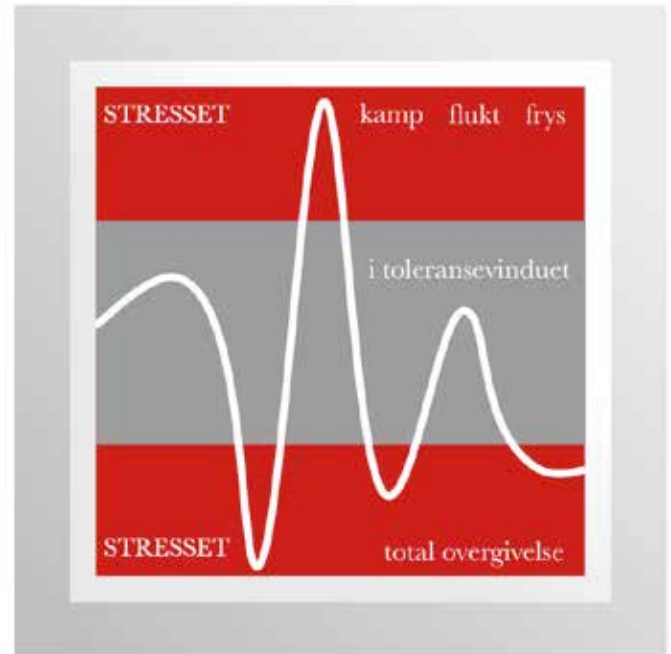


Toleransevinduet



Innledning til lærerne

Begrepet toleransevinduet refererer til det spennet av aktivering som er optimalt for et individ – ikke for høyt og ikke for lavt (Siegel, 2012). Det er i denne sonen vi lærer lettest og hvor vi er mest oppmerksomt til stede i situasjoner og relasjoner.

Er man over toleransegrensen, er man i en hyperaktivert tilstand, med forhøyet hjerterate, respirasjon og muskeltonus. Er man derimot under grensen, er man i en hypoaktivert tilstand, med redusert hjerterate, respirasjon og muskeltonus (Porges, 2007). Grensene for når man blir hyper- eller hypoaktivert varierer fra person til person, og de vil også variere hos den enkelte. De påvirkes av erfaringer og emosjonell tilstand, men også av konstitusjonelle faktorer som temperament. Sosial kontekst spiller også inn; de fleste tåler mer når de er sammen med noen de er trygge på (Siegel, 2012).

Det er omsorgspersonens oppgave å holde barnet innenfor toleransevinduet: Oppgaven er å hjelpe barnet ned fra en hyperaktivert eller stimulerer det for å hente det opp fra en hypoaktivert.

Truende hendelser har en særlig formende kraft på hjernen, vi husker farer vi har blitt utsatt for ekstra godt. Dersom man utsettes for traumatisk stress, for eksempel en livstruende bilulykke, vil den intense stimuleringen føre til at alarmsystemet blir styrket

og sensitivisert (fordi hjernen er bruksavhengig). Det skal da mindre til før alarmen utløses igjen.

Man kan se for seg et spedbarn som har blitt skremt og gråter, og en mor som løfter det opp og spør med kjærlig stemme: «Neimen, ble du redd du da?». Hun holder barnet tett til brystet, vugger det rolig med sine egne bevegelser til det slutter å gråte, og spør så; «Nå ble det visst bedre, ikke sant?».

Overordnet kan de funksjonelle følgene av et sensitivisert alarmsystem og et underutviklet reguleringssystem føre til at terskelen for utløsning av sterke affektive tilstander vil være lav. Pluss at affektene lett kan «løpe løpsk» fordi personen mangler strategier og forutsetninger for å finne tilbake til toleransevinduet (Levine & Kline, 2007). I tillegg vil evnen til å verbalisere det man opplever, og forstå hva som utløser det, hos mange være svak.

Utviklingstraumer medfører ofte et smalere toleransevindu, og det skal lite til før man krysser den øvre eller nedre toleransegrensen. Reaksjonsmønstre i hyper- eller hypoaktivertssonen vil gjerne også bli mer ekstreme og vedvarende på grunn av manglende eller primitive strategier for å regulere seg tilbake i toleransevinduet (Siegel, 2012). Samtidig vet vi nok til å kunne hevde at regulerende voksne må være fundamentet i hjelpen til utviklingstraumatiserte

Gjennomføring i klassen

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: at elevene forstår prinsippene i toleransevinduet

Ferdigheter: at elevene kan anvende toleransevinduet for å forstå hvordan vi reagerer i ulike situasjoner

Verdi: at elevene reflekterer over hva det innebærer at vi alle i ganske stor grad styres av følelser

Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

Tema

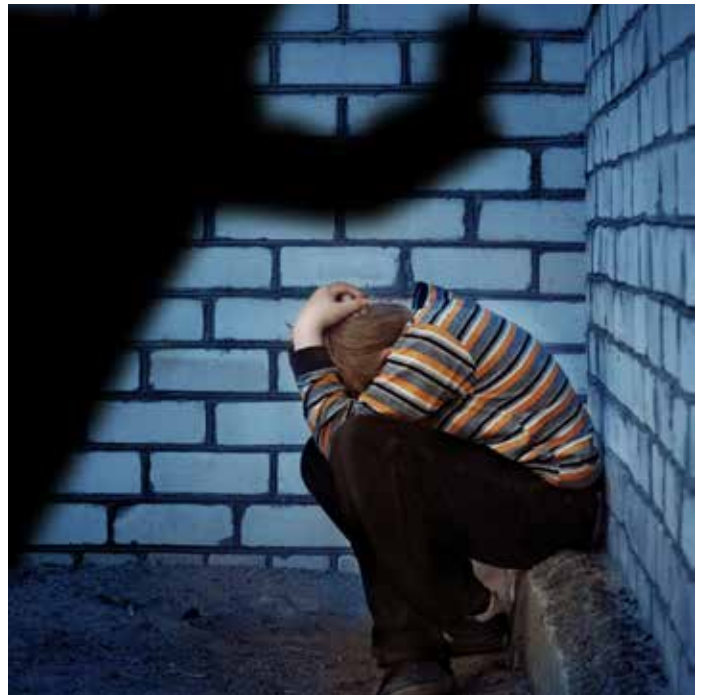
Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

Vi snakker om tema

Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint(PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger.



Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt. Til bildene leses det opp en tekst om latter og glede som helsebringende faktorer. Enkle setninger hentet fra innledningen til temaet.

Alternativ 2:

Se filmsnutt med Mogens. https://www.youtube.com/watch?v=_OHukt1RC4E&feature=youtu.be Snakke omkring spørsmålene utarbeidet til PP (alternativ 1). Lage/skriv ut toleransevinduplakat. Sende denne rundt, mens elevene forteller om ei gang de var over eller under.

Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

Oppgaver

Lag toleransevindu

Formål: Å bli kjent med toleransevinduet gjennom egne aktiviteter og illustrasjoner

Utstyr: Plakat, tegnesaker

I gruppe; lage et toleransevindu i papp(plakat), klippe gjerne ut åpningen. Tegn ansiktsuttrykk eller hele kropp, som illustrerer over og under grensene, på egne ark. Klipp ut og heng dem på plakaten der de hører hjemme. Tegn gjerne noen som er inni vinduet også.

La elevene leke med plakaten, vise eget ansikt inni åpningen, la de forsvinne under eller over, spør hvordan de da høres ut, hvordan føler de seg da, osv.

Send det videre:

Formål: Intensjonen er å øve bevissthet om våre egne ansiktsuttrykk og sensitivitet når det gjelder å lese andre.

Utstyr: Ingenting

Elever står i ring og mimer over/under/inni toleransevinduet. En starter med å mime et ansiktsuttrykk som skal illustrere over eller under eller inni vinduet, sender den videre i ringen til uttrykket har gått helt rundt. Sistemann skal si om dette uttrykket illustrerer over eller under.

Tipsplakat til lærerne

Formål: Skape bevissthet om hva som regulerer oss

Utstyr: plakat, tegnesaker

Tegn og skriv tips til lærere om hva de kan gjøre for å hjelpe elever med å regulere følelser. Hva virker, hva virker ikke.

Tipsplakat for elevene

Formål: Skape bevissthet om hva som regulerer oss

Utstyr: plakat, tegnesaker

Tegn og skriv tips om hva elever kan gjøre for å hjelpe seg selv med å regulere følelser. Hva virker, hva virker ikke.

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva kan det skyldes at vi har ulike toleransevinduer?
- Hva kan vi gjøre for å utvide våre toleransevinduer?
- Hvordan kan vi se på andre om de er inni vinduet eller utenfor?
- Hvilke følelser har man når man er over?
- Hva slags følelser har man når man er under?
- Hva kan få deg ut av vinduet?

- Hva kan du gjøre for å hjelpe deg selv?
- Hvem kan hjelpe deg inn igjen?
- Hva vil du at andre skal gjøre for å hjelpe deg?
- Hva gjør det verre?

Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

To plasser til høyre

Formål: God opplevelse

Utstyr: En stol til hver deltaker

Elevene sitter på stoler i ring. En (læreren eller en elev) står i midten. Han e for eksempel: Alle som har på seg t-skjorte skal flytte 3 plasser til høyre. Da må alle med t-skjorte flytte tre plasser til venstre. Der sitter det kanskje en annen elev. Da må man sette seg på fanget. Neste instruks f. eks: alle som har spist grovbrød til frokost flytter to plasser til venstre. På den måten endrer konstellasjonene seg hele tiden, og det kan bli morsomme stabler med elever. NB: Leken anbefales bare i klasser hvor elevene er trygge på hverandre, og hvor dette vil være morsomt for alle!

Ei rumpe i gulvet

Formål: Samarbeidstrening

Utstyr: Ingenting

Øvelsen er både gøy, og gir trening i samarbeid. Å vise empati handler om å aktivt gå inn i samspill med andre. Elevene deles inn i grupper på ca. 4. Leder gir instruksjoner som gruppa skal følge. F. eks: en rygg, tre føtter og ei hånd i gulvet. Gruppa må bli enige i hvordan de skal løse det. Den gruppa som klarer det raskest får et poeng. Leder gir ny instruks. Finn gjerne andre aktiviteter i aktivitetsheftet.

Boka mi

Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De kan tegne og/eller skrive, lime inn bilder eller tekster, de kan også skrive hilsener til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.

Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-oppgaven, eller velg 3 ting.

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen. Stå-på-kort ligger under ekstramateriell. De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.

De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

Krøll og kast oppgaven

Toleransevinduet

Svar på en eller flere oppgaver

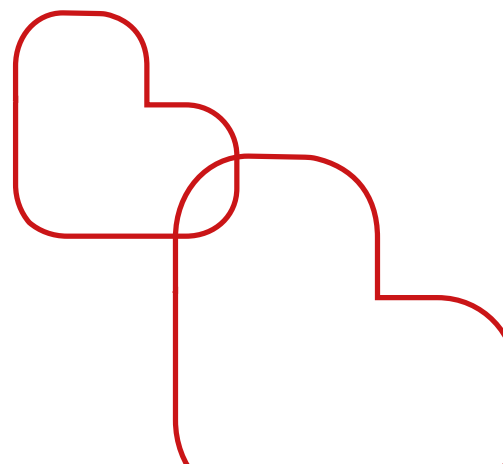
1. Forklar hva toleransevinduet er?

2. Hvordan føles det å være over toleransevinduet?

3. Hvordan føles det å være under toleransevinduet?

4. Hva kan man gjøre for å hjelpe seg selv inn i vinduet?

5. Hva kan man gjøre for å øve på å utvide vinduet?



Seigmannen

