
Leksjon 1

Den tredelte hjernen



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Dagens leksjon

Læringsmål: Forstå hvordan ulike deler av hjernen har ulike oppgaver, og kunne se utfordrende atferd i lys av den tredelte hjernen

- Fyrbøteren (sansehjernen)
- Maskinisten (følelhjernen)
- Kapteinen (tenkehjernen)



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Men før vi starter

“RVTS Sørs faghjerte banker for å istandsette fagpersoner til å bli gode menneskemøtere. Gode menneskemøtere ønsker å forstå barn, unge og voksne i lys av hva de har opplevd. Gode menneskemøtere ønsker å lyse opp veier fra livssmerte til mening og livsutfoldelse.”

(www.rvtssor.no)



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Traumebevisst omsorg

- Trygghet
- Relasjon
- Følelsesregulering



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

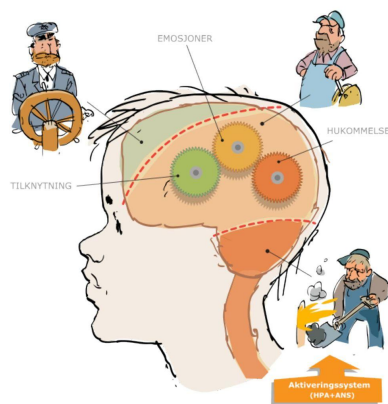
Den tredelte hjernen

- Hjernen i tre deler
- Alle tre delene kommuniserer med hverandre
- Når delene gjør som de skal, og kommunikasjonen er ok, så er alt ok
- Utviklingstraumer skader denne kommunikasjonen



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Den tredelte hjernen



Illustrasjon Oscar Jansen, fra rvtssor.no

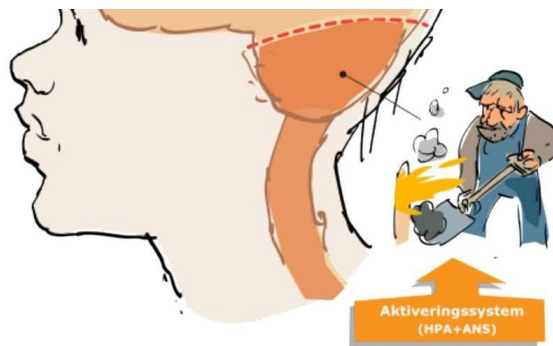
Fyrbøteren

Sansehjernen

- Ubevisste delen av hjernen
- Område for blant annet temperatur, appetitt, søvn og stressaktivering
- Tar imot sanseintrykk fra kroppen og omgivelsene
- Sender signalene videre til.....



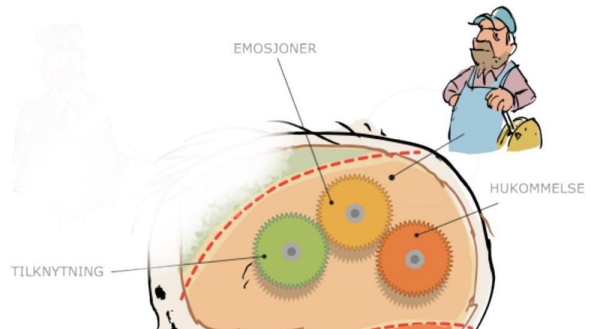
Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse



Maskinisten

Følehjernen

- Følelser, hukommelse, tilknytning, oppmerksomhet, konsentrasjon
- Alarmsentralen
- Lager minner og sorterer hva som er farlig og ufarlig

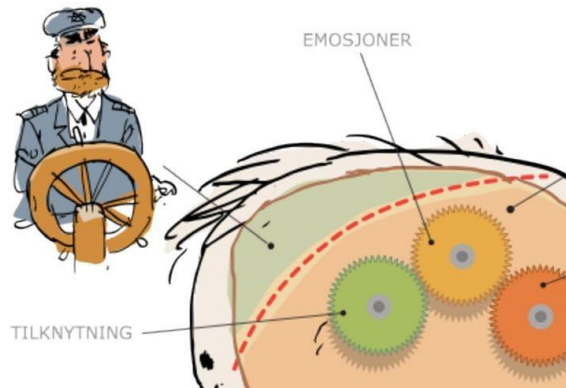


Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Kapteinen

Tenkehjernen

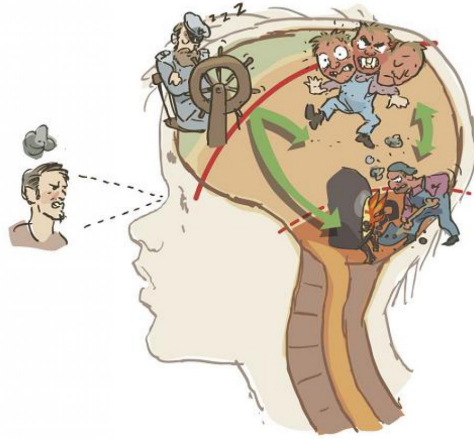
- Fornuft, planlegging, avgjørelser, impuls kontroll
- Roer ned følehjernen når den er aktivert
- Bestemmer hva som er lurt å gjøre



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Når følelsene tar overhånd

- Kapteinen har sovnet, det er ingen til å styre skuta
- Følehjernen får ikke beskjed av kapteinen at alt er bra og hvordan det er lurt å reagere
- Barnet har ikke tilgang til de verktøyene som kan regulere



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Barnet har mistet kontrollen

- Trenger at du overtar som "kaptein"
- Krever at din egen "kaptein" er på plass
- Behold roen
- Benevn følelse
- Fysisk kontakt- stryk på
- Vennlig ansikt
- IKKE gå fra barnet!



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Vansker viser seg som

- Reguleringsvansker!
 - Vanskelig å kontrollere følelser og reaksjoner
 - Vansker med å styre aktivisering- "fyre seg opp" og roe ned
- Vansker med å forstå seg selv og andre
- Utfordrende atferd
- Vansker med relasjoner
- Impulskontroll
- Utfordrende å reflektere og forstå sin egen rolle
- Uro



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Hvis du vil vite mer

Traumebevisst omsorg- en forståelsesramme

- Hvordan hjelpe barn som har opplevd utviklingstraumer (Ikke bare for barn som er traumatisert)
- Handler om trygghet, relasjon og følelsesregulering
- www.rvts.no



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Oppsummering

- Hjernen kan deles i tre deler
- Sansehjernen, følehjernen, tenkehjernen.
- Kommunikasjon mellom de tre delene= god følelsesregulering
- Når følelsene tar over= "kapteinen har sovnet"
- Barnet trenger hjelp av din kaptein for å gjenvinne kontrollen



Helt til slutt

"Det mest avgjørende som skjedde for oss da vi var barn, var at det var kjærlige øyne som så oss, så oss med glede og varme. Ikke fordi vi hadde de og de spesielle egenskaper, men bare fordi vi var til"

-Johannes Møllehave-

