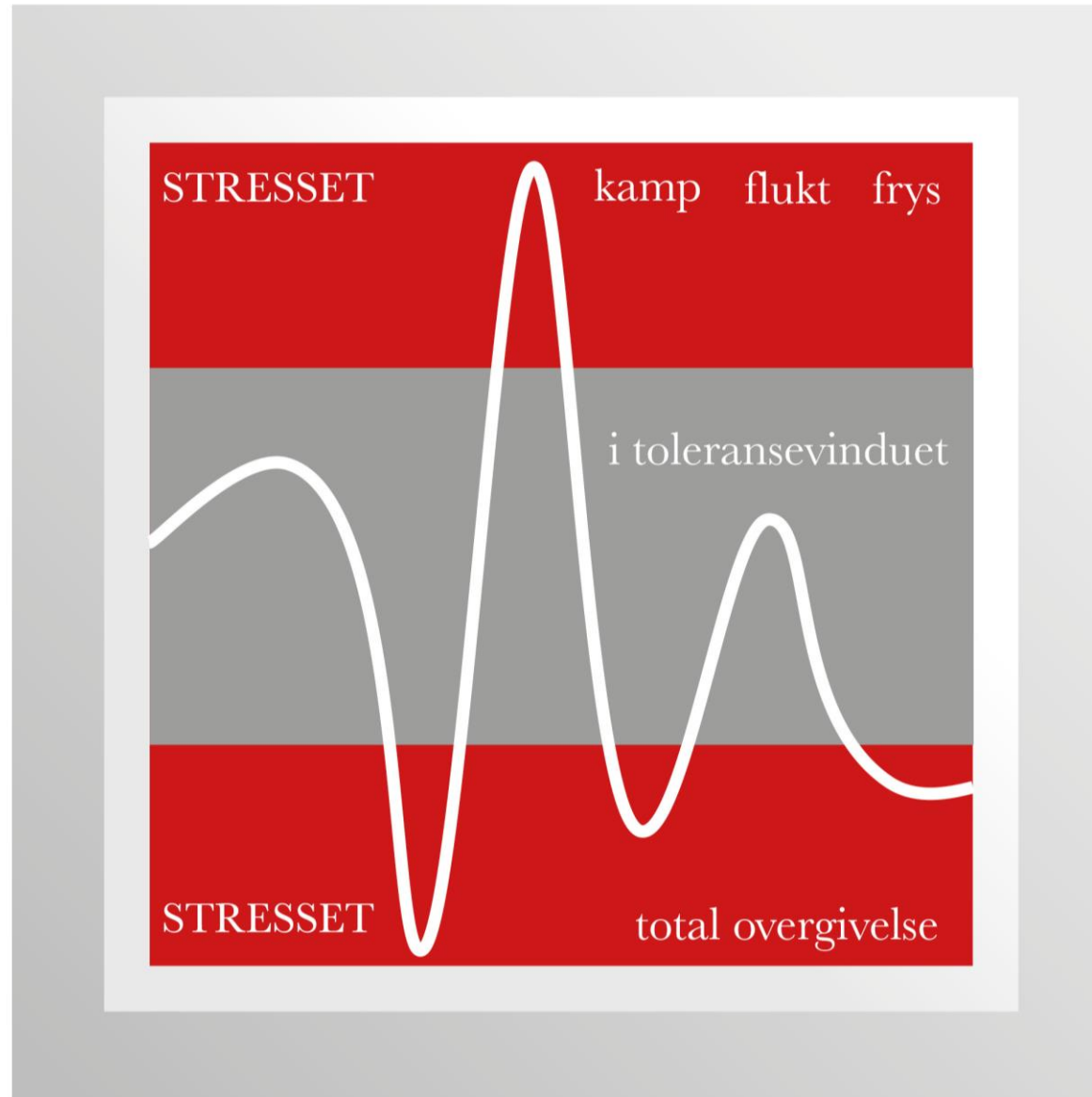
www.childtrauma.org

Understanding trauma - learning brain vs survival brain

- <https://www.youtube.com/watch?v=KoqaUANGvpA>



Toleransevinduet

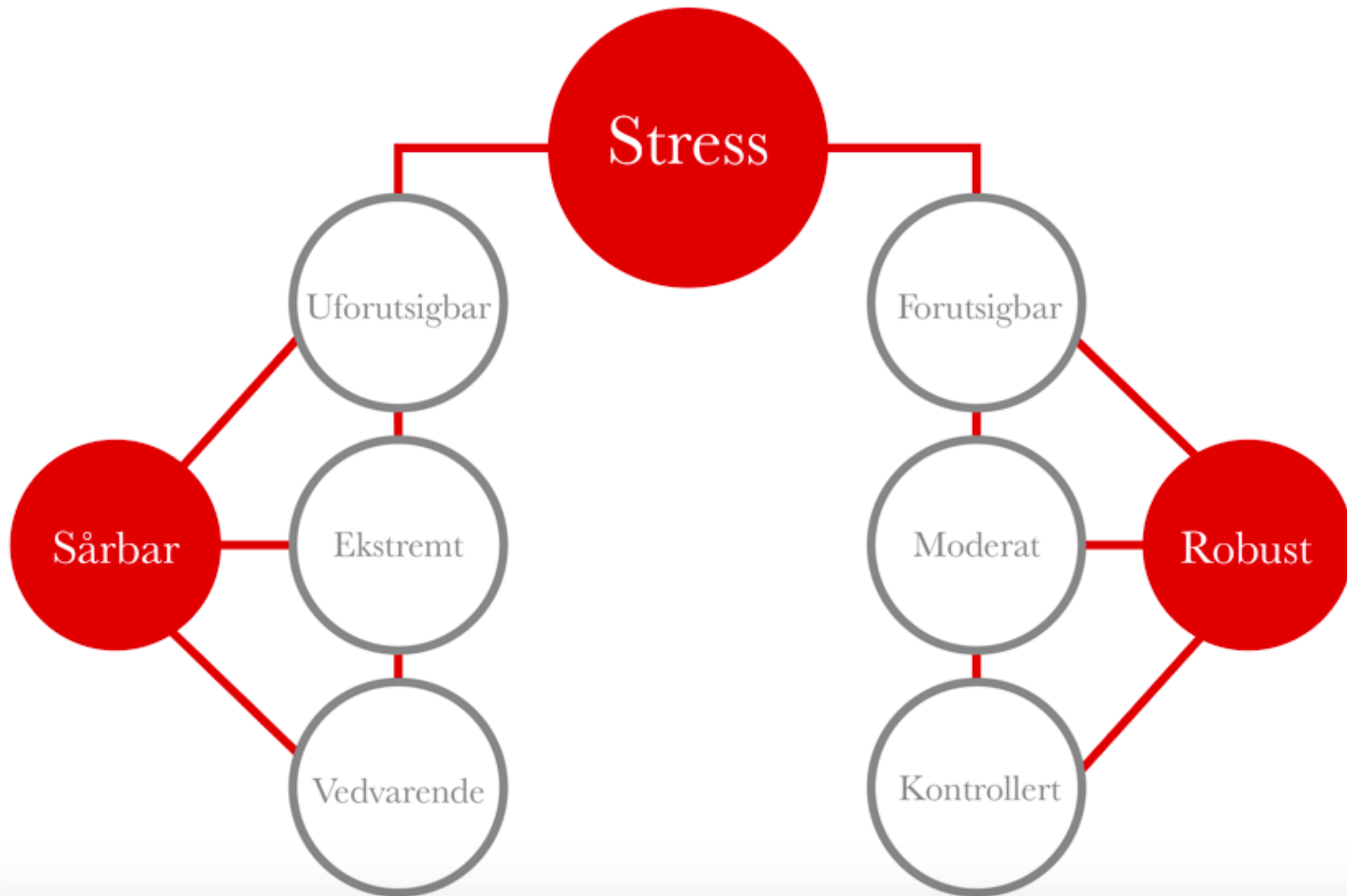


AKTIV FORSVARSRESPONS (Hyperaktivering)

Panikk, sinne, raseri, søvnvansker,
mareritt, rastløs, hyperaktiv.

PASSIV FORSVARSRESPONS (Hypoaktivering)

Følelsesløs, nummen, tilbaketrukket,
tiltaksløs, uinteressert, avslått.



Gutten som falt og mannen som hjalp han opp igjen

<https://www.youtube.com/watch?v=-Jp4FFVfXo0>