

Neuroaffektiv Udviklingspsykologi

Basen 28. januar 2021

V. psykolog Stine Stenderup, Basen Fyn

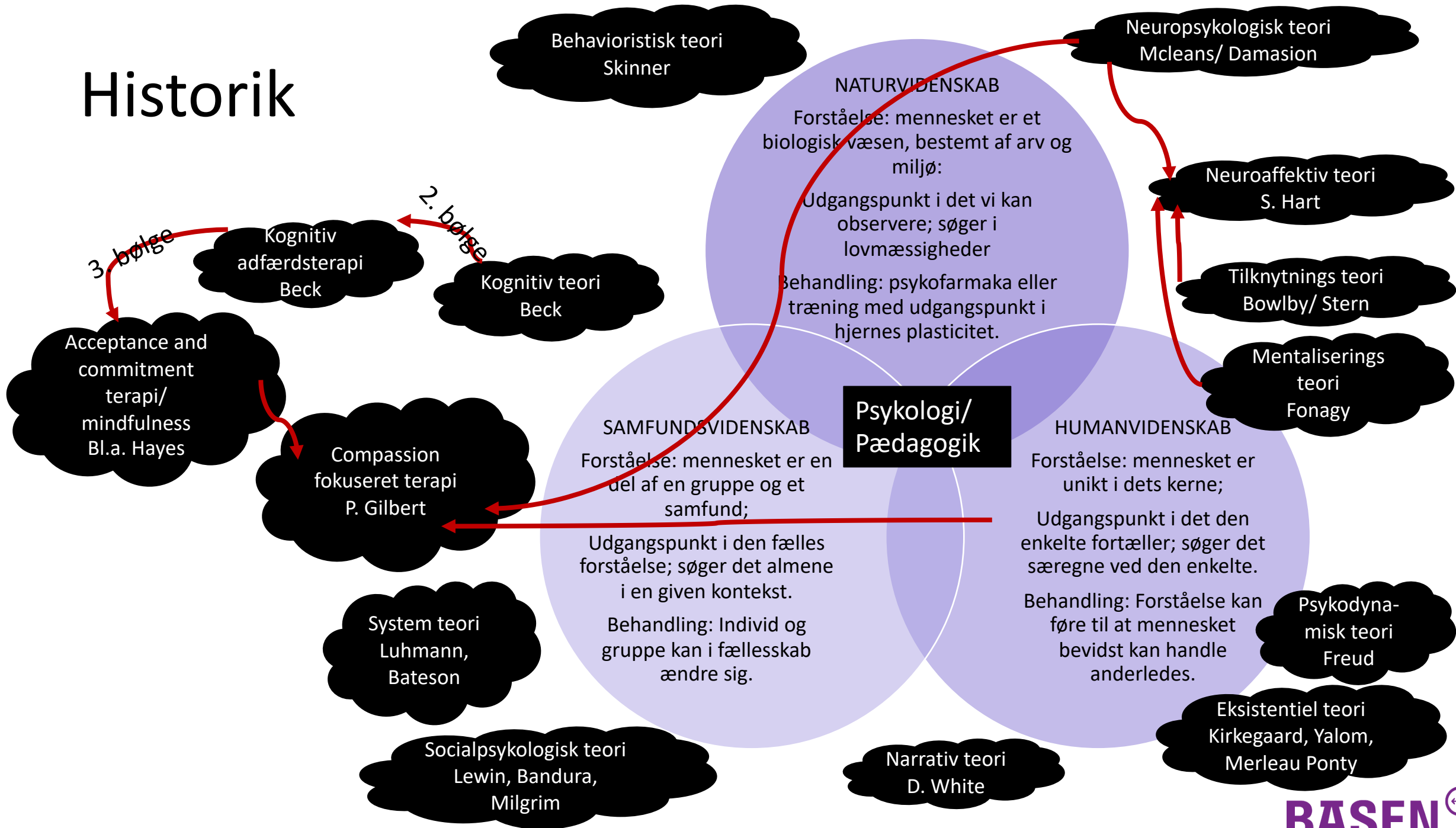
Dagsorden

- Historik; hvordan opstod den neuroaffektive udviklingspsykologi?
- Den treenige hjerne
- Pause
- De neuroaffektive kompasser
 - Det autonome system
- Spisepause
 - Det limbiske system
 - Det præfrontale system

Formål

- Viden om den neuroaffektive udviklingspsykologi
- Redskaber til at analysere eleverne i dette perspektiv
- Ideer til at lave aktiviteter for eleverne, der aktiverer og modner nervesystemet på forskellige niveauer

Historik



Historik

- Opstod som teori i 2010 via de neuroaffektive kompasser (Susan Hart og Marianne Bentzen)
- Brobygge flere paradigmer
 - Samfundsvidenskabelige: udvikling er afhængig af vores samspil med de miljøer og relationer vi indgår i
 - Naturvidenskabelige: MacLeans hierarkiske 3-delte hjerne, Damasio (sammenhæng mellem krop og psyke)
 - Humanvidenskabelige: Bowlby, Stern (tilknytningsteori), Fonagy (mentalisering)

Neurobiologiske principper

Den menneskelige hjerne er designet til at indgå i og udvikle sig gennem relationer

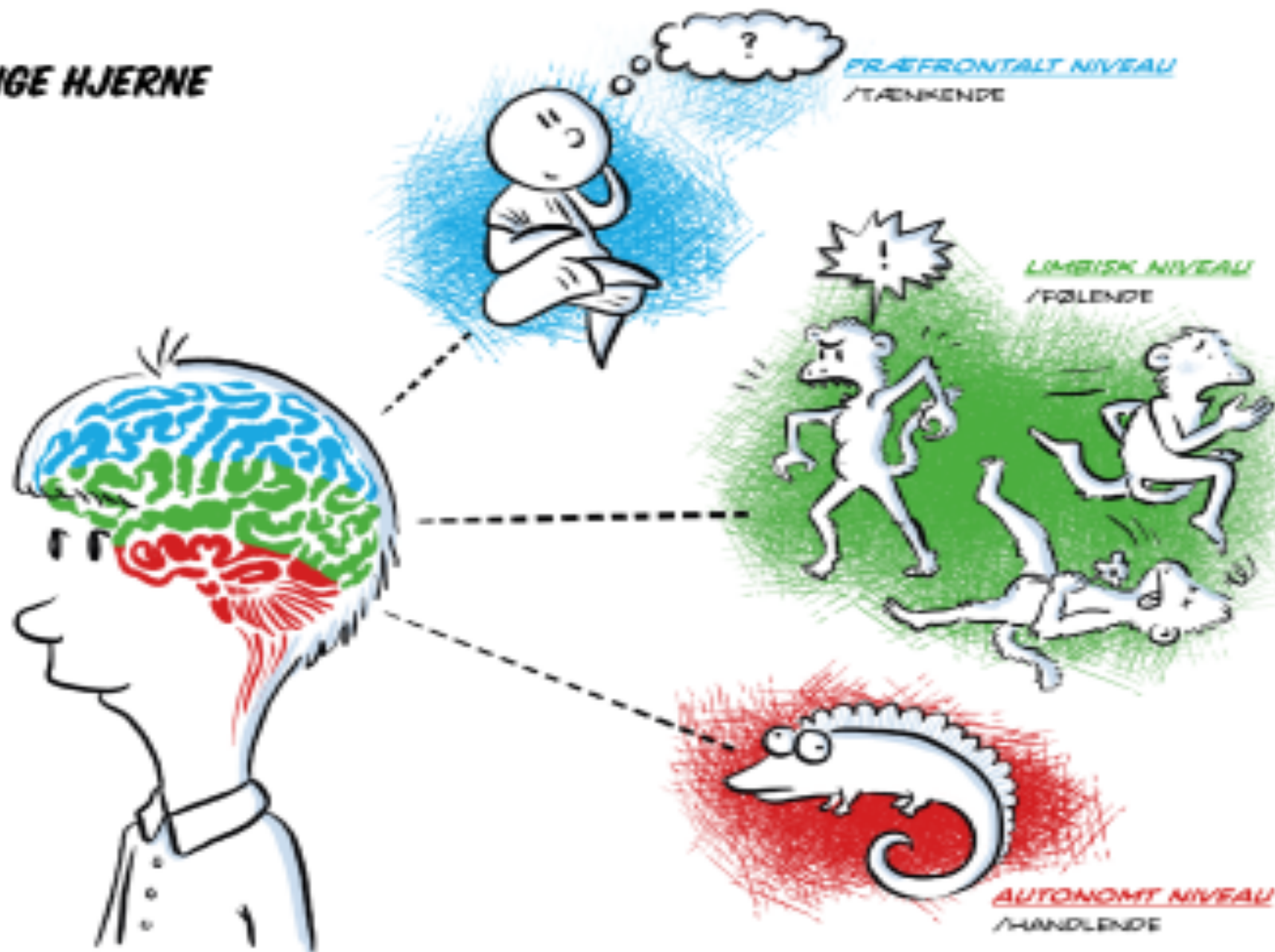
Plasticitet. Neuroner og neurale systemer er designet til at ændre sig på en "brugsafhængig måde"

Hjernen er hierarkisk organiseret

Hjernen ændres hurtigst tidligt i livet

Neurale systemer kan ændres, men nogle systemer er lettere at ændre end andre

DEN TREENIGE HJERNE



TEGNET AF SØSNE BODDARD HJELSEN WWW.SNSGNE.DK

Det autonome niveau

- Kropssansninger
- Døgnrytme – struktur, nærvær, ro, vitalitet
- Imitering og synkronisering – fælles nonverbal dialog
- Opmærksomhed
- Arousal – sympatiske og parasympatiske nervesystem

Det limbiske niveau

- Kategorialfølelser
- Mimik og kropssprog aflæses
- Følelsesmæssig afstemning – at rumme følelser uden at blive overvældet

Præfrontale niveau

- Affektregulering – evnen til at trøste sig selv
- Impulshæmning/impulsaktivering
- Behovsudsættelse
- Skam og stolthed
- Mentaliseringsevne

Øvelse

Sid i jeres teams – hvis I er over 6 så del jer i to grupper.

- Vælg én elev (som I skal bruge gennem resten af aftenen)
- Drøft sammen i hvilke situationer I ser eleven i de forskellige tilstande, som vist på Bruce Perrys model



Brain break og pause

Tæl til 10

Gå sammen jeres team

Én tilfældig i gruppen starter med at sige 1. Herefter kan hvem som helst og når som helst sige 2 osv. indtil man når til 10.

MEN: Hvis to siger det samme nummer samtidig, starter gruppen forfra.

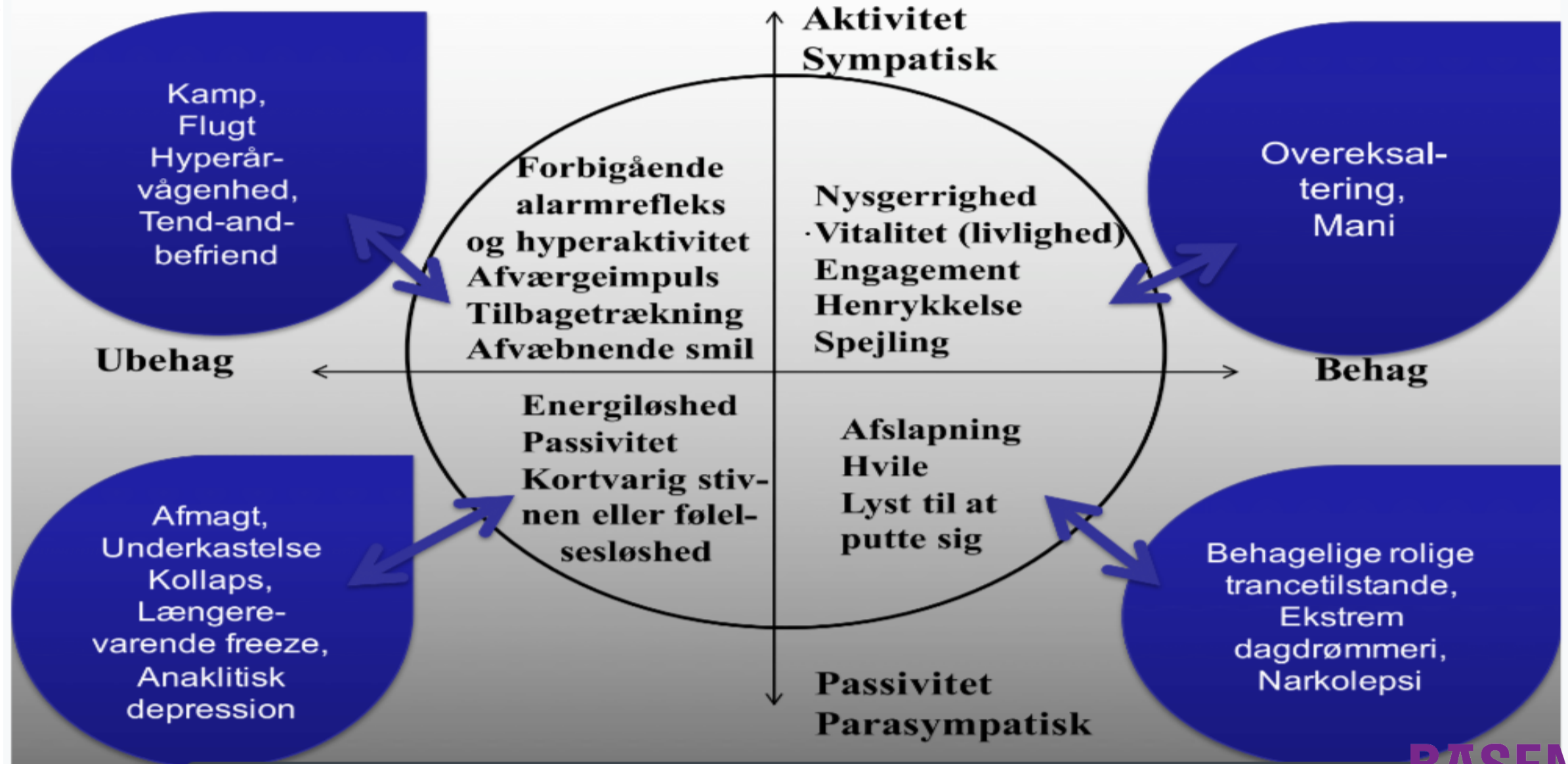
Når I har løst opgaven kan I holde pause 😊

De neuroaffektive Kompasser

Grund'regler',
når vi
stimulerer
systemerne

- Eleven er i ro
- Små doser flere gange dagligt
- Det skal være sjovt/behageligt – stop i tide (Når du tænker "lige én gang til", så er det et klart signal om, at det er nu du skal stoppe)

Det autonome kompas med selvbeskyttelsesresponser



Stimulering af det autonome nervesystem

- Regulering, sanser og rytmer

- Makroregulering: En forudsigelig og struktureret hverdag.
- Fælles rytmer:
 - Musik
 - Dans
 - Romaskine
- Aktiviteter der modner arousalregulering
 - Aktiviteter med skift mellem spænding og afslapning i kroppen (arousal op, arousal ned)
 - Vejrtrækningsøvelser

Stimulering af det autonome nervesystem

- Regulering, sanser og rytmer

Sanseoplevelser

- Taktile aktiviteter
 - Vejrudsigt på ryggen/tegn og gæt på ryggen
 - Håndtryk sendes rundt (limbisk ift samarbejde)
 - Lave håndaftryk/figurer ud af kinetic sand, modellervoks, ler
 - Bage (ælte dejen)
 - Rulles i et tæppe og få trykmassage
 - Aktiviteter med naturlig berøring (brydekamp, kontaktsport)
 - Sansekasser – gæt hvad der er i kassen
 - Manicure og pedicure; fodbad
- Proprioceptive aktiviteter
 - Motionscenter, yoga, trampolin, gyngesving, trykmassage
- Smags/lugtesans: Dufte til lotions/shampoo, duftlys, smage forskellige madretter

Stimulering af det autonome nervesystem

- Regulering, sanser og rytmer

- Parallelaktiviteter
 - Strikke, fiske, køretur, havearbejde, madlavning, værksted
- Dyr
 - Regulering og beroliger et dysreguleret autonomt nervesystem samt stimulerer det autonome nervesystem gennem rytme og den taktile sans

At få ro på det autonome nervesystem

- Regulering, sanser og rytmer

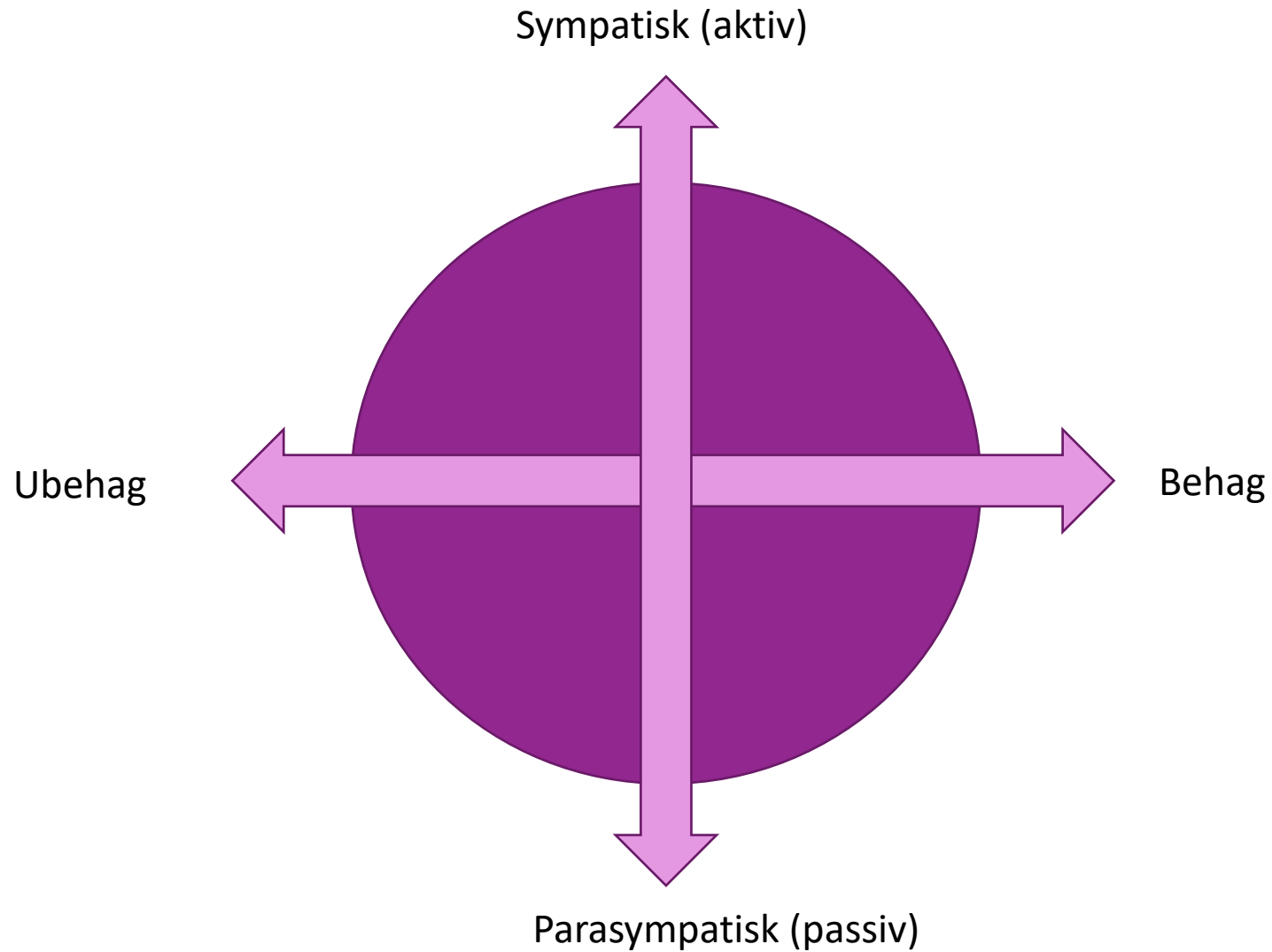
- Kropskontakt (hvis vurderes muligt), fokus på mimik, roligt toneleje, rolige bevægelser, forudsigelig adfærd, forberdelse = Low arousal
- Rytme og sang – kan starte i et 'højere' tempo for at koble sig på eleven, men sænkes så gradvist
- Hånd på skulderen, tryk på hånden
- Eleverne kan nå jorden, når de sidder i klassen
- Afledning

Øvelse

15 min

- Brug det autonome kompas til at analysere jeres elev
- Ud fra analysen vælg en aktivitet, som I tænker kunne være gavnlig for eleven til at regulere sit autonome nervesystem
- Altid overvej følgende:
 - Tænk i doser – hvor ofte og hvor længe skal aktiviteten/aktiviteterne igangsættes
 - Hvad kommer før og efter aktiviteten (er eleven i ro, hvad er godt for eleven efter aktiviteten)
 - Hvem laver aktiviteten med eleven (skole/hjem/fritidsaktivitet, underviser/forældre/søskende/klubtræner/kontaktperson/bedsteforældre)

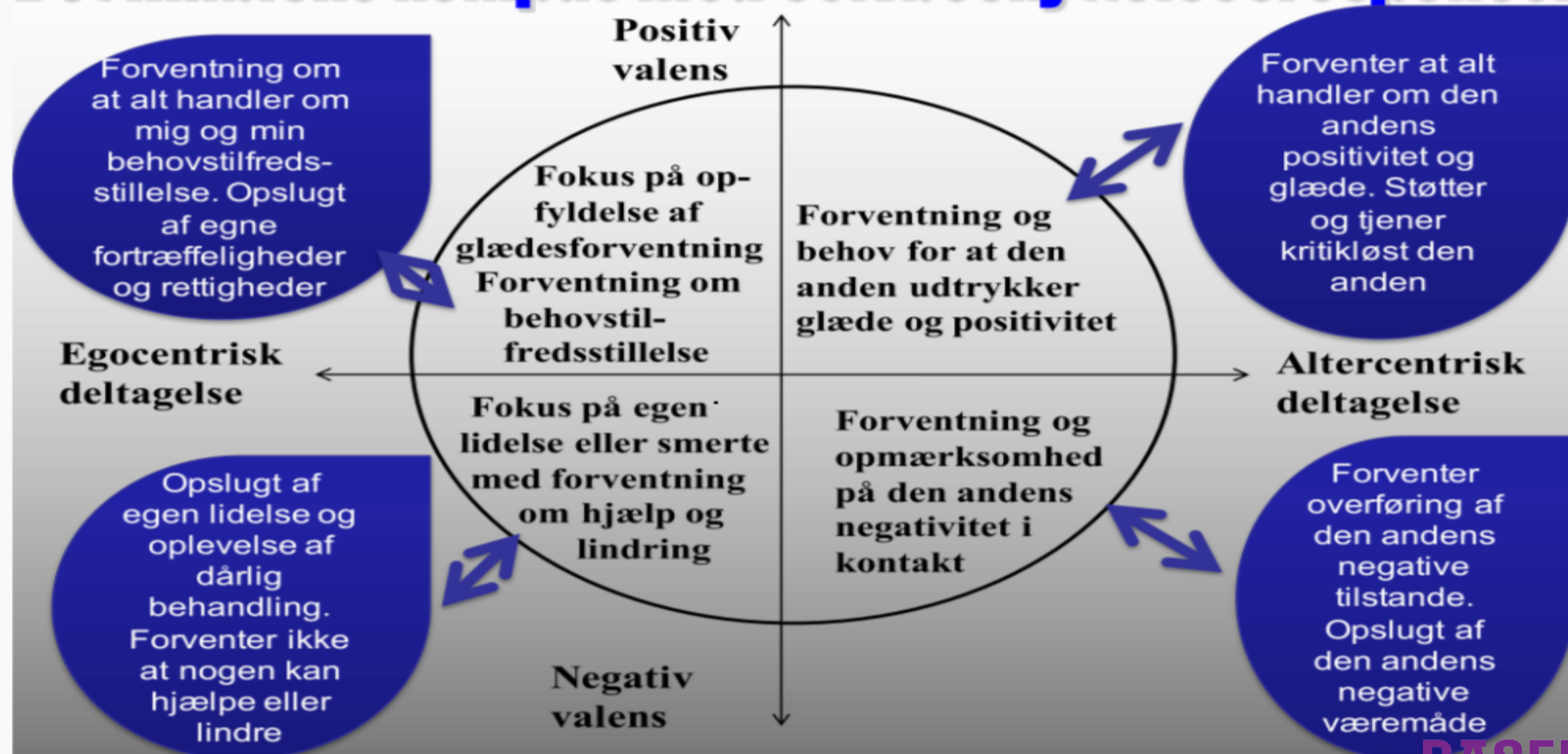
Autonome Kompas



Spisepause

- Øvelse; Vær bevidst omkring processerne i det autonome nervesystem – hvordan dufter maden, smagen, tekturen.

Det limbiske kompas med selvbeskyttelsesrespons



Stimulering af det limbiske nervesystem

- Afstemme sig hinanden:
 - Bevæge sig som hinanden, Kongens efterfølger, transportere bold rundt i klæde, puste vatkugler over et klæde (gøre det til konkurrence), sende et sjovt ansigt rundt i en cirkel
- Samarbejdsøvelser
 - Puslespil, madlavning – guide hinanden
 - Fx to og to har samme Legoklodser, én bygger en figur og skal guide den anden til at bygge samme figur
- Gensidige aktiviteter
 - Spille kort/spil, psykoterapi, gruppeaktiviteter

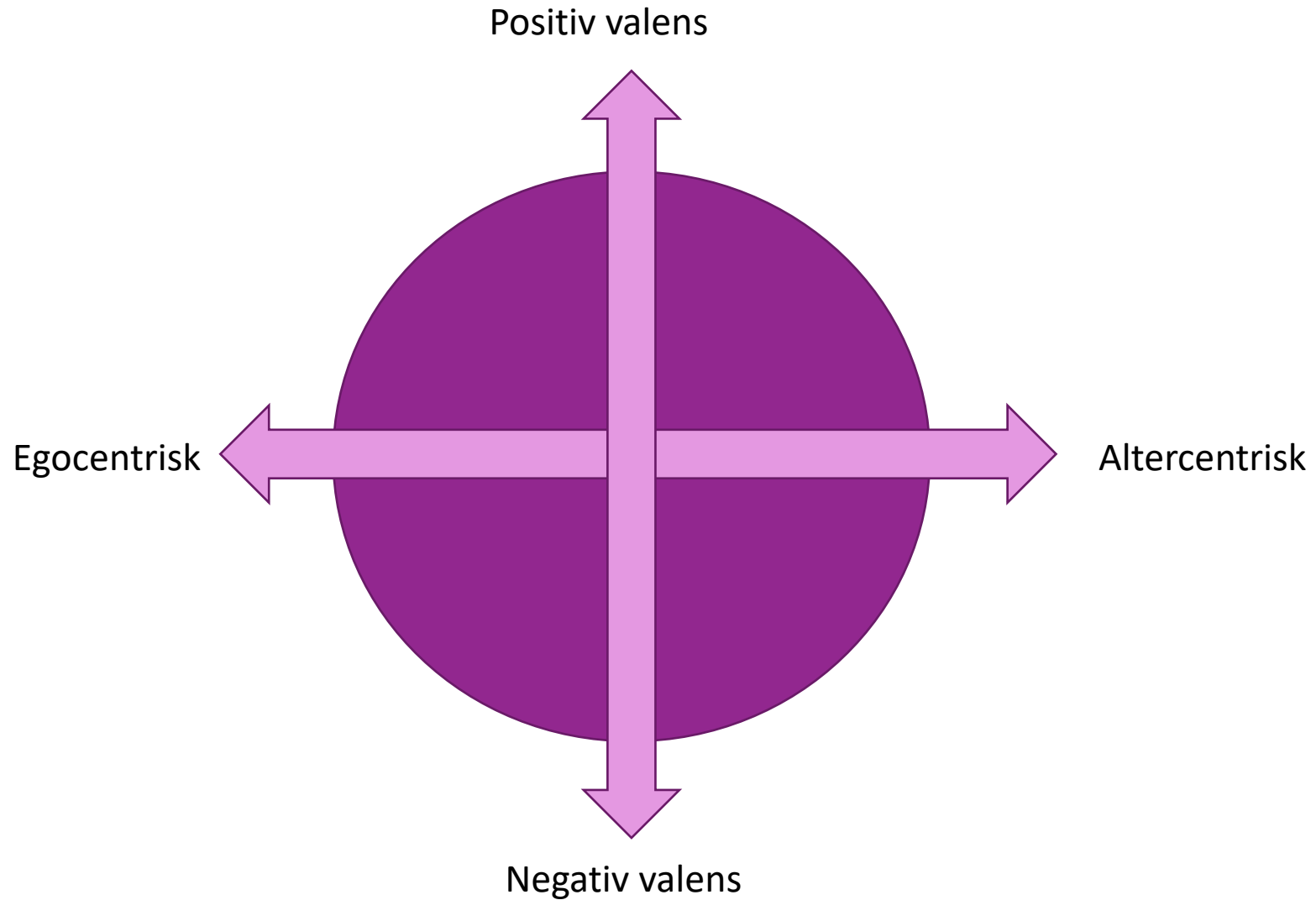
Stimulering af det limbiske nervesystem

- Få eleven til at smile/grine ved at lave fagter og ansigter – udfordringen er ikke at smile/grine
- Tredimensionel fornemmelse af Selvet; måle højde, håndstørrelse, fodstørrelse, længste/højeste hop etc

Øvelse

- Brug det limbiske kompas til at analysere jeres elev
- Ud fra analysen vælg en aktivitet, som I tænker kunne være gavnlig for eleven til at regulere sit limbiske nervesystem
- Altid overvej følgende:
 - Tænk i doser – hvor ofte og hvor længe skal aktiviteten/aktiviteterne igangsættes
 - Hvad kommer før og efter aktiviteten (er eleven i ro, hvad er godt for eleven efter aktiviteten)
 - Hvem laver aktiviteten med eleven (skole/hjem/fritidsaktivitet, underviser/forældre/søskende/klubtræner/kontaktperson/bedsteforældre)

Limbiske Kompas





Brain break og pause

”Frys!”

Dan en cirkel med god afstand mellem hinanden. Læreren eller en elev sætter aktiviteten i gang ved at lave en bevægelse (fx sprællemænd, skihop, twist, etc.) – og de øvrige deltager følger med. Pludselig råber ’igangsætteren’ FRYSI!’ og alle deltagere stopper straks med bevægelsen og står helt stille. ’Igangsætteren’ går nu rundt i cirklen og forsøger at få de andre deltagere til at grine eller miste balancen ved at skære grimasser. Den første til at bevæge sig/grine sætter en ny bevægelse i gang i cirklen, hvorefter han/hun råber ’FRYS!’

3 runder og hold så pause 😊

Det præfrontale kompas med selvbeskyttelsesrespons



Stimulering af det præfrontale nervesystem

- Refleksive samtaler
 - Skabe fortællinger ud fra billeder
 - Diskussion af filmklip, hvor fokus er på at udtrykke ens egne følelser
 - Historier med moralske dilemmaer, der kan drøftes i plenum
 - Mentaliseringsbaserede samtaler
 - Psykoedukation og samtaler ud fra kognitive værktøjer (den kognitive diamant), narrative værktøjer (eksternalisering), relationscirklen etc. Meget af det vi har i primærmappen
- Identitetskonstruktion; livsbog, stamtræ, relationscirkel, historiefortælling, narrativet
- Symbol og rolle-aktiviteter: Teaterstykker, hvor man træner indlevelse og eksternalisering

Stimulering af det præfrontale nervesystem

Aktiviteter der stimulerer impulshæmning og aktivering:

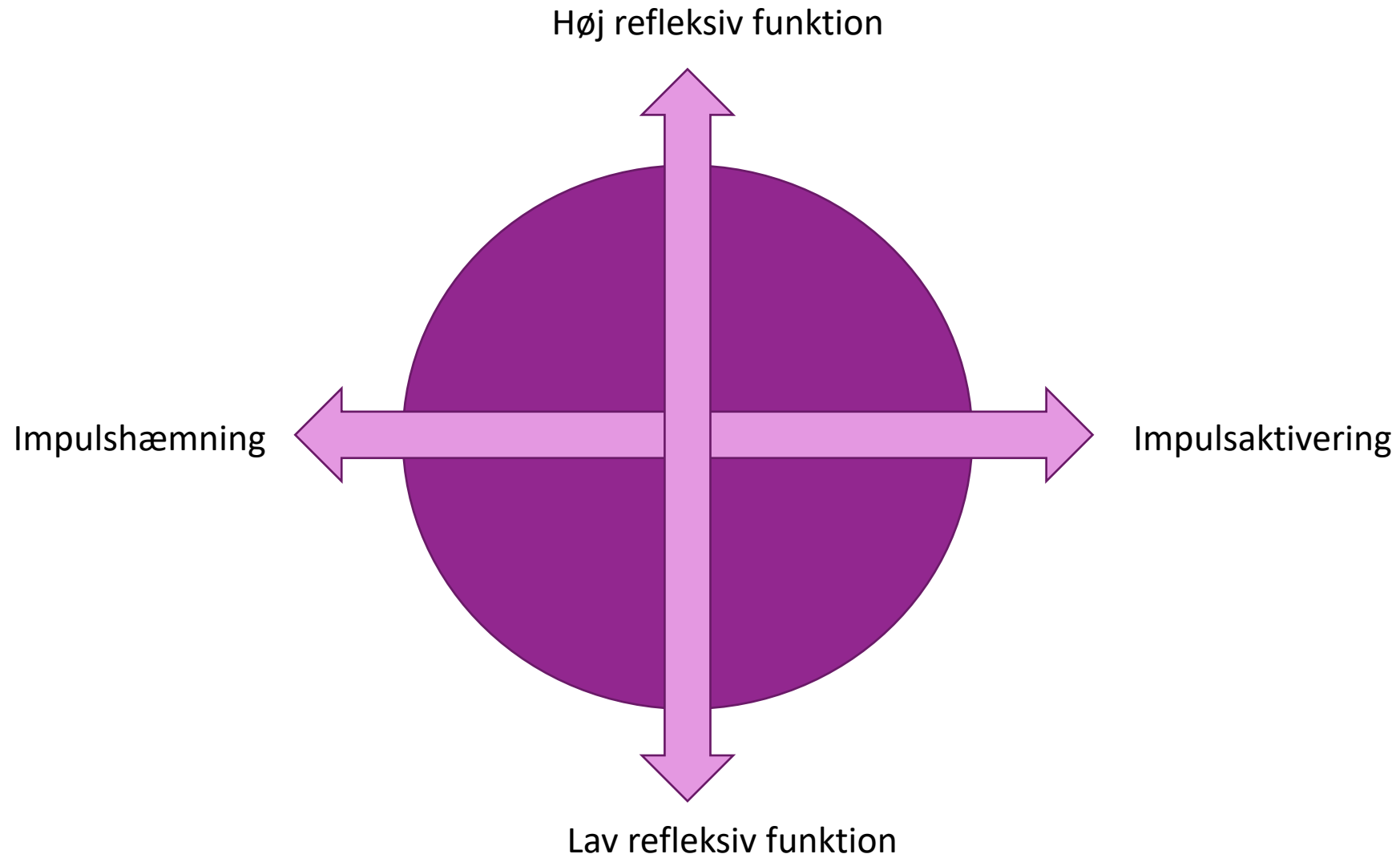
- Generelle aktiviteter med start/stop-signaler;
 - Basketball, hvor man må skyde i kurven på et aftalt signal
 - Bryde ud af toiletpapir: elev er rullet ind i toiletpapir og må bryde ud på et aftalt signal (affektregulering og impulshæmning)
 - "Frys" brain break

Øvelse

15 min

- Brug det præfrontale kompas til at analysere jeres elev
- Ud fra analysen vælg en aktivitet, som I tænker kunne være gavnlig for eleven til at regulere sit præfrontale nervesystem
- Altid overvej følgende:
 - Tænk i doser – hvor ofte og hvor længe skal aktiviteten/aktiviteterne igangsættes
 - Hvad kommer før og efter aktiviteten (er eleven i ro, hvad er godt for eleven efter aktiviteten)
 - Hvem laver aktiviteten med eleven (skole/hjem/fritidsaktivitet, underviser/forældre/søskende/klubtræner/kontaktperson/bedsteforældre)

Præfrontale Kompas

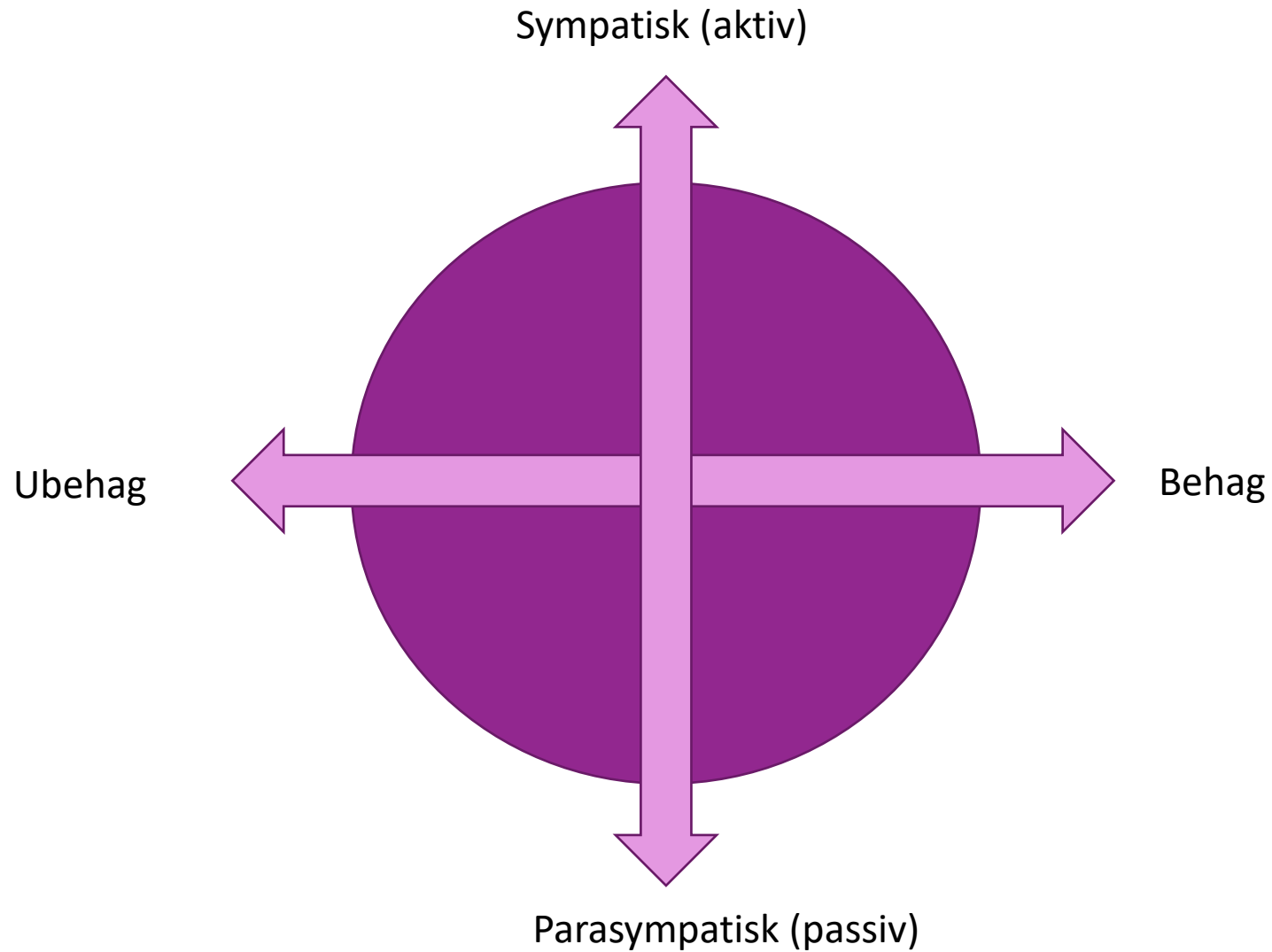


Tak for i dag

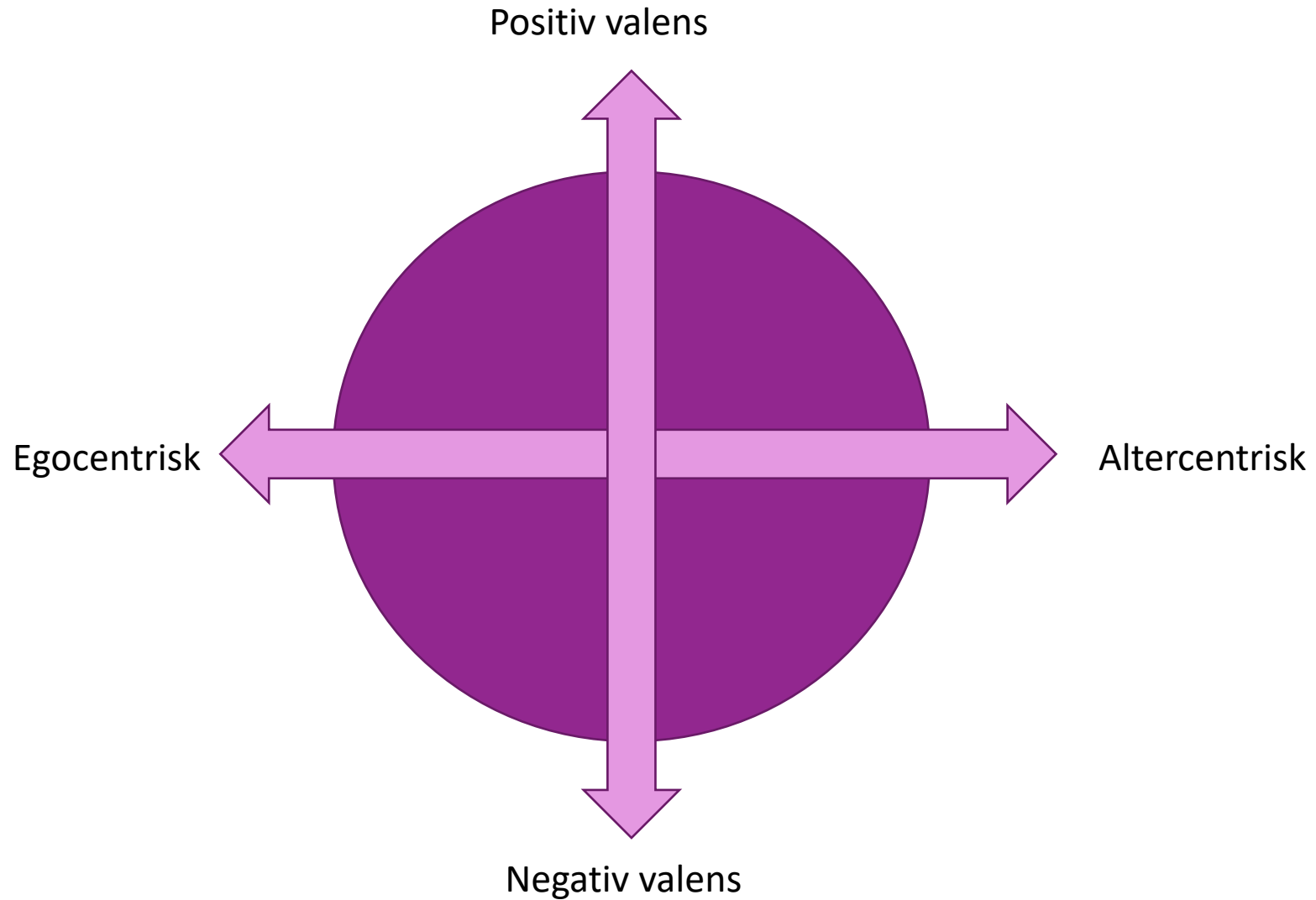


Arbejdsredskaber

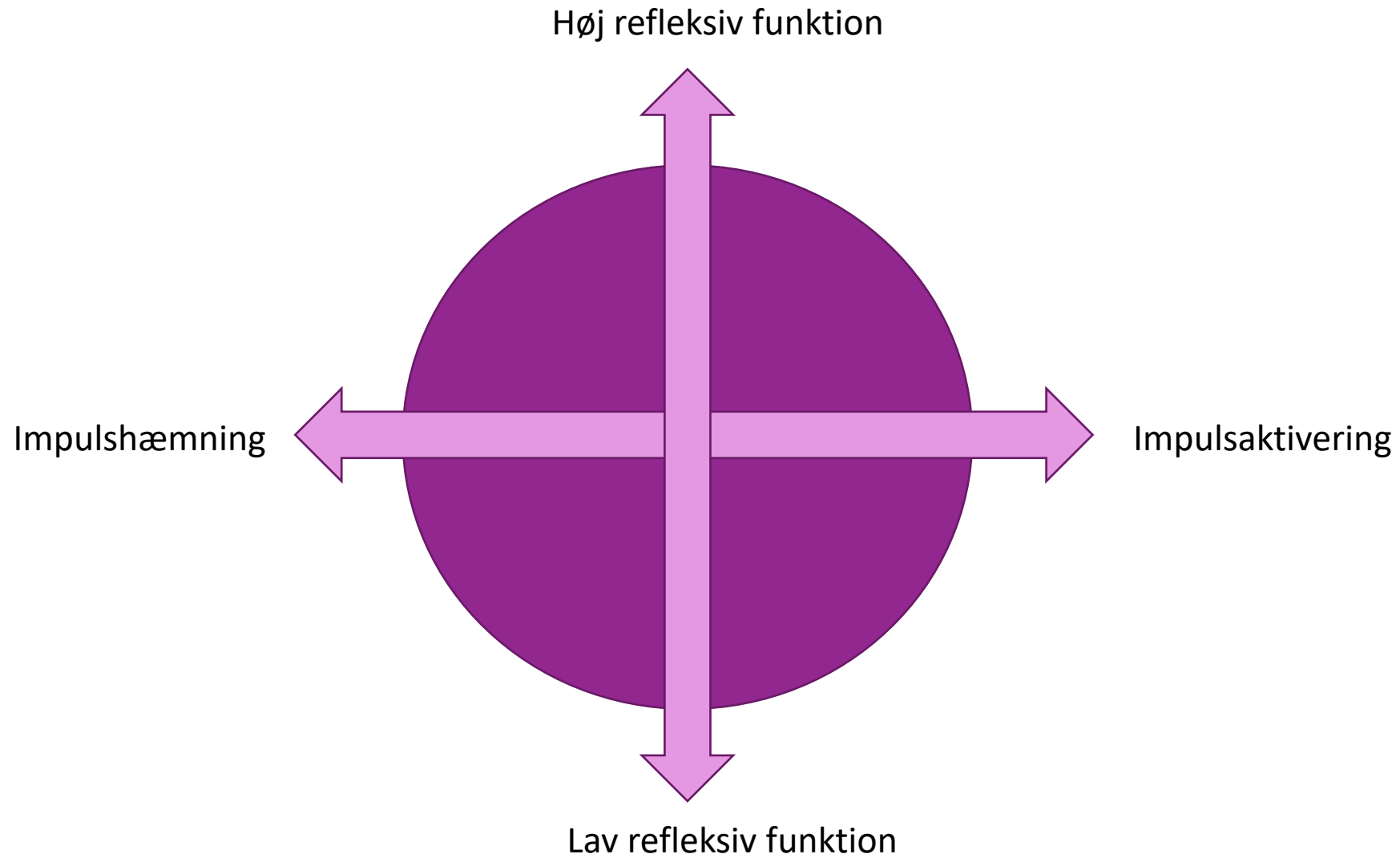
Autonome Kompas



Limbiske Kompas



Præfrontale Kompas



Oversigt over "Den treenige hjerne"	Varetager	Reguleret tilstand	Ureguleret tilstand
Det autonome nervesystem <ul style="list-style-type: none"> • Her-og-nu tilstand • Instinktivt 	Aktiveringsniveau Opmærksomhed Vågenhed og søvn Sult og mæthed	Kan falde til ro efter aktivitet Kan blive aktiv efter hvile Reagerer hensigtsmæssigt på fare Styre basale motoriske aktiviteter Mærker kropsreaktioner Fastholde rytme, opmærksomhed og øjenkontakt i udvekslinger	Kamp/flugt/freeze Hypervågenhed Overeksaltering – overdreven reaktion Ekstrem dagdrømmeri Trancetilstande Kollaps Mærker ikke kropsreaktioner Ikke fastholde opmærksomhed eller fastholder rigid kontakt
Det limbiske nervesystem	Følelser Tilknytning Socialt nervesystem	Kan rumme og vise følelser Kan genkende følelser hos andre Stoler på relationer – positive forventninger til sine relationer Kan bede om hjælp Balance mellem fokus på sig selv og andres behov Kan fejlfafstemme og genafstemme Primære byggesten til empati	Forventning alt handler om egne behov Opslugt af egen lidelse Opslugt af andres negative væremåde Støtter og tjener kritikløs andre Lægger ikke mærke til andres følelser Tåler ikke fejlfafstemninger Søger ikke hjælp, men lukker sig inde eller 'klæber' Har rigide eller tvetydige forventninger til sine relationer
Det præfrontale nervesystem	Fornuft Evne til planlægning Evne til at tænke fremad i konsekvenser Abstrakt tænkning Skyld og skam Mentaliseringsevne Impulshæmning og aktivering	Kan koncentrere sig Kan tænke i fremtid Kan udskyde behov og impulser Kan skabe mening ud fra sansninger og følelser og dermed berolige sig selv Kan sætte sig ind i andres følelser og ændre egne følelser og forståelse derudfra	Intellektualisering, hvor følelser og sansninger er afspaltet Fordømmende indre dommer Forlanger altid mere af sig selv Kan ikke styre impulser eller styrer dem for meget Kan ikke berolige sig selv i svære situationer Ikke lægge planer og fastholde dem Kan ikke sætte sig ind i andres følelser