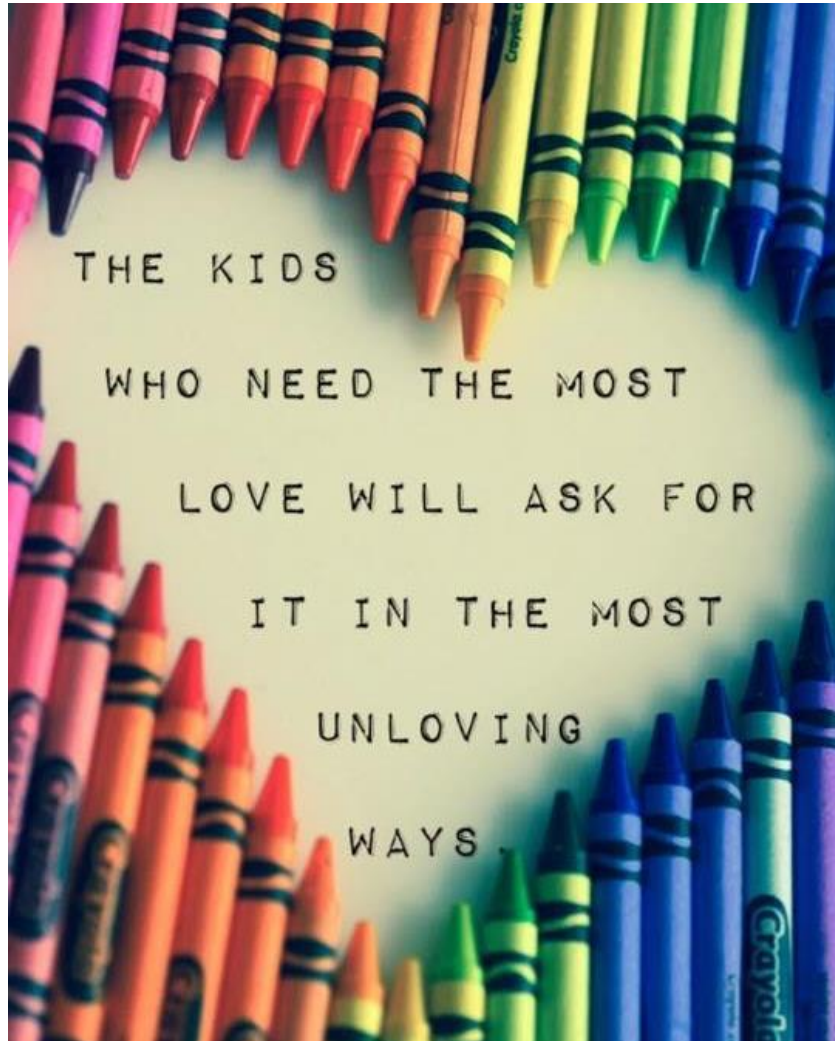


# Forståelse af problemskabende adfærd

- gennem den tredelte hjerne



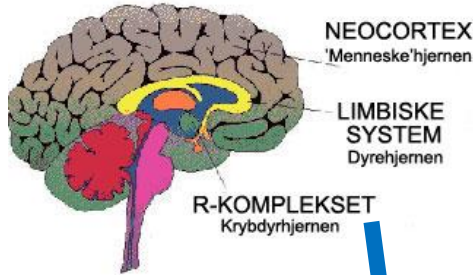
Hvordan og hvorfor opstår problemadfærden?

Hvordan forebygges problemadfærd?

Hvordan motiveres der til en mere hensigtsmæssig adfærd?

# Den tredelte hjerne

inspireret af Susan Hart



## Præfrontal cortex (tænehjernen)

Mental og kognitiv bearbejdning, rationel tænkning, langtidsplanlægning og organisering. Evne til at sammenholde og skabe helhed. Mulighed for affektregulering.

## Det limbiske system (følehjernen)

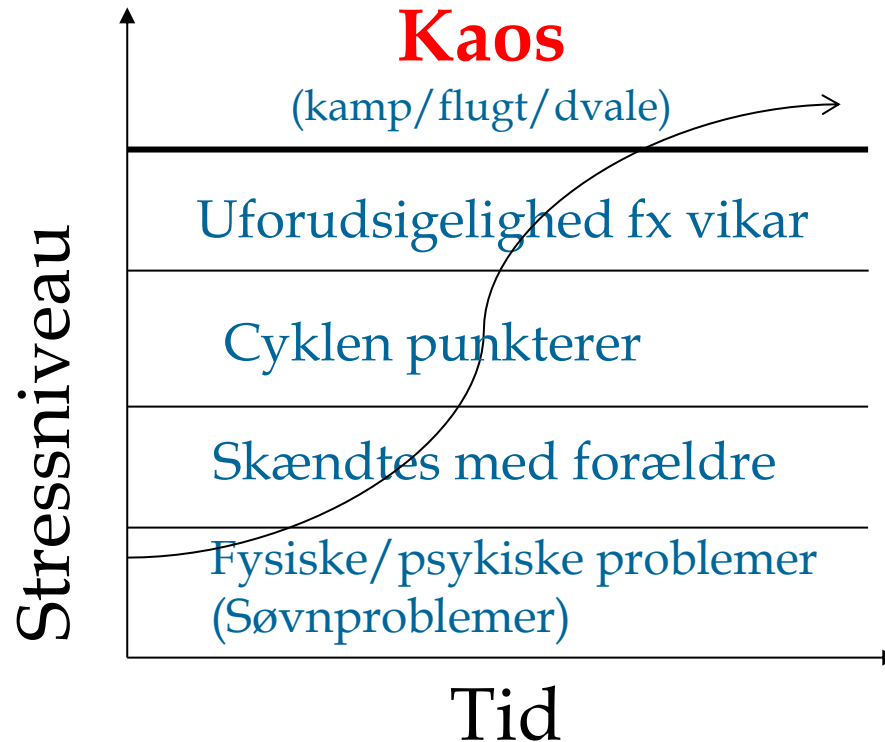
Emotionel mentalisering, udvikling af sociale kompetencer, "prototypen" for relationsdannelse; indlevelsesevne og empatiske forståelse, motivation og lyst, hukommelsesfunktioner, "kroppen husker".

## Det autonome nervesystem (sansehjernen)

Sansninger registreres i hjernestammen og udløser instinktstyrede funktioner/primitive emotioner  
**Sympatiske og parasympatiske nervesystem.**

# Kamp/flugt reaktioner

Inspireret af Hejlskov 2010



# Spejlneuroner

## Følelhjernen



- **Spejlneuroner:** nerveceller der tilfører os viden om hinandens påvirkning (empatisk resonans)
- **Limbisk resonans:** følelsesmæssig afstemning udvikler fleksibilitet i nervesystemet
- Spejling og resonans er en forudsætning for følelsesmæssig og social udvikling



# Spejlneuroner og kommunikation

Vores kommunikation består af:



- Ord 7 %
- Toneleje 38 %
- Kropssprog 55 %
- Konteksten



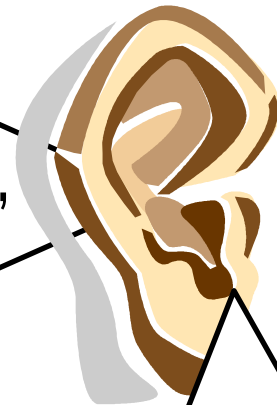
## Dit humør smitter – Du er rollemodel

# "Mega translator"



Idiot  
Bøsse  
Luder  
Narrøv

"MEGA  
TRANSLATOR"



- Jeg har det svært
- Jeg er nødt til at få det ud
- Jeg magter det ikke
- Hjælp mig!!

(Gider ikke = kan ikke)

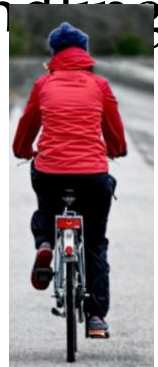


# Hjernes plasticitet

Kroppen husker



Gentagne uhensigtsmæssige og hensigtsmæssige livserfaringer sætter spor og fremkalder automatiske reaktioner og handlinger.



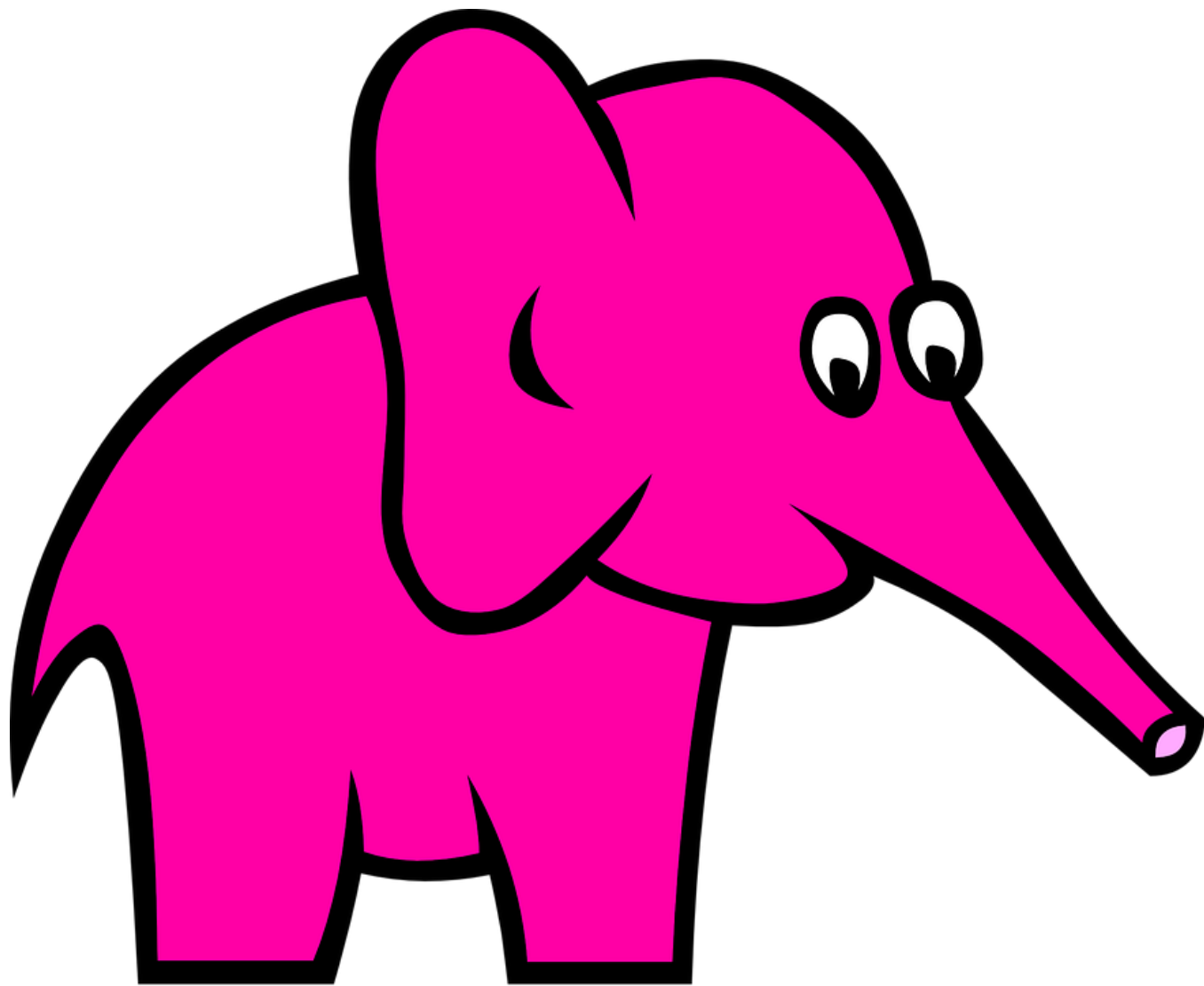
Automatiske handlinger kræver ingen refleksion

**Ændringer af kræver energi - mod den biologiske lov**

Uhensigtsmæssig adfærd kan erstattes med hensigtsmæssig adfærd gennem gentagelser og følelsen af succes, som anerkendelse og værdsættelse.

Læring/social påvirkning sker gennem responsivitet

Du må ikke tænke på en lyserød elefant!





# Børn lærer ikke af at mislykkes

**Negativ adfærd**

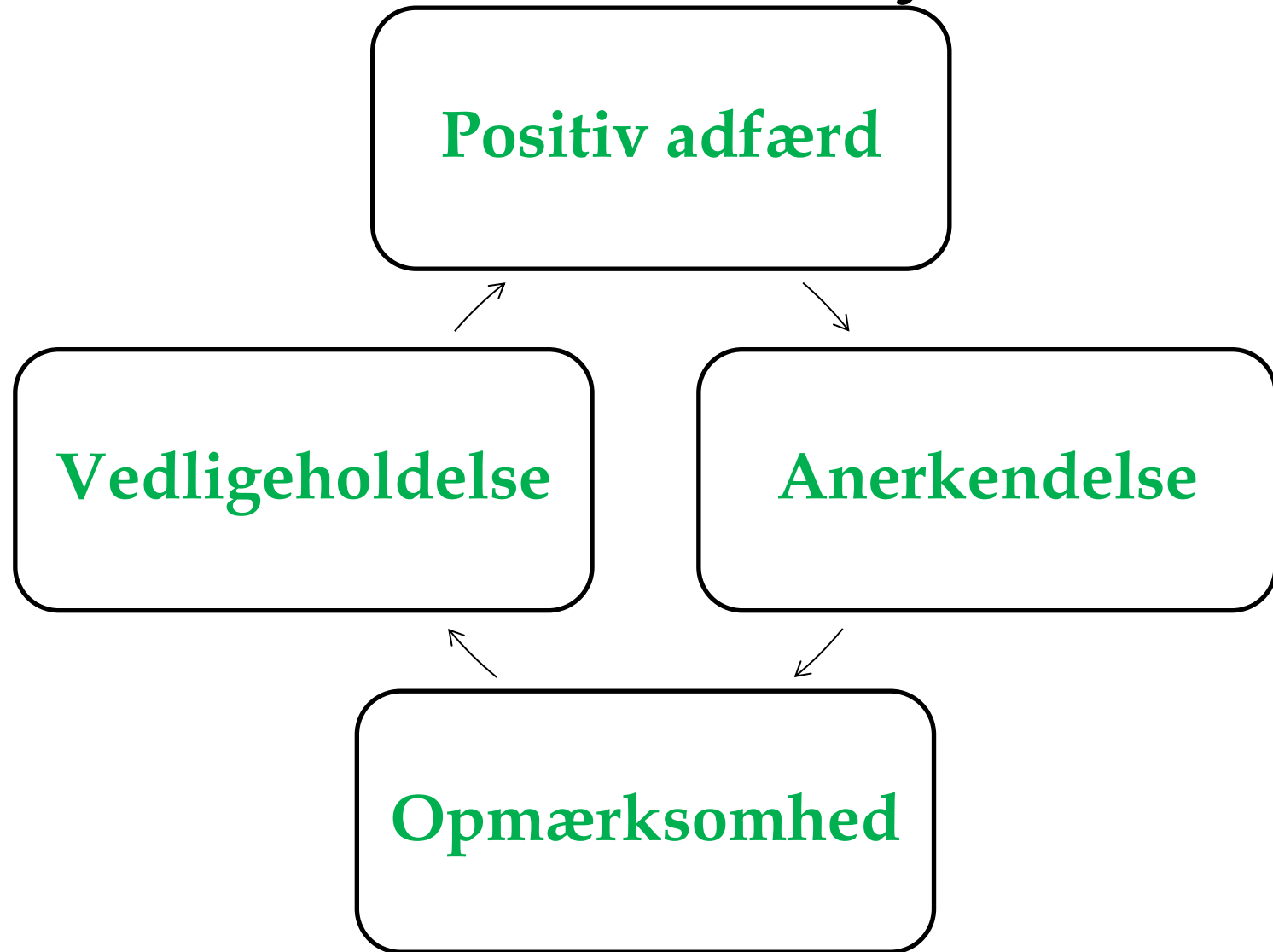


**Vedligeholdelse**

**Irettesættelse  
Skæld ud**

**Opmærksomhed**

# Børn lærer af at lykkes



# De højere kognitive funktioner

Tænkehjernen

- Eksekutive funktioner

Kolde og varme eksekutive funktioner



- Arbejdshukommelse

Tænke over, hvad du gør samtidig med du gør det.

- Mentalisering

Social afkodning og indlevelse på samme tid



- Fleksibilitet (Rigiditet)

Skift af perspektiv - omstille sig på forandringer - hypoteser - prioritere

- Central kohærens

Helhed - sammenhæng (detaljefokusering)



# Kognitive udfordringer

Børn gør det godt, når de kan



## Kendetegn:

- Mangelfuld forestillingsevne (ved ikke, hvad de skal)
- Konkret tankegang (retfærdighedssans – kan ikke se nuancer)
- Sproglige vanskeligheder (manglende indre sprog/billeder)
- Overfølsom for sanseindtryk (duft, lyd, lys)
- Samordne impulser (for mange indtryk på samme tid)
- Motivationsforstyrrelse (enorm begejstring eller afvisning)

Mennesker med kognitive udfordringer, bruger store mængder energi på at forstå og tolke deres omgivelser.



# Symptomer på stress/mistrivsel

- Uro i tanker og krop
- Koncentrationsbesvær
- Indlæringsvanskeligheder
- Aggressivitet
- Hyperaktiv eller passiv
- Trækker sig ind i sig selv
- Socialt udfordret
- Ondt i maven
- Hjertebanken
- Svedige hænder
- Udfører ritualer
- Skolevægring



**Tvangshandlinger er overlevelsesstrategier til at få længere tid i noget overskueligt og forudsigeligt, når intet giver mening**

# Balance i nervesystemet

## Indlæring på præfrontal cortex niveau (tænkehjernen)

sker gennem sprogliggørelse af tanker og forestillinger

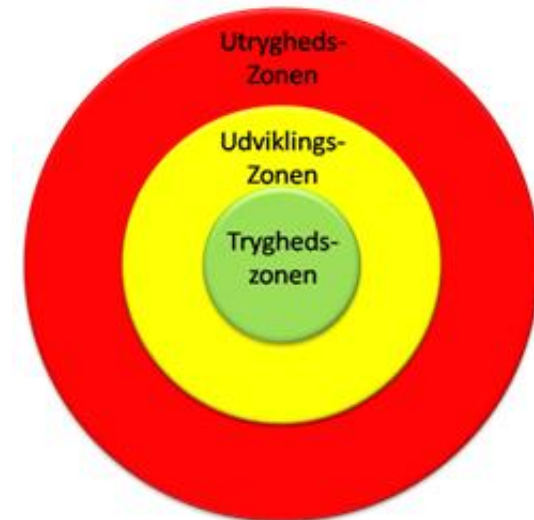
## Indlæring på limbisk niveau (følehjernen)

støttes gennem følelsesmæssigafstemning  
(limbisk resonans: engagement og motivation)

## Indlæring på autonomt niveau (sansenhjernen)

sker gennem sanseintegration

Utryghedszonen aktiverer: angst, uro, eller frustration = afvisning af læringsituationen



# Stilladsering af hjernen

Forudsigelighedens 9 H'er, Inspireret af Jenny Bohr: Problemløsende inklusion

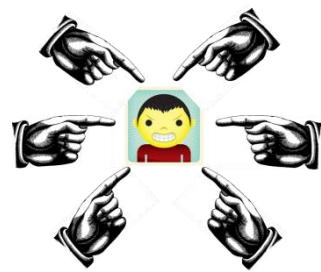
Hvad?  
Hvorfor?  
Hvornår?  
Hvor?  
Hvem?  
Hvordan?  
Hvor længe?  
Hvor meget?  
Hvad sker der så?

indhold  
mening  
tidspunkt  
placering  
personer  
metode  
tidsperspektiv  
mængde  
Indhold



# Anerkendende tilgang

- at føle sig set, hørt og mødt



**Du skal ikke tro på alt hvad du tænker**

= fortolkede synsninger/personlige antagelser

**Situation - tanke - følelse - handling**

Vi laver  
konstruktioner af  
egen tænkning

Undersøg  
virkeligheden

**Al adfærd er kommunikation**

**Nysgerrighed på reaktioner**

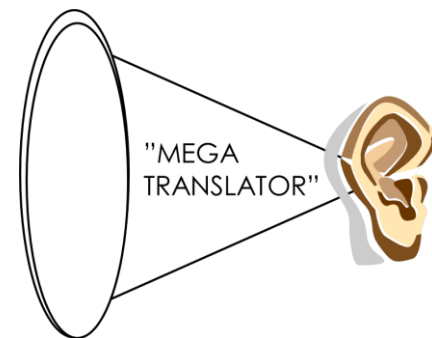
**Værdsættelse af succeserne**



# Relationel og tydelig voksen

Tydelighed, autenticitet, omsorg, empati og kommunikation

- Limbisk resonans (følelsesmæssig afstemning)
- Konkret/bogstavelig
- Kropssprog
- Toneleje
- Anerkendelse - nysgerrighed
- Stilladserende - 9 h'er
- Vedholdende og tålmodig
- Gennemføre krav - NUZO
- Anvisning frem for skæld ud
- Rumme konflikter - følelsesmæssig neutralitet
- Fokus på ressourcer og selvforståelse



# WHO's 10 kernekompetencer

1. Selvbevidsthed
2. Evne til kritisk refleksion
3. Evne til at tage beslutninger
4. Samarbejdsevne
5. Evne til at håndtere følelser
6. Empati
7. Kreativitet
8. Evne til at løse problemer
9. Evne til at kommunikere effektivt
10. Evne til at håndtere stress

