

Fra Uro til Ro

–

Å skape gode  
hverdager for store  
og små

**SNU** Senter for  
Nevrobiologisk  
Utviklingspsykologi



Kaja Næss Johannessen  
Psykologspesialist

# Dagens tema:

1. Stressresponssystemet og dets betydning for læring og samarbeid i en skolehverdag
2. Samfunnsendringer som påvirker det helhetlige bildet



# Stressresponsen

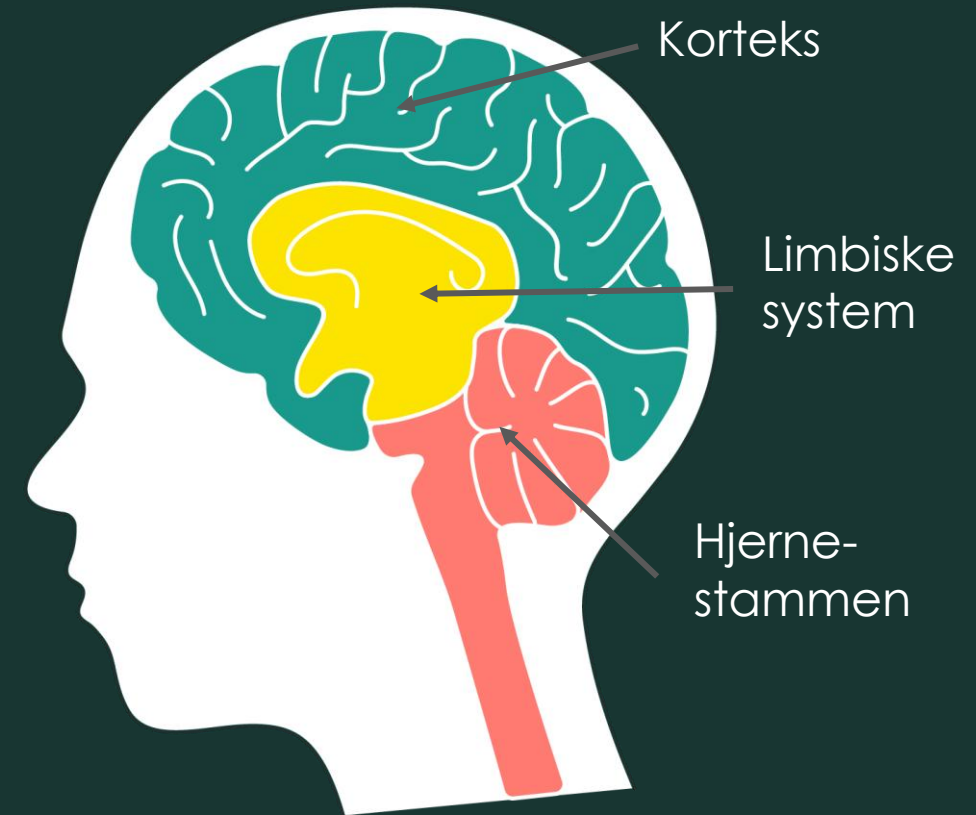
Hvorfor er den viktig?



# 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 viktige funksjoner, slik som impulskontroll, konsentrasjon, læring, konfliktløsning, følge regler og sosial samhandling

MEN: Biologisk sett er nettverk nederst i hjernen prioritert foran nettverk øverst



Illustrasjon: Von Kommunikasjon

# Stressresponssystemet

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

# 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

# Skole- og samfunnsutvikling

## 6-årsreformen

- 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 førsteklassinger.

[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?

## Flukten fra læreryrket

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

## Skjermbruk

- Barn og unges skjermbruk har over lengre tid vært økende. Pandemien bidro til å forsterke denne utviklingen.
- Tallene for 2023/24 viser derimot at tiden ungdom bruker på skjermaktiviteter, har flatet ut eller gått noe ned. Andelen som bruker mye tid foran en skjerm, er likevel høyere enn før pandemien.
- I 2023/24 brukte 74 prosent mer enn tre timer daglig foran en skjerm utenom skoletiden. Dette er mot 65 prosent i tiden rett før pandemien. Tidsbruken øker gjennom årene på ungdomstrinnet, men flater ut fra 10. trinn.

# 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 - LØRENSKOG

Betydelig redusert skolefravær etter implementering av forståelsen  
Større ro ved skole og økt tilfredshet hos ansatte og elever.

## 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 klasse miljø på trinn med tidligere  
høy grad av utfordrende adferd etter 6 uker med  
veiledning.  
Halvering av sykefravær  
70 % reduksjon i elevsaker første året

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



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

**"Hva er det som skjer inni barnet?"**

# Hva aktiverer stressresponsen?

Det er så mye mer enn vi tror



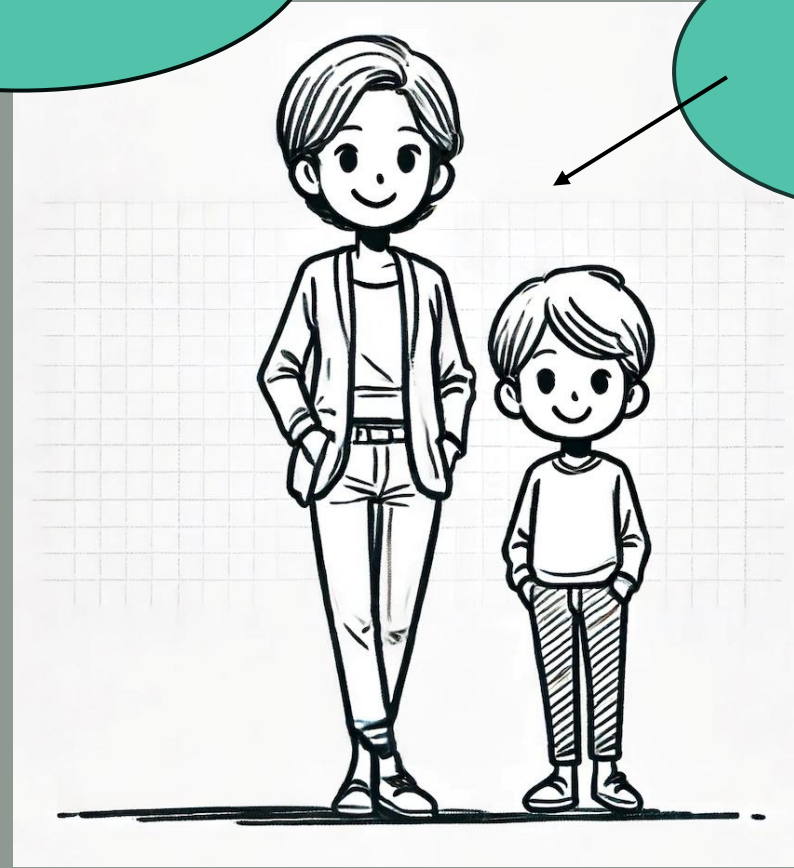
Tankene

Ytre

Indre



Alt i mellom



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

# 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

# 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!



# Sammen om endring

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

[www.snu-senteret.no](http://www.snu-senteret.no)

[www.snu-senteret.no/ressurser](http://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  
9000 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!**

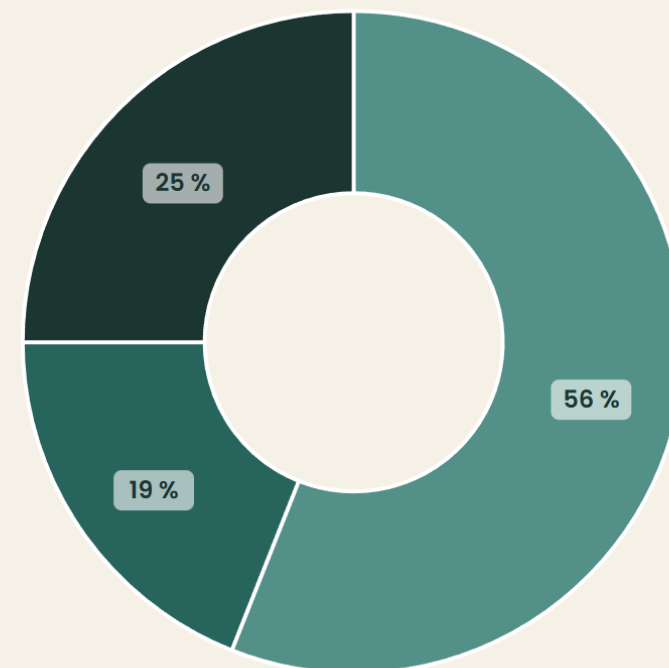
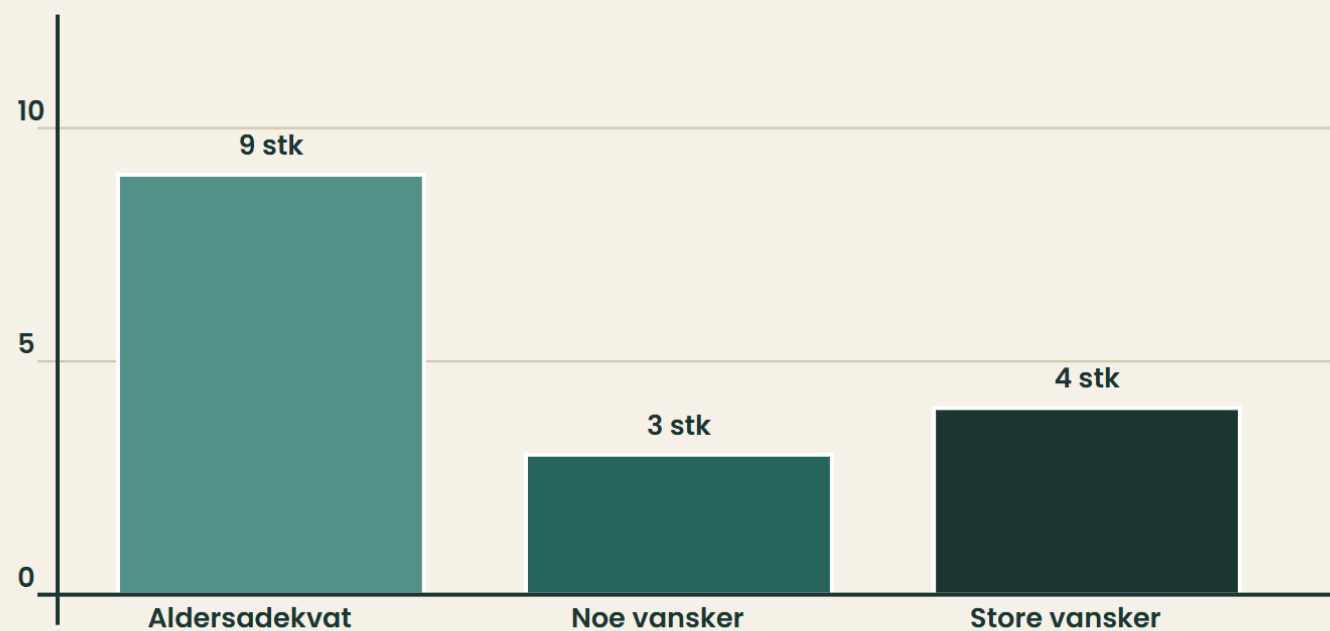


Scan for mer info!



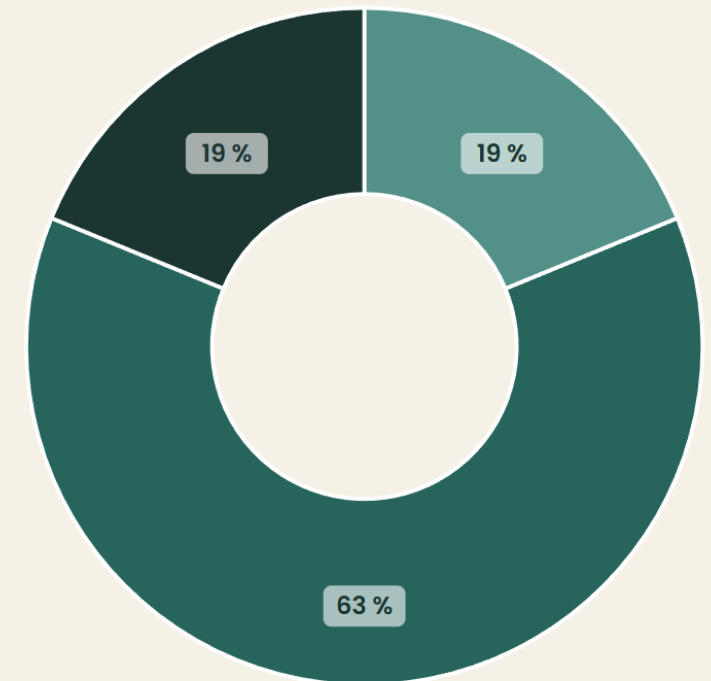
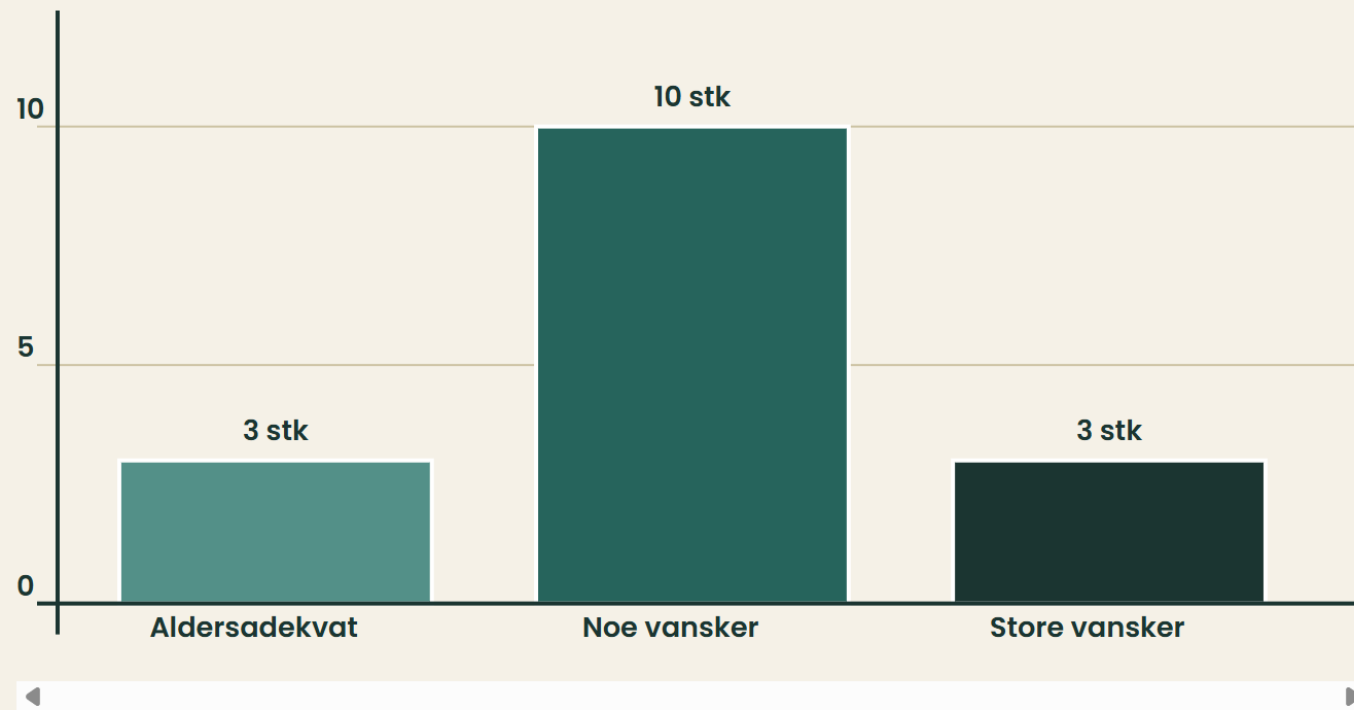
## Konsentrasjonsspenn

Evnen til å holde oppmerksomheten på en oppgave over tid.



# Stresstoleranse

Hvor raskt blir eleven aktivert av stressende situasjoner?



# SNU tilbyr

- Ett-årig videreutdanning – for å sikre dybdeforståelse og kontinuitet lokalt
- Undervisning
- Workshops
- Veiledning
- Webinarstøttet bokstudie

**Sammenligne**



Aldersadekvat  Noe vansker  Store vansker

**Konsentrasjonsspenn**

Evnen til å holde oppmerksomheten på en oppgave over tid.



**Oppfattelse og utføring av beskjeder**

Hvordan tar eleven imot og følger beskjeder?

