

En hjernevennlig skole

Mortensrud skole har de siste to årene hatt økt fokus på at elevene skal mestre skoledagen, og på den måten øke elevenes læring og trivsel. Skolens personal har hatt en kompetanseheving som har gitt lærere, assistenter og andre ansatte økt kunnskap og konkrete verktøy i møte med elever som kan oppleve skoledagen som utfordrende.



Det siste året har også elevene fått kjennskap til innholdet i denne kompetansehevingen gjennom begreper som eksempelvis «toleransevindu» og «brain breaks».

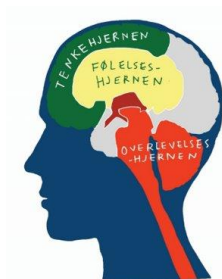
«Barn gjør så godt de kan, selv om det ikke alltid ser sånn ut»

Juveli, Knudsen og Briseid, 2023 s.34

På Mortensrud skole har alle ansatte mottatt kunnskap og kompetanse om hvordan hjernen utvikles, og hvordan stress kan påvirke vår fungering. Med denne kunnskapen er vi nysgjerrige på hvorfor mennesker gjør som de gjør. Vi skal være nysgjerrig på hva atferden er et uttrykk for. Hvordan vi tolker atferd påvirker hvordan vi møter den, og med kunnskapen vi nå har fått møter vi atferd som utfordrer med en undrende tilnærming og en nysgjerrighet til hva som er bak den.

I det følgende vil det kort oppsummeres hvilken teori vi har brukt for å få et felles språk og en felles forståelse når vi møter barn, og voksne, som opplever ting som er vanskelige.

Den tredelte hjernen



For å forstå hvordan stress kan påvirke utviklingen tas det utgangspunkt i en forenklet forklaringsmodell på hjernens oppbygning; “den tredelte hjernen”. Dette er ikke en modell som representerer hjernens fysikk, men som kan brukes som en måte å forstå ulike funksjoner på.

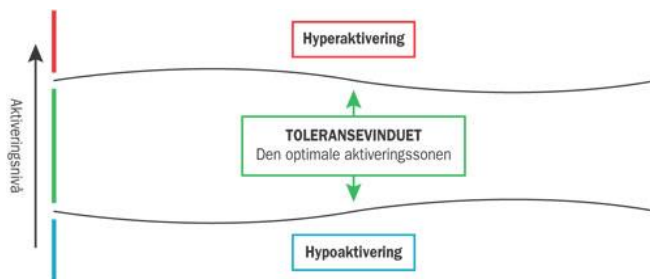
Overlevelsesshjernens: De funksjoner som gjør at vi lever, og overlever. Kroppsfunksjoner som pust, puls, sanser, sult og tørst, og våre refleksive stressresponser som fight, flight, freeze.

Følelshjernen: De funksjoner som styrer våre grunnleggende følelser, og omtanke for andre. Dette omhandler hvordan vi forholder oss til andre.

Tenkehjernen: De funksjoner vi bruker når vi tenker, når vi undersøker og forstår mer omfattende problemstillinger, bruker det verbale språket, tenker abstrakt, planlegger og organiserer.

Stress og toleransevindu

Toleransevinduet brukes for å forstå vår atferd og aktiveringsnivå. Når vi er innenfor vårt toleransevindu fungerer vi godt, vi er til stede, konsentrerer oss og klarer å kjenne på ulike følelser. Når vi er innenfor vårt toleransevindu, er vi mottakelig for læring og har «tilgang på tenkehjernen». Dersom man opplever stress, ubehag, frustrasjon eller står for lenge i en aktivitet, vil vi naturlig gå utenfor vårt toleransevindu.



Bilde hentet fra: [Konsekvenser: Toleransevinduet - RVTS Stø Kurs](#)

På Mortensrud skole tar undervisningen hensyn til dette og legger inn «brain breaks»/aktiveringsøvelser som bidrar til at elevene tilbringer mer tid innenfor sitt toleransevindu. Vi har også jobbet med ulike metoder for å få elevene inn i toleransevinduet når de går utenfor på grunn av hendelser som oppstår. Vi har som mål at elevene skal være så mye som mulig innenfor sitt toleransevindu.

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?

Når vi voksne støtter elevene inn i toleransevinduet gjør vi det som kalles for regulering. For å hjelpe elevene inn i toleransevinduet igjen når de går utenfor må vi være oppmerksomme på hvordan vi henvender oss til eleven, og henvende oss av den delen av hjernen som er «tilgjengelig». Behov i «overlevelseshjernen» må være tilfredsstilt før vi kan bruke relasjonen vi har til elevene som støtte, og dermed få tilgang på «tenkehjernen» igjen.

Strukturell regulering

Struktur, forutsigbarhet, og tydelige forventinger 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» med å bruke energi og tanker på å undre seg på hva som skal skje, hvor det skal skje, og hvordan det skal

skje. Dersom skoledagen er lite forutsigbar og består av lite struktur kan dette bidra til økt stressnivå, og dermed mindre tilgang på «tenkehjernen».

Her er et eksempel på en dagsplan som gir eleven forutsigbarhet i skoledagen:



Mortensrud skole har utarbeidet en egen «mal» for Den Gode Time på Mortensrud skole, som skal sikre at alle undervisningstimer bidrar til forutsigbarhet og følelse av trygghet.

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

Sensomotorisk regulering

En form for regulering som henvender seg til «overlevelseshjernen». Når kroppen er aktivert på denne måten gir det liten nytte å støtte barna med ord. 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, spise mat etc.

Dette er også et verktøy vi bruker i undervisningen for å hjelpe elevene til å være mer inne i toleransevinduet i løpet av dagen. Når elevene skal lære er de avhengige av å ha tilgang på tenkehjernen, og dette kan være vanskelig over tid. Dette kan komme til uttrykk som vandring, tromming med fingre, uroligheter etc. Da vil det være hensiktsmessig å benytte sensomotorisk regulering for å gi hjernen en pause og gjøre seg klar for mer læring.

Brain breaks	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisningen tar hensyn til det naturlige toleransevindu og alle undervisningstimer har pauser hvor det legges til rette for stimulering av kropp og sanser. Brain breaks er en pause for hjernen hvor den skal klargjøres for å motta ny kunnskap.
Fikleting	<ul style="list-style-type: none"> • 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
BPM	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk av rolig musikk for å roe ned stressresponsystemet
Skolefaglige aktiviteter som fremmer sensomotorisk regulering	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviteter inneholder fysisk bevegelse og skolefaglige. Eksempelvis; hoppe tallinje, forme bokstaver ved kroppen, svare ja og nei på spørsmål ved å hoppe eller sette seg på stolen, hentediktat etc.

Relasjonell regulering

Vi mennesker tolker signaler fra andre hele tiden, vi tolker ansiktsuttrykk, kroppsspråk, følelser og stemninger. Relasjonell regulering innebærer at vi er bevisst hvordan vi bruker vårt eget kroppsspråk og sinnsstemning til å «smitte» elevene med ro. Videre arbeides det med anerkjennelse av følelser, da det å sette ord på følelser kan ha en regulerende effekt.

Eksempler på dette 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, ...

Hvordan kan vi sammen arbeide for at elevene har det trygt og godt på skolen?

Et godt samarbeid mellom skole og hjemmet kan bidra til at elevene i større grad er innenfor sitt toleransevindu. Nedenfor vil det komme noen konkrete eksempler på hvilken støtte hjemmet kan gi i dette arbeidet:

Forutsigbarhet og rutiner

Rutiner i hjemmet påvirker skoledagen, og ved å ha faste rutiner for måltid, lekser og leggetid vil barna ha bedre forutsetninger for å holde seg innenfor sitt toleransevindu.

Gi barna informasjon som skole- og AKSdagen

Gå gjennom ukeplanene og skolemeldinger sammen med barna, forbered de på hva som skal skje og snakk om annerledesdager.

Samarbeid skole og hjem

Elevenes foresatte er skolens viktigste verktøy i møte med elevene. Ved å være aktiv i skolemiljøet med å delta på møter, arrangementer og dele nyttig informasjon med skolen signaliserer foresatte at skole er viktig og at vi jobber sammen for å støtte barna.

Støtt emosjonelle følelser

Støtt barna i å snakke om følelser, og snakk med de om hva man kan gjøre når følelsene tar overhånd.

Legg til rette for læring også hjemme

På samme måte som skolen forsøker å ta hensyn til toleransevinduet i undervisningen, vil det være et godt verktøy å ta hensyn til dette i arbeidet med lekser også. Dersom dere som foresatte opplever at elevene gang på gang går utenfor sitt toleransevindu når de skal gjøre lekser er det viktig at dette kommuniseres til læreren.

Kilder:

Johannessen, K.N & Bakken, A.-N. (2020). *Fra uro til ro. Utfordrende atferd og barns muligheter for læring*. Gyldendal.

Juveli, A., Knudsen, L. M. & Briseid, K.S. (2023). *Assistenthåndboka – trygge voksne skaper tryggere elever!*. Fagbokforlaget.

Nordanger, D.Ø & Braarud, H.C. (2017). *Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelpbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget.

