

Case: Ida²

Det er kveld og på ungdomsklubben er det både mange voksne og ungdommer til stede. Ida (15 år) krangler med venninnene. Hun føler at alle er imot henne, og Ida kjenner at hun ikke orker mer. Hun er så lei av at de andre alltid rotter seg sammen mot henne. En av de ansatte prøver å snakke med henne, men får beskjed om å «holde kjeft».

Ida løper ut av klubben og ut på gaten. Den ansatte følger med henne, men holder seg litt på avstand. De ansatte vet at Ida kan skade seg selv, og de er bekymret for at hun muligens kan kjøpe rusmidler.

Ansatte prøver å snakke med henne, men hun avviser umiddelbart. Ida fortsetter å gå i et raskt tempo, pulsen hennes er høy, og det ser ut som hun har lyst til å slå til noe. Den kalde luften blåser henne i ansiktet. De blir gående en liten stund, før Ida etter hvert begynner å senke tempoet. Den ansatte prøver å nærme seg litt, og merker at de kan gå i samme tempo og nesten ved siden av hverandre uten at Ida blir sint. De blir gående sånn litt, og den ansatte får gradvis komme litt nærmere.

Den ansatte kommenterer på hva de ser rundt seg. Det er to hunder i parken som leker med hverandre, noen barn som leker på lekeplassen og to gamle damer som ler sammen. Ida virker ikke veldig interessert i å snakke, men begynner så smått å svare med enstavelsesord.

Etter hvert snakker de litt mer sammen om hva Ida skal i helgen. Hun gleder seg til å ikke være på skolen. Hun begynner etter hvert å fortelle at det ikke alltid er like gøy fordi hun føler de andre jentene ikke aksepterer henne helt, og at de ofte stenger henne ute. Hun stresser med å finne ut av hvem hun skal være med i friminuttene. Den ansatte er rolig når Ida snakker, nikker og lytter til det hun forteller uten å avbryte. Hun gir bare noen korte kommentarer som «det høres vanskelig ut», og at det gir veldig mening å kjenne på stress når man ikke vet hvem man skal være med i friminuttet. Den ansatte har lyst til å foreslå for Ida at hun kan bli med på noen aktiviteter i friminuttet så hun slipper å stresse, men stopper seg selv fra å si det og lar heller Ida fortelle ferdig.



Oddemarka skole case²

I fjor var det mye uro og støy i klasserommene. Lærerne opplevde at de brukte mer tid på å skape ro fremfor å ha fokus på læring. Det var særlig problematisk etter friminuttene hvor det oppstod konflikter. På vei inn var det mye bråk i gangene og knuffing som ofte førte til unødvendige misforståelser. I timene opplevde lærerne at de brukte mye tid og energi på å få elevene til å fortsette å jobbe, og endte ofte med å bruke mye høy stemme og kjeft. Det gikk også ut over elevenes læringsutbytte, og mange i klassen skulle vurderes om de hadde rett på individuell tilrettelagt opplæring.

Skolen ønsket å se hvordan de kunne jobbe mer med grupper fremfor bare enkeltelever gjennom strukturell regulering. De ønsket å flytte fokus fra «brannslukking» til «forebygging» sånn at stressresponsen til barna ikke ble så ofte aktivert gjennom dagen.

Aller først gjorde de en kartlegging av hva som potensielt trigget barna som hadde størst vansker. De la merke til at barna trengte mye støtte i overganger og høy grad av forutsigbarhet. I friminuttene la de merke til at det som skulle være positiv «fri lek», ikke alltid var det for de barna som allerede var aktivert. De feiltolket ofte situasjonen, og endte med slåsskamp.

De økte derfor antall ansatte som var ute i skolegården før skolen begynte. De ønsket at elevene skulle bli sett og hilst på før skolen begynte. Fremfor at alle barna gikk inn samtidig, skulle hver klasse stille seg opp i fast rekkefølge, før de ble hentet av læreren sin. Da ble det mindre knuffing i gangene, og barna ble ikke like aktivert før undervisningen.

Før elevene går inn i klasserommet må alle henge av seg ytterklær. Læreren prioriterer å hjelpe elevene som de vet trenger litt ekstra. Elevene som klarer det selv går inn i klasserommet. Der er det satt på rolig musikk og lagt frem noen enkle sansemotoriske oppgaver til elevene som kommer.

Når alle er i klasserommet gjennomgår læreren hva de skal gjøre denne dagen og i kommende time. Informasjonen er også illustrert på tavla, i tilfelle noen ikke får med seg beskjeden eller glemmer det. Klassene har faste pauser der de gjennomfører en kort fysisk aktivitet. Hvor lange arbeidsøktene er i de ulike klassene varierer avhengig av elevens kapasitet. Det som er viktig er at pausen gis før eleven blir for uregulert og utenfor toleransevinduet. Det er ment som en buffer mot stress.

Læreren forbereder alltid alle elevene på at de snart skal avslutte. Etter de har ryddet, og før de skal gå ut i friminutt forklarer læreren hvilke aktiviteter som de kan bli med på og hvem av de voksne som er ute. De ansatte har faste oppgaver når de er ute i friminuttet.

Det var viktig at alle lærerne i klassen jobbet på samme måte, da klarte de å skape enda større forutsigbarhet for elevene. De merket at dersom en lærer hoppet over *brain breaks* eller ikke brukte like mye tid på overganger skapte det uro som kunne vedvare gjennom dagen.