

# Toleransevindumodellen i skolen

Det er skrevet mye og godt om Toleransevindumodellen på norsk i en traumepsykologisk kontekst. Vi finner mindre litteratur om bruken av rammeverket i en normalpsykologisk kontekst.

## TEKST

**Marianne Hoffart**

**Torgunn R. Malmo**

**PUBLISERT 2. august 2021**

## EMNER

Toleransevindu

traumelidelser

skole

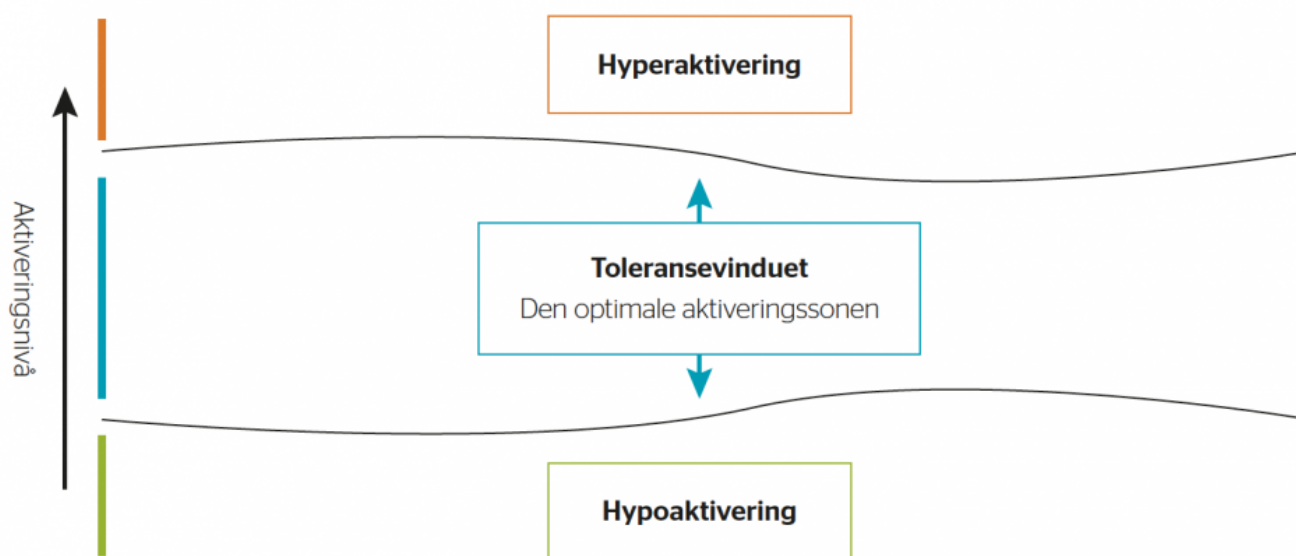
Som kommunepsykologer har vi sett nytteverdien av å bruke Toleransevindumodellen i arbeid med både barn, ungdommer og foreldre, men også i forebyggende helsearbeid gjennom undervisning og veiledning av lærere og SFO-personale. God psykisk helse bygges ikke primært gjennom samtaler eller annen form for terapi, men i alle de små samspillssituasjonene barn deltar i i løpet av dagen. Ved å støtte personalet som står i de ulike daglige situasjonene med barna, mener vi at mange psykiske helseplager kan forebygges. I denne artikkelen vil vi først redegjøre for hvorfor vi mener Toleransevindumodellen er en nyttig forståelsesramme og verktøy i forebyggende psykisk helsearbeid i skolen. Deretter beskriver vi hvordan vi jobber i Barne- og familietjenesten Østbyen, Trondheim kommune, i samarbeid med barne- og ungdomsskoler i bydelen.

## Toleransevindumodellen

«Toleransevindumodellen  
hjelper de voksne rundt barnet  
til å se bak barnets atferd og  
være nysgjerrige på hva barnet  
trenger, heller enn å tenke at  
barnet er vanskelig»

Toleransevindumodellen (figur 1) er i den senere tid blitt gjort kjent i Norge blant annet av psykolog Dag Nordanger (for eksempel Nordanger & Braarud, 2014, 2017). Modellen er særlig benyttet for å gi økt forståelse for barn som er utsatt for traumer og omsorgssvikt. Begrepet toleransevinduet stammer fra nevrobiologisk forskning (Siegel,

2012) og refererer til den optimale fysiologiske aktiveringen hos et menneske. Er vi innenfor toleransevinduet, opplever vi en tilstand av oppmerksom tilstedeværelse i situasjonen. Vi er til stede i oss selv og i møte med andre mennesker. Med slik optimal aktivering er vi i stand til å konsentrere oss og til å lære (Nordanger, 2014). Blir aktiveringen for høy, befinner vi oss i en hyperaktivert tilstand, og kroppen går i alarmberedskap (fight/flight). Vi kan bli overveldet av følelser, mentaliseringsevnen svekkes, og vi handler hovedsakelig på impuls og instinkt. Blir aktiveringen for lav, befinner vi oss i en hypoaktivert tilstand. Aktiveringen synker til et minimum, og vi blir såkalt «imobilisert». Når vi er i en slik tilstand, kjenner vi på en tomhet og en følelse av å være avstengt fra omverdenen (Nordanger, 2014).



**FIGUR 1** Toleransevinduet. Hentet fra Nordanger & Braarud, 2017, tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006.

Barn (så vel som voksne) som har vært utsatt for traumer, vil kunne få et smalere toleransevindu og vil derfor lettere havne i en hyper- eller hypoaktivert tilstand. I tillegg har traumeutsatte barn svekkede reguleringsstrategier, og de har dermed et økt behov for reguleringsstøtte (Johannessen & Bakken, 2020; Nordanger & Braarud, 2014). Slik er Toleransevindumodellen svært nyttig for å forstå bedre reaksjonene og behovene til traumeutsatte barn. Modellen er imidlertid like nyttig for å beskrive normalpsykologisk fungering. Alle vippes vi ut av toleransevinduet i ny og ne, der vi føler oss avkoblet fra omverdenen (vi blir hypoaktivert), eller vi mister besinnelsen og sier og gjør ting vi aldri ville ha gjort dersom vi hadde klart å beholde roen (vi blir hyperaktivert). Hva slags «aktiveringskurve» som er typisk for oss, hvor gode reguleringsstrategier vi har, og størrelsen på toleransevinduet, påvirkes blant annet av temperament og erfaring (som tidlige omsorgserfaringer og eventuelle traumeerfaringer), dagsform og fysisk helse, sosial kontekst, og aktuelle belastninger og påkjenninger (Siegel, 2012).

## LES OGSÅ

### Dissosiativ identitetslidelse fra innsiden

Inne på psykologkontoret sitter psykologen og Anne. Sammen med dem er også åtte andre persondeler. I terapien jobber de for å samarbeide godt, ta vare på kroppen og klare å leve best mulig i hverdagen. Ordene «jeg tåler hele deg» har betydd mye.

Vår erfaring fra jobben som kommunepsykologer er at denne modellen er svært anvendelig for de fleste barn og foreldre vi møter i vår tjeneste, uavhengig av hva slags vansker barnet opplever, og hvordan disse kommer til uttrykk. Modellen er enkel å forstå og gir ofte intuitivt mening for de fleste. Toleransevindumodellen hjelper de voksne rundt barnet til å se bak barnets atferd og være nysgjerrige på hva det trenger, heller enn å tenke at barnet *er* vanskelig. Dette siste punktet kan være spesielt nyttig i møte med lærere og andre ansatte i skolen.

### Ulike bruksområder

Vi opplever at Toleransevindumodellen er nyttig på flere områder og på ulike måter, både som et konkret verktøy og en felles forståelsesramme. Det kan hjelpe oss å gi retning i samtale med barn, unge og foreldre, og det kan være et godt utgangspunkt for drøfting og refleksjon, eksempelvis i en lærergruppe som jobber med et barn eller en ungdom. Og sist, men ikke minst kan Toleransevindumodellen gi oss begreper og perspektiver som vi trenger for å øke bevisstheten om eget bidrag inn i samspill. La oss se nærmere på noen av bruksområdene til modellen.

### Som forståelsesramme

Hvor aktivert er barnet, og er aktiveringen innenfor barnets toleransevindu? Hva trigger barnets alarm og får aktiveringen til å stige? Slike spørsmål kan hjelpe oss å se forbi atferden og være mer opptatt av hva det er barnet opplever, og hva det trenger. Rammeverket gjør at vi i større grad ser barnet som en del av den konteksten det befinner seg i.

### I samspill med barn og unge

Når vi forstår barnet bedre, har vi større forutsetninger for å legge en plan for arbeidet og være i forkant i krevende situasjoner. Relasjonsarbeid tar tid og er krevende, vi ser ikke nødvendigvis umiddelbar effekt av det vi gjør. Økt forståelse av barnets vansker kan gi oss tålmodigheten og tryggheten vi trenger. Vi tåler bedre å bli avvist når vi vet mer om hva som skjer i barnet.

Toleransevinduet kan brukes i direkte dialog med barnet/ungdommen ved å tegne opp og snakke sammen om hva det er som skjer i ulike situasjoner, i spesifikke situasjoner, gjennom en dag eller en uke. Hva skaper aktivering, og hva kan være til hjelp når aktiveringen blir for høy? Og hva hjelper ikke?

## **I møte med foreldre**

Det er vår erfaring at ansatte i barnehage og skole kan synes dialog med foreldre er utfordrende, særlig når barnet strever. Å introdusere Toleransevinduet for foreldre og bruke rammeverket som utgangspunkt for en felles forståelse av barnet, kan bidra til at dialogen går lettere. Rammeverket gir også anledning til å tematisere faktorer som mat, søvn og ulike typer belastninger, da alle disse faktorene påvirker aktivering. Sover barnet lite, spiser det lite, er det mye støy i og rundt familien, da vil dette påvirke barnets toleransevindu på ulike arenaer. Vi utforsker sammen heller enn å fortelle hverandre hva som er vanskelig. Neste skritt blir å finne ut hva som kan hjelpe barnet til å utvide toleransevinduet sitt.

## **Som felles språk for drøfting og refleksjon**

Vi opplever ofte at skole/SFO/barnehage, foreldre og andre som er relevante for barnet, har ulike forståelser av hvem barnet er, og hva det strever med. Dette kan i noen tilfeller gjøre det vanskelig å finne gode hjelpetiltak. Noen ganger kan det også gi grobunn for konflikter og oppfatninger av at én beskrivelse av barnet er mer riktig enn andre. Via Toleransevindumodellen kan en vise at alle faktorer i og rundt barnet er med på å påvirke barnets aktivering. Barnets fungering på ulike arenaer kan si mye om hva som påvirker barnet, og om hva som hjelper og ikke hjelper det til å holde seg innenfor toleransevinduet sitt. Dette betyr at barnet selv, foreldre og andre aktører rundt har utfyllende, og ikke motstridende, informasjon om hvordan barnets toleransevindu og aktiveringskurve kan arte seg gjennom hverdagen. På samme vis kan de alle ha nyttig informasjon om hva som hjelper barnet i ulike situasjoner. Ved å fokusere på ulike situasjoner og hva som påvirker barnets toleransevindu i situasjonen, opplever vi at vi blir mer opptatt av hvordan vi kan forstå det som skjer – heller enn hva som er galt (med barnet, foreldrene eller skolen).

## **Gir bevissthet omkring eget toleransevindu og bidrag i samspillet**

**«Vår oppgave som kommunepsykologer er å bidra til at de voksne føler seg tryggere i relasjonsarbeidet til ulike typer barn»**

Utfordrende samspill oppstår ikke i et vakuum. Det er viktig at vi som voksne reflekterer over hva vi bringer inn i samspill med barna. En naturlig refleks kan for mange være å speile et barn som fremstår som sint, og dermed «bli med» ut av toleransevinduet. Det viktigste i møte med aktiverte barn er imidlertid at vi klarer å beholde roen selv. Er vi hyper- eller hypoaktivert, vil dette påvirke hvordan vi håndterer ulike typer samspill. Den voksne bør i hovedsak være innenfor sitt eget toleransevindu for å klare å gi barnet god reguleringsstøtte, og bør derfor kjenne til hva som skaper og

reduserer aktivering hos en selv. For en lærer kan det være faktorer helt utenfor lærer-elev-relasjonen som har innvirkning på ens eget toleransevindu (eksempelvis aktuelle hjemmeforhold, egen helsesituasjon eller annet) og dermed også samspillet med eleven. Eller en elev kan trigge reaksjoner i en lærer som stammer fra lærerens egen historie eller bakgrunn. Vi opplever at Toleransevindumodellen er et nyttig verktøy både for selvrefleksjon og for å kunne kommunisere om egne reaksjoner og behov for støtte.

Når vi snakker om toleransevinduet, fremhever vi at det er normalt at det varierer i størrelse gjennom dagen, uken og livet. Ved å peke på at det er normalt å falle utenfor toleransevinduet, senker det terskelen for å snakke om reaksjoner som kanskje er litt tabubelagte. Vi tror mange kan oppleve at de taper ansikt eller viser seg som lite kompetente om de forteller om egne reaksjoner. Det kan være lettere å snakke om hva som trigger og skaper aktivering, enn å snakke om sårbarheter og samspill som vi opplever at vi ikke mestrer. Slik kan Toleransevindumodellen gi rom for kommunikasjon omkring egne reaksjoner og behov overfor barnet, foreldrene, i kollegagruppen og overfor egen ledelse. Hvordan er mitt vindu? Hva er det som typisk trigger meg? Hva trenger jeg når det blir for mye?

### **Kompetansehevingsarbeid i skolen**

Ansatte i barnehagene, skolene og SFO har til tider en hektisk jobb, og det er forventet at de løser stadig flere oppgaver. Et sentralt prinsipp i den norske skolen er at alle barn skal gå på skole, noe som gjør at personalet møter de som ikke strever, de som strever litt og de som strever mye. Selv om barn kan ha svært ulike atferdsuttrykk, er det fortsatt noen fellesnevnerer for hvordan vi kan forstå barna, og for hvordan vi kan forstå og håndtere ulike typer strev barn kan ha. Alle barn, uavhengig av uttrykk og eventuelt strev, vil ha et behov for å bli sett, tålt og å høre til. Når vi opplever situasjoner eller barns vansker som overveldende, havner vi selv fort utenfor toleransevinduet og kan tenke at dette er noe spesielt og uvanlig. Vi glemmer barns universelle behov og betydningen av hverdagslige situasjoner og samspill. Når ting er uoversiktlig og komplisert, har vi en tendens til å bli rigide eller å fokusere på detaljer. Under stress kan vi også fort glemme å kommunisere om det vi gjør, og vi glemmer å formidle hva vi tenker – til barnet, foreldrene og dem vi samarbeider med. Det kan gi en følelse av å være alene om å finne løsninger.

Kanskje kan den økte spesialiseringen i samfunnet føre til at de som jobber med barn, blir utrygge på om de gjør ting riktig i de daglige møtene med barna, og at de raskt konkluderer med at «noen må komme og ta over». Vår oppgave som kommunepsykologer er å bidra til at de voksne føler seg tryggere i relasjonsarbeidet til ulike typer barn. Vi ønsker derfor å styrke barnehage- og skolepersonalet som generalister, og tenker at det vil komme alle barna til gode, ikke bare de som har spesielle behov.

Toleransevindumodellen kan være et rammeverk som styrker de ansattes trygghet og opplevelse av mestring og kompetanse på flere områder, som det å kunne se bakenfor

atferden barnet eller ungdommen viser, å forstå hva barnet strever med og å planlegge hjelpetiltak. I tillegg er toleransevinduet en god og konkret modell man kan bruke i samtaler med barnet eller ungdommen, foreldrene, i kollegafellesskapet, men også med oss i hjelpetjenestene.

## **Tryggere voksne, tryggere barn**

Utviklingen av undervisningsopplegget «Tryggere voksne, tryggere barn» kom i stand etter en henvendelse fra en skole vi samarbeider med. Ledelsen ved skolen ønsket kompetanseheving knyttet til det relasjonelle arbeidet med elevene.

Tilbakemeldingene etter gjennomført undervisning var at deltakerne opplevde den som svært relevant for skolehverdagen og utfordringene de sto i. I etterkant har ryktet spredd seg. Flere skoler har meldt seg på, og vi har videreutviklet undervisningsopplegget vårt. Før vi starter undervisningen, har vi alltid et møte med ledelsen på skolen. Vi gjør praktiske tilpasninger til den enkelte skole for å sikre at fagstoffet blir mest mulig relevant. Ledelsen har verdifull informasjon om skolens kultur og hvilke temaer som oppleves mer utfordrende enn andre. De bidrar også med gruppesammensetning av personalet. Forankring i ledelsen har vist seg å være svært viktig for å sikre at kompetansepåfyllet knyttes opp til skolens langsiktige arbeid.

### **LES OGSÅ**

#### **Håndverker og psykolog**

I debatten om standardisering av terapi kan *psykologen som metafor for håndverkeren* gi rom for nyanserte og utvidende refleksjoner om det terapeutiske virket.

Forelesningsdelen av undervisningsopplegget tar for seg temaene følelsesregulering, Toleransevindumodellen og dens bruksområder, kjennetegn og behov ved over- og underaktivering, samt den voksnes toleransevindue og bidrag inn i samspill. Vi ønsker å gjøre fagstoffet så konkret og virkelighetsnært som mulig, og har derfor med oss noen «eksempelbarn» som en rød tråd gjennom forelesningen. Vi forteller om Jonas på 12 som ofte kan være «litt mye». Han har mye uro i kroppen, og han får sjelden med seg beskjeder. Jonas har vansker med å samle seg om skolearbeidet og kan ofte forstyrre de andre elevene, og når han blir snakket til av læreren, kan han reagere med sterke følelser og stygge kommentarer. Og vi snakker om Ella på 11 år som ingen riktig føler de kjenner, som gir lite av seg selv, og det oppleves som vanskelig å komme i kontakt med henne. Det virker som hun ofte er «i sin egen verden» og viser lite spontanitet og vitalitet. Vi bruker disse eksempelbarna til å demonstrere hvordan en kan anvende Toleransevindumodellen for å forstå atferd (hva er tegn på over- og underaktivering), og se etter triggere (hva skaper aktivering i situasjonen), før vi reflekterer rundt hva barnet trenger (tiltaksplanlegging). Vi snakker også om hva som kjennetegner disse barna når de er innenfor toleransevinduet, og legger vekt på at det er her de må befinne seg om de

skal være mottakelige for læring. Noe vi har merket oss, er at de ansatte i skolene ofte svarer at det er mest utfordrende å stå i dialog med de barna som har lett for å bli underaktivert, da de er usikre på hvordan de skal komme i dialog med disse barna og hjelpe dem.

**«De skoleansatte svarer ofte at det mest utfordrende er å stå i dialog med de barna som har lett for å bli underaktivert»**

I forelesningen spør vi: *Når gikk du sist ut av ditt eget toleransevindu i møte med et barn?* Spørsmålet fører ofte til befriende latter og mye prat i salen. Vi tolker det dit hen at dette er noe de kjenner seg igjen i, men som kanskje fortsatt er tabu eller noe som ikke skal skje. Ved å si *når* og ikke *om* ønsker vi å senke terskelen for å kunne snakke om at det skjer, og at det er greit å snakke om det med barna, med kollegaer og andre rundt en. Men det er samtidig viktig at vi er ansvar for vårt bevisst: Det er de voksne som har ansvaret for relasjonen, og for å reparere når man mister besinnelsen i møte med en elev (går ut av toleransevinduet) og reagerer unødvendig hardt. Vi fremhever imidlertid at organisasjonen som helhet også har et ansvar. Vårt toleransevindu påvirkes av omgivelsene vi er i. Arbeidsmiljø, forhold til kollegaer, ledelse, arbeidsforhold og kultur vil derfor være høyst relevante faktorer med tanke på hva som påvirker toleransevinduet til den enkelte. Vi oppfordrer derfor ledelsen til å jobbe med organisasjonsstrukturer og hvilke strukturer de vil utvikle for å understøtte refleksjon hos de ansatte omkring hva de bringer med seg inn i samspill.

I tillegg til forelesning har vi en økt med refleksjon i grupper. Gruppene kan velge oppgaver relatert til eget toleransevindu, dialog med en elev/kollega om Toleransevindumodellen eller dialog med foreldre. I denne økten har vi med oss kollegaer (helsesykepleiere, pedagoger og sosialfaglige) som allerede har en samarbeidsrelasjon til skolen, til å fasilitere arbeidet i gruppene. Dette gjør vi for å sikre at fagstoffet tas videre i drøftingene om enkeltbarn, i grupper og i samarbeidet mellom skolen og Barne- og familietjenesten.

Etter en stund har vi en oppfølgingssamling for å repetere fagstoffet og for at deltakerne skal få jobbe med aktuelle utfordringer de møter i hverdagen. Dersom budskapet skal «sette seg», må de få jobbet med det over tid og i ulike modaliteter.

## **Oppsummering**

God psykisk helse bygges først og fremst i de små og store samspillsituasjonene som barnet deltar i. Det å bidra til kompetanseheving i skolen er således en viktig oppgave for kommunepsykologen. Toleransevindumodellen er en nyttig forståelsesramme og et verktøy for å styrke dem som møter barna i hverdagen, og undervisningsopplegget «Tryggere voksne, tryggere barn» er et eksempel på hvordan en kan legge opp en slik kompetanseheving. Tilbakemeldingene vi har fått så langt, er gode, og deltakerne

uttrykker at de opplever fagstoffet som svært relevant for ulike former for relasjonsarbeid i skolen. Vi har fått tilbakemeldinger på at det er kjærkomment at en også fokuserer på de voksnes eget toleransevindu. Vi mener at fagstoffet er like relevant for de som jobber med de yngste barna, og planlegger nå å tilpasse undervisningsopplegget til barnehagene.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 8, 2021, side 689-693*

#### TEKST

**Marianne Hoffart**, Barne- og familietjenesten Østbyen, Trondheim kommune

**Torgunn R. Malmo**, Barne- og familietjenesten Østbyen, Trondheim kommune

+ Vis referanser

Johannessen, K. N. & Bakken, A. K. (2020).  
. Gyldendal Norsk Forlag.

Nordanger, D. (2014).  
? Child and Adolescent Complex Trauma Society. <http://www.cactusnettverk.no/traumefeltets-nyttigste-modell/>

Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C., (2014) Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. , , 530-536.

Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2017).  
. Fagbokforlaget.

Siegel, D. J. (2012).  
. New York: Guilford Publications.