

Rógevandi námsfrøði (Low arousal námsfrøði)



sernám

NÁMSFRØDLIG OG SÁLARFRØDLIG
RÁÐGEVING

Rógevandi námsfrøði (Low arousal námsfrøði)

Low arousal approach (Andrew A. McDonnell) í 90 unum

Er útvikla til autistisk menniskju og menniskju við menningartarni

Námsfrøðin er eisini egna til aðrar málbólkar, sum lættliga gerast uppøst ella kedd

Í hesi námsfrøði er sjóneykan á, hvussu starvsfólk kunnu ávirka børn við avbjóðandi atferð við sjálvi at broyta egnan hugburð og atburð

Hugburðurin er, at barnið ger hetta ikki við vilja

Børn gera tað so gott, sum tey kunnu. (Ross Greene)

Rógevandi námsfrøði er ein ikki-konfronterandi námsfrøði

- Staff og sanktiónir hevur mótsatt effekt enn ætlað

Ansa eftir **de Quervaine** fyrbrigdinum. At koyra burturúr flokkinum. Primitivi heilin fær ein rús.

Aðalmálið er at minka um konfliktir og óró fyri at menning og læring skal hava bestu fortreytir (Bøttcher og Dammeyer)

85 % av allari eskaleringum er “framprovokerað” av starvsfólkunum (Steven Von Tetzchner)

Vit fara at koma inn á nøkur amboð sum eru rógevandi

Grundreglur/ prinsipp í rógevandi námsfrøði

Ábyrgdarprinsippið: Tann sum tekur ábyrgd, kann ávirka.

Kontrolprinsippið: Um man skal kunna samstarva, er man noyddur at hava kontroll á sær sjálvum. Lærarin skal skipa so fyri, at barnið upplivir at hava kontrol á støðuni.

- **Ósemjur:** Ósemjur handla ofta um skiftisvirknað ímillum loysnir.
- **Moraliserandi:** Kanningar vísa, at vit viðgera moraliserandi information skjótari enn aðra information.

Affektsmitta: vit spegla hvønnannan við huglagið og kenlum. Fleiri hava trupulleikar við at skyna á kenlum. Tað er avgerandi at vera róligur sjálvur.

Námsfrøðilig amboð er eisini hvat fyri brillur vit brúka

“Det kan lyde mærkeligt, at en måde at tænke på kan være effektiv, men tanken styrer handlingen, så hvis vi ser børnene som uopdragne, skælder vi ud, og ser vi dem som børn, der gør deres bedste, tilpasser vi vores krav og forventninger.”

Bo Hejlskov Elvén um tankagongdina hjá Ross W. Greene



sernám

NÁMSFRØÐILIG OG SÁLARFRØÐILIG
RÁÐGEVING

4 partar í Low Arousal námsfrøðini

- Tann fyrsti er at **minka um krøv** í spentum støðum og hugsa um at sansaórógvi ella kognitivi førleikin ávirkar, hvussu tey uppliva støðuna.
- Tann næsti er at minka um møguligar **“arousal trikkarar”** so sum at krevja beinleiðis eygnasamband, taka í, skelda, at áskoðarar eru til hendingina osfr.
- Tann triði er at ansa eftir ikki at hava ein **spentan ella ágangandi kropsburð**.
- Hin fjórði er at starvsfólki setir spurnartekin við **“vanahugsan”** um, hvussu avbjóðandi atferð kann verða loyst. Nær og hví leggja vit uppí við konfronterandi strategium, so sum at fasthalda og skelda og ikki við at trekkja seg og geva barninum pláss? Er tað t.d. ein trupulleiki, um ein næmingur er í húgvu inni í tímanum?

(Andrew McDonnel 2010)

”Belastnings”- faktorar

GRUNDLEGGJANDI:

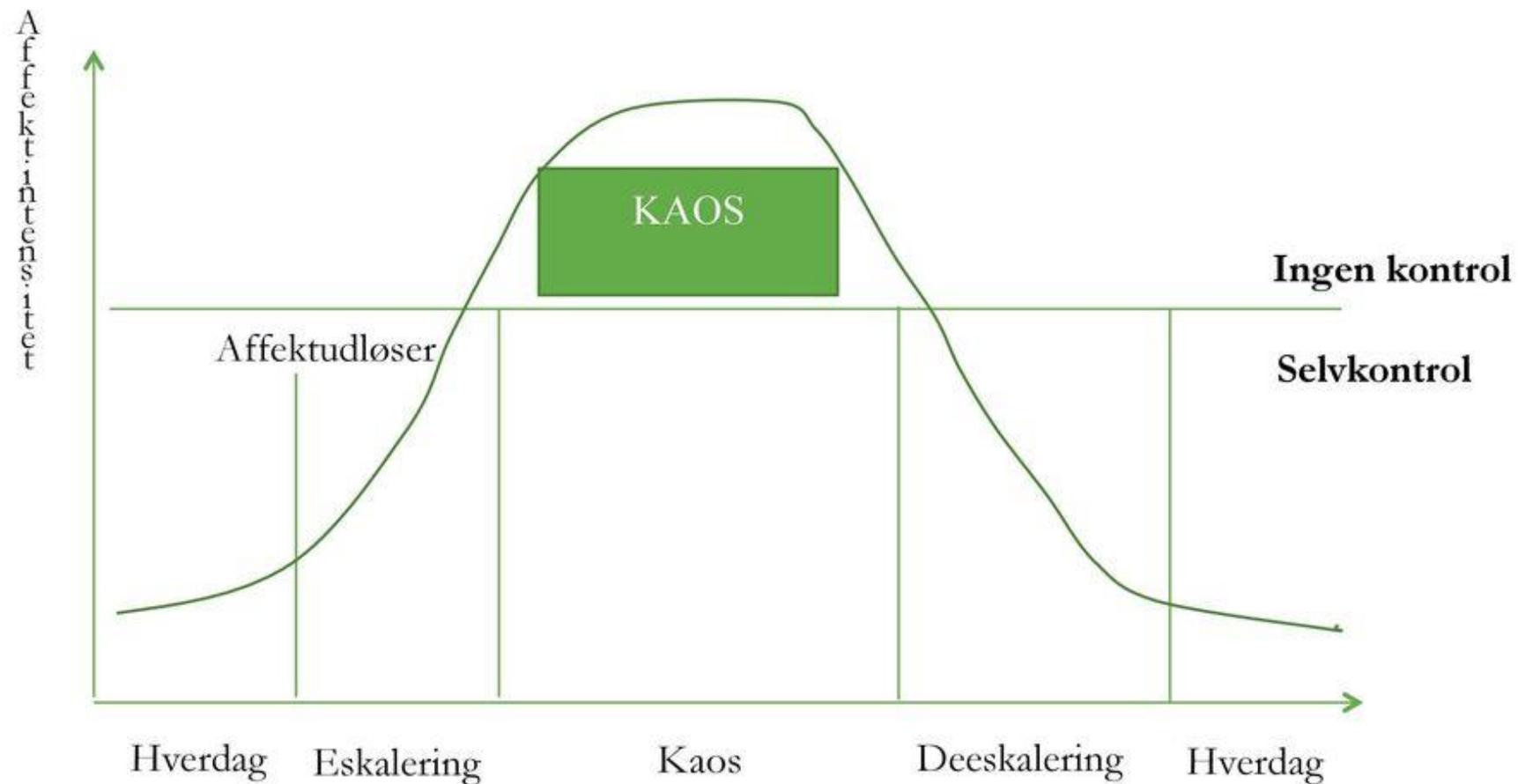
Eksekutivar avbjóðingar
samskiftis trupulleikar
manglandi evni til at skilja
samanhangir
sansa og motoriskar avbjóðingar
svøvn trupulleikar

SITUATIONBESTEMT:

Ógreiður strukturur
Tá ið lærari ikki hevur tamarhald og ikki
útstrálar ró
Lærari setur ov høg/nógv krøv
Larmur, ljós og luktur
”Óforútsigiligar” hendingar
Nýggj starvsfólk/vikar
Jól og ferja



Affektudbrudsmodel v. psykolog Bo Heilskov



21/09/15

BENTE JUUL, NEURO/ED. PD PSYK/VISO SPECIALIST

15



sernám

NÁMSFRØDILIG OG SÁLARFRØDILIG
RÁÐGEVING

Rógevandi mannagongd í affekt øking

Dempa stórar kenslur, at útstrála ró

Ikki markera seg kropsliga við ágangandi og spentum kropsburði

Ikki krevja eygnasamband

Hóskandi frástøðu, eitt fet aftur heldur enn fram

Standa á skák, heldur enn frammanfyri

Set teg evt. niður

Avleið, flyt fokus, sig okkurt skemtiligt, øðrvísi...

Andlitsbragd róligt

Anda niður í búkin

Ikki taka í barnið (ein venjing)

Lat barnið hava eina tryggja farleið, fyri at fáa tamarhald aftur



Rógevandi mannagongd í kaos

Ikki vandamikið – bíða til tað er yvirstaðið. Men lat barnið vita, at tú ert har.

Er tað vandamikið: Fá hini út. Avskerma.

Samanbrestur – viðrørslu “førka” til síðuna. Viðrørslur – fyri at forbrenna adrenalin

Ikki taka í barnið

5-10 sekund reglan, ongantíð longri. Tað er vandamikið at fasthalda.



Rógevandi mannagongd í deeskalering

At lenda aftur: ró á (starvsfólk).

Frástøðu, men lat barnið vita at tú ert har.

Ver stuðlandi og tak væl ímóti barninum tá tað er lent. Ikki konfrontera.

Rudda stólar og borð upp (starvsfólkið).

Avleið víðari. Mann kann gott geva barninum saft.

Ansa eftir, at barnið ikki kemur í affekt aftur.





Mynd at hugsa
um
1 min.



Sikon 2018



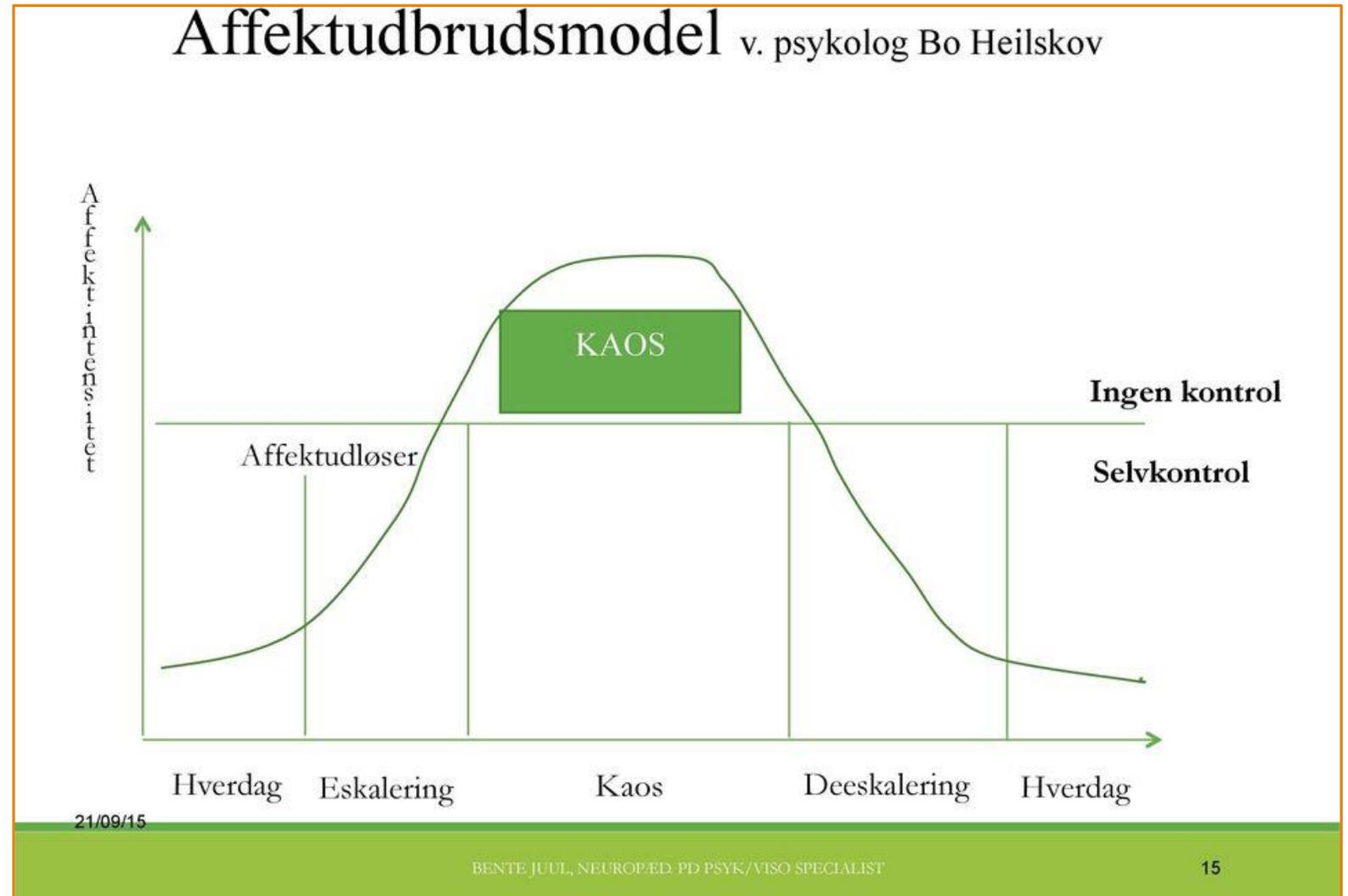


Eftirmetingar amboð

Dagligdagur: Hvat hendi
áðrenn tað gekk galið?
Hvat væntaðu vit barnið
kláraði?

Vóru rammurnar góðar
til at stuðla barninum, so
tað kláraði tað, ið vit
væntaðu?

Var okkara atburður við
til at útloysa kaos?



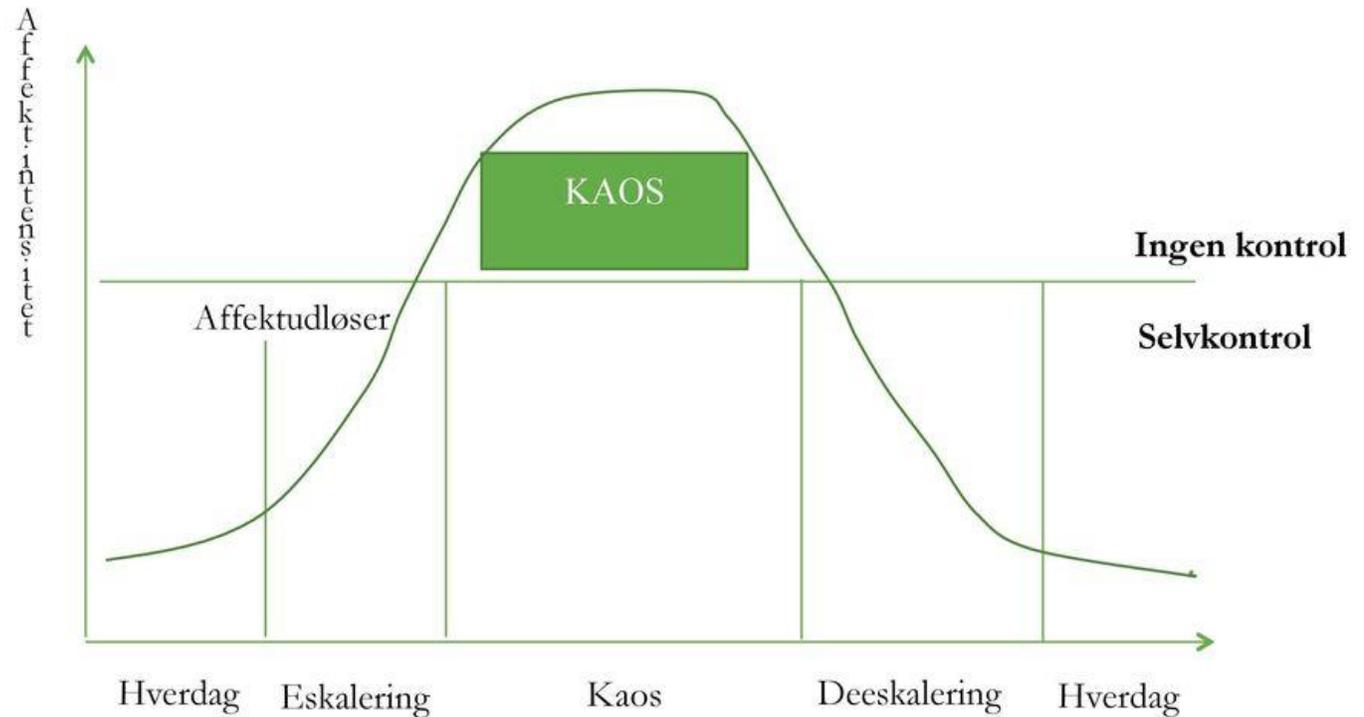
Eskalering:

Hvørjar loysnir royndi barnið sjálv? Vóru tær í lagi? Fekk barnið møguleika at samla seg og varðveita kontroll? Brúktu vit loysnir sum skaptu problemir, td. øktu vit krøvini? 85% ini.

Brúktu vit nakrar strategiir fyri at hjálpa barninum til at varðveita sjálvkontroll? So sum kropsmál og eina hóskaði stemmulegu.

Brúktu vit avleiðandi strategiir fyri at hjálpa barninum at varðveita sjálvkontroll?

Affektudbrudsmodel v. psykolog Bo Heilskov



21/09/15

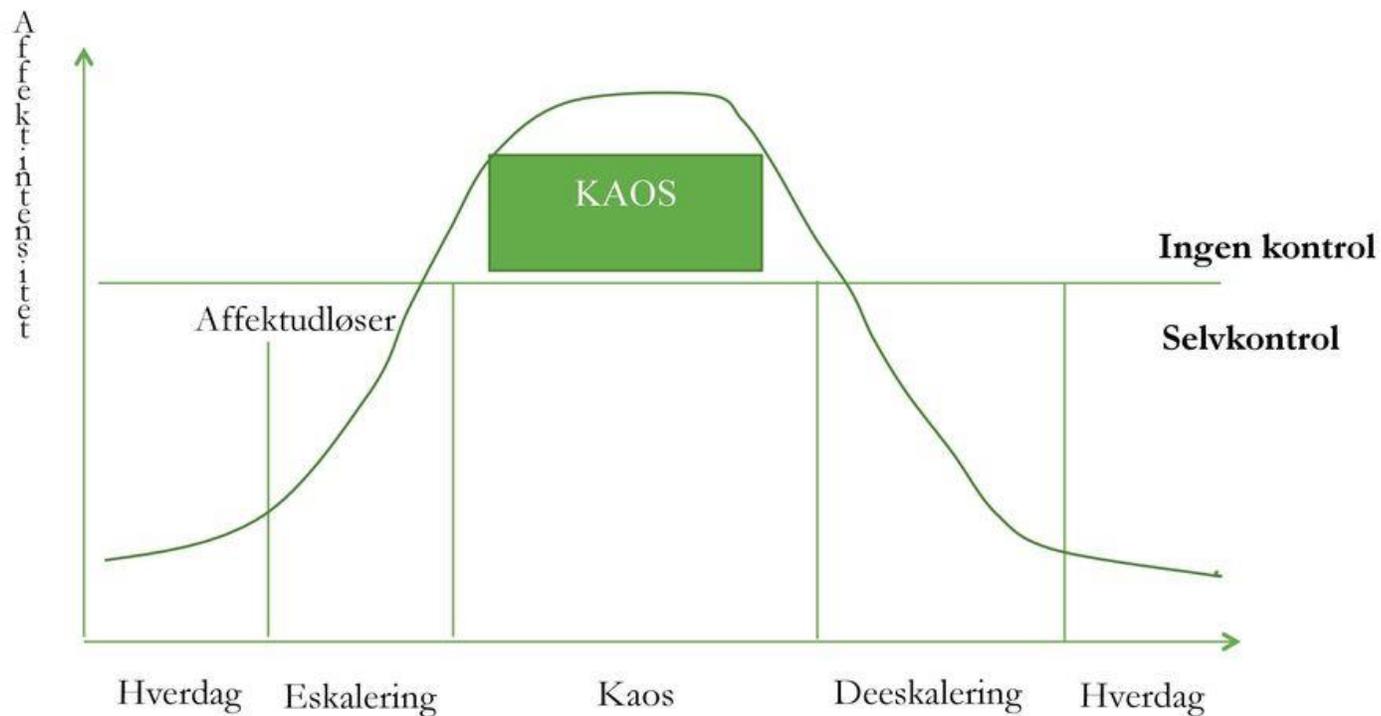
BENTE JUUL, NEURO-PED. PD PSYK/VISO SPECIALIST

15

Affektudbrudsmodel v. psykolog Bo Heilskov

Kaos:

Var hendingin vandamikil?
Um hon var: Steðgaðu vit henni á ein stuttan og effektivan hátt uttan at økja konfliktstöðið? Um tað ikki var ein vandamikil hending – kundu vit lata vera við at leggja uppí? Økti ella minkaði okkara átak um kaos?



21/09/15

BENTE JUUL, NEUROPEDE, PD PSYK/VISO SPECIALIST

15



sernám

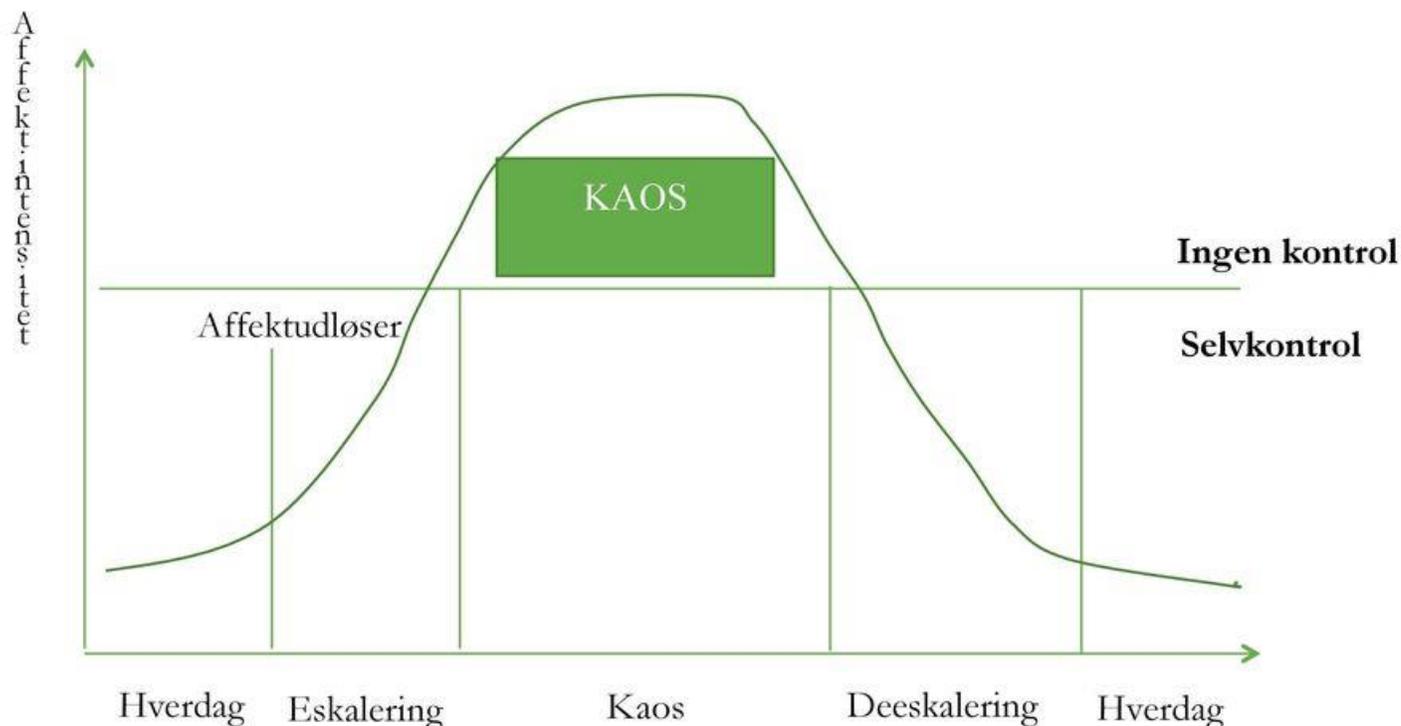
NÁMSFRØDLIG OG SÁLARFRØDLIG
RÁÐGEVING

Deeskalering:

Fekk barnið tað pláss og ró,
so tað kundi lenda á ein
góðan máta?

Gjørdu vit nakað, sum fekk
hendingina at eskalera aftur?
Hvørjir strukturar skulu
broystast, fyri at hetta ikki skal
henda aftur? Hava vit ein
atgerðarætlan
(handlingsplan) sum vit halda
fer at rigga um líknandi
hending verður aftur?
(Bo Hejlskov Elvén á Sikon
ráðstevnuni 2018)

Affektudbrudsmodel v. psykolog Bo Heilskov



21/09/15

BENTE JUUL, NEURO/ED. PD PSYK/VISO SPECIALIST

15



sernám

NÁMSFRØÐILIG OG SÁLARFRØÐILIG
RÁÐGEVING

Eitt dæmi: ein drongur í 2. flokki

Hann er útgreinaður í B&U-psyk. Skrásettur hjá Sernám og sernámsfrøðingur fer í málið.

1. eygleiðing í skúlastovuni, misti tamarhald á sær. Avbjóðing við kensluregulering.

Hvat trikkaði hann? Rógevandi tilmæli út frá tí:

Upplagg um rógevandi átøk

Visuelt skúlaskema við time-timeara

Sosialar søgur

Tosa um kenslustøðu í litum

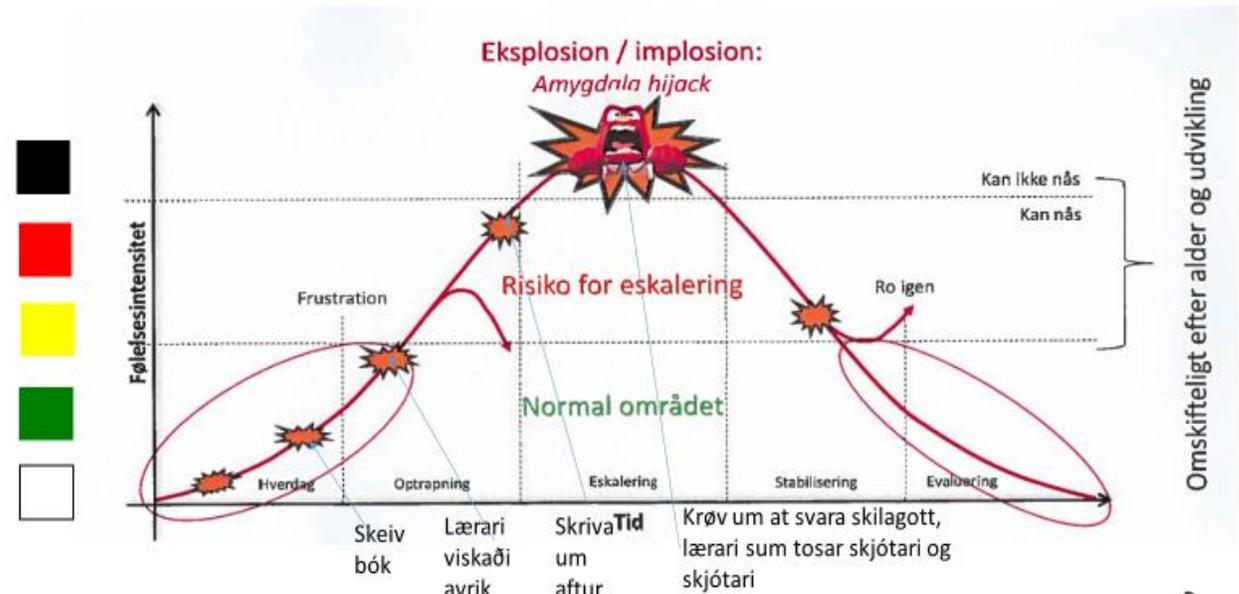
Føra statistikk í t.d. behavior of concern

Andadráttsvenjingar, mindfulness

Neyvt samband við ein stuðlandi vaksnan 1-2 tímar

Tilmæli vóru uppfylgd

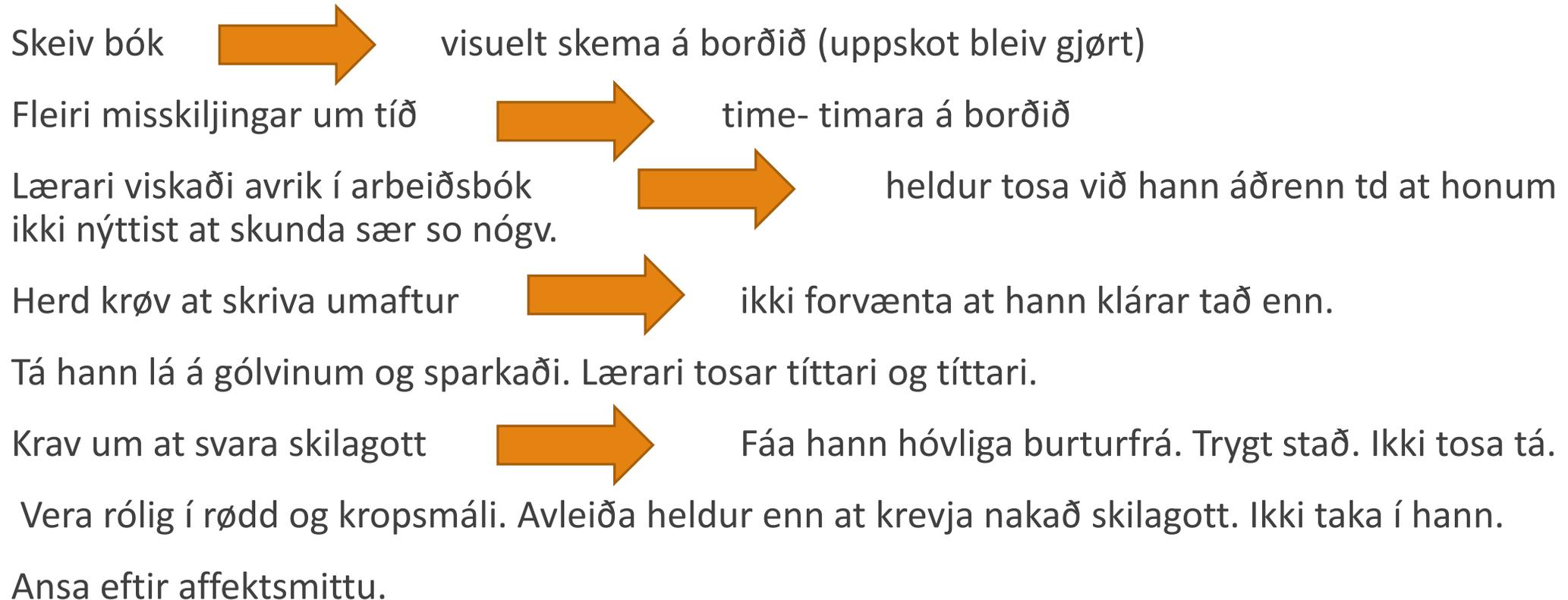
Ein tulking av eini eygleiðing



sernám

NÁMSFRØDILIG OG SÁLARFRØDILIG
RÁÐGEVING

Útloysarar (trikkarar) – boð upp á loysnir



Aðrar avbjóðingar at tapa í spæli

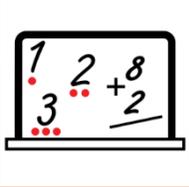
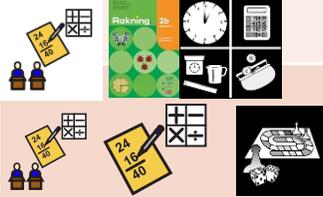


Skrivaði søgu til íblástur.

Og fyri at fáa betri forstáilsi hjá lærarum



Gav eg eina mynd av eina eksalering, eksplosión.

kl			
8	Støddfrøði		
	Støddfrøði		
9:30	fríkorter	 	
10	Føroyskt		
	Føroyskt	 	
11:15	Matarsteðgur	   	
12 12:30	Kristni Heim	   	

Andadrátsvenjingar: oxygen til heilan

Belly Breathing



- Sit in a comfortable position or lie down on the floor.
- Place both hands, or find a small stuffed animal, and place on your belly.
- Take a deep breath in through your nose. Fill your lungs right up. Your stomach will rise.
- Hold breath for 3 seconds.
- Exhale deeply and watch as your belly lowers.
- Repeat 5 times.



Amboð til kenstureguling

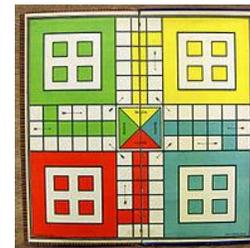
Hvussu fær man börn at skilja, hvat hendir í teirra heilum, tá tey t.d. gerast sera ill, kedd ella bangin?

- At tosa og arbeiða við litum hjálpir børnum at skilja, at tey ERU ikki sínar kenstur, men tey HAVA nakrar kenstur



Flöska við glimmur

Hvat kann eg gera, tá eg tapi í spæli?



Eg eiti xxx og gangi í 2. flokki.

Í mínum flokki ganga 18 börn. Flokslærarin hjá mær eitur xxx.

Tá lærarin hjá mær sigur, at vit skulu spæla eitt spæl í flokkinum, fari eg uppí.

Við hvørt vinni eg, og við hvørt tapi eg. Tá eg tapi, kann eg gerast illur og sláa.

Tá eg gerist illur, blíva børnini bangin og kedd, og tíma ikki at spæla við meg.

Tá eg tapi í einum spæli, fari eg at royna at anda djúpt niður í búkin triggjar ferðir.

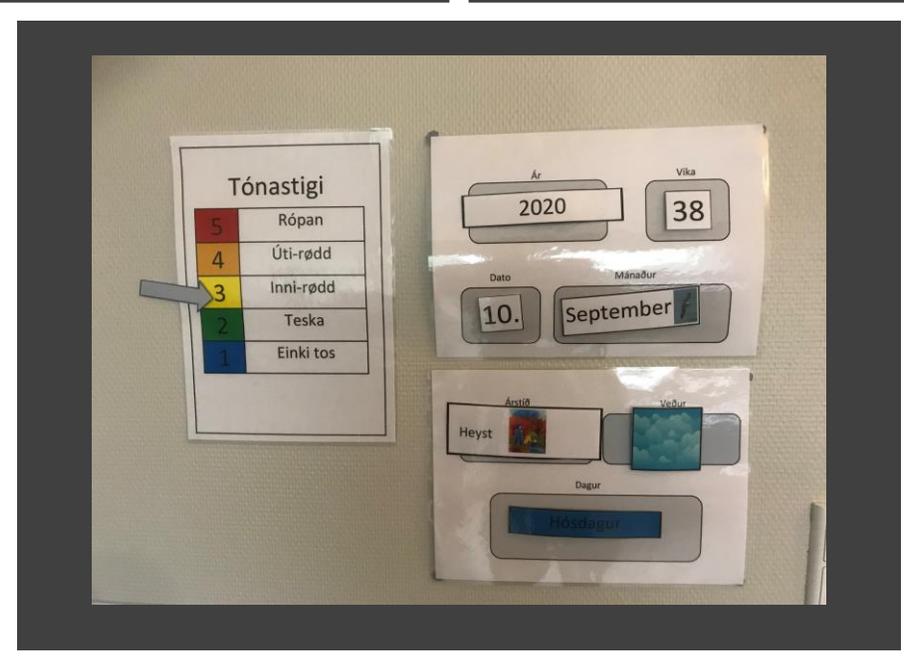
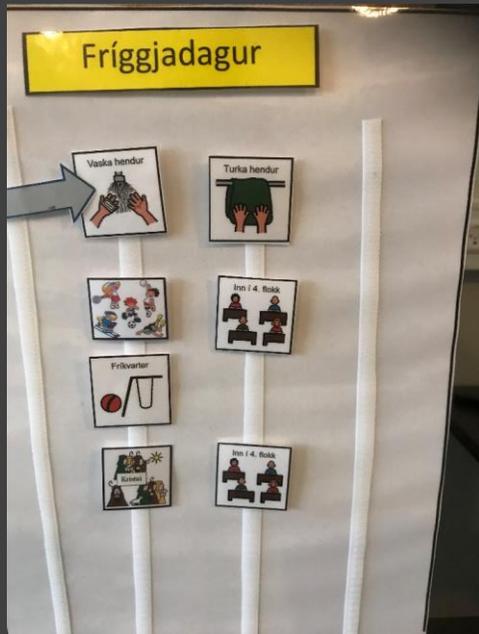
Um tað ikki hjálpir, fari eg til ein vaksnan, at siga, hvussu eg havi tað.

Tá eg havi lært at vera róligur tá eg tapi, merkir tað, at hini børnini ikki blíva bangin fyri mær. So kunnu vit øll glað spæla spøl saman.



sernám

NÁMSFRØÐILIG OG SÁLARFRØÐILIG
RÁÐGEVING



Hví skráseta avbjóðandi atferð?

Motiverar starvsfólk

Hjálpir okkum at síggja eitt mynstur, nær, hvar, við hvørjum....?

Ger tað lættari at eftirmeta gongdina

Kann vera fyribyrkjandi

Tann eina hendingin....

Tað skal vera lætt at skráseta, kann t.d. gerast á eini app.

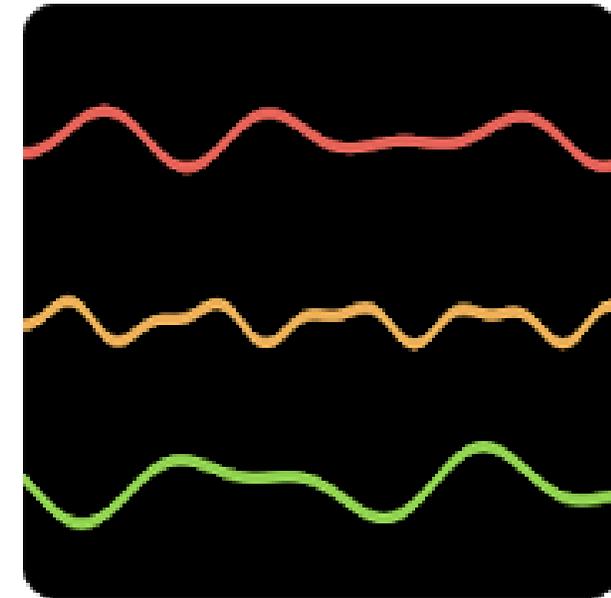
Analýsuamboð



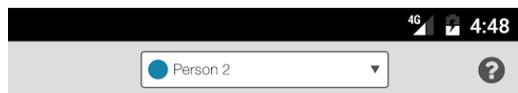
sernám

NÁMSFRØDILIG OG SÁLARFRØDILIG
RÁÐGEVING

At skjalfesta atburð: appin “Behavior of concern”



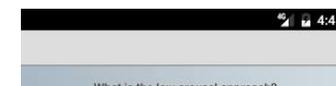
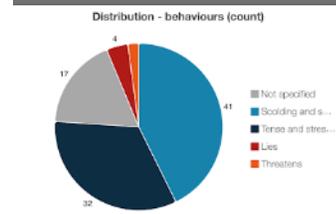
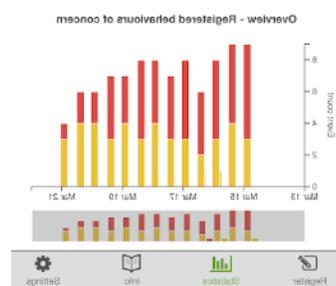
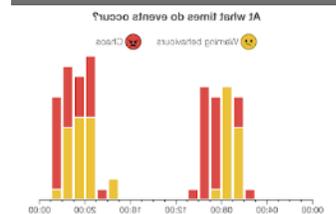
At skjalfesta atburð



< May 14, 2017 >

Register levels of arousal at different times

Levels
 😊 Everyday 😟 Warning behaviours 😡 Chaos

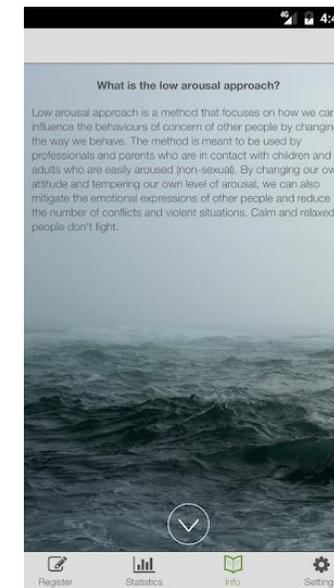
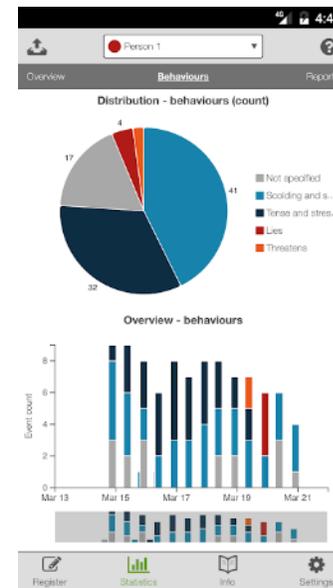
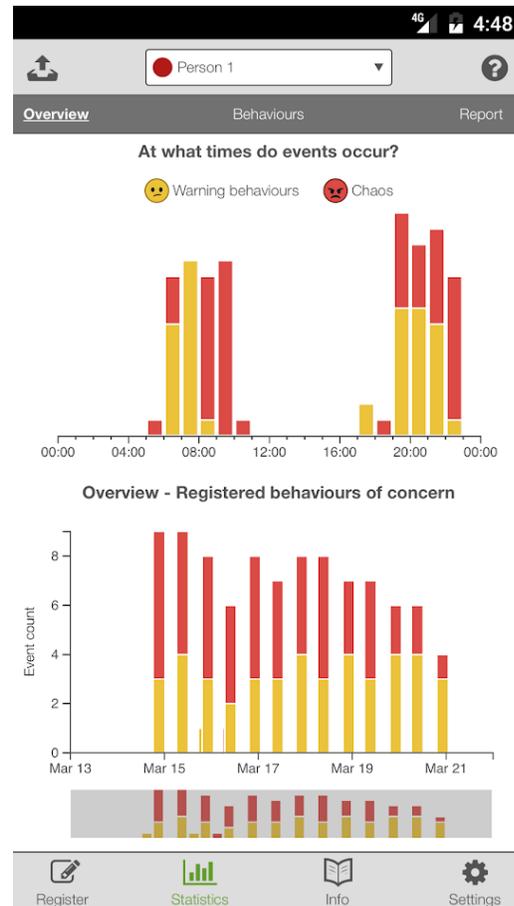


What is the low arousal approach?

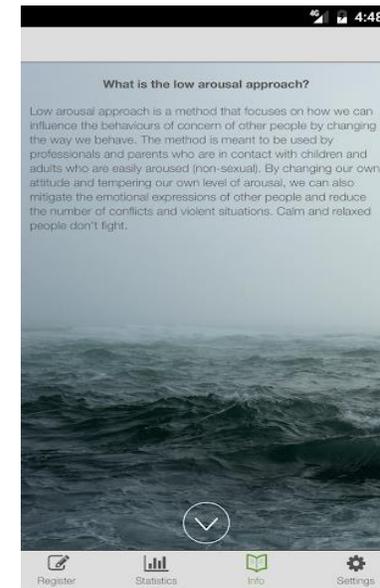
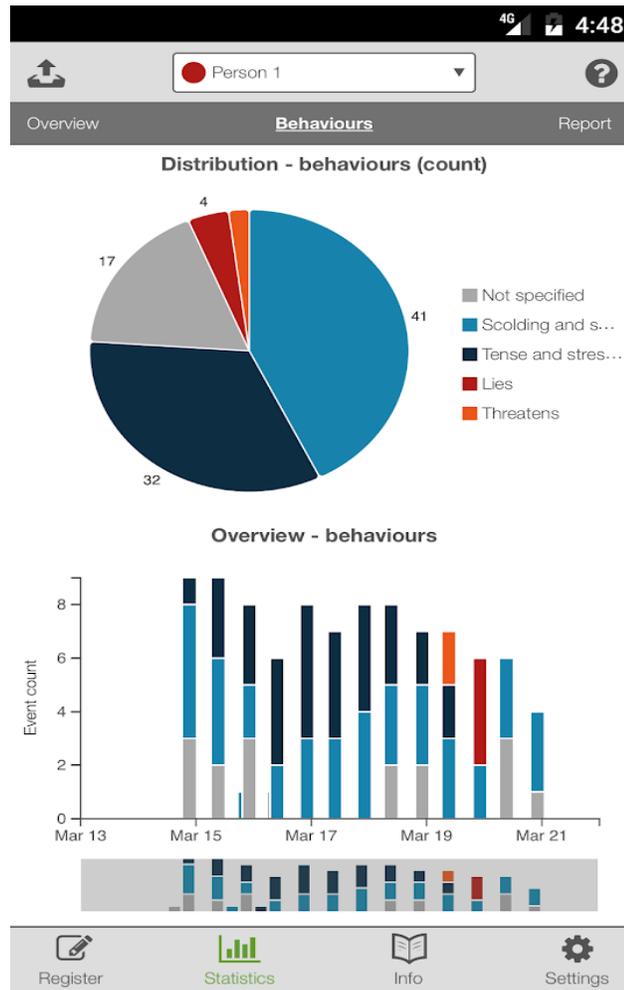
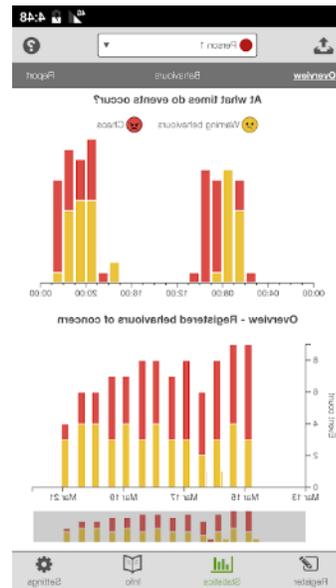
Low arousal approach is a method that focuses on how we can influence the behaviours of other people by changing the way we behave. The method is meant to be used by professionals and parents who are in contact with children and adults who are easily aroused (non-sexual). By changing our own attitude and tempering our own level of arousal, we can also mitigate the emotional expressions of other people and reduce the number of conflicts and violent situations. Calm and relaxed people don't fight.



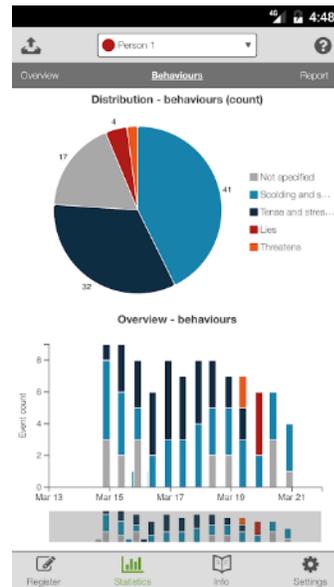
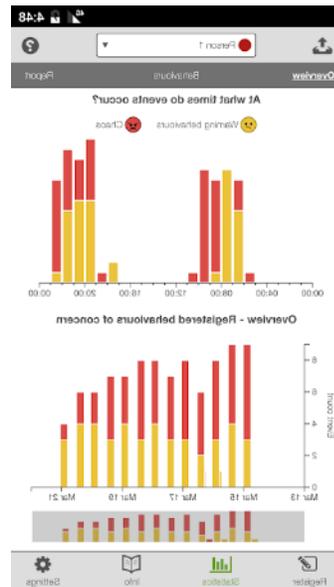
At skjalfesta atburð



At skjalfesta atburð



At skjalfesta atburð



What is the low arousal approach?

Low arousal approach is a method that focuses on how we can influence the behaviours of concern of other people by changing the way we behave. The method is meant to be used by professionals and parents who are in contact with children and adults who are easily aroused (non-sexual). By changing our own attitude and tempering our own level of arousal, we can also mitigate the emotional expressions of other people and reduce the number of conflicts and violent situations. Calm and relaxed people don't fight.

Register Statistics Info Settings



sernám

NÁMSFRÖÐILIG OG SÁLARFRÖÐILIG
ÞÁGANGUR

Ljóskurvaskipan hjá Sámal

GRØN – Vælvera	Tekin	Námsfrøðilig tiltøk
Sosial sambond (onnur børn, starvsfólk).	Sámal vil gjarna vera saman við starvsfólki og práta. Sámal søkir eisini onnur børn, sum honum dámar, fyri at geva eitt klemm. Sámal hugsavnar seg um okkurt ítriv, sjálvt um onnur eru virkin rundan um hann.	Sámal verður møttur við góðvild og verður viðurkendur, og hann verður stuðlaður í at samskifta og at siga frá ymiskum honum hefur verið fyri.
GUL – Órógvandi adferð	Tekin	Námsfrøðilig tiltøk
Sosial sambond (onnur børn, starvsfólk).	Sámal verður viðkvæmur fyri ljóðum og rørslum av óróligum børnum og Sámal kopierer óhóskandi atferð.	Tosa við Sámal og læt hann luttaka í aktivitetunum, so nógv, sum tað ber til. "Skerma" hann, um neyðugt.
RØD – Stríðsøkið	Tekin	Námsfrøðilig tiltøk
Sosial sambond (onnur børn, starvsfólk).	Sámal klórar, klípur og bítur fólk, sum hann er ótryggur við.	Sámal vil gjarna hava eitt klemm og gráta eitt sindur, um hann er tryggur við starvsfólki. Nýggj starvsfólk skulu ikki klemma Sámal.



Takk fyri 😊

Keldur:

Elvén, B. H. (2010) *“Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning.* Viborg: Dansk psykologisk Forlag.

Managing Aggressive Behaviour in Care Settings: Understanding and Applying low arousal approaches. Af Andrew A. McDonnell

<https://www.uddannelsesforbundet.dk/media/2073/problemskabende-adfaerd-uddannelsesforbundet-2016.pdf>

<http://www.studio3.org>

<https://www.folkeskolen.dk/575397/low-arousal--effektiv-konflikthaandtering-i-en-verden-af-stoej>

<https://voldsomudtryksform.dk/>

www.svsh.dk

Myndir:

Bo Hejlskov Elven, Sikon 2018