

## Traumesensitiv tilnærming

Mortensrud skole er med i prosjektet Levekårssatsning initiert av Byrådsavdelingen for Oppvekst og Kunnskap. Prosjektet skal innrettes i tråd med prinsippene om en traumeinformert by og strategien for Barnehjernernevet. Mortensrud skole skal i lys av innsatser innenfor språkutviklende undervisning, foreldresamarbeid og traumesensitiv undervisning arbeide for å motvirke effekten levekårsutfordringene elevene lever under kan ha. Mortensrud skole er i gang med strukturert kompetanseheving innenfor traumesensitiv tilnærming, både på individ- og systemnivå. Kompetansehevingen består av fellestider med hele personalet, samt teamøkter med fordypning i områder, casedrøftinger og fokusområder for trening/observasjon.



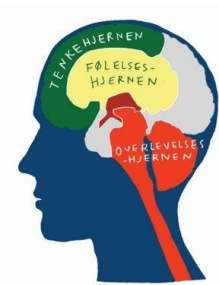

---

### *“Kids do well if they can”*

---

I skolen møter vi mange ulike elever; de har med seg ulike erfaringer og vi vet at en andel av elevene kan ha med seg belastende livshendelser. For den voksne kan dette medføre at det er utfordrende å møte alle elevene på en hensiktsmessig måte. På Mortensrud skole tenker vi at elevene har noen viktige fellestrekk: de er i en fase av livet hvor utvikling og læring er sentralt, i tillegg til at de er sårbare for stress og belastende opplevelser. Ved at vi har kunnskap og kompetanse om hjernens utvikling og hvordan stress kan påvirke hjernen har vi et bedre utgangspunkt for å møte elevene på en god måte. Traumesensitiv tilnærming tar utgangspunkt i traumepsykologi, utviklingspsykologi og pedagogikk, noe som medfører at tilnærmingen også vil være en god tilnærming utover elever som har opplevd traumer. Ved en traumesensitiv tilnærming flytter vi fokuset fra elevens atferd og handling, til hva som ligger bak atferden, hvem de er og hvilke erfaringer de har med seg. Fokuset flyttes fra endring hos eleven til endring av omgivelsene, dette skaper et større handlingsrom. Hvordan vi tolker atferd påvirker hvordan vi møter den, og med utgangspunkt i traumesensitiv tilnærming møter vi atferd som utfordrer med en undrende tilnærming og en nysgjerrighet til hva som er bak atferden.

## Den tredelte hjernen



For å forstå hvordan stress kan påvirke utviklingen tas det utgangspunkt i en forenklet forklaringsmodell på hjernens oppbygning; “den tredelte hjernen”.

**Overlevelseshjernen:** Her kontrolleres basale kroppsfunksjoner, motorikk balanse, rytme søvn/våkenhet og aktiveringstilstand. Alle våre sanser ledes hit, og det er her de reflekssive reaksjonene kontrolleres (fight, flight, freeze).

**Følelseshjernen:** Her reguleres og styres våre emosjoner og relasjoner. Den gir oss evnen til omtanke for andre og til å føle tilknytning. Mennesker, som sosiale vesen, er helt avhengig av gode relasjoner i livene våre og dermed blir denne delen av hjernen også særst viktig. Dersom et barn erfarer å etablere god tilknytning og relasjoner tidlig i livet, vil barnet åpne opp for relasjoner til andre og mer perifere personer senere. Dersom de ikke opplever dette kan relasjoner senere i livet bli utfordrende.

**Tenkehjernen:** Denne delen av hjernen lar oss undersøke og forstå komplekse problemstillinger, evnen til å uttrykke oss gjennom det verbale språket, abstrakt tenkning, analysere, planlegge, vurdere og resonere. Alle de mer avanserte prosessene barna lærer i løpet av skoletiden og som vi henvender oss til i undervisningen.

---

*Hjernen er plastisk: «Use it or Loose it»*

---

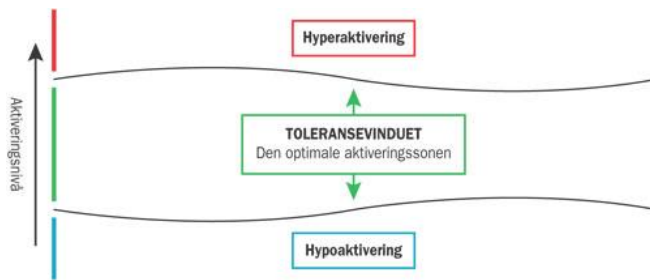
Hjernen er mer kompleks enn denne tredelte hjernen, den består av store nettverk som hele tiden er i utvikling. Hvordan den utvikles vil avhenge av hvilke erfaringer vi gjør oss og hva/hvordan vi lærer. De deler av hjernen vi bruker mye blir utviklet, og deler av hjernen vi ikke bruker forblir underutviklede til tross for at kroppen vokser og blir eldre. Gjentatte erfaringer skaper minner i hjernen som brukes i fremtiden, som en «motorvei».

## Stress og toleransevindu

Alle mennesker har et stressresponsystem som skal hjelpe oss ved ukjente farer. Mennesker som har opplevd belastende erfaringer hvor de ikke har fått nødvendig støtte og omsorg, vil raskere gå ned i refleks og reaktiv atferd og overlevelseshjernen kan bli styrende. Dette omtales som et overaktivert stressresponsystem. Dette kan medføre at de er kronisk forberedt på fare og det skal mindre til for å trigges.

Toleransevinduet brukes som en modell for å forstå atferd og aktiveringsnivå. Når man er innenfor sitt toleransevindu oppleves en følelse av trygghet og kontroll og vi er tilgjengelige for læring. Ved uregulert atferd kan vi tilby reguleringsstøtte for å regulere elevene tilbake til en følelse av trygghet og kontroll, “inn igjen i toleransevinduet”. Barn og unge som har et overaktivert stressresponsystem

eller lever under belastende forhold kan ha et smalere toleransevindu og ha større utfordringer med selvregulering.



## Reguleringsstøtte

Hvordan kan vi som trygge voksne bidra til at elevene lettere får «tilgang» til «tenkehjernen» og være innenfor sitt toleransevindu? Og dermed skape større rom for læring?

Først regulere – så relatere – deretter reflektere. Dette innebærer at man skal henvende seg til den del av hjernen som er «tilgjengelig» og minner oss på hvilken rekkefølge vi bør nærme oss barn på når de er stresset. Dersom vi henvender oss til den delen av hjernen som ikke er tilgjengelig vil det kunne føre økt stress og eskalering av situasjonen.

---

*«it's not a lack of will,  
it's a lack of skill».*

---

## Strukturell regulering

Struktur, forutsigbarhet, og tydelige forventninger og grenser bidrar til en følelse av trygghet. Strukturell regulering er tilpasningen som skaper oversikt og forutsigbarhet for elevene, samtidig som det skaper rom for læring ved å rydde bort unødvendig «støy».

Menneskehjernen er utviklet slik at vi skal reagere på ny stimuli og dermed aktivere vårt stressresponssystem. Mennesker med et sensitivt stressresponssystem kan få store reaksjoner på små endringer. Så, dersom skoledagen er preget av lite forutsigbarhet og lite struktur kan disse elevene bli utsatt for jevnlig aktivering av stressresponssystemet. På bakgrunn av dette er det på Mortensrud skole utarbeidet en egen «mal» for Den Gode Time på Mortensrud skole.

Oppstart	Hoveddel 1	Oppsummering og avslutning
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppstilling</li> <li>• Hils på alle elevene på vei inn</li> <li>• Starteraktivitet</li> <li>• Dagsplan/plan for timen visuelt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visuell støtte</li> <li>• Aktivering av forkunnskaper</li> <li>• Høy elevaktivitet</li> <li>• Differensiering og variasjon</li> <li>• Pauser/brain breaks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tydelig avslutning/oppsummering /exitoppgaver</li> <li>• Forberede til neste økt</li> <li>• Forberede til friminutt</li> </ul>

### Sensomotorisk regulering

En form for regulering som henvender seg til «overlevelseshjernen». Når kroppen er aktivert på denne måten gir det liten nytte å regulere med ord, da ordene ikke når inn. Det vil være mer hensiktsmessig å stimulere kropp og sanser for å regulere. Dette kan innebære aktiviteter som er motoriske, pusteøvelser, musikk, balanse, drikke vann etc.

Sensomotorisk regulering vil være nyttig når elever er aktivert i overlevelseshjernen og for å regulere elever gjennom skoledagen. I læresituasjoner bruker vi funksjoner som er avhengige av tilgang på tenkehjernen og for mange elever, eksempelvis som har opplevd traumer, har ADHD eller strever med regulering av andre årsaker, er dette krevende over tid. Etter hvert som man får mindre kapasitet og tilgang til tenkehjernen sender kroppen signaler om at den har behov for bevegelse. Dette kan komme til uttrykk som vandring, tromming med fingre etc., det hjelper dem å regulere seg. Denne atferden kan fort oppfattes som uro og forstyrrende og elever kan bli bedt om å slutte og sitte stille. Dette kan medføre mindre kapasitet til læring fordi de bruker mer energi på å motarbeide uroen. Her kan det være hensiktsmessig å benytte sensomotorisk regulering gjennom dagen for denne gruppen elever på klassenivå. Ved sensomotorisk regulering på klassenivå bør ikke aktiviteten være for vanskelig (da kan de virke mot sin hensikt og bidra til uro).

Brain breaks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undervisningen tar hensyn til det naturlige toleransevinduet og preges av pauser hvor det legges til rette for stimulering av kropp og sanser. Brain breaks er en pause for at informasjon kan bearbeides i hjernen og dermed bli klar for å motta ny kunnskap.</li> </ul>
Fikleting	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mortensrud skole har en verktøykasse bestående av flere ulike fikleting. Små beroligende objekter som elevene kan bruke til selvregulering ved pulten sin. Eksempelvis stressballer, fidgettoys, tangel terapi</li> </ul>
50 BPM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjernen sender ut beroligende hormoner ved avspilling av låter som har omkring 50 slag i minuttet. Dette er også en form for sensomotorisk regulering da hørselssansen stimuleres.</li> </ul>
Skolefaglige aktiviteter som fremmer sensomotorisk regulering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolefaglige aktiviteter som inneholder fysisk bevegelse bidrar også til sensomotorisk utfoldelse. Eksempelvis; hoppe tallinje, forme bokstaver ved kroppen, svare ja og nei på spørsmål ved å hoppe eller sette seg på stolen, hentedikta etc.</li> </ul>

### Relasjonell regulering

Elever tolker sosiale tegn hele tiden. De plukker opp ansiktsuttrykk, kroppsspråk, følelser og stemninger. Relasjonell regulering innebærer at vi bruker vårt eget kroppsspråk og sinnsstemning til å «smitte» elevene med ro.

#### – Speiling

Vårt speilnevrons system medfører at vi speiler andres atferd. Kunnskap om dette bidrar til en mulighet til å omgå våre speilnevroner og bruke det som en reguleringsstøtte for

elevene.

– Anerkjennelse av følelser

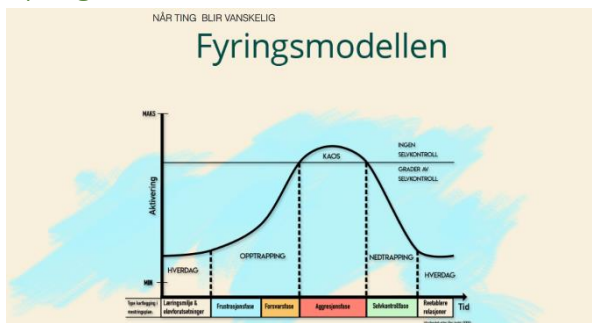
Det å sette ord på følelser har en regulerende effekt og kan bidra til å senke hjerteraten. Eksempler på å sette ord på følelser kan være:

- Jeg lurer på om du er litt frustrert fordi du synes dette ble vanskelig, ...
- Nå skal vi ha musikk og det vet jeg at du synes er kjedelig, ...
- Jeg forstår at dette ble leit, ...

– Relasjonskartlegging

For å få et bedre bilde av om det er elever som har få positive relasjonelle møteøyeblikk i løpet av en dag brukes relasjonskartlegging. Hvor lærerne ut ifra egne subjektive opplevelser vurderer sin relasjon til elevene og ut ifra denne kartleggingen setter i gang tiltak det der vurderes som nødvendig å styrke og/eller arbeide med en relasjon.

## Fyringsmodellen



Et verktøy som brukes for å kartlegge tegn, triggere og regulering i de ulike fasene i fyringskurven (frustrasjonsfasen, forsvarsfasen, aggresjonsfasen, selvkontrollfasen). Samt en ressurside for når ting fungerer. Modellen visualiserer hvordan avmakt kan føre til sinne, frustrasjon og aggresjon.

Målet med bruk av kartleggingsverktøyet er å få en forståelse av hvordan vi kan hjelpe elevene å regulere seg, samtidig som det kan skape en trygghet for voksne når det gjelder grensesetting og reguleringsstøtte. Ved å kartlegge elevens triggere og få innsikt i hva/hvordan/når ting fungerer vil man kunne få en økt forståelse av årsaken til at eleven utagerer.

Verktøyet kan brukes på enkelte elever og klasser/grupper. På bakgrunn av kartleggingen utarbeides også en mestringsplan som sier noe om hva eleven og voksne gjør når ting går bra, hvilke sterke sider eleven har og hvor mye støtte eleven trenger for å mestre. Her skal eleven også uttale seg, i «fredstid», om hva de trenger, hva de selv kan gjøre og hva de trenger av oss voksne.

Se Sharepoint for eksempelmal.