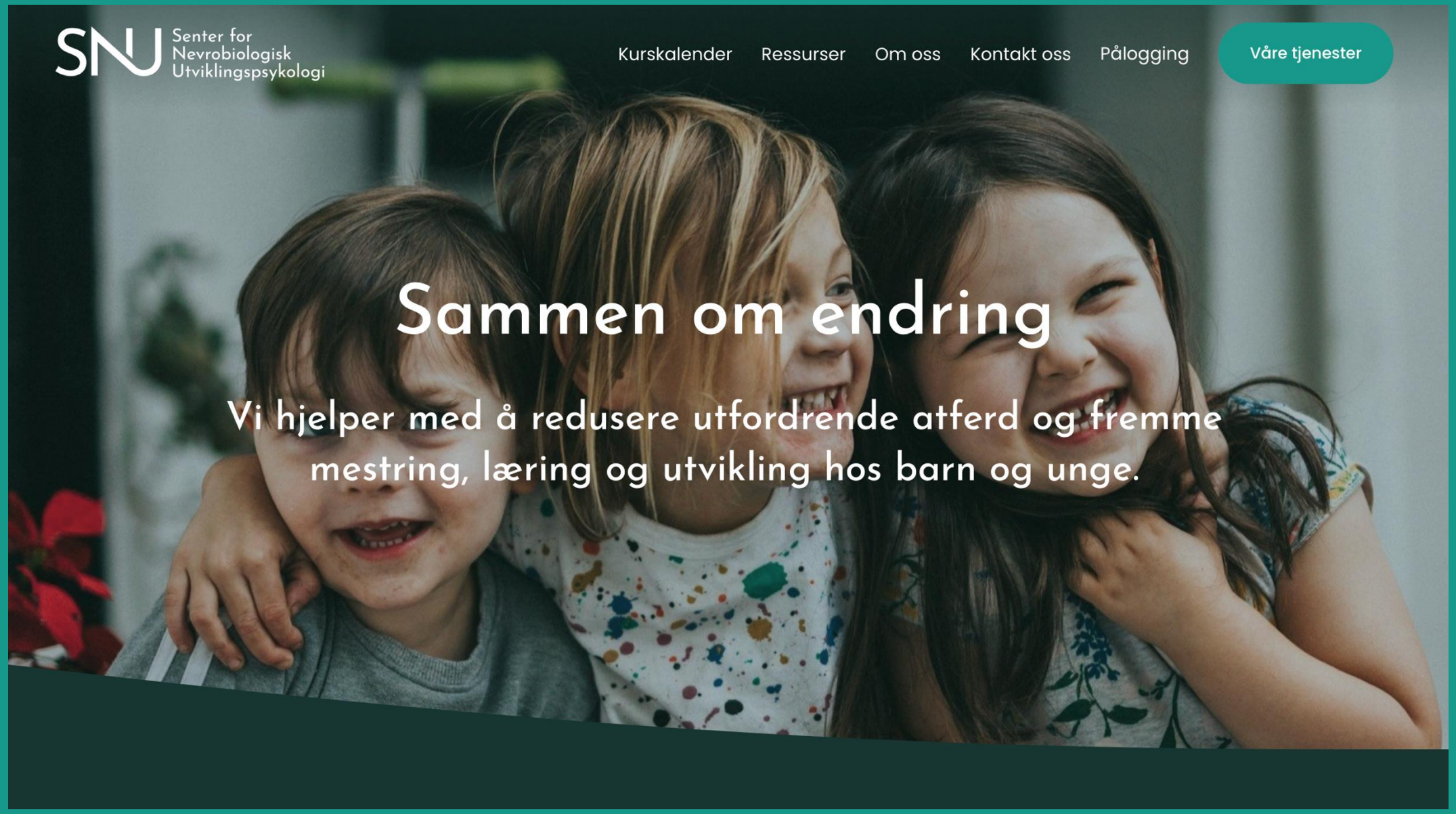
Fra uro til ro – å skape gode hverdager for store og små

Senter for Nevrobiologisk Utviklingspsykologi

Ann-Karin Bakken
Psykologspesialist

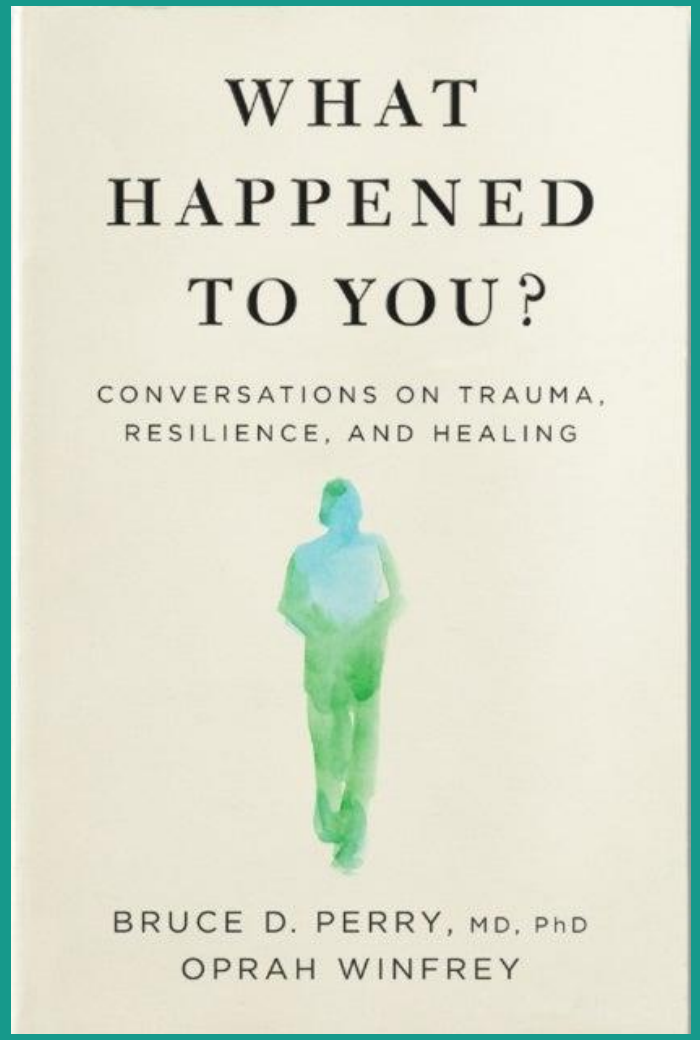


SNU Senter for Nevrobiologisk Utviklingspsykologi

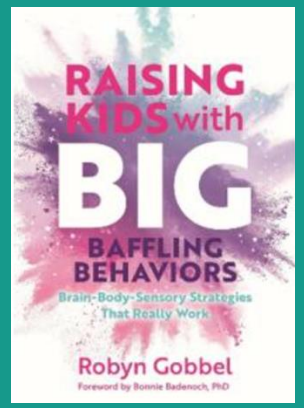
www.snu-senteret.no www.snu-senteret.no/ressurser

Gratis webinarer, tips til litteratur, artikler etc

For deg som er interessert i å lære mer:



SNU Senter for Nevrobiologisk Utviklingspsykologi



Barn som er regulerte, i kontakt, føler seg trygge – og vet hva de skal gjøre, «oppfører seg ordentlig»

Robyn Gobbel
www.robyngobbel.com

SNU Senter for Nevrobiologisk Utviklingspsykologi

Bakgrunn

Foto: Sonja Holterman

Vis mer

30 prosent økning i meldinger om vold og trusler mot skoleansatte på ett år

I de 20 største kommunene i Norge kom det i fjor inn over 26 000 meldinger om vold og trusler. Det er en økning på 30 prosent fra året før.

«Noen ganger føler jeg meg mer som en vekter enn en pedagog.»

Det er blant beskrivelsene lærere gir av sin hverdag i grunnskolen.

Lærernes opplevelser med vold, trusler og trakassering i grunnskolen har økt voldsomt siste seks år, viser en ny spørreundersøkelse Respons Analyse har gjennomført for Utdanningsforbundet og NRK.

- 7 av 10 lærere, mer enn dobbelt så mange som i 2018, svarer at de har opplevd å bli truet eller trakassert siste år.
- Andelen som har opplevd flere tilfeller av trusler/trakassering er mer enn firedoblet.

https://www.nrk.no/ostfold/volden-i-skolen-er-mer-omfattende-enn-hittil-kjent,-sterk-okning-siste-seks-ar,-1.16838254

Flere lærere rapporterer om økt vold og utfordrende adferd i skolen

Copyright SNU Senteret 2024-25

SNU Senter for Nevrobiologisk Utviklingspsykologi

Skole- og samfunnsutvikling

6-årsreformen

- Reform 97, innført med mål om at lek skulle være sentralt for seksåringene, har ikke levd opp til intensjonene om å prioritere lek, ifølge forskning ledet av Elisabeth Bjørnestad.
- Elisabeth Bjørnestad og hennes forskerteam har evaluert Reform 97 og funnet at økt lærerstyrt aktivitet har redusert plassen for fri lek blant førsteklassinger.

Utdanningsnytt juli 2024.

UTDANNINGSNYTT

Ikke forbedrede testresultater

Politikerne har begrunnet økningen av timetallet i skolen med at barna skal «lære enda mer», med «mer kunnskap til alle» og et ønske om bedre testresultater (Djupedal, 2022). Sistnevnte kom særlig frem i lyset etter at de første PISA-resultatene ble publisert i 2001 (Djupedal, 2022). Det viser seg derimot at resultatene på PISA-testene har forholdt seg på samme nivå i 18 år (Ropeid, 2019). Noe som betyr at den kraftige økningen i timetallet ikke har ført til bedre resultater. Hva er da vitsen med å kreve at barna skal sitte flere timer ved skolepulten?

Flukten fra læreryrket

1 av 3 lærere jobber ikke lenger i skolen.
Utdanningsnytt des 2020.

Skjermbruk

- Barn og unges skjermbruk har over lengre tid vært økende. Pandemien bidro til å forsterke denne utviklingen.
- Tallene for 2023/24 viser derimot at tiden ungdom bruker på skjermaktiviteter, har flatet ut eller gått noe ned. Andelen som bruker mye tid foran en skjerm, er likevel høyere enn før pandemien.
- I 2023/24 brukte 74 prosent mer enn tre timer daglig foran en skjerm utenom skoletiden. Dette er mot 65 prosent i tiden rett før pandemien. Tidsbruken øker gjennom årene på ungdomstrinnet, men flater ut fra 10. trinn.

https://www.bufdir.no/statistikk-og-analyse/mediebruk/mediebruk/

Copyright SNU Senteret 2024-25

Spennende erfaringer

Flere prøver hunder i barneskolen: – Ser enorme resultater

Flere steder har terapihunder vært en del av skolehverdagen en stund. Og praksisperioden har vært god, for nå har flere av dem fått fast jobb.

https://www.nrk.no/buskerud/flere-hunder-har-fatt-_fast-jobb_-i-skolen-_-mener-flere-burde-gjore-det-samme-1.17053869

Fysisk aktivitet i skolen

Aktive er flinkere

- Ungdom som får være mer fysisk aktive på skolen gjør det bedre på nasjonale prøver i norsk og matte.
- Ungdommene forbedret resultatene sine omtrent like mye uavhengig av hvor intense aktiviteter de var med på.
- Øker man intensiteten nok til at ungdommene kommer i bedre fysisk form, bedrer de resultatene sine enda mer.
- Resultatene blir bedre selv om man kutter teoritid og heller bruker den på fysiske aktiviteter.

Norges Idrettshøyskole, 2022

MENY

lek ga tryggere elever g færre konflikter

I fjor gikk startskuddet for et prosjekt med mer lek ved seks Hamar-skoler. Forskere som har fulgt prosjektet, konkluderer med at elevene trives langt bedre. Og de lærer like mye.

Kaja Mejlbo

Publisert fredag 02. august 2024 - 06:32

Sist oppdatert fredag 02. august 2024 - 06:32

Sist oppdatert fredag 02. august 2024 - 06:32

Kortversjon

- Seks skoler i Hamar kommune har innført mer lek i skolehverdagen til førsteklassingene.
- Etter ett år forteller lærerne at det har ført til bedre overgang fra barnehage, færre konflikter og tryggere barn. Elevene ligger også godt an faglig.
- Forskere som følger prosjektet, konkluderer med at mer lek også har skapt bedre relasjoner og mindre støy og konflikt.

Oppsummeringen er generert av Labrador AI, men gjennomlest av en journalist.

ANNONSE

Skolefrukt på SFO

- en mulighet for alle grunnskoler

Les mer her!

Copyright SNU Senteret 2024-25

Forklaringen ligger i stressresponssystemet

Hvis vi får til å
- øke faktorer som demper stressresponsen til barna og
- redusere faktorer som fyrer stressresponsen

så går utfordrende atferd ned og læringsmiljøet bedres

Copyright SNU Senteret 2024-25

"Det finnes ikke vanskelige barn, bare barn som har det vanskelig"

Copyright SNU Senteret 2024-25

Å være voksen i møte med utfordrende atferd

SNU Senter for Nevrobiologisk Utviklingspsykologi

Copyright SNU Senteret 2024-25

Å jobbe med utfordrende atferd...

- ...Påvirker oss
- Hjernen er et belønningssøkende organ
  - Den vil være i balanse og den vil kjenne behag
- Brudd i relasjon – i dansen mellom oss & andre – skaper et ubehag i oss
- Et ubehag som hjernen vil ha bort

- Dette er naturlige prosesser som skjer i oss alle!

Copyright SNU Senteret 2024-25

Derfor må vi snakke om oss!

Vi voksne trenger også en reguleringsstøtte - både for arbeid og fritid
Ivaretakelse er et felles ansvar!

- Debrief, kollegastøtte, lederstøtte
- Mulighet for bevegelse
- Mulighet for å "puste med magen"
- Mulighet for pause fra relasjon

Copyright SNU Senteret 2024-25

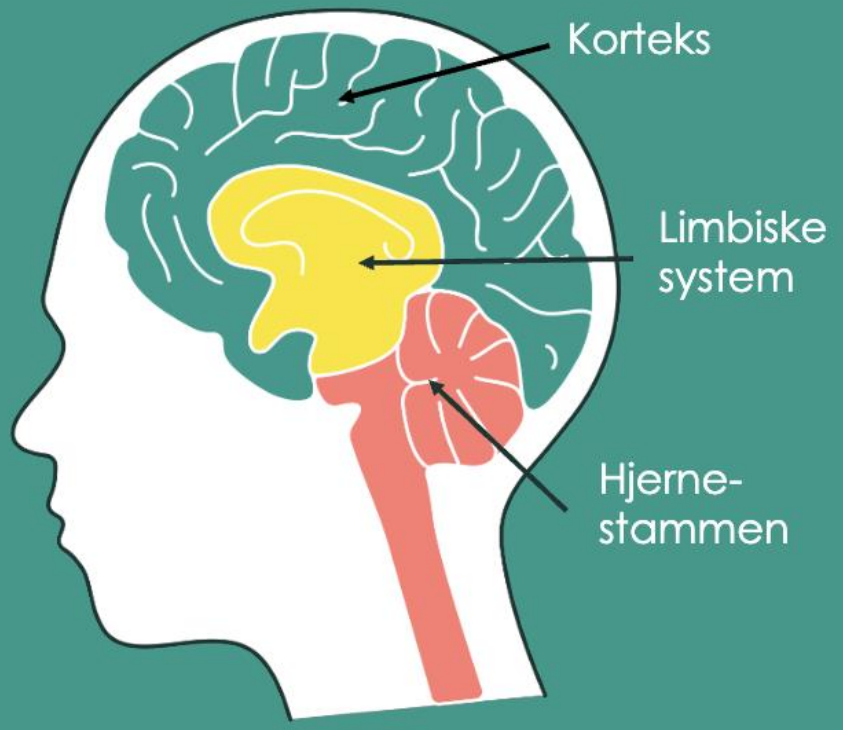
En modell, ikke sannheten

- Når komplekse problemer skal løses eller forstås, er modeller og heurestikker nyttig
- Heurestikker forenkler det komplekse for å dempe kognitiv overload, slik at vi har kapasitet til å forstå og finne løsninger
- **«Ikke optimal, men god nok»** - Gir oss et veikart, men vi kan fortsatt gå feil

Copyright SNU Senteret 2024-25

Hjernen

- Bygges nedenfra og opp
- Består av nettverk som har ulike funksjoner
- Prosesserer nedenfra og opp
- Nettverk nederst i hjernen er prioritert foran nettverk øverst

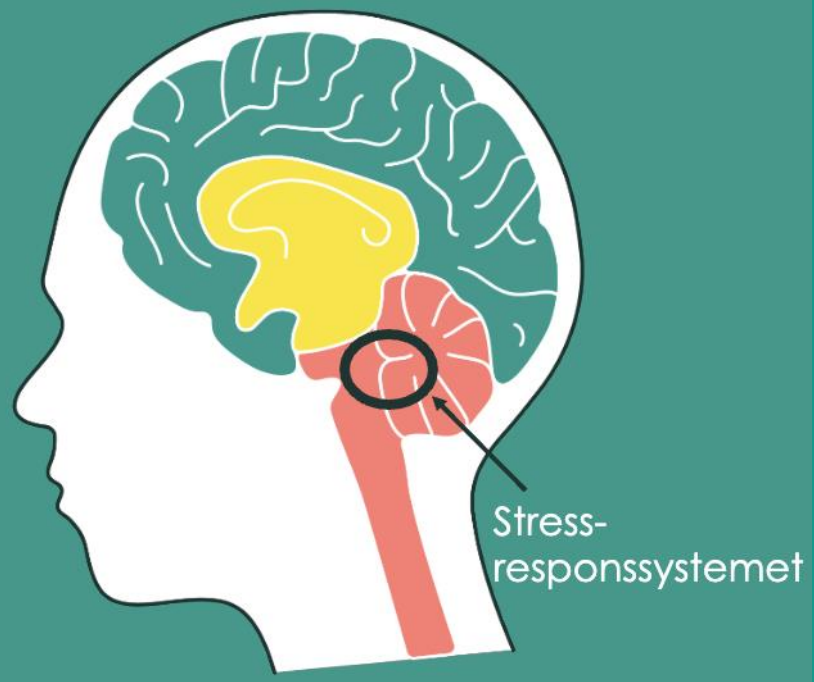


Illustrasjon: Von Kommunikasjon

Copyright SNU Senteret 2024-25

Stressresponssystemet

- En samlebetegnelse for alle systemene som overvåker det som kan true overlevelsen vår
- Får informasjon fra sansene våre – både innsiden av kroppen og den ytre verden



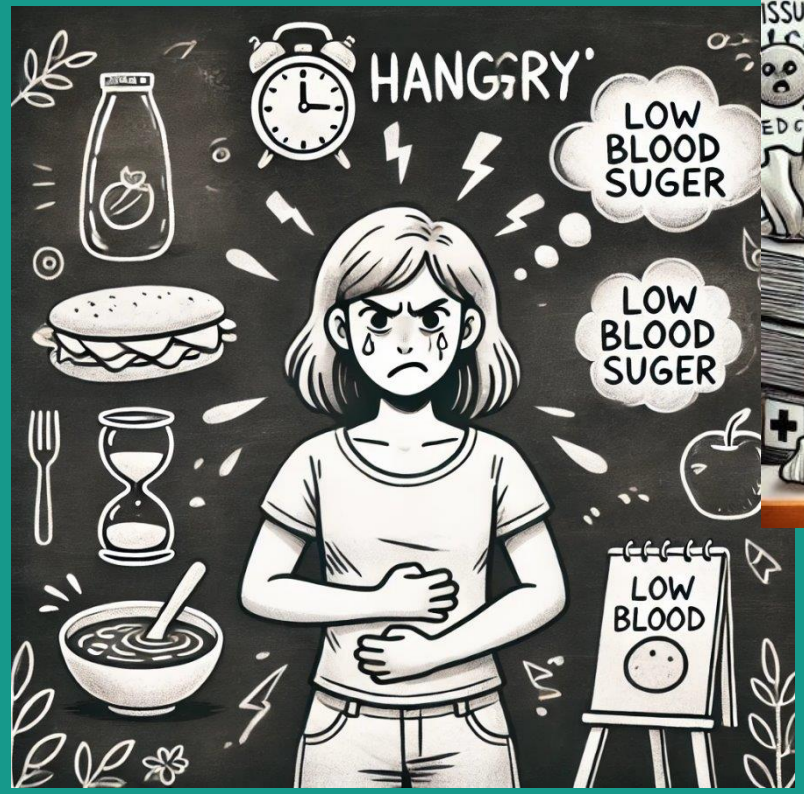
Illustrasjon: Von Kommunikasjon

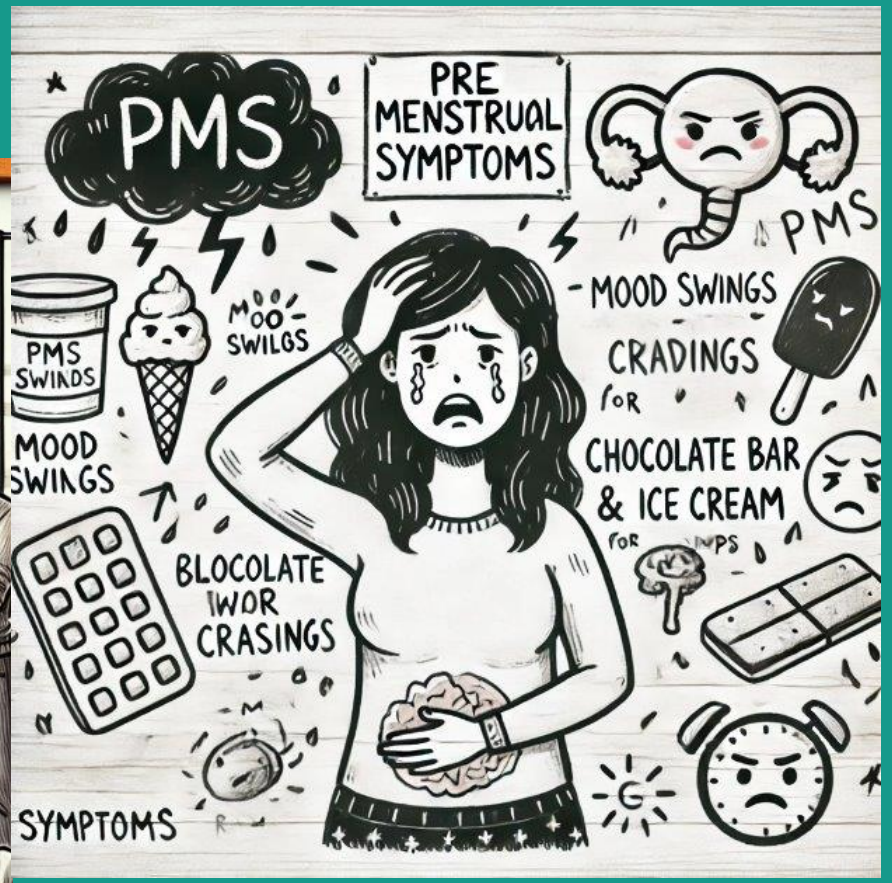
Copyright SNU Senteret 2024-25

Stressresponssystemet

- Påvirker alle andre deler av hjernen og kroppen.
- Stressresponssystemet er forbundet med alle andre deler av kroppen og hjernen.
- Det betyr at når det er aktivert, så endres en rekke andre funksjoner

Copyright SNU Senteret 2024-25





SNU Senter for Nevrobiologisk Utviklingspsykologi

Copyright SNU Senteret 2024-25

Stressresponssystemet

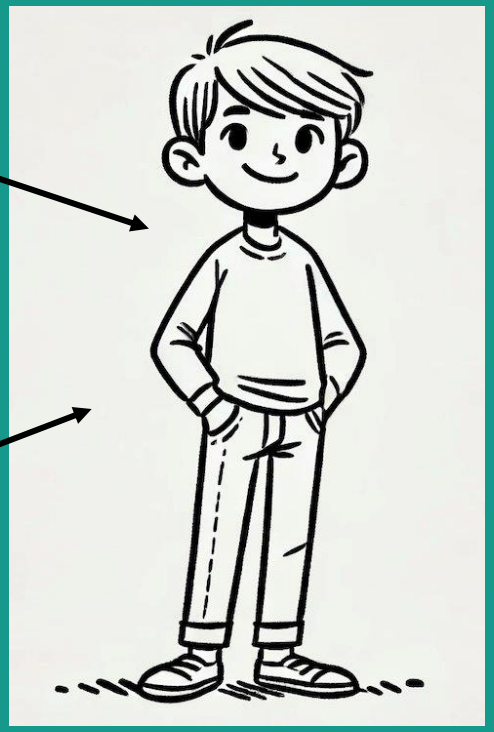
- Nettverk som hele tiden overvåker og vurderer om vi er trygg eller ikke trygg
- Avgjørelsen kommer basert på tidligere erfaringer, faktiske forhold i situasjonen, og et "føre-var"-prinsipp
- Trygg - ikke trygg behøver ikke å ha en direkte sammenheng med situasjonen vi er i

Copyright SNU Senteret 2024-25

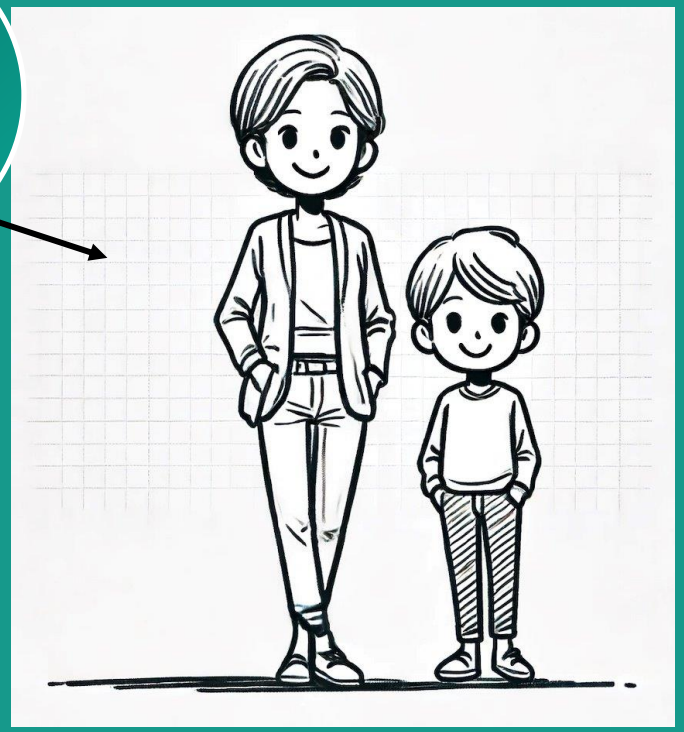
Kilder til stress

YTRE

INDRE



ALT I MELLOM



Ref: Porges, S. & Dana, D.

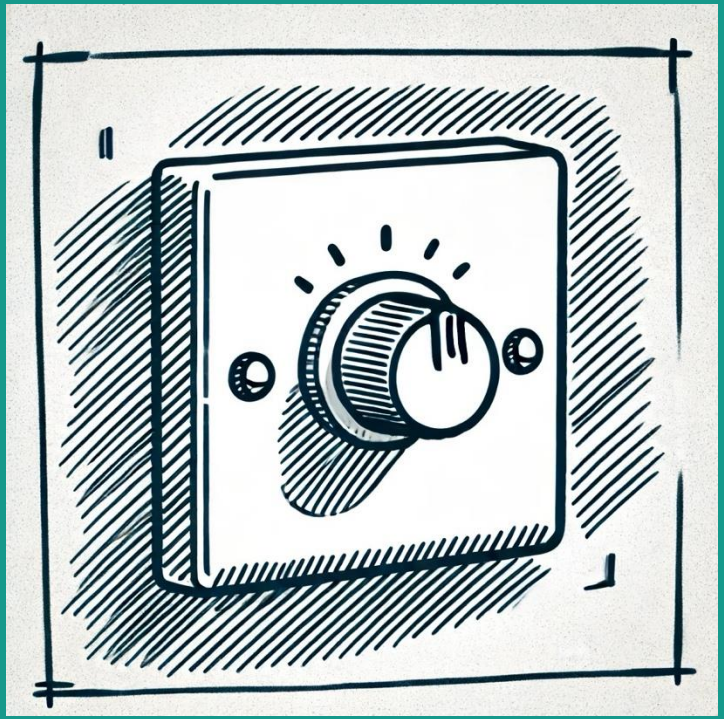
SNU Senter for Nevrobiologisk Utviklingspsykologi

Copyright SNU Senteret 2024-25

Regulering

Regulering handler om å hjelpe seg selv eller andre til å ha «passe grad av aktivering» ifht. oppgaven som skal løses eller situasjonen man er i samtidig som man har med tankekraften sin.

Å være regulert er ikke det samme som å være rolig.



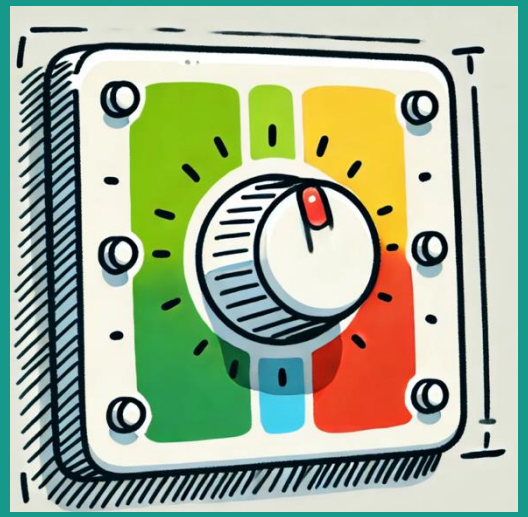
Copyright SNU Senteret 2024-25

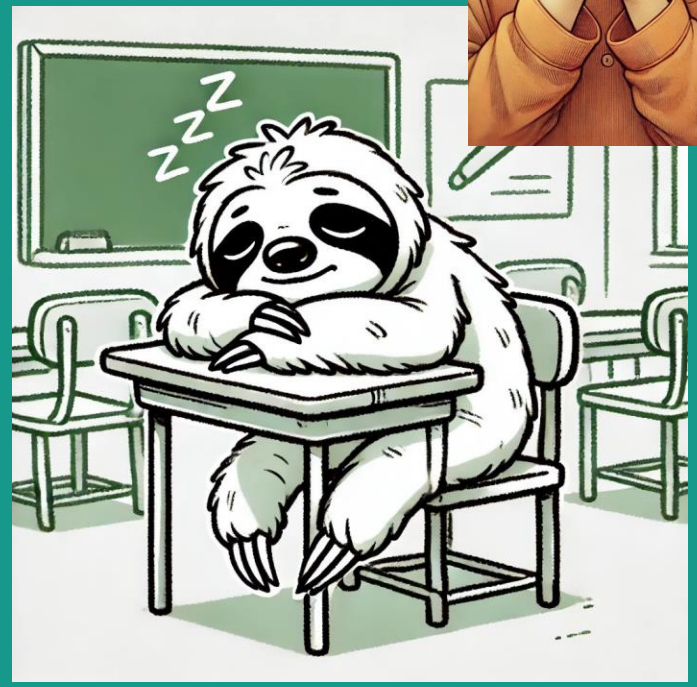
Å forebygge uro og utfordrende atferd

- Handler i stor grad om å ta stressresponssystemet sin fungering på alvor
- Det vil si:
  - Legge inn elementer som reduserer aktivering av stressresponsen jevnlig
  - Dess yngre barn er, eller dess mer aktivert de er: dess hyppigere må de regulerende komponentene være på plass

Copyright SNU Senteret 2024-25

Regulering





Senter for Nevrobiologisk Utviklingspsykologi

Ref: Perry, B.D, Gobbel, R.

Regulering – generelle prinsipper

Jo yngre barnet er, jo mer må vi tenke kropp. Med spedbarn gjør vi dette naturlig fordi vi vet de ikke forstår ordene enda

(NB – det samme behovet har mange eldre barn. Selv om de har begynt å prate. Og særlig når de er opprørte.)

Det er særlig tre sanser som synes sentrale for å regulere stressresponsen:

- Muskel- og leddsansen
- Balansesansen
- Berøringssansen

Lite og ofte er bedre enn mye og sjelden

Copyright SNU Senteret 2024-25

Regulering – generelle prinsipper

Lite og ofte er bedre enn mye og sjelden

Rytmisk

Repetetivt

Belønnende

Copyright SNU Senteret 2024-25

Sansemotorisk regulering – kongeveien i både forebygging og "brannslokking"

- Å bruke stimulering av kropp og sanser for å justere «dimmeren»
- Alle gjør det, mer eller mindre bevisst. Musikk, trening, gå en tur, tenne stearinlys, dempe lyset, strikke, drodle etc etc
- Idrettsutøvere bruker det mye
- Kan være nyttig å bruke det mer bevisst

Copyright SNU Senteret 2024-25

Reguleringspause – hjernepause

Hjernepause

- Kjent og forutsigbart
- Stiller ikke krav til korteks
- Ikke konkurransepreget
- Enkelt å gjennomføre
- Ikke krav til impulskontroll
- Lærer deltar

Avbrekk

- Mange alternativer/ikke fast plan/velge på "måfå"
- Krever orientering mot nye nytt eller bruk av tankekraft for å få det til (konsentrasjon)
- Komplisert

Copyright SNU Senteret 2024-25

En del utfordrende atferd er faktisk barns forsøk på å regulere seg

Kan være nyttig å stille seg spørsmålet:

- Må jeg stoppe denne adferden eller er det egentlig greit?
- Hvis jeg må stoppe den – kan jeg tilby et alternativ som ikke vil forstyrre?
- Hvordan kan vi evnt være i forkant til senere?

Copyright SNU Senteret 2024-25

TAKK :-)