



27-07-2020 12:50 CEST

Fra uro til ro

Visste du at Tore som sitter så urolig på stolen i klasserommet kanskje gjør det for å klare å følge med på hva du sier? Eller at Lise som sitter og skribler så intenst på arket gjør det av samme grunner? Mange barn er fysisk urolige på skolen og får beskjed om å sitte stille og høre etter. Naturlig nok. Det kan være veldig forstyrrende for de andre i klassen dersom det er en som gjør mye ut av seg fysisk, enten det er med bevegelse eller lyd. I tillegg har vi en ide om at barn hører mer etter dersom de er fysisk rolige og ser på oss når vi prater. Men er det nødvendigvis sånn? Kan det være at mange av disse barna er urolige fordi det hjelper dem til å konsentrere seg om hva du sier?

For å forstå dette resonnementet nærmere må vi ta en titt på hjernen og hvordan den fungerer. Det første vi må vite er at hjernen grovt sett er delt i tre deler: Korteks, det limbiske system og hjernestammen. Korteks er den mest utviklede delen av hjernen vår, det er denne delen vi bruker når vi konsentrerer oss, styrer impulsene våre, ignorerer visse ting for å fokusere på det som er viktig og vurderer konsekvensene av handlingene våre. Når vi tar imot undervisning og skal høre etter hva læreren sier er det korteks vi trenger å ha tilgjengelig. Det limbiske system er aktivt i å styre og regulere følelsene våre. Hjernestammen på sin side er den minst komplekse delen av hjernen og jobber med å overvåke at de vitale behovene våre er dekket. At vi er trygge, at vi har spist nok, at vi er passe varme og har sovet nok for å nevne noe.

Det andre vi må vite er at hjernen er hierarkisk bygget opp, den bygges nedenfra og opp, og at den prosesserer informasjon på samme måte, det vil si: nedenfra og opp. Dette innebærer at dersom hjernestammen, som ligger nederst i hjernen, sender signaler om at et eller flere av de vitale systemene er i ubalanse, så vil det påvirke hele resten av hjernen. Dette har vi alle en eller annen erfaring med gjennom at vi har kunnet merke at det er vanskeligere å konsentrere seg dersom man har sovet for lite, spist for lite eller av en eller annen grunn er utrygg og redd. Det som skjer da er at hjernestammens nettverk aktiveres for å få oss til å gjenopprette balansen i de systemene som er i ubalanse, spise hvis vi har fått for lite mat, sove hvis vi trenger søvn eller beskytte oss hvis vi er utrygge. Når disse nettverkene aktiveres, dempes aktiveringen i andre nettverk, deriblant korteks som jo er den delen av hjernen vi bruker til konsentrasjon. Hjernestammen vil som sagt sende ut impulser for å prøve å gjenopprette balansen. Vi mennesker er skapt for bevegelse og mangel på bevegelse vil kunne skape ubalanse i hjernestammen. Da vil hjernestammen sende signaler til kroppen om behov for bevegelse for å gjenopprette balansen. Parallelt får nettverk i korteks mindre aktivitet fordi hjernestammens nettverk prioriteres. Så hvordan er dette relevant for å forstå Tore eller Lise, eller andre elever for den saks skyld? Jo, det er relevant fordi elever som søker en eller annen form for bevegelse i klasserommet ofte får beskjed om å sitte i ro fordi de forstyrrer. Det som da skjer er at barnet må bruke ressurser fra korteks for å prøve å dempe impulsene fra hjernestammen for å klare å holde kroppen i ro. Men når barnet må bruke ressurser fra korteks for å dempe disse impulsene, får de enda mindre ressurser tilgjengelig til å faktisk høre etter hva læreren sier. Så hva kan vi gjøre i stedet? Ved å tilrettelegge for at elevene jevnlig får mulighet til å bevege seg og stimulere sansene, sørger man for at hjernestammens nettverk er mindre aktive slik at barna har mer kapasitet til læring, høre hva læreren sier og følge beskjeder. Dette kan gjøres ved å integrere korte pauser gjennom dagen der elevene får anledningen til å bevege seg. For mest mulig effekt anbefales det slike pauser ca hvert 30. minutt for de minste barna og hvert 45. minutt for de større. Det anbefales også at aktivitetene ikke er for kompliserte, at de gjerne er gjentakende og at de er lystbetonte. Det finnes ulike kilder til pauser som kan fungere, GoNoodle.com har mange gratis videoer, man kan søke «Brain Breaks» eller

«Regulating classroom activities» for andre tips. Det finnes også norske kilder som Røris.

Noen barn vil imidlertid fortsatt ha behov for sansemotorisk stimulering selv om det tilrettelegges for mer bevegelse gjennom dagen. For disse kan det være nyttig å ha ulike hjelpemidler tilgjengelig. I håndflaten vår har vi svært mange sansereseptorer, derfor opplever mange at det å sitte og fikle med noe kan være svært hjelpsomt for konsentrasjonen. Ulike ting kan brukes til dette formålet; stressballer, plastelina, slim, plus plus, kinetisk sand eller legoklosser. Det sentrale blir å finne noe som eleven kan fikle med uten at det lager så mye lyd at det forstyrrer de andre i klassen. Ofte finner elevene ut av dette selv, mens vi voksne stopper dem. Det kan være nyttig å stille seg selv spørsmålet: er det virkelig nødvendig at jeg ber eleven stoppe med det hen gjør nå eller kan jeg la hen fortsette? Hvis svaret på spørsmålet er at eleven må stoppe med aktiviteten, enten fordi det forstyrrer resten av klassen eller bryter med en regel, så er det nyttig å stille seg følgende spørsmål: er det noe jeg kan tilby eleven som gir samme effekt, men som ikke bryter en regel/forstyrrer de andre?

Tekst:Kaja Næss Johannessen, Anne-Karin Bakken

Gyldendal Akademisk er Norges ledende universitets- og høgskoleforlag. Vi dekker et vidt spekter av fagområder, og vi gir deg kompetanse for fremtiden med den mest oppdaterte faglitteraturen og de gode pedagogiske verktøyene.

Bestill presseeksemplarer [her](#).

Kontaktpersoner



Beate Molander

Markedsansvarlig, bokhandleransvarlig

Psykisk helse

beate.molander@gyldendal.no

40874105



Ida Stendahl

Redaktør Psykisk helse

Psykisk helse

ida.stendahl@gyldendal.no

95278622