



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Toleransevindummodellen: Hva går den ut på, og burde vi bruke den i barnehagen?

Window of tolerance:

What is it about, and should it be used in kindergarten?

Kandidatnummer 349 & 251

BLUBACH 2020/21

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Innleveringsdato: 31.05.21

Antall ord: 14 205

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Sammendrag

Tittel:

Toleransevindumodellen: Hva går den ut på, og burde vi bruke den i barnehagen?

År: 2021**Sider:** 53

“Hvorfor er det viktig at barnehagelærere har kunnskap om barns toleransevindu, og hvordan kan denne modellen brukes som ressurs for barn som viser tegn på hyper- og/eller hypoaktivering?”

Først går vi gjennom hva toleransevinduet er og hvorfor det er relevant å vite for barnehagelærere. Vi beskriver de karakteristiske trekkene ved personer som er utenfor toleransevinduet sitt, hva dette kan føre til på sikt, og hvordan man kan jobbe for å hjelpe, forebygge og støtte barn som sliter med følelseshåndtering. Gjennom intervjuer med fargersoner, og gjennom en spørreundersøkelse sendt ut til ansatte i barnehager, har vi funnet at det hersker bred enighet om at toleransevindumodellen burde brukes i barnehagen. Hele 81% av respondentene ønsker økt kunnskap og bruk av modellen i barnehagen. Informantene mener de voksnes væremåte, barnesyn og reaksjoner som spiller en stor rolle for barns utvikling og følelseshåndtering. De mener økt kunnskap om toleransevinduet kan føre til mer forståelsesfulle voksne i barnehagen som kan trygge og støtte barn i deres følelsesregulering. Det er barnehagelærerens rolle å implementere toleransevindumodellen i det pedagogiske arbeidet, og det vil skape varig endring om alle ansatte er samkjørte.

Abstract

Title:

Window of tolerance: What is it about, and should it be used in kindergarten?

Year: 2021**Pages:** 53

“Why is it important that kindergarten teachers have knowledge concerning children's window of tolerance, and how can this model be used as a resource for children that shows signs of hyper- and/or hypoactivation?”

At first we describe what the window of tolerance is and why it is relevant knowledge for kindergarten teachers. We describe the features characteristic for people outside their window of tolerance, what this can lead to long term, and how we can help, prevent and support children struggling with managing their emotions. Through interviews with professionals, and through a questionnaire sent out to employees in kindergartens, we have found that there is broad agreement that the window of tolerance model should be used in kindergartens. As many as 81% of the respondents want increased knowledge and usage of the model in the kindergarten. The informants believe that the adults' behavior, views of children and reactions play a major role in children's development and emotional management. They believe that increased knowledge of the window of tolerance can lead to more understanding adults who can make children feel safe and support them in regulating their emotions. It is the kindergarten teacher's responsibility to implement the window of tolerance model in the pedagogical work, and it will create lasting change if all employees are coordinated.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	5
2.0 Toleransevinduet som teori og modell	6
2.1 Optimal aktivering	8
2.2 De tre forsvarsmurene	8
2.3 Tegn på hyper- og hypoaktivering	9
2.4 Hva skyldes reguleringsvanskene?	9
2.5 Hvorfor utvide toleransevinduet?	10
2.6 Behandling eller støtte?	11
2.7 Tidlig innsats	13
2.8 Selvregulering	14
2.9 Den pedagogiske lederens ansvar	15
2.9.1 Organisasjonskultur	16
2.9.2 Utviklingsarbeid som metode	17
3.0 Metode	17
3.1 Spørreundersøkelse	18
3.2 Intervju	19
3.3 Kritikk til metode	20
3.4 Analyse	21
4.0 Funn og drøfting	22
4.1 Utfordrende følelser og selvregulering	22
4.2 Hva kjennetegner hyper- og hypoaktivitet?	23
4.2.1 To sider av samme sak	23
4.2.2 Bidra til økt forståelse	24
4.2.3 Toleransevinduetts gråsoner	25
4.3 Barna som forstyrrer eller forsvinner	26
4.3.1 De voksnes reaksjoner	26
4.3.2 Havner i skyggen	27
4.3.3 Ødeleggende for sosiale relasjoner	28
4.4 Hvorfor utvide toleransevinduet?	28
4.4.1 De voksne som støtte	30
4.5 Viktigheten av tidlig innsats	31
4.6 Hvordan utvide toleransevinduet?	32
4.7 Å bruke toleransevinduet aktivt i barnehagen	32
4.7.1 Riktig hjelp til riktig tid	32
4.7.2 Tid til å gi god nok støtte	34
4.7.3 Kunnskap om toleransevindumodellen	35
4.8 Identifisere og utnytte gråsonene	36
4.9 Barnehagelæreren som initiativtaker og leder	38
Avslutning	41

Etterord	42
Litteraturliste	43
Vedlegg 1	45
Vedlegg 2	47
Vedlegg 3	50
Vedlegg 4	53

1.0 Innledning

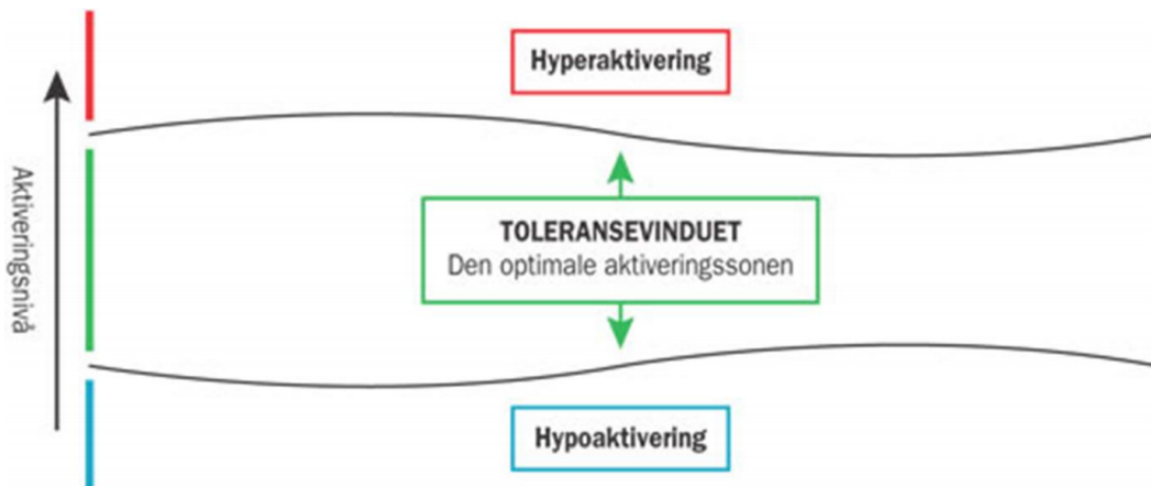
I denne oppgaven vil vi forsøke å finne ut om teorien om toleransevinduet bør benyttes i det allmennpedagogiske arbeidet i barnehagen, og hvordan dette praktisk kan gjøres. I Rammeplan for barnehagen står det at barnehagen skal bidra til at alle barn føler seg sett og anerkjent for den de er, noe vi har en teori om at denne modellen kan bidra til (Kunnskapsdepartementet, 2017, mangfold og gjensidig respekt). Etter å ha gått gjennom hva toleransevinduet er, og hva som kjennetegner hyper- og hypoaktive barn, vil vi gå gjennom viktigheten av at man som barnehagelærer lærer opp teamet sitt i bruk av denne teorien. Problemstillingen vi har tatt utgangspunkt i er: *“Hvorfor er det viktig at barnehagelærere har kunnskap om barns toleransevindu, og hvordan kan denne modellen brukes som ressurs for barn som viser tegn på hyper- og/eller hypoaktivering?”* For å kunne svare på dette har vi tatt i bruk teori og publisert forskning, intervjuer med fagpersoner, en spørreundersøkelse blant ansatte i barnehager, og vår egen erfaringsbaserte kunnskap.

Problemstillingen stammer fra at vi selv har opplevd barn i barnehager som viser tegn på hyper- og hypoaktivering, og at de kanskje ikke får den forståelsen eller støtten de egentlig trenger. I praksis i barnehage opplevde en av oss at et barn som stadig laget mye lyd og utfordret de voksne ble møtt med sinne og irettesettelse gang på gang, men at det eneste som faktisk så ut til å hjelpe var å være rolig, vise forståelse og lytte til barnets egne tanker og følelser. Da vi diskuterte denne og lignende hendelser begynte vi å undre oss over de voksnes reaksjoner og fundere på om det fantes en god modell man kunne bruke for å forstå barns følelser og handlinger.

Rammeplanen sier at barnehagen skal gi rom for barnas ulike forutsetninger, perspektiver og erfaringer og bidra til at barna, i fellesskap med andre, utvikler et positivt forhold til seg selv og tro på egne evner (kunnskapsdepartementet, 2017, barn og ungdom). Med dette i bakhodet fant vi toleransevindumodellen og ble interessert i å finne ut om denne kunne brukes i barnehager for å fremme forståelse og for å støtte barns følelsesregulering. Vi fant at det er svært få som har forsket på teorien om toleransevinduet, og at det aller meste av publisert materiale omhandlet traumepsykologi og hjerneforskning. Derfor fant vi heller ingen kritikk av bruken av toleransevindumodellen i samhandling med barn, annet enn noen få som mente at modeller ikke var så viktige å legge vekt på så lenge man oppnådde ønsket resultat. Vi vil i

denne oppgaven derfor skrive mye om fordelene med denne modellen og hva bruk av toleransevinduet som teori kan føre til i barnehagesammenheng.

2.0 Toleransevinduet som teori og modell



Figur 1. «Toleransevinduet», hentet 11.05.2021, av RVTS Nord.

(<http://www.korusnord.no/Global/filer/Traumebevissthet%20-%20Tidlig%20Inn%202016.pdf>).

Som du ser i figur 1, så forklarer toleransevindumodellen at mennesket har et vindu der man fungerer optimalt og klarer å håndtere følelser og hendelser. Ved for sterk aktivering av hjernen og følelsene kan man forsvinne over toleransevinduet og bli hyperaktivert, noe som ofte kjennetegnes av aggresjon, hjertebank og utagering. Noen kan i stedet forsvinne under toleransevinduet og bli hypoaktivert, og da reagere med apati, innesluttethet og distansering. Vi vil se nærmere på detaljene rundt disse tilstandene senere i oppgaven.

For å forstå hva toleransevinduet er og hvorfor det er viktig, mener Daniel J. Siegel det er sentralt å forstå følelser og hvordan disse prosesseres og påvirker oss som mennesker.

If our emotions are woven into the fabric of human life, then our ability to regulate them keeps us from coming unraveled. In the best of circumstances, successful regulation leaves us feeling frayed around the edges. In the worst of circumstances,

regulatory failures take a severe toll and contribute to the genesis and symptomatology of many psychiatric disorders. (Wager et.al. i Siegel, 2012, s. 282)

Han skriver også at noen er komfortable med høy intensitet og kan likevel tenke, handle og føle på en balansert og effektiv måte. For andre kan enkelte følelser, som sinne eller tristhet, eller alle følelser, være svært forstyrrende og hindre deres evne til å fungere normalt (Siegel, 2012, s. 281).

I boken *The Developing Mind* skriver Siegel at man tidligere trodde at følelser kun holdt seg til det limbiske system, altså den "primitive" delen av hjernen som styrer autonome deler av kroppen. Nå vet vi derimot at følelser ikke er begrenset til en spesiell del av hjernen, men har utbredt påvirkning på de fleste aspekter ved hjerneaktivitet og mentale prosesser (Siegel, 2012, s. 147). Han skriver videre at alle har en terskel for respons, altså den laveste mengden stimuli som trengs for å aktivere en respons. Noen reagerer på hver minste ting, noe som vil si at hjernen konstant gir beskjed om at "dette er viktig" og "følg med nå". Andre krever en større mengde stimuli før de reagerer med en respons. Sensitiviteten og intensiteten i responsen er både underliggende og kan modifiseres med erfaring. Begge variablene kan også være avhengig av individet (Siegel, 2012, s. 275).

Med dette som bakgrunn legger Siegel frem toleransevindumodellen, og sier at hver av oss har et toleransevindu hvor ulike grader av følelsesmessig påvirkning kan prosesseres uten å forstyrre kroppens og hjernens normale funksjoner.

For some people, high degrees of intensity feel comfortable and allow them to think, behave, and feel with balance and effectiveness. For others, certain emotions (such as anger or sadness), or all emotions, may be quite disruptive to functioning if they are active in even a mild degree. (Siegel, 2012, s. 281)

Altså blir emosjonelle prosesser hos personer med meget smalt toleransevindu bare bevisste når intensiteten nærmer seg grensene i deres toleransevindu. For andre kan et stort spenn av følelser både tolereres og prosesseres bevisst (Siegel, 2012, s. 281-282). Han legger til at bredden av en persons toleransevindu kan endre seg basert på sinnstilstand, følelser, sosial kontekst og situasjon. "For example, many of us may be more able to tolerate stressful

situations when surrounded by loved ones with whom we feel secure and understood. Within the boundaries of the window, the mind continues to function well” (Siegel, 2012, s. 282).

2.1 Optimal aktivering

Siv Tonje Luneng definerer toleransevinduet som det spennet av aktivering som er optimalt for et individ – ikke for høyt og ikke for lavt (Luneng, 2019, s. 2). Hun tilføyer at det er i denne sonen vi lærer lettest og hvor vi er mest oppmerksomt til stede i situasjoner og relasjoner. “Emotion, meaning, and social interactions are mediated via the same circuitry in the brain” (Siegel, 2012 s. 286) Siegel skriver videre at i situasjoner hvor en person forsvinner ut av sitt toleransevindu klarer de ikke å tenke, bare føle intenst og handle impulsivt. Luneng nevner at grensene for når man blir hyper- eller hypoaktivert varierer fra person til person, og de vil også variere hos den enkelte. Grensene påvirkes av erfaringer og emosjonell tilstand, men også av konstitusjonelle faktorer som temperament (Luneng, 2019, s. 2).

2.2 De tre forsvarsmurene

Stephen W. Porges er en av flere som har laget teorier rundt toleransevinduet.

Eide-Midsand forklarer Porges teori som at mennesket er utstyrt med tre “forsvarsmurer” som skal beskytte oss i farlige situasjoner (Eide-Midsand, 2017). Vagusbremsen (delen av hjernen som skal være beroligende i ulike situasjoner) skal, i samspill med det øvrige sosiale engasjementsystemet, holde oss i toleransevinduet. Den første forsvarsmur går ut på å bruke sosial kontakt for å unngå ubehagelige situasjoner, som for eksempel å stå overfor en person en opplever som truende. Det enten ved å prøve å roe ned personen som truer oss, eller ved å appellere om hjelp fra andre. Dersom dette ikke fører fram, slippes vagusbremsen og utløser en sympatisk hyperaktiveringsreaksjon som setter oss i stand til å løse situasjonen gjennom fysisk mobilisering (andre forsvarsmur). Dersom også dette er nytteløst, kobles det eldste vagusystemet inn og beskytter oss gjennom hypoaktivering og immobilisering i et forsøk på å begrense skadeomfanget ved å skru ned aktiveringen i kroppen til et minimum (tredje forsvarsmur). Porges legger stor vekt på at det ikke er et bevisst valg hvilke av de tre forsvarsmurene en tar i bruk. De aktiveres automatisk som følge av en prosess som Porges har kalt nevrosepsjon: En lynrask og ubevisst evaluering i hjernens subkortikale områder av om situasjonen er trygg eller utrygg.

2.3 Tegn på hyper- og hypoaktivering

Porges beskriver tegnene på hyper- og hypoaktivering. Er man i en hyperaktivert tilstand får man forhøyet pulsfrekvens, respirasjon og muskeltonus (Porges, i Link, 2017). I hypoaktivert tilstand får man derimot redusert pulsfrekvens, respirasjon og muskeltonus. Siegel trekker også inn en “bankende” følelse i hodet som et av de vanlige tegnene på hyperaktivering og en følelse av nummenhet eller “nedstenging av hjernen” som tegn på hypoaktivering (2012, s. 183). Eide-Midtsand underbygger dette med å skrive at når en er over sitt toleransevindu så er en hyperaktivert, det vil si at aktiveringen er for høy, mens om man er under sitt toleransevindu så er en hypoaktivert, noe som betyr at aktiveringen er for lav (2017).

Det kanskje mest åpenbare uttrykket for utviklingstraumatiserte barns overlevelsesmodus, er svært lav terskel for utløsning av alarmreaksjoner (Ford; Kevine og Kline; Ogden et al.; og van der Kolk, referert i Nordanger og Braarud, 2017, s. 80). “Alarmreaksjonen vi kjenner best fra dagliglivet ... er den såkalte kamp/flukt/frys-reaksjonen” (Ford og Courtis; Ogden et al.; Perry; Porges & Furman; og Siegel, referert i Nordanger og Braarud, 2017, s. 81). De skriver videre at dette er en hyperaktiveringsreaksjon, hvor reaksjonen “flyr i taket”, og hvor alle nevralt og kroppslige ressurser blir mobilisert for å sette oss i stand til å komme oss unna trusselen ved å foreta oss noe. Mennesker har imidlertid en mer grunnleggende overlevelsesstrategi som i visse situasjoner er den mest hensiktsmessige - immobiliseringsreaksjonen. Nordanger og Braarud skriver videre at denne slår inn når det ikke finnes muligheter for å unnsnippe trusselen gjennom å foreta seg noe - når man er hjelpeløst fanget (2017, s. 81). Dette er tegn på en hypoaktiveringsreaksjon, hvor aktiveringsnivået faller til et minimum. En total immobilisering tilsvarer det man ser hos små dyr som blir som døde når de blir angrepet (Nordanger og Braarud, 2017, s. 81).

2.4 Hva skyldes reguleringsvanskene?

Traumatiske belastninger i barndom og oppvekst kan medføre at barn får problemer med å regulere følelser, oppmerksomhet, atferd og kroppslige tilstander (Nordanger et al.; Schore; van der Kolk, referert i Eide-Midtsand, 2017). Heine Steinkopf sier at et barns hjerne blant annet blir formet av miljøet det vokser opp i, helt fra barnet ligger i mors mage (Vegge, 2013). Hvis et barn vokser opp med utrygghet og redsel, vil det skje endringer i hjernen som gjør at barnet intuitivt beskytter seg mot omverdenen. Albæk sier også at et slikt barn møter verden med en holdning om at verden er et farlig sted, fremfor at verden er et sted hvor man

kan leke og ha det gøy (Vegge, 2013). Bare et blikk kan oppfattes som en trussel for barnet og det kan forsøke å forsvare seg med å dytte og slå. Årsaken er at hjernen gjennom oppveksten nærmest er programmert til å være i "krig".

2.5 Hvorfor utvide toleransevinduet?

Det finnes flere studier som viser hva konsekvensene kan bli, både for enkeltmennesker og for samfunnet, dersom man ikke får den støtten og hjelpen som trengs for å utvide toleransevinduet sitt. Siegel skriver at noen har store utfordringer med å komme seg etter alle typer "emotional flooding", som er navnet på tilstanden hvor man blir så overveldet av følelser at det trigger kamp-flukt-responsen og følelsene "kaprer" hjernen (Siegel, 2012, s. 288)(Manes, 2013). For disse kan livet bli en serie av forsøk på å unngå situasjoner som kan utløse sterke emosjonelle responser. De blir defensive for å holde seg selv i balanse. Disse personene får så smalt toleransevindu at det kan påvirke hele personligheten deres og måten de håndterer verden på. "If recovery processes are unavailable, then such individuals become prisoners of their own emotional instability" (Siegel, 2012, s. 288).

Petersen og kollegers forskning skriver om hvilke konsekvenser traumatiserende opplevelser i oppveksten kan få. Her inngår utslag på kropp og sensoriske funksjoner, svekkelse i immunfunksjoner, fysiologi og motorikk, tilknytning, kognitive funksjoner og emosjonsregulering, som inkluderer problemer med sinne og aggresjon, nedstemthet, hyperaktivering, angst, unngåelse og aggresjon (Nordanger & Braarud, 2017, s. 89-90). Funksjonsutfall som nevnt over som rammer barn og unge skaper store omkostninger som krever mye ressurser fra samfunnet.

Utviklingstraumatiserte barn og unge vil streve mer enn andre med å mestre skolehverdagen, og mange av dem blir å finne igjen som klienter med omfattende vansker i barnevernet eller i psykisk helsevern for barn og unge. De blir senere overrepresentert i rusomsorgen, på kriminalstatistikken og i fengslene, og det siste ofte som overgripere eller voldsutøvere selv. Etter ungdomstiden vil man også møte mange av dem igjen som pasienter med alvorlig psykose- eller personlighetsproblematikk på sengeavdelinger innen psykisk helsevern for voksne. Ikke minst vil de, som ACE-studien og andre studier tydelig viser, være overrepresentert blant pasienter med alvorlige helseproblemer i somatiske sykehus.

(Kayed; Ormhaug; Dube; Felitti et al.; Teplin, Abram, McClelland, Dulcan & Mericle; Bierer et al.; Herman, Perry & van der Kolk, Anda et al.; Petersen et al., referert i Nordanger & Braarud, 2017, s. 90-91)

2.6 Behandling eller støtte?

Flere ulike metoder tas i bruk for å “behandle” eller utvide barn og unges toleransevindu, men ikke alle har vist seg å være like hensiktsmessige. Psykologene Albæk og Steinkopf skriver at i barnevernet og barne- og ungdomspsykiatrien er det et problem at barn og unge, fremfor å få behandling for selve årsakene til den dårlige atferden, får behandling for atferdsproblemer gjennom diagnoser, piller, atferdskontroll og strenge grenser (Vegge, 2013).

I et utviklingspsykologisk perspektiv vil erfaringer av at samspillet kan repareres sammen med en regulerende omsorgsperson, gi opplevelse av mestring. På sikt vil det føre til at barnet utvikler en representasjon av seg selv som effektiv, og at dets mellommenneskelige kompetanse og strategier gir positive responser fra omverdenen. Og det er gjennom god reguleringsstøtte at barnet gradvis utvikler selvregulerende ferdigheter og atferdstrategier som trengs i møte med senere utviklingsmessige utfordringer. (Tronick, referert i Nordanger & Braarud, 2017, s. 44)

Rammeplan for barnehagen sier vi skal: “møte individets behov for omsorg, trygghet, tilhørighet og anerkjennelse og sikre at barna får ta del i og medvirke i fellesskapet” (Kunnskapsdepartementet, 2017, Barnehagens verdigrunnlag). Det er altså barnehagens, i samarbeid med hjemmets, oppgave å sørge for at barna får nok trygghet og omsorg til å kunne ta del i fellesskapet.

Livsmestring i norske klasserom skriver på sine nettsider at det er omsorgspersonenes oppgave å holde barnet innenfor toleransevinduet. At vi skal hjelpe barnet ned fra en hyperaktivering eller stimulere det for å hente det opp fra en hypoaktivering (Link, 2017). Nordanger og Braarud skriver at det å skape trygghet for barn med utviklingstraumer kan være utfordrende (2017, s. 150). Videre poengterer de at selv om omsorgsbasen og rammene rundt barnet er objektivt trygge, betyr ikke dette dermed at barnet opplever en følelse av trygghet. “Samtidig vet vi nok til å kunne hevde at regulerende voksne må være fundamentet i hjelpen til utviklingstraumatiserte barn og unge” (Link, 2017). Angelin poengterer det at å

være en god regulator for barn og unge med en slik historie kan være svært utfordrende. Disse barna strever med innkoding av nye og korrigerende erfaringer, noe som gjør at resultatene kan ta tid. Dette kan gjøre at en kan miste motet, og en kan ende opp med å gi aggressiv respons på aggressiv atferd fordi vi ofte gjenspeiler andres atferd. Arbeidet forutsetter et reflektert forhold til ens eget toleransevindu (Angelin, referert i Link, 2017).

“Det som vanskeliggjør arbeidet er at det ofte er *mennesker*, inkludert trekk ved omsorgspersonene, som for disse barna er kilden til utrygghet, og som utløser stress- og alarmreaksjoner” (Nordanger & Braarud, 2017, s. 150). De skriver at det kan være lurt å unngå å stå over barnet, komme direkte mot dem eller nærme seg direkte bakfra. For noen kan det også være skremmende med subtile handlinger, som å løfte et øyenbryn eller en pekefinger. Man bør heller sitte ved siden av barnet for å unngå en maktubalanse (Nordanger & Braarud, 2017, s. 150-151). Den sterkeste triggeren for barn med utviklingstraumer er nok likevel andre menneskers negative holdninger eller reaksjoner. De skriver videre at det trolig viktigste terapeutiske virkemiddelet vi har for å motvirke disse triggerne, og for å fremme tryggheten som barnas utvikling hviler på er å holde vårt eget affektnivå nede (Nordanger & Braarud, 2017, s. 151). Den voksne kan trygge barnet med kroppskontakt og rolig stemme og bør også respektere barnets behov for pauser fra interaksjonen (Nordanger & Braarud, referert i Eide-Midtsand, 2017). Sagt på en annen måte er det omsorgspersonens oppgave å holde barnet innenfor eller hjelpe barnet tilbake i toleransevinduet, slik at det kan ta del i sosial samhandling.

Steinkopf nevner en annen viktig innsats i barns barndom; Barnevernet. Han mener at barnevernet må ha fokus på at hjernen til barn med atferdsvansker har utviklet seg mangelfullt (Vegge, 2013). For å "reparere" hjernen, trenger barnet å få tilført det som det manglet i oppveksten, nemlig trygghet og kjærlighet. Albæk tilføyer at løsningen er å flytte fokus fra barnets atferd til barnets følelser (Vegge 2013). De voksne må få opplæring i å være tålmodige og ha kontroll over egne følelser, selv om barnet utagerer. En vanskelig 12-åring må overøses med den kjærligheten, omsorgen og forståelsen barnet skulle hatt som ettåring, for det vil endre koblinger i hjernen. Psykologene mener kort fortalt at kjærligheten vil omprogrammere hjernen fra å være i "krig" til å være åpen for å ta imot kjærlighet, noe som vil endre atferden.

2.7 Tidlig innsats

I rammeplanen står det at barnehagen er en forberedelse til aktiv deltakelse i samfunnet og bidrar til å legge grunnlaget for et godt liv (kunnskapsdepartementet, 2017, barn og ungdom). Davidson poengterer at det vi ofte tror er “fixed traits of temperament” egentlig er mulig å endre ganske mye i barndommen (Davidson, referert i Siegel, 2012, s. 302). Store deler av litteraturen vi refererer til i denne oppgaven støtter opp om det at barns hjerne og atferd er lettere å endre til det positive desto yngre de er. “Når hjernen har funnet en mer etablert nevralt organisering og er forbi sin mest formbare periode, vil personen trenge andre-regulering i store «doser» – det vil si gjennom stadige gjentakelser, over tid” (Nordanger & Braarud, 2014). For at barn skal lære nye ting er det også viktig at de er innenfor toleransevinduet sitt. Siegel skriver at i situasjoner hvor en person forsvinner ut av sitt toleransevindu klarer de ikke å tenke, bare føle intenst og handle impulsivt. “Emotion, meaning, and social interactions are mediated via the same circuitry in the brain” (Siegel, 2012 s. 286).

Nordanger og Braarud skriver at om en selv ikke har fått støtte til å utvide sine evner til regulering så kan det bli vanskelig å senere håndtere stress og dårlig atferd. Ved forebygging av utviklingstraumatisering kan en bryte en potensiell generasjonsoverføring (Nordanger & Braarud, 2017, s. 106). Nordanger og Braarud skriver videre at reguleringsstøtte styrker barnets kapasitet til regulering, hvorav den viktigste støtten kommer gjennom relasjonen mellom barnet og dets primære omsorgspersoner. En trygg tilknytningsrelasjon kan sørge for en optimal utvikling for barnet. Med andre ord så kan primærforebygging med fokus på å styrke relasjonen mellom omsorgspersoner og barnet, hindre skjevutvikling hos barnet (Nordanger & Braarud, 2017, s. 106).

Selv om man satser sterkt på primærforebyggende tiltak vil dessverre fortsatt mange barn oppleve vold, overgrep eller grov omsorgssvikt (Nordanger & Braarud, 2017 s. 108). Risikoen for dette har kanskje ikke blitt fanget opp under svangerskapet eller når man har vært i kontakt med foreldrene. Da blir det viktig å oppdage barna gjennom den direkte kontakten med dem, og sørge for at det de utsettes for stoppes. Denne sekundærforebyggingen av funksjonsvansker kan bli mer kompleks og utfordrende å reversere jo lenger barna blir værende i situasjonen.

I Norge starter mange barn i barnehage når foreldrenes fødselspermisjon er over, og ved utgangen av 2015 gikk rundt 90% av norske barn i alderen 1-5 år i barnehage (Statistisk sentralbyrå, 2016). I denne perioden er barnehagene den tjenesten som ser barna mest, og barnehagepersonalet har førstetilgang til tegnene på at barn lever under uakseptable forhold. Barnehagen vil være den nærmeste tjenesten til å se forsømmelse gjennom for eksempel dårlig stell og skitne klær, eller ... sviktende foreldreoppfølging i forbindelse med henting i barnehagen. (Nordanger & Braarud, 2017, s. 108)

Det finnes heldigvis flere sikkerhetsnett som kan oppdage vansker og utfordringer hos barn, som for eksempel Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) eller Barne- og ungdomspsykiatrisk klinikk (BUP). Det er ofte andre årsaker til at barna henvises dit ettersom traumene svært ofte ikke er avdekket allerede, så det er viktig at personer i disse instansene har lært seg å se hva som kan ligge bak henvisningene.

2.8 Selvregulering

Selvregulering er det å utøve kontroll over handling, tenkning og emosjoner (Svartdal, u.å.). Lekbasert læring, utarbeidet av Universitetet i Stavanger, definerer selvregulering som viljestyrt atferd, eller at vi «tenker før vi handler» (Lekbasert læring, u.å.). De skriver videre at selvregulering hjelper oss til å nå fremtidige mål og til å tilpasse oss den sosiale konteksten, og at det derfor danner et viktig grunnlag for faglig og sosial utvikling hos barn.

Forskningslitteraturen forteller oss at selvregulering må utfordres passelig mye – ikke for mye og ikke for lite – for at den skal utvikles. Hvis barnet får for få utfordringer, vil hjernen ikke ha noe «å jobbe med». Hvis barnet får for mange utfordringer, vil barnets selvreguleringsressurser overbelastes og barnet har ingen andre valg enn å gi opp. (Lekbasert læring, u.å.)

Varme og nære voksne som får barna til å føle seg trygge nevnes også som en viktig faktor for barnas utvikling av selvregulering. Nordanger og Braarud skriver at den tilstanden vi mennesker har inni oss selv i samhandlingen med barn i affekt, har større regulerende kraft enn hva vi formidler med ord. De poengterer viktigheten av at vår egen indre tilstand bør

være mest mulig nøytral, det for å gjøre det enklere for barn å kunne speile sin egen selvregulering (Nordanger & Braarud, 2017 s. 151).

Behovet for selvregulering og viktigheten av at barn oppøver evnen til dette tidlig blir poengtert av blant annet Backer-Grøndahl og Nærde når de skriver at selvregulering er viktig for barns tilpasning og at tidlig selvregulering er viktig for hvordan man gjør det – og har det – senere i livet (2015). Her refererer de til den omfattende Dunedin-studien fra New Zealand hvor forskere fulgte over tusen personer fra fødsel til 32 års alder, og undersøkte betydningen av tidlig selvkontroll for senere utfall (Moffitt, referert i Backer-Grøndahl & Nærde, 2015). Denne studien kommer frem til at dårlig selvkontroll, til og med i helt tidlig alder, kan føre til flere helseproblemer, svakere økonomi og større sjanse for å bli dømt for lovovertrødelse. Den kjente «marshmallow-studien» til Walter Mischel viste allerede på 70-tallet mye av de samme tendensene som Dunedin-studien (Mischel, Shoda & Peake, referert i Backer-Grøndahl & Nærde, 2015).

2.9 Den pedagogiske lederens ansvar

I Rammeplan for barnehage står det at i en lærende organisasjon, som en barnehage skal være, skal samtlige i personalet reflektere rundt faglige og etiske problemstillinger, oppdatere seg og være tydelige rollemodeller (Kunnskapsdepartementet, 2017, Ansvar og roller). Sammen med barnets hjem skal barnets behov for omsorg, lek, læring og danning være et grunnlag for allsidig utvikling hos barnet. Alt pedagogisk arbeid skal formidle, praktisere og gi en opplevelse av barnehagens verdigrunnlag (Kunnskapsdepartementet, 2017, Barnehagens verdigrunnlag). Pedagogisk leder i barnehagen er pliktig til å iverksette og lede det pedagogiske arbeidet på avdelingen og bruke det med godt faglig skjønn. Pedagogisk leder skal videre gjennom veiledning og det pedagogiske arbeidet, sørge for at barnehageloven og rammeplanen blir fulgt. Planlegging, gjennomføring, dokumentasjon, vurdering og utvikling skal bli ledet av pedagogisk leder (Kunnskapsdepartementet, 2017, Pedagogisk leder). Pedagogisk leder må påse at det øvrige personalet følger rammeplanen og hjelper til med å oppfylle denne.

Noen av punktene rammeplanen trekker frem mener vi er særdeles relevante for tema i denne oppgaven. Spesielt der det står at personalet skal “...sørge for at alle barn opplever trygghet, tilhørighet og trivsel i barnehagen”, “... møte alle barn med åpenhet, varme og interesse og

vise omsorg for hvert enkelt barn” og “imøtekomme deres behov for omsorg med sensitivitet” (Kunnskapsdepartementet, 2017, Barnehagen skal ivareta barnas behov for omsorg). Videre står det at de skal støtte og oppmuntre barna til å vise omsorg for andre, utvikle tillit til seg selv og andre, og lære barna å selv ta imot omsorg.

Pedagogens ansvar er å sikre god barnehagekvalitet i det pedagogiske arbeidet. Med barnehagekvalitet menes barnas, foreldrenes og de ansattes oppfatninger og erfaringer med barnehagen og i hvilken grad barnehagen oppfyller faglige og samfunnsmessige kriterier på hva en god barnehage er (Kvistad & Søbstad, 2005, s. 29). Faglige vurderinger og forskning kan si noe om hva som erfaringsmessig holder mål og har god kvalitet. I tillegg til slike faglige vurderinger vil ofte våre egne prioriteringer og personlige verdier komme inn i bildet i våre vurderinger av hva som er godt og hva som er mindre bra. Samtidig er det slik at det som er verdifullt i en sammenheng, ikke behøver å være det i en annen (Kvistad & Søbstad, 2005, s. 27). Kvistad & Søbstad sier at det mest nødvendige for å øke kvaliteten på det pedagogiske arbeidet med barna er at det er en god kultur for utvikling i teamene (Kvistad & Søbstad, 2005, s. 29).

2.9.1 Organisasjonskultur

Kultur blir definert av antropologen Roger Keesing som “et system av kunnskap, ideer, verdier, regler, som ligger bak hva vi gjør, og som uttrykkes gjennom det vi gjør” (Simonsen, 2017). Børhaug understreker at organisasjoner er mer enn bare virkemidler for å nå mål. De blir viktige i seg selv og for dem som er knyttet til organisasjonen. Rutiner og arbeidsmåter blir mer enn verktøy, de blir viktige i seg selv som uttrykk for verdier og interesser. Det unike med dette perspektivet er at organisasjonens mål, rutiner og arbeidsmåter ikke bare utformes av ledelsen, men også utvikles nedenfra (Børhaug et al., 2011, s. 26).

Sagberg skriver i Store norske leksikon at organisasjonskultur går på utviklingen blant organisasjonens medlemmer innenfor felles verdier, normer og oppfatning av virkeligheten. Det som blir sett på som viktig og verdt å jobbe mot kalles verdier. Det som blir sett på som akseptabelt og uakseptabelt når det kommer til ens holdninger, handlinger og ens atferd kan defineres som normer (Sagberg, 2020). Børhaug sier at blandingen av verdier og deres forståelse av virkeligheten er det som skaper normer. I stor grad utvikles normer fra medlemmene i “bunnen” av en organisasjon, fra deres praksis og deres erfaring (Børhaug et al., 2011, 26). Videre skriver Sagberg at felles identitet, felles engasjement og forbedring av

det sosiale i organisasjonen kan være resultater av god kultur. Ledere vil ofte jobbe aktivt mot en god og trygg organisasjonskultur ettersom det kan føre til bedre forutsetninger for å nå organisasjonens formål, fordi kulturen i seg selv er med på å styre og veilede medlemmene (Sagberg, 2020). Vi vil i drøftingen ta opp hvorfor det kan være nyttig å bruke toleransevinduet for å endre kulturen i barnehagen.

2.9.2 Utviklingsarbeid som metode

Pedagogisk utviklingsarbeid kan være en god metode for å skape en felles forståelse over målet som pedagogisk leder har satt seg, som for eksempel å øke kunnskapen til sitt team rundt toleransevinduet. Pedagogisk utviklingsarbeid kan defineres som å arbeide med mål, innhold, organisering og arbeidsmåter for å utvikle virksomheten. Et utviklingsarbeid kan handle om korte fornyelsesprosesser eller om større prosjekter over lengre tid (Aasen, 2012, s. 179). En barnehage skal være i konstant utvikling, og som Kvistad og Søbstad sier så er det viktig å ikke se på sin utvikling innenfor yrket som statisk eller ferdig lært. Svingninger mellom sterk motivasjon og glede på den ene siden, og den andre siden er preget av oppgitthet, konflikter og motstand er å forvente i et utviklingsarbeid (Kvistad & Søbstad, 2005, s. 128). Som pedagogisk leder kan det å lede et utviklingsarbeid være en av de mest krevende oppgavene en må gjennomføre.

3.0 Metode

I metodelitteraturen er begrepsparet kvantitativ og kvalitativ mye brukt. Grunnholdningen i en *kvantitativ* studie er: "If you can't count it, it doesn't count", det eneste som teller er det du kan telle (Løkken & Søbstad, 2013, s. 34). Løkken og Søbstad skriver videre at deduktiv tenkning ofte anvendes innen slik type forskning. Dette betyr at en har en hypotese, noe en vil ha svar på, som skal komme frem til en konkret virkelighet. De poengterer det at metode og framgangsmåte er nøye planlagt (2013, s. 34). Metoden må også brukes på samme måte gjennom hele prosessen (2013, s. 35).

Tradisjonelt har kvantitativ metode basert seg på de ytre og observerbare forholdene, mens kvalitativ metode har vært mer orientert mot opplevelser av subjektiv tone, men dette betyr ikke at den ene metoden er mer vitenskapelig enn den andre (Løkken og Søbstad, 2013, s. 35). Sigmund Grønmo mener at kvalitativ og kvantitativ metode ikke er konkurrerende

metoder, men de komplementerer hverandre (Grønmo, referert i Løkken & Søbstad, 2013, s. 36-37). Videre sier Grønmo at disse metodene kan kombineres. Det finnes ulemper og fordeler med å enten bruke kvalitativ metode før kvantitativ eller omvendt. En parallell bruk av metodene kan være en fordel i store og kompliserte studier, og en kan da få inn informasjon av ulik karakter. En kombinasjon av kvalitativ og kvantitativ metode kan gi et mer variert og allsidig resultat. Dalland skriver at både kvalitative og kvantitative metoder jobber mot et felles mål; å få en bredere forståelse av samfunnet vi lever i (2020, s. 54).

For å innhente mer informasjon om toleransevinduet som teori, og hvordan denne kan benyttes i barnehagen, har vi primært basert oss på intervjuer (kvalitativ metode) av fagpersoner med kompetanse på akkurat dette området, samtidig som vi sendte ut en spørreundersøkelse (kvantitativ metode). Vårt valg av metode er basert på “etiske vurderinger og spørsmål om hvilke metoder forskeren (oss) behersker, sammen med hva som er økonomisk og tidsmessig realistisk” (Dalland, 2020, s. 56).

3.1 Spørreundersøkelse

Vi laget en spørreundersøkelse ved hjelp av SurveyXact som inneholdt flere spørsmål med svaralternativer og ett spørsmål med fritt svar. SurveyXact er et av programmene for digitale spørreundersøkelser som selv opplyser at de ikke lagrer informantens IP-adresser eller annen personlig informasjon, så her var vi sikre på at alt kunne gjennomføres helt anonymt. Det var ikke viktig for oss *hvem* som svarte, men *hvor mange* som svarte hva.

For å få inn respondenter til spørreundersøkelsen startet vi med å sende invitasjon til de vi personlig kjenner som arbeider i barnehage. Vi valgte spesifikt å kun sende til personer som på nåværende tidspunkt jobber i barnehage. Invitasjoner ble også sendt via mail til styrere, eiere og ledere av forskjellige barnehager landet rundt, med forespørsel om de kunne dele den med sine ansatte. Vi inviterte 5 barnehager fra Oslo, 3 fra Bodø, 7 fra Bergen, 18 fra Stavanger, 12 fra Narvik og 10 fra Steinkjer. Vi valgte tilfeldige barnehager spredt over landet for fange opp eventuelle variasjoner i kompetanse og arbeid med gjeldende tema. Undersøkelsen ble også delt via Facebook-gruppen “*Idebreen debatt*”. Etter to uker hadde vi fått 250 svar og valgte å lukke spørreundersøkelsen.

I spørreundersøkelsen vi sendte ut opplyste 74% av respondentene at de er utdannede barnehagelærere, mens de resterende 26% svarte *annet personell*, altså fagarbeidere eller

assistenter. Av de 250 respondentene jobbet 53% prosent i privat barnehage og 47% i kommunal barnehage. Dette ser vi som positivt da respondentene er ganske jevnt fordelt mellom det private og kommunale slik at begge områdene er jevnt representert i svarene.

3.2 Intervju

“De kvalitative metodene tar sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle” (Dalland, 2020, s. 54). Før vi startet arbeidet med å intervju informanter utarbeidet vi en nøye gjennomtenkt intervjuguide og søkte Norsk senter for forskningsdata (NSD) om tillatelse til å innhente personlig informasjon i anledning denne oppgaven. Vi ønsket å presentere informantene våre med fullt navn og faglig bakgrunn for å gi mer tyngde til svarene deres. Dette mente vi var nødvendig for denne oppgaven ettersom tematikken er relativt lite forsket på i barnehagesammenheng og vi i stor grad måtte lene oss på teori og litteratur fra traumepsykologien. Fagpersonene kunne derfor hjelpe oss å se sammenhengen mellom toleransevinduet som modell og bruken av denne spesifikke modellen i det pedagogiske arbeidet i barnehagen. Informantene har signert på at de kan presenteres med fullt navn og direkte sitater i denne ferdige oppgaven, men vi har lovet at alt av rådata og notater fra selve intervjuene blir slettet i etterkant av oppgavens sensur. Informantene har også taushetsplikt, så etter NSD sine retningslinjer har vi anonymisert eventuelle andre personer eller barn som ble nevnt i intervjuene.

Fagpersonene vi har intervjuet er invitert til prosjektet basert på deres stilling og at de har publisert artikler eller intervjuer hvor de har uttalt seg om toleransevinduet. Heine Steinkopf er psykologspesialist ved RVTS Sør, er utdannet Cand.psychol, spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi, og har arbeidet med veiledning, undervisning og klinisk psykologisk behandling av barn, voksne og familier. Ole-Morten Glastad Mouridsen var ferdig utdannet som førskolelærer i 1999 og har videreutdanning innen ledelse og veiledning. Han har jobbet i og rundt barnehagesektoren i 19 år. Han er nå rådgiver i Stine Sofies stiftelse, hvor de jobber for å forebygge og å ta vare på voldsutsatte barn, med veiledning av foreldre og som ICDP- og COS-veileder. Nils Eide-Midtsand er spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi og jobber på avdeling for barn og unges psykiske helse ved Sørlandet Sykehus. Her har han vært ansatt i poliklinikken i 40 år som spesialpsykolog i psykoterapi for barn, hvor arbeidet i hovedsak omhandler utagerende og tidlig traumatiserte unge gutter. Han er forfatter av teksten “*Betydningen av å være trygg*” hvor han snakker spesielt om

toleransevinduet. Dag Øystein Nordanger er doktor i psykologi og psykologspesialist. I tillegg til sin stilling ved RVTS Vest, jobber han som professor ved OsloMet og er en av dem som har bidratt til å spre kunnskap om toleransevinduet både gjennom litteratur, media og kursing av blant annet barnehagepersonale.

Vi valgte å gi informantene intervjuguiden i forkant av intervjuet. Dette følte vi kunne bidra til mer gjennomtenkte og konkrete svar og gjorde at de fikk mulighet til å tenke gjennom eller lese seg opp på tematikken på forhånd. For oss var det mer verdt at informantene hadde gjennomtenkte og presise svar enn å få en spontan reaksjon til spørsmålene våre. Vi snakket nesten utelukkende om teori, og ikke om personlige meninger eller erfaringer, og mener derfor at reaksjoner ikke spilte noen rolle for svarene.

Under intervjuene byttet vi på hvem av oss som stilte spørsmålene og hvem som skrev ned alle svarene. Det at vi valgte å ikke be om tillatelse til å ta opptak gjorde at vi måtte jobbe hardt for å forsøke å skrive ned alt de sa, men det gjorde også etterarbeidet mye lettere. Vi fikk utelukkende positiv tilbakemelding fra informantene om denne måten å løse intervjuet på, og fikk veldig få tilbakemeldinger om sitater som måtte rettes.

3.3 Kritikk til metode

For å sikre størst mulig forståelse og innsikt i temaet vi ønsket å utforske valgte vi å finne det meste av faglitteratur samt publisert forskning som omhandlet tematikken for så å intervju de faktiske fagpersonene som har uttalt seg eller publisert arbeid som omtaler toleransevinduet. På denne måten prøvde vi å sikre at vi fikk frem så mye kunnskap som mulig, ikke bare synsing omkring problemstillingen. Vi inviterte fem fagpersoner til intervju, hvorav fire av dem ble gjennomført. Kanskje Zoom-formatet gjorde det lettere å takke ja, siden det ikke innebar noe oppmøte eller reisetid. Ulempen kan derimot være at det er lettere å trekke seg fra en Zoom-avtale enn et fysisk intervju, noe som hendte med den ene informanten.

Det at koronarestriksjonene førte til at vi intervjuet personene på Zoom i stedet for personlig, kan riktignok ha påvirket situasjonen eller svarene, men vi tror ikke at det har spilt noen stor rolle for akkurat vår tematikk. Det ene intervjuet ble gjennomført over telefon og dette opplevde vi som mer utfordrende fordi vi ikke kunne se informanten, men vi fikk likevel svar på spørsmålene våre på en tilfredsstillende måte.

Valget om å gjennomføre en spørreundersøkelse ble avgjort med ønske om å nå ut så bredt mulig. Det finnes flere utfordringer i gjennomføringen av en spørreundersøkelse, som for eksempel at vi ikke kan garantere at alle vi delte den med gjennom Facebook-gruppen "Idebroen debatt" faktisk jobber i barnehage. Vi kan heller ikke vite om alle forstår spørsmålene, noe som igjen kan føre til at noen av dem hopper over spørsmål de enten ikke forstår eller ikke ønsker å svare på. Svarprosenten hos respondentene kunne blitt forhøyet ved at en måtte svare på alle spørsmålene for å kunne komme seg videre i undersøkelsen, men der igjen kunne dette gjort at folk svarte uten å egentlig vite hva de svarte på, noe som dermed kunne ha forringet resultatene. Spørreundersøkelse som metode kan være en ulempe ved at det er mer upersonlig enn et vanlig intervju. Det er verken mulighet for å kunne stille oppfølgingsspørsmål, forklare spørsmål nærmere, eller få mer utdypende svar.

I forkant av bacheloroppgaven hadde vi også en plan om å gjennomføre observasjon i en barnehage. Ønsket var å observere hvordan barnehagene arbeidet med barns følelser og hvordan de reagerte når barn utagerte på den ene eller andre måten. Planen om observasjon ble lagt til side på grunn av restriksjonen vi har levd under det det siste året som følge av koronapandemien.

3.4 Analyse

Dalland skriver at utvelgelsen av funn krever selvkritikk fra forskeren. Det for å kunne vurdere funnene så riktig som mulig opp i mot hva valgt problemstilling er (2020, s. 57). Han skriver også at alt ved undersøkelsen som kan ha betydning for hvordan andre vil vurdere resultatet, skal med (Dalland, 2020, s. 61). Etersom vi fikk overraskende mange svar på spørreundersøkelsen var det en omfattende jobb å lese gjennom det ene spørsmålet hvor alle informantene kunne skrive fritekst. Her plukket vi ut to av svarene som vi mente var interessante fordi de tilførte noe nytt, samtidig som vi nevner hva flertallet svarte. Alle de andre spørsmålene våre kunne man lett omforme til grafer inne i SurveyXact, og da ble de med ett veldig oversiktlige og viste både forhold, prosent og antall informanter i hver svarkategori. Vi har valgt å bruke de aller fleste av disse grafene i selve oppgaven, men legger alle med som vedlegg.

I intervjuene snakket informantene relativt ulikt med tanke på lengde på svarene og tid de brukte totalt, men dette lot vi i stor grad være opp til informantene selv å bestemme. Noen ganger stilte vi oppfølgingsspørsmål, men forsøkte å ikke avbryte eller lede informantene når vi hadde stilt spørsmålet fra intervjuguiden. På denne måten fikk alle informantene nesten nøyaktig de samme spørsmålene, noe som gjorde at det i etterkant var lettere for oss å sette svarene opp mot hverandre og se sammenhenger og ulikheter.

Utvelgelsen av hvilke sitater fra intervjuene vi ville ha med i selve oppgaven var noe av det mest tidkrevende, ettersom samtlige informanter svarte godt for seg. Vi er glad vi brukte mye tid på intervjuguiden, for vår vurdering i etterkant var at dette fungerte særdeles godt. Flere informanter har gitt tilsvarende informasjon og da har vi brukt sitatet som er best formulert og refererer til meninger eller utsagn fra de andre informantene.

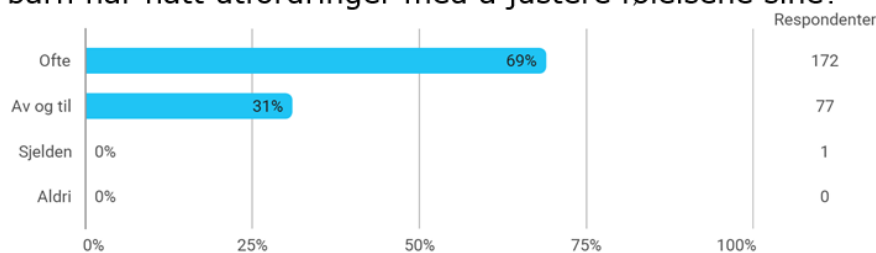
4.0 Funn og drøfting

“Hvorfor er det viktig at barnehagelærere har kunnskap om barns toleransevidu, og hvordan kan denne modellen brukes som ressurs for barn som viser tegn på hyper- og/eller hypoaktivering?”. Med denne problemstillingen i bakhodet vil vi presentere funnene vi har gjort i intervjuene og spørreundersøkelsen, og så drøfte deres relevans og betydning underveis. Vi har gjort veldig mange funn i løpet av denne oppgaven, så her vil vi kun presentere et utvalg som vi mener hjelper til med å belyse problemstillingen vi har valgt oss.

4.1 Utfordrende følelser og selvregulering

I spørreundersøkelsen kom det frem at flertallet av respondentene ofte har opplevd at barn har hatt utfordringer med å regulere følelsene sine. Ingen svarte at de sjelden eller aldri hadde opplevd dette, noe som kan tyde på at det er en vanlig utfordring blant barn i barnehagealder.

Har du opplevd at et barn har hatt utfordringer med å justere følelsene sine?



Vi har selv opplevd at barn ofte har problemer med å regulere seg selv når de opplever sterke følelser. Dette samsvarer med flere av funnene vi har gjort og ble også trukket frem av flere respondenter i spørreundersøkelsens frie svar. Veldig mange hadde utfordringer med å vite hvordan de skulle hjelpe disse barna, hvordan de selv skulle reagere, og spesielt vanskelig å finne tid til å håndtere disse sterke følelsesutbruddene på en hensiktsmessig og god måte.

I intervju sier Mouridsen at barn ønsker å passe inn i det samfunnet de lever i, og at de trenger å være fornøyd med seg selv for å ha det bra (Mouridsen, intervju). Når vi ser at rammeplanen snakker om at alle barn skal oppleve tilhørighet og anerkjennelse i barnehagen så kan det altså virke som at det å jobbe med følelseshåndtering og mestring er en nødvendig del av arbeidet vi gjør i barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017, Barnehagens verdigrunnlag). “Barn som er utenfor toleransevinduet sitt kan ha negativt syn på seg selv, noe som kan forringe livskvalitet. Alle kan kjenne seg igjen i å degradere seg selv basert på sin egen atferd. Av og til handler vi i strid med hva vi egentlig ønsker” (Mouridsen, intervju).

Siegel poengterer at mange av oss kan tolerere stressende situasjoner bedre dersom vi er omringet av gode omsorgspersoner og føler og trygge (Siegel, 2012, s. 282). Dette betyr at vi som barnehagelærere og pedagogiske ledere kan legge til rette for at barn får både trygghet og forståelse, og at det dermed vil gjøre det lettere for barna å håndtere situasjonene de opplever. Dersom barn får hjelp og støtte til å håndtere følelser på en måte som gjør at de ikke agerer på måter de egentlig ikke ønsker så kan altså dette få store konsekvenser for disse barna, og mest sannsynlig øke deres opplevde livskvalitet og sosiale omgang med andre. Dette vil vi se nærmere på i de neste kapitlene.

4.2 Hva kjennetegner hyper- og hypoaktivitet?

Tidligere i oppgaven har vi beskrevet noen av kjennetegnene på hyper- og hypoaktivitet. Her vil vi gå gjennom hva vi fant under intervjuene vi gjennomførte for å prøve å vise at dette utfyller og bekrefter det vi har tatt med fra teori og publisert materiale. For å kunne kjenne igjen barna som sliter med følelsesregulering, og vite hvordan dette kan utarte seg, anser vi det som viktig for barnehagelærere å vite om nettopp disse kjennetegnene.

4.2.1 To sider av samme sak

Når vi snakker om barn som reagerer med hyper- og hypoaktivitet har vi tatt et bevisst valg om å ikke si “definere”. Mouridsen sier at om du har møtt et barn som er utenfor

toleransevinduet i den ene retningen så har du kun møtt ett barn. Han vil bevisst ikke sette disse barna i noen bås, for da blir det mer som å snakke om diagnoser (Mouridsen, intervju). Samtidig har vi valgt å ikke skrive hyper- eller hypoaktivitet, fordi barn som regel går både over og under sitt eget toleransevindu. Det er ikke enten eller. Nordanger sier at det er ikke noen barn som er hyperaktive og noen som er hypoaktive, men at begge deler kan være reaksjoner på de samme hendelsene eller triggerne.

Vi er alle hyper- og hypoaktivert hver dag. Det er helt vanlig at vi kommer utenfor toleransevinduet vårt ... Noen tenderer mer mot hyperaktivering, og noen mot hypoaktivering, men det er helt vanlig at et barn kan være hyperaktivert den ene stunden og hypoaktivert den andre. (Nordanger, intervju)

Denne tankegangen blir støttet av Steinkopf som sier at de som er hypoaktivert kan også være overaktivert. Han mener at dette er noe av det som er komplisert med modellen (Steinkopf, intervju). Beskrivelsene Nordanger kommer med av hvordan hyper- og hypoaktivering utarter seg stemmer med det alle de tre andre informantene sier og med Porges og Siegels beskrivelse av nettopp slike reaksjoner (Porges, i Link, 2017)(Siegel, 2012, s. 183, 282-283).

4.2.2 Bidra til økt forståelse

Å kjenne til teorien bak hvordan slike reaksjoner oppstår, og hvordan de kan oppleves for den det gjelder, kan være svært nyttig for alle som arbeider med mennesker, og spesielt i arbeid med barn. Vår hypotese er at det kan føre til økt forståelse for hvorfor barn reagerer som de gjør og at de ansatte i barnehagene derfor kan hjelpe og støtte mer målrettet enn om de ikke forsto hvordan eller hvorfor den utagerende eller innesluttete oppførselen kom fra.

Nordanger nevner i intervjuet at barn har et smalt toleransevindu i forhold til voksne, så det skal ekstra lite til før de blir hypo- eller hyperaktivitet.

Modellen kommer fra utviklingspsykologien, og er egentlig en modell på det normale og vanlige. Når du er et lite barn har du et smalt toleransevindu og det skal lite til før du blir hypo- eller hyperaktivitet. Det er omsorgspersonenes viktigste oppgave - å hjelpe dem inn i vinduet igjen. Det er vanlig at barn blir sinte, frustrert eller skremt, eller at de faller nedenfor toleransevinduet sitt og blir "slappe i strikken", apatiske

*og distansert. Det er sånt som skjer hele tiden når man har omsorg for et lite barn.
(Nordanger, intervju)*

Dette kan være lurt å minne både seg selv og andre om, for å huske på at det er helt normalt at barn havner utenfor vinduet sitt og trenger hjelp til å hente seg inn igjen. Det er altså ofte ikke noe ekstraordinært, og bør på ingen måte brukes for å gi barn stempler som “problembarn” eller “slemme”. Vi har begge erfaring med ansatte, både pedagoger og annet personale, som beskriver barn som problemer, uskikkelige, voldsomme, voldelige, aggressive eller på andre sterke og graverende måter. Kanskje slike nedlatende holdninger hadde minket dersom de ansatte fikk kunnskap som førte til forståelse og tålmodighet med disse barna?

4.2.3 Toleransevinduet gråsoner

Flere av informantene sier at vi i barnehagen bør forsøke å gjenkjenne det de omtaler som “gråsonene”, altså tilstandene barna går inn i rett før de har forsvunnet for langt ut av toleransevinduet sitt den ene eller andre veien. Disse gråsonene er ikke nevnt direkte i noe av teorien vi fant, men Siegel skriver at bredden av toleransevinduet kan endre seg basert på en mengde ulike faktorer, deriblant sinnstilstand og sosial kontekst (2012, s. 282). Lueng poengterer også at grensene for hyper- og hypoaktivering kan variere hos den enkelte (2019, s. 2). Eide-Midtsand sier i intervju at det finnes grader av sympatisk aktivering og parasympatisk aktivering. Når en begynner å bevege seg under vinduet sitt, altså når en er i gråsonen under, kan tankene bli uklare. Om en blir mer stresset så kan en bli svimmel eller besvime. Er en i gråsonen på vei over sitt vindu blir en kanskje bare irritert, hvor en ikke er helt utenfor vinduet.

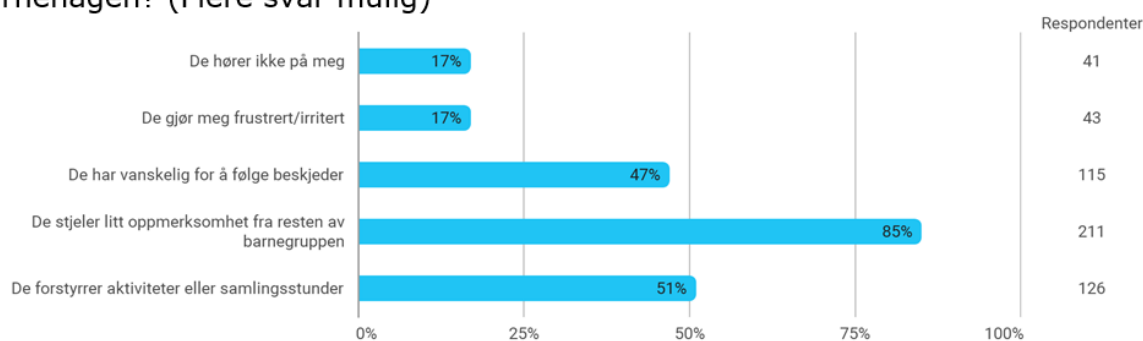
Likheten er at i begge tilfeller er kropp og psyke i stressmodus og barnet har ikke tilgang til ressursene sine, men reaksjonen på dette stresset kan utarte seg forskjellig ... Det er selvsagt forskjellige grader av reaksjoner. (Eide-Midtsand, intervju)

I gråsonene har en fremdeles enkelte ressurser tilgjengelig, men det kan bikke opp i hyperaktivitet eller ned i hypoaktivitet om omstendighetene blir verre (Eide-Midtsand, intervju). Mouridsen poengterer det faktum at mange ansatte i barnehagen tror at man enten er utenfor eller innenfor toleransevinduet, kanskje spesielt om man har sett den opptegnede modellen av toleransevinduet, og at det er bestemte måter å være på i de forskjellige

“tilstandene”. Men han sier at verden er ikke svart - hvit, men mer “fifty shades of grey”, og at det samme gjelder menneskers toleransevidu (Mouridsen, intervju). Gråsonene burde være gjenstand for videre forskning ettersom det virker essensielt å identifisere disse tilstandene og utnytte dem på riktig måte.

4.3 Barna som forstyrrer eller forsvinner

Hva mener du er mest utfordrende med de utagerende (hyperaktive) barna i barnehagen? (Flere svar mulig)



I spørreundersøkelsen ser vi at et stort flertall mener de hyperaktive barna stjeler oppmerksomhet fra resten av barnegruppen. Dette kan støttes av svarene fra undersøkelsen nedenfor, hvor nesten alle svarte at de hypoaktive barna ofte havnet i skyggen av de hyperaktive barna. 17% svarte at de hyperaktive barna ikke hører etter, noe som kan henge sammen med de som svarte at barna har vanskelig for å følge beskjeder (47%), og resultatet av begge disse kan bli at “de forstyrrer aktiviteter eller samlingsstunder” noe som 51% svarte at kunne være en utfordring.

4.3.1 De voksnes reaksjoner

17% av respondentene i spørreundersøkelsen svarte at hyperaktive barn gjør dem frustrert eller irritert, noe Nils Eide-Midtsand snakker mye om i intervju med oss:

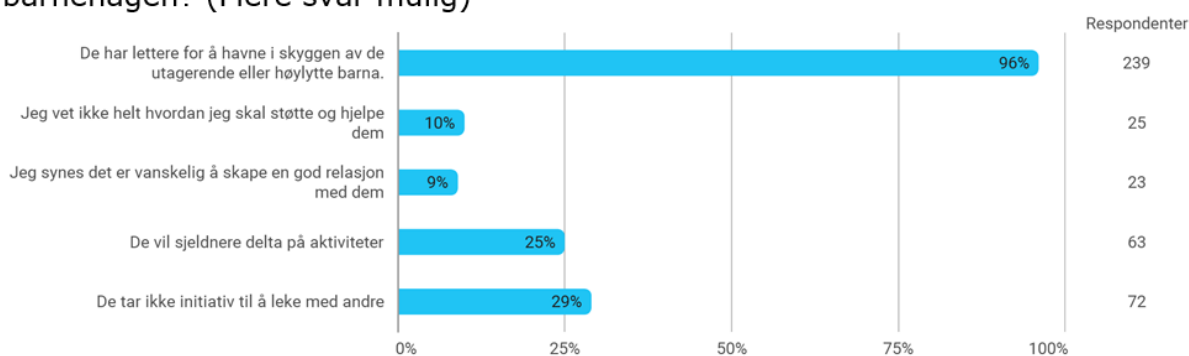
En av utfordringene er at den voksne fort kan bli provosert selv og havne utenfor sitt toleransevidu. Dette er en stor utfordring for alle som har med barn å gjøre. Dersom et barn utagerer, blir redd eller får panikk, kan en selv bli redd eller sint på grunn av voldsomme handlinger. Eller den voksne kan tro at det er noe alvorlig galt med barnet. Å bevare roen i slike situasjoner kan være en utfordring. (Eide-Midtsand, intervju)

Han sier også: “Voksne har problemer med å se at rasende barn har det vondt, og da går gjerne den voksne også inn i stressmodus.”, altså går den voksne også ut av sitt eget toleransevindu. “Det viktigste en kan gjøre som voksen er å være rolig selv. Voksne må være innenfor sitt eget toleransevindu for å kunne hjelpe et barn. De må kunne holde roen og ikke havne i stressmodus selv,” (Eide-Midtsand, intervju). Det å bevare roen selv i slike situasjoner har vi selv erfart at kan være meget utfordrende, og at situasjonen kan eskalere kraftig dersom man ikke holder seg rolig.

En av våre tidligere praksislærere har også sagt at det er veldig lurt at de ansatte på en avdeling avløser hverandre dersom det oppstår slike situasjoner, sånn at den ansatte som har stått i situasjonen får mulighet til å hente seg inn igjen. At man må bruke selvinnsikt til å kjenne på om man er innenfor sitt eget toleransevindu og eventuelt spørre om hjelp eller avløsning sånn at man unngår å være den som får situasjonen til å eskalere. Som nevnt er det essensielt at vi selv er innenfor vårt toleransevindu for at barna skal kunne speile vår selvregulering (Nordanger & Braarud, 2017 s. 151). Vi anser det derimot som viktig at man passer på å ikke gå inn og ta over en kollegas situasjon eller konflikthåndtering uten å spørre først. Noen ganger klarer man å forholde seg rolig selv i opphetede eller langvarige situasjoner, og da er det kanskje ikke ønskelig at noen andre skal overta.

4.3.2 Havner i skyggen

Hva mener du er mest utfordrende med de stille (hypoaktive) barna i barnehagen? (Flere svar mulig)



Som nevnt over svarer nesten alle at de hypoaktive barna i barnehagen har lettere for å havne i skyggen av de hyperaktive barna. Nordanger sier at: “De under toleransevinduet kan være vanskelig å få kontakt med og de kan virke fjerne. De blir ofte oversett, for man tror de har det helt greit,” (Nordanger, intervju). Det kan altså virke som det er lettere å gi de

hyperaktiverte barna mer oppmerksomhet og støtte ettersom de gjør mer utav seg og gjør de voksne oppmerksomme på utfordringene de står i. Men er det egentlig riktig og rettferdig at barnehagen skal bruke mer tid og ressurser på de utagerende og høylytte barna bare fordi de forstyrrer mer? Med økt kunnskap om toleransevinduet er det mulig å anta at barnehagelærere ville sett viktigheten av å arbeide like mye med hyper- og hypoaktiverede barn, og at tilnærmingen faktisk ikke trenger å være så ulik selv om barna oppfører seg ulikt.

4.3.3 Ødeleggende for sosiale relasjoner

Mange svarer at de hypoaktiverede barna ikke tar initiativ til å leke med andre og sjeldnere vil delta på aktiviteter. Det er derimot viktig å huske på at det er vår oppgave som omsorgspersoner å hjelpe barna tilbake i toleransevinduet sitt, enten de er over eller under (Nordanger & Braarud, referert i Eide-Midtsand, 2017). Det er i vår optimale utviklingszone, altså inne i toleransevinduet, at vi er oppmerksomt tilstede i situasjoner og relasjoner (Lueng, 2019, s. 2). Siegel nevner også at følelser, mening og sosiale interaksjoner går gjennom samme sted i hjernen, og da er det kanskje mer forståelig at dersom følelsene tar helt overhånd har man verken kapasitet til å lære noe nytt eller å inngå relasjoner med andre (Siegel, 2012, s. 286).

*Når en er i toleransevinduet sitt er en sosialt engasjert, noe som skaper det samme engasjement hos andre. Det påvirker mimikken automatisk, en hever blikket. Stemmelodien endres og påvirkes også. Dette inviterer til sosial kontakt.
(Eide-Midtsand, intervju)*

Dersom vi som pedagogiske ledere ikke tar ansvar for å etablere rutiner for å hjelpe barn inn igjen i toleransevinduet sitt kan det altså ende med å være ødeleggende for barnas vennskap og sosiale ferdigheter. Barn som melder seg helt ut og ikke oppsøker andre, eller barn som utagerer og skremmer andre, vil logisk nok ha vanskeligheter med å utforme og styrke sosiale bånd til andre barn. Vi har nå kommet inn på hvorfor det er viktig å jobbe for å utvide toleransevinduet sitt, og det er dette vi vil gå nærmere inn på i neste kapittel.

4.4 Hvorfor utvide toleransevinduet?

Rammeplanen sier at barna skal, via omsorg, få muligheten til å utvikle tillit til andre, men også til seg selv. Samtidig skal de ha opplevelsen av å bli sett, forstått, respektert og oppleve

at deres behov for hjelp og støtte blir dekket (Kunnskapsdepartementet, 2017, Barnehagen skal ivareta barnas behov for omsorg). Eide-Midtsands utsagn i intervju kan kobles opp mot mangel av omsorg i barnets liv, som kan føre til at noen barn kan få utfordringer med følelsesregulering. Dette kan resultere i at de går inn i stressmodus og havner i en tilstand hvor de beveger seg ut av toleransevinduet sitt og hjernen går "offline". Han sier også at denne reaksjonen ofte er vanskelig for omgivelsene å håndtere eller forstå i forhold til hva som normalt forventes av barn.

I avslappet modus klarer vi å mobilisere og vi har tilgang til ressursene våre. Går vi over eller under toleransevinduet går tenkehjernen offline og har ikke tilgang til ressursene våre og kan ikke tenke klart. Da kan vi ikke kjenne på følelser og er ikke så gode på å oppleve empati. (Eide-Midtsand, intervju)

Det Eide-Midtsand sier her er en av hovedårsakene til at det er viktig for oss å vite hva toleransevinduet er og hvorfor det er viktig å jobbe med reguleringsstøtte til barna som går utenfor vinduet sitt. Er barna veldig ofte utenfor kan dette være meget forstyrrende for utviklingen og påvirke dem senere i livet. Dette samsvarer med Petersen og hans kollegers forskning som viser hvilke fysiologiske og emosjonelle konsekvenser det kan ha for barn å ofte være utenfor toleransevinduet sitt uten å få riktig oppfølging (Nordanger & Braarud, 2017, s. 89-90).

Både Pettersen, Nordanger og Braarud, «marshmallow-studien» og Dunedin-studien trekker frem mange av de alvorlige konsekvensene dette kan få senere i livet (2017, s. 108-109)(Backer-Grøndahl & Nærde, 2015). Siegel skriver at for noen av dem som har store problemer med å komme seg tilbake i toleransevinduet sitt kan livet ende med å bli en serie av forsøk på å unngå situasjoner som trigger sterke følelsesmessige situasjoner (Siegel, 2012, s. 288). De klarer ikke å håndtere situasjoner selv, og dette går ut over hele personligheten deres og måten de oppfører seg på. Dersom barn ikke får riktig hjelp og støtte kan dette etterhvert ende med å koste samfunnet mye i form av både tapt arbeidskraft og økt ressursbruk for å behandle disse barna når de blir eldre. Dette er ressursbruk som muligens kunne vært forhindrede med riktig oppfølging av barns toleransevindu. Altså mener vi det kan være mulig å argumentere for å sette inn litt ekstra ressurser i dette tidlige arbeidet i stedet for å måtte bruke masse ressurser på å ordne opp i konsekvensene av å ikke ha prioritert dette.

4.4.1 De voksne som støtte

Vi har tidligere nevnt at barn må få støtte av voksne til å komme seg tilbake i toleransevinduet sitt for å kunne være sosiale og ha et godt forhold til de andre barna i barnehagen. Dette blir igjen nevnt i rammeplanen hvor det står at en viktig forutsetning for å gi barn muligheten til å utvikle empati og nestekjærlighet, samt å ha en følelse av trygghet og trivsel, er omsorg fra de voksne (Kunnskapsdepartementet, 2017, Barnehagen skal ivareta barnas behov for omsorg). Barn som er kommet utenfor sitt toleransevindu kan ofte havne i konflikter med andre barn, som kan ende opp med gråt og tenners gnissel (Nordanger, intervju).

Nordanger sa i intervju at man over lengre tid trodde at barn hadde utfordrende oppførsel med vilje, for å få oppmerksomhet eller for å teste ut grenser, men at denne tankegangen er på vei ut. "Kunnskapen fra utviklingspsykologi og nevrobiologi viser at de barna som virkelig sliter ikke utagerer med vilje, altså at det ikke er en kalkulert atferd, men at de mangler reguleringskapasitet" (Nordanger, intervju). Eide-Midsand sa at det kan være vanskelig å se at et sint barn egentlig er i stressmodus, har det vondt og trenger hjelp til å komme tilbake til sin komfortsone. "Enkelte barnehager er fan av å lete i barnet når de ser utfordringer i stedet for å lete i miljøet rundt barnet", (Mouridsen, intervju). Han sier videre at utvidelse av barnets toleransevindu er essensielt som forberedelse på hvordan livet faktisk er. Et vidt toleransevindu er med på å gjøre barnet klart for å møte nye utfordringer. Et smalere toleransevindu kan gjøre at barnet faller utenfor og belastningene som livet byr på blir for store å håndtere (Mouridsen, intervju).

En utvidelse av toleransevinduet er det som er målet for utvikling for alle mennesker, og det er en naturlig utvikling at situasjoner som vi syntes var skumle når vi var små nå føles trygge. Vi har lagt under oss det som var ukjent mark. Det å bli mer selvstendig betyr at toleransevinduet blir større. Det skjer av seg selv når barn har en trygg base å utforske fra. (Nordanger, intervju)

Traumer av ulike typer kan bidra til å gjøre toleransevinduet smalere, eller at man oftere havner utenfor. Om barn har opplevd traumesituasjoner, og ikke fått nødvendig støtte underveis, kan man se at de allerede fra svært ung alder begynner å generalisere slik at flere og flere situasjoner gjør dem stresset (Steinkopf, intervju). "Dette er barn som har overvekt

av opplevelser som har stresset og aktivert dem. De har heller ikke fått støtte gjennom disse opplevelsene og gjenopplever disse traumene” (Steinkopf, intervju). Albæk skriver at et slikt barn møter verden med en oppfatning om at det er et farlig sted, og Steinkopf sier at barnets hjerne kan formes av utrygghet og redsel (Steinkopf, sitert i Vegge, 2013)(Albæk, sitert i Vegge, 2013). Nordanger sier også i intervju at det å ha et smalt vindu kan være et symptom på vold og omsorgssvikt. Som vi har sett tidligere er det helt normalt for både barn og voksne å havne utenfor toleransevinduet sitt, men det er viktig for barnehagelærere å være klar over at det også kan være symptomer på, eller resultater av, ulike traumatiske opplevelser.

4.5 Viktigheten av tidlig innsats

Eide-Midtsand poengterer at desto oftere barna er utenfor toleransevinduet sitt, jo mer vanskelig blir det å innarbeide metoder for å komme innenfor vinduet igjen (Eide-Midtsand, intervju). Dette blir støttet av Nordanger og Braarud når de skriver at desto eldre man blir desto større doser av andre-regulering kreves ettersom hjernen er forbi sin mest formbare periode (Nordanger & Braarud, 2014). “Det blir en fysiologisk vanereaksjon, så når de møter motgang går de raskere inn i stressmodus,” (Eide-Midtsand, intervju). Han sier videre at god omsorg og trygge voksne som er flinke til å hjelpe dem ut av stressmodus kan føre til at det å være avslappet og innenfor toleransevinduet blir en standardtilstand i hjernen, og at det da skal mer til før barna går ut i stressmodus.

Overordnet for aldersgruppen 0-6 år så er barnehagen den aller viktigste påvirkningsarenaen vi har, så vi burde virkelig “gunne” på med alt vi har av gode ting. Vi hadde spart enorme ressurser på selvmordsstatistikk, kriminalitet og lignende. (Steinkopf, intervju)

Flere av informantene poengterte at barna ikke klarer å lære nye ting når de ikke er inne i toleransevinduet sitt. Selvregulering hjelper oss til å nå fremtidige mål og til å tilpasse oss den sosiale konteksten danner et viktig grunnlag for faglig og sosial utvikling (Lekbasert læring, u.å.). Viktigheten av tidlig innsats går igjen hos både teoretikere og våre informanter. Siegel poengterer at tidlig innsats er viktig for at det å lære seg å hente seg inn igjen til sitt toleransevindu blir enklere. Man lærer seg metoder for å bruke den kunnskapen man har tilgjengelig og en kan dermed forhindre at barn blir fanget i sitt eget ustabile følelsesreguleringsmønster (Siegel, 2012, s. 288).

4.6 Hvordan utvide toleransevinduet?

Hvordan man kan arbeide for å utvide toleransevinduet kan være enklere å forstå med Porges teori om de tre forsvarsmurene (Eide-Midtsand, 2017). En kan sammenligne toleransevinduet med første forsvarsmur, altså vagusbremsen. Her skal følelser, inntrykk og hendelser prosesseres. Har en et smalt toleransevinduet kan en si at vagusbremsen ikke er så optimal som den burde være. Når vagusbremsen slipper taket, altså når en går utenfor sitt toleransevindu, slår andre forsvarsmur inn. Her blir hyperaktivering startet for å håndtere situasjonen. Dette er hjernens forsøk på selvforsvar, som ikke alltid er gjennomtenkt eller rasjonelt. Enkelte bruker lang tid innenfor denne forsvarsmetoden før de går over til tredje forsvarsmur, mens noen hopper direkte fra vagusbremsen og ned til tredje forsvarsmur, hvor man finner karakteristiske trekk som immobilisering. Dette er en teori som kan gi de voksne en pekepinn på hvor de kan begynne, hvor målet kan være å øke styrken på vagusbremsen.

Nordanger og Braarud poengterer at det ofte er menneskene rundt barnet som er det vanskelige (Nordanger & Braarud, 2017, s. 150). Alle informantene er enige i dette og trekker i tillegg frem viktigheten av å hjelpe og støtte barn, både til å holde seg innenfor toleransevinduet sitt og til å utvide det over tid. Mouridsen sier at mange barn sliter med å regulere følelser. “Det står mye i teorien om å regulere følelser, men det høres for meg ut som en termostat vi kan be barna regulere opp eller ned. Det går ikke an, men vi kan hjelpe barn til å håndtere følelsene sine,” (Mouridsen, intervju). Angelin mener at for å hjelpe barn kreves det at de voksne har selvinnsett i eget toleransevindu (Angelin, referert i Link, 2017). En må være gode rollemodeller for å vite hva det er en jobber mot.

4.7 Å bruke toleransevinduet aktivt i barnehagen

Som nevnt er det flere av våre informanter som trekker frem at det er lettere å jobbe med å endre toleransevinduet desto yngre man er. Så hvor viktig er det egentlig med tidlig innsats og tid og kunnskap nok?

4.7.1 Riktig hjelp til riktig tid

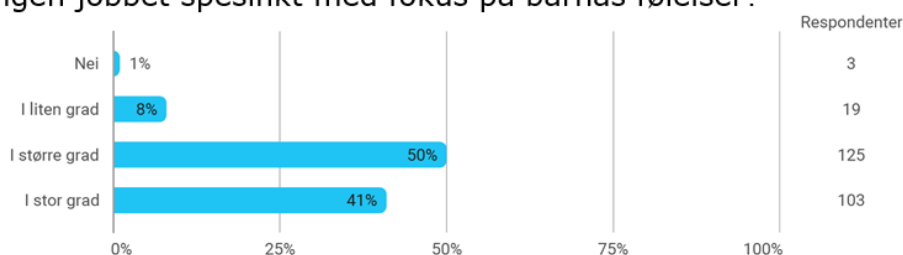
På spørsmål om hva det kan føre til dersom vi allerede i barnehagen tar i bruk toleransevindumodellen i det daglige arbeidet, svarer samtlige informanter at de ser dette som positivt. “Dette kan da føre til at flere barn får hjelp, og ikke minst at de får riktig hjelp. Kanskje vi kan unngå at like mange barn får diagnoser, i og med at diagnoser ofte kan fortelle

barn at det er noe feil med dem?” (Mouridsen, intervju). Dette samsvarer med Steinkopf og Albæks tanke om at barn unødig blir medisinerert (Vegge, 2013). Midtsand sier at hvis man virkelig forstår toleransevinduet og kan bruke denne kunnskapen både på seg selv og på barna, så kan det ha positiv påvirkning på pedagogikken og på barnas utvikling. Steinkopf sier at dersom vi ikke oppdager og støtter barn som ofte er utenfor toleransevinduet sitt vil dette påvirke all læring hos de barna.

*Hvis barn skal lære nye ting er de nødt til å være innenfor toleransevinduet sitt, barn lærer ikke nye ting hvis de ikke er regulert. Det er sentralt at de får utvide vinduet sitt for det vi ønsker at de skal lære. Ikke bare skolelæring, men all type læring.
(Steinkopf, intervju)*

Dunedin-studien som er tidligere beskrevet satte fokus på senskadene av at barn ikke blir fulgt opp tidlig nok, og heller ikke på riktig sett. Dette inkluderer senskader på helse, økonomi og det å være fullverdige deltakere i samfunnet (Moffitt, referert i Backer-Grøndahl & Nærde, 2015). Dette forutsetter at personalet har tilstrekkelig kunnskap og kompetanse til å støtte og utfordre barn riktig, blant annet ved å utnytte gråsonene, og unngå at barn tipper over og går glipp av muligheter for læring.

Har dere på avdelingen jobbet spesifikt med fokus på barnas følelser?

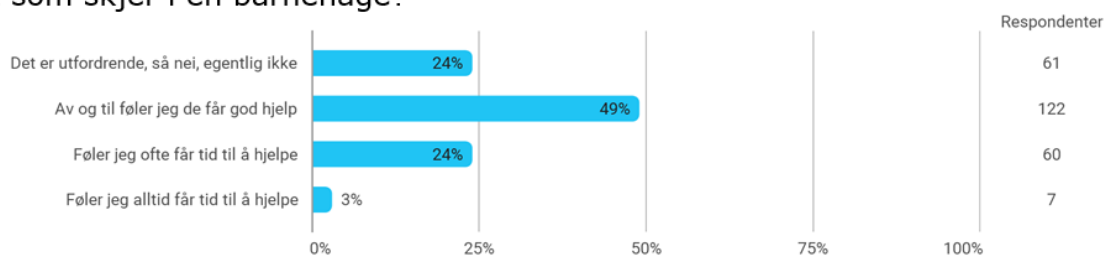


I spørreundersøkelsen vår kan vi se at et stort flertall av informantene mente de enten i større grad eller stor grad hadde jobbet sammen på avdelingen spesifikt med fokus på barnas følelser. Rammeplanen former en stor del av barnehagens hverdag, hvor det som nevnt over er en del av ansvaret å være oppmerksomme og forståelsesfulle når barn viser følelser, uavhengig av type følelse. Vi anser det derfor som positivt at de fleste jobber aktivt med barns følelser, men det kan være veldig mange måter å gjøre dette på.

I spørreundersøkelsen hadde vi et spørsmål med fritt svar, hvor respondentene kunne forklare med egne ord hva som er likt/forskjellig med tilnærmingen til både de hyper- og hypoaktive barna. Respondent 1 forklarer at til tross for store forskjeller mellom hyper- og hypoaktive er tilnærmingen relativt lik. I likhet med flere overnevnte, oppgir vedkommende å jobbe aktivt for å etablere en god og trygg relasjon, og poengterer at arbeidet er forgjeves uten dette. Trygghet, trygge relasjoner og ikke minst trygge voksne som tør å utfordre og oppfordre til at barna tester sine grenser, med ekstra fokus på ros og oppmuntring pekes på som viktig for vedkommende (respondent 1, spørreundersøkelse). Respondenten viser til det å forstå viktigheten av relasjon og omsorg, hvor vedkommende kan vise til å kunne reflektere over egne handlinger i barnehagen, noe som er en viktig del av å aktivt ta i bruk modellen.

4.7.2 Tid til å gi god nok støtte

Føler du at du får tid til å hjelpe barna som trenger det litt ekstra i tillegg til alt annet som skjer i en barnehage?



Vi spurte også respondentene om de følte de hadde tid nok til å nå ut til alle barna, spesielt de som trenger litt ekstra støtte. Som flere av våre informanter har nevnt over er tid noe som stadig dukker opp som et hinder i det pedagogiske arbeidet. Et stort flertall av respondentene svarte at de har tid til å hjelpe, mens 24% svarte at de ikke strakk til som de ønsket.

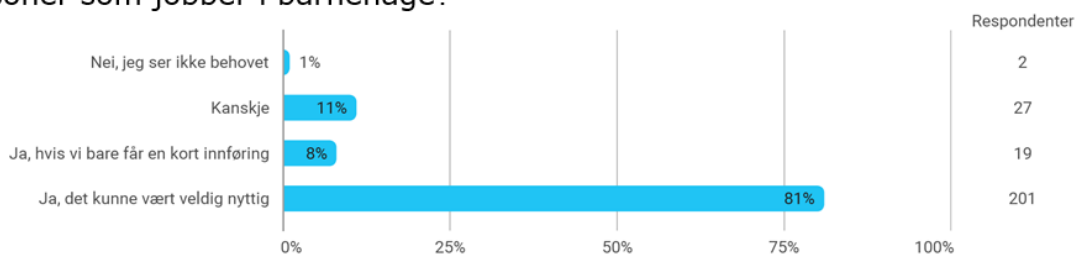
Våre erfaringer fra ulike barnehager er at det ikke er nok tid til å yte god nok hjelp til de barna som har størst behov. Noen barnegrupper har flere barn som har behov for litt mer, og som tar en del ekstra tid for å kunne støtte optimalt. Det vi gjentatte ganger har observert er at de voksne ikke er oppmerksomme nok på når barna beveger seg ut fra toleransevinduet, inn i gråsonene for så å gå inn i hyper- eller hypoaktivering. Personalet har kanskje ikke like stort fokus på å arbeide preventivt, men bruker heller mye tid på “brannslukkingsarbeid”.

Vi kan også sette spørsmål ved om svarene fra respondentene er troverdige, både på grunn av at mange kanskje ikke ønsker å innrømme at de ikke strekker til, eller at de ikke har kunnskapen til å gjenkjenne alle situasjonene de burde ha tatt tak i. Det preventive arbeidet anser vi som minst like viktig som det å håndtere situasjoner med barn som allerede er gått

utenfor sitt toleransevindu. Steinkopf sier i intervjuet at den største utfordringen i hans øyne er manglende bemanning. Å kunne følge opp barn ordentlig krever en fornuftig grunnbemanning, stabilitet og ikke stadig nye vikarer (Steinkopf, intervju). Det er også utfordrende at det ofte ikke kun er ett barn som trenger litt ekstra støtte. Nordanger sier at dilemmaet er at du ikke kan gi all din oppmerksomhet til det barnet som er hyperaktivert (Nordanger, intervju). Det er som regel flere barn rundt, hvorav noen av dem kan ha gått inn i hypoaktivering uten at man legger merke til det. Er det da faktisk slik at barnehagene har nok tid til å hjelpe og støtte alle barn og har de kompetansen som skal til?

4.7.3 Kunnskap om toleransevindumodellen

Tror du kunnskap og bruk av teorien om barns toleransevindu kan være nyttig for personer som jobber i barnehage?



Over halvparten av respondentene i spørreundersøkelsen oppgir at de kjente godt til toleransevindumodellen. Dette synes vi er merkelig ettersom vi etter flere år i både jobb og praksis i barnehager aldri har hørt ett eneste ord om modellen. Et stort flertall i undersøkelsen over svarer at det kunne vært nyttig for personer som jobber i barnehage med kunnskap og bruk av teorien om toleransevinduet.

Barnehagen har, på lik linje med foresatte, et stort ansvar for barns utvikling.

Toleransevindumodellen kan være et godt tilskudd til å forsterke de primærforebyggende tiltakene, og forhindre at mer komplekse og utfordrende sekundærtiltak må bli satt i gang i senere tid. Mouridsen sier i intervju at dersom ansatte i barnehager hadde fått økt kunnskap om toleransevinduet hadde barns handlinger blitt tolket på en helt annen måte enn de kan gjøre uten denne informasjonen i bakhodet. Vi mener det er et av de sterkeste argumentene for å gi pedagogiske ledere opplæring i denne modellen slik at de kan lære den videre til hele avdelingen sin.

Det man kunne tenke seg, hvis dette var innarbeidet praksis hos alle, er at barn ville bli møtt på hva de trenger i større grad. Det kan være en overordnet modell for å forstå barns uttrykk og bidra til at barna kan bli møtt på en måte som skaper utvikling. Mange barn har brukt all tid i barnehagen på å være livredde, og er utenfor vindu nesten hele tiden, og da blir det bare oppbevaring og ingen utvikling.
(Steinkopf, intervju)

Som Steinkopf sier er det grunn til å tro at en del barn bruker store deler av tiden i barnehagen på å være utenfor toleransevinduet sitt og derfor går glipp av både sosiale og pedagogiske læringssituasjoner. En av måtene å konkret hjelpe disse barna er å forankre barnet i en trygg her og nå situasjon, fokusere på noe konkret i fellesskap, og sørge for at de får en opplevelse av trygghet (Eide-Midsand, intervju).

Vi må være de som tar ansvar og er varme og trygge voksne. Dette skjer ofte kroppslig, for eksempel med en klem og annen fysisk nærhet. Det er ikke hensiktsmessig å styre hypo- eller hyperreaksjoner med å sanksjonere eller straffe.
(Nordanger, intervju)

Nordanger sier videre at dersom et barn er veldig urolig og for eksempel slår noen med en spade, er det ikke noe i veien for å ta barnet på fanget og regulere det kroppslig med for eksempel en fysisk klem. Han poengterer også at man tidligere kanskje ville tenkt at dette var en slags belønning, og at barn med "dårlig" oppførsel ikke burde behandles på denne måten (Nordanger, intervju). Dette er holdninger vi selv har møtt i flere barnehager. Han sier derimot at det å gi time-out, eller å ikke gi oppmerksomhet til dysregulerte barn, ikke er helt forenelig med tankegangen som ligger til grunn for toleransevindumodellen (Nordanger, intervju). Nordanger og Braarud har nevnt at utvikling av selvregulering er avhengig av omsorgsfulle voksne (Nordanger & Braarud, 2017 s. 151).

4.8 Identifisere og utnytte gråsonene

Tidligere i oppgaven nevnte vi at flere av informantene mente det finnes gråsoner i toleransevindumodellen. Det er bred enighet blant dem om at det kan være fordelaktig å identifisere barns gråsoner for å kunne gi dem riktig støtte før de forsvinner helt ut av toleransevinduet sitt. Nordanger sier i intervju at aktiveringen kan være alt fra 0-100% og er

en gradvis økning eller nedskalering, altså et kontinuum. “Vi har alle en sone der hvor vi er passe aktivert. Desto lenger ut av den sonen man kommer desto mer mister du muligheten til å regulere deg selv, og noen tåler dette bedre enn andre”, (Nordanger, intervju). Dette samsvarer med Siegels sitater om at noen mennesker er komfortable med høy intensitet, mens for andre kan alle følelser trigge sterke responser (Siegel, 2012, s. 281). Mouridsen snakker om at det er spesielt viktig for barn som sliter med følelshåndtering at utgangspunktet er bra. At de voksne rundt barnet må være trygge, varme og lyttende voksne. Tydelige voksne som tar ansvar.

Når et barn begynner å nærme seg grensen sin, og befinner seg i gråsonen for utvikling, så må de voksne balansere. Voksne må gå inn og sørge for at belastningen er passende, og være et støttende stillas, altså drive med det vi kaller “scaffolding”. (Mouridsen, intervju)

Ansatte i barnehage bør altså gå inn og opptre som et støttende stillas for barnet. “Scaffolding”, eller støttende stillas, blir forklart av Dr. Saul McLeod på følgende måte: “Scaffolding involves helpful, structured interaction between an adult and a child with the aim of helping the child achieve a specific goal”, altså det å hjelpe et barn med å oppnå spesifikke mål via en interaksjon mellom voksen og barn av hjelpende og strukturert art (McLeod, 2019).

Dersom barnehageansatte klarer å kjenne igjen når barn beveger seg ut i sine gråsoner tror vi, basert på teorien tidligere i oppgaven og på intervjuene, at flere av de heftigste situasjonene kan bli unngått ved at de ansatte klarer å hjelpe barnet med å regulere seg før de har forsvunnet helt ut av toleransevinduet sitt. Dette ville i så fall både være gunstig for resten av barnegruppen, dagsrytmen i barnehagen og selvsagt for de barna det gjelder. Som nevnt ønsker ikke barna å utagere eller trekke seg inn i seg selv, og det er langt bedre for både deres læringspotensiale og sosiale utvikling om de får støtte til å komme raskt tilbake i vinduet sitt. Som Eide-Midsand sier i intervju: “For barnet er det en ubehagelig tilstand å befinne seg i. Det kan være like ubehagelig å være kronisk sint som å være kronisk engstelig. For barn er det også utfordrende at de ikke får brukt evnene sine når de er utenfor vinduet.”.

Forståelsen av toleransevinduet er ofte at det er vanntette skott utenfor og innenfor en persons toleransevindu. At man enten er innenfor vinduet sitt eller utenfor. Selv mener jeg det burde være et stort felt over og under en persons toleransevindu som er en

gråsoner. Områder hvor man blir utfordret, men hvor man likevel har mulighet til å håndtere følelsene, enten selv eller med andres hjelp. (Mouridsen, intervju)

Et essensielt punkt i hvordan hjelpe med å utvide toleransevinduet er relasjoner.

Rammeplanen sier at det skal legges til rette for omsorgsfulle relasjoner mellom barna og personalet. Disse relasjonene skal være et grunnlag for trivsel, glede og mestring.

(Kunnskapsdepartementet, 2017, Barnehagen skal ivareta barnas behov for omsorg).

Nordanger sa i intervju at trygghet er det viktigste for barnet. Av trygghet får barnet drivkraft til å utvide sitt eget vindu, noe en kan gjøre helt fra en er liten. Barnet utfordrer seg selv i større grad, hvor de prøver ut mer ting som er skumle og ukjent, fordi de vet at de kan gå tilbake til det trygge (Nordanger, intervju). Kjærlighet og omsorg blir trukket frem som essensielle verktøy av både Steinkopf, Albæk og Rammeplanen. Ved aktivt fokus på relasjoner mellom samtlige deltakere i barnehagen kan rammeplanens punkt om at barn også skal lære å være de som gir omsorg, lettere oppnås (Kunnskapsdepartementet, 2017, Barnehagen skal ivareta barnas behov for omsorg).

Jeg tror det kan være lettere for voksne å hente inn igjen barnet om en oppdager at barnet er stresset allerede mens barnet er i gråsonen enn når barnet har gått inn i full stressmodus. Men om en er i komfortsonen hele tiden så blir det heller ikke noe utvikling. For å utvide vinduet trengs det et puff, å utfordre litt. Man må utfordres i gråsonene sine for å utvikle seg. For store puff fungerer derimot motsatt, så det trengs små utfordringer. (Eide-Midtsand, intervju)

Nordanger sier i intervju at noe av det viktigste er reguleringsstøtte. Reguleringsstøtte er avhengig av omsorg og gode relasjoner. Hvis pedagogisk leder har fokus på å legge til rette for gode relasjoner og en trygg atmosfære på avdelingen vil dette være ideelle rammer for å hjelpe barna til å regulere seg selv og for at de kan utfordre og utvikle sine grenser.

4.9 Barnehagelæreren som initiativtaker og leder

Som Kvistad og Søbstad poengterer ligger det et stort ansvar hos pedagogisk leder (Kvistad & Søbstad, 2005, s. 29). Pedagogisk leder skal ta initiativ, motivere og lede mot målet om et kompetent personell og kvalitet i barnehagen, og sikre at rammeplanens verdier blir fulgt. En viktig faktor i arbeidet med å utvide barns toleransevindu er å være samstemte i

personalgruppen, noe som kan bidra til at arbeidskulturen forbedres. Da ikke kun på pedagogisk leders egen avdeling, men også å kunne påvirke og å skape en bølgeresaksjon til resten av barnehagen.

Alle i barnehagen må synes dette er en god ide, og alle må skjønne det, hvis ikke vil det ikke fungere. Det kan bli konfliktgrunnlag hvis noen jobber etter modellen mens andre vil sette grenser og mener barn ikke kan holde på sånn. Barnehagen må ikke bli løsrevet fra arbeidskulturen og målet om utvikling av seg selv. (Steinkopf, intervju)

En god kultur, som nevnt av Sagberg (2020), er essensielt for et godt pedagogisk arbeid. God kultur på en avdeling kan videreføre gode verdier, normer og motivasjon i resten av barnehagen, hvis den overordnede kulturen i organisasjonen blir samkjørt. I spørreundersøkelsen stilte vi spørsmål om de kunne tenke seg å lære om toleransevindumodellen. Mange av respondentene sa seg villig til å sette av tid, det via flere opplæringsmetoder. Ved å innarbeide toleransevindumodellen hos personalet mener Nordanger at det internt kan bidra til en felles måte å tenke på, og at modellen også er lett å formidle videre til foreldrene. Modellen kan også lette kommunikasjon på tvers av instanser og tjenester (Nordanger, intervju).

Ett poeng er typisk informasjon eller kunnskap. Hver enkelt ansatt må forstå teorien og kunne bruke den i praksis. Det blir også et selvreflekterende prosjekt. Hvis du har et veldig utagerende barn som trykker på alle knappene dine, er det veldig lett å si at du ikke må bli sint eller stresset, men utrolig vanskelig å gjøre det. Man må gjennom litt egenrefleksjon: Hva er det med dette barnet som gjør meg sint? Lete etter egne trigger. En kan ikke bare innføre dette som modell og anta at alle følger det, det må medfølge selvrefleksjon. (Steinkopf, intervju)

Som pedagogisk leder må en ta ansvar for både implementering, en felles forståelse, og veiledning underveis i en endring av arbeidsmetoder. Steinkopf sier at konkrete tiltak ikke nødvendigvis trenger å være nøkkelen til god endring men heller små justeringer for å forstå barna, og ikke minst forstå seg selv i møte med barna (Steinkopf, intervju). Som for eksempel å sette seg ned når man snakker med barna, unngå å komme direkte mot eller bakfra. Det å forstå at enkelte kan bli skremt av ting som du nødvendigvis ikke blir skremt av, og sørge for å ha en maktbalanse (Nordanger & Braarud, 2017, s. 150-151). "Begge typer av barn krever egentlig ekstra voksenressurser på avdelingen, da man må ta seg god tid til dem, tid vi ikke

har med den dårlige bemanningsnormen som er nå” (Informant 2, spørreundersøkelse). Det er pedagogisk leder sitt ansvar at man, også under de allerede eksisterende rammene, setter av tid til å fange opp og ta vare på barna som sliter med selvregulering. Som nevnt er det essensielt at barn lærer selvregulering for å tilpasse seg den sosiale konteksten og som grunnlag for faglig og sosial utvikling (Lekbasert læring, u.å.). Vi har i denne oppgaven sett at toleransevindummodellen kan bidra til økt forståelse sånn at de ansatte bedre kan støtte opp om barnas selvregulering. Altså anser vi dette arbeidet som viktig å sette av tid til og prioritere i barnehagen, og da er det pedagogisk leder sitt ansvar å igangsette dette.

Vi tenker oss at implementering av toleransevindummodellen kan danne bakteppe og være utgangspunkt for et utviklingsarbeid. Under et utviklingsarbeid må en ikke kun gjennomføre veiledninger, en må kontinuerlig drive med selvrefleksjon, som Steinkopf nevner, og ha diskurs sammen med sitt kollegium. Steinkopf sier at fordelene med modellen er at den er enkel og intuitiv, og dette kombinert med en forbedret arbeidskultur ser han veldig positivt på (Steinkopf, intervju). Et utviklingsarbeid har ingen definert slutt, det er arbeid med mål om varig endring i kollegiet.

Vi har derimot sett, gjennom hele oppgaven, at det ikke bare er barna som må støttes eller lære seg selvregulering. “De voksne er mest utfordrende. Reaksjonene fra de voksne som er rundt barnet. Barnas reaksjoner eller handlinger passer ikke inn i vår voksenverden,” sier Mouridsen i intervju. Han mener den store utfordringen er at det er ofte de voksne sin oppfattelse av en handling som er problemet. Han forteller videre om en kollega som jobber med barn som har opplevd store traumer, men som sier at han nesten ikke ser noen utagering.

Det han beskrev av barnas oppførsel ville av andre voksne bli sett på som utagering. Men når et barn løper ut av undervisningen ser ikke han på det som utagering. Han ser på det som selvregulering, at barnet selv synes det blir for mye, og at de som voksne burde ha sett at situasjonen ble en for stor belastning for barnet. Min kollega har kompetanse innen både toleransevinduet, traumeterapi og mye annet, så han ser ikke atferden som utagerende, men mange andre voksne uten samme kompetanse og erfaring ville nok gjort det. (Mouridsen, intervju)

Vi tror at teorien og modellen er gjennomførbar i hvilken som helst barnehage, så lenge det er engasjement og et felles ønske om å bidra til barnas fremtid, utvikling og livskvalitet.

Avslutning

Vi har i denne oppgaven tatt utgangspunkt i problemstillingen: *“Hvorfor er det viktig at barnehagelærere har kunnskap om barns toleransevindu, og hvordan kan denne modellen brukes som ressurs for barn som viser tegn på hyper- og/eller hypoaktivering?”* Vår hypotese fra starten var at kunnskapen om toleransevinduet burde benyttes i det allmennpedagogiske tilbudet i barnehagen for å skape en ny og mer helhetlig tilnærming til barns følelser og atferd, da alltid med barnas beste i tankene.

Vi har gjennom flere måneders arbeid lett etter relevant teori, gått gjennom personlige erfaringer fra vår tid i barnehager, sendt spørreundersøkelse til flere hundre barnehageansatte, samt hatt intervju med fagpersoner. Underveis har det i overraskende stor grad dukket opp fakta, argumenter og personlige meninger som støttet vår teori. Vi fant også noen få argumenter for hvorfor toleransevinduet kanskje ikke er den beste modellen å bruke i arbeidet med hyper- og hypoaktiverede barn. Disse har vi derimot ikke lagt vekt på ettersom det mest konkrete argumentet mot å bruke denne modellen var at det ikke var så nøye med å velge en spesiell modell, men å heller se på den helhetlige tilnærmingen. Vi mener vi gjennom oppgaven har fått argumentert både for en helhetlig tilnærming og kulturendring, og for at toleransevinduet som modell kunne vært gunstig å bruke i barnehagen.

Det å avdekke bakenforliggende grunner til barns hyper- og/eller hypoaktivering anser vi som en av de viktige resultatene det kunne fått dersom barnehager hadde inngående kunnskap om toleransevinduet. Etter våre undersøkelser er vi heller ikke i tvil om at modellen ville økt de voksnes forståelse for barns utagerende eller innesluttete atferd, og at barna ville fått bedre og riktigere støtte når slike situasjoner oppstår. Etter å ha sett på det større perspektivet ser vi også hvor store konsekvenser det kan få for både barna og samfunnet dersom man ikke avdekker de bakenforliggende årsakene til at barn ofte forsvinner ut av toleransevinduet sitt eller hjelper dem med å hente seg inn igjen og lære selvregulering.

Dersom man blir enig om at toleransevindumodellen er gunstig å ta i bruk er det neste punktet å innføre både kunnskapen, holdningen og kulturen på avdelingene. Dette er helt klart pedagogisk leder sitt ansvar, men vi har poengtert at den virkelige forandringen kommer først når hele personalet blir tatt med i dette arbeidet. Pedagogisk leder må være innforstått med sitt ansvar for seg selv, sitt team og viktigst: barna. Uten en god leder vil ikke endring

skje, og barns fremtid kan bli sterkt påvirket av pedagogisk leders manglende kunnskap, kompetanse eller også engasjement.

Vi har ikke hatt fokus på nøyaktig hvordan modellen bør innføres i barnehagene, men har sett at det kan skje enten via personalmøter, kurs eller mer langsiktige utviklingsarbeid. Det å forandre arbeidskulturen krever riktig innføring, klare mål og felles engasjement. Samarbeid er nøkkelordet her, som poengtert av både respondenter og informanter. Flere av informantene våre har også poengtert at tilnærmingen er nesten lik ved både hyper- og hypoaktivitet, og at de fleste barna ikke er enten den ene varianten eller den andre.

Hvis pedagoger og andre barnehageansatte får tilgang til kunnskapen om toleransevindummodellen og utvikler en holdning og kultur som ser, anerkjenner og aktivt støtter barnet i sin følelshåndtering i hverdagslivet, så tror vi det kan revolusjonere hvordan barn blir oppfattet og behandlet av ansatte i barnehager. Modellen blir da ikke bare en teori i en bok, men en nøkkel til forståelse, gode relasjoner, trygghet, og selvutvikling hos både barn og voksne.

Etterord

Vi vil med det takke de fire informantene som deltok på intervju og de 250 respondentene som tok del i spørreundersøkelsen. Vi vil også gi en stor takk til Tron, Vegard, Robert og Dag for korrekturlesning, og for alle som har oppmuntret og gitt god støtte underveis i prosessen.

Litteraturliste

- Backer-Grøndahl, A & Nærde, A. (2015, 5. juni). *Den viktige og vanskelige selvreguleringen hos barn*. Psykologtidsskriftet.
<https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2015/06/den-viktige-og-vanskelige-selvreguleringen-hos-barn>
- Børhaug, K., Helgøy, I., Homme, A., Lotsberg, D. Ø. & Ludvigsen, K. (2011). *Styring, organisering og ledelse i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Eide-Midtsand, N. (2017, 5. oktober). *Betydningen av å være trygg*. Psykologtidsskriftet.
<https://psykologtidsskriftet.no/evidensbasert-praksis/2017/10/betydningen-av-vaere-trygg>
- Kvistad, K., & Søbstad, F. (2005). *Kvalitetsarbeid i barnehagen*. Oslo: J.W. Cappelens Forlag AS.
- Lekbasert læring. (u.å.). *Teorien bak lekbasert læring av selvregulering*. Hentet 29. mars 2021 fra
<https://lekbasert.no/kjerneomrader/selvregulering/teorien-bak-lekbasert-laering-av-selvregulering/>
- Link. (2018). *Toleransevinduet*. Link til livet. Hentet 3. februar 2021 fra
https://www.linktillivet.no/filer/Toleransevinduet_LINK.pdf
- Luneng, S., T. (2019, 30. mars). *Toleransevinduet - En helhetlig tilnærming til arbeid med rus og psykisk helse*. KoRus Sør.
<https://www.korus-sor.no/wp-content/uploads/2018/11/Helhetlig-tiln%C3%A6rming-Toleransevinduet-300319.pdf>
- Løkken, G. & Søbstad, F. (2013). *Observasjon og intervju i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget
- Manes, S. (2013, 3. august) *Flooding Doesn't Capsize Your Relationship*. The Gottman Institute.
<https://www.gottman.com/blog/making-sure-emotional-flooding-doesnt-capsize-your-relationship/>

- McLeod, S. A. (2019, 11. juli). Bruner - learning theory in education. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/bruner.html>
- Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2014, 02.07.). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. *Psykologtidsskriftet*.
<https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2014/07/regulering-som-nokkelbegrep-og-toleransevinduet-som-modell-i-en-ny>
- RVTS Nord. Hentet 11.05.2021. *Toleransevinduet* [digitalt bilde].
<http://www.korusnord.no/Global/filer/Traumebevissthet%20-%20Tidlig%20Inn%20016.pdf>
- Sagberg, I. (2018, 5. november). *Organisasjonskultur*. Store norske leksikon.
<https://snl.no/organisasjonskultur>
- Simonsen, B. (2017, 7. mars). *Kultur*. På NDLA.
<https://ndla.no/nb/subject:3/topic:1:55163/topic:1:168398/resource:1:168403?filters=urn:filter:19dae192-699d-488f-8218-d81535ce3ae3>
- Svartdal, Frode. (u.å.) *Selvregulering*. Store norske leksikon. Hentet 29. mars 2021 fra
<https://snl.no/selvregulering>
- Vegge, T., F. (2013, 7. juni). *Kjærlighet fremfor piller*. Fedrelandsvennen
<https://www.fvn.no/nyheter/lokalt/i/gxq01/--Kjarlighet-fremfor-piller>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Barnehagens innhold og oppgaver*.
<https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Vedlegg 1

NSD sin vurdering

Prosjekttittel:

Bruk av teorien om toleransevinduet i barnehagen

Type prosjekt:

Studentprosjekt, bachelorstudium

Prosjektperiode:

07.01.2021 - 31.05.2021

09.04.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 09.04.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

TAUSHETSPLIKT

Deltagerne i prosjektet har taushetsplikt. Intervjuene må gjennomføres uten at det fremkommer opplysninger som kan identifisere barn i barnehagene.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-enderinger-i-meldeskjema>.

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.05.2021

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger.

Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), og dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

Vedlegg 2

Samtykkeskjema og informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Bruk av teorien om toleransevinduet i barnehagen”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan barnehagelærere kan anvende teorien om toleransevinduet som ressurs for barn i barnehagen som viser tegn på hypo- eller hyperaktivering. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Vi er to studenter som går siste året på Høgskolen på Vestlandet sitt deltidsstudium for å bli barnehagelærer. Med vår bacheloroppgave ønsker vi å avdekke ulike erfaringer både barnehageansatte og fagpersoner har med bruk av teorien om toleransevinduet i samhandling med barn i barnehagealder. Vi ønsker også å kunne si noe om hvordan barnehageansatte kan benytte denne teorien i sitt pedagogiske arbeid og hvordan det eventuelt kan være til støtte for hyper- og hypoaktive barn. Vi har en teori om at kunnskapen om toleransevinduet kan benyttes i det allmennpedagogiske tilbudet i barnehagen og at alle barna kan ha utbytte av at de ansatte har denne tilnærmingen til barns følelser og atferd.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er fagperson som har kompetanse om toleransevinduet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du har mulighet til å stille til intervju med oss. Det vil ta deg ca 30 minutter. Intervjuet vil enten foregå på zoom eller over telefon, og vi ønsker bare å ta notater underveis, ikke å lydopptak. Notatene fra intervjuet er det mulig for deg å få tilsendt i etterkant slik at du kan godkjenne informasjonen vi har valgt å bruke og eventuelt gi tilbakemelding om feil eller misforståelser.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er bare oss to studenter pluss vår veileder som har tilgang til personopplysningene underveis. Alle personvernopplysninger blir oppbevart på ekstern harddisk. Alt blir anonymisert før sitatene blir behandlet på privat pc. Riktige navn og opplysninger blir satt inn i oppgaven rett før ferdigstilling.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Når prosjektet avsluttes, noe som etter planen er 31.05.21, sletter vi alle notater fra intervjuet. Det eneste som da blir tatt vare på er det som nevnes i den ferdige bacheloroppgaven. Denne vil bli arkivert for senere forskning, og kan bli delt eller publisert ettersom vi ønsker å kunne tilføre noe til barnehagefeltet dersom funnene våre blir aktuelle for andre.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan du finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Høgskolen på Vestlandet ved veileder [REDACTED]

eller

prosjektansvarlige [REDACTED] og [REDACTED]

[REDACTED]

eller

personvernombudet ved HVL [REDACTED]

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med: NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(veileder)

Studenter

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet “Bruk av teorien om toleransevinduet i barnehagen”, og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

å delta i et intervju via zoom eller telefon

at opplysninger om meg publiseres slik at jeg kan gjenkjennes ved navn, yrke og utdanning

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

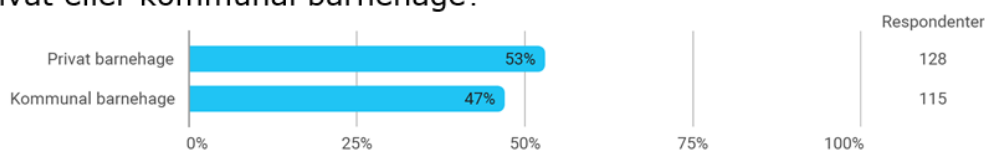
Vedlegg 3

Spørreundersøkelse

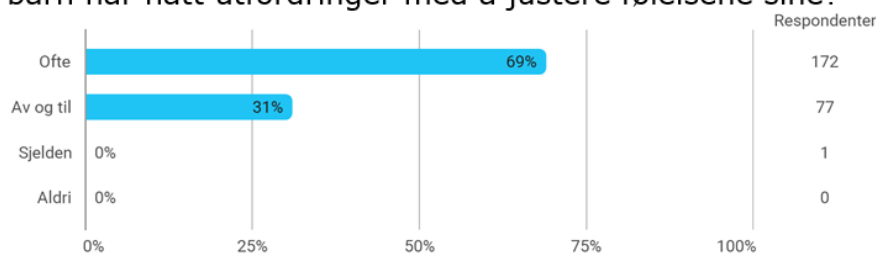
Er du utdannet barnehagelærer eller annet personell i barnehage?



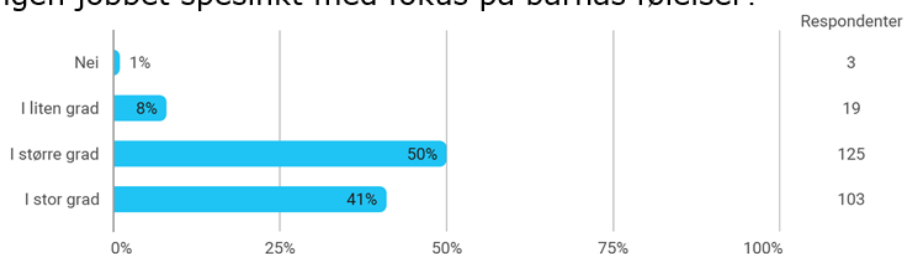
Jobber du i privat eller kommunal barnehage?



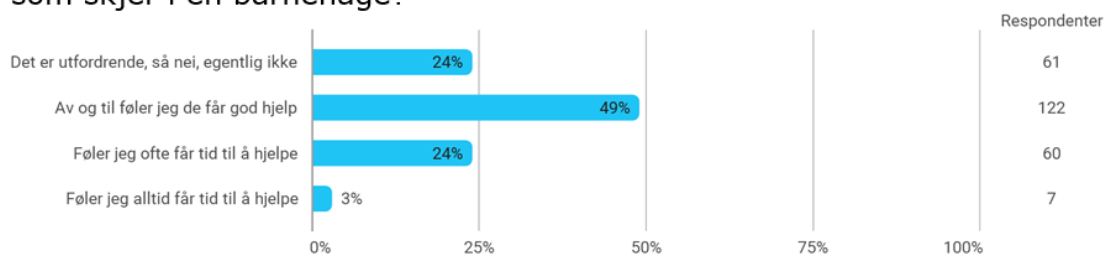
Har du opplevd at et barn har hatt utfordringer med å justere følelsene sine?



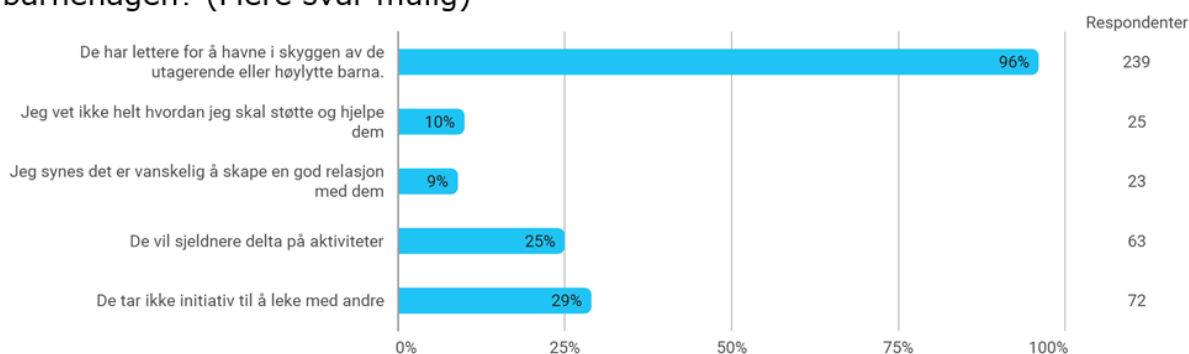
Har dere på avdelingen jobbet spesifikt med fokus på barnas følelser?



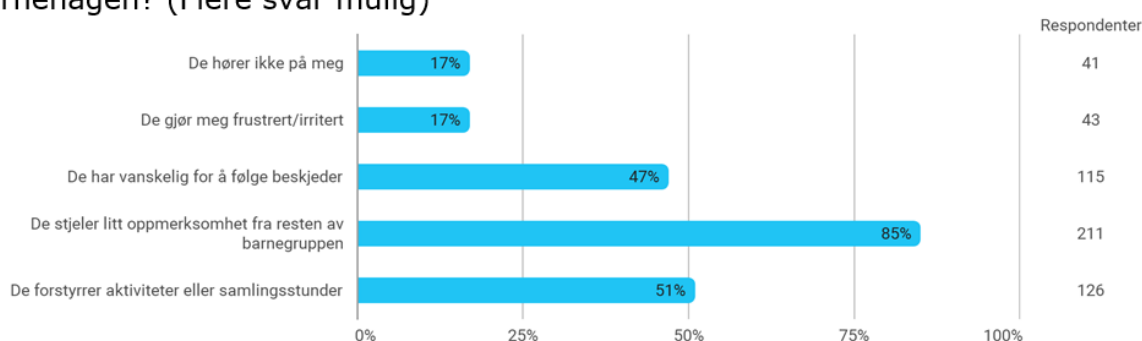
Føler du at du får tid til å hjelpe barna som trenger det litt ekstra i tillegg til alt annet som skjer i en barnehage?



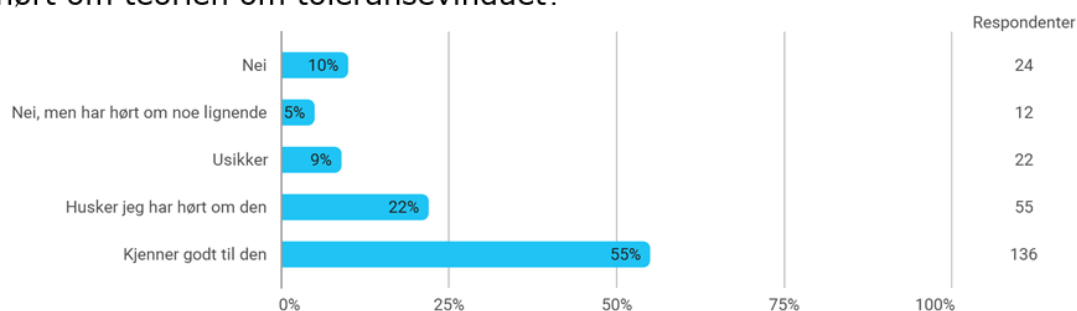
Hva mener du er mest utfordrende med de stille (hypoaktive) barna i barnehagen? (Flere svar mulig)



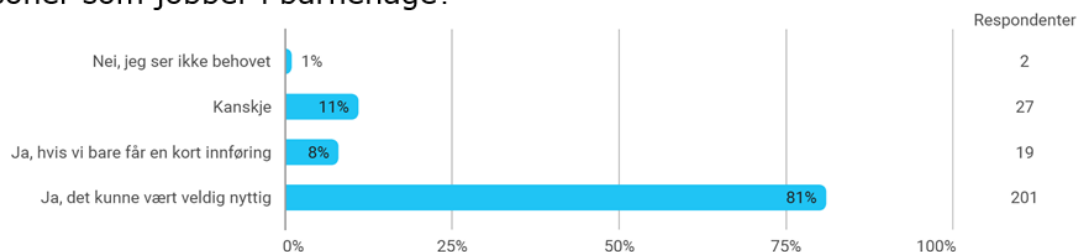
Hva mener du er mest utfordrende med de utagerende (hyperaktive) barna i barnehagen? (Flere svar mulig)



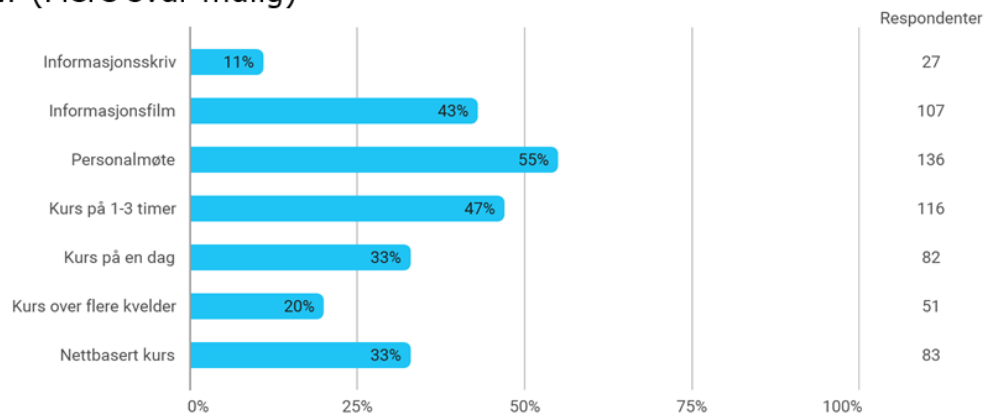
Har du hørt om teorien om toleransevinduet?



Tror du kunnskap og bruk av teorien om barns toleransevindu kan være nyttig for personer som jobber i barnehage?



Hvis du skulle ha lært mer om toleransevinduet, hvordan kunne du tenke deg å lære om det? (Flere svar mulig)



(Utvalg av svar fra spørsmålet som kunne besvares med fritekst)

Opplever du noen likhetstrekk mellom hvordan du tilnærmer deg de hyperaktive (utagerende) og de hypoaktive (stille) barna, eller er det helt forskjellig? Hva er likt/forskjellig?

Vedlegg 4

Intervjuguide

Kan du kort presentere deg selv og din faglige bakgrunn?

Hvordan vil du forklare teorien om toleransevinduet?

Hva kjennetegner barn som er hyper- eller hypoaktive?

- Ser du noen fellestrekk?

Hva vil du si er det mest utfordrende med barn som ofte går over eller under sitt toleransevindu, og hva kan dette på sikt føre til?

Hva kan være grunner til at noen barn har smalere toleransevindu enn andre eller har større problemer med å holde seg innenfor sitt toleransevindu?

En av de vi har intervjuet sa at han mente det eksisterte store gråsoner både over og under en persons toleransevindu, altså at det ikke er et rent skille mellom innenfor og utenfor vinduet. Hva tenker du om dette?

Hvordan mener du ansatte i barnehagen kan hjelpe barn til å justere seg selv slik at de kommer tilbake inn i sin optimale aktiveringssone?

- Bør man ha ulik tilnærming til hyperaktive og hypoaktive barn, eller finnes det likheter?

Hvorfor kan det å utvide sitt toleransevindu være noe man bør jobbe mot, og hvordan kan vi som barnehagelærere eventuelt støtte barn i denne prosessen?

Hva tenker du om å gi barnehagelærere innføring i teorien om toleransevinduet? (økt forståelse og støtte)

Hvilke mulige utfall kan du se dersom barnehagelærere tilegner seg og gjør bruk av teorien om toleransevinduet i sitt allmennpedagogiske arbeid i barnehagen?

Hva vil du si, generelt, er utfordringene for barnehagelærere med å følge opp barn som kan trenge ekstra støtte?