

Quiz til kunnskapsgrunnlaget

1. Hva skjer med tenkehjernens prosesser når hjernen oppfatter fare eller ubalanse?

- A) De blir raskere
- B) De stopper helt
- C) De forblir uendret
- D) De blir langsommere

2. Hvordan kan barndomsbelastninger påvirke barn og ungdom?

- A) De er ikke mottakelige for reguleringsstøtte
- B) De kan utvikle en hjerne som er følsom for fare
- C) Nettverkene i tenkehjernen blir mer aktivert
- D) De får bedre læringsevner

3. Toleransevinduet er en modell for å vise:

- A) Området vi helst skal være i
- B) Viktigheten av å holde seg rolig
- C) Hvordan aktivering forandrer seg og påvirker tilgang på ferdigheter
- D) Hvor viktig toleranse er

4. Hvordan kan toleransevinduet til barn og ungdom med barndomsbelastninger utvikle seg?

- A) Bli bredere enn normalt
- B) Bli smalere enn normalt
- C) Forbli uendret
- D) Ikke-eksisterende

5. Hva skjer når barn og ungdom er utenfor sitt toleransevindu?

- A) De blir mer mottakelige for læring og relasjoner
- B) De blir mer sosiale
- C) De blir mer kreative
- D) De blir mindre mottakelige for læring og relasjoner

6. Hvordan kan voksne bedre håndtere situasjoner med barn og ungdom?

- A) Ved å være bevisst på hvor de selv er i toleransevinduet
- B) Ved å ignorere stressresponsen deres
- C) Ved å øke stressnivået deres
- D) Ved å redusere forventningene helt

7. Hvorfor trenger barn reguleringsstøtte fra voksne?

- A) Fordi de har en umoden hjerne
- B) Fordi de er late
- C) Fordi de ikke liker å være alene
- D) Fordi de vil ha oppmerksomhet

8. Hva er viktig for barns utvikling når det gjelder reguleringsstøtte?

- A) Å få så mange leker som mulig
- B) Gjentatte erfaringer med reguleringsstøtte
- C) Å få mest regulering gjennom tenkehjernen
- D) Å unngå alle utfordringer

9. Hva kan skje når barn og ungdom ikke får hjelp til regulering?

- A) De utvikler egne strategier som kan være vanskelig å forstå
- B) De blir automatisk bedre til å regulere seg selv
- C) De skaper mye uro for andre
- D) De får flere venner

10. Modellen «den tredelte hjernen» er viktig fordi:

- A) Den viser hvordan hjernen utvikler seg under oppveksten
- B) Den viser hvordan hjernen forandrer arbeidsform under belastning
- C) Den viser hvordan hjernen fungerer under stress
- D) Den viser hvordan en moden hjerne er bygget opp

11. Vedvarende belastning og manglende reguleringsstøtte kan påvirke barns utvikling

- A) sant
- B) usant