Utvikling av barns følelser i barnehage og skole - samspill mellom hjerne, kropp og sinn

Sørlandske lærerstevne 18.10.24

Anette Andersen, Psykologspesialist
Heine Steinkopf, Psykologspesialist

RVTS Sør

RVTS Sør

RVTS Sør - for, i og sammen med tjenestene.

Vi jobber for å sette traumebevisst kunnskap ut i traumebevisst praksis.

Det skal merkes at vi er i barnehøyde.

Vi vil belyse, berøre og bevege til MenneskeMøter som forstår mennesker i lys av hva de har opplevd.

RVTS SØR

Velkommen

- Målet med kurset:
- Hvorfor skal skole og barnehage være opptatt av utvikling av følelser?
- Hva er følelser?
- Hvordan utvikles følelser?
- Hvordan kan kan vi støtte utvikling av følelser?

PS 22

https://www.youtube.com/watch?v=sRc2RspqXoc&t=220s

RVTS

Program

Kl.1000-1130 Kurs (m. liten pause)

Kl.1130-1210 Lunsj

Kl.1210- 1310 Kurs

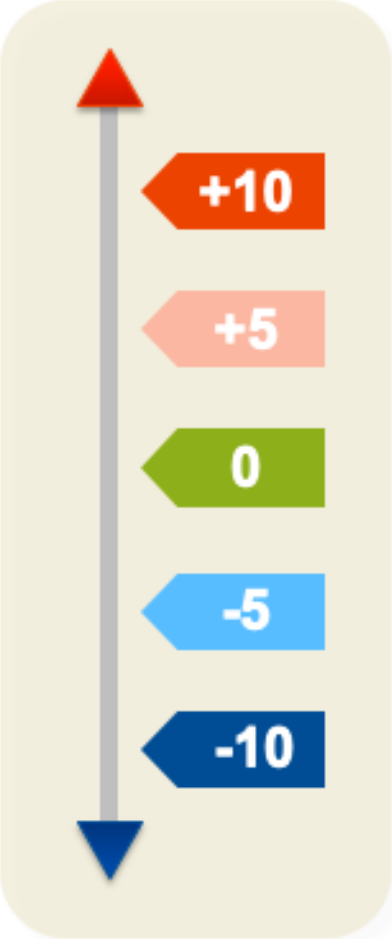
Kl.1310-1330 Besøk på lærermiddelutstillingen i Vrimlehallen

Kl.1330-1410 Kurs

Kl.1410-1420 Pause

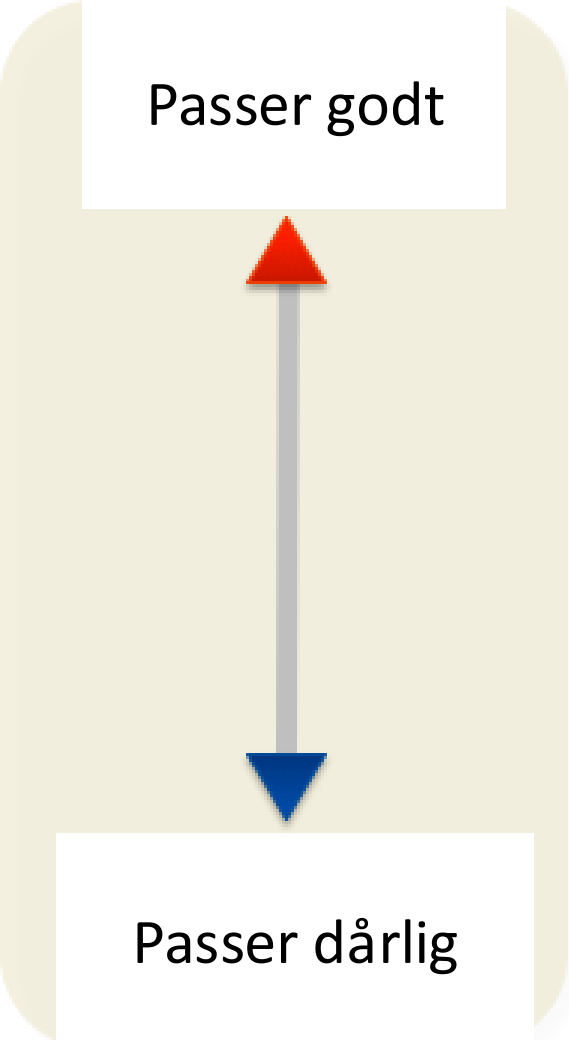
Kl.1420- 1500 Kurs

Hvor er energinivået ditt akkurat nå?



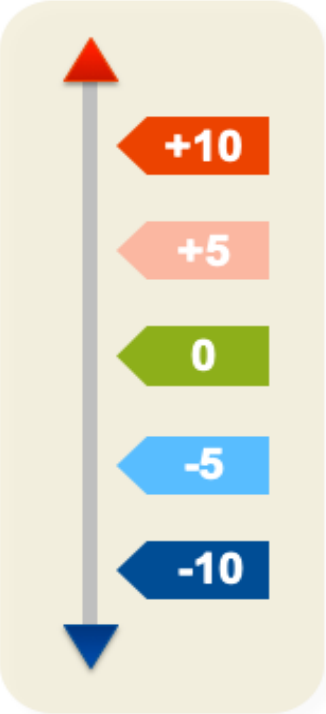
RVTS

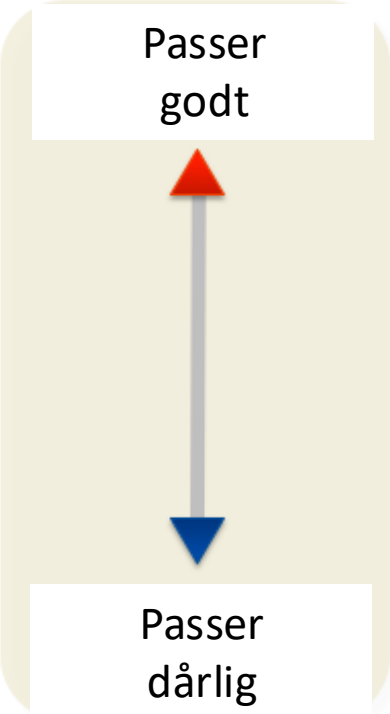
Hvor godt passer energinivået ditt med det du skal gjøre- sitte å lytte på et foredrag?



Dersom du har det behagelig og energinivået passer til det du skal gjøre- Flott!
Dersom energinivået er ubehagelig og ikke passer til det du skal gjøre...

....hva kan du gjøre?



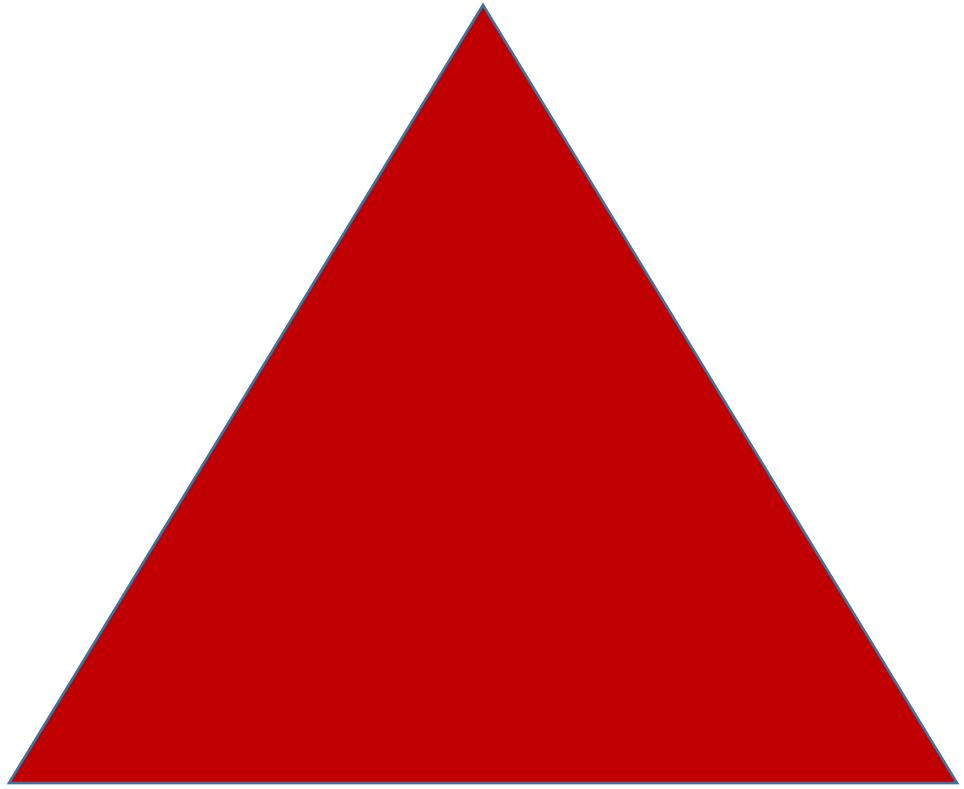


Utvikling av barns følelser

Like viktig som utvikling av motoriske ferdigheter og kognitive ferdigheter er utvikling av følelsesferdigheter.

Utvikling?

Kognitiv utvikling



Emosjonell utvikling

Motorisk utvikling

Barnesyn

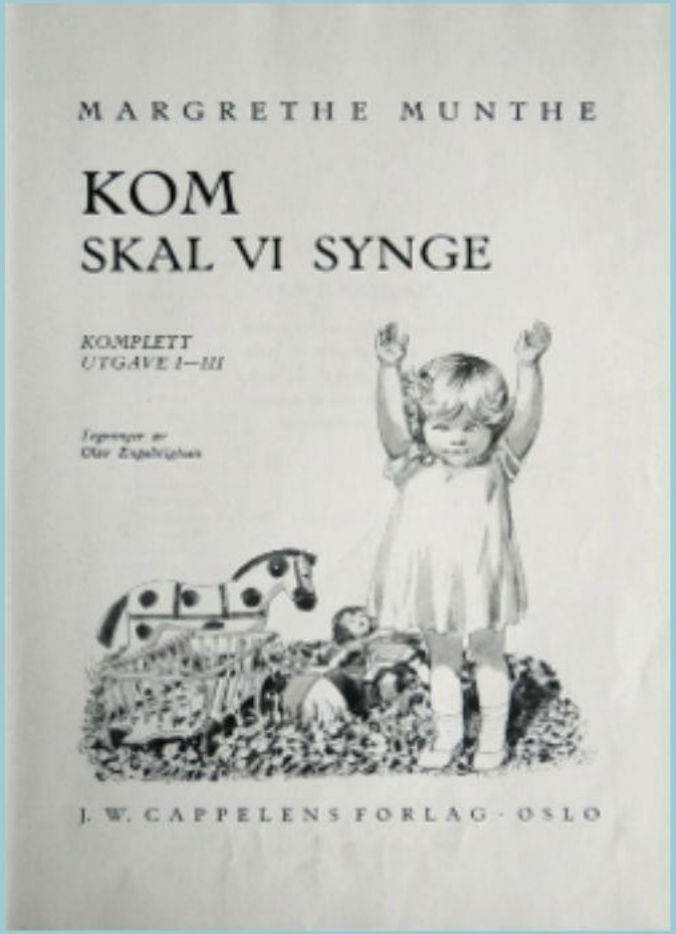
Barn har alltid vært barn. Det er de voksnes syn på barn som har forandret seg.

Barnesyn

Men hva er dette for sure miner?
Nei, jammen tror jeg du går og griner!
Du vet da, når du er sint og lei,
så kan ingen bli glad i deg!

Nei, jeg skal si deg at ingen liker
de stygge barna som går og skriker,
for skrikerunger det har vi nok,
på Blokksberg sitter en diger flokk.

Kom hit og vis meg det bli'e fjese',
og tørk så øyne og kinn og nese,
og hvis du lover å være snill,
så lover jeg at jeg synge vil.
(Munthe, M. 1860-1931)



Selvinnsikt og emosjonell mestring er fremtidens superkrefter

«Jeg ville investert i emosjonell intelligens»

(Yuval Noah Harari, 2017)

RVTS S&F

Skolens fokus på følelser

«Sosiale og emosjonelle kompetanser som tidligere ble sett på som stabile trekk ved personer, kan utvikles og læres, og har betydning for faglig læring».

(NOU 2015: 8 Fremtidens skole — Fornyelse av fag og kompetanser)

Folkehelse og livsmestring i skolen- Fokus på følelser

«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. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner».

(Læreplanen, Udirs hjemmeside)

Folkehelse og livsmestring i barnehagen- Fokus på følelser

«Å arbeide med livsmestring i barnehagen innebærer å bedre barns forutsetninger når det gjelder lekeferdigheter, språk og sosial og emosjonell kompetanse».

(Rammeplanen, 2017)

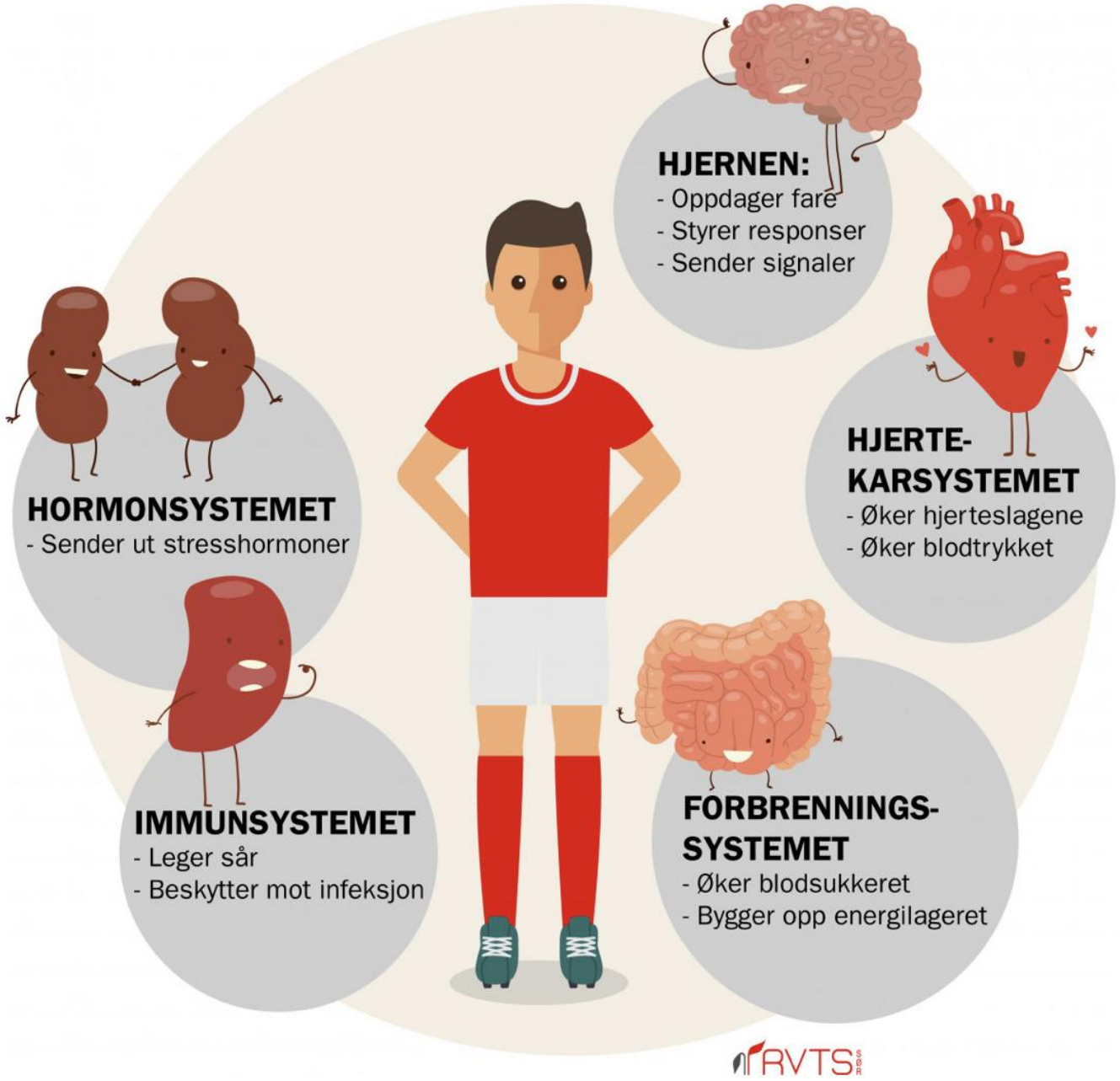
RVTS Sør

Hva føler du nå?

Hva er følelser?

- Indre signaler på hvordan en har det, og kan derfor si noe om hva en trenger
- Fysiologisk reaksjoner
- Setter i gang handling og tanker
- Er subjektive
- Formes og uttrykkes ulikt i forskjellige kulturer
- Er kommunikasjon og rask informasjon
- Ekstremt smittsomme
- Er ofte sammensatte

RVTS SØR


HJERNEN:
- Oppdager fare
- Styrer responser
- Sender signaler
HJERTE-KARSYSTEMET
- Øker hjerteslagene
- Øker blodtrykket
HORMONSYSTEMET
- Sender ut stresshormoner
IMMUNSYSTEMET
- Leger sår
- Beskytter mot infeksjon
FORBRENNINGS-SYSTEMET
- Øker blodsukkeret
- Bygger opp energilageret
RVTS

Følelser vises gjennom ansiktet vårt

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

RVTS

Følelser vises gjennom ansiktet vårt

(a) Joy (mouth forming smile, cheeks lifted, twinkle in eye)

(b) Anger (brows drawn together and downward, eyes fixed, mouth squarish)

(c) Interest (brows raised or knitted, mouth softly round-ed, lips may be pursed)

(d) Disgust (nose wrinkled, upper lip raised, tongue

(e) Surprise (brows raised, eyes widened, mouth round-

(f) Sadness (brow's inner corner raised, mouth corners

(g) Fear (brows level, drawn in and up, eyelids lifted,

RVTS

Vi har mange forskjellige følelser?

1. Kjærlighet
2. Interesse
3. Glede
4. Redsel
5. Sinne
6. Tristhet
7. Skyld
8. Skam
9. Avsky
10. Forakt
11. Sjalusi
12. Misunnelse

(Tone Normann Eide, 2020)

Emosjonell kompetanse er grunnmuren for god psykisk helse

- Å kunne legge merke til når vi føler noe
- Å forstå hvorfor vi føler det vi føler, forstå andres følelser
- Å tåle følelser
- Å ha frihet til å velge om vi vil handle på dem eller ikke
- Å kunne uttrykke følelser på gode måter:
  - Å sette ord på følelsen
  - Å uttrykke følelsen med kroppsspråk, stemme og væremåte
- Å regulerer følelser i takt med omgivelsene

- Emosjonell kompetanse er viktig for å forstå seg selv og andre, og verden rundt oss, ta kloke og gode valg, og være tydelig med egen behov.

RVTS S&F

Hva trenger vi for å utvikle oss?

Trygghet

Tilhørighet

Erfaringer

RVTS

Fundamentet for utvikling og læring- Trygghet

- Vi fødes utrygge.
- Jo eldre en blir, jo flere nevrale nettverk, jo mer gjenkjennbart, jo mindre stress.
- Barn som vokse opp med mye belastninger er sensitive og fort utrygge.

RVTS

Hvordan kan vi skape en trygg barnehage/ skole?

Hva får barnet
til å føle seg trygt?

Hva får barnet
til å føle seg utrygt?

RVTS Sør

Hvordan er jeg en trygg voksen?

...når jeg tar imot barna når de kommer i barnehagen/på skolen?

...under måltidene?

...i friminuttene?

…hjelper barna i gang med læring?

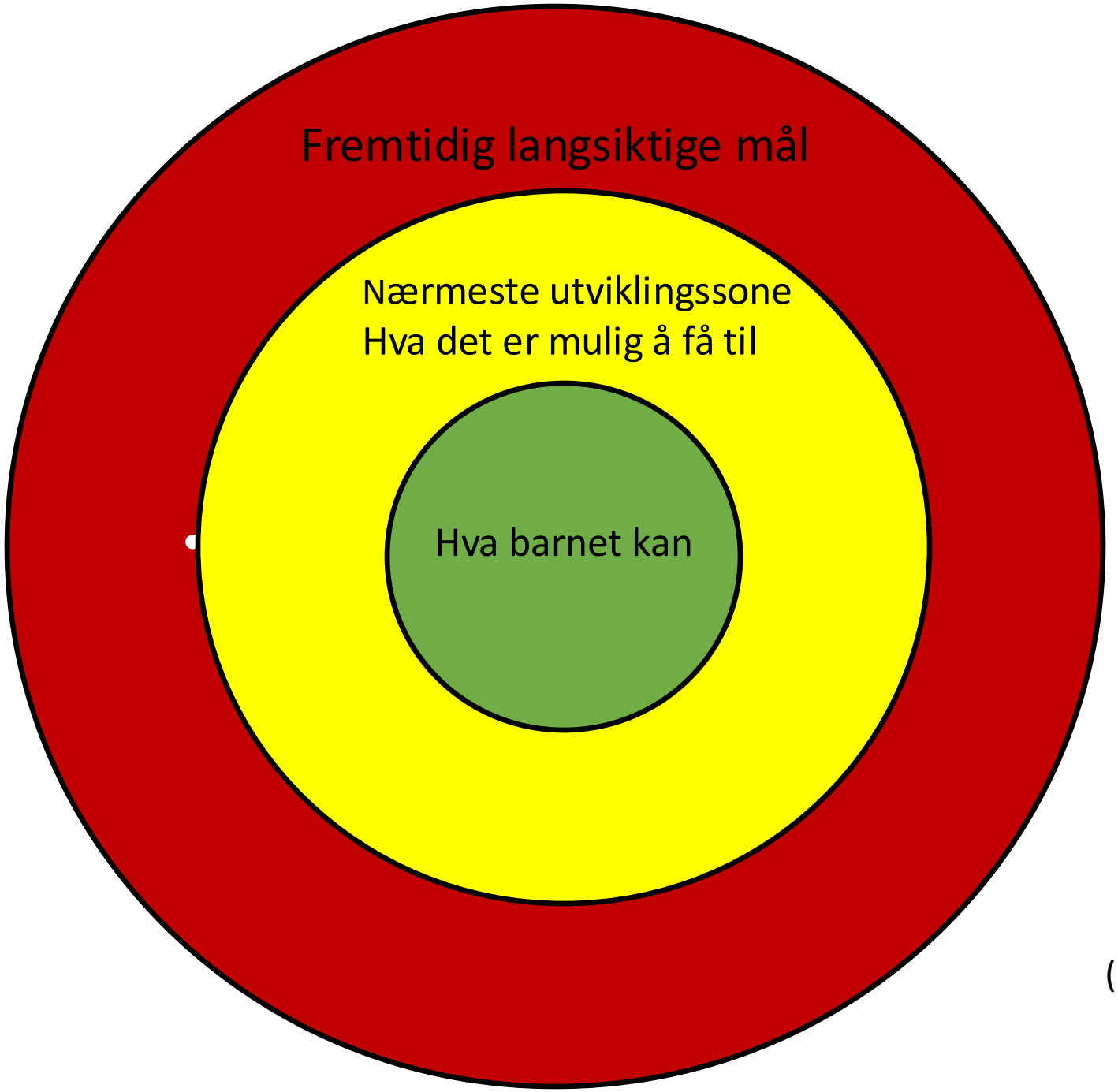
...hjelper barna i gang med lek og aktivitet?

...når barna blir hentet/ går hjem?

Foreldre overvurderer barns evne til å forstå følelser

- 91% av foreldrene til 1000 4-åringer overvurderte barns evne til å forstå følelsene.
- Foreldrene vurderte barna til å være 7 år i emosjonell alder.

(Kårstad, 2013 NTNU)


Fremtidig langsiktige mål
Nærmeste utviklingssone
Hva det er mulig å få til
Hva barnet kan

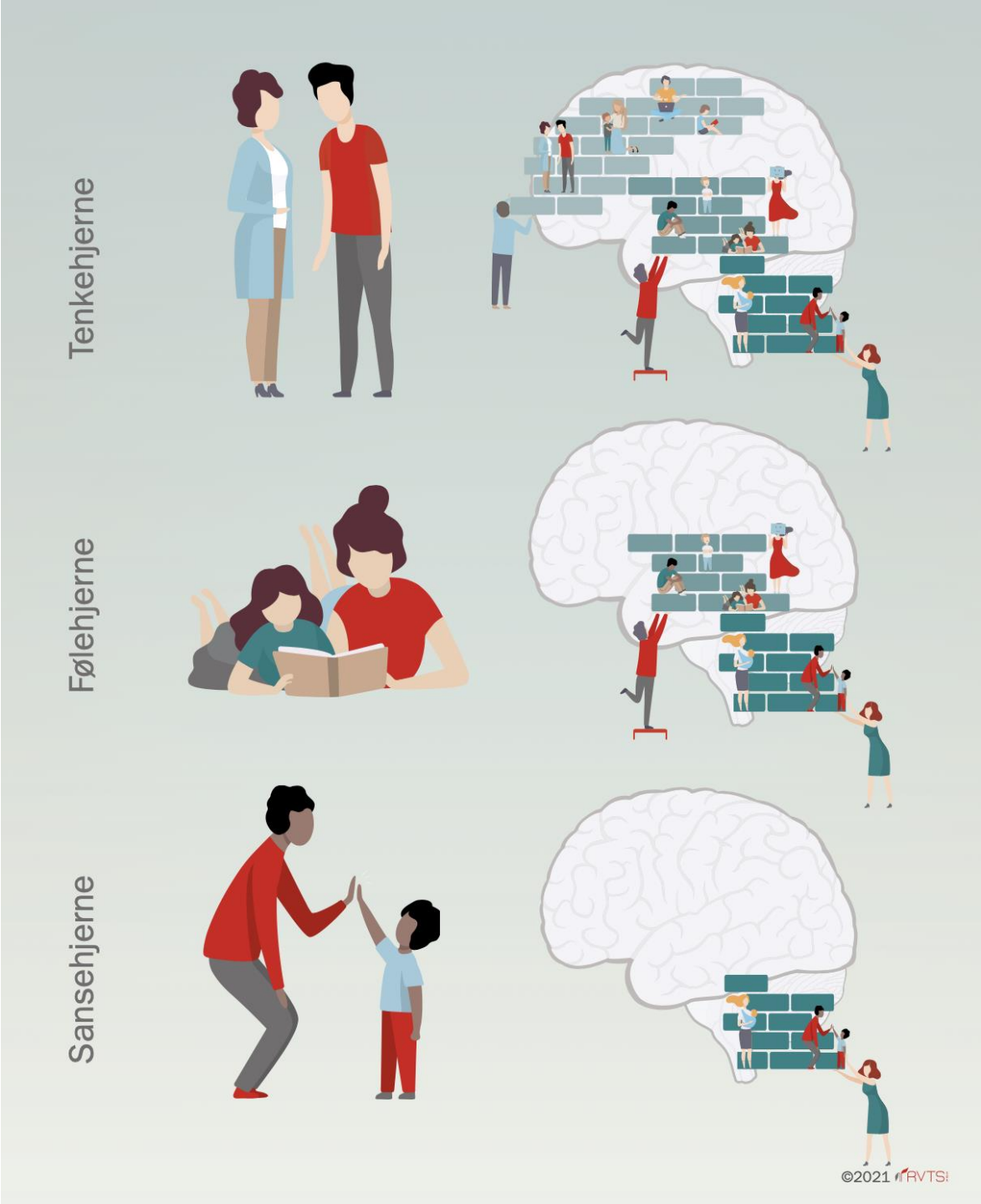
(Lev Vygoski)

Barn gjør så godt de kan,
bare de får muligheten.

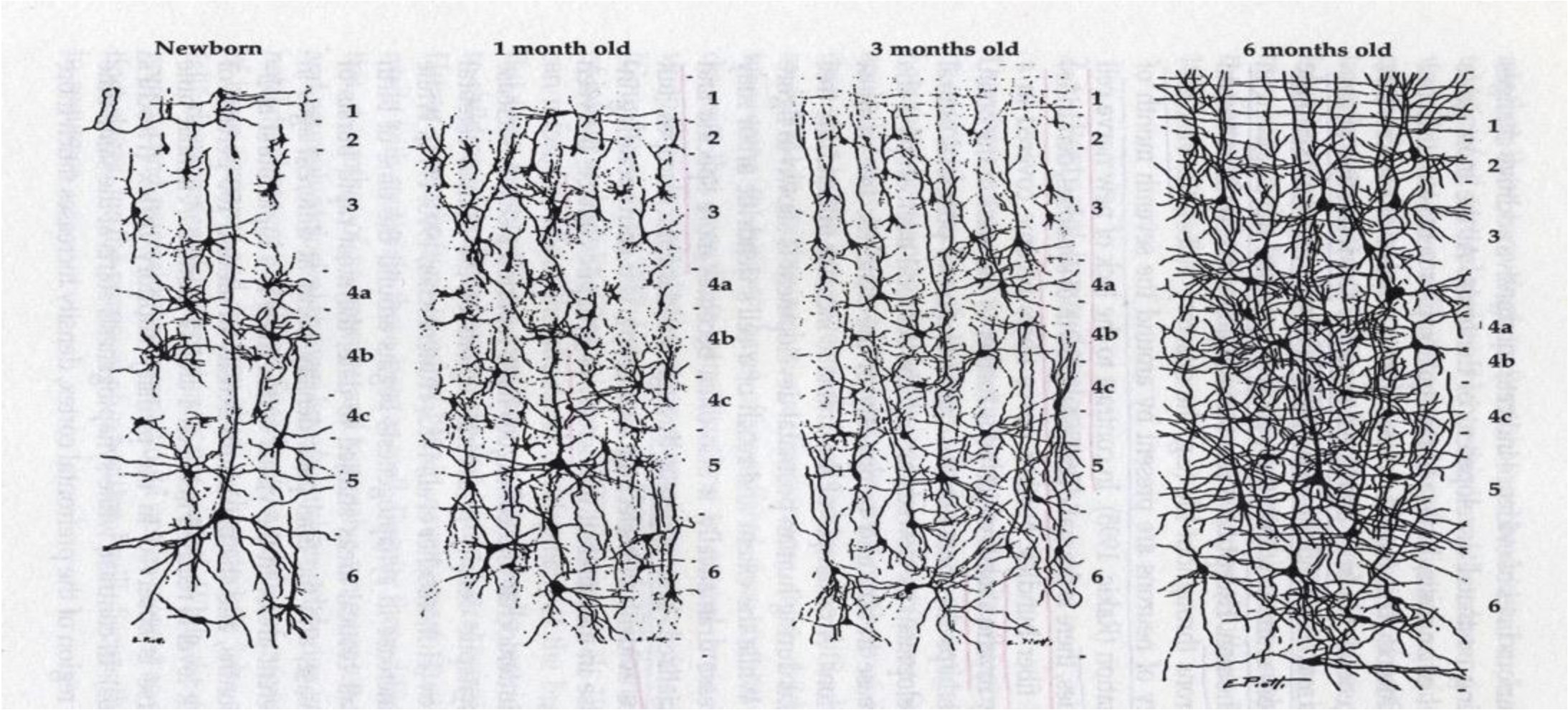
Dr. Stuart Ablon

Fra utviklingspsykologi til barndomspsykologi

Vi formes av omgivelsene og menneskene rundt oss



Hjernen er ikke ferdig når vi er født



Hjernens utvikling

https://www.youtube.com/watch?v=7YMS8-iC0hA

RVTS S&F

”Utvikling av følelsesmessige ferdigheter skjer på samme måte som språk, motorikk og kognisjon, gjennom gjentatt stimulering fra omgivelsene som fører til sterke koblinger mellom hjerneceller”.

(Susan Hart, 2020)

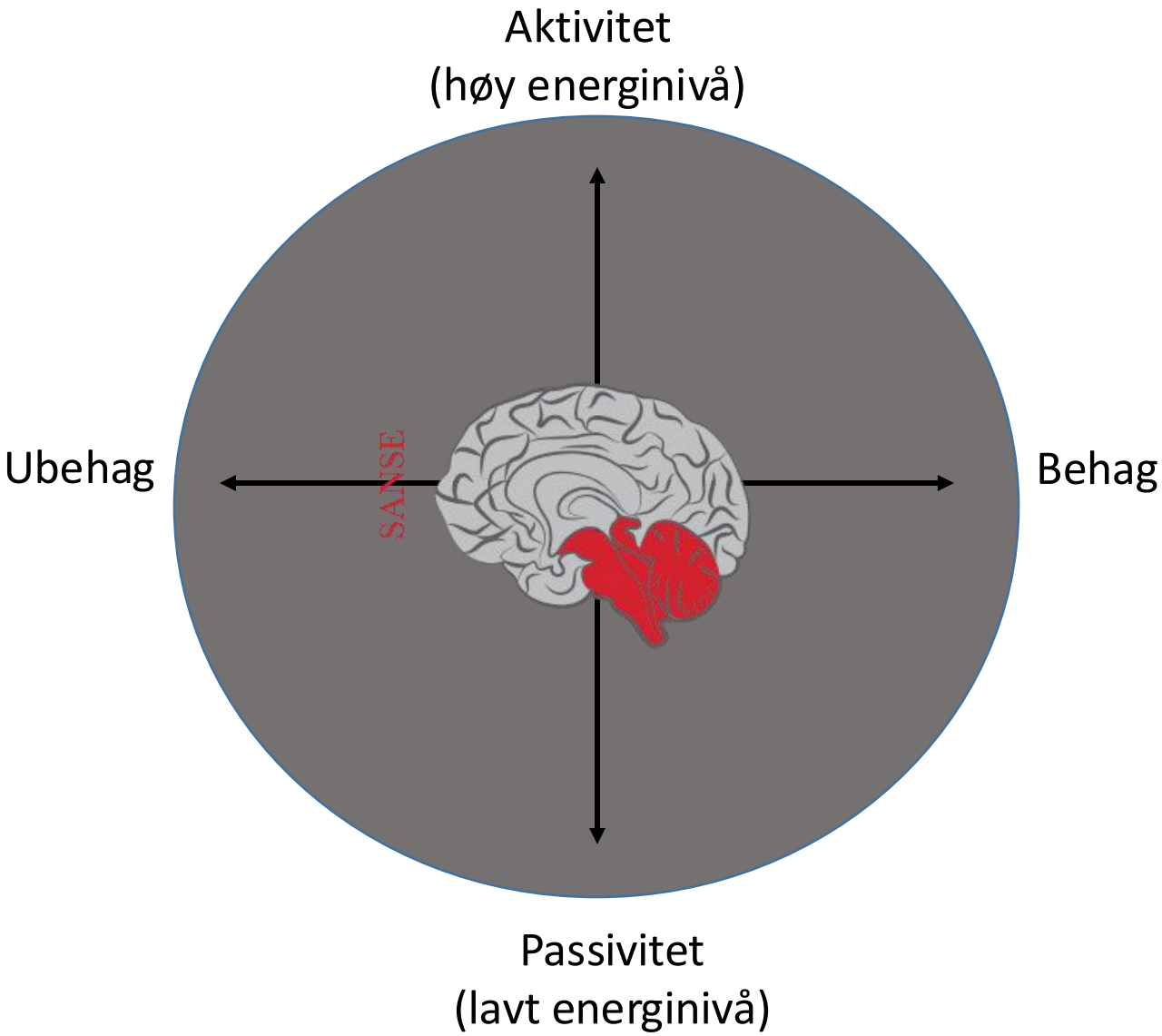
God mental helse

”God mental helse er at de ulike delene av hjernen er integrert og fungerer som en harmonisk helhet” (Dan Siegel, 1999)

RVTS

Lunsj
kl.1130-1210

Utvikling av følelser- Sansehjernen



(Susan Hart)

Å være samstemte

”Tilfredstillende samstemt lek i det første leveåret gir et fundament for et gledesfult liv, og gir næring og drivkraft mot mer lek og utforskning”

(Schore, 1994)

Hvordan kan vi støtte utvikling av følelser på sansehjernenivå?

- Berøring
- Pust
- Rytmer, rammer, trygghet og forutsigbarhet
- Oppmerksomhet
- Imitasjon og synkronisering
- Opp- og nedregulering av energinivå gjennom sansene
- Inntoning og reparasjon
- Utvide fleksibilitet i behag/ubehag
- Trene kroppen i sansning

RVTS S&F

Sansehjerneøvelser

Stimulering av sanser i naturen

- Berøringssansen: Kjenn på greiner, trestammer, steiner, sol eller regn på huden, sand mellom tærne
- Balansesansen: Vri hode, se opp/ned, bøye seg
- Muskel- og leddsansen: Gå i ujevnt terreng, gå over greiner, grav i sanden
- Den indre følesansen: legg merke til kulde, varme, gåsehud, svette, frysninger
- Luktesansen: Lukt på blomster, urter, frukt, regn, nyklipt gress
- Smakssansen: Smak på frukt, bær, urter
- Hørselssansen: Lytt til fugler, regn, hunder som bjeffer, biler, fly, bølger
- Synssansen: se på skyer på himmelen, farger på blomster, trærne, bølgene

(Medhus et al, 2024)

RVTS SØR

Stimulering av sanser på kjøkkenet

- Berøringssansen: Skrelle grønnsaker, trille boller, vaske opp, kjenne på råvarer med ulike former og overflater
- Balansesansen: bøye og strekke seg opp og ned
- Muskel- og leddsansen: elte deig, hakke grønnsaker, rive gulrøtter, bruke håndmikser, fylle og tømme oppvaskmaskin
- Den indre følesansen: legg merke til kulde, varme, sult, tørst
- Luktesansen: lukt på krydder, nybakt brød, kaffe, tilberedt mat
- Smakssansen: Smak på de ulike ingrediensene i maten, sur, søt, sterk
- Hørselsssansen: Lytt til kjøkkenapparater, vifte, ovn, oppvaskmaskin, hakking og skjæring
- Synssansen: se på ulike farger på ingredienser som brukes i maten

(Medhus et al, 2024)

RVTS SØR

Hei!
RVTS SØR

Legg merke til alt det som *ikke* sies:

- Øynene og blikket
- Ansiktsuttrykket
- Tonefallet
- Kroppsbevegelser og kroppsstilling
- Håndbevegelser- gester
- Andre ikke- verbale signaler: klær, farger
- Timing på responsen
- Intensiteten i responsen

Møteøyeblikk

Det handler om blikk, stemmeleie, inntoning, energinivå, regulering av nærhet og avstand, berøring, ansiktsuttrykk, kroppsholdning, og rytme.

«A sloppy moving along process»

Strukturell makro

Være et skritt foran, og etablere en trygg og forutsigbar ramme

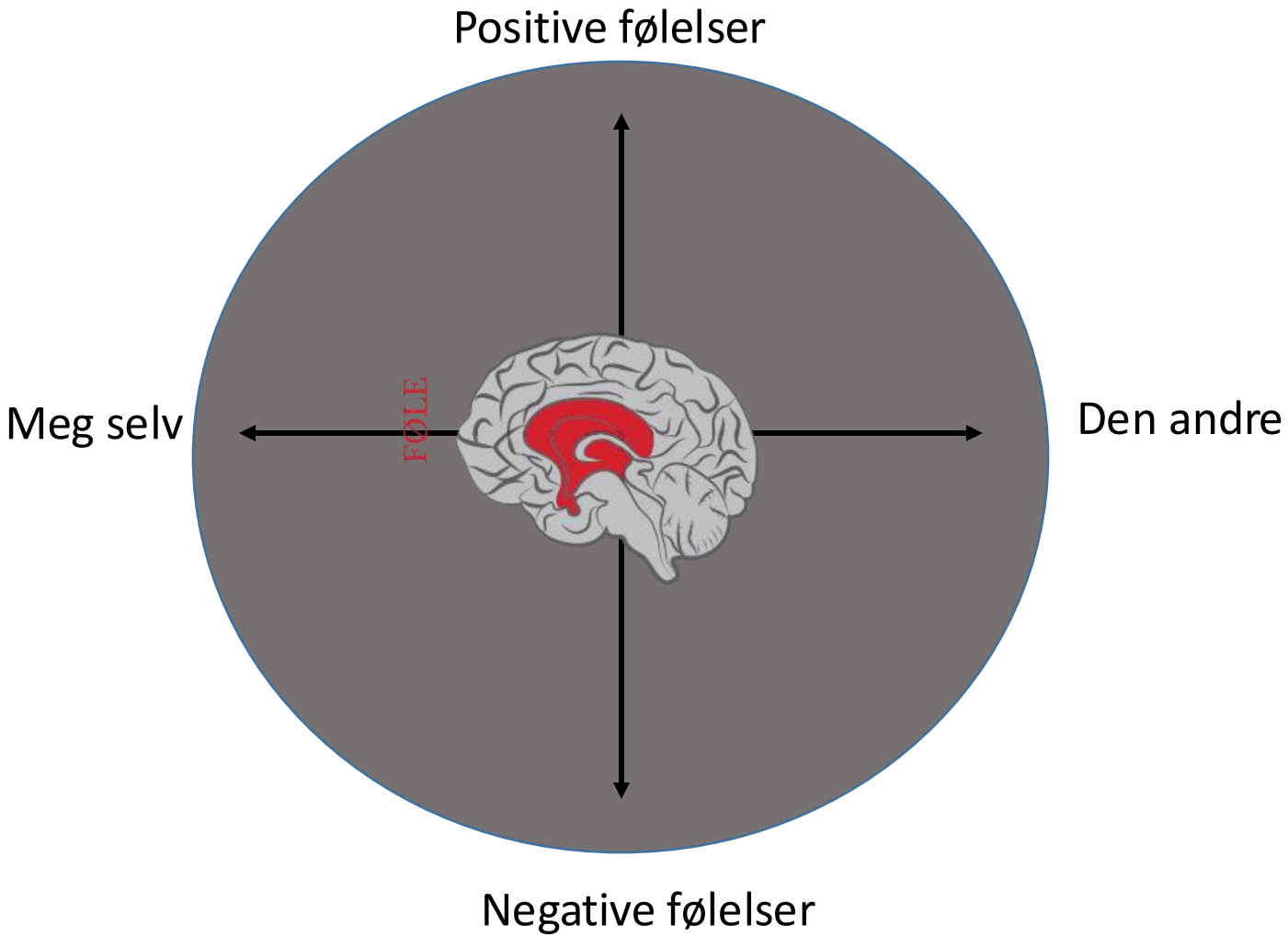
Relasjonell makro

Vis vei, anerkjenn, og ta ansvar for å få den gode relasjonen til å skje

Det er de anerkjennende synkroniserende øyeblikkene med betydningsfulle andre, som gir livet mening!

RVTS Sør

Utvikling av følelser: Følehjernen



(Susan Hart)

Hvordan kan vi støtte utvikling av følelser på følehjernenivå?

- Gøye og livlige, men også stille og rolige aktiviteter
- Late- som- om leker om bidrar til øving av ulike følelser som glede, frustrasjon og tristhet med en/flere
- Aktiviteter hvor en trener på følelsesmessig feilinntoning og gjenninntoning
- Aktiviteter/ oppgaver som trener på å bli engasjert i samarbeid med andre
- Turtakings aktiviteter
- Utforsking av nye ting
- Felles kontakt gjennom et felles tredje

(Hart & Berntsen, 2021)

RVTS

Opplevelsesfellesskap

Evnen til å koble seg på og dele oppmerksomhet, intensjoner og følelser med andre.

(Stern, 2003, 2005)

Fram og tilbakesamspill

https://www.youtube.com/watch?v=KNrnZag17Ek&t=1s

RVTS

Fram og tilbakesamspill i 5 trinn

1. Del fokus
2. Støtt og oppmuntre
3. Benevn
4. Ta tur
5. Legg merke til begynnelser og avslutninger

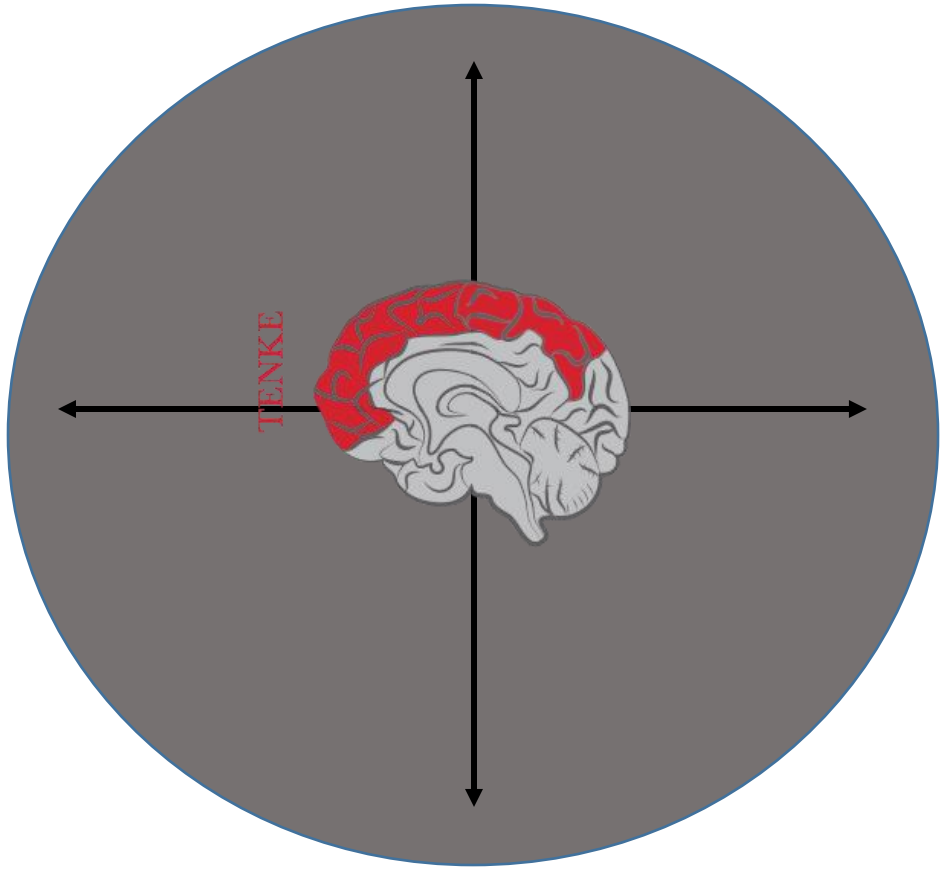
Pause Kl.1310-1330

Besøk på lærermiddelutstillingen i Vrimlehallen.

Utvikling av følelser: Tenkehjernen

Nyansert mentalisering
(ta flere perspektiv)

Impulshemming
(behovsutsettelse)



Viljestyrt handling
(komme i gang)

Enkel mentalisering
(konkret)

(Susan Hart)

RVTS

12-11
PÅ KORT SIKT BLIR JEG LYKKELIGST AV Å GÅ UT OG LEKE.
PÅ LANG SIKT BLIR JEG LYKKELIGST AV Å VÆRE SKOLEFLINK OG VELLYKKET.
MEN PÅ VELDIG LANG SIKT VET JEG HVA SOM VIL GI DE BESTE MINNENE.
12-15
© 1995 Watterson/Dist. by Universal Press Syndicate

RVTS SØR

Manglende evne til selvregulering er en del av normalutviklingen

Manglende evne til mentalisering er en del av normalutviklingen

Å forstå andre innenfra og en selv utenfra,

utenfra i den forstand at vi forsøker å forstå

hvordan andre kan forstå oss.

(Peter Fonagy)

Hvordan kan vi støtte utvikling av følelser i tenkehjernen?

- Aktiviteter som trener på behovsstyring, for eksempel gjøre noe som er litt vanskelig, utrygt eller kjedelig
- Aktiviteter med struktur og regler der fokus er å vente på tur og tørre å ta sjanser
- Aktiviteter som støtter evnen til å skille mellom fantasi og virkelighet for eksempel late som om lek, rollelek
- Skrive dagbok, lage livshistorie, familietre, tegne
- Lek med symboler
- Struktur, kalender og overblikk
- Aktiviteter som støtter utvikling av empati både til seg selv og andre for eksempel å måtte dele noe med andre
- Språklige refleksjoner om egen og andres følelser, for eksempel å sette seg inn i den andres sted, se seg selv utenfra, sette ord på følelser

(Hart & Berntsen, 2021)

RVTS SØR

Samarbeid barnehage

- I 2-4 års alderen begynner barnet å lære å regulere seg i samspill med jevnaldrende.
- Barnet trener på å:

- Skifte på å ta tur
- Dele på leketøy og annet godt
- Holde felles oppmerksomhet i en lek
- Ta inn lekekammeratens ideer i leken
- Bli enige om spilleregler
- Løse konflikter og bli gode venner igjen

Lek: Symbol

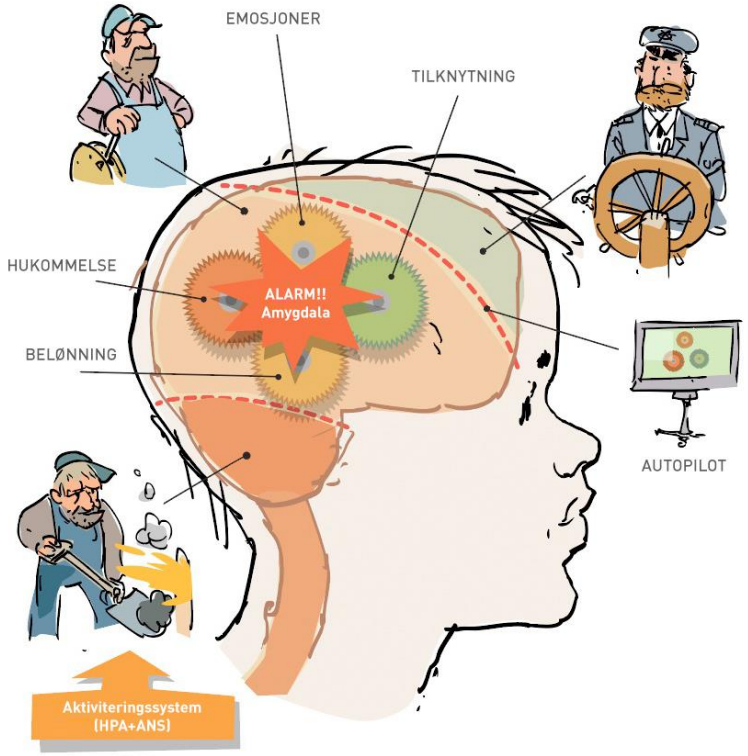
- Finn et symbol som forteller om stryken du har i arbeid med barn.

- Finn et annet symbol som forteller om noe du ønsker å bli bedre på i arbeid med barn
- Hva forteller symbolene om deg? Del i gruppa.

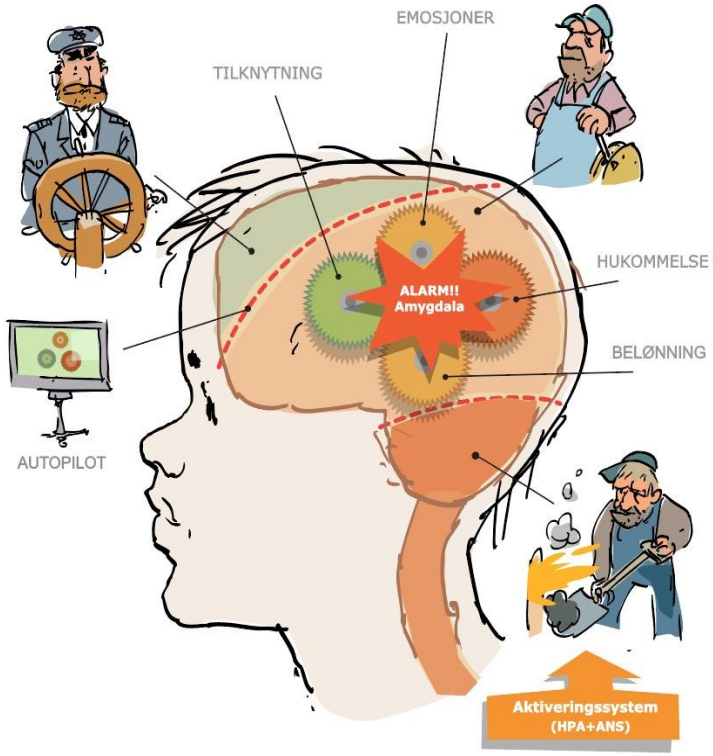
”God mental helse er at de ulike delene av hjernen er integrert og fungerer som en harmonisk helhet” (Dan Siegel, 1999)

Pause Kl.1410-1420

Men hva med deg, da?



Voksen



Barnet

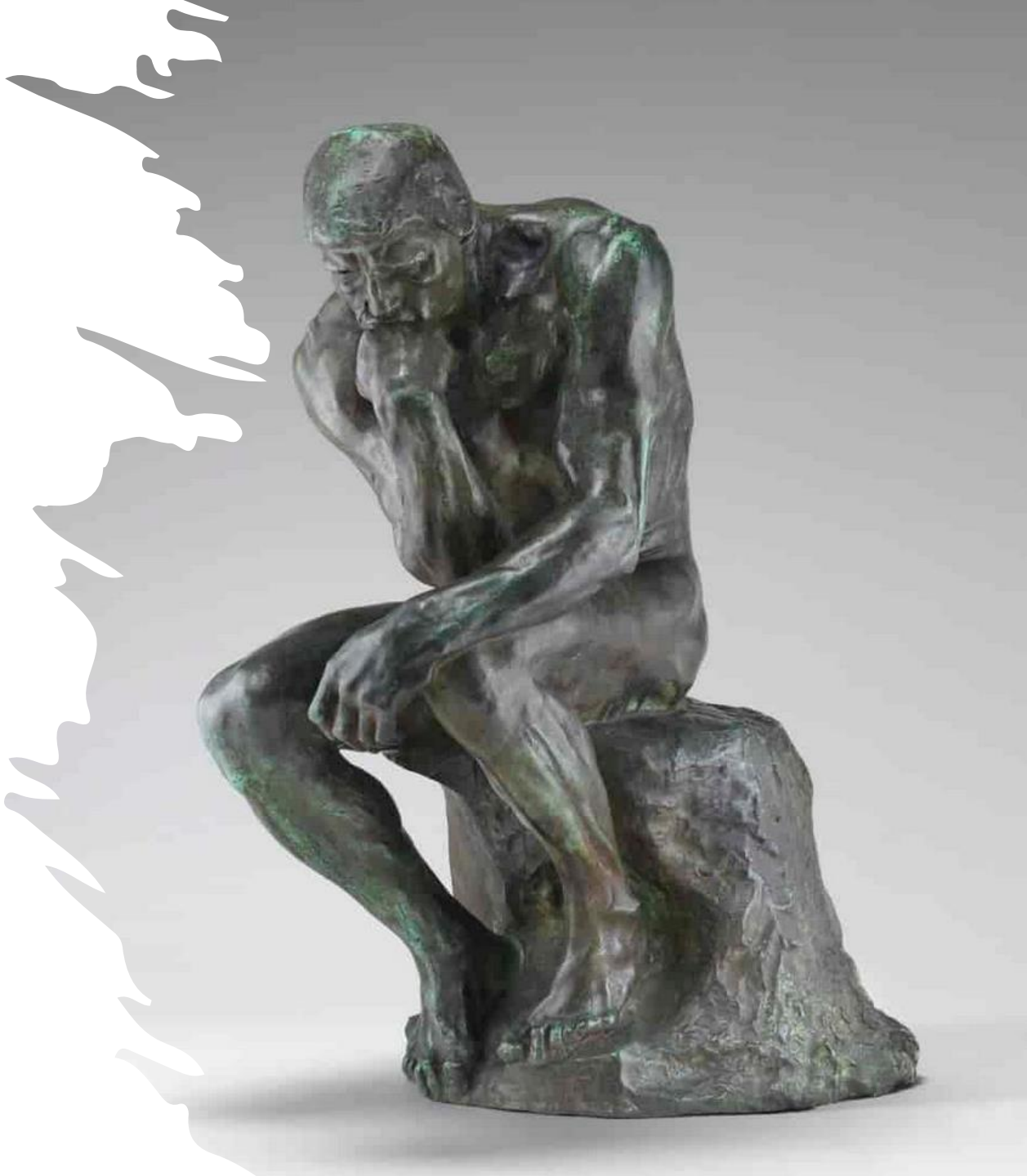
En refleksivitetsøvelse:

- Føler du deg trygg på jobb?
- Når føler du deg utrygg? Hva gjør det med deg?

RVTS SØR

Kvalitet=refleksivitet

- Tanke-handling-ettertanke-handling
- Reflective vs reflexive
- Hvor starter efleksjonen?



Folkehelse og livsmestring i barnehagen- Følelser på tenkehjernenivå

«Å arbeide med livsmestring i barnehagen innebærer å bedre barns forutsetninger når det gjelder lekeferdigheter, språk og sosial og emosjonell kompetanse».

(Rammeplanen, 2017)

«...emosjonell kompetanse er barns evne til å gjenkjenne og regulere følelser».

(utdrag fra barnehagenes veiledningssenter i Bærum kommune)

RVTS SØR

4H

Motto: Å lære ved å gjøre

4H løfte (og kjerneverdier)

«Vi lover å arbeide mot det mål og bli en ungdom med klart hode, varmt hjerte, flinke hender og god helse».

Begrepet dybdelæring og utvikling av følelser

«Dybdelæring handler om å relatere nye ideer og begreper til tidligere kunnskap og erfaringer, se etter mønstre og underliggende prinsipper, vurdere nye ideer og knytte dem sammen til konklusjoner, forstå hvordan kunnskap blir til, og reflektere over sin egen forståelse og egen læringsprosess».

(Ludvigsenutvalget, 2018)

«Barna skal få undersøke, oppdage og forstå sammenhenger, utvide perspektiver og få ny innsikt. Barna skal få bruke hele kroppen og alle sanser i sine læringsprosesser».

(Rammeplan for barnehagen)

RVTS SØR

Dybdelæring- Versjon 2.0

«Læring handler ikke bare om informasjonsbearbeiding og prosedyrer for å håndtere informasjon, men om det som skjer i kroppen: om affekter, følelser og impulser, drifter og begjær, ja, om hormoner og enzymer, kort sagt, om det som hører liv til. Ikke bare hode men hele kroppen».

(Dahl & Østern, 2019)

Avsluttende refleksjon:
Velge to ting som er viktig for deg å ha med deg fra foredraget tilbake til barnehagen eller skolen.

RVTS Sør

Et utvalg av artikler til fordypning:

- https://rvtssor.no/aktuelt/419/de-fem-kvalitetene-i-selvagens/
- https://rvtssor.no/aktuelt/284/vi-kan-ikke-snakke-oss-ut-av-problemene/
- https://rvtssor.no/aktuelt/256/-ndash-god-emosjonell-utvikling-skaper-robuste-barn/
- https://rvtssor.no/aktuelt/7/relasjon-et-verktoy-for-folelsesmessing-utvikling/
- https://rvtssor.no/aktuelt/422/stress-opplysning-for-barn/
- https://rvtssor.no/aktuelt/328/vi-laerer-sa-lenge-vi-leker/

RVTS S&F