

- Skolemøtet for Rogaland 15.11.19 -

Lisbeth Iglum Rønhovde

KANDE IKKE BARE
TASEG SAMMEN...

Elever som strever med sin atferd

På baklomma – serien fra www.infolitenbok.no



Lisbeth2019 www.infolitenbok.no Facebook: InfolitenBOK

Take home message 1

Utfordrende atferd oppstår aldri i *et vakuum*.

Finn årsaker for bedre å forstå og tilrettelegge:

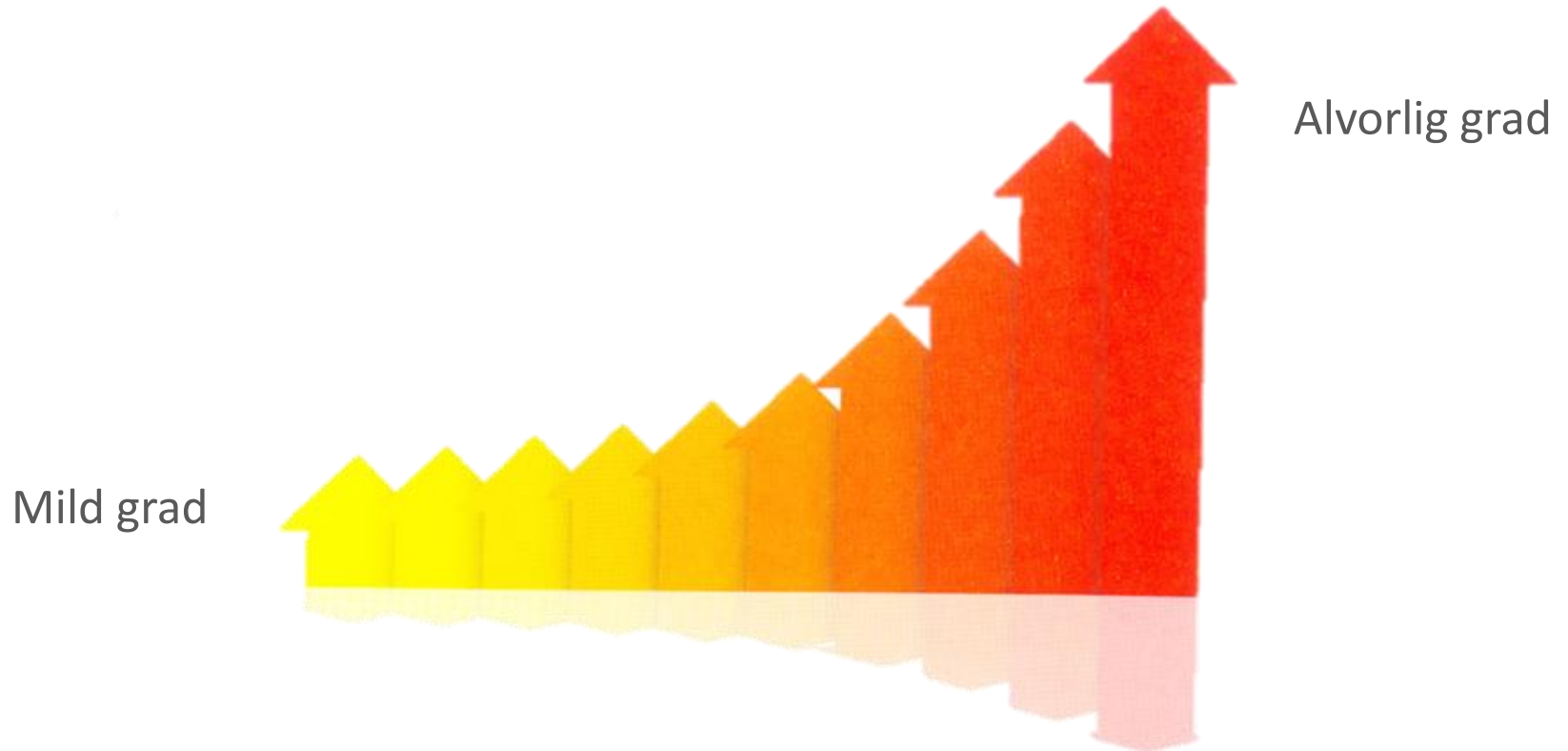
- Forhold i barnet :
 - Som personlighet, evnenivå, arvelige faktorer:
 - Sosial kognisjon, språkvansker, ADHD, andre nevroutviklingsforstyrrelser.

- Forhold utenfor barnet:
 - Risikofaktorer i omgivelsene som kan føre til forstyrrelser hos barn, omgivelsenes evne til å håndtere barnets sårbarheter, generell omsorg (bl.a. de tre store) og varme.

- Debut tidlig i barndommen
- Forstyrrelser i utvikling av nervesystemet
- Biologiske og genetiske faktorer
- Overlapp mellom gener med sårbarhet for forstyrrelse
- Opphopning i familier
- Høy grad av overlapp mellom symptomene
- Gradering/Spektrumsforståelse

Nevroutviklings- forstyrrelser

Gradering/Spektrumsforståelse



Illustrasjon fra boken 'Sosiale antenner har mange frekvenser' www.infolitenbok.no

Sosiale ferdigheter og ulike måter å reagere på ...

- Hvordan man reagerer i gitte situasjoner har å gjøre med hvordan man oppfatter situasjonen (= persepsjon)
- Både tenåringer i sin alminnelighet (pga. "hjernen under ombygging") og de fleste barn og unge med ADHD/TS strever med:
- å lese, tolke, forstå og handle hensiktsmessig på sosiale koder

Take home message 2

- Nevtroutviklingsforstyrrelser
 - Umodenhet eller ujevn overføring av signaler mellom hjerneceller.
 - Involverer ofte frontallappsfunksjonene
 - Det gir vansker med å styre og regulere alle impulser som treffer hjernen gjennom sanseapparatet – og dermed vansker med å regulere egen atferd på alle nivåer.

Kjennetegn på dårlig impuls kontroll

Problemer med å vente på tur, buser ut med svar

Trenger seg på sosialt eller verbalt

Bryter inn i andres lek

Lett avledbar, mister tråden, skifter tema midt i setning,
kommer ikke i gang med et man skal

Slutter ikke med noe selv om man blir bedt om det

Havner fort i kaos

Lav terskel for å la seg frustrere

Store humørsvingninger

Voldsomme reaksjoner ved relativt små utfordringer

Annerledes persepsjon

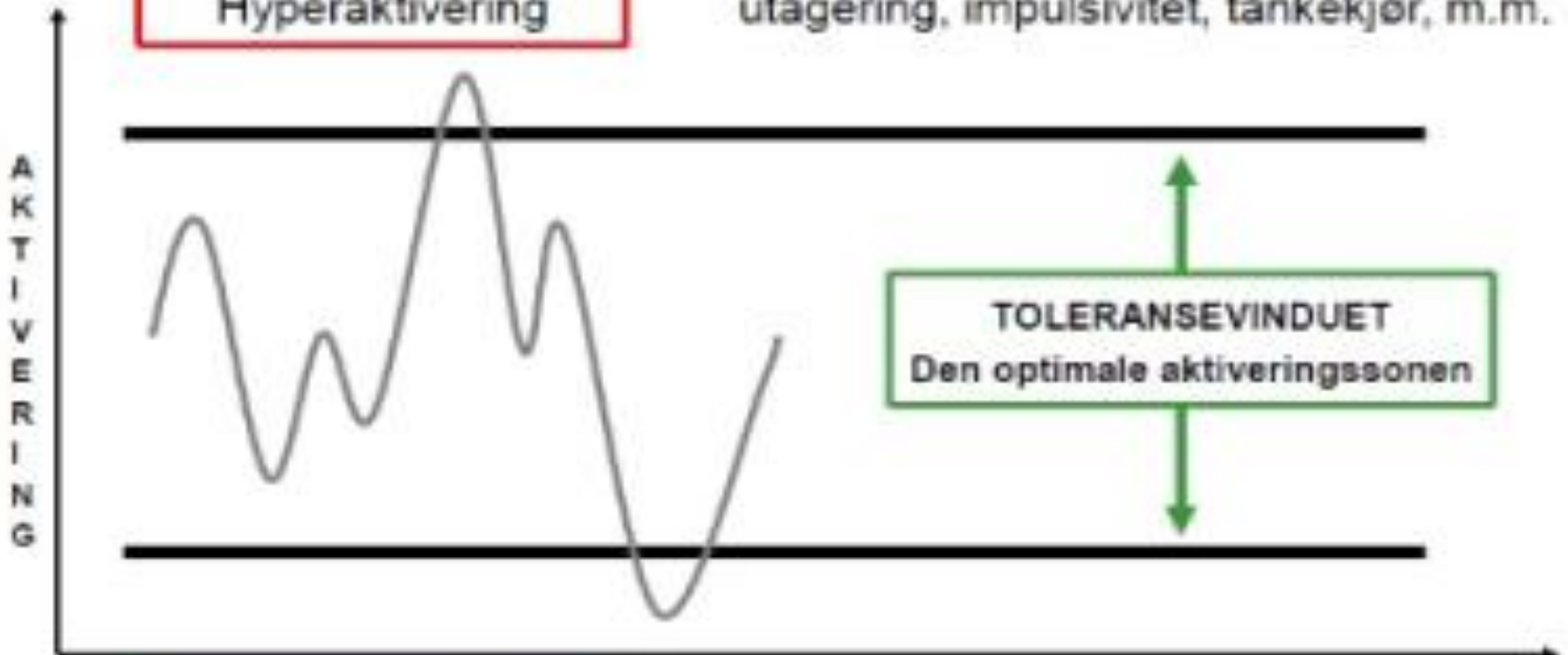
forekommer også hos mange med ADHD og TS

- Trenger lengre tid til bearbeiding/forståelse
- Hypersensitiviteter
- Hyposensitiviteter
- Overbelastning, fragmentering, meltdown
- Individuelle strategier for å håndtere seg selv i slike situasjoner

Toleransevinduet, et nyttig verktøy

Sympatisk aktivering
Hyperaktivering

Fight/flight modus: Angst, aggresjon, utagering, impulsivitet, tankekjør, m.m.



Parasympatisk aktiv.
Hypoaktivering

Freeze modus: Nedstemthet, tomhet, dissosiasjon, fjernhet, m.m.

Få frem det beste
barnet/ungdommen

Hjernens emosjonelle hovedkvarter

- Det limbiske system: kjerner og sentre av nerveceller dypt inne i hjernen.
 - Bl.a. spesialisert i arbeid med ubevisste funksjoner som følelser, affekt, likes/dislikes.
 - Sanseopplevelser og reaksjoner på disse.
- Amygdala: en kjerne dypt inne i hjernen.
 - Antas å lagre emosjonelle avtrykk fra dag én.
 - Registrerer frykt og aversjon, påvirkes av positive følelser.
- Det limbiske system (dvs. emosjonelle reaksjoner) utvikler seg raskere i tenårsalder enn kontrollsistemene, som tar igjen gapet etter hvert.

Hjernens adm.dir. / kontrolltårnet

- Frontallappene
 - Området rett bak pannen, på begge sider
 - Vurderer informasjon og reaksjoner på den
- Eksekutivfunksjoner
 - Impulskontroll, hemme el. fremme atferd
 - Planlegging, konsekvensvurdering
- Kognitive prosesser omfatter
 - Begreper, tenkning, kunnskap, erkjennelse
- Viktig med fri flyt på motorveien mellom Emosjonelt hovedkvarter og Kontrolltårnet

- Vær **OBS** på hvordan du kommuniserer om du ønsker å nå frem med budskapet ditt!

Gjør barn og unge med nevroutv.forstyrrelser mer mottakelig for læring, samtaler og samarbeid, gjennom å ta hensyn til triggerne som kan føre til at de:

- mister fokus,
- mister oversikt,
- mister grepet

Snakk med foresatte! Vanlige triggerne kan være:

Støy/lyder, **G**rensesetting uten relasjon,
Uro/bevegelse/mye som skjer, **E**ndring i rutiner,
Høye krav/redsel for å mislykkes, **S**tressituasjoner, **P**ress og overload, **O**pplevelse av usikkerhet i sosiale situasjoner, **O**verganger ...

Lav-affektiv tilnærming = å møte personer (med lav frustrasjonsterskel) på ikke-triggende måter

1. **Jeg** deltar i samspillet som skaper problematferden. Endrer jeg samspill / forhold i omgivelsene, endres probl.atferden!
2. **P**ersonen bråker = forandre på det som utløser bråket.
3. **O**m personen har et problem, må nok jeg hjelpe personen å løse det. Det er min jobb (som forelder, lærer, assistent ...)!
4. **P**roblemer oppstår når kravene som stilles er større enn evnen til å løse dem.
5. **HVORDAN** jeg stiller krav er ofte viktigere enn hvilke krav jeg stiller.

Huskeregel for lavaffektiv
tilnærming:
Kake er bedre enn kaos

Basis for mental helse: DE 3 STORE for utvikling av både kroppen og hjernen

- Kosthold
- Søvn
- Fysisk aktivitet

+ Ubetinget kjærlighet

Søvnunderskudd

- Bred vitenskapelig enighet om at ungdom i den vestlige verden sover for lite!
- Søvnmangel svekker funksjoner i deler av hjernebarken.
- Redusert kognitiv fungering ved for lite søvn over tid.
- ”Ved for lite søvn over tid, vil hjernen i emosjonelle situasjoner slippe bremsen og trække på gasspedalen!”

” Å sove på det...”

Flere vitenskapelige miljøer mener det er en sammenheng mellom en god natts søvn og graden av hukommelse og læring:

Våre studier viser at etter en tid med øving vil ikke personen klare å forbedre en motorisk oppgave ytterligere. En god natts søvn etter trening kan være nøkkelen til bedre resultater. Det virker som om hjernen fortsetter å lære etter at treningen er opphørt, og at denne læringen kun foregår under søvn.

Dr. Matthew Walker, Harvard

Lærings- & undervisningshemmende atferd

- ✓ Def.: Elevene oppfører seg slik at det blir mindre tid til å lære: kommer for sent, snakker høyt, tar ikke imot beskjeder, har generell uorden, bryr seg ikke om tilsnakk, ”melder seg ut” osv.
- ✓ Voksenrelasjon vesentlig for elevatferd.
- ✓ Miljøforklaring heller enn individforklaring.
- ✓ Like gjerne blant skoleflinke som skolesvake.
- ✓ Omfanget av ”mentalt fravær” øker med stigende klassetrinn (hjernen under ombygging), mens forstyrrende atferd synes å holde seg stabil over trinnene (Ogden 2002).

LES SELV

Forskning på atferdsvansker

- Genetiske forhold som i vitenskapelige studier er relatert til utvikling av normbrytende atferd er bl.a.:
 - Problemer med sosial kognisjon
 - ADHD alene eller i kombinasjon med andre tilstander
 - Lav aktivitet i enkelte nevrotransmittere
 - Språkvansker
- Barnets miljø kan fremme eller hemme genetisk betingede sårbarheter. Viktig å ikke individforklare alt – ha også med systemperspektiv (se Spesialpedagogikk 5/2014)!

Bygg gode relasjoner over tid! Les selv

- Vis at du vet hva barnets vansker handler om – at du har satt deg inn i vanskene!
- Unngå triggere – ingen blir bedre mennesker av å miste kontrollen og ”klikke i vinkel”.
- Vektlegg det positive (jfr. En klapp på skulderen ...)
- Å bli sett og satt pris på og å få muligheten til å være viktig for andre.
- Vær klar over hvor viktig det er for unge mennesker å **IKKE** tape ansikt! Bidra til ivaretagelse av skjøre følelser!

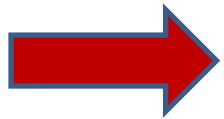
Påminnelse til samspill med ungdommen

- Hjernens styringssystemer er det siste som modnes!
- De ser ut som og tror de er, nesten voksne – men de må behandles som nesten barn (diskret!)
- Hjernen under ombygging uten nevroutviklingsforstyrrelser er ille nok Med slike utfordringer blir det mange ganger barskere!
- Ikke ta det for gitt at du og den unge snakker samme språk, dvs forstår hverandre!

Tiltak i skolen

Grunnleggende:

Ved overføring mellom skoler eller når ulike personer har eleven, må informasjon følge med:



Ingen er tjent med å begynne med "blanke ark"!

FOREBYGGING av læringshemmende atferd

- ✓ **Forventning om mestring** betyr mye for atferd og har konsekvenser for valg av aktivitet og innsats, samt utholdenhet ved problemer.
- ✓ Omfanget av læringshemmende atferd ser ut til å være avhengig **av kvaliteten på de faglige og sosiale læringsbetingelsene i klassen.**

Dansk Uddannelsesforskning på oppdrag fra norske Kunnskapsdept. Basert på 70 studier (98-07) på sammenheng mellom lærerkompetanser og elevlæring:

- ✓ Lærers evne til relasjon med enkelteleven.
- ✓ Lærers evne til klasseledelse og arbeidet med elevenes evne til å formulere/følge regler.
- ✓ Generell didaktisk kompetanse

Hvordan tilpasse for elever med nevroutviklingsforstyrrelser ?

- Reduksjon av stress
- Diagnosevennlig miljø
- Nok tid
- Aksept og forståelse
- Utvikling av gode evner og særinteresser
- Forutsigbarhet, rutiner, struktur
- Visualisering

- Kunnskap om evt. diagnose:
 - Særlige kjennetegn (fenotypisk atferd), men også:
 - Situasjonsfaktorer som må kartlegges eller identifiseres i hvert enkelt tilfelle
- Funksjonell analyse:
 - Hva oppnår barnet ved sin atferd?
 - Hva unngår barnet med sin atferd?
 - Hva skjer før-under-etter atferden?
- Analyse av suksess eller gode stunder
- Triggere og dempere

Analyse før tiltaksplanlegging

Take home message 3

- Det handler om kjemien i hjernen!
- Det er for mye og for lite av ulike signaler.
- Det er ujevn overføring av signaler fra celle til celle.
- Personens reaksjon er kanskje normal ut fra vedkommendes oppfatning av situasjonen.
- De ledsagende vanskene som ofte opptrer sammen med en definert diagnose, i mange tilfeller skaper større vansker for personen og omgivelsene enn diagnosen alene!

Å redusere belastninger ...

... bedrer ofte atferd på flere arenaer:

- Mindre stress
- Mindre engstelse
- Bedre selvfølelse
- Bedre søvn, matlyst o.a.
- Bedre konsentrasjon
- Bedre relasjoner til omgivelsene

Illustrasjon fra boken

Ti tanker i hue og ingen på papiret

www.infolitenbok.no

- god relasjon (over tid!)
- stressreduksjon
- neddempet håndtering
- finn triggere
- øv på å lese/forstå barnet
- erfaringer fra tidligere
- fokus på hovedprioritet
- fokus på de lange linjene, men vær nøye med detaljnivået, viktig for barnet!
- fremstå som den beste lærerutgaven av deg selv!

JEG KLIKKER FOR INGENTING...



SINNE OG ADFERDSVANSKER

De gode overgangene Les selv

- Styring og struktur av barnets aktiviteter.
- Regler med fjæring
- Avgrensede aktiviteter - aldri åpne
- Bryt opp i enkeltdeler
- Variasjon, men den gode gamle måten
- Vær konkret
- Mestringsfokus

Når alt er prøvd ... Atferdsmodifiserende opplegg

MERK! slike opplegg har lengst levetid og er mest effektive om man passer på følgende:

- at man hele tiden har klare, faste og konkrete avtaler for hva som er ønsket atferd og hva som forventes
- at systemet ofte må kombineres med «de små skritts vei»
- at man utarbeider opplegget i samarbeid med eleven, slik at man sikrer at belønningen faktisk oppleves som belønnende
- at man ikke setter opp for mange eller for store mål av gangen
- at man legger opp til høy grad av motivasjon og mestring

Proaktiv er bedre enn Reaktiv

Analyse i forkant for å unngå belønning av uønsket atferd

For å håndheve og automatisere regler og rutiner, vil en proaktiv tilnærming fungere bedre og være mer positiv, enn å gripe inn i etterkant. Sistnevnte vil i svært mange tilfeller (de fleste?) føre til en belønning av uønsket atferd da vi ikke har samme kontroll på hvilke betingelser eleven opplever som forsterkning.

”Kurvteorien” – Ross Greene

Overordnet målsetting: Reduksjon i
antall massive sinneutbrudd

- Kurv A – kun *liv & helse*
- Kurv B – forhandling og kompromiss
- Kurv C – alt som ikke lenger ...

Mange får høre: *Du skriver som en gris!*

(Bilde fra boka **Det er ord bak bokstavene**, www.infolitenbok.no)



IOP/spes.ped er IKKE "skole light"

- Ved nevroutviklingsforstyrrelser, er det **"skreddersøm"** og **ørsmå detaljer** som gjelder! Disse elevene har sjelden behov for "ordinær spes.ped." pga typiske fagvansker.
- IOP kan handle mer om metodikk og arena for læring, enn direkte om faglige mål (jfr. juridisk rett til å fravike)
- Spesialundervisning er kvalitativt annerledes enn tilpasset, ordinær undervisning, kan foregå på annet sted!
- Opplegget skal ikke være lightversjonen av det klassen driver med, da kan eleven like gjerne følge klassen og jobbe for måloppnåelse innenfor kravene (lav grad).
- ALT kan være pedagogikk (og alt kan være meningsløs tidtrøytte) det kommer an på lærerens mål og intensjoner med opplegget (jfr. "skreddersøm")

abc om IOP er en viktig bok

På en enkel og inspirerende måte oppsummeres hva som skal være på plass og prøvd ut før man i det hele tatt begynner å snakke om spesialundervisning. Deretter forklares det grunnleggende i IOP-arbeidet, så som årshjul, skjemaers oppbygning, foreldresamarbeid og medvirkning. Det fokuseres på kommunens ansvar og skoleleders mandat i henhold til Opplæringsloven.

Mest av alt er **abc om IOP** en håndbok for lærere.

Det skulle ikke forundre oss om den blir kollegiets yndlingsbok! Med sin praktiske vinkling som kan overføres direkte til ulike opplærings situasjoner, er boken nyttig både ved tilpasninger innenfor klassen, spesialpedagogisk arbeid og IOP-skriving.

Dette er en bok ikke bare for lærere, men også for studenter, foresatte, assistenter, spesialpedagoger, rådgivere, skoleledere og ansatte i PPT. Foreldre vil få hjelp til å sortere i jungelen av lover og regler og se hvordan ting henger sammen når barnet har spesialundervisning.

Ped. psyk. rådgiver og mor til to barn med IOP

Denne boka trenger vi alle sammen! Utrolig mange bra forslag til ting å jobbe med.

Lærer på ungdomstrinnet

Kommunen burde umiddelbart kjøpe inn 70 stykker – en til hver lærer!

Ped. psyk. rådgiver gjennom 30 år

InfolitenBOK



Lisbeth Iglum Rønhojve

abc om IOP

InfolitenBOK

abc om IOP

Håndbok for lærere

Lisbeth Iglum Rønhojve

InfolitenBOK

Viktige grep for elever som strever med fokus, utholdenhet og selvkontroll

(Fritt etter S.Freltofte -95)

- Gi barnet forståelsen av at mange av dagens gjøremål foregår etter et oppsatt system som gjentar seg.
- Gjenta beskjeder på en måte som sikrer at barnet får dem med seg.
- Bekreft det som er bra, fremfor å fokusere på det som ikke er ... (jfr. indiansk visdom)
- Henvend deg til barnet på måter som gjør at barnet får lyst til å samarbeide!

Hjelp elever med dårlig selvregulering å skape en tidslinje for bedre struktur og oversikt:

Ta fram
PC/ark ...

Så skal du
gjøre ...

Og SÅ skal
du få lov å...

TEACCHs fem måter å strukturere på:

- Visuell uttrykksform; barnet / eleven skal se informasjon i tillegg til å høre.
- Fysisk struktur; organisering på SFO, i klasserom, hjemme osv.
- Visualisert timeplan / dagsplan / ukeplan; eleven skal vite hva dagen vil inneholde.
- Individuell arbeidsplan for jobbesekvensen; eleven skal vite hva han / hun skal holde på med, hvor lenge, hvor mye, hvor og sammen med hvem.
- Rutiner; gjøre aktiviteten om og om igjen, på samme måte hver gang, til den er lært

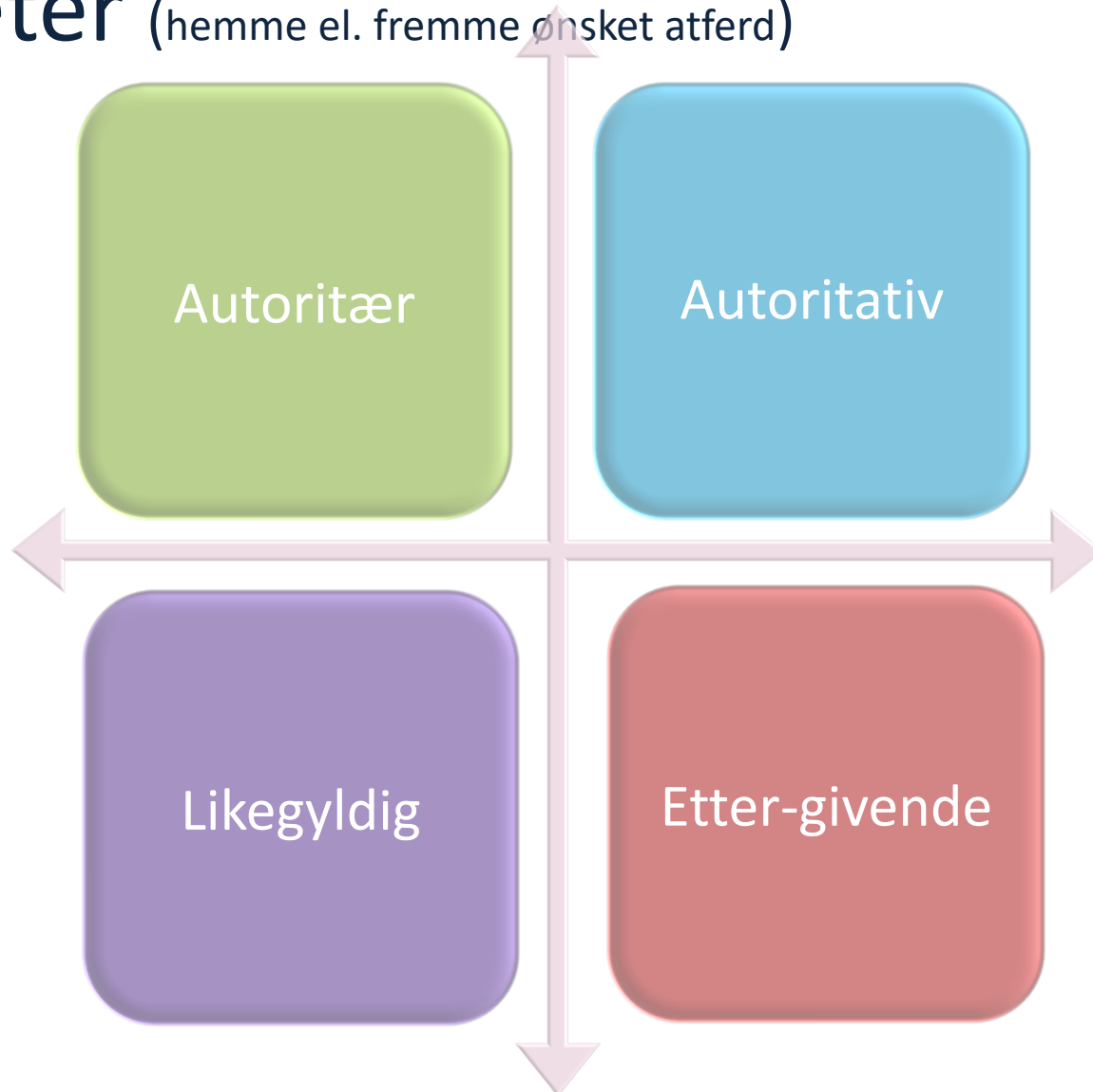
<https://www.youtube.com/watch?v=vkymZzmg4jw>

Suksessfaktorer for klasseledelse

LES SELV

- Gode relasjoner med foresatte og skolen, her må begge parter bidra!
- Formuler hva du **ønsker** av barn/unge.
- Innta klasserommet før elevene.
- ”Se” den enkelte etter hvert som de kommer inn.
- Vær grundig forberedt*
- Kom raskt i gang med konstruktiv aktivitet.
- ”Se” den enkelte fortløpende gjennom perioden!
- Formidle til barna hva du er fornøyd med, og del det med foreldrene – som på sin side viser barnet at de er fornøyd 😊

Omgivelsenes evne til å håndtere barnets sårbarheter (hemme el. fremme ønsket atferd)



Fagfornyelsen overordnet del

- Et raust og støttende læringsmiljø er grunnlaget for en positiv kultur der elevene oppmuntres og stimuleres til faglig og sosial utvikling. Føler elevene seg utrygge, kan det hemme læring.

Kunnskapsløftet gned det enda tydeligere inn:

- Lærerne avgjør ved sin væremåte både om elevenes interesse består, om de føler seg flinke og om deres iver vedvarer.
- En autoritær, ironisk og negativ lærer kan slokke interessen for faget og skade elevenes selvoppfatning.

• Gode tilpasninger 1 (2-rette 1/2019)

Eksempler på tilrettelegging:

- Utvidet tid. Normalt inntil 1 time, avhengig av eksamensfaget.
- Opplesing av eksamensoppgaven
- Skrivehjelp
- Skjermet eksamensplass
- Bruk av PC til skriftlig eksamen
- Endring av eksamensform – muntlig til skriftlig
- Endring av eksamensform – skriftlig til muntlig
- Endring av eksamensform – kombinert muntlig-skriftlig for muntlig/skriftlig

Gode tilpasninger 2 (Pruitt S./Packer L. 2013)

1. Utvidet tid
2. Tilbud om testing i eget rom
3. La eleven selv få velge sitteplass
4. La eleven få alternative opplegg i situasjoner hvor symptomene kan bli veldig tydelige
5. Reduser på kravene til skriving for hånd
6. Ta et møte med eleven og foresatte og bli enige om hvilken hjelp barnet trenger
7. Viktigst! Unngå å kommentere/påpeke elevens symptomer! Vær en rollemodell på aksept og toleranse!

Samarbeid hjem - skole

Hjem-skole samarbeid (mat, lekser, annet)

Avgjørende for å lykkes her er at man har tiltro til hverandre og tar imot innspill!!

- Foreldre vil sine barns beste og ønsker at barna skal lære og utvikle seg.
- Lærere er pliktoppfyllende mennesker som gjør så godt de kan (og som hater å komme til kort?!

ref. Dr. Avis Glaze:



Skole - hjem samarbeid rundt mat

Mange foreldre opplever at barna kommer hjem med halvfull matboks!

Orker ikke, liker ikke maten, glemmer å spise, får ikke tid til å spise osv.

Hjem og skole må innse at de har delt ansvar og felles sak!

Noen spiser sakte, noen "har ikke tid",
noen "skal bare" og så gikk 20 minutter ...

Uansett tempo skal barn spise tilstrekkelig, men for mange valg i matboksen er ikke nødvendigvis motiverende, men avsporende!

JEG HUSKER JO IKKE EN DRITT...



VANSKER MED Å HUSKE

Hva gjør
vi med
lekser?

Illustrasjon fra boken:

*Ti tanker i hue og ingen på
papiret*

www.infolitenbok.no

Konkrete grep ved leksehjelp Les selv

- Fast tid og sted for å gjøre lekser
- Bruk evt. et belønningsopplegg
- Gjennomgå lekseplanen sammen med barnet:
 - Repeter nødvendig basiskunnskap for å få oppgavene gjort (formler, verbbøying, rettskrivningsregler, tidligere kunnskap om samme tema osv.)
- Prioriter hvilke lekser som:
 - Er til i morgen
 - Krever jobbing over en lengre periode
 - Er viktig for å forstå annet arbeid i planen

Førstehjelp i leksehjelp ¹ **LES SELV**

- Det er barnet som skal gjøre lekser!
- Foreldrenes/SFOs rolle er å være motivator, coach, tilstedestøtte (f.eks. ytre kontroll/reguleringshjelp, igangsetter og hjelpe til å holde på til jobben er gjort.
- SFO/Hjem: Hvilke knapper må du trykke på for å få **dette** barnet til å jobbe?
- HJEM: Hva innebærer jobben som **motivator** for å få dette barnet til å arbeide selv?

Førstehjelp i leksehjelp ² **LES SELV**

Konkrete grep forts.:

- Vær obs på barnets evne til oppmerksomhet – ikke bruk den opp på ”unødvendige” ting!

For eksempel:

1. Strever barnet med leseforståelse: Les leksen for han/henne og gjenta på måter som gjør at barnet forstår hva som skal gjøres.
2. Er lesing i seg selv oppmerksomhetskrevende for barnet: samme tiltak som pkt. 1
3. Krever selve skrivingen mye energi el. oppmerksomhet: A) La barnet produsere kunnskapen mens du skriver den ned, B) avtal med skolen at oppgave skrives på PC og mailes direkte til skolen/læreren

HUSK

eliste for skole-hjem samarbeid rundt elever som strever

(fritt etter Inger Bergkastet)

- Kartlegg elevens atferd.
- Samarbeid konkret med eleven (elevsamtale).
- Vent på en ørliten fremgang.
- Vektlegg **fremgangen** i samtalen med foreldre

- Triggere: Hva er ”dråpen(e) som får det til å flyte over” for barnet?
- Hva er min rolle/mitt bidrag i det som skjer?
- Hiver jeg bensin på bålet eller bidrar jeg til en løsning?
- Hemmere: Hva fungerer som ”olje på opprørt hav” for barnet?
- Hvordan jobber jeg med den gode relasjonen?
- Hvilke faktorer kan jeg bruke for å bidra til å utvikle barnets selvfølelse?

Utfordrende atferd:

Støtteark for systemarbeid!

Lisbeth2019

www.infolitenbok.no

Facebook: InfolitenBOK

LES SELV: Atferdsendringer varer lengst og er mest effektive om man sørger for

- De må kombineres med «de små skritts vei».
- Legg opp til høy grad av mestring.
- Ikke sett opp for mange eller for store mål av gangen.
- Utarbeid opplegget i samarbeid med barnet (OG foresatte), slik at man sikrer at belønningen faktisk oppleves som belønnende.
- Ha hele tiden klare, faste og konkrete avtaler for hva som er ønsket atferd og hva som forventes.
- Fokus på det man ønsker mer av.
- Konkrete og konstruktive innspill til hva foreldrene skal bidra med!

Take home message 4: Når elever utfordrer på ulike måter ...

- Har de som regel gradvis mistet motet.
- Og gradvis følt seg mer og mer mislykket, dumme, redde for hva andre tenker osv.
- Har de kanskje vært borte noen ganger – og dermed blir det uoverstigelig å skulle gå inn i klasserommet – og møte blikk, kommentarer.
- Og de har kanskje ikke blitt sett når de utfordrer – sett i betydningen forstått ...

TAKE HOME MESSAGE 5: I alt arbeid med mennesker – særlig unge mennesker med ekstra utfordringer

- Lik det du driver med 😊
- Møte deg selv i speilet hver morgen med påminnelsen: Voksenrollen er ingen popularitetskonkurransse!
- ”Fake it ’till you make it”:
- Når det røyner på så lat som om du er den beste foreldre/lærer-utgaven av deg selv
- Ha alltid en plan B (i tillegg til den ordinære planens ekstraplaner)
- Vit at uforutsigbarheten er det mest forutsigbare!