

- 1) Finn rytmen!
- 2) Bytt retning etter 10 klapp

Krokodilleklapp



Det er den draumen me ber på...

...at noko vedunderleg skal skje,

...at det må skje...



Stavanger
kommune



Hjernevennlig Skole

Ingrid Kristine Aspli,
psykologspesialist, skolehelsetenesta i Stavanger kommune



Stavanger
kommune

Innsatsområder

1 FOR ALLE
Trygge relasjoner
og fellesskap



2 FOR NOEN
Tidlig oppdagelse
og innsats



3 FOR ENKELTE
Tilpasset og
samordnet hjelp

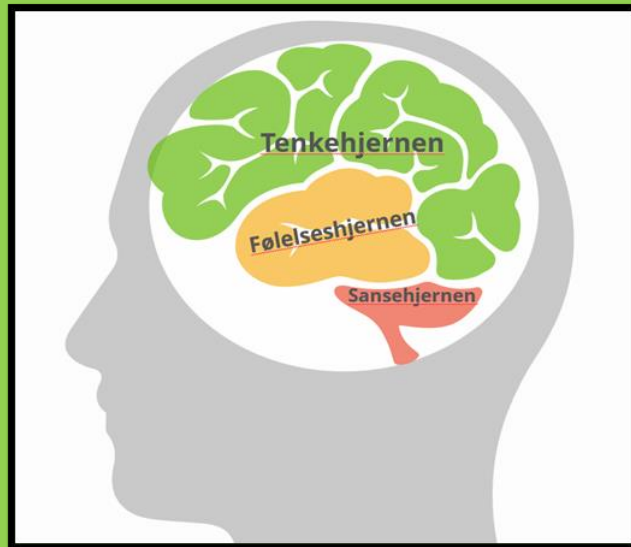


Tverrfagleg skolehelseteneste i Stavanger ønskjer å utvikle eit undervisnings-, rettleiings-, og aktivitetsopplegg for tilsette, elevar og foreldre i Stavangerskolen.

Målet er at barn og vaksne skal få auka kunnskap om barnehjernen og få hjelp til å legge opp skolekvardagen på ein måte som gir lågast mogleg stressnivå for elevar og lærarar, og dermed auke barna sine moglegheiter for læring.

Kjerneelementa i vårt opplegg er å gi vaksne og barn ein skolekvardag med større dosar av bevegelse, sansestimulering og positive kontaktpunkt i elev-elev-relasjon og lærar-elev-relasjon.

Kunnskap om hjernen



Hjernevennlig skolehverdag

med store nok/hyppige nok doser av sansemotorisk stimulering og positive relasjonelle kontaktpunkt

Her er alle
som jobber i
arbeidsgruppa
Hjernevennlig
skole



Hjernevennlig skole

med store nok/hyppige nok doser av sansemotorisk stimulering og positive relasjonelle kontaktpunkt

BARNESYN

Vi leser vansker som manglende ferdigheter og tilstandsavhengig (ikke manglende vilje)



VOKSENHJERNEN

De voksne hjelper hverandre med å passe på sin egen tilstand og eget kroppsspråk



STRUKTUR OG UNDERVISNING



Vi gir leken plass i hverdagen



Vi lærer barn mest gjennom kropp, sanser og relasjon



Vi har rytme, rutine og forutsigbarhet

REGULERING



Vi luker ut skjerm som reguleringsverktøy



Vi luker ut kjeft og straff

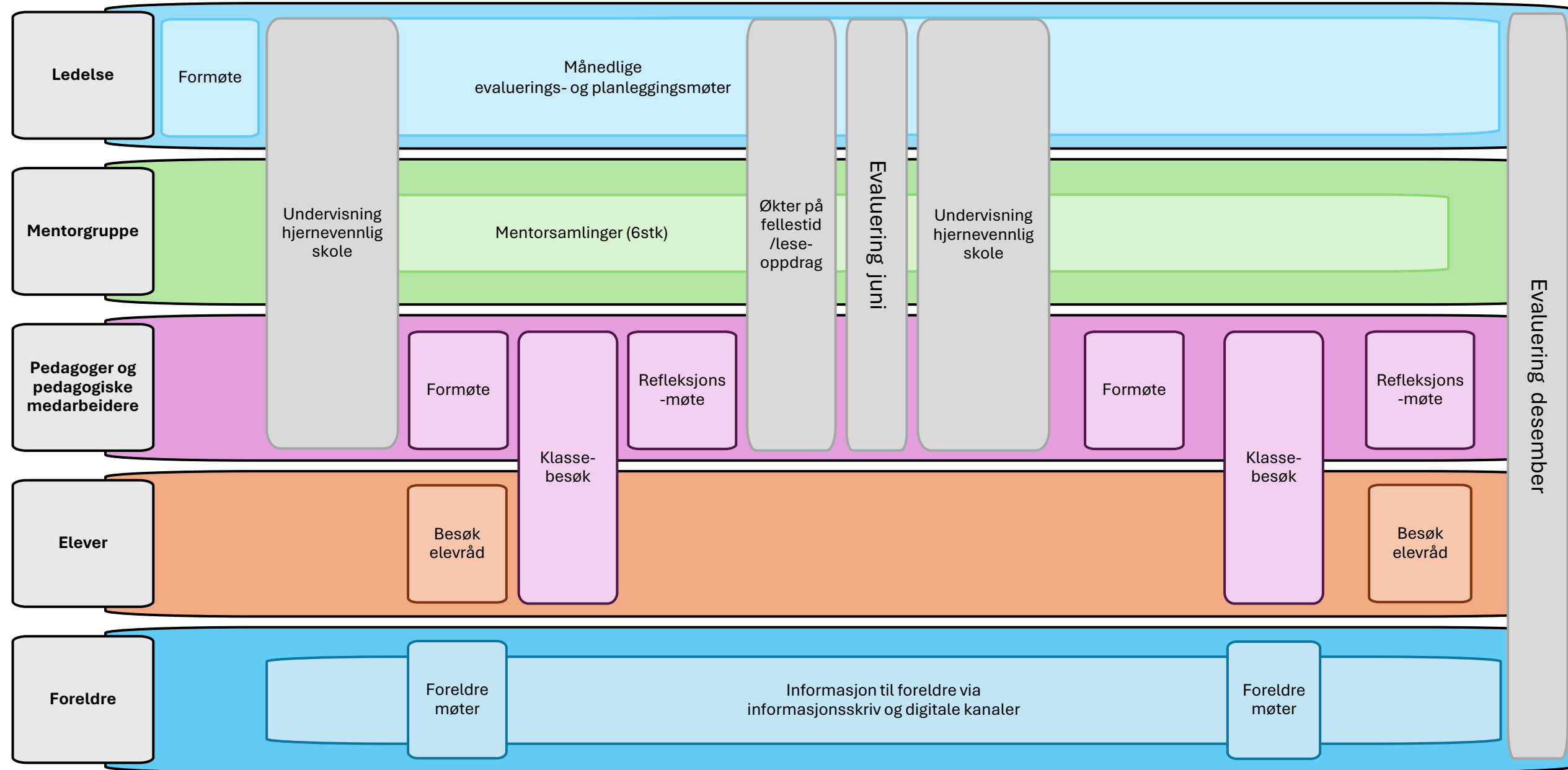


NÅR DET BRENNER



Vi slutter å dundre på døra i stengte etasjer, men går dit nøkkelen er

Hjernevennlig skole: Implementeringsprosess



Forskningsamarbeid



Sindre Mikal Dyrstad
Professor
IGIS



Cecilie Evertsen
Førsteamanuensis
Læringsmiljøsentret



Ingrid Skage
Førsteamanuensis
Læringsmiljøsentret



Hjernevennlig skole: avtaler på Kvernevik (høsten 2024) (rev. august24)

	Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
August	33	Planleggingsdag, kl. 12-15. Tema: kjeft, straff og konsekvens. Kva meiner vi med prososial adferd?			Skolestart	
	34					
	35	Formøte 1. trinn (Vegard+Martine)		Møte med ledelse kl. 10 IK+PH		
September	36	Mentorgruppesamling 4 kl. 13:30-15:00.	Fellestid pedmed 12:15-13:15 (1/3) Vegard			
			Fellestid lærere: gjennomgang av «Fra Uro til ro.» 1/6 Vegard			
	37	Oppstart satsingsklasser Klassebesøk og refleksjon 1. trinn: Vegard+Martine Formøte 2. trinn: Vegard+Martine	Foreldremøte 1.-4. trinn kl. 19-21 Ingrid Kristine		Foreldremøte 5.-7. trinn kl. 19-21 Ingrid Kristine	
	38	Klassebesøk og refleksjonsmøte 2. trinn: Vegard (ikke refleksjonsmøte) +Martine, evt. Olav				
39	Klassebesøk og refleksjonsmøte 3. trinn: Ingrid Kristine+Olav Formøte 4. trinn: Per Helge+Vegard+Ingrid Kristine	Fellestid lærere: gjennomgang av «Fra Uro til ro.» 2/6 Vegard				
Oktober	40	Mentorgruppesamling 5 kl. 13:30-15:00	Fellestid lærere: gjennomgang av «Fra Uro til ro.» 3/6 Per Helge	Møte med ledelse kl. 10 IK+PH		
	41	Haustferie				
	42	Klassebesøk og refleksjonsmøte 4. trinn: Per Helge+Vegard+Ingrid Kristine Formøte: 5. trinn: Vegard+Per Helge				
	43	Klassebesøk og refleksjon 5. trinn: Vegard + Per Helge Formøte 6. trinn: Vegard+Per Helge	Fellestid pedmed 12:15-13:15 (2/3) Vegard Fellestid lærere:			

Kompetanseheving skolepersonale



Kunnskap til alle på skolen,
felles forståelse og språk

Leseplan mentorer

- Til samling 2:
 - Kap 1: Elever med belastende liv
 - Kap 2: Stress og traumer
 - Kap 3: Hjernens utvikling og fungering
- Til samling 3:
 - Kap 4: Indre tilstand og vår fungering
 - Kap 5: Ulike former for regulering
 - Kap 6: Fysisk aktivitet og stimulering av sansene for å fremme læring
- Til samling 4:
 - Kap 7: Struktur, forutsigbarhet og læring
 - Kap 8: Undervisning tilpasset utviklingsnivå
- Til samling 5:
 - Kap 9: Samarbeid med eleven
 - Kap 10: Utfordrende atferd i eskalerte situasjoner
- Til samling 6:
 - Kap 11: Ivaretagelse av læreren
 - Kap 12: Håpets nevrologi

KAJA NÆSS JOHANNESSEN OG ANN-KARIN BAKKEN

Fra uro til ro



Utfordrende atferd
og barns muligheter
for læring

 GYLDENDAL



Klassebesøk

Alle klasser – alle trinn



Skreddersydde klassebesøk:
Lærer bestiller tema

Oppgave: Egg i taket

Hva skjer når vi klipper
snora?





Foreldremøte

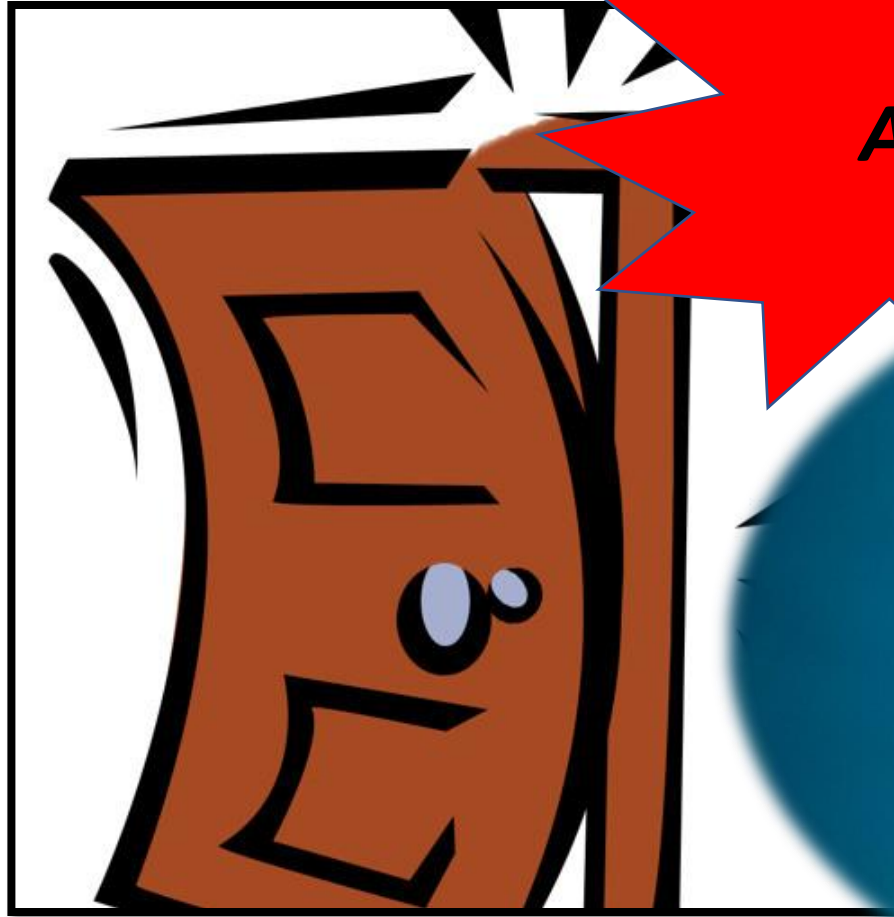
Barndommen – hjernebygging pågår

Hva trenger foreldre å vite om denne bygginga?

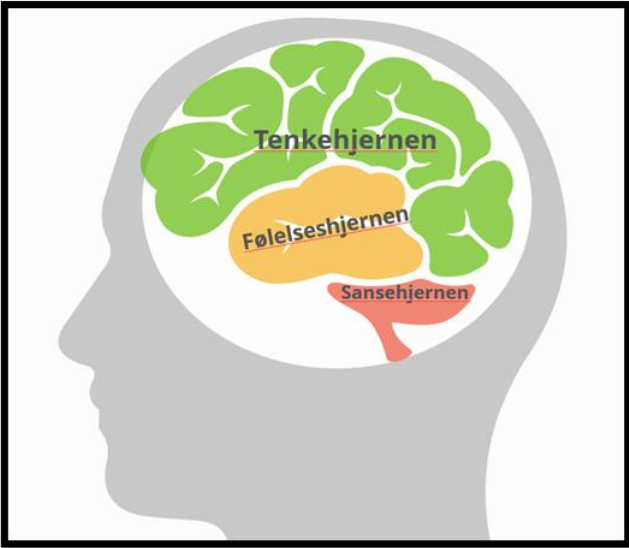
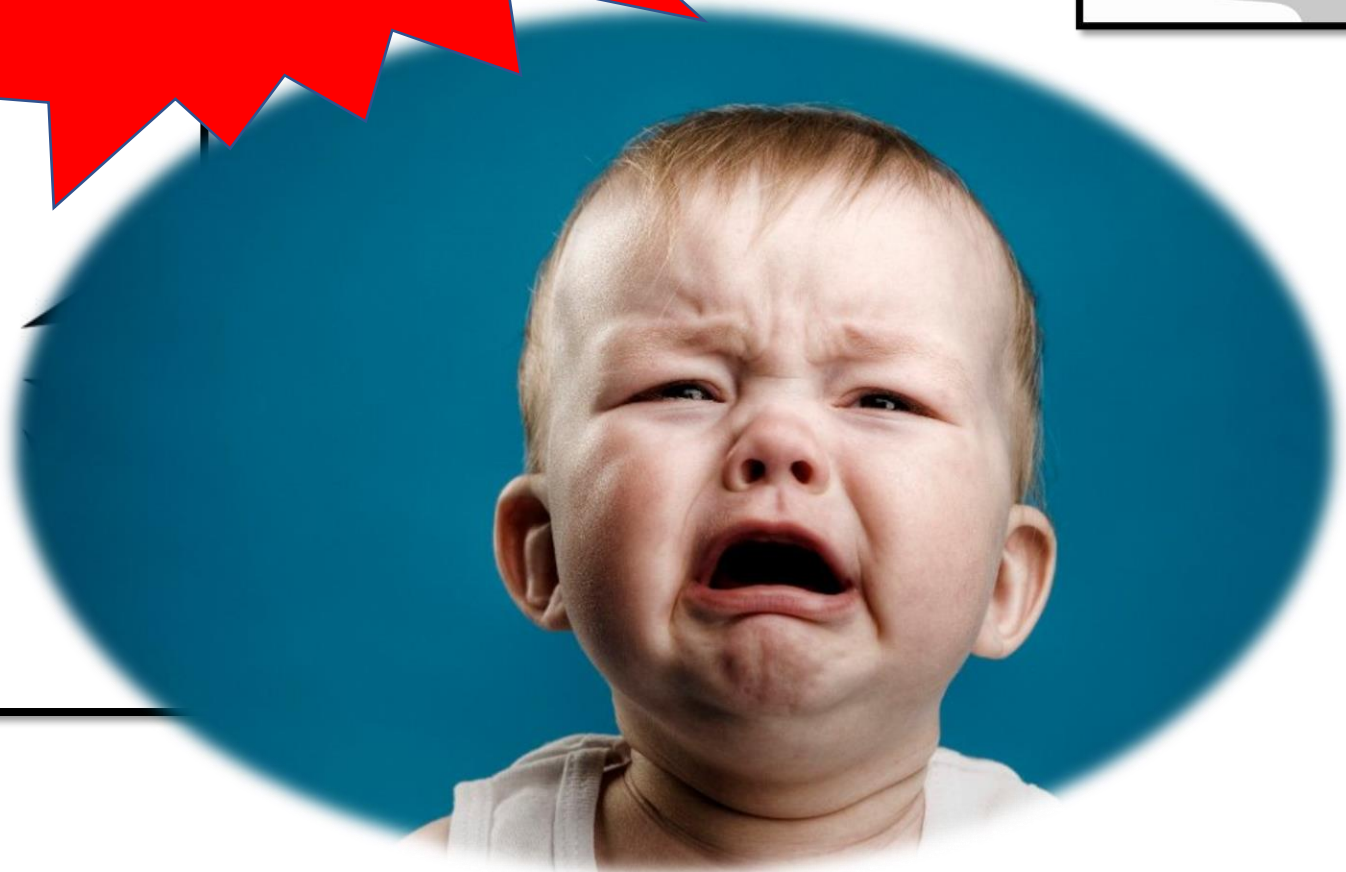
- *Hvordan kan et barn bli bunnløst fortvila over ein bagatell?*
- *Hvorfor hjelper det ikkje å appellere til fornuft?*
- *Hva er grunnen til at man som forelder vet hva man burde ha gjort, men ikke har sjans når det gjelder?*
- *Hvordan lage hjernevennlige hverdagsrutiner?*



FIGHT – FLIGHT – FREEZE - FAWN

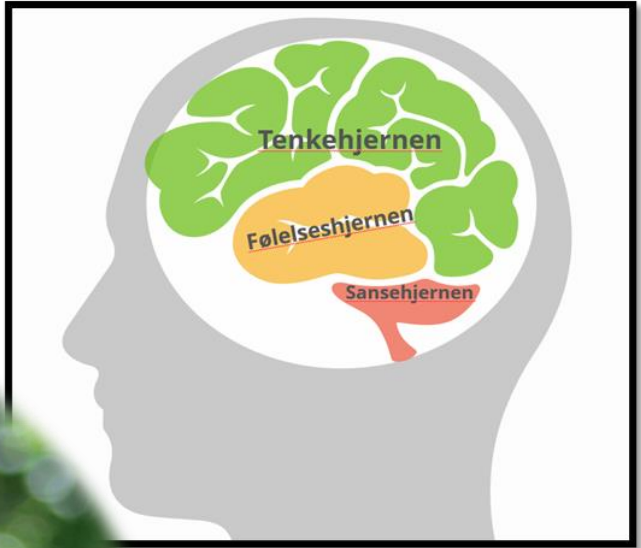


**FALSK
ALARM!**





**FALSK
ALARM!**





Erik Tytlandsvik med sønnene Oliver (5) og Mathias (7). Foto: Klaus Gustafsson

– Det er ikke så lett å være forelder, så dette er helt konge

Stavanger: Storhaug skole fikser middag og barnepass mens foreldrene lærer om grensesetting. – Kjempevanskelig balanse mellom varme og kontroll, sier psykolog.

Klaus Gustafsson

klaus.gustafsson@aftebladet.no

– Det er et helt fantastisk tilbud. Det er ikke så lett å være forelder, så jeg synes dette er helt konge, sier Erik Tytlandsvik til Aftenbladet.

Sønnen Mathias (7) går i andre klasse på Storhaug skole. Men nå er det pappa sin tur.

De kvelder i september er det obligatorisk foreldreskole for foreldre på 1. og 2. trinn. Og det er ikke matematikk, norsk og naturfag som står på timen.

Det er barnetjenesten, foreldrerollen og grensesetting.

– Redde for å krænke barna
– Foreldre er redde for å sette for

hulle grenser. De er redde for å krænke barna og for hva som skjer hvis barna blir lele seg. De er redde og stem veldig usikre og vil ikke gjøre feil, sier rektor Camilla Tanem-Hanevik.

Hun forteller at det er en trend at elever er for sent ute til skolen og ikke har på seg klær etter vekt. – Noen kommer i tykkfjort og T-skjorte når det pøserregner. Foreldrene sier at barna ikke ville ha på regntøy. De voksne er ikke sjeldne i eget hjem lenger. Det vil vi hjelpe dem med, sier hun.

– Ikke be om hjelp eller råd
Storhaug skole har mange elever fra forskjellige land, og rektre vil også gi foreldre muligheten til å bli kjent med hverandre.



Melanie Kaiser med sønnen Wilhelm (7), som går i andre klasse. Foto: Klaus Gustafsson



Barne- og ungdomspsykolog Ingrid Kristine Aspli og rektor Camilla Tanem-Hanevik på Storhaug skole. Foto: Klaus Gustafsson



Kristin Veen Bethuelson og Eivind Larsen Steinnes er trebarsnforeldre, og får barnepass til de minste mens de er på foreldreskole. Foto: Klaus Gustafsson

Mat og barnepass er inkludert, slik at ingen foreldre skal ha en utsmåkyldning for å ikke komme. – Jeg tror mange opplever at det er ganske ensomt å være foreldre i dag. Samfunnet utvikler seg til at vi skal klare det meste selv, og ikke be om hjelp eller råd, sier hun.

– Kjempenyttig
– Det er kjempenyttig å snakke med andre foreldre og høre hva de tenker om ting. Vi har for eksempel en felles forværelse om at vi ventet med å gi ungdomme smarttelefon, sier pappa Tytlandsvik.

Mathias (7) har også med seg lillebroer Oliver (5). De tror kveldsskolen kommer til å være litt for lett for pappa.

– Nei, jeg skal jo lære å oppdra dere to, kontrer han.

– Ikke nødvendigvis feil
Kristin Veen Bethuelson og Eivind Larsen Steinnes er foreldre til tre barn, på berneholdsvist to, fem og sju år.

– Det er alltid greit å få en påminnelse om ting du gjerne vet, men så får du også noen åpenbaringer underveis, sier Bethuelson.

– Og det er fint å få noen pekepinner på hva som er normalt for alderen, og høre at vi foreldre ikke nødvendigvis gjør noe feil, sier Steinnes.

– Er det vanskelig å sette grenser?
– Ja, og så er det noe med å

ettes om grensen som foreldre opps. Derfor er det veldig bra at vi får lære det samme, sier hun. Det er barn- og ungdomspsykolog Ingrid Kristine Aspli som har ansvar for det daglige på foreldreskolen.

Hun viser til at det som kjent

Det er et helt fantastisk tilbud.

Erik Tytlandsvik

engs en landsby for å oppdra et barn, men mener denne landsbytankeleggen holder på å forsvinne her.

– Det er to grøfter der
– Det er en utsmåkyldning oppgave at voksne skal håndtere alle aspekter av barndom uten andre voksne ressurser som å lenne seg på. Vi må klare å blande oss på en positiv måte, sier Aspli.

Hun mener ikke foreldre er blitt dårligere på å sette grenser, men tror de blir usikre av den store informasjonsmengden de har tilgang på.

– Vi snakker om den kjempevanskelige balansen mellom varme og kontroll, som foreldre står i hver dag. Det er to grøfter der.

Da kan bli for kald og hard, eller helt på kompinivå, sier Aspli.

– Kjempeinteressant
– Alle foreldre vet jo det grunnleggende, men å ha en barnespsykolog som forklarer hva som foregår i en sjalings hjerne, det er kjempesinteressant, sier Melanie Kaiser.

Hun tenkte først at tre kvelder med foreldreskole høstes litt mye ut. Det gjør hun ikke nå.

– Det er jo gøy at hun kan lære noe, sier sønnen Wilhelm (7).

– Hva tror du hun kommer til å lære?
– Forskjellige ting.
– Trenger hun å lære noe?
– Ja.



Stavanger
kommune

**Kva er det aller, aller
viktigaste for ein
barnehjerne i brann?**



وزارة الدفاع
MINISTRY OF DEFENSE

Vaksenhjernen si tilstand



Stavanger
kommune



Det er den draumen...

...at alle **gule**
voksne fikk hjelp
til å bli **grønne**....





Stavanger
kommune

Fordi gule voksenhjerter blir oftere syke...

Fordi stress stjeler smil og snille øyne...

Fordi stress smitter...

Der er du og her er jeg...

Indre tilstand	Ro	Oppmerksomt tilstede	Alarm	Frykt	Intens redsel
Hyperaktivering	Hvile	Årvåkenhet 	Motstand	Trass/kraftig motstand 	Aggresjon
Dissosiasjon	Hvile	Unngåelse	Medgjørighet	Dissosiasjon	Besvimer

Ulike tilstander og typiske reaksjoner i hyperaktivert eller dissosiativ tilstand (Perry, Hambrick & Perry 2016).

Oversatt til norsk og gjengitt med tillatelse ved Kaja Næss Johannessen (2020) i «Fra uro til ro». Alle rettigheter tilhører © 2007 – 2020 Bruce D. Perry

- En regulert voksen kan regulere et dysregulert barn.
- En dysregulert voksen vil IKKE klare å regulere et dysregulert barn.
- En dysregulert voksen vil kunne dysregulere et barn.
- Et dysregulert barn vil kunne dysregulere en regulert voksen.

(Næss Johannessen og Bakken, 2020)

DAGENS GALLUP

Hva gjør deg «grønn»
og klok?



**Pakke seg
inn i teppe**

A close-up, top-down view of a large pile of various candies and sweets. The assortment includes round chocolates, rectangular mints, colorful gummy candies, and other confectionery items in many different shapes and colors like red, yellow, green, blue, and brown. The candies are densely packed together.

Snop så klart

Sette hendene i en deig





Hogge
og stable
ved

A young boy with brown hair, wearing a light purple shirt, is smiling broadly and hugging a golden retriever dog. The dog is looking to the left. They are outdoors on a green lawn. The text "Hunden vår" is overlaid in the bottom left corner.

Hunden vår

A kitchen garden bed filled with young carrot plants. Each plant is growing in a small, recycled cardboard container, such as a yogurt cup or a small juice carton. The containers are mostly white with blue or red accents. The soil is dark and rich. The plants have bright green, feathery foliage. The garden is bordered by a wooden frame.

Kjøkkenhagen



Tur med utsikt



Stavanger
kommune

A photograph of two young women sitting on a large tree branch outdoors. The woman on the left is wearing a black beanie, glasses, a white sweater, and blue jeans, and is playing a yellow acoustic guitar. The woman on the right is wearing a grey hoodie and light blue jeans, and is playing a dark acoustic guitar. They are both looking at each other. The background shows a body of water and trees with yellow leaves. A bright cyan text box is overlaid on the right side of the image.

Spille instrument

A man in a white shirt and tie is driving a car. He has a pained or stressed expression, with his mouth wide open as if shouting or crying out. His right hand is on the steering wheel, and his left hand is clenched into a fist. The car's interior, including the leather seats and dashboard, is visible. The background is blurred, suggesting motion.

Gaule i bilen



Yoga



Ta et bad





Ta vare på hverandre

Hold hverandre grønne!



Hjernevennlig
skole

**Lyst til å vite mer?
Lyst til å komme på besøk?
Lyst til å dele erfaringer?**

Ta kontakt!

Ingrid.Kristine.Aspli@stavanger.kommune.no



Stavanger
kommune