

Oppskriften ligger der ... bruker vi den?

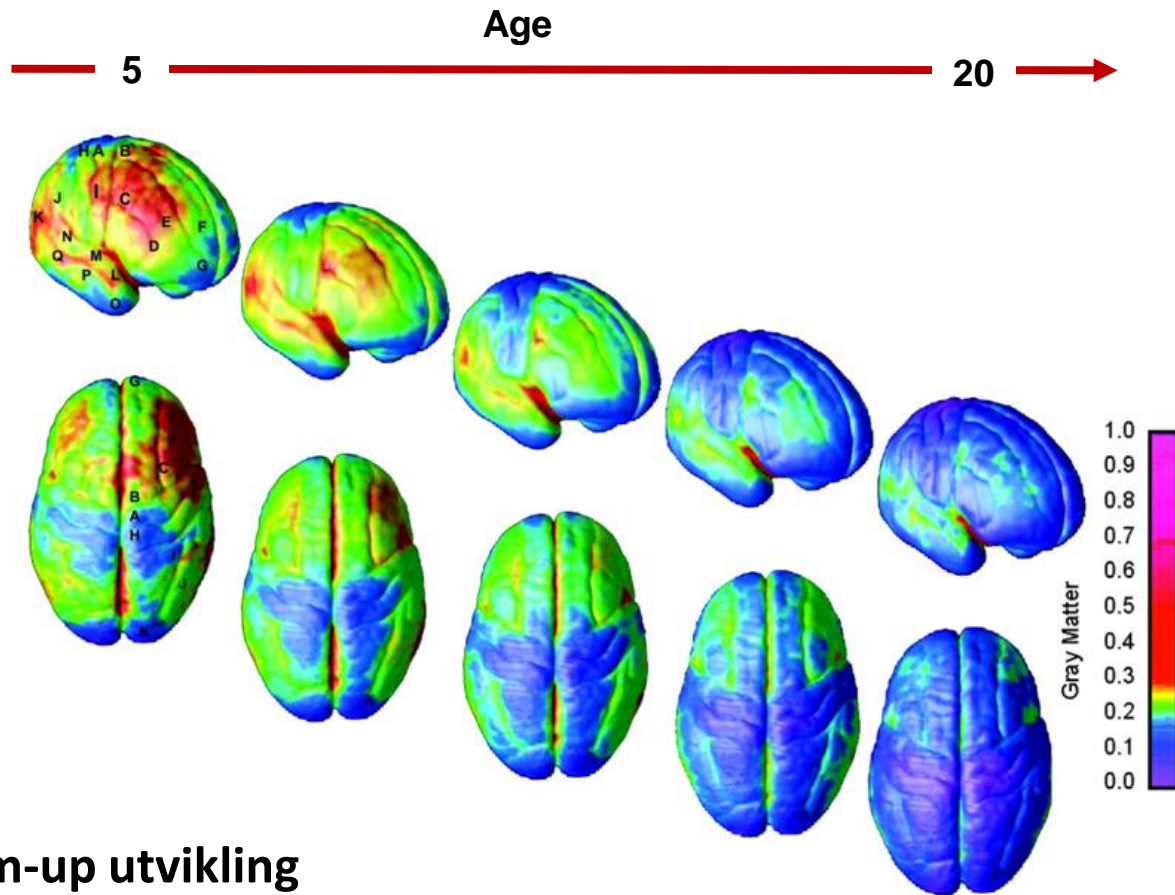
LMSOs fagdag om traumer og hjernen

Litteraturhuset i Oslo, 18. okt 2019

Dag Ø. Nordanger

Psykologspesialist RVTS Vest

Professor II OsloMet



1. Bottom-up utvikling
2. Top-down regulering
3. What fires together ...

Gogtay & Thompson, 2010

A
K
T
I
V
E
R
I
N
G



Dag Ø. Nordanger, 2019

Fotos: imgflip



Dag Ø. Nordanger, 2019

Foto: Pinterest



Dag Ø. Nordanger, 2019

Foto: Shutterstock/Scanpix



Dag Ø. Nordanger, 2019

Foto: Hewan Lucu Terbaru



Dag Ø. Nordanger, 2019

Foto: Huffington Post



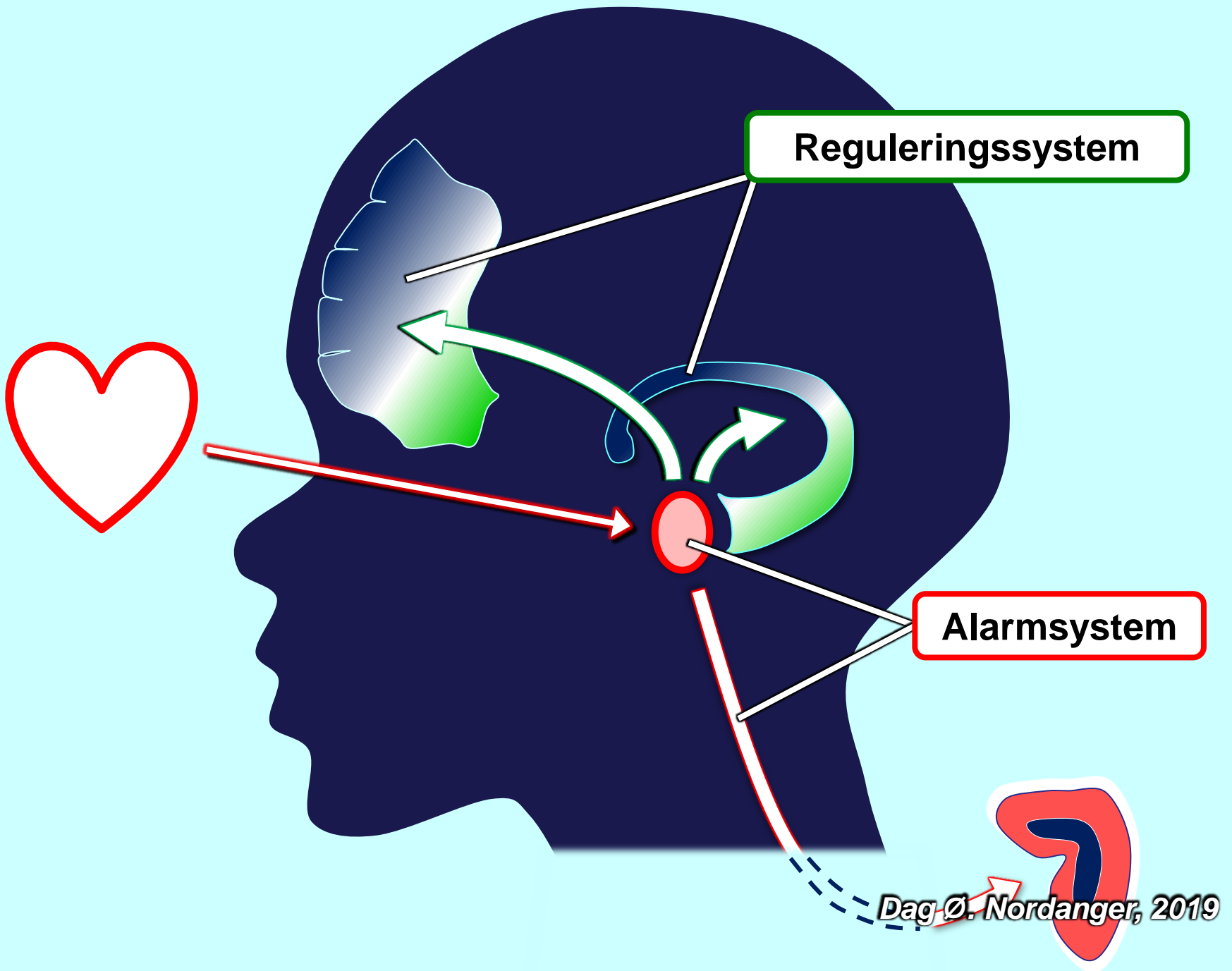
Sanserikdom

- Stemmeleie
- Rytmask byssing
- Kroppsvarme
- Berøring
- Dialogisk

Taktil-, likevekt-, hørsels-,
syns-, lukte- og leddsans

> ***Regulert tilstand***

Dag Ø. Nordanger, 2019



Fysisk trøst og berøring

Urolige barn: Mer fysisk trøst = genuttrykk som er forbundet med bedre helse i voksen alder

Moore et al., 2017. Epigenetic correlates of neonatal contact in humans. *Development and Psychopathology*, 29, 1517-1538

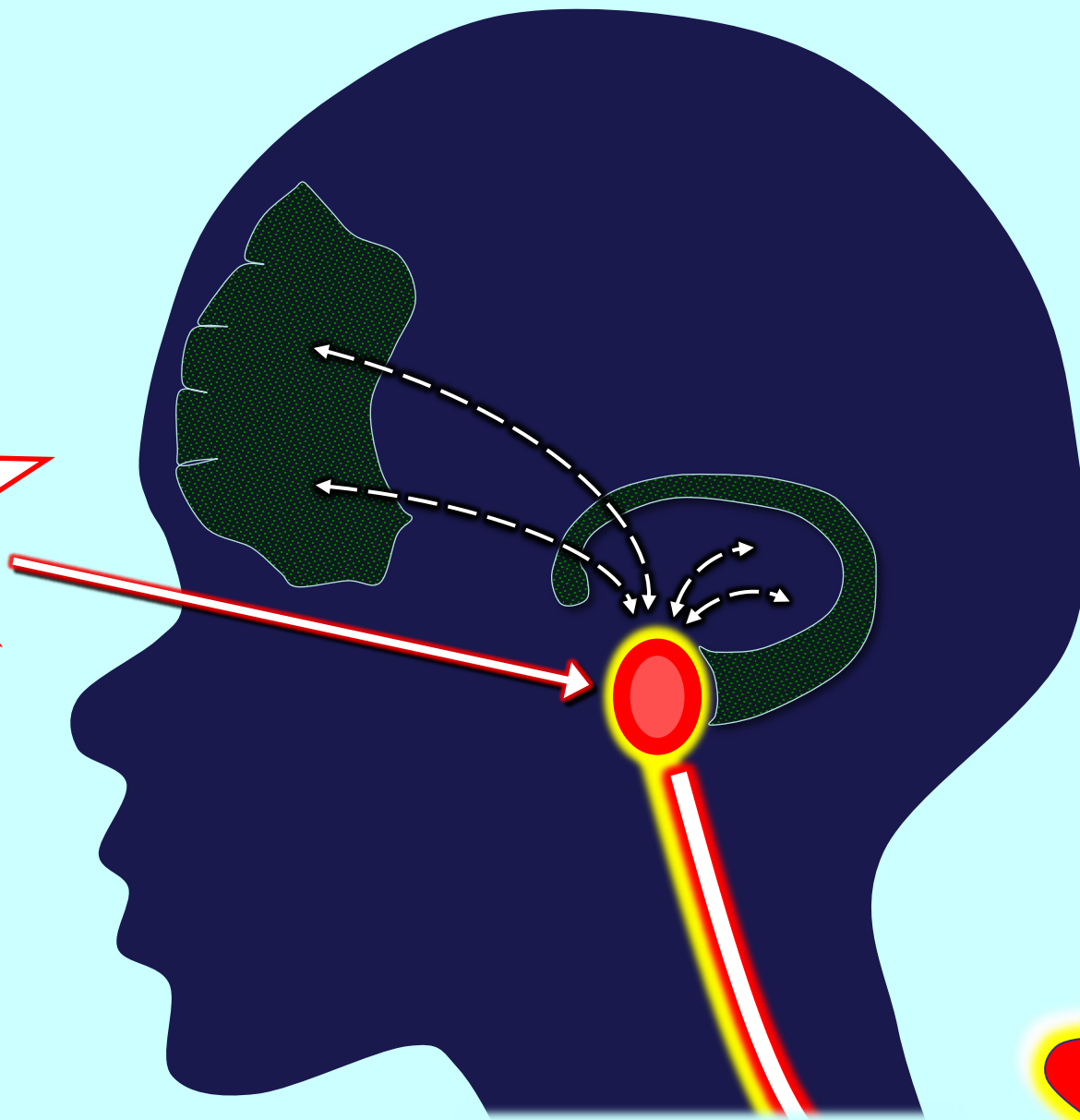
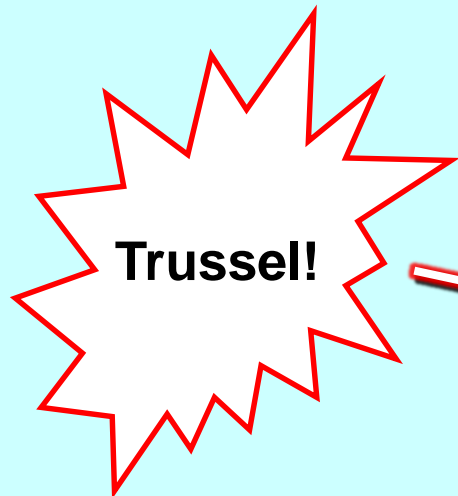
Rottebarn: Mer slikking fra mødre = et roligere stress-respons system som voksne

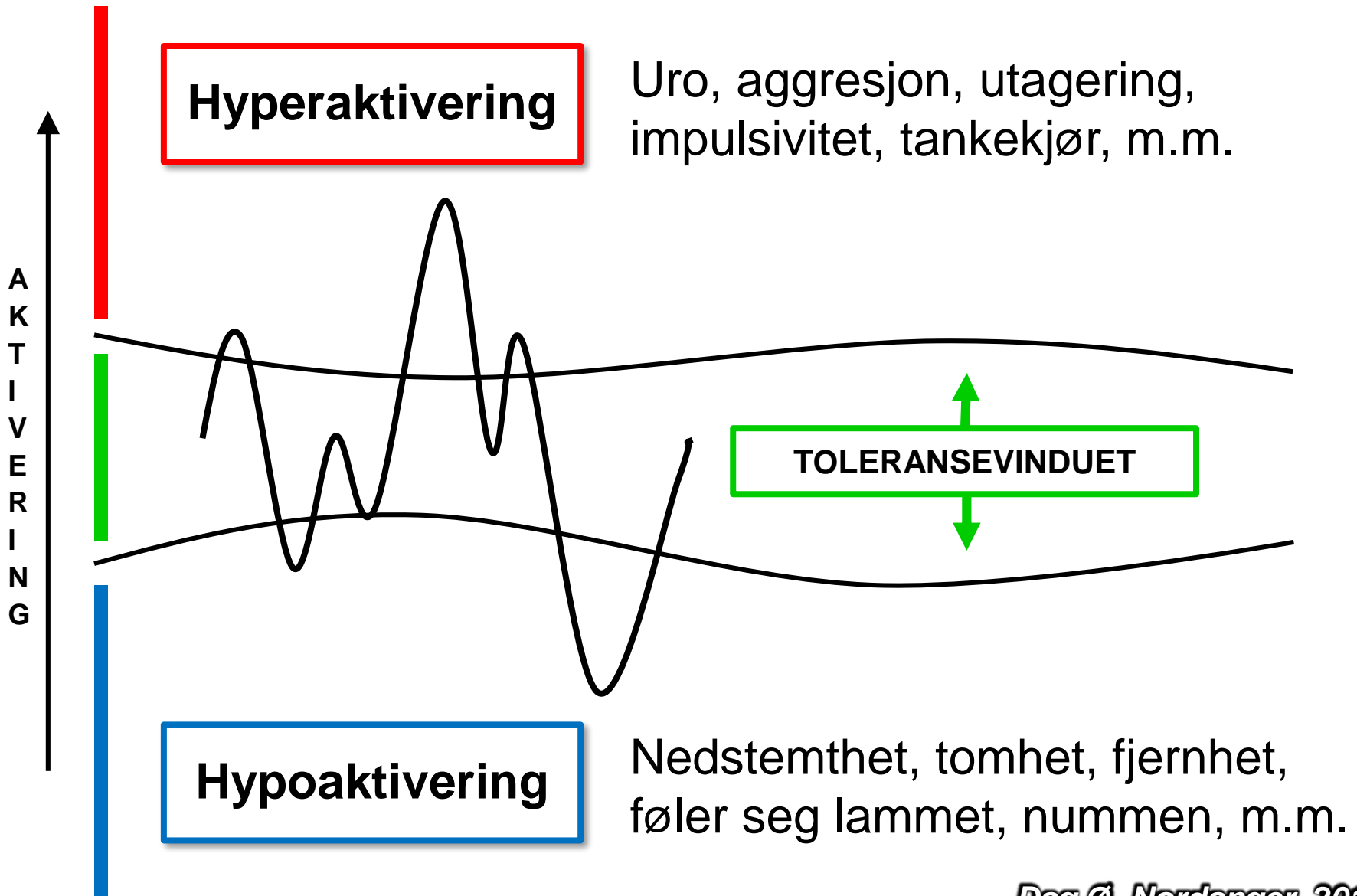
Hellstrøm et al., 2012. Maternal licking regulates hippocampal glucocorticoid receptor transcription through a thyroid hormone-serotonin-NGFI-A signalling cascade. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*, 367, 2495-2510.



Dag Ø. Nordanger, 2019

Foto: entropymag.org





Så hva *innebærer* det da, å spille på lag med «oppskriften» som ligger der fra naturens side?



Dag Ø. Nordanger, 2019



WTF...?



Hvordan kan jeg bysse deg?

Dag Ø. Nordanger, 2019

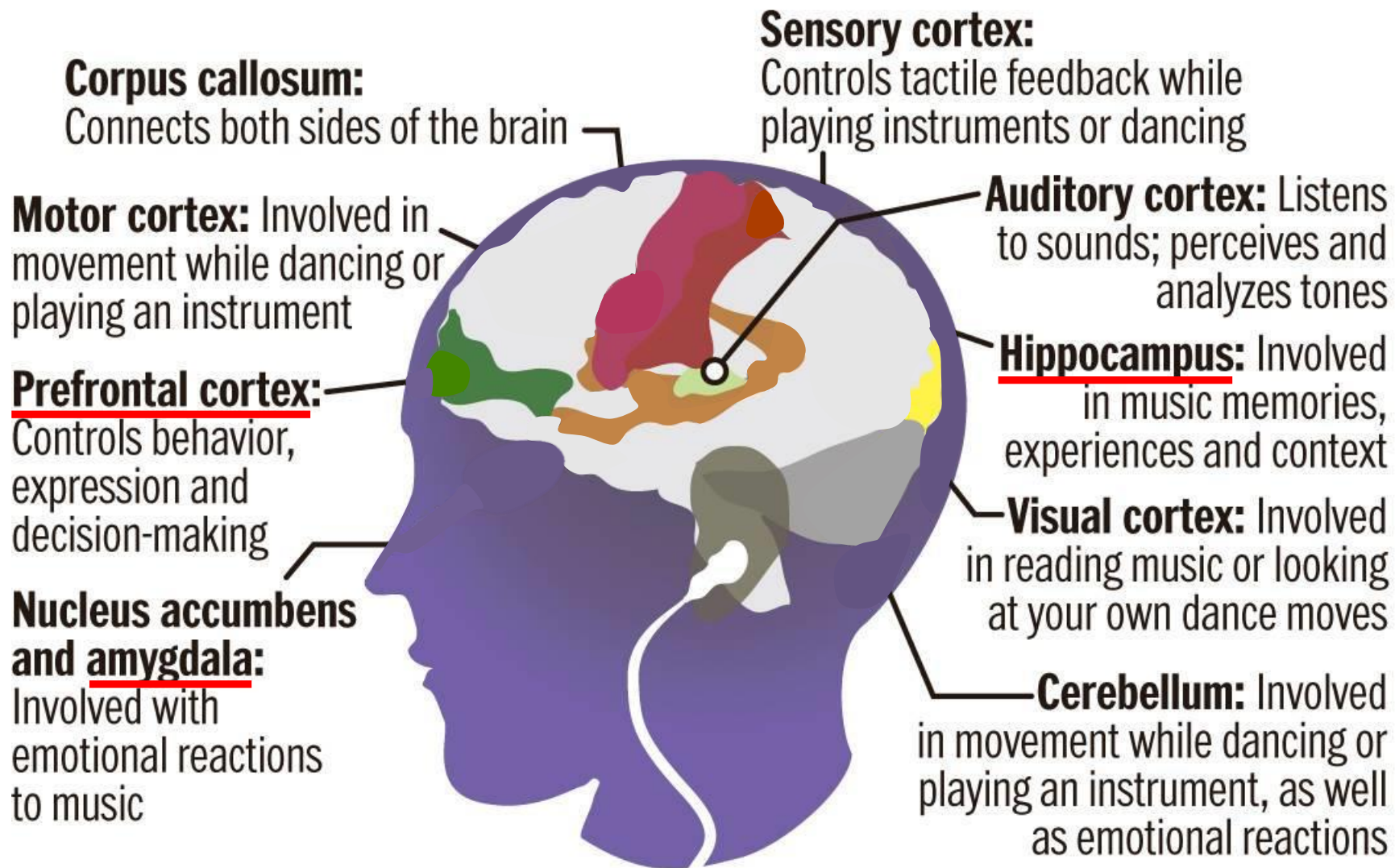
Foto: depositphotos



Dag Ø. Nordanger, 2019

Foto: Helse Bergen

Music and the brain



SOURCE: Music for Young Children

DESERET NEWS GRAPHIC



Å lese for barn og unge

2-åringer = bedre kognitive ferdigheter og evne til å fokusere oppmerksomhet, mindre negativ atferd
(Baker, 2013)

Førskolebarn = økte språk- og matteferdigheter
(Barnes & Puccioni, 2017)

Eldre fosterbarn = bedre evnetest, økt lesealder
(Vinnerljunget et al. 2014)



Diett for sansene



Regionalt ressurscenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no



Oralt

Mat som reduserer aktivering	Mat som øker aktivering
<p>Mat som krever tygging</p> <p>Tyggegummi med søt smak</p> <p>Suge og blåse</p> <p>Nøytrale smaker</p> <p>Varme temperaturer</p>	<p>Vertikale kjevebevegelser</p> <p>«Crunchy» mat</p> <p>Sitrus, peppermynte, kaffein</p> <p>Krydder og surhet</p> <p>Kulde (som isbit i munnen)</p>



Lukt

Lukt som roer ned	Lukt som gir aktivering
Vanilje	Peppermynte
Mildt	Sterke krydder
Søtt	Sterke parfymen
Familiære kroppslukter	Syntetiske lukter
Naturlige lukter	Kroppslukten til fremmede



Visuelt (syn)

Visuelle aktiviteter som roer ned	Visuelle aktiviteter som gir aktivering
Balansert og symmetrisk	Sporadiske og uorganiserte input
Fokusere syn	Perifert syn
Kurver	Sterke farger
Pasteller	Intenst lys
Blått og grønt	Gult og rødt
Naturlig lys	Fluoriserende lys
Lineære linjer	Disorganiserte linjer
Konsistent lys	Strobe lys
Tegning	Skrabling



Hørsel

Hørselsinntrykk som roer ned	Hørselsinntrykk som aktiverer
60-80 slag pr minutt Mozart Tromming i rytmisk/repeterende mønster	100-120 slag i minuttet Rap og blåseinstrumenter med høy tone (piccolofløyte) Urytmisk tromming



Taktilt

Aktiviteter som roer ned	Aktiviteter som gir aktivering
<p>Mykt, konsistent input «Deep Touch» Nøytral varme Hard/glatt overflate Bomull Å «fingre med noe»</p>	<p>Stikkende, inkonsistent input Lett berøring For kaldt eller for varmt Polyester Skrape på skorper</p>



Propriosepsjon

Aktiviteter som roer ned	Aktiviteter som gir aktivering
<p>Strekke ut (langs midtlinjen)</p> <p>Dra og dytte (tungt arbeid)</p> <p>Gni hardt mot huden</p> <p>«Bear hugs»</p> <p>Forutsigbar berøring (massasje)</p>	<p>Hoppe/«sprette»</p> <p>Løpe med mye start/stopp</p> <p>Snurre rundt</p> <p>Lett kiling</p> <p>Sporadisk berøring</p>



Vestibulærsansen

Aktiviteter som roer ned	Aktiviteter som gir aktivering
<p>Langsomme endringer av posisjon</p> <p>Rytmisk/repeterende bevegelse</p> <p>Langsomme bevegelser</p> <p>Lineær rugging</p>	<p>Arytmisk eller sporadisk</p> <p>Rask bevegelse</p> <p>«snurre rundt»</p> <p>Rugging sidelengs</p>



Dag Ø. Nordanger, 2019