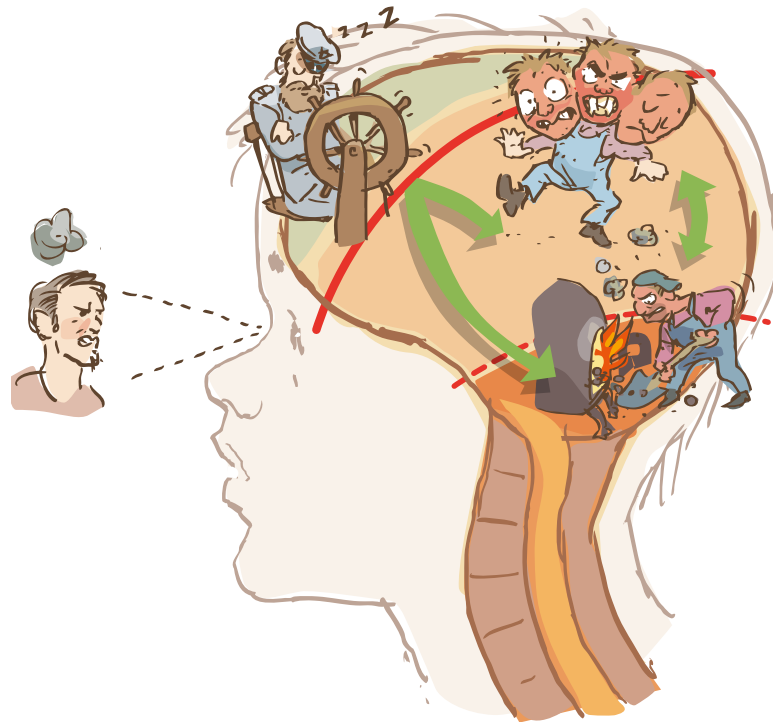


Den tredelte hjernen



Innledning til lærerne

Start med å se denne videosnutten hvor Heine Steinkopf forklarer den tredelte hjernen:

<https://www.youtube.com/watch?v=jGAUsfoTQvA>.

Deretter ser du <https://www.youtube.com/watch?v=Sz5IJj4t6c>

Dag Nordanger forklarer hvordan hjernens tre deler fungerer og samspiller. Videoen kan gjerne vises i klassen for å forklare elever hvordan vi reagerer på det vi opplever.

Dersom du ønsker en mer detaljert forklaring på hvordan hjernen fungerer og formes av bruken, er denne videoen interessant: <https://www.youtube.com/watch?v=nMOGqAIQ9bl>

Forenklet kan man si at vi har en overlevelseshjerne, en emosjonshjerne og en logikkhjerne (MacLean, 1985). Overlevelseshjernen, eller sansehjernen, styrer blant annet reflekser, pust, hjerterytme, blodtrykk og kroppstemperatur. Emosjonshjernen, eller følelseshjernen, er sentral i affektive tilstander som sinne og frykt, og styrer hukommelsesfunksjoner og hormoner involvert i stressreaksjoner. Logikkhjernen, tenkehjernen, gir oss blant annet språk, bevissthet, evne til

å resonnere og viljestyrte motoriske handlinger (Stien & Kendall, 2004). For mer utfyllende lesning:

http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=424651&a=2

Alle mennesker har to motivasjonssystemer som styrer våre aktiviteter. Det ene systemet kan vi kalle overlevelsessystemet eller alarmsystemet. Det skal passe på at du er trygg, derfor må det hele tiden skanne omgivelsene for å oppdage om det er noe som truer deg, noe du må passe deg for.

Det andre systemet kan vi kalle utforskingssystemet. Dette systemet er preget av nysgjerrighet, det gjør at vi vil ut i verden og utforske, oppdage nye ting og lære. Det som er viktig å vite er at disse to systemene kan aldri være slått på samtidig, og det første systemet, overlevelsessystemet overstyrer utforskingssystemet.

Når et barn har det trygt og godt, kan utforskingssystemet settes i sving. Barnet er i utforskningsmodus og kan bevege seg ut fra den trygge havnen og utforske verden, i alle fall for ei stund, men alle barn må inn i til en trygg havn innimellom. Noen må være der

mye, andre vil være mye i utforskningsmodus. Det er individuelle forskjeller allerede fra fødselen, men tidlige livserfaringer vil i sterk grad også påvirke hvordan samspillet mellom disse to systemene fungerer.

Når barn har opplevd vonde ting blir behovet for å være trygg veldig sterkt. Det vil si at overlevelsesmodus er skrudd på i hjernen store deler av tiden, og utforskningsystemet er derfor skrudd av. Det betyr at det er vanskelig for disse barna å lære. De er opptatt med å skanne omgivelsene for fare. Selv om vi som voksne vet at det er trygt i klasserommet, er hjernen til disse barna innstilt på fare. Deres erfaringer tilsier at verden er farlig, og disse erfaringene har formet hjernen til å tro nettopp det, at verden er farlig, også når den ikke er det. Det nytter ikke å bare si at det er trygt i klasserommet, vi må gi barnet erfaringer med at det er trygt, om igjen og om igjen og om igjen, helt til hjernen har nok erfaringer med at det faktisk stemmer. Vi må være den trygge havnen hvor de alltid kan komme. Uansett hvordan barn oppfører seg, trenger de å vite at de har en trygg havn på skolen hvor de kan søke tilflukt når livet kjennes utrygt. Dermed kan lærerens forståelse og utholdenhet faktisk bidra til at barns hjerne klare å koble på utforskningsystemet

i stadig større grad, og på den måten øke barnets læreforutsetninger, og ikke minst gi barn opplevelse av at verden kan være god.

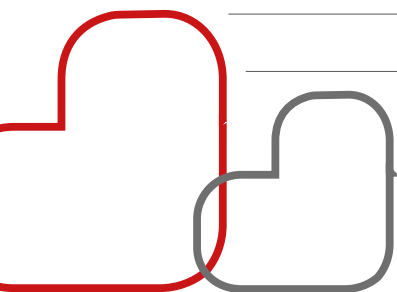
God omsorg stimulerer altså hjernens utvikling, og traumer fører til forsinket utvikling eller skjevutvikling. Når barn oppfører seg på en måte som for oss voksne virker uhensiktsmessig, er det ikke fordi de velger å være vanskelige, men fordi de ikke håndterer situasjonen. De gjør faktisk så godt de kan utfra forutsetningene. Hjernens alarmberedskap hindrer disse barna i å koble på utforskningsystemet. Voksne kan hjelpe ved å skape trygghet, god relasjon og ved å hjelpe barn med å regulere sine følelser bedre.

Se gjerne hvordan Heine forklarer hjernens tredeling, og hvordan vi kan bruke TFS-analyse (Tanker-Følelser-Sanser-analyse) for å forstå oss selv og andre bedre:

<https://player.vimeo.com/video/112687084?title=0&byline=0&portrait=0&color=bab8b8>

Ross Greens har en filosofi om at "Kids do well if they can". Se den!

<https://www.youtube.com/watch?v=jvzQQDfAL-Q>



Gjennomføring i klassen

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbylde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: at elevene får kunnskap om hvordan følelser påvirker våre reaksjoner

Ferdighet: at elevene får trene på å se atferd og følelser i sammenheng

Verdier: at elevene får forståelse for at følelser og atferd henger sammen med overlevelsessystemene våre. Det handler ikke om at vi er gode eller onde men-nesker.

Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdags-gledene vi er på jakt etter, ikke grensesprengende happeninger.

Tema

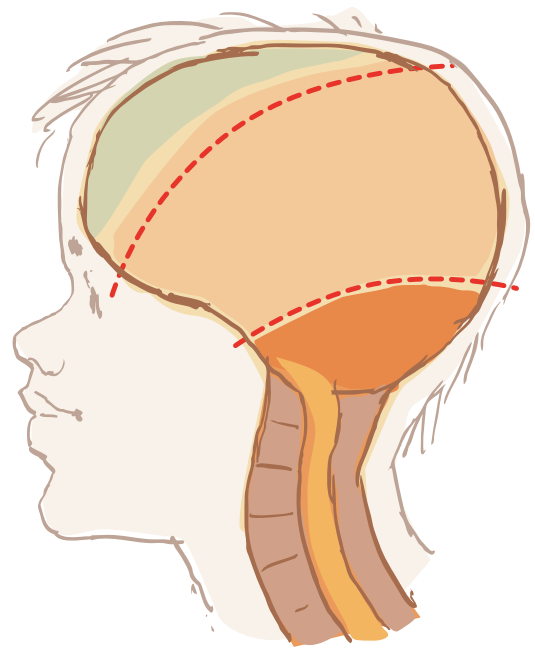
Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens temaet helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

Vi snakker om tema

Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint (PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legges til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger.



Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

Alternativ 2:

Se Heine Steinkopf forklare den tredelte hjernen. Eller forklar den med egne ord.

<https://www.youtube.com/watch?v=jGAUsofTQvA>

Etterpå kan det være fint å se Dag Nordanger sin håndmodell på denne lenken:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sz5lJJ4t6c>.

Du kan enten vise filmsnutten, eller du kan forklare den med egne ord til klassen.

La elevene sitte sammen to og to og prøve å forklare hverandre hvordan hjernen virker ved hjelp av hånda. Vis plakat av tredelt hjerne og forklar. La elevene forklare hverandre med egne ord om hjernens tre deler. Kanskje noen har forslag til andre metaforer som kan forklare det samme.

Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

Oppgaver

Utfordre klassen til å lage deres egen forklaringsmodell om hjernen. Sitt i smågrupper. Hver gruppe presenterer for de andre hva de har kommet frem til.

Hjernetrim

Lag hjernetrimoppgaver i grupper. Husk at vi lærer med hele hjernen. Noe kunnskap kan vi for eksempel bare ta inn gjennom sansene, noe utfordrer særlig følelsene våre og noe tenkehjernen. Hver gruppe kan velge en del av hjernen og prøve å lage oppgaver som særlig utfordrer denne hjernedelen. Oppgavene kan rullere mellom gruppene.

Quiz

Jobb med Quiz på www.ung.no.

Hjerneføde

Lag en oppskrift for hva vi trenger for at hjernens tre deler skal fungere godt sammen. For eksempel: 10 dl. Trygghet, 5 dl. Snille lærere osv.... Beskriv også fremgangsmåten

Filosofiske spørsmål

- Hvorfor tror dere hjernen er laget slik du nå har lært?
- Hjerne er nesten som en muskel. Hvordan kan vi trene hjerne?
- Hva trenger du å trene på?
- Har du noen gang blitt skikkelig redd uten at det egentlig var fare på ferde?
- Hvorfor skjedde det, tror du?
- Vi lærer med hele hjernen, ikke bare med tenkehjernen.
- På hvilken måte trenger vi også vi trenger følelseshjernen for å lære?
- Når trenger vi sansehjernen for å lære?

Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

Sola skinner på

Formål: God opplevelse

Utstyr: En stol mindre enn antallet deltakere.

Elevene sitter på stoler i ring. Det er en person mer enn det er stoler, denne står i midten. Han sier for eksempel at sola skinner på alle som har blå øyne. Da må alle som har blå øyne reise seg og finne en ny stol. Den som står i midten skal også finne stol da. Den som ikke fikk satt seg, sier en ny instruks: Sola skinner på alle som syklet til skolen i dag.

Ei rumpe i gulvet

Formål: Samarbeidstrening

Utstyr: Ingenting

Øvelsen er både gøy, og gir trening i samarbeid. Å vise empati handler om å aktivt gå inn i samspill med andre. Elevene deles inn i grupper på ca.4. Leder gir instruksjoner som gruppa skal følge. F.eks: en rygg, tre føtter og ei hånd i gulvet. Gruppa må bli enige i hvordan de skal løse det. Den gruppa som klarer det raskest får et poeng. Leder gir ny instruks.

Finn gjerne andre aktiviteter i aktivitetsheftet.

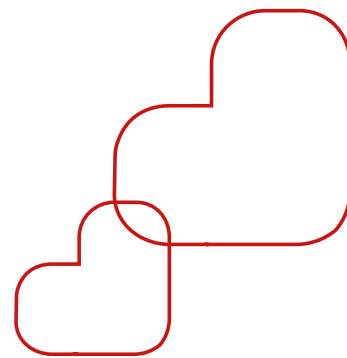
Humorsnutter fra dvd eller youtube.com. Her må en finne alternativ som passer aldersgruppen.

Boka mi

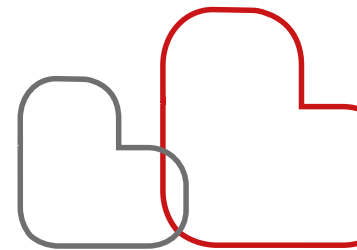
Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De kan tegne og/eller skrive, lime inn bilder eller tekster, de kan også skrive hilsener til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med seg som et hyggelig minne når de slutter på skolen. Dersom man bruker link gjennom mange år, kan boka bli en skatt full av gode minner.

- Tegn den tredelte hjernen eller få kopi fra læreren som limes inn i boka.
- Tegn en situasjon hvor kapteinen har forlatt skuta
- Tegn eller skriv om ei gang din kaptein forlot skuta
- Tips til hvordan man kan trene hjernen sin
- Bytt bøker (etter et system, f.eks: send boka en plass mot høyre, ikke fritt valg) og skriv en hilsen som gjør bokas eier glad.
- Hvis du har tenkt ut en annen metafor for hvordan hjernens tre deler jobber sammen, kan du tegne og forklare hvordan den virker



Oppsummering



Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-opp-gaven, men dere kan også velge 3 ting.

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-opp-gavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peprer skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca. 50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

Stå-på-kort ligger under ekstramateriell. De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

Krøll og kast oppgaven

Den tredelte hjernen

Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva kaller vi de tre delene av hjernen?

2. Hva skjer når kapteinen forlater skuta?

3. Hva kan hindre tenkehjernen i å fungere?

4. Når lærer vi best?

