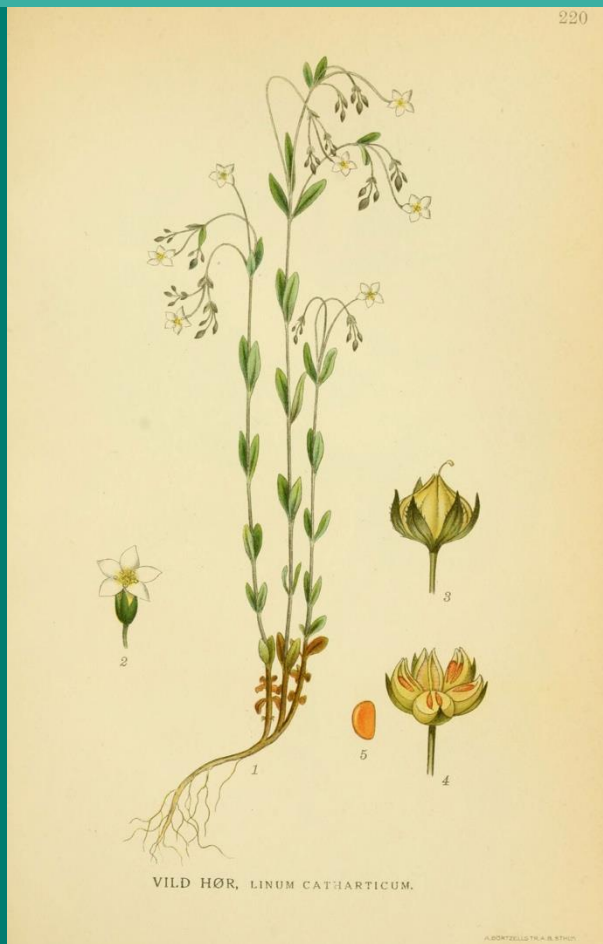


LIN

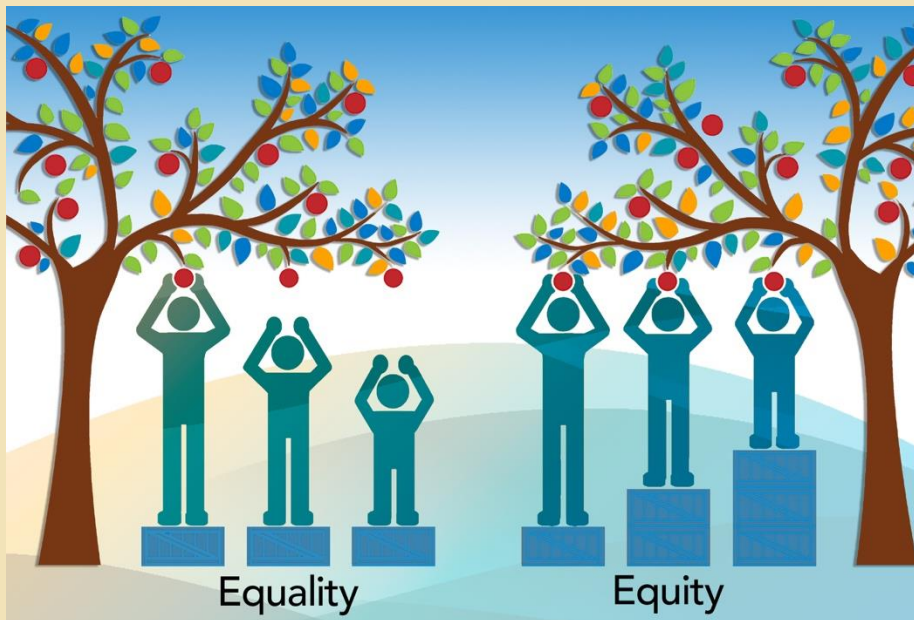
Livsmestringsfellesskap i Nærmiljø

Mattias Øhra



Hva gjør vi her ?

Likhet versus like muligheter

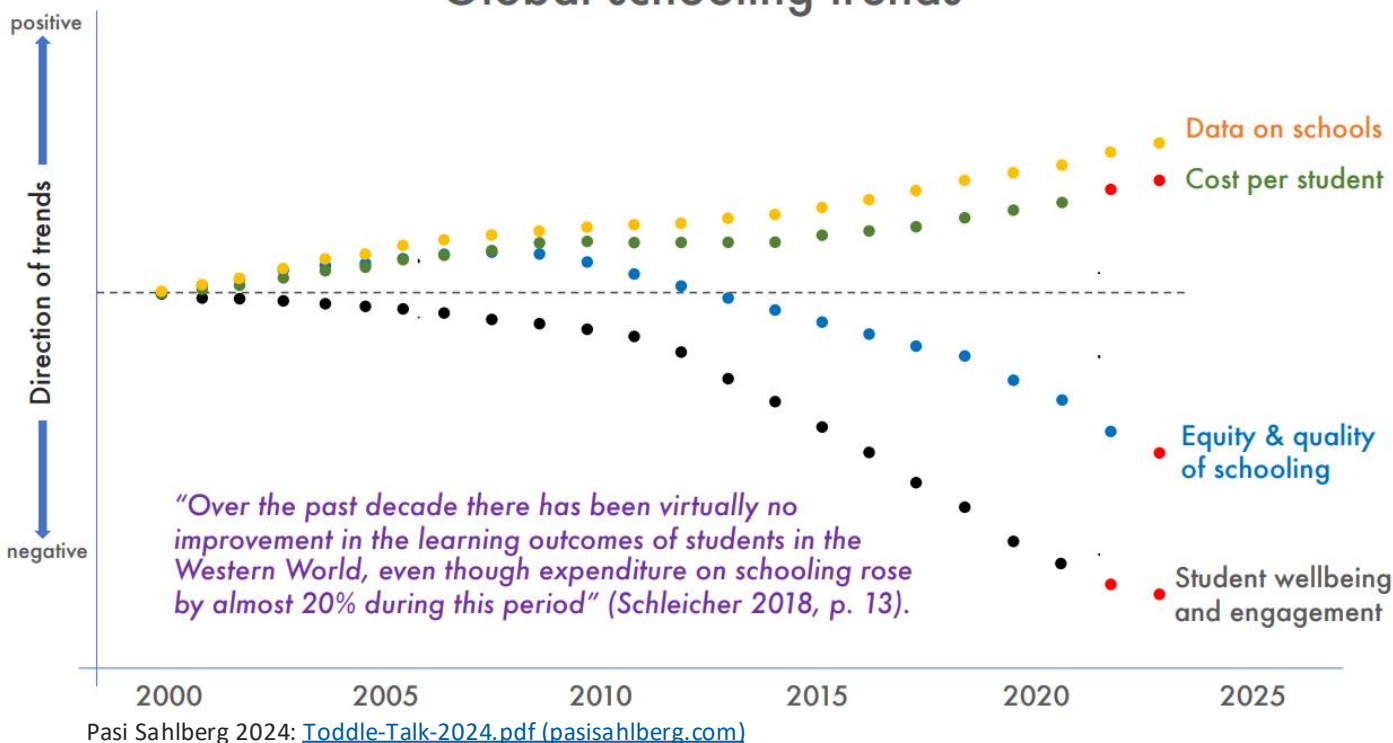


Hva gjør vi her ?

De fleste barn og unge i Norge har det faktisk bra! Men

- Psykisk uhelse blant barn og unge
- Institusjonaliseringen av Barndommen
- Oppdragelse forstås som paternalisme og negativ sosial kontroll.
- Krigen mot barns rett til fri lek
- Frafall & skolevegring
- Lærere oppgir at de mer og mer jobber med det sosiale og får mindre tid til det faglige
- Konsentrasjon & Lærevansker
- Omsorgssvikt
- Sosiale medier & oppmerksomhetsindustrien
- Ensomhet – utenforskap
- Rus
- Mobbing & trakassering
- Fattigdom. Sosioøkonomiske og strukturelle forhold. Sosial reproduksjon. Ulikhet og mangel på like muligheter

Global schooling trends



In many countries, the quality of the education a student acquires can best be predicted by the student's or his or her school's postal code.

Schleicher (2018:11) . World class: How to build a 21st-century school system. Paris: OECD

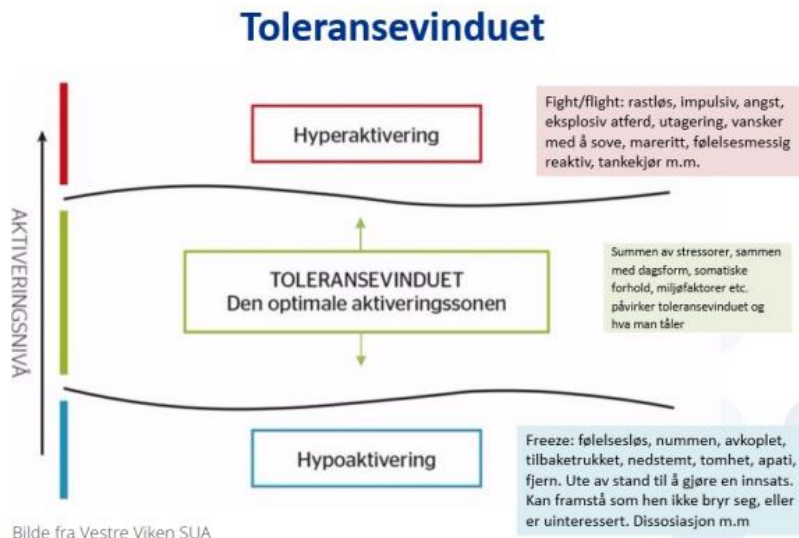
The background of the slide is a photograph of an empty classroom. Rows of wooden desks and chairs are visible, receding into the distance. The lighting is soft and even.

SKOLEN?

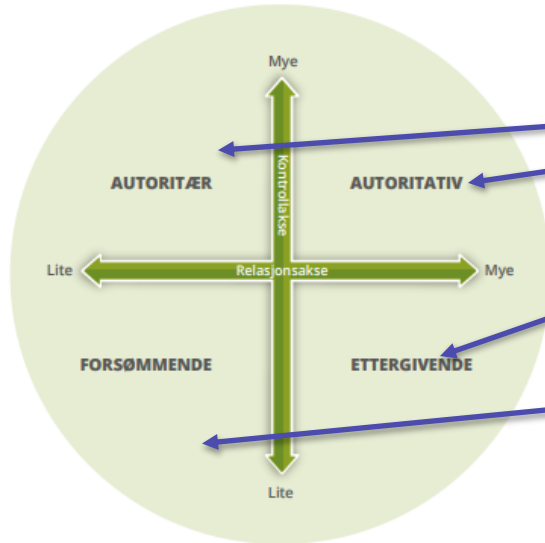
Kroppens naturlige vitalitet er lagt igjen utenfor klasserommet. Lemmene pleies i kroppsøvfingsfaget. Hendenes dyktighet tilhører kunst & håndverksfagene, og teorifagene har gjort krav på hodet. Kroppen er en forstyrrende faktor med sin uro og trang til bevegelse.

OPPDRADELSE

Avstemme barnets opplevelser, følelser og erfaringer mot verden



Oppdragelsesstil?



Her redselen for å undertrykke barnets psykologiske og emosjonelle selvfølelse ført til at vi er usikre på å utfordre og avstemme barnas følelser med den følge at mange barn ikke lenger mestrer å være i felleskapet.

Vi ser en barndom som bærer preg av at barnet ses på som fritt og autonomt og selvtilstrekkelig, i en verden preget av uklare grenser.

Oppdragelse

- Oppdragelsen er den praksis som avstemmer organismen, kroppen til samfunnet og kulturen og muliggjør gjennom interaksjoner og relasjoner til andre og til verden, å bli kjent med seg selv som subjekt. I et dialektisk relasjonsperspektiv vil du ta form (tilpasse) og gi form (motstand). I *Da oppdragelse forsvant fra barnehagen* skriver Sunddal og Øksnes at

I 2008 ble formålsparagrafen i Barnehageloven endret. Den sentrale endringen var at oppdragelse ble fjernet. Siden loven trådte i kraft i 2010 har ikke barns oppdragelse hørt til den norske barnehagens begrunnelse og formål. Dette er et konkret eksempel på en generell pedagogisk tendens, nemlig at oppdragelsesbegrepet er på vikende front. Det gjelder både i de pedagogiske institusjoner og i den pedagogiske forskningen (Sunddal & Øksnes 2018:24).

- De peker på Herman Giesecke (Giesecke 1998) som problematiserer motsetningen mellom en økende individualisering og oppdragelsens forbindelse til noe felles med andre. «I hans analyse er oppdragelsens rekkevidde på retur, fordi det individuelle krever større plass» (Ibid).

<https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel/nar-opdragelse-forsviner-fra-rammeplanen-vil-kun-laering-sta-igjen/112822>

LIVSMESTRING = FELLESSKAP

Oppdragelsens gjenoppdagelse?

*En autoritativ oppdragelsespraksis må vise til at vi ikke er i verden som enkeltindivider, men i et relasjonelt perspektiv hvor vi er bundet til andre mennesker og til den verden som er rundt oss. Å avstemme organismen som kropp, det å avstemme emosjoner, bevissthet og fornuft, både det å ta form, og gi form, det å finne sin bestemmelse gjennom erfaringer av resonans med menneskene og verden rundt oss.
(Øhra 2024. Upub)*

In loco parentis

Begrepet **in loco parentis** kommer fra latin og betyr "i foreldrenes sted." Dette juridiske prinsippet brukes ofte for å beskrive lærerens rolle som en omsorgsperson når barnet/eleven er under barnehagens/skolens tilsyn. Max Van Manen bruker begrepet for å illustrere lærerens ansvar for elevens velvære, ikke bare akademisk, men også personlig. Læreren trer på mange måter inn i foreldrerollen i skoletiden og må handle med den samme omsorg og ansvar som en forelder ville gjort. (Van Manen 2006:5-7)

Van Manen, M. (2006). *The Tact of Teaching. The Meaning of Pedagogical Thoughtfulness*. The Althouse Press

In loco parentis

- kjærlig omsorg,
- tillitsfullt håp
- ansvar.

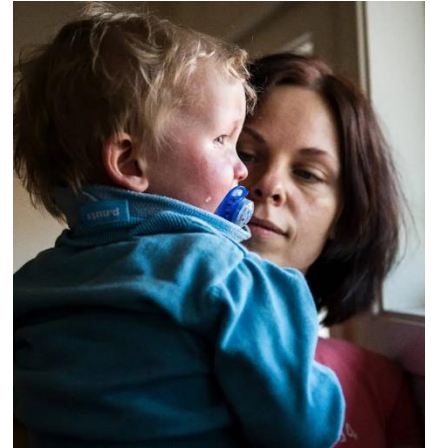
Hvordan opplever barna dette i oppvekstinstitusjonene?

Takt

1. En taktfull person har evnen til å tolke tanker, oppfatninger, følelser og ønsker ut fra indirekte signaler som gester, holdning, ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Man evner «å lese den andres indre liv».
2. Evnen til å tolke den psykologiske og sosiale betydningen av trekkene. Hva som dypest sett ligger bak sjenanse, fiendtlighet, frustrasjon, uforskammethet, glede, sinne, ømhet og sorg hos et bestemt menneske i en bestemt situasjon.
3. Har en sterk fornemmelse av normer, grenser og balanser, som gjør det mulig å vite nesten automatisk hvor langt en skal involvere seg i en situasjon, og hvor langt en skal holde seg tilbake under visse omstendigheter (van Manen, 1993:113-114)

5.

Van Manen, M. (1993). Pedagogisk Takt. Betydningen av Pedagogisk omtenksomhet. Caspar Forlag



Dialektisk relasjonstenkning (Honneth/Hegel).

Kjernen i dialektisk relasjonstenkning er at mennesket trer inn i og lever sitt liv i en sosial og kulturell sammenheng, og den enkeltes utvikling skjer i et gjensidig samspill mellom individet og dets miljø.



Hva er Anerkjennelse? Hva er krenkelse?

Krenkelser versus grensesetting



Følelser?

VALIDERE FØLELSER

- Barnet trenger at vi legger merke til at det er noe det føler / å bli sett. (Vi er påkoblet barnets følelser og observange på kroppslige emosjonelle uttrykk i barnet).
- Barnet trenger hjelp til å sette ord på hva følelsene, og at vi viser at vi forstår hva barnet kjenner på.
- Følelsene trenger å bli bekreftet slik at barnet kan finne en mening i følelsesreaksjonene. (Det er jo ikke noe rart at du savner mamma fordi....osv)
- Barnet trenger å du møter behovet i situasjonen. F.eks trøst, gi trygghet, sette grenser, trygge, holde rundt osv.



Følelser? Utfordre følelser men ikke bagatellisere.

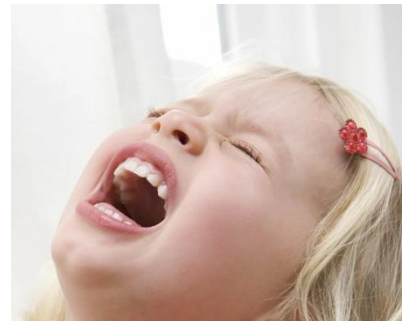
Primærfølelse og sekundærfølelse:

Man kan bli sint (sekundærfølelse) når man egentlig er lei seg eller redd (primærfølelse)

Eller barnet kan gråte (lei seg) men er egentlig sint.

- Å validere følelser er ikke det samme som å si at det er sant. Er barnet redd for en hund, er det fint å validere frykten uten dermed å si at hunden er farlig.
- Å validere følelsene betyr ikke at du går med på alt. Du kan fortsatt være uenig og sette grenser for barnet*

*Sinding <https://psykologisk.no/2019/09/hvordan-moter-vi-vanskelige-folelser-hos-barn-pa-en-klok-mate/>



Validering av følelser?

Validering handler om å anerkjenne følelser.

Problemet er bare at dette ikke må føre til at vi fratar barnet muligheten til å være frustrerte, å unngå frustrasjon.

- Å høre at andre ikke er enig med deg, er frustrerende.
- å ikke få viljen sin,
- tape i spill,
- vente på tur,
- se andre få det til, og ikke du
- avvising

Zemir Popovac 2024 (Validering på avveie).



Validering av følelser?

Ved bare å validere uten å dra vedkommende barn videre eller opp, eller ut (oppdragelse) av den stemningen (state of mind) som preger det, fratas barnet mulighet til å overkomme, angst, frustrasjoner og ubehag ved det å være menneske (Øhra 2015).

Problemet med følelsesmessig validering er at man kan komme i skade for å sammenblande validering med enighet.

For eksempel kan man validere en persons sinne eller sorg uten å mene at deres oppfatning av en situasjon er korrekt. Dette skiller validering fra enighet eller aksept av handlinger som følger av følelsene. Vi lever i valideringens tid (Zemir Popovac 2024 (Validering på avveie).

OPPDRADELSE & Validering på avveie

Vi fødes med følelser, men uten medfødte ferdigheter til å regulere eller forstå dem. Barn trenger andre til å bekrefte og gyldiggjøre deres følelser slik at de gradvis kan få grep om seg selv. Det er dette som er essensen i validering.

Men barn trenger også andre til å hjelpe dem med å se at følelser ikke alltid speiler den ytre virkeligheten – «ikke alt er slik du føler». Det er dette som er essensen i optimal frustrering. Validering er viktig, men uten frustrering – ingen vekst. Validering betyr ikke nødvendigvis fravær av frustrering, men misforstått eller feilslått validering gjør.

Den sidestiller i altfor stor grad følelser med virkelighet, og på den måten gir barnets følelser definisjonsmakt på hva som er reelt og ikke. Barn blir ikke lykkelige av dette.

De blir utrygge, skjøre og tyranniserende overfor sine omgivelser. Jeg mener at vi stadig oftere ser eksempler på dette. Vi, voksne, trenger å ta et oppgjør med vår valideringspraksis (Popovac 2024).

Popovac, Z. (2024). [Validering på avveie](https://tidsskriftet.no/2024/03/validering-pa-avveie) | Tidsskrift for Norsk psykologforening ([psykologtidsskriftet.no](https://tidsskriftet.no)) Publisert 27 Mars.

LEK

(Nevro)PLASTISITET

Plastisitet dreier seg om hjernens evne til å endre sin struktur og funksjon som et svar på erfaringer og stimulering. Dette inkluderer endringer i synaptiske forbindelser mellom nevroner, nevralt aktivitetsmønstre og hjernens nettverksdynamikk (LeDeux 2003. Rutter 2009).

Dette utfordrer tradisjonelle oppfatninger om faste og uforanderlige strukturer determinert og fastlagt gjennom en statisk genetisk kode. Plastisitet og da spesielt nevroplastisitet gir oss en forståelse av at hjernen og kroppen er i stand til å omorganisere seg selv ved å danne nye nevralt forbindelser og nettverk i respons på erfaringer og læring gjennom hele livet. Dette har konsekvenser for vår forståelse av identitet, læring og utvikling (Malabou 2017. Doigde 2007 LeDeux 2003).



- Lekens plastiske dimensjon ligger i en adaptive avstemming med den verden barnet fødes inn i (Panksepp & Biven 2012. Narvaez et.al 2013). Til forskjell fra den tradisjonelle lukkede evolusjonspsykologien og sosiobiologien peker lekens plastisitet vendt mot verden (Panksepp & Biven 2012. Narvaez 2013. Pellegrini & Pellegrini 2013. Pellegrini 2009).
- I sin lekforskning peker evolusjonsbiologiene Pellegrini & Pellegrini på nettopp dette skiftet «***In contrast to this, we stress the importance of developmental plasticity during early ontogeny and how play might affect the course of development, behaviour, and possibly evolution***» (Pellegrini & Pellegrini 2013:340). De argumenterer for at lek, og plastisiteten som er involvert i leken spiller en sentral rolle i evolusjonen (Pellegrini & Pellegrini 2013. Konner 2013).

FRI LEK



*Human children are wired to connect, in part by tuning and synchronizing their movements and emotions with others. Even before they can control their arms and legs, they engage adults in games of turn taking and shared emotions” (Haidt 2024:55).

*Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation - How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Allen Lane



FRI LEK

«Vår* tese er at en hovedårsak til økningen i psykiske lidelser er en nedgang over flere tiår i mulighetene for barn og tenåringer til å leke, utforske og delta i andre aktiviteter uavhengig av direkte tilsyn og kontroll fra voksne. Slike selvstendige aktiviteter kan fremme mental velvære både gjennom umiddelbare effekter, som en direkte kilde til tilfredsstillelse, og på lang sikt ved å utvikle mentale egenskaper som gir et grunnlag for å håndtere livets utfordringer effektivt» (Gray et.al 2023:1. Min oversettelse)

*Gray, P., Lancy, D.F., & Bjorklund, D.F. (2023). *Decline in Independent Activity as a Cause of Decline in Children's Mental Wellbeing: Summary of the Evidence*. The Journal of Pediatrics, 260, 113352



FRI LEK

Den frie leken gjør barn tilgjengelige for læring

This work also should raise serious red flags about recent pressure, both from parents and policymakers, **to make preschools more structured and academic—more like schools.** This research is new, so it's not surprising that early childhood policymakers still routinely hold an **outdated view of development.** According to this view, early childhood is about “socioemotional” development, in contrast to “cognitive skills,” which are identified with later scholastic abilities such as reading and calculating. Policymakers may acknowledge the importance of the “socioemotional” aspect, but they systematically underestimate the intellectual capabilities of preschoolers. The new research shows that even very young children are deeply engaged in such profoundly cognitive work as hypothesis testing and causal inference. This work is more cognitively challenging, in fact, than much schoolwork (G

Gopnik, A. (2012). *Scientific Thinking in Young Children. Theoretical Advances, Empirical Research, and Policy Implications.* Science.



Figur 2.14: Vår versjon av en figur som brukes i litt ulike varianter på flere barnehagers hjemmesider.

UTENFORSKAP I LEK



Sosial eksklusjon-Ensomhet

Behovet for å tilhøre – definert som menneskers medfødte tendens til å få aksept og å unngå avvising – betraktes som grunnleggende psykologisk behov

Sosial ekskludering er begrep som brukes for å karakterisere dette at vi ikke blir imøtegått ift behovet for å tilhøre og bli inkludert og dermed bli avvist, mislikt, og unngått av andre

Ensomme kropper:

Ensomhetens kjemiske tilstedeværelse i kroppen og hormonene den sender rundt i blodårene, er i all vesentlighet identisk med «kjemp eller flykt»-- responsen vi får når vi føler oss angrepet.

Når ensom kropp opplever stress, stiger kolesterolnivåene raskere enn i en kropp som ikke er ensom, og det gjør også blodtrykket og nivåene av kortisol (Ensomhetens århundre Noreena Hertz 2020:26)

Social Exclusion Predicts Impaired Self-Regulation: A 2-Year Longitudinal Panel Study Including the Transition from Preschool to School

Frude Semseng,^{1,2,3} Jay Belsky,⁴ Vera Stalica,² and Lars Wichstrøm^{1,2}

¹Norwegian University of Science and Technology (NTNU),
²National Centre for Child and Youth Mental Health and Child Welfare,
³NTNU Centre for Health Equity,
⁴University of California, Davis,
⁵The Children's Hospital

Abstract

The need-to-belong theory stipulates that social exclusion (i.e., being rejected or ostracized) is a painful experience. In this experimental study with adults, we support this contention, at least one of the social exclusion affects the development of self-regulation of children. A community sample of 742 children, age 4 to 6, were investigated in a longitudinal panel study. At age 4, social exclusion was reported by teachers, whereas at age 6, social exclusion was reported by children. Children who were socially excluded at age 4 or 6, social exclusion predicted worse self-regulation at age 6. Latent cross-lagged analyses showed that social exclusion predicted worse self-regulation at age 6, whereas poor self-regulation predicted worse social exclusion at age 6. These findings suggest that poor self-regulation predicts worse children's development of self-regulation, whereas poor self-regulation predicts worse social exclusion. The findings have implications for the applied relevance of the need-to-belong theory.

The need to belong—defined as humans' innate tendency to gain acceptance and to avoid rejection—is regarded as a basic psychological need (Baumeister & Leary, 1995; DeVoe, Baumeister, & Tice, 2007; Leary, 2007; Leary, Lickona, & Baumeister, 2001; Leary, Lickona, & Baumeister, 2001). According to the need-to-belong theory (Baumeister, Dik, & Ryan, 2000), social exclusion is a painful experience (Baumeister, Dik, & Ryan, 2000). Social exclusion is used if and when someone experiences deprivation of social contact and when someone experiences deprivation of social contact. Social exclusion is used to characterize such feelings of the need to belong (Baumeister et al., 2000) and includes being rejected, ostracized, or excluded by others (e.g., Leary, 2001; Leary, 2007).

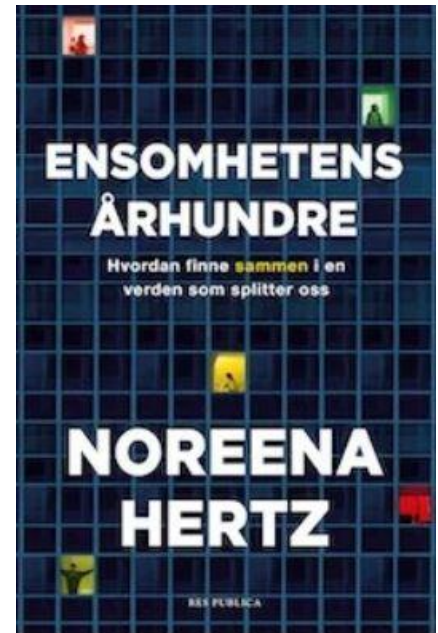
The need-to-belong theory has mostly been tested with respect to adults, but being a person who is socially excluded is a painful experience for children too. By defining social exclusion as a feeling of deprivation of social contact, the term may apply to social exclusion among children, such as in the case of children who are socially excluded (Baumeister & Leary, 1995) and social exclusion (Baumeister & Leary, 1995). However, to our knowledge, the need-to-belong theory has not been tested explicitly in children.



Ensomhet

Ensomhetens kjemiske tilstedeværelse i kroppen og hormonene den sender rundt i blodårene, er i all vesentlighet identisk med «kjemp eller flykt»-responsen vi får når vi føler oss angrepet ([Louise, Hawkley & Capitanio, 2015](#))

- Stressresponsen dempes ikke i en ensom kropp
- Kroppen er selvsagt vant til stressresponsen – den opplever vi ganske ofte. En viktig presentasjon på jobben, en nestenulykke på sykkelturen og et straffespark for fotballaget vi heier på, er eksempler på vanlige stresstriggere. Men vanligvis vil viktige kroppsfunksjoner – puls, blodtrykk, pust – vende tilbake til normalen etter at «trusselen» er over. Vi er trygge. I en ensom kropp dempes derimot ikke stressresponsen slik den skal, og kroppsfunksjonene forblir unormale.



https://psykologisk.no/2020/11/slik-pavirker-ensomhet-helsen-var/#_ENREF_13

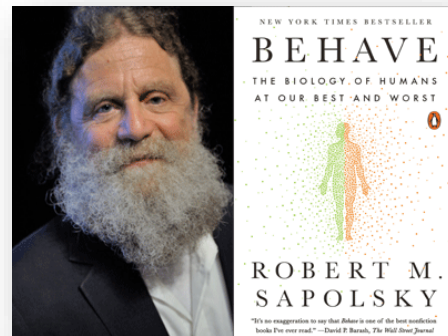
Ensomhet

“Social trends in most Western cultures suggest that individuals are becoming more socially disconnected (McPherson et al. 2006, Perissinotto et al. 2012, Pew Res. Cent. 2009). Widespread use of technology (Pew Res. Cent. 2015) as a primary means of connecting socially has important implications. Future research must consider the mechanisms by which technology may influence social connection for both good and bad and how technology can be utilized as a tool to improve assessment and intervention.” (Holt-Lunstad 2018)

44% av studentene (18-20 år) i SHOT undersøkelsen oppgir at de er ensomme. At de har få eller ingen venner



Forebygge stress:



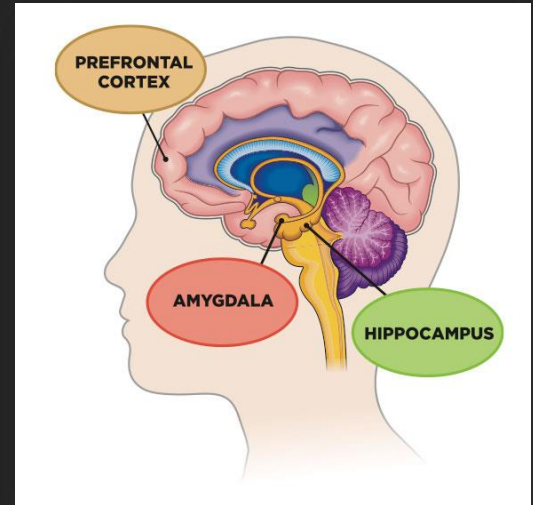
Sosial støtte og forutsigbarhet

Cortisol & farlig stress

- Hjerneforskeren Robert Sapolsky ved Stanford University er særlig opptatt av ett spesielt hormon, Cortisol, som kommer fra binyrebarken. Dette hormonet spiller en viktig rolle i menneskekroppen.
- Ved forsøk på aper og rotter har han kommet fram til at høye nivåer av Cortisol kan bidra til hjerneskader, som hukommelsessvikt. Høye verdier av hormonet kan man få ved maktesløshet, sorg, tap, oppgitthet, depresjoner og sosiale konfrontasjoner.



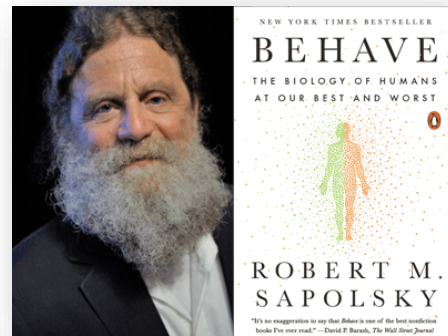
Det gjelder å følge med på tå hev for ikke å gå glipp av den sosiale rankingen



Alvorlig kronisk stress, det negative stresset, gjør at hjernen endrer seg fysisk. Forskning viser at hjernesenteret for sterke følelser (amygdala) blir større når du utsettes for kraftige mentale påkjenninger. Da blir du mer sårbar for angst, aggresjon og andre vanskelige sinnssstemninger. Samtidig reduseres størrelsen i to andre deler av hjernen som er viktige for henholdsvis hukommelse og planlegging (hippocampus og prefrontal cortex).

(Sapolsky, R.M. 2017)

Forebygge stress:



Sosial støtte og forutsigbarhet

Gyldig vi:



Inklusjon og eksklusjonsmekanismer

Forebygge stress:



Sosial støtte og forutsigbarhet