
Leksjon 2

Toleransevinduet



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Dagens leksjon

Læringsmål: Kjennskap til hva toleransevinduet er, forstå utfordrende atferd i lys av denne modellen og ha kjennskap til hva triggere er og hva som er dine triggere.

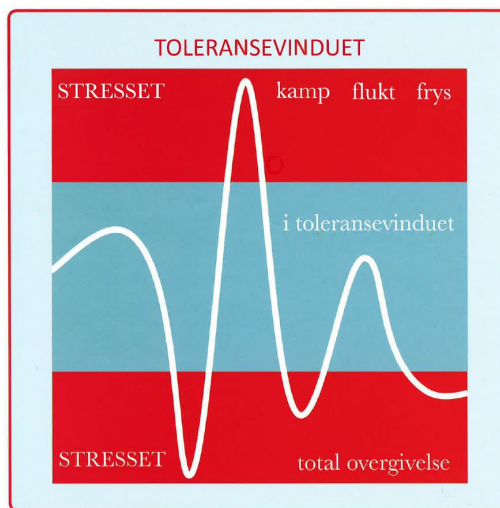
- Toleransevinduet
- aktivering
- Triggere



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Toleransevinduet

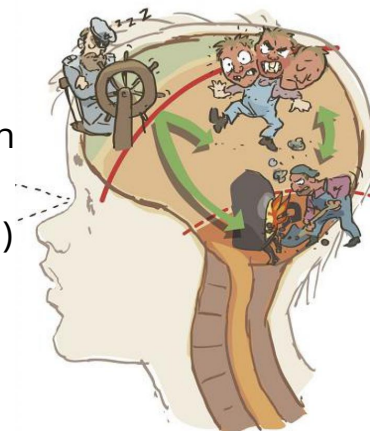
- Handler om hvilken tilstand vi er i
 - Å være i toleransevinduet betyr at kapteinen er på plass
 - Målet er å ha barnet i toleransevinduet så mye som mulig, for det er da læring kan skje



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Å gå ut av toleransevinduet

- Kapteinen har forlatt skuta
- Styres av følelser
- Har begrenset tilgang til fornuft og rasjon tenkning
- To typer aktivering (handler om reaksjon)
 - Over toleransevinduet
 - Under toleransevinduet



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Aktivering- over toleransevinduet

Aktivering handler om strategiene som barnet bruker for å håndtere stresset utenfor toleransevinduet

Å gå over toleransevinduet kalles hyperaktivering

- "Fight"- f.eks gjennom utagering
- "Flight"- Rømme fra situasjonen
- Uro, hyperaktivitet, rastløshet, eksplosiv aggresjon, konsentrasjonsvansker



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Aktivering- under toleransevinduet

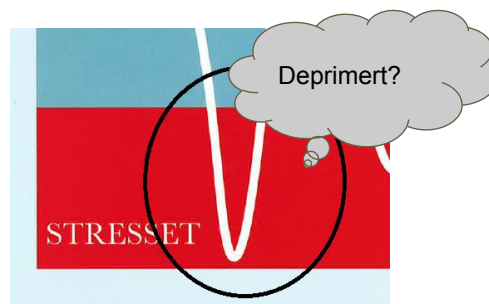
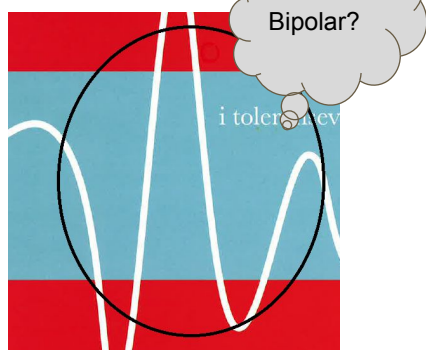
Å gå under toleransevinduet kalles hypoaktivering. Strategien som brukes her går på å skru av følelsene

- Kobler av
- Nummenhet, følelsesløs
- uberørt, bryr seg ikke, uinteressert
- Trekker seg inn i seg selv



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Hvordan forstår vi signalene?



Hanne Svendsen
- pædagogiske Kurs og Kompetanse

Triggere

- Triggere er signaler som gjør at kapteinen sovner.
- Alle har ting som trigger i ulik grad
- Alle situasjoner med utfordrende atferd har "noe" som skjedde i forkant- dette er en trigger!



Hanne Svendsen
- pædagogiske Kurs og Kompetanse

Eksempler på triggere hos barnet

- Frustrasjon
- Tap av ansikt
- Mangel på kontroll- vet ikke hva som skal skje, skal gjøre etc
- Mangel på mestring- for høye krav og forventninger
- Utrygghet



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Eksempler på triggere hos voksne

- Frustrasjon- "jeg når ikke inn til den ungen"
- Tap av ansikt- "Hva tenker de andre om meg når jeg ikke får det til"
- Mangel på kontroll- Brannslukking, ingen reell hjelp til barnet
- Manglende mestring
- Utrygghet



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Kartlegging av triggere- triggerbok

- Hovedmålet er å få oversikt og forstå tilsynelatende uforståelig atferd
- Hva skjedde?
 - Hva?
 - Hvor?
 - Når?
 - Med hvem?
- Minst like viktig å få med hva som skjedde rett før hendelsen!



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Dagens oppgave

Hva er dine triggere? Hvordan reagerer du når du blir trigget?



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Oppsummering

- Toleransevinduet = kapteinen er tilstede/ ikke er tilstede
- Strategier for å mestre stress utenfor toleransevinduet- uro, utagering, konsentrasjonsvansker, rømme, koble av
- Triggere minner og signaler som aktiverer følelsene
- Alle har triggere- du må ha kjennskap til dine og ha strategier for disse for å kunne hjelpe barnet



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse

Helt tilslutt



“Det er trollungane ein blir mest glad i.”

- Olav Duun, 1929-



Hanne Svendsen
- pedagogiske kurs og kompetanse