

# Betydningen av en god start i livet

May Britt Drugli  
Molde, 16/11-2017

---

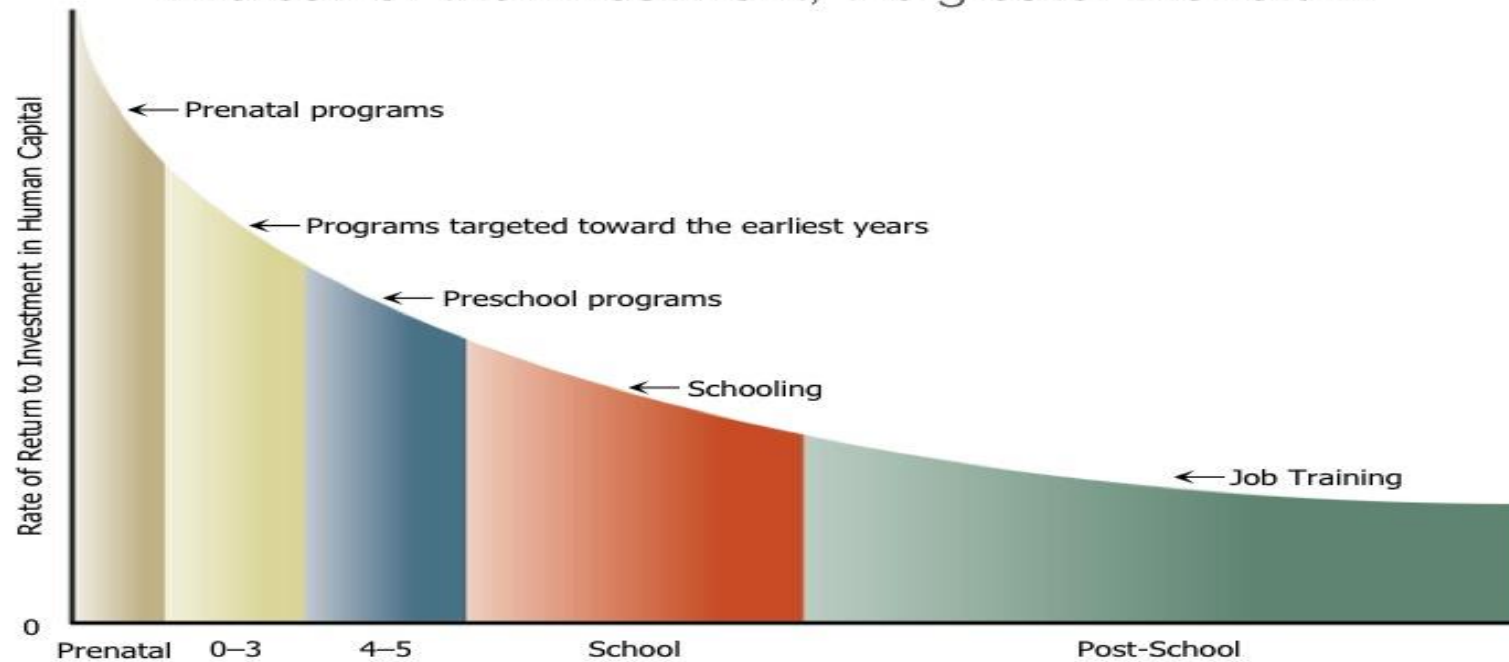
Tidlig innsats – også ”lønnsomt”

---

# Heckmans kurve (Heckman, 2000)

## EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT IS A SMART INVESTMENT

The earlier the investment, the greater the return



Source: James Heckman, Nobel Laureate in Economics

# Den sosiale og påvirkbare hjernen

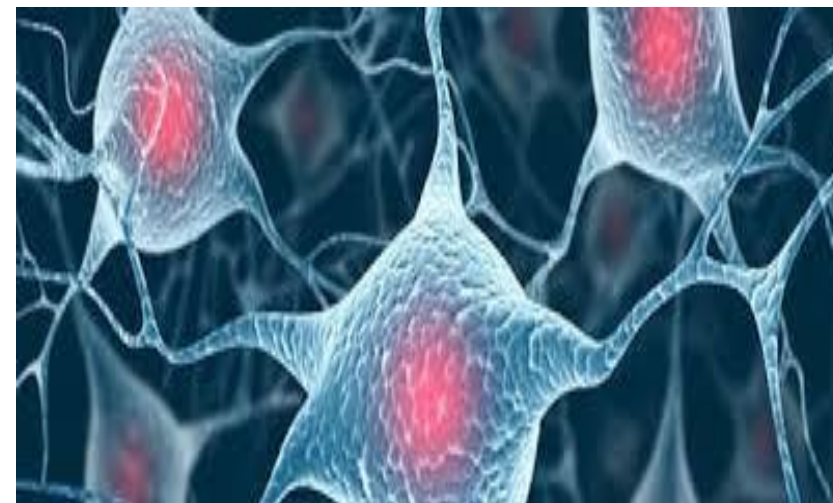


## Er sånn eller blitt sånn?

- **Utvikling = gener og miljø i samspill**  
([www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu))
- **Epigenetikk – gener kan ”skrus på eller av”**
  - Miljøet påvirker genuttrykket
- **Noen barn genetisk mer sårbare/påvirkbare**
  - Fryktsomme barn
  - Barn med vanskelig temperament
  - Miljøet (familie, barnehage, skole) enda viktigere

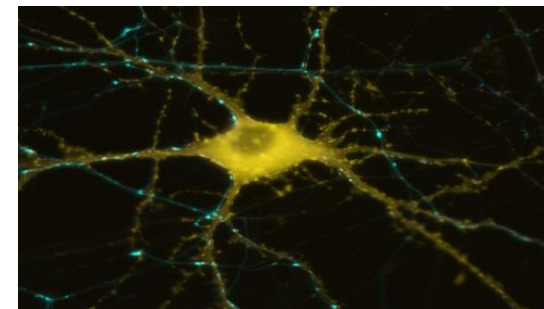
## Hjernen mer påvirkbar enn vi trodde

- Hjernen er plastisk (bla. Schore, 2008)
- Særlig påvirkbar for erfaringer i tre perioder
  - Fosterliv
  - Barnehagealder
  - Tenårene



## Hjernen – et **sosialt** organ

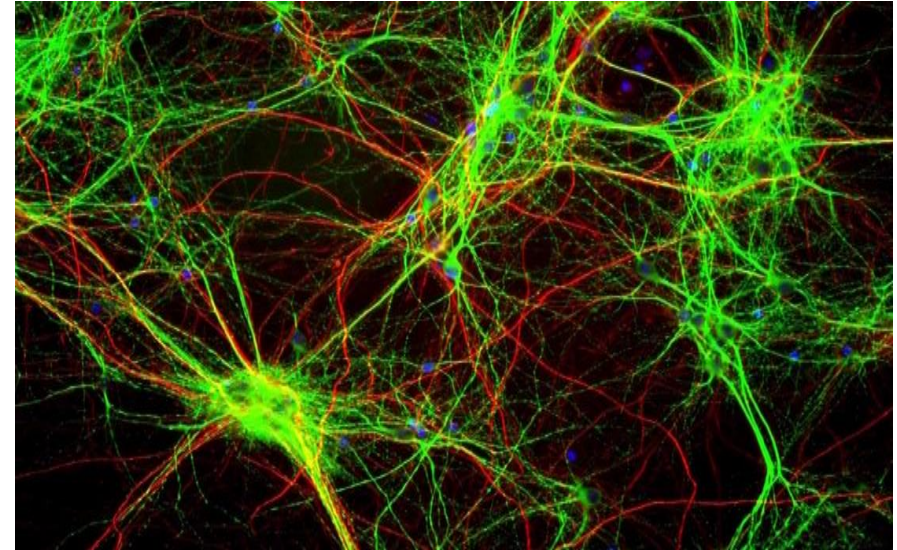
- Tidlige relasjonelle erfaringer – fremmer hjernens arkitektur
- Grunnlag for videre læring og **utvikling** (bla. Cunha, Heckman & Schennach, 2010; Nelson & Sheridan, 2011; Shonkoff & Bales, 2011)
  - Psykisk og fysisk helse, læring og atferd har **felles tidlige ”røtter”**



## Hjernen et sosialt organ, forts

Tidlige og positive samspillserfaringer - fremmer et godt «trafikksystem» i hjernen

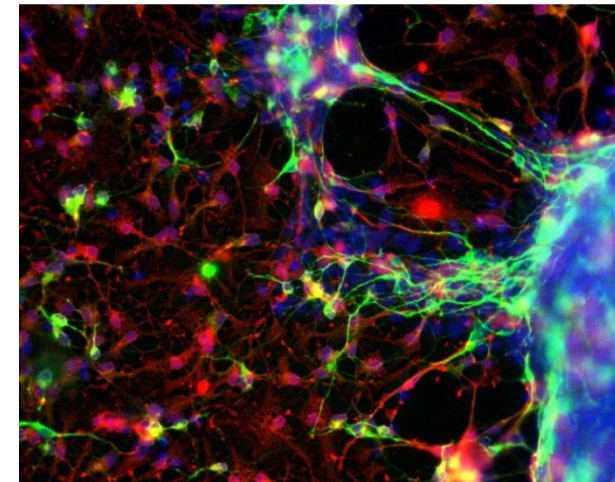
Grunnlag for senere utvikling





## Rask utvikling av hjernen

- 700-1000 nye forbindelser mellom hjerneceller pr. sekund de første leveårene  
(developingchild.harvard.edu, 2016)
- Erfaringer fra gjensidig samspill – god kvalitet og høyt antall forbindelser



- <https://developingchild.harvard.edu/resources/three-core-concepts-in-early-development/>

## Hjernebygging

- Hjernen bygges nedenfra og opp
- Senere og mer komplekse strukturer i hjernen bygger på **grunnleggende strukturer** som etableres tidlig (Shonkoff & Levitt, 2010)
- Eks: grunnleggende kognitive ferdigheter og senere spesifikke ferdigheter
  - Starter med ”serve and return”

## Ombygging av hjernen i tenårene

- Overproduksjon av forbindelser mellom hjerneceller i barndommen
- "Rydding" i tenårene
  - Forbindelser som ikke er i bruk kobles av
  - Andre forbindelser blir sterkere
- **Kvalitet på erfaringer** – betydning for "ryddeprosessen"
  - Positive erfaringer – stor effekt
- Ungdom - sårbare for skjevutvikling denne perioden

Følelser – en krumtapp i positiv utvikling på alle områder



## Følelser - svært viktige

- Meta analyse – God emosjonell utvikling i barndom – **sterkeste prediktor** av tilfredshet med livet (well-being) i voksenalder (Layard mfl., 2014)

## Må få orden på følelsene

- 0-2 år – høyre hjernehalvdel
- Regulering av følelser læres i nære relasjoner
- En forutsetning for god sosial og kognitiv fungering (developingchild.harvard.edu, 2016)
  - Regulering av følelser
  - Regulering av atferd
  - Regulering av kognitive prosesser
- Co-regulering før selvregulering



Afraid



Confused



Surprised



Sad



Excited



Disgusted



Proud



Angry



Sick



Happy



Very Happy



Hungry



Lost



Shy



Sleepy



Embarrassed



Unhappy



Very Sad



Tired



Worried

# Affektinntoning

(Schaffer & Kit, 2014)

- Følelser – kroppslige uttrykk for det man kjenner inni seg
- Når voksne deler eller bekrefter barns/unges følelser - **affektinntoning** – de opplever seg **forstått**
  - Negative følelser dempes
  - Positive følelser forsterkes
  - Fremmer empati





## Følelser og læring

- Emosjonell utvikling – nær sammenheng med læring  
(developingchild.harvard, edu, 2016)
- Hjerneceller som regulerer følelser overlapper de som påvirker evne til å tenke og løse problemer
  - Barn med store bekymringer/vanskelige følelser
  - Feks hjemmesituasjonen



## Emosjonell kompetanse – noe forsømt i barnehage og skole?

- **Emosjonell kompetanse** (Schaffer & Kit, 2014; Vesely et al., 2013)
  - Barnet/den unge uttrykker ofte positive og relativt sjelden negative følelser
  - Barnet/den unge er i stand til å gjenkjenne egne og andres følelser
  - Barnet/den unge utviser empati
  - Barnet/den unge har evne til å regulere og håndtere egne følelser

## Emosjonell kompetanse, forts

- Viktig for utvikling av gode relasjoner, sosial kompetanse, trivsel og læring
- Emosjonell kompetanse – bør alltid vurderes når barn/unge strever sosialt eller med læring
  - Barnehage og skole MÅ være opptatt av barn/unges følelser
    - Obs på hjemmesituasjonen/mobbing etc

# Følelser på avveie – hemmer trivsel, lek og læring

- Barn og unge som strever med vanskelige følelser – kan ha eller utvikle psykiske vansker
- Vil også streve med vennerelasjoner, problemløsning og læring
  - 20% i alle aldersgrupper
    - 8% har alvorlige problemer
- To hovedgrupper
  - Utagerende vansker
  - Internaliserte vansker
- Trenger trygghet i gode relasjoner
  - Krever mye av de voksne
  - Noen ganger ses ikke resultatet før de er voksne (= hold ut)



## Hvorfor får noen barn og unge psykiske vansker?

- Gjensidige transaksjonsprosesser over tid
  - **Aldri en årsak**
- Risiko – og beskyttelsesfaktorer på ulike nivå i samspill
  - Barnehagen/skolen – belastning eller ressurs???
- Positive "turningpoints" kan oppstå hele livet
  - Økologiske overganger må kvalitetssikres
  - "Late bloomers"
- Tidlig intervensjon
  - Kan hindre/bryte negativt forløp
  - Fremme robusthet + redusere risiko

# Stress og hjernen (develpingchild.harvard.edu)

## ■ **Positivt stress**

- **Moderat og kortvarig** fysiologisk stressrespons
    - Kan skje når barnet møter nye mennesker, blir frustrert, må takle separasjon fra foreldrene, blir satt grenser for og lignende.
  - God støtte fra nære voksne - slike erfaringer anses som positive
    - Kan mestre noe som umiddelbart oppleves som vanskelig
- Kan fremme robusthet og motstandskraft

## Stress, forts

### ▪ **Tolerabelt stress**

- Stress som kunne fått en negativ effekt på hjernens utvikling
- Tidsavgrensede situasjoner
- Nære og støttende voksne **fungerer som buffer underveis og etterpå**
  - Skilsmisse, dødsfall, naturkatastrofe, terrorhandling
  - Voksnes støtte – cortisolnivået ikke særlig forhøyet over tid

## Stress, forts

- **Negativt stress** (toxic stress)
  - Når barn utsettes for **langvarig aktivering** av stressresponser OG **ikke får den støtten de trenger**
    - Omsorgssvikt, overgrep, mishandling
- **Negativt stress - hemmer hjernens utvikling** (Loman & Gunnar, 2010)



- <https://developingchild.harvard.edu/resources/three-core-concepts-in-early-development/>

## Avslutning

Barnehage og skole - bør ha (mer) fokus på emosjonell fungering

Se "bak" evt negativ atferd

Emosjonelle vansker kan oppstå når  
som helst i livet

Prøve å forstå – hvorfor

(hjem, barnehage/skole, venner)

Tidlig hjelp – kan hindre utvikling av psykiske,  
sosiale og kognitive vansker