Mer enn hjerne

Lyngdalsskolene, 12 august

Ruben Gausdal
Gunn Karin Anker Thomassen

RVTS SØR

Hva ser du?

- Paul Potts – Nessum Dorma

Målsetting Prosjekt Lyngdal

«Målet med kompetansehevingsprogrammet er å gi god opplæring til lærere, skolens øvrige personale, skoleledelse for å bidra til at alle barn og unge, men særlig de som har opplevd belastende livsutfordringer, gis gode opplæringsvilkår»

Kompetanseprogram Lyngdal

1. samling: Hvem er vi, og hva vil vi , 2. januar 2019

2. samling: Klassen, et komplekst samspill, våren 2019

3. samling: Mer enn hjerne, fellessamling 12 august 2019

4. samling: Tenk tanken, delte samlinger høst 2019

5. samling: Hvem er vi og hvor vil vi, Kickstart Nye Lyngdal, 2 januar 2020

6. samling: Gruppedynamitt, våren 2020

Mål for dagen

- Du har fått bedre forståelse for hvordan hjernen utvikles.
- Du har fått tips til hvordan du kan jobbe med både deg selv og elevene dine.
- Du er mer bevisst lekens betydning for læring og utvikling
- Du har hatt en god og inspirerende planleggingsdag

Speed
Dating

ACE-studien

Adverse Childhood Experiences

"Krenkede barn blir syke voksne"

https://www.samhsa.gov/capt/practicing-effective-prevention/prevention-behavioral-health/adverse-childhood-experiences

Klasse-bildet 2016

Ungdata 2016

Jeg er kanskje ingen mester på livet,
men alt jeg ønsker er å mestre det.

Siri Thorkildsen

Familievold og omsorgssvikt

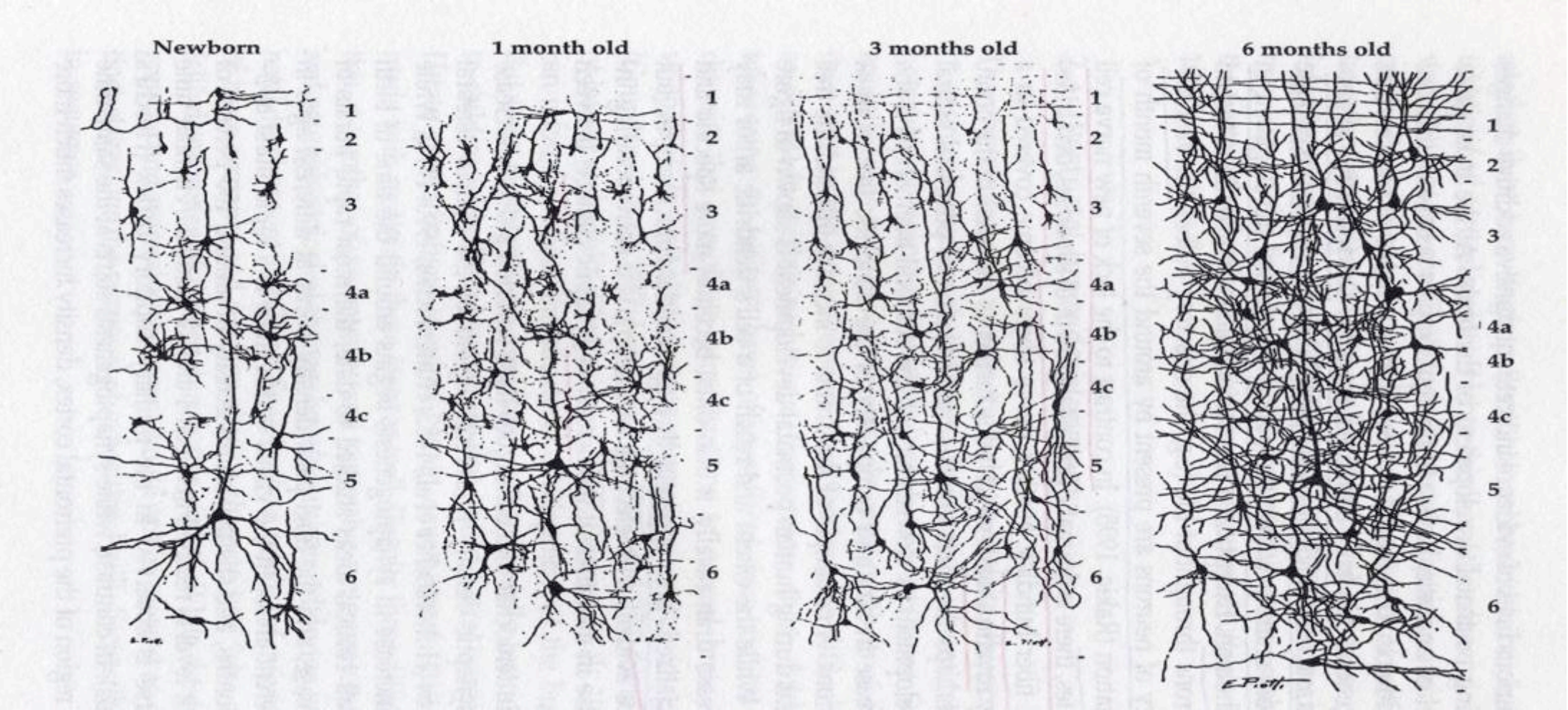
Three Core Concepts in Early Development

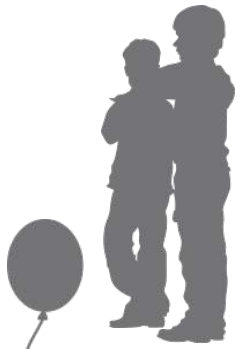
1 Experiences Build Brain Architecture

NATIONAL SCIENTIFIC COUNCIL ON THE DEVELOPING CHILD

Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY

Hjernen formes av bruken



HJERNEDEL	ALDER	FUNKSJON
TENKE		• Fornuft • Analyse/planlegge • Gjennomføre • Språk
FØLE		• Hukommelse for hendelser • Følelser • Tilhørighet/relasjon • Motorikk • Belønningssystem
SANSE		• Temperatur • Blodtrykk/Hjerterytme • Pust • Søvn • Apetitt • Stressaktivering

Aksept, forståelse, ny mening, eksponering

Kjærlighet, deling, støtte, tillit, gode opplevelser

Trygghet, stressreduksjon, ro, somatosensoriske aktiviteter

Respekt

Toleranse

Være oppmerksom på andre

Evne til å være del av gruppen

Selvregulering

Tilknytning

Fagøvelse

Hvilke assosiasjoner får du når du hører begrepet

traume?

Type 1 Traumer (PTSD)	Type 2 Traumer
Traumatisk hendelse eller hendelser **Gjenopplevelser:** påtrengende minner, drømmer, mareritt **Unngåelse:** Frykter og unngår det som minner om traumet (Situasjoner, aktiviteter eller å tenke på det) **Autonom overaktivering:** Vaktsomhet, lettskremthet, søvnløshet, konsentrasjonsvansker) **Negative endringer i kognisjon/humør:** Nummenhet, avflating, distansering fra andre, negativs selvbilde, skam/skyld (DSM -5)	Komplekse traumer Kompleks PTSD **Utviklingstraumer** Relasjonstraumer Tilknytningstraumer Hjernens organisering og utvikling

Traumer påvirker på mange måter

Følelse av verdiløshet og skam

Kroppslige forstyrrelser: motorikk, søvnvansker, hypersensitive sanser etc…

Oppmerksomhetsvansker

Vansker med å kontrollere egen atferd

Vansker med å forholde seg til andre personer

Vansker med å kjenne igjen og tolke følelser

Psykologisk frakobling – dissosiering

(Nordanger et al. 2011)

RVTS SØR

Traumer påvirker på mange måter

Følelse av verdiløshet og skam

Kroppslige forstyrrelser: motorikk, søvnvansker, hypersensitive sanser etc...

Oppmerksomhetsvansker

Vansker med å kontrollere egen atferd

Vansker med å forholde seg til andre personer

Vansker med å kjenne igjen og tolke følelser

Psykologisk frakobling – dissosiering

(Nordanger et al. 2011)

- Tenk på en elev hvor du kjenner igjen noen av disse beskrivelsene
- Hvilke utslag gir dette på skolen og i klasserommet?
- Hva trenger eleven?

ReMoved

Refleksjonsoppgave

Gå sammen to og to:

1. Snakk sammen om refleksjoner du gjorde deg i forhold til nytt skoleår etter å ha sett denne filme
2. Hvordan ville du møtte denne jenta hvis hun var elev i ditt klasserom
3. Ville du møtt ho anderledes om du ikke visste hvordan hun hadde det hjemme?

Kommunikasjonsøvelse

Gå sammen to og to. Bli enige om hvem som er A og hvem som er B

Del 1:

A skal fortelle om noe gøy som skjedde i sommer. **B** skal være totalt uinteressert og vise med tydelig kroppsspråk at dette er ikke interessant

Del 2:

B skal fortelle noe gøy som skjedde i sommer. **A** skal hele tiden overta, fullføre setninger og i steden for fortelle om egne opplevelser

Reflekter i samme par

1. Hvordan opplevde dere denne øvelsen?
2. Hvilke følelser kjente du på når den andre ikke var interesser/tok over?
3. Hvordan kan vi unngå at vi gjør dette overfor elevene våre?

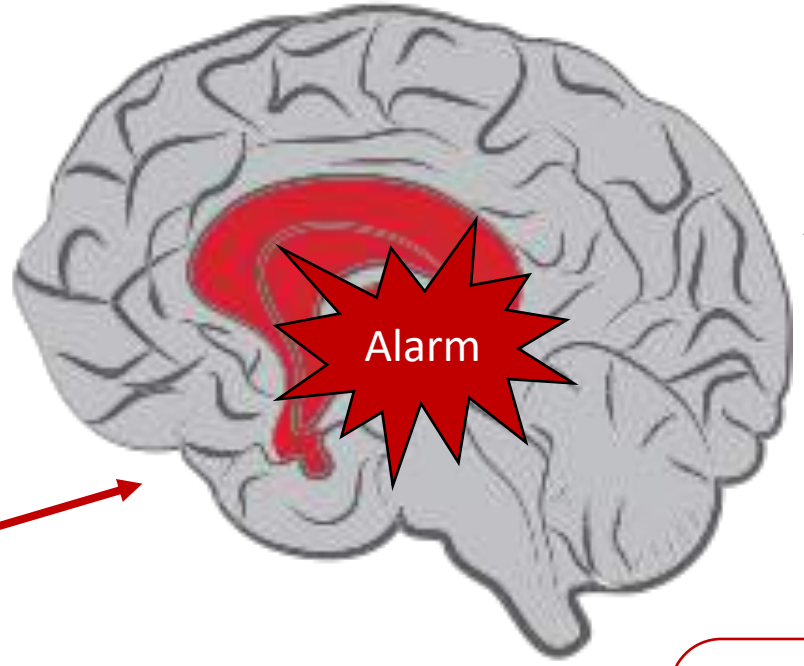
Stress-Respons systemet

Stress respons - systemet

Hallo! Jeg sitter jo trygt her i Lyngdal. Det var visst bare ett litt sært pedagogisk virkemiddel!

Falsk alarm!

Erfaringer fra tidligere i livet tilsier at slanger ikke utgjør noen trussel så lenge de er på film

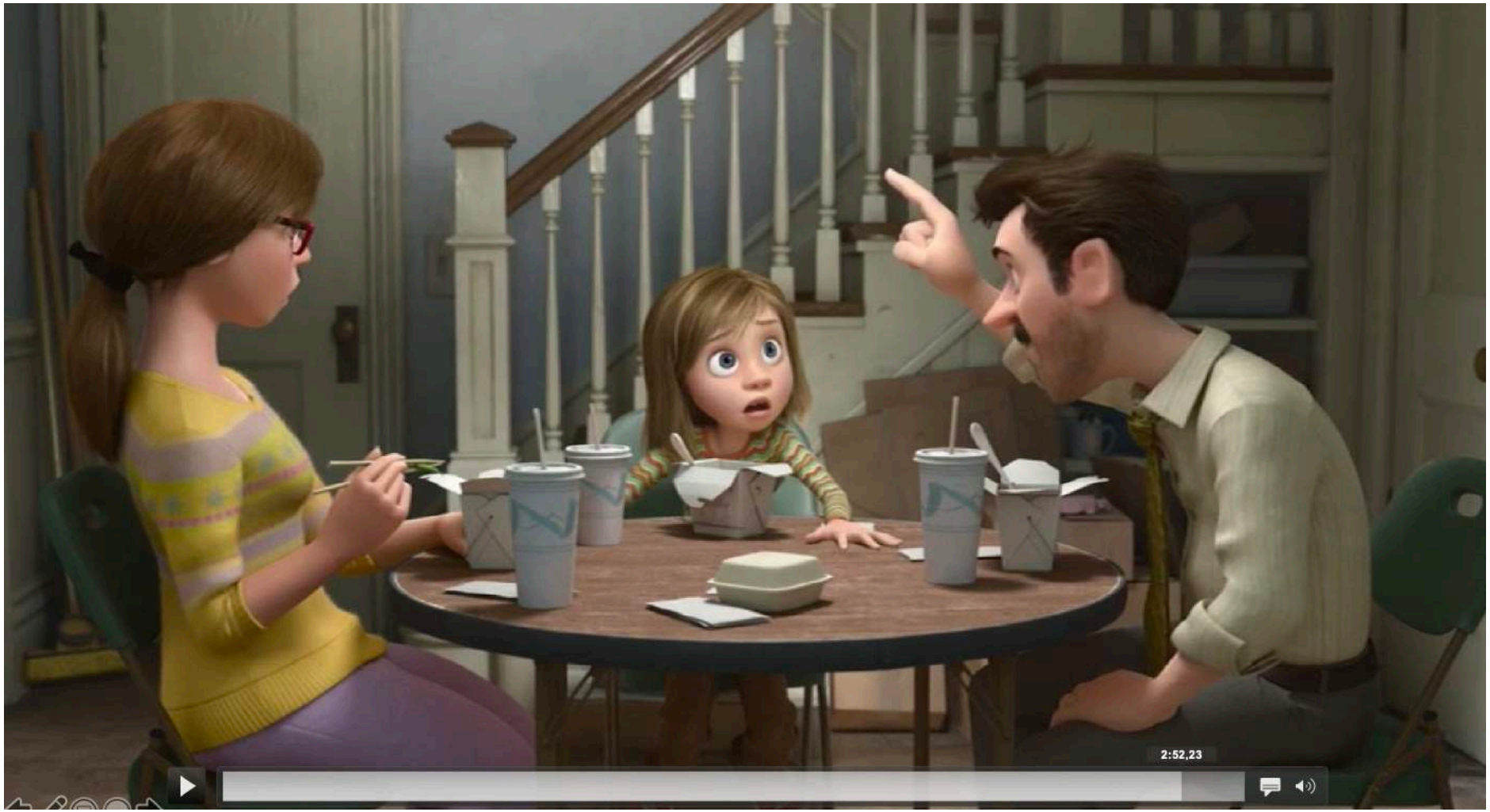


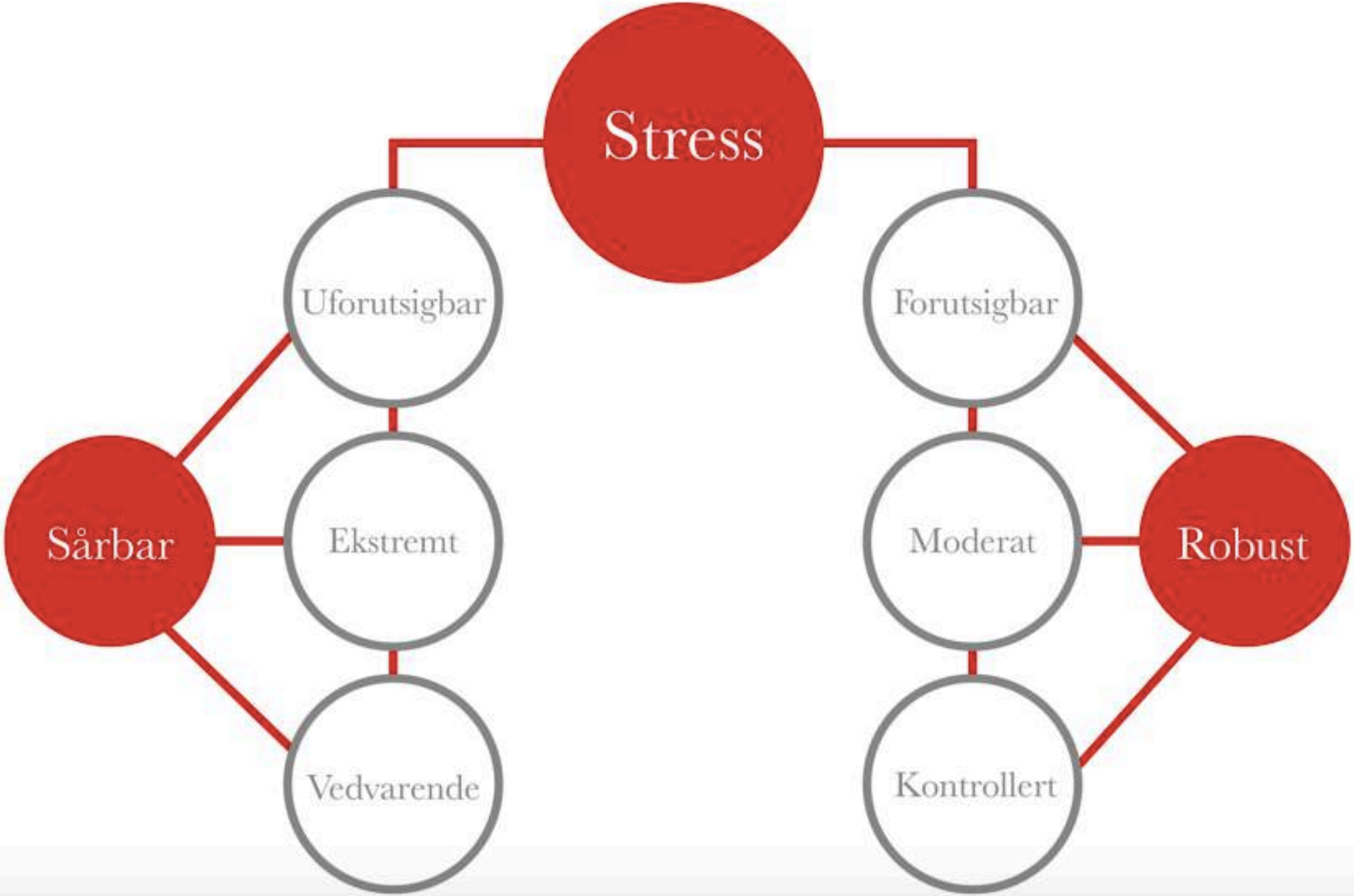
Trussel!

Aktiverings-system
HPA – aksen,
Autonome nervesystem

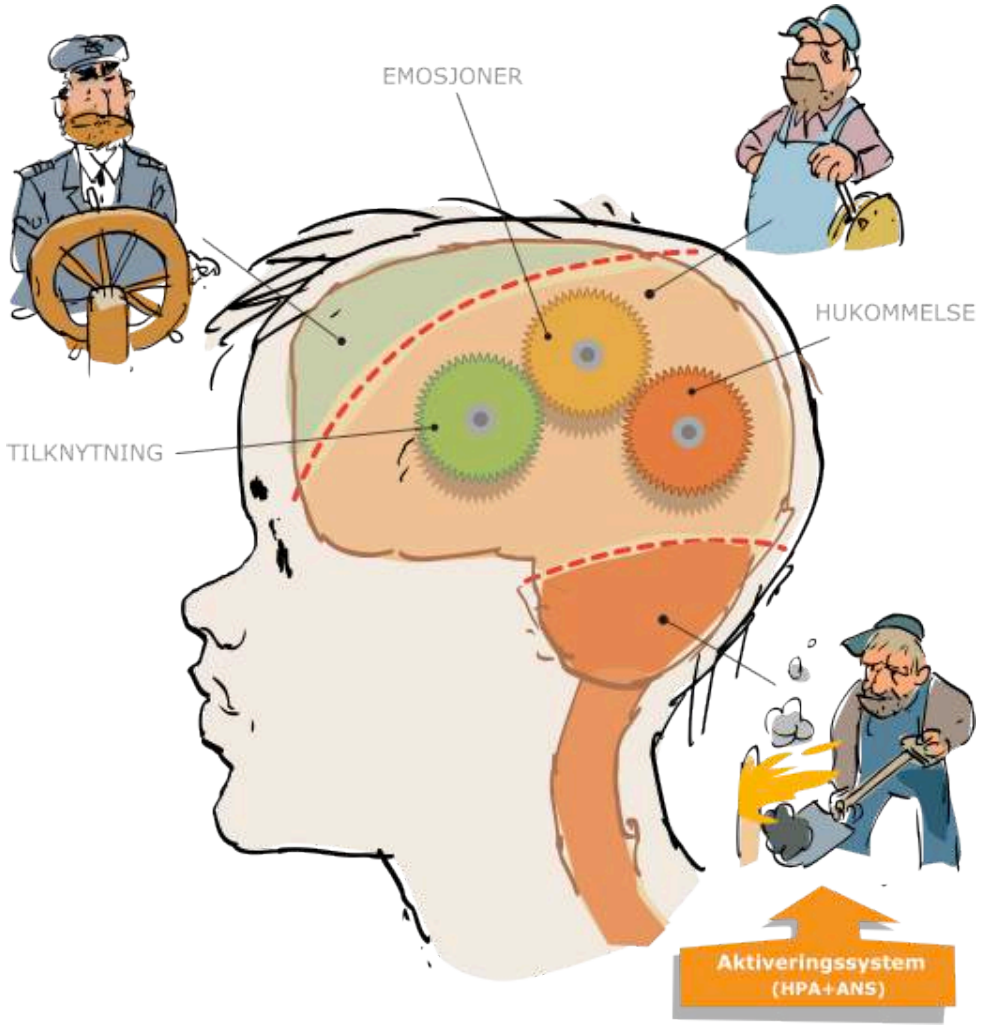
Kroppens overlevelsesforsvar

Middagsscenen Innsiden ut




Stress
Uforutsigbar
Forutsigbar
Sårbar
Ekstremt
Moderat
Robust
Vedvarende
Kontrollert

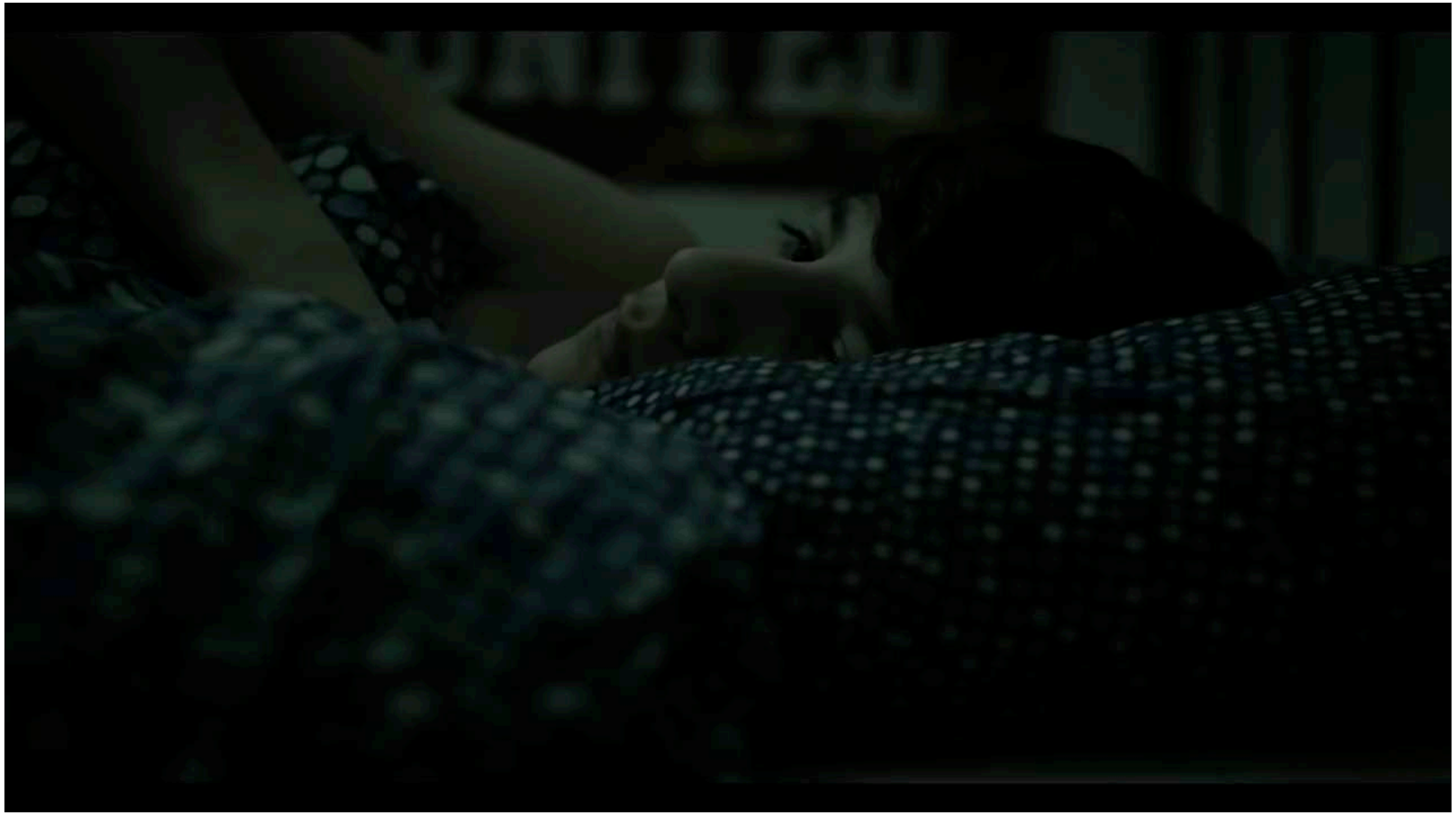
T-F-S Analyse


EMOSJONER
HUKOMMELSE
TILKNYTNING
Aktiveringssystem
(HPA+ANS)

Tanke – Følelse - Sanse

Tanke	Hvilke tanker går gjennom hodet?
Følelse	Hvilken følelse har/fikk jeg? Når har jeg denne følelsen ellers? Hvor kommer den fra? Følg den bakover i tid
Sansning/motorikk/ prosedyre	Hva gjør kroppen min? stresset, armbevegelser, begynner foten å riste, blir jeg kortpustet, får lyst til å gå, tar jeg på folk, legger jeg armene i kors… Hva skjer med musklene i ansiktet, begynner jeg å massere skulderen min, drar jeg meg i håret osv

Ulike smerteuttrykk

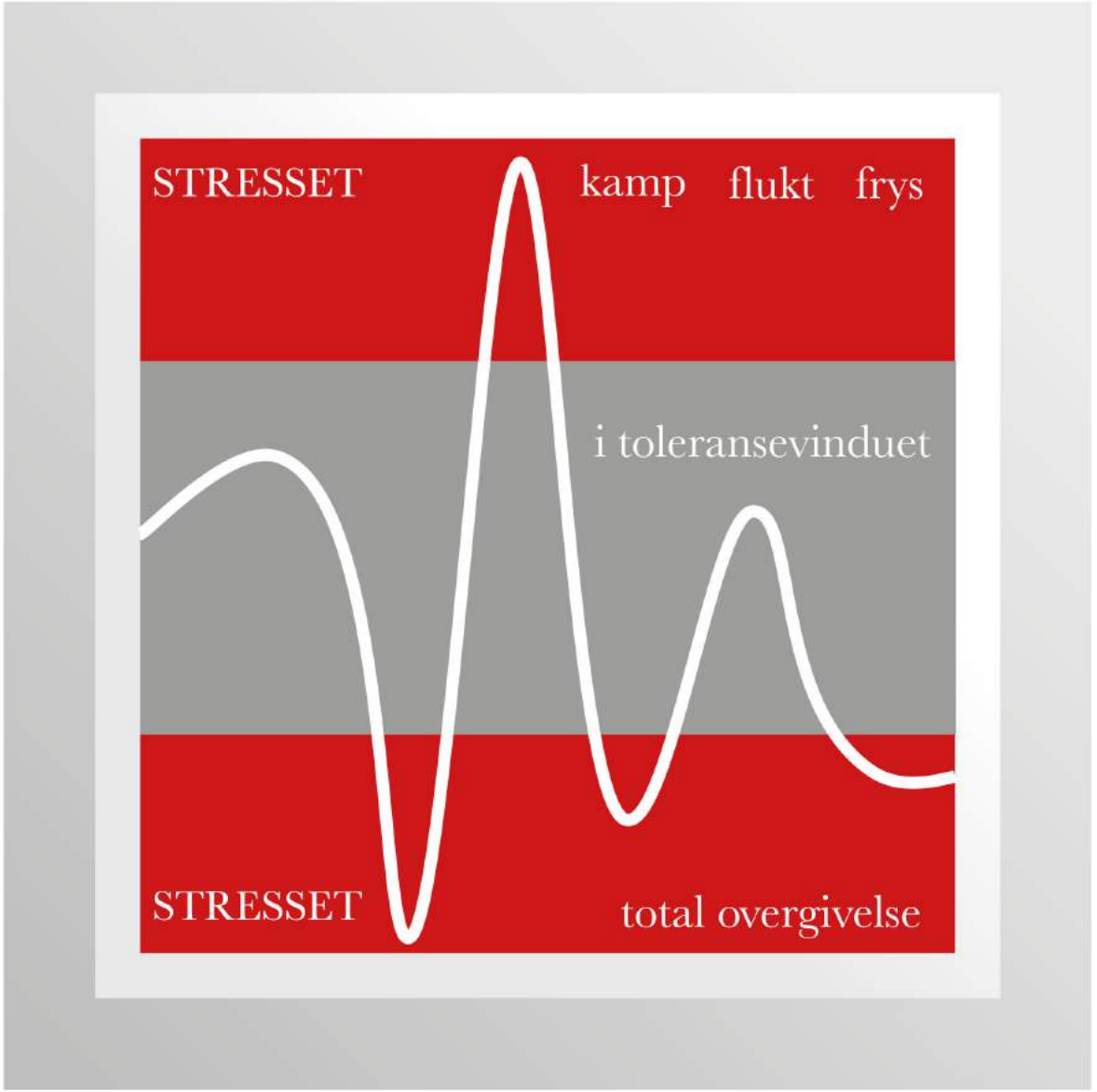


Smerteuttrykk

Gå sammen to og to:

1. Lag sammen fortellingen til en av disse ungdommene.
2. Lag den som «Jeg-fortelling»

Toleransevinduet

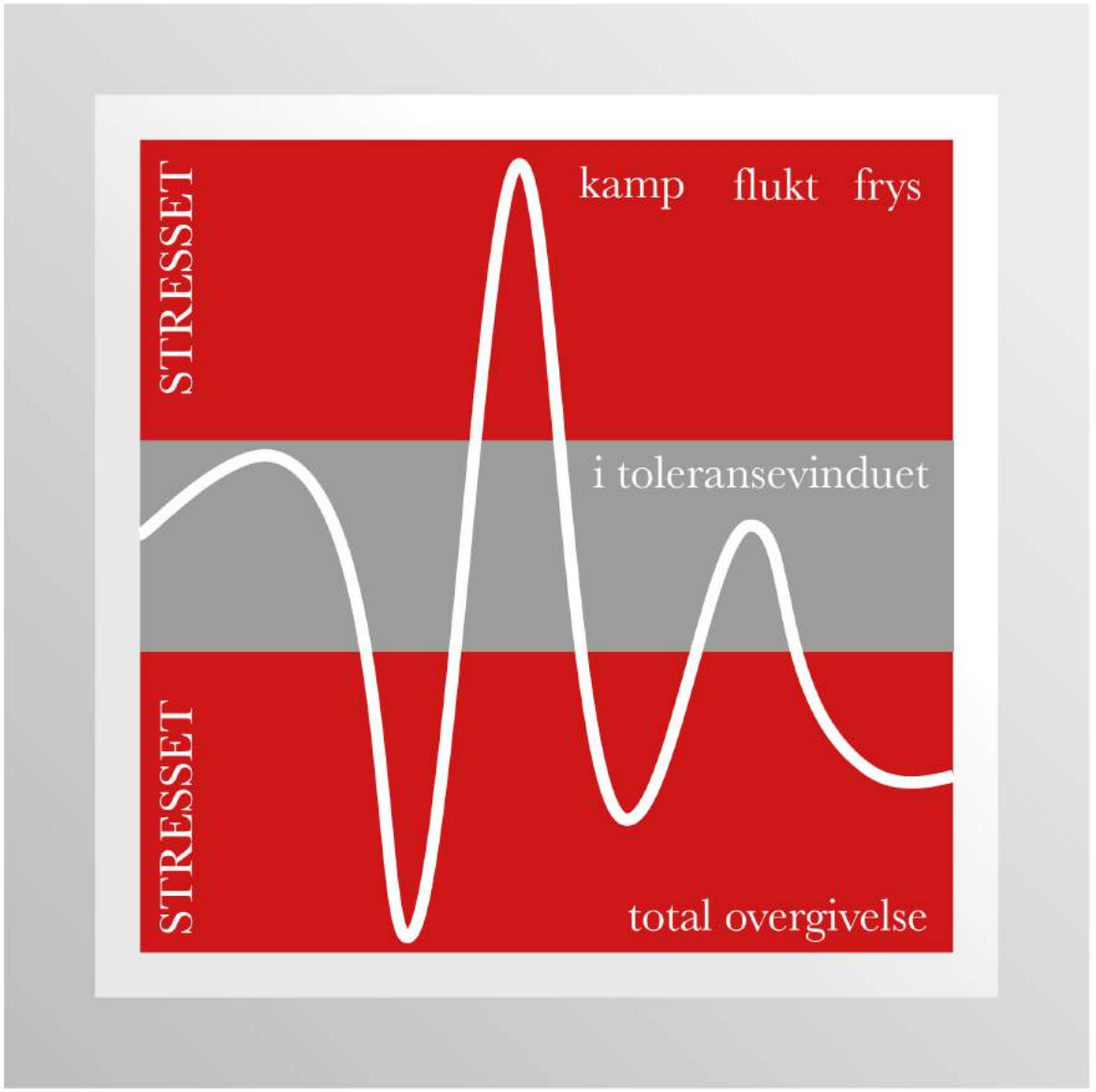


AKTIV FORSVARSRESPONS
(Hyperaktivering)
Panikk, sinne, raseri, søvnvansker, mareritt, rastløs, hyperaktiv.

PASSIV FORSVARSRESPONS
(Hypoaktivering)
Følelsesløs, nummen, tilbaketrukket, tiltaksløs, uinteressert, avslått.

RVTS SØR

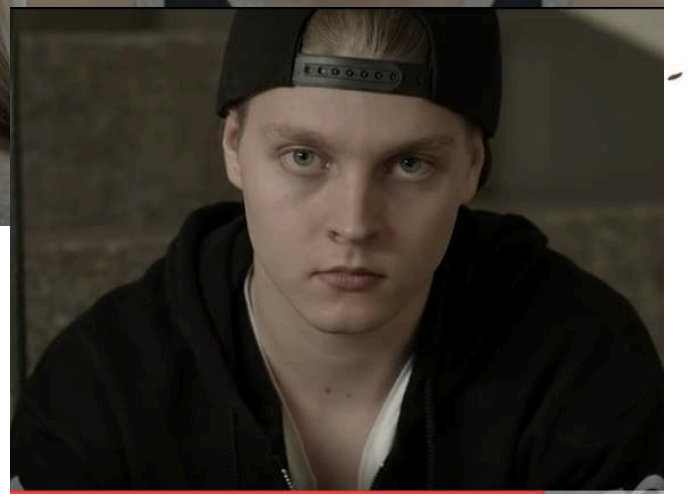
Toleransevinduet - smalt

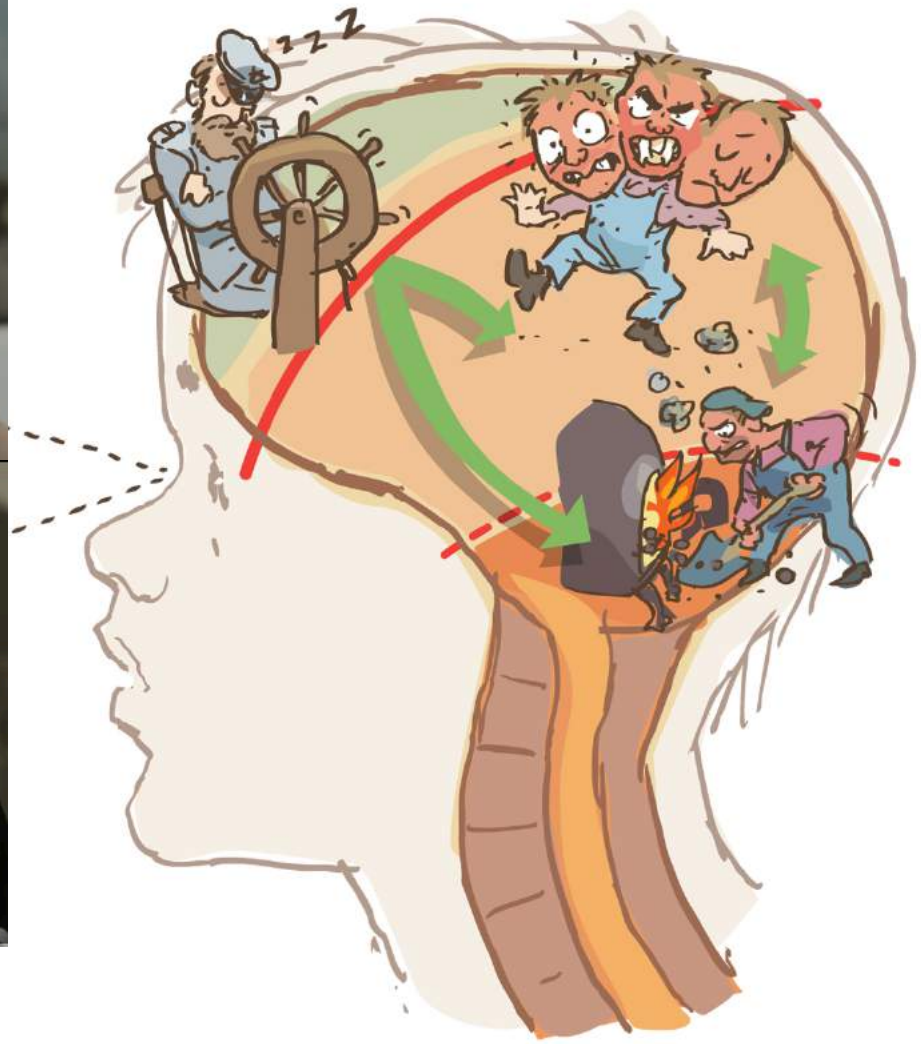


AKTIV FORSVARSRESPONS
(Hyperaktivering)
Panikk, sinne, raseri, søvnvansker, mareritt, rastløs, hyperaktiv.

PASSIV FORSVARSRESPONS
(Hypoaktivering)
Følelsesløs, nummen, tilbaketrukket, tiltaksløs, uinteressert, avslått.

Hvor i toleransevinduet er jeg i møte med...





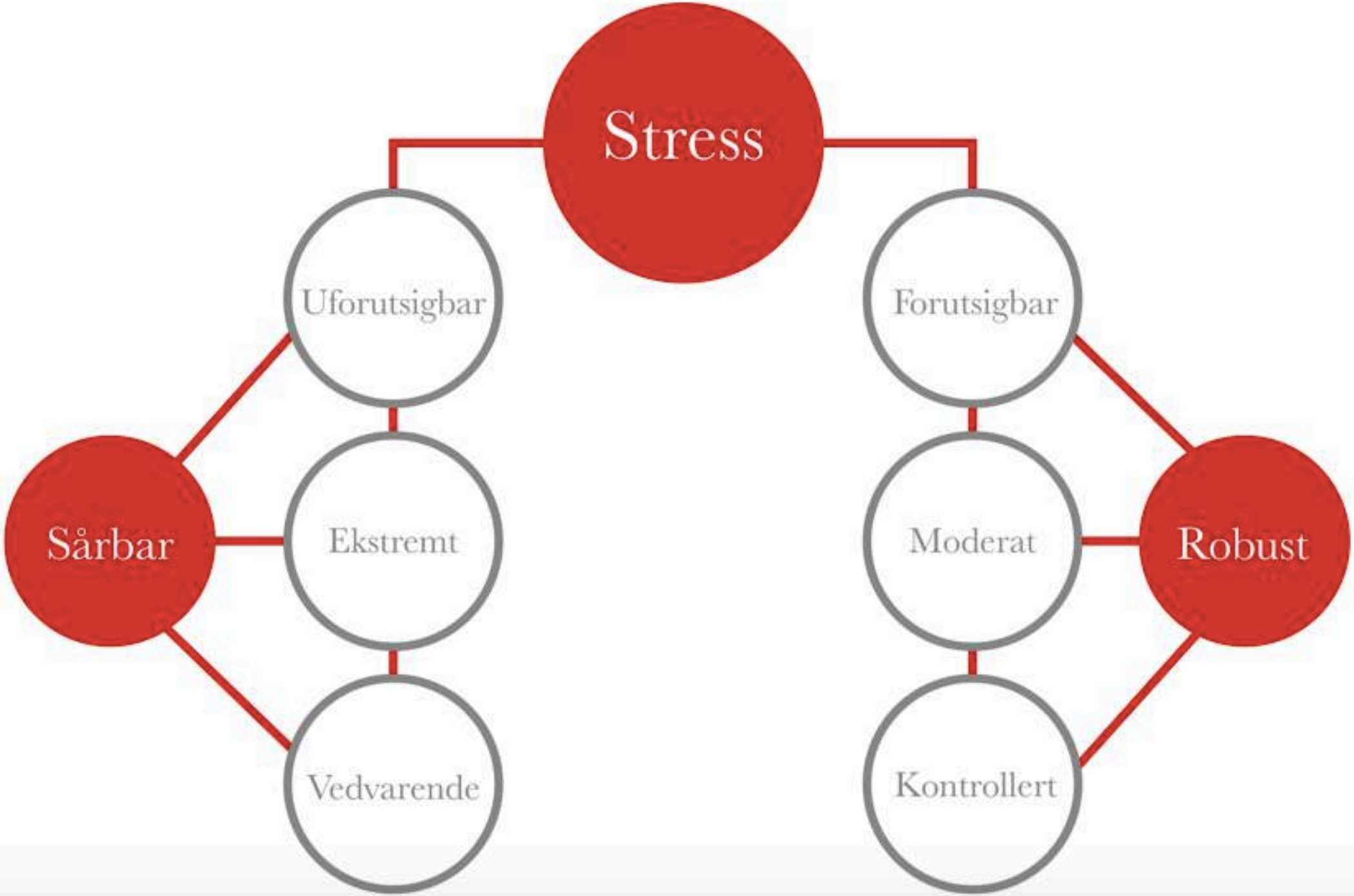
Lekens betydning

Lek og kreativitet er motorveien til gode relasjoner og god utvikling

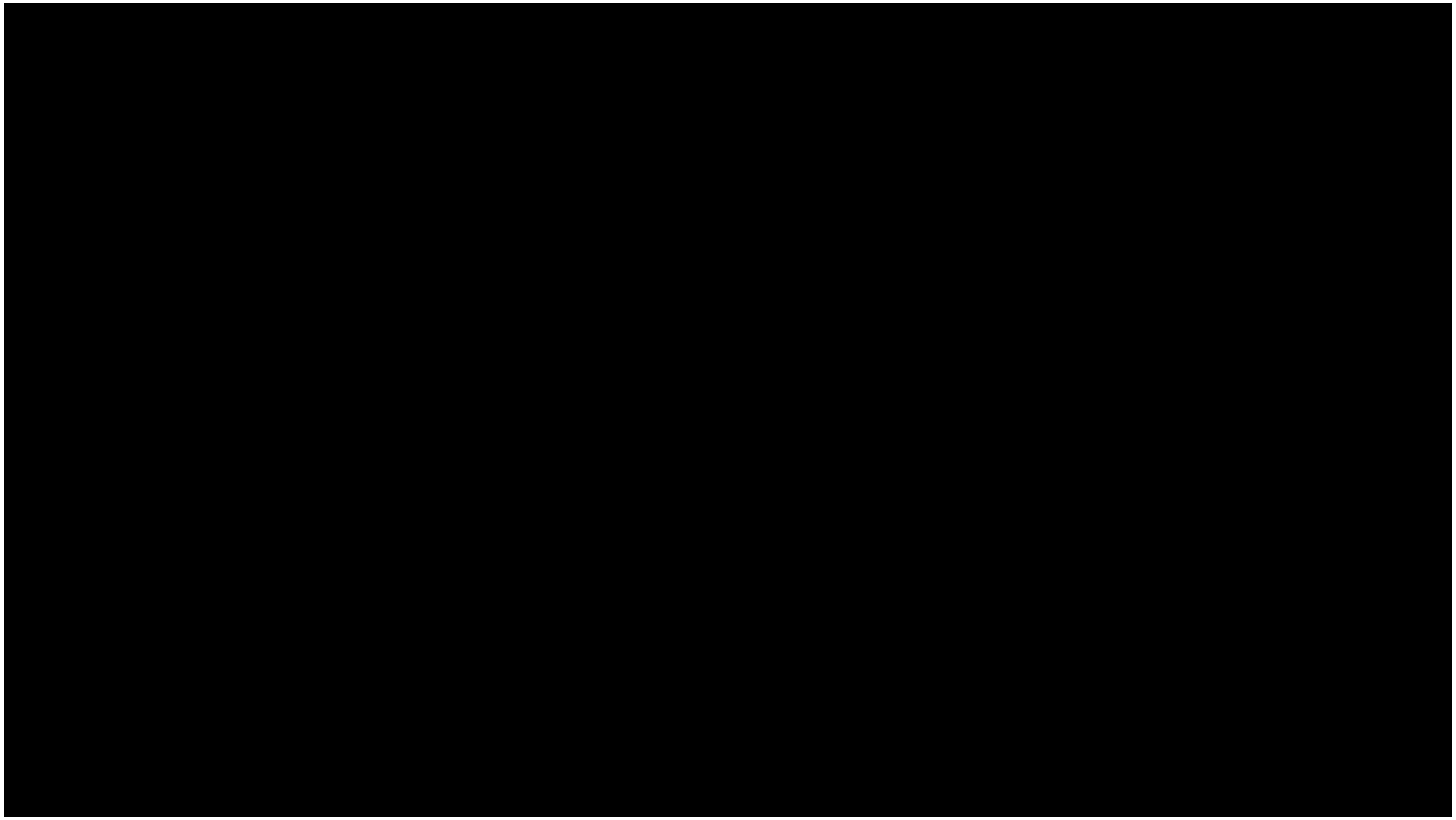
Daniel Siegel 2016

Hva likte du å leke som barn?

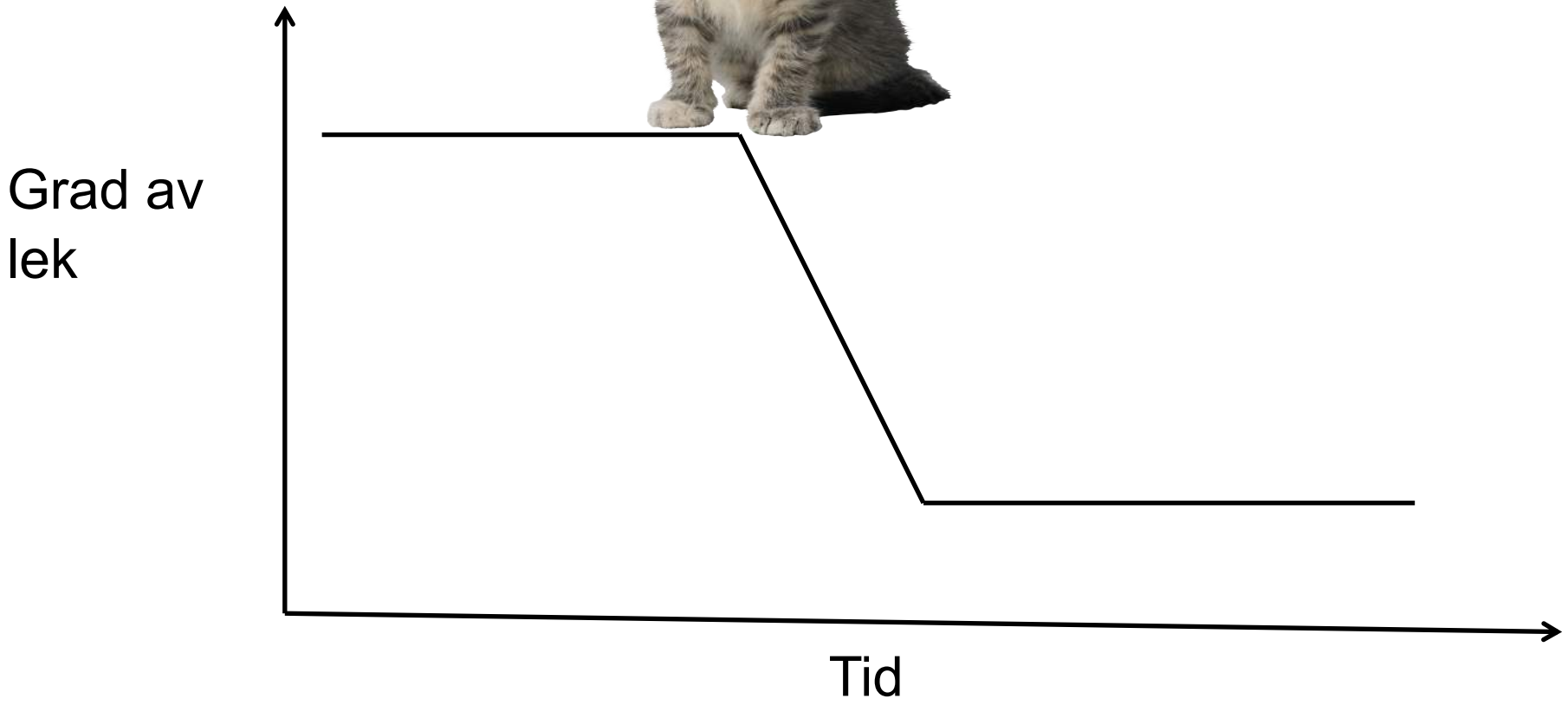
- Tenk på en lek du likte å leke som barn eller ungdom..
- Hvilke følelser får tanken på denne leken fram hos deg?
- Del med sidemannen


Stress
Uforutsigbar
Forutsigbar
Sårbar
Ekstremt
Moderat
Robust
Vedvarende
Kontrollert

The primal power of play



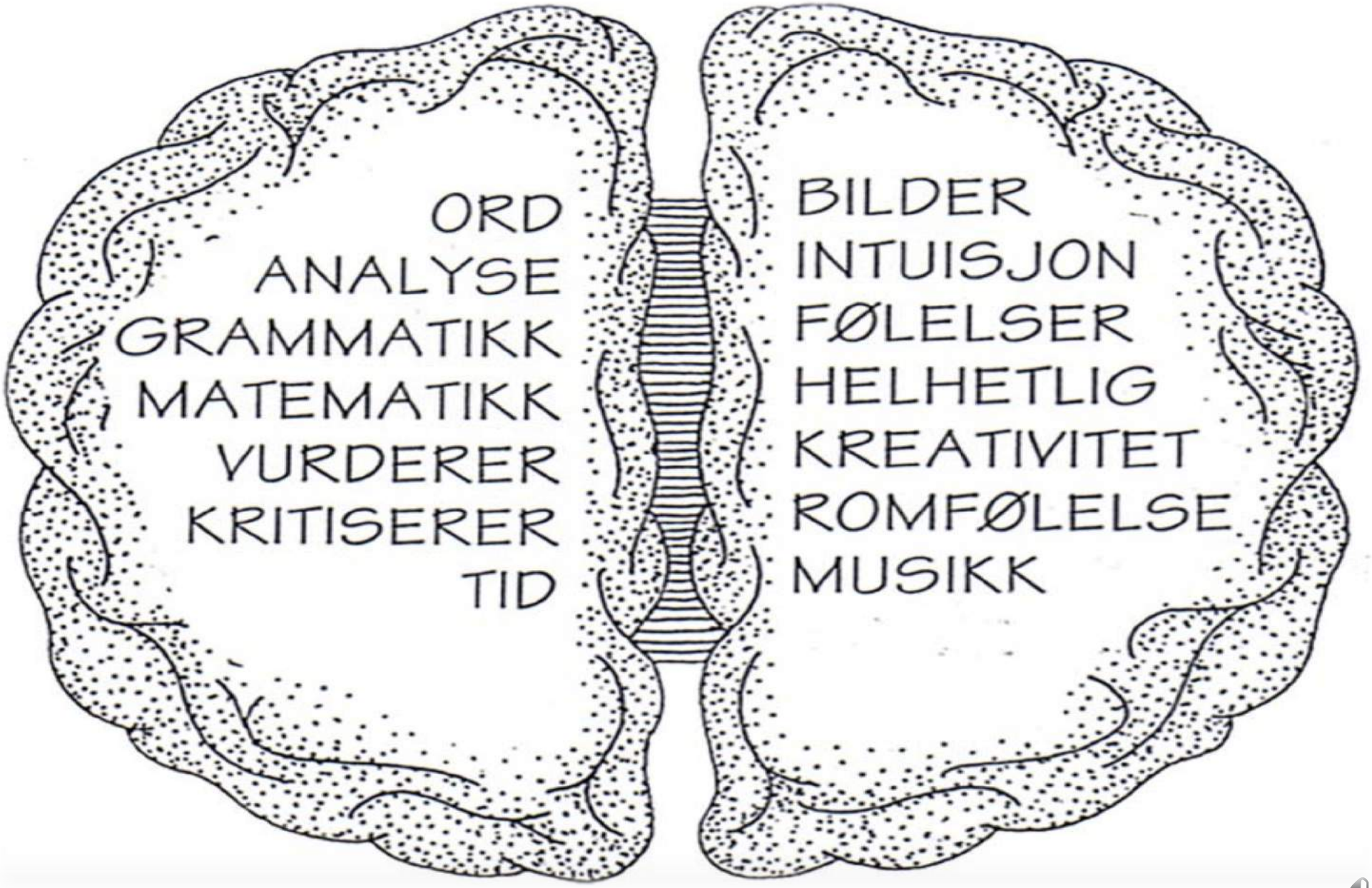
Ved frykt stopper leken



Lek er en tilstand

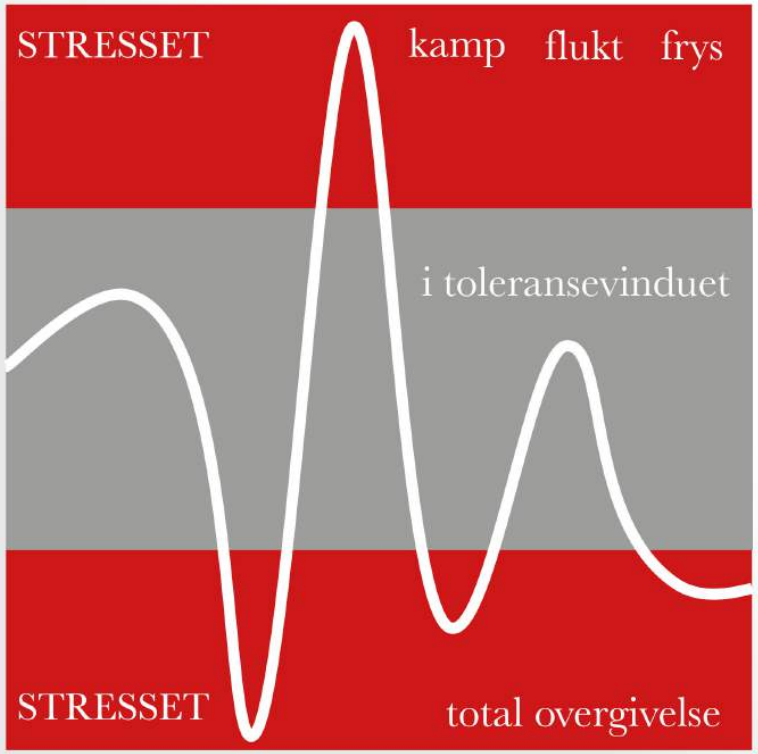
Det handler om:

….å ha lyst til
….å være tilstede i øyeblikket
….å ha lite fokus på seg selv
….å improvisere
….å ha en følelse av kontroll og mestring
….å være påkoblet, være en del av noe
….å være glad


ORD
ANALYSE
GRAMMATIKK
MATEMATIKK
VURDERER
KRITISERER
TID
BILDER
INTUISJON
FØLELSER
HELHETLIG
KREATIVITET
ROMFØLELSE
MUSIKK

LILLAGULRØDGRØNN
GULBLÅGRØNNLILLA
RØDGULRØDBLÅRØD
GRØNNRØDBLÅLILLA
LILLAORANSJEGRØNN
RØDGULBLÅRØDLILLA
ORANSJEGULBLÅRØD

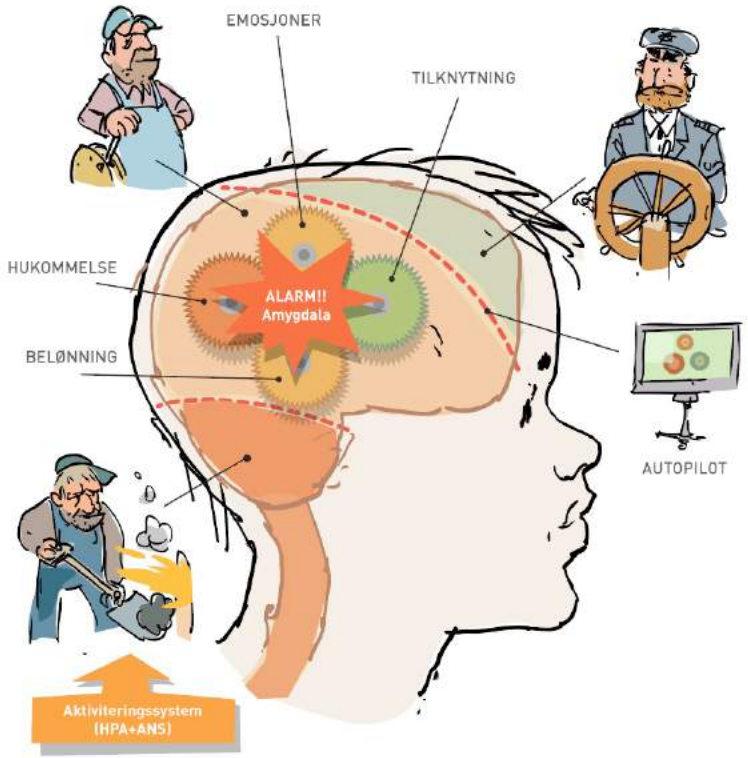
Traume er i kroppen



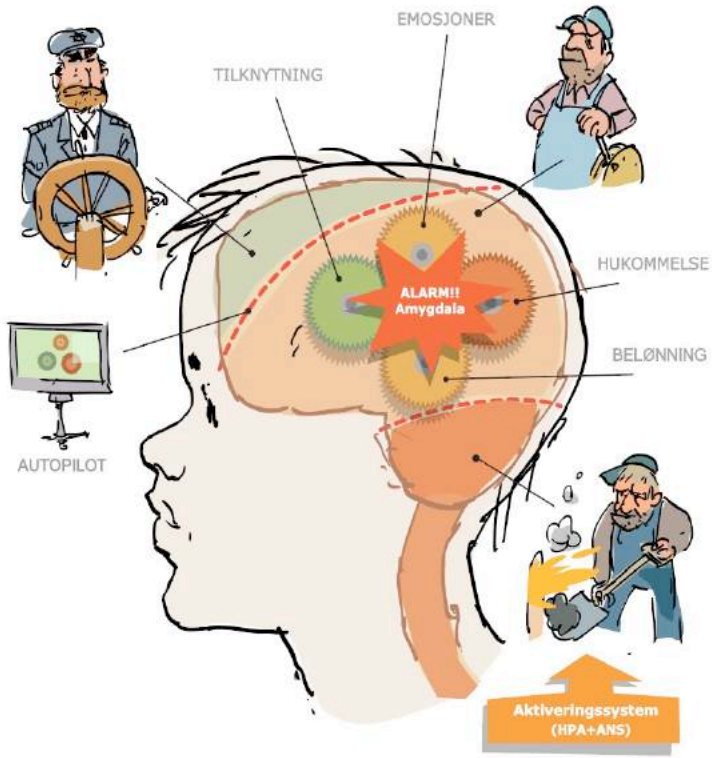
Lek, glede og positive affekter utvider toleransevinduet

(Pat Ogden, 2015)

Jeg er metoden



Voksen



Elev

Traumefeltets viktigste terapi

Refleksjonsoppgave

- Hvordan kan dere være reguleringsstøtte for elever som strever?
- Hva gjør du når du selv blir dysregulert?
- Har dere kultur for å ta opp at dere «mister det» i møte med elever?
- Er det ok på ditt trinn å ta opp at noen kanskje trenger avløsning?

Grunnleggende Traumeforståelse

Å forstå mennesker i lys av hva de har opplevd

Å forstå mennesker i lys av hva de ikke har opplevd

Å forstå mennesker i lys av hvordan de har det akkurat nå

Neste samling: «Tenk tanken»

- https://player.vimeo.com/video/317964863?dnt=1&app_id=122963

Mellomarbeid

- Gå inn på https://snakkemedbarn.no og bli kjent med denne siden. Bruk gjerne et personalmøte til dette.

- Se på **lær mer delen**, og prøv et (eller fler) **spill** to og to sammen. Målet er at dere blir litt kjent med innhold på nettsiden

- Gå inn på websiden og gå gjennom presentasjonen fra i dag sammen med de andre på teamet.

Mål for dagen

- Du har fått bedre forståelse for hvordan hjernen utvikles.
- Du har fått tips til hvordan du kan jobbe med både deg selv og elevene dine.
- Du er mer bevisst lekens betydning for læring og utvikling
- Du har hatt en god planleggingsdag

Tilbakemelding

Gå inn på www.rvtssor.no/kontakt

Avslutning

- Du er min engel – Admiral P

“Mening skapes
gjennom forståelse.
Det gir mulighet
for en helt ny fortelling
om den enkeltes liv.”

RVTS SØR

Regionalt ressurssenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no