

LIVSMESTRING



Akset, Inderøy 15.10.19
Trygve A Børve

LIVSMESTRING

- ”Livsmestring dreier seg om å kunne skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte”
- (Utdanningsdirektoratet, 2017).

T. Børve, Livsmestring Akset, 15.10.19

(2)

LIVSMESTRING

Noen tema:

Hvordan kan

- foreldre
- skolen
- lokalsamfunnet
 - bidra til livsmestring?

Hva kreves for å kunne bidra?

- Kunnskap
- Elevsyn
- Læringsmiljø
- Forståelse
- Verktøy

T. Børve, Livsmestring Akset, 15.10.19

(3)

LIVSMESTRING

UTVIKLING

SNEKKERMODELL

Design barnet

GARTNERMODELL

Legge til rette for

(Gopnik, A. 2016)

4

LIVSMESTRING

Innhold

- 1 Mestring
- 2 Har flere barn og unge vansker i vår tid?
- 3 Forståelse
- 4 Sammenhengen mellom tanker og følelser
- 5 Selvfølelse
- 6 Ungdomshjernen

Tilberedningsplan 2019

5



1. MESTRING

Tilberedningsplan 2019

6

LIVSMESTRING

KJERNEFERDIGHETER

Hensiktsmessige tanker

Kunne forstå andre

Å være med andre

Å tåle ubehag

Å få til (forvente)

Å kunne regulere følelser

T. Børve, Livsmestring, 16.10.19

7

LIVSMESTRING

HVA ER GOD MESTRING?

T. Børve, Livsmestring, 16.10.19

8

LIVSMESTRING

Belastning og mestring

Belastning

Stress

Mestring

T. Børve, Livsmestring, 16.10.19

9

LIVSMESTRING

MESTRING – Dimensjoner (Endler og Parkes)

- Oppgaveorientert – **Gir god helse**
- Emosjonsfokustert – **Gjør godt**
- Unngåelse – **Slipper/aksept**
 - Distraksjon
 - Sosial atspredelse



(10)

Livsmestring 16.10.19



2. HAR FLERE BARN OG UNGE VANSKER I VÅR TID?

(11)

Tilberve Livsmestring 16.10.19

Forventning og virkelighet

DIN PLAN



VIRKELIGHET



(12)

Tilberve Livsmestring 16.10.19

Fra «Tankekraft»

LIVSMESTRING

Hvilke vansker har barn/ungdom?

- Det vanlige er sammensatte vansker
- Felles underliggende vansker: regulering av følelser og derfor tanker og væremåte

T. Berne, Livsmestring, 16.10.19

13

LIVSMESTRING

14

LIVSMESTRING

OVERAKTIVERT
(Fight/flight reaksjoner)

- Rigid
- Kontrollerende
- Impulsiv
- Avisende
- Engstelig/uro
- Overveldet
- Kaotisk
- Sint/aggressiv

REGULERT
Fungerer emosjonelt, kognitivt, sosialt
SAMLET, ROLIG, OPPMERKSOM

UNDERAKTIVERT
(Freeze)

- Hypoton
- Dissosiert
- Nummen
- Husker ikke
- Fjern
- Autopilot
- Ikke følelsesuttrykk
- Ikke reaksjoner

15

Landsomfattende undersøkelse

«Vold og overgrep mot barn og unge»

- 25 % av norske barn har opplevd voldsepisoder i hjemmet.

Grov vold fra minst en av foreldrene.

- 8 % av barna har vært offer for
- 6 % har vært vitne til
 - Jørgensen & Wichstrøm, 2006).

(16)

LIVSMESTRING

Psykiske lidelser blant barn og unge

- Ca. 8 % har en psykisk lidelse
 - Ca.25 - 40 % symptomer som varer i mange år
 - Ca. 30 % i løpet av barneårene

(17)

LIVSMESTRING

Type plager

- Hyppigst: Angst, depresjon og atferdsforstyrrelser
- 3 - 5 % av barn i grunnskolealder antas å ha ADHD

Kilde: FHI-rapport 2009:8

(18)

LIVSMESTRING

Økning blant barn og unge?

- Mulig økning i psykiske plager/lidelser
- Mulig økning i psykosomatiske og emosjonelle plager
- Ingen økning i normbrytende atferd
- ... bruken av antidepressiva øker mest blant unge

Kilder: SSB levekårsundersøkelse 2012, Folkehelseinstituttet: Folkehelse rapporten 2014, NOVA: Ungdata 2013, Folkehelseinstituttet: Reseptregisteret 2014

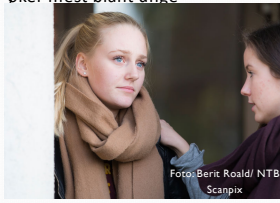


Foto: Berit Roald/NTB Scanpix

T. Berve, Livsmestring, 16.10.2019

(19)

LIVSMESTRING

Mer informasjon

Folkehelse rapporten 2014:

- Psykisk helse hos barn og unge:
<http://www.fhi.no/artikler/?id=110703>

T. Berve, Livsmestring, 16.10.2019

(20)



3. FORSTÅELSE

T. Berve, Livsmestring, 16.10.2019

(21)

LIVSMESTRING

Syn på smertefulle følelser

Psykiske lidelse ofte definert som tilstedeværelse av ubehag (tanker/følelser) – som forstås som at noe er galt



Lidelse er normalt, forestillingen om normalitet er skadelig

Bør målet være fravær av ubehag og smerte - er det forenlig med å utforske og utfordre?

T. Børve, Livsmestring, 16.10.19

(22)

LIVSMESTRING

Å konstruere belastning

- Kan bruke spåket slik at ting blir verre/viktigere enn de objektivt er:
 - Forferdeliggjøring
 - Krenkbarhet
 - Må, bør skal, burde

T. Børve, Livsmestring, 16.10.19

(23)

LIVSMESTRING

Indre regler, grunnlag for forståelse

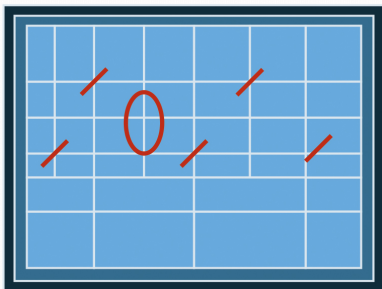
Fra «Tankekraft»

T. Børve, Livsmestring, 16.10.19

(24)

LIVSMESTRING

Brudd på viktige regler



25

Er forståelse nok?

• Nei

- Å forstå alene er ikke tilstrekkelig.
- Når mamma eller pappa ikke virker helt, hvem fyller da opp for det som de ikke får til.

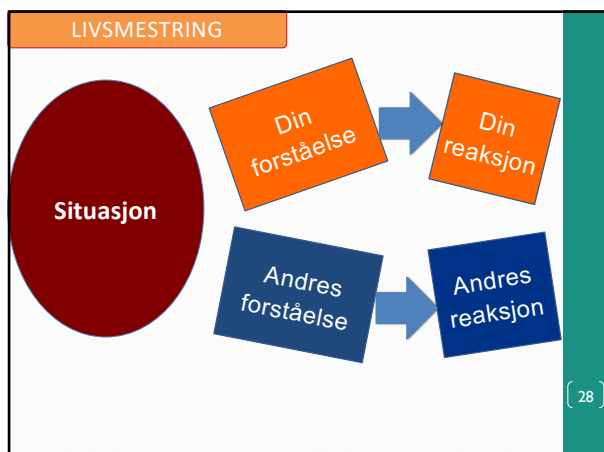
26

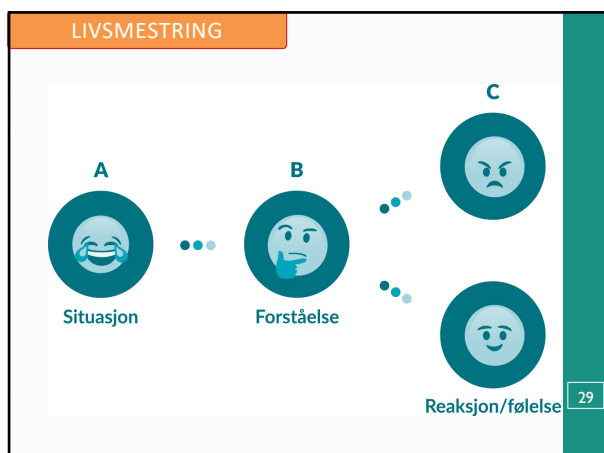


4. TANKER OG FØLELSER

Tilberedningsplan
2019

{ 27 }







LIVSMESTRING

Tankestiler som fører til feil forståelse

- Å sette merkelapper**
Å sette merkelapper på oss selv eller andre. (Jeg er en taper. Jeg er fullstendig uinteressant. De er noen sliter.)
- Overgeneralisering**
Å trekke brede konklusjoner basert på enkelthendelser. (Jeg fikk dette ikke til, jeg får ikke til noe.)
- Mentalt filter**
Å bare ta inn det negative og ikke det positive. Ofte basert på følelsen du har inne i deg. (De sier bare negative ting til meg.)
- Alt-eller-ingenting tenkning**
Noen ganger kalt «svart-hvitt-tenkning». Det er perfekt eller galt, andre er supe eller elendige. (Middagen jeg laget var en flasko, foretten var for salt.)
- Å konkludere for tidlig**
Det er to hovedmåter vi konkluderer for tidlig på. Tankelesning (vi tror at vi vet hva andre tenker.) Spåing (Jeg kan forutse fremtiden.)
- Katastrofetenkning**
Å løse ting opp og ut av proporsjoner. (Det er skutt, jeg kommer aldri til å få en kjæreste igjen.)
- Følelsesmessig resonnering**
Å anta at fordi vi føler oss på en bestemt måte, så må det være sant. (De liker meg ikke, det kjennes jeg. Jeg kjennes på meg at dette kommer til å gå galt.)
- Perfeksjonisme**
Å ha urealistiske krav til seg selv og andre. Ofte brukes kritiske ord som «burde», «må» og «skulle».
- Personalisering**
Å anta at noen gjør noe mot deg, eller at det oppstår på grunn av deg. (Hva gikk den andre veten fordi han ikke ville se meg. De kjedet seg på grunn av meg.)

31



5. SELVFØLELSE

Tilbered Løsningsoppgaver 16.10.19

32

LIVSMESTRING

Selvtillit

Selvtillit

Selvtillit

Selvfølelse

Fra «Tankekraft»

33

LIVSMESTRING

34

LIVSMESTRING

T. Berne, Livsmestring, Årsplan 2019

35

5. Å FORSTÅ
UTVIKLING -
UNGDOM

T. Berne, Livsmestring, Årsplan 2019

36

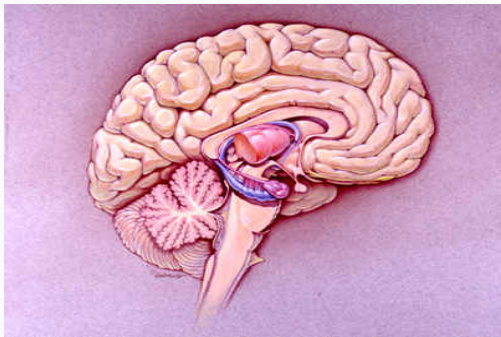
Livsmestring

UNGDOMSTID: UTVIKLING - NEVRO (OG SØVN)

T. Berne, Livsmestring, 16.10.19

(37)

Livsmestring



T. Berne, Livsmestring, 16.10.19

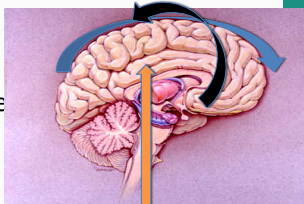
(38)

Livsmestring

Uferdig hjerne

Utvikler seg

- Nedenfra og opp
- Bak til foran
- Fra høyre til venstre



T. Berne, Livsmestring, 16.10.19

(39)

Livsmestring

Tenårene

"THE SECOND AND LAST CHANCE"

Brainomics (Chapman, 2011)

T. Berne, Livsmestring Akad
16.10.19

40

Livsmestring

Noen tema

- Hukommelse
- Vurdering av risiko
- Regulere følelser
- Søvn

T. Berne, Livsmestring Akad
16.10.19

41

LIVSMESTRING

Å huske

- Under omstruktureringen av hjernen i ungdomstiden svekkes delene av hjernen som styrer rutiner
- Det innebærer: problemer med å huske planer.
 - Egnes og andres

T. Berne, Livsmestring Akad
16.10.19

42

LIVSMESTRING

Nytteverdi av

- Å fortsette med det som ikke virker....

Bruk andre virkemiddel en mas og «straff»

- Rutiner, påminnere, planer etc

T. Berne, Livsmestring Akad
16.10.19

43

LIVSMESTRING

Frontallappene

- Ansvar for bla:
dømmekraft, impulskontroll, risikovurdering.

BEDØMMELSE OG RISIKOVURDERING

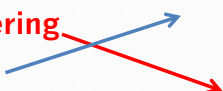
T. Berne, Livsmestring Akad
16.10.19

44

LIVSMESTRING

"The two brains"

- **Risikovurdering**
- **Intelligens**



T. Berne, Livsmestring Akad
16.10.19

45

LIVSMESTRING

Affektregulering

- Amygdala: uvant med hormonnemenge
- Ikke samme affektkontroll

Både:

- Hjerne i endring
- Rammer i endring

REGULERINGSSTØTTE

FERDIGHETER

T. Berne, Livsmestring, 16.10.19

46

LIVSMESTRING

Pubertet og vansker

- THP (Tetrahydropregnanolon) ved stress
- Hos voksne, dempende hormon (90 min)
- Hos ungdom, motsatt effekt

• Belastningssensitive

T. Berne, Livsmestring, 16.10.19

47

LIVSMESTRING

Søvn hos tenåringer

Endret mønster og mengde

- Forsinket utskillelse av melatonin (ca. 2 timer)
- Senere oppvåkning/annen morgenfunksjon

• HVA SKJER I DE TIMENE FØR UNGDOMMEN SOVNER?

- Noen aktiviteter forsinker søvn ytterligere (spill, film, snap..)

T. Berne, Livsmestring, 16.10.19

48

LIVSMESTRING

SØVN

For lite søvn påvirker

- Læreevne
- Problemløsning og kreativitet
- Hukommelse

T. Børve, Livsmestring, 15.10.19
 (49)

SLUTT



T. Børve, Livsmestring, 15.10.19

Trygve A. Børve
trygve@psytab.org

(50)
