

FRA URO TIL RO

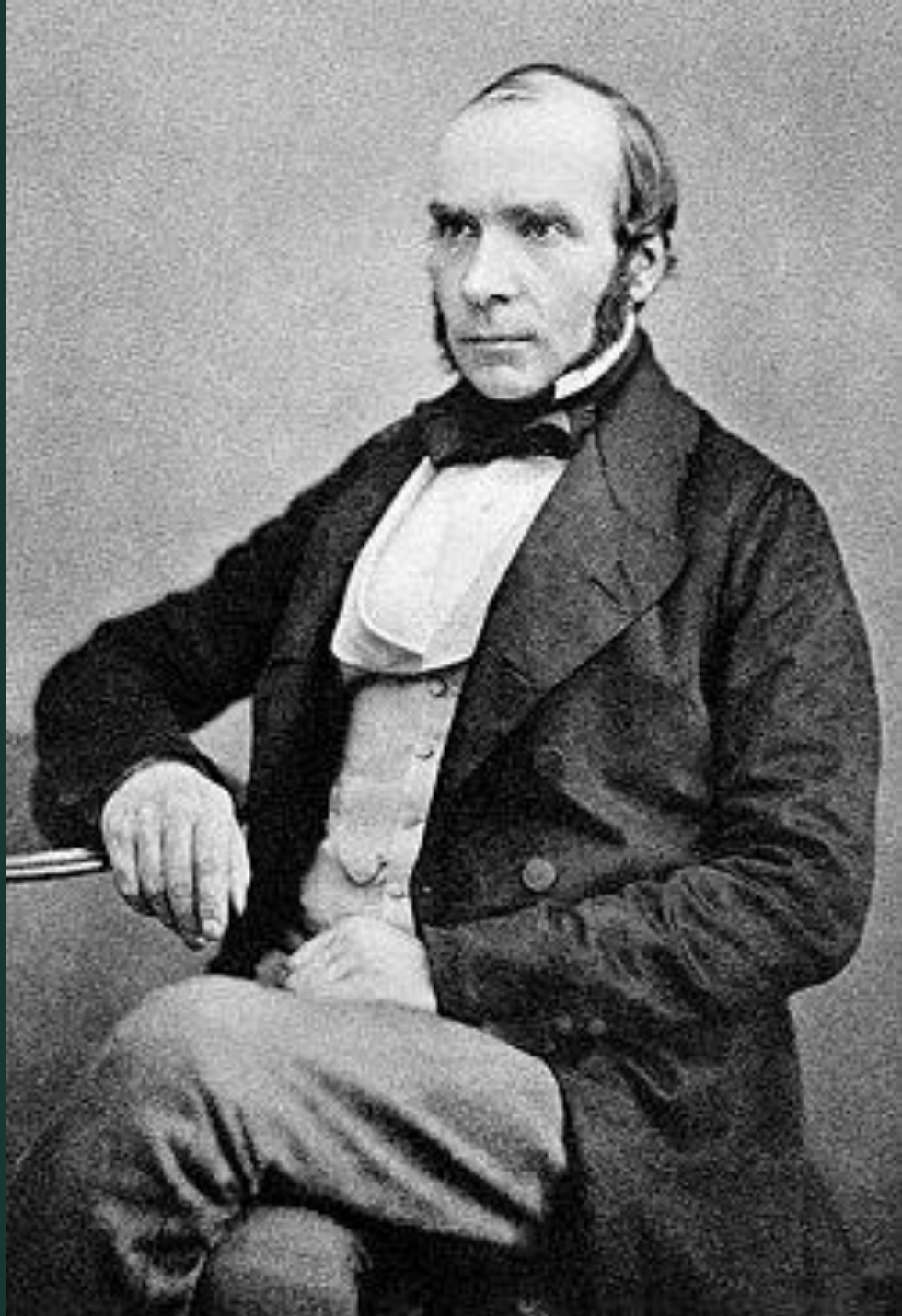
—

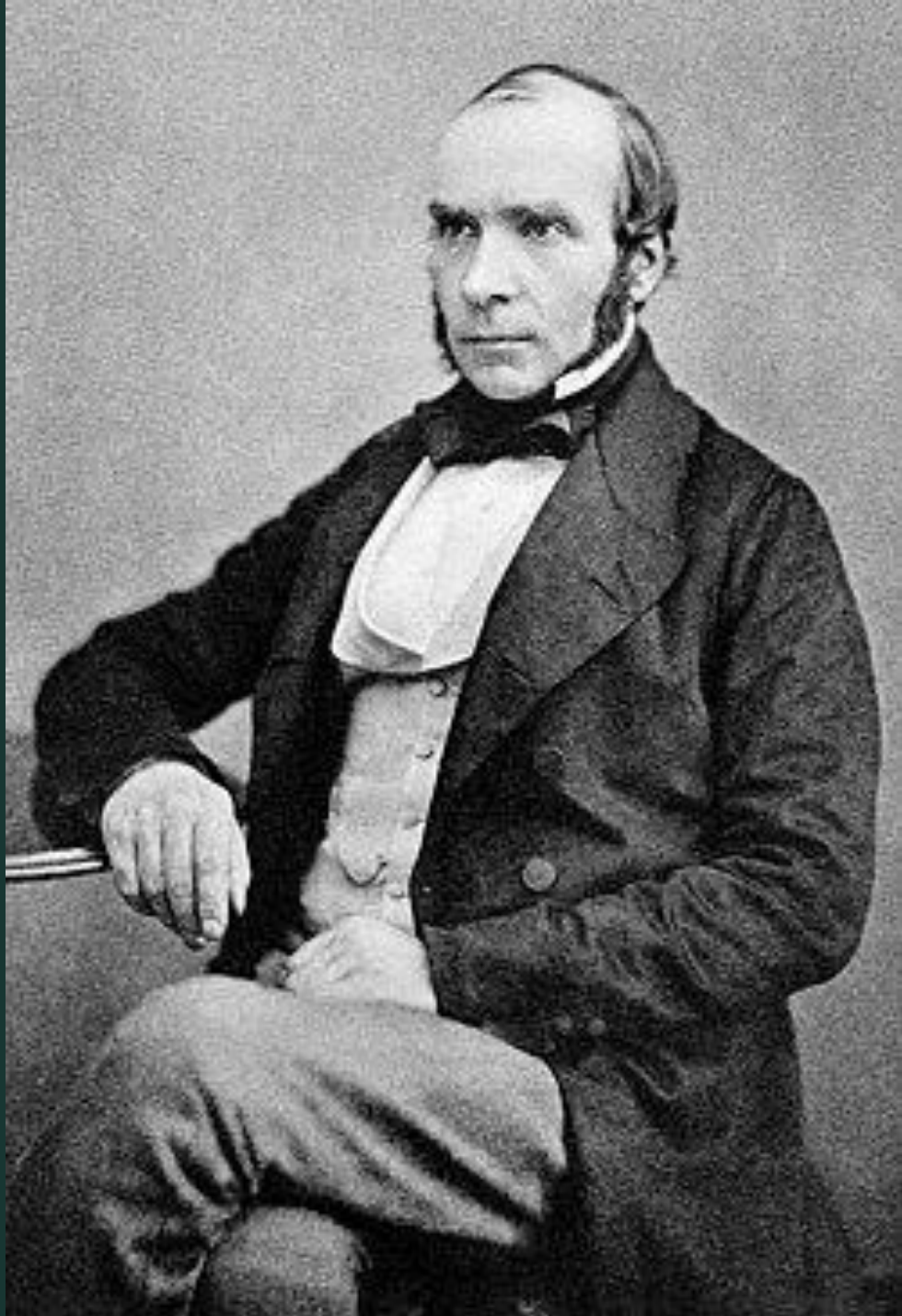
Å skape gode hverdager
for store og små

SNU Senter for
Nevrobiologisk
Utviklingspsykologi



Kaja Næss Johannessen
Psykologspesialist





«Kolera»-epidemien i skole og barnehage

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.

Flere lærere rapporterer om økt uro og utfordrende adferd i skolen

Vi hører det samme fra barnehagefeltet

«Noen ganger føler jeg meg mer som en vokter 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>

Stressresponsen

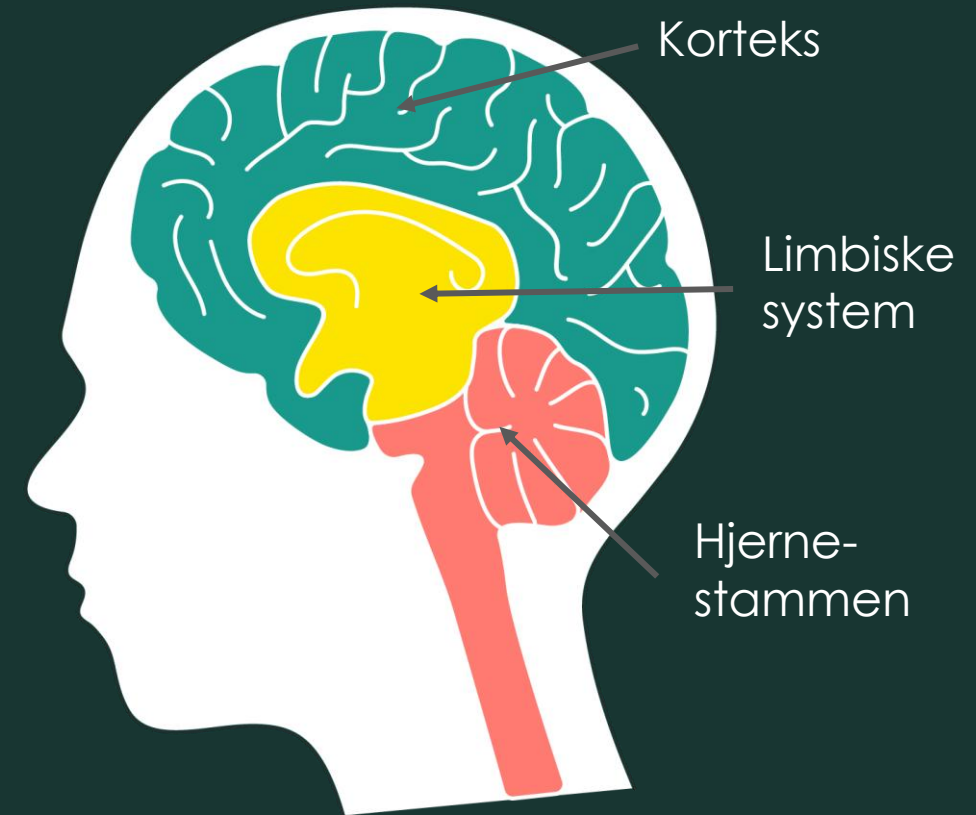
Hvorfor er den viktig?



Hjernen og relevante nettverk

I skole og barnehage trenger barna å ha tilgang til en del sentrale nettverk i korteks. Disse er viktige for en rekke funksjoner, slik som impulskontroll, konsentrasjon, læring, konfliktløsning, følge regler og sosial samhandling

Biologisk sett er nettverk nederst i hjernen prioritert foran nettverk øverst

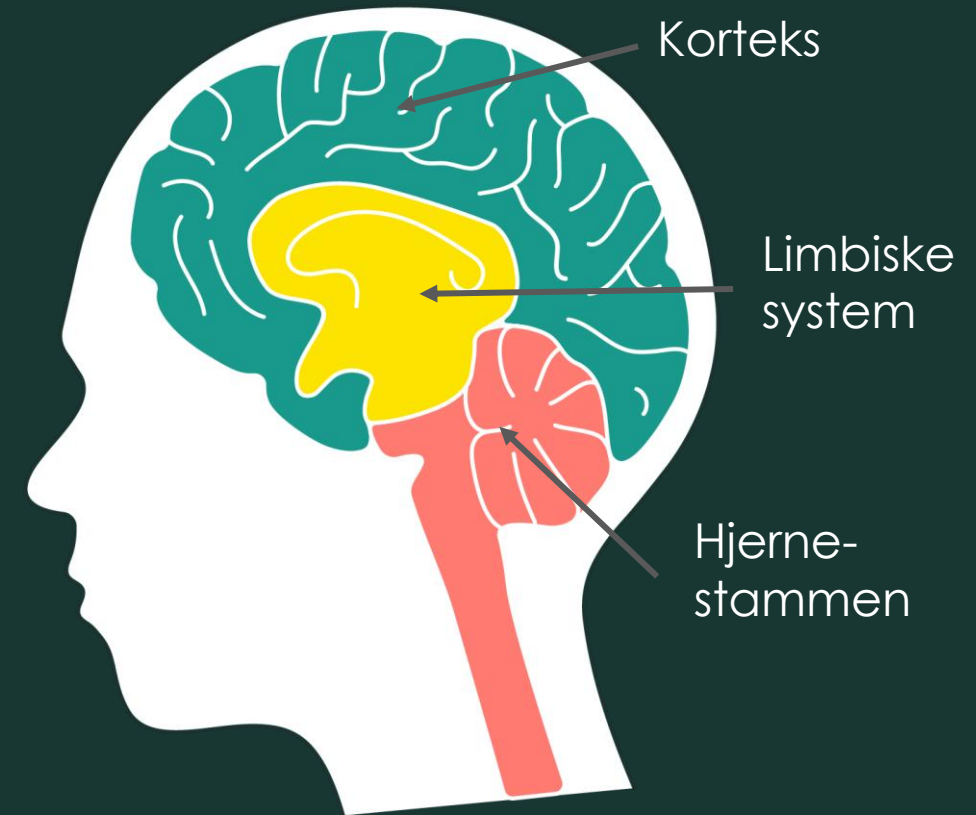


Illustrasjon: Von Kommunikasjon

Hjernen og relevante nettverk

I skole og barnehage trenger barna å ha tilgang til en del sentrale nettverk i korteks. Disse er viktige for en rekke funksjoner, slik som impulskontroll, konsentrasjon, læring, konfliktløsning, følge regler og sosial samhandling

Biologisk sett er nettverk nederst i hjernen prioritert foran nettverk øverst



Illustrasjon: Von Kommunikasjon

Stressresponsen – et overvåkingssystem

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

Settes i gang av mye mer enn vi vanligvis tenker på



Illustrasjon: Von Kommunikasjon

Stressresponsen – et overvåkingssystem

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

Settes i gang av mye mer enn vi vanligvis tenker på



Illustrasjon: Von Kommunikasjon

Stressresponsen – et overvåkingssystem

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

Settes i gang av mye mer enn vi vanligvis tenker på



Illustrasjon: Von Kommunikasjon

Nevrosepsjon

Hjernen leser kontinuerlig innkommende informasjon

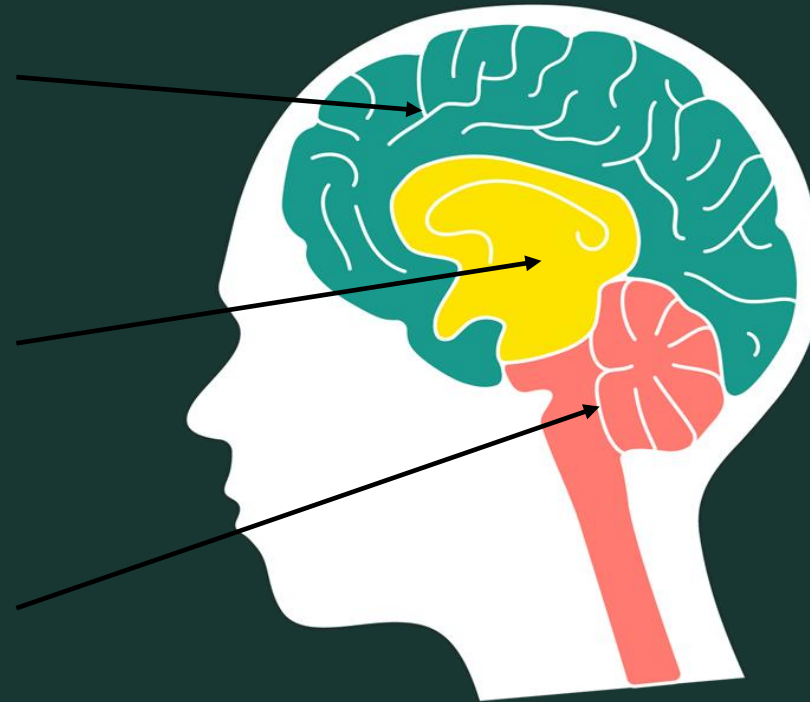
- *11 millioner biter med informasjon hvert sekund* -

som den –ubevisst – vurderer ut i fra spørsmålet:

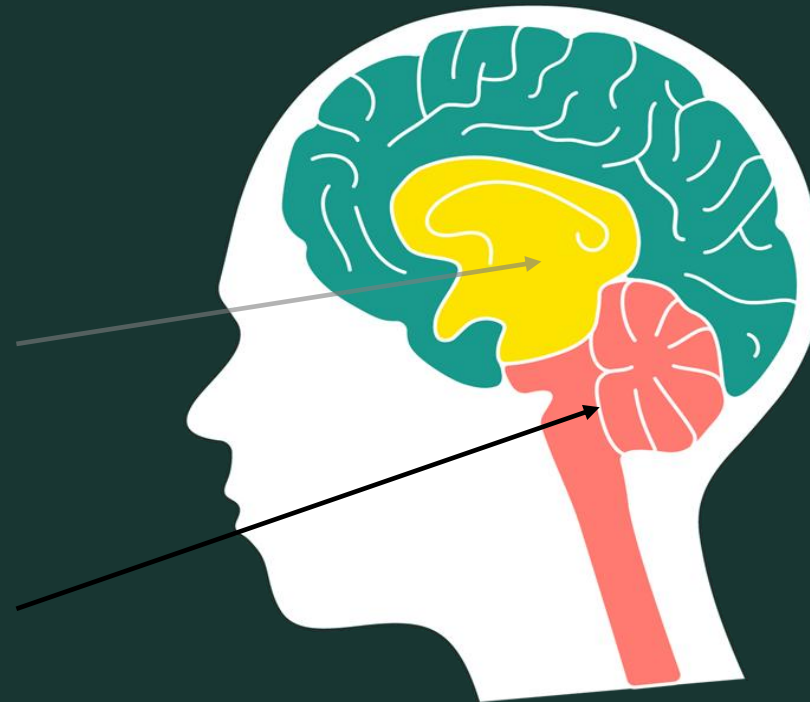
“Er dette trygt eller utrygt?”

Det skjer automatisk – og det skjer ***før*** vi rekker å tenke.

Hjernen fungerer sekvensielt



Når faresignalene dominerer mister vi tilgang til korteks og blir dårligere på kontakt



Stressresponssystemet

Når stressresponssystemet aktiveres påvirker det alle andre deler av hjernen og kroppen.

Det blir blant annet vanskeligere å tenke, konsentrere seg, følge regler, ta hensyn til andre, sitte stille og det blir vanskeligere å lære

Utfordrende adferd skyldes i de fleste tilfeller aktivering av stressresponsen



Illustrasjon: Von Kommunikasjon

Stressresponsen er ikke en av og på-knapp, den er mer som en dimmer

Når den skrues på, kan den være litt på, mye på eller skrudd på maks. Det er en skala



Hvordan ser det ut i praksis?

Stressresponsen øker



Typisk atferd	Vegard sitter rolig ved pul-ten, jobber og forstyrrer ingen andre. Han fungerer godt sosialt, er morsom, empatisk og omtenk- som.	Vegard jobber greit i timen, følger beskjeder om å slutte dersom han gjør noe som forstyrrer de andre elevene. Det er lett å få kontakt med han.	Vegard vandrer mye rundt, sitter kun korte perioder på stolen. Blir fort sint om han blir snakket til. Det oppleves vanskeligere å få kontakt med han.	Vegard kan virke truende mot lærer eller andre barn. Han kan også løpe vekk fra skolen / løpe ut av klasse-rommet.	Vegard skjel-ler ut læreren, velter pulter.
---------------	---	--	--	--	---

Flest trygghetssignaler



Flest faresignaler

Vi må vekk fra «Hva feiler dette barnet?»»

til

**«Hva er det dette barnet ikke har tilgang til
akkurat nå?»»**

«Hva er det som skjer inni barnet?»»

Relevante strukturelle endringer i samfunnet

Skjermbruk



Skjermbruk



Skjermbruk



Skjermbruk



Slitne og stressa voksne?

Flukten fra læreryrket

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

Bemanningskrise i barnehagen: Nå er det alvor i barnehagen!

Sykefraværet i barnehagen er skyhøyt, blant det høyeste av alle bransjer, samtidig som to av tre styrere oppgir problemer med å skaffe vikarer. I en undersøkelse Respons analyse utførte i 2023, oppgir nesten halvparten av styrerne at for lav bemanning svært ofte eller ofte fører til at planlagte aktiviteter må avlyses.

Anne Mari Milo Lorentzen, 1. nestleder
Utdanningsforbundet 6. September 2024

6-årsreformen og enda et nytt skoleår

- 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 Bjørnstad.
- Elisabeth Bjørnstad og hennes forskerteam har evaluert Reform 97 og funnet at økt lærerstyrt aktivitet har redusert plassen for fri lek blant førsteklasinger.

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?

6-årsreformen og enda et nytt skoleår

- 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 Bjørnstad.
- Elisabeth Bjørnstad og hennes forskerteam har evaluert Reform 97 og funnet at økt lærerstyrt aktivitet har redusert plassen for fri lek blant førsteklasinger.

Utdanningsnytt juli 2024.

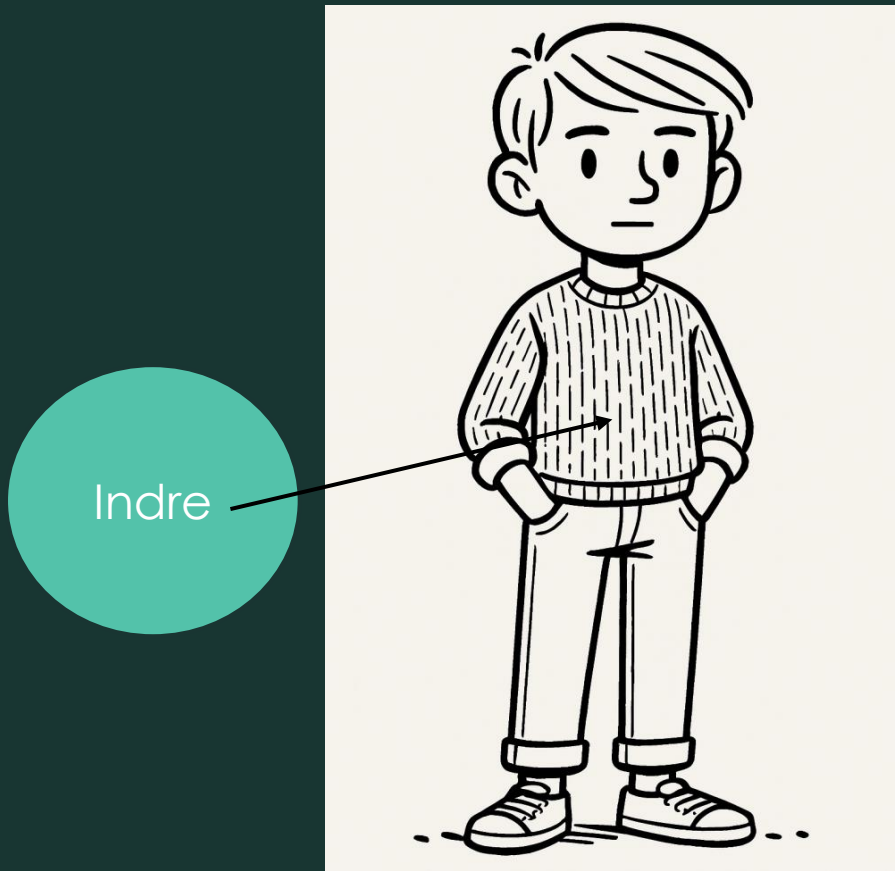
UTDANNINGSNYTT

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?

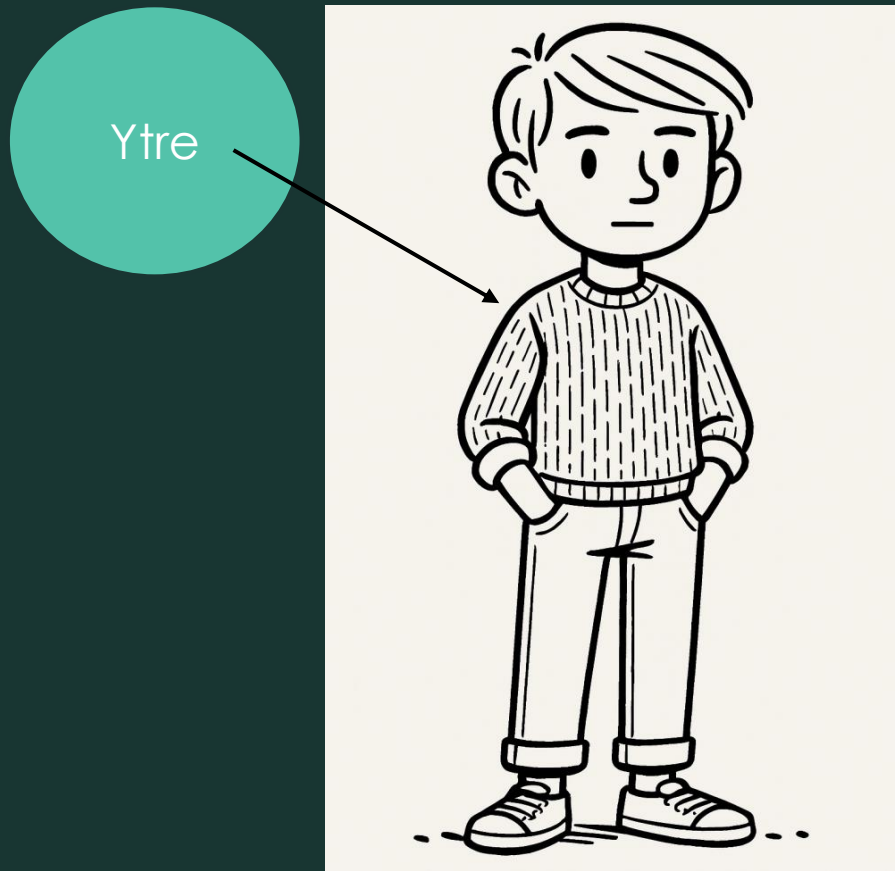
Hva fyrer stressresponsen?

Indre stimuli



- Lavt blodsukker
- Væskebalanse
- Kroppstemperatur
- Virus/sykdom/allergiske reaksjoner i kroppen
- Hormonelle svingninger
- Smerter
- Søvnmangel

Ytre stimuli

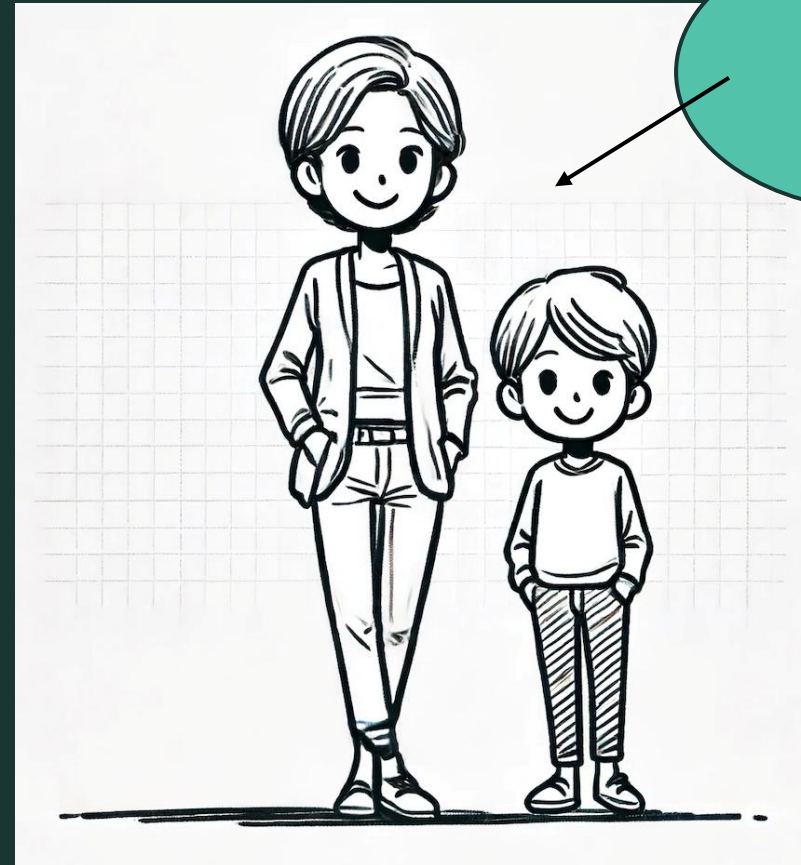


- Lys
- Lyder
- Lukt
- Syn

- NB - Sansesensitiviteter og nevrodivergens

Det relasjonelle

- Tonefall og ansiktsuttrykk
- Kroppspråk og energi
- Blikkontakt og tilgjengelighet
- Den voksnes reaksjoner på en situasjon
- Maktubalanse



Alt i
mellom

Mentale prosesser



Jeg vil ikke, jeg
kommer jo aldri til
å få det til

Traumer og vedvarende belastninger – «Det som farger hver dag»

- Vold
- Overgep
- Omsorgsvikt
- Rusmisbrukende foreldre
- Psykisk syke foreldre
- Fattigdom
- Rasisme/diskriminering
- Mobbing
- Høykonflikt mellom foreldre

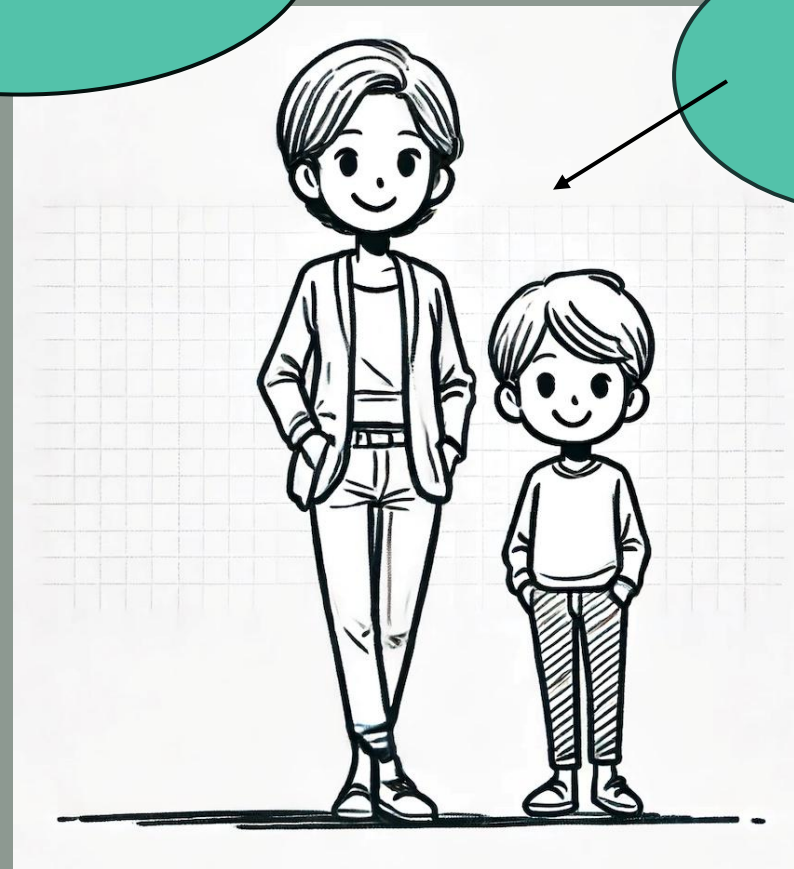
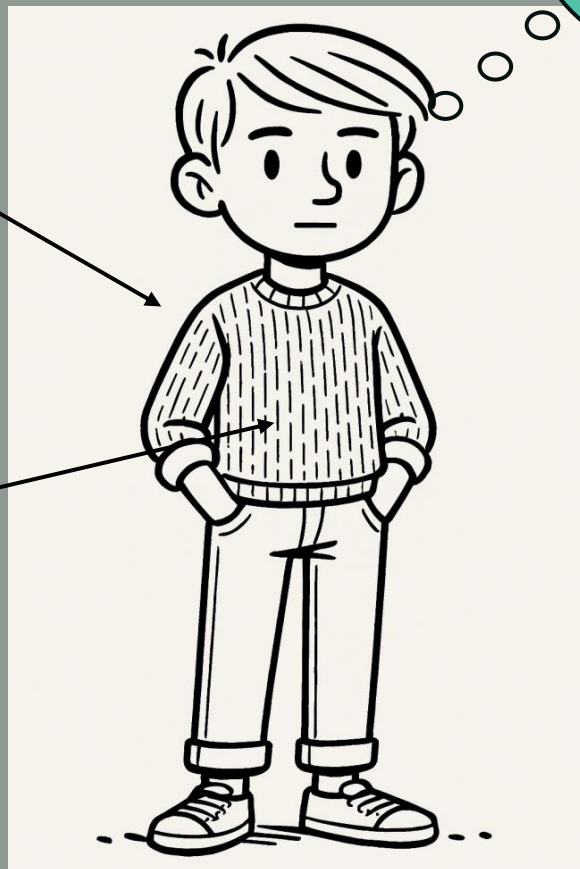


Mentale
prosesser

Ytre

Indre

Alt i
mellom



Vold – overgrep – fattigdom – mobbing – omsorgssvikt – høy konflikt mellom foreldre

Hva annet kan vi gjøre?

Om lekende lett skolestart

- Lekende lett skolestart er et prosjekt som er i gang fra august 2024 på fire pilotskoler i Tønsberg kommune: Eik, Husvik, Byskogen og Kirkevoll.
- Prosjektet handler om at barna som starter på skolen skal få leke mer og at leken skal være barnestyrkt.

EFFEKT VED SKOLER - eksempler

SKOLE 1 – OSLO

I snitt 10 voldsmeldinger pr uke ved 2. trinn før samarbeid
Ingen voldsmeldinger ved 2. trinn 3 mnd etter oppstart av samarbeidet.
Dette er vedvarende.

SKOLE 2 - STAVANGER

Halvering av sykefravær hos lærerne. «Problemtrinn» ble velfungerende

SKOLE 3 – SANDNES

Markant nedgang i episoder med trusler og vold etter implementering av forståelsen. Færre elevsaker enn andre skoler i området.

SKOLE 4 – STAVANGER

Gruppe for elever med særskilte vansker, ca 20 elever.
Etter 3 mnd: 40 % av elevene gikk fra rødt til grønt nivå på Udirs kartleggingsprøve i matte og norsk for 3. trinn
Utageringer redusert til null.

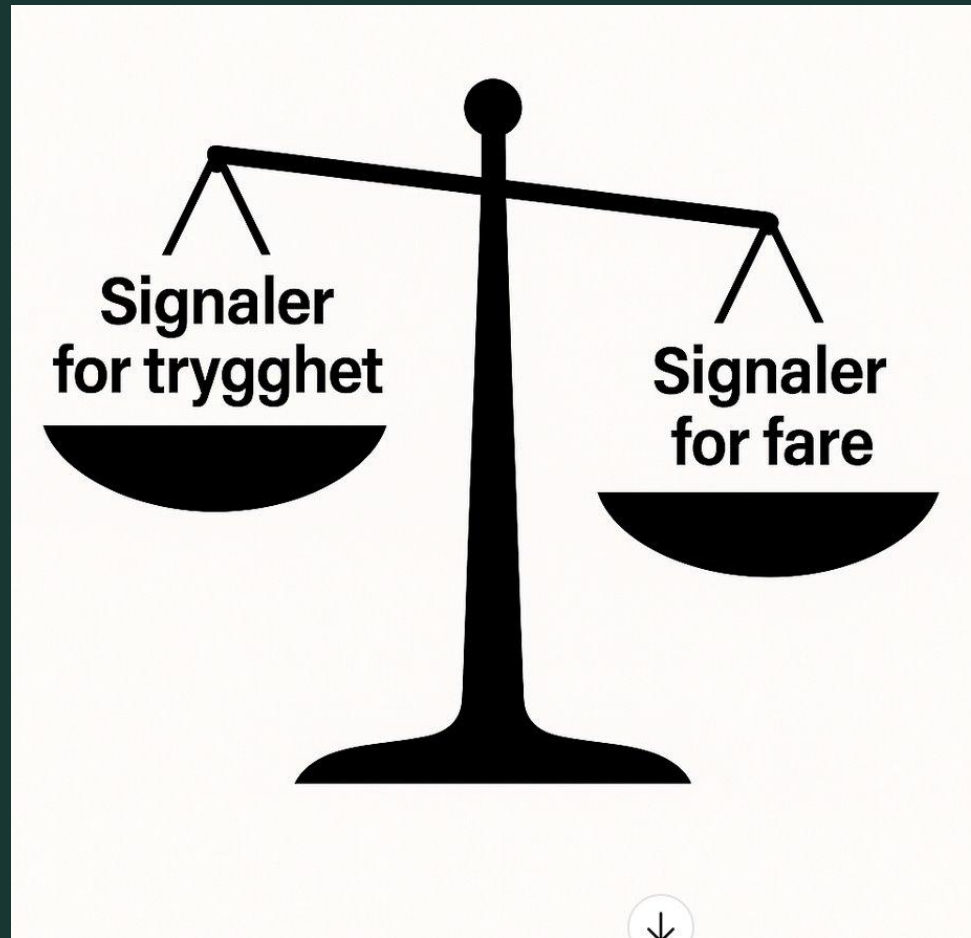


SKOLE 5 – OSLO

Merkbart roligere klassemiljø på trinn med tidligere høy grad av utfordrende adferd etter 6 uker med veiledning.
Halvering av sykefravær
70 % reduksjon i elevsaker første året

Så er svaret mer lek?

Nei, ikke helt. Vi må ha en dypere forståelse enn som så



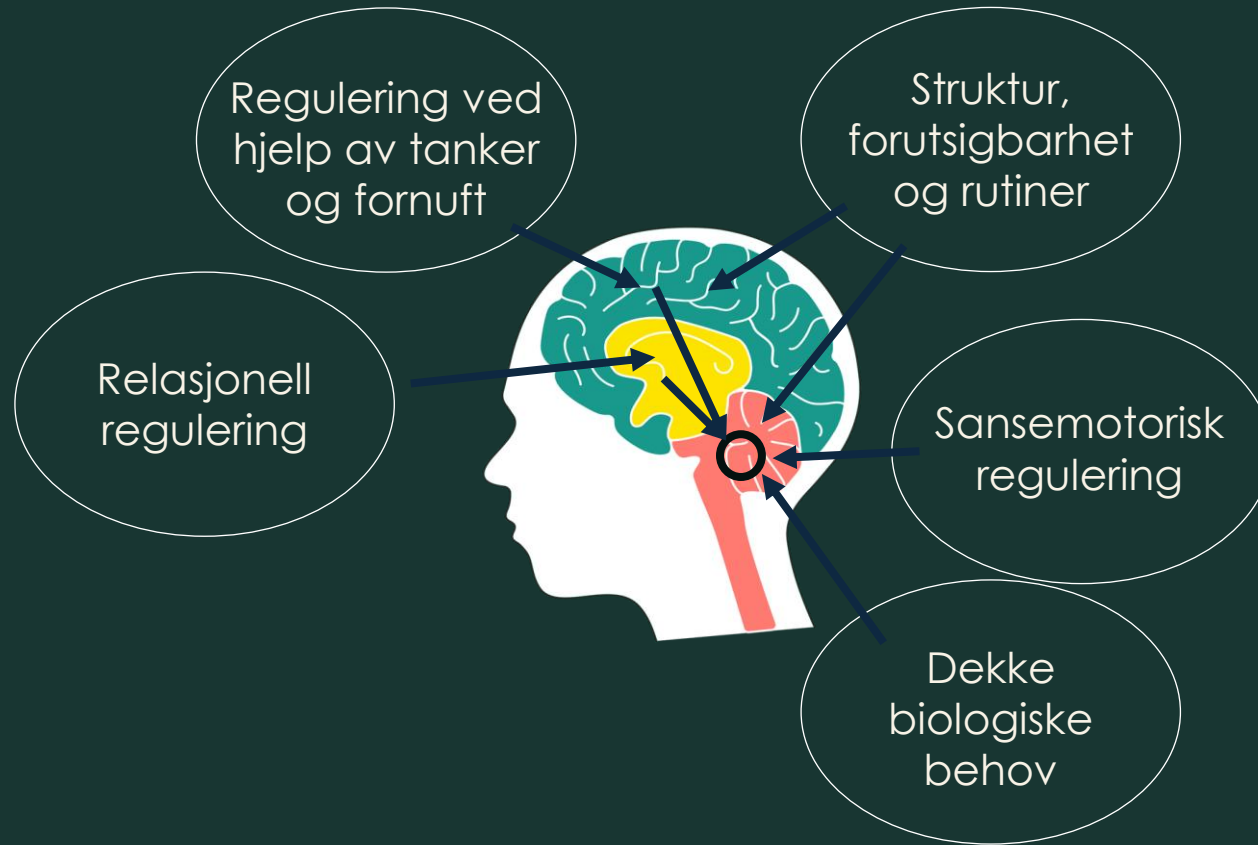
**Jobben blir å dempe mulige faresignaler og øke
antall trygghetssignaler**

Ulike måter å regulere stressresponsen

Det finnes mange veier til mål



Ulike kanaler for å påvirke stressresponsen



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

**For dem som ønsker å lære
mer**

Sammen om endring

Vi hjelper med å redusere utfordrende atferd og fremme mestring, læring og utvikling hos barn og unge.

www.snu-senteret.no

www.snu-senteret.no/ressurser

Gratis webinarer, tips til litteratur, artikler etc

KAJA NÆSS JOHANNESSEN OG ANN-KARIN BAKKEN

Fra uro til ro



Utfordrende atferd
og barns muligheter
for læring

 GYLDENDAL

Solgt i mer enn
12.000 eks. Og
pensum på flere
universitet og
høyskoler

Videreutdanning

I nevrobiologisk forståelse av atferdsvansker og utfordringer i skole og barnehage

“Videreutdanningen er helt "spot on" i forhold til de utfordringene vi ser ute i skoler og bhg. Det at vi kan bruke det både på individnivå, men også på gruppenivå er også en fordel. Suksessfaktoren er at hele PPT kontoret tar det sammen, det gjør at vi får en felles plattform og et fellesspråk.”

-Tidligere deltaker: **Ellen Vinne, leder PPT Verdal**

For første gang åpner vi videreutdanningen også for enkeltpersoner!



Scan for mer info!

