

NEUROTISKE NEVRONER

et brettspill for



Henrik Kristiansen
Design 6
Vår 2019

Dette er et prosjekt gjort i faget Design 6 for oppdragsgiveren Tackl ved Industriell Design vår 2019.
Jeg vil takke veiledere Marikken og Trond Are for deres bidrag og motivasjon til prosjektet. En takk skal også rettes mot Sindre fra Tackl, Krister fra UiO og alle intervju-, test- og fokusgruppeobjekter.

Innledning

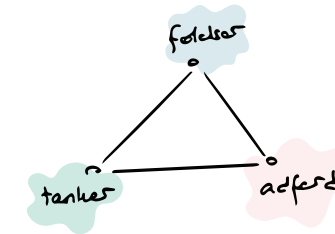
Innsikt

Disclaimer: Mye av innsikten er basert på tidligere innsikt fra masteroppgaver og intervjuer. Se kilder i slutten av rapporten.

Først; hva er skolevegring?

Skolevegring kan beskrives som følelsesmessig ubehag, angst, tilknyttet det å gå på skole. Dette er ofte flere årsaker til skolevegring, og alle tilfeller er unike. Dette skildres også i metodene brukt for å forebygge de ulike situasjonene.

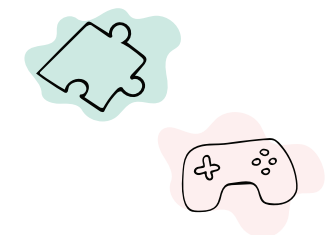
Man skiller mellom skulk og skolevegring i forskning omkring fravær på skolen. Skulk er tilfeller hvor eleven ikke vil gå på skolen, skolevegring er tilfeller hvor eleven ikke tør å gå på skolen. Denne mangelen på trygghet er en sentral årsak til utviklingen av skolevegring.



Kognitiv adferdsterapi (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) er en metode brukt for å jobbe med psykiske helseproblemer. Det retter seg mot innsikt og problemløsning i sammenhengen mellom

tanker, adferd og følelser. Et viktig mål er her å bryte de aksjonene som opprettholder selvforsterkende onde sirkler som da bare forsterker problemene. Dette gjøres ved å kartlegge vanskelige situasjoner, foreslå aktiviteter eller handlinger som bygger selvtillit, utforsking av negative situasjoner og tankemønstre og forebygging av tilbakefall.

I bestillingen fra Tackl lå det at vi skulle utforske og utvikle et seriøst spill som takler akkurat dette problemet. Et seriøst spill kan defineres som et spill som har en dypere mening forbi underholdningsverdien. Dette kan f.eks. være at spillet skal lære spilleren gangetabellen, et språk eller samarbeid. Ved siden av dette kan man stille spørsmålet; hvilken verdi har spill i en slik problemstilling? Et spill er en strukturert form for lek, der man gjennom et mål, regler, utfordringer og interaksjon kan oppnå underholdning, lærdom eller belønning. Et spill tar en ut av den virkelige verdenen, og blir puttet i en fiktiv og oppdiktet verden.



“Skolevegring, eller angst, omfatter store bekymringer tilknyttet situasjoner i livet.”

Innsiktsfasen ga mye informasjon omkring hvilke tiltak som brukes i dag. Mange av disse tiltakene tar utgangspunkt i kognitiv adferdsterapi, som nevnt på forrige side. I en slik form for terapi blir utløsende årsaker kartlagt, og metoder for å bekjempe disse situasjonene blir opprettet. Basert på dette eksponeres pasienten for situasjoner som ellers ville ført til en engstelig respons, da på en gradvis og kontrollert måte. Et sentralt mål for kognitiv terapi er at pasienten skal bli sin egen terapeut. Dette gir pasienten verktøy for takle situasjoner som ellers ville vært vanskelig på egenhånd.

En masteroppgave fra UiO diskuterer nettopp dette med å skape trygghet rundt barnet. Her blir systematikk, struktur og forutsigbarhet trukket frem som beskrivende begrep for trygghet. Å føle seg utrygg er å ikke

vite hva som skjer. Det er å ikke har kontroll på omgivelsene sine. Det er å ikke forstå hvorfor ting er som de er. Ved å bli eksponert for situasjoner vil man etterhvert se sammenhenger, og da er ikke ting så skummelt lenger.

Hvordan få barnet til å føle seg trygg omkring kognitiv adferdsterapi?”

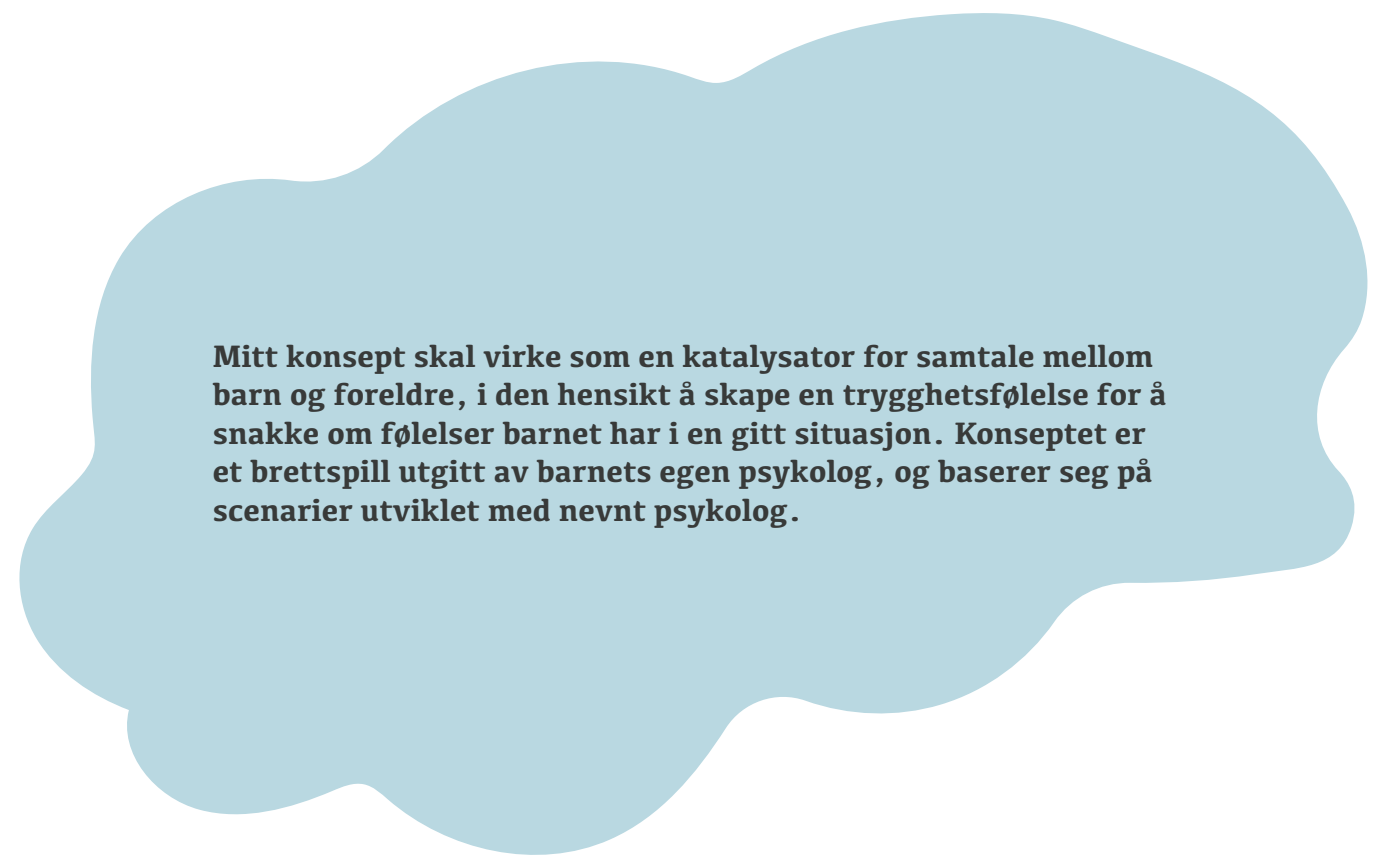
Det å påbegynne kognitiv adferdsterapi kan også virke utrygt; man vet ikke hva som skjer, hvor dette skal gå og hvorfor man gjør dette.

Basert på dette har jeg valgt å ta for meg problemstillingen “Hvordan få barnet føle seg trygg omkring kognitiv adferdsterapi?”. Hvordan kan jeg altså gi barnet innsikt i hvordan denne formen for terapi tar for seg problemer og presenterer mulige løsninger på problemet? Videre skal jeg ta for meg hvordan være åpen for å snakke om hvordan man føler seg i en gitt situasjon, samt diskutere hvordan denne situasjonen kan bli bedre.

Problemstilling



Design brief



Mitt konsept skal virke som en katalysator for samtale mellom barn og foreldre, i den hensikt å skape en trygghetsfølelse for å snakke om følelser barnet har i en gitt situasjon. Konseptet er et brettspill utgitt av barnets egen psykolog, og baserer seg på scenarier utviklet med nevnt psykolog.



Konsept

Idéen

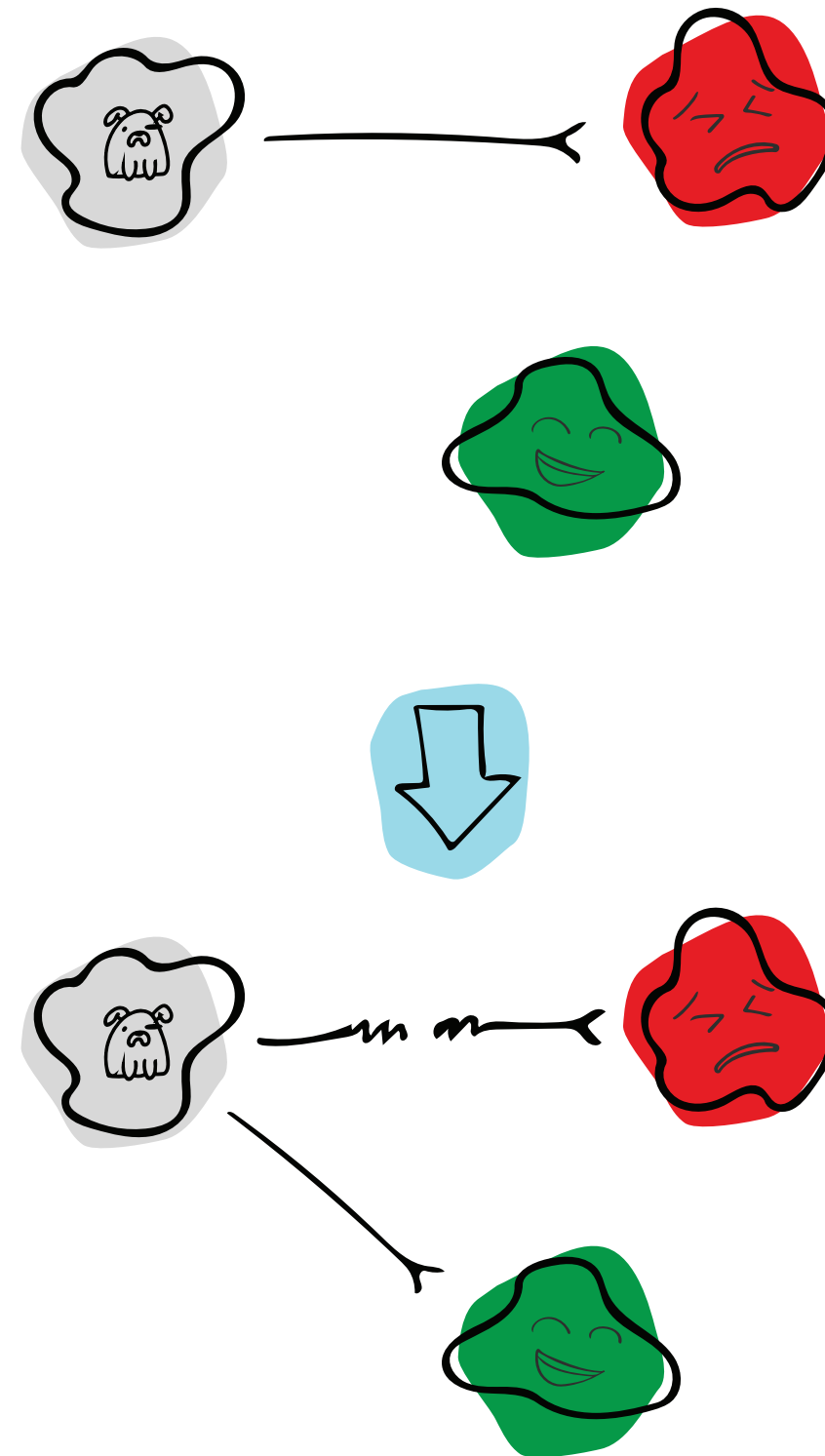
Konseptet tar utgangspunkt i å presentere teoriene omkring hva nevroner er og hvordan tanker oppstår i hodet. Håpet er at med denne kunnskapen, så vil spillere kunne assosiere dette med egne tanker, for så å bruke dette som selvhjelp i vanskelige situasjoner.

En tanke oppstår ved at to nærliggende nevroner i hjernen blir tilsendt en impuls, og deretter knytter et bånd. Dette båndet vil da bringe signaler videre. Så dersom én av tankene utløses, blir signalet sendt videre til de som er knyttet til denne.

Disse broene kan også brytes. Hvis en av tankene utløses, men ikke den som er tilknyttet gjør det, vil broen bli svakere og til slutt brytes.

Så; dersom man har en situasjon som er koblet til en dårlig følelse, er det mulig å bryte denne og lage en kobling til en god følelse.

Dette er noe av teorien omkring hvordan tanker oppstår, og er med på å forme noe av mekanikkene i spillet.



Hvordan spille?

Innhold

- | | | |
|----------------|-----------------------|---------------|
| Spillebrett | Følelsebrett | Spillebrikker |
| Nevroner | Blanke situasjonskort | Handlingskort |
| Aktivitetskort | Blanke reaksjonskort | Fordelskort |

Mål. Du spiller en impuls som beveger seg fra tanke til tanke i en hjerne. Hjernen har bare røde tanker, og dere skal sammen hjelpe å snu disse til gode tanker.

Tips. Selv om man kan vinne spillet alene, er det mye lettere å snakke om situasjonene og finne ut hva som er best løsning.

Oppsett. Brettet legges på et flatt bord, og alle krysning-spunktene dekkes med et nevron med røde siden opp. Aktiviteter, situasjoner og bonuskort legges i en bunke på plassen sin, og reaksjonene legges ved siden av. Følelsene legges ved siden av brettet.

Hvordan spille?

Når det er din tur kan du gjøre én av to aksjoner;

1. Bevege deg mellom tanker. Du kan ta 3 steg per tur. Du kan ikke bevege deg over en rød tanke.
2. Utfordre en rød tanke.

Hvis en av disse er gjort, er det neste spillers tur.

Når du lander på en rød tanke trekker man et tilfeldig **situasjonskort**. Dette leses høyt for alle spillere. Spilleren som trakk kortet plasserer kortet over den følelsen du får av å tenke på deg i den situasjonen. Hvis du for eksempel er redd for høyder, og trekker "Du er på toppen av en stige", legger du situasjonskortet over "redsel".

Dersom situasjonen er en av de positive følelsene, "glede", "forventning" eller "tillit", tar du vare på situasjonskortet og runden din er ferdig.



Hvis situasjonen er en av de negative følelsene trekker du et tilfeldig **reaksjonskort**. Situasjonskortet og

reaksjonskortet stilles opp mot hverandre. Du skal nå se for deg situasjonen, men med den tilfeldige reaksjonen. Reaksjonen kan være en person, en ting eller et mot-situasjon. Hvis du for eksempel er redd for å gå alene til skolen, så kan et reaksjonskort inneholde "din beste venn tar følge".



Med disse kortene oppå hverandre, flytter du denne bunken med to kort til en ny følelse. Hvis følelsen er fremdeles dårlig, så var situasjonen og reaksjonen en dårlig match, og begge går tilbake til sine bunkers. Den røde brikken du landet på forblir rød. Hvis følelsen er en bra følelse, tar du vare på dette paret med kort. Den røde brikken du landet på kan snus, og så er den grønn. Her er det veldig viktig at man svarer så ærlig man kan.



Av og til vil man trekke kort som ikke er situasjonskort. Dette kan være aktivitetskort, fordelskort.

Et aktivitetskort beskriver en aktivitet alle spillere skal spille. Når denne er gjennomført vil man kunne snu tanken.

Et fordelskort gir deg en fordel i spillet. Disse kan være en fordel for deg, eller til fordel for alle.

Spillet er ferdig når alle røde tanker er blitt grønne, eller hvis det er tomt for situasjonskort.

Brettet

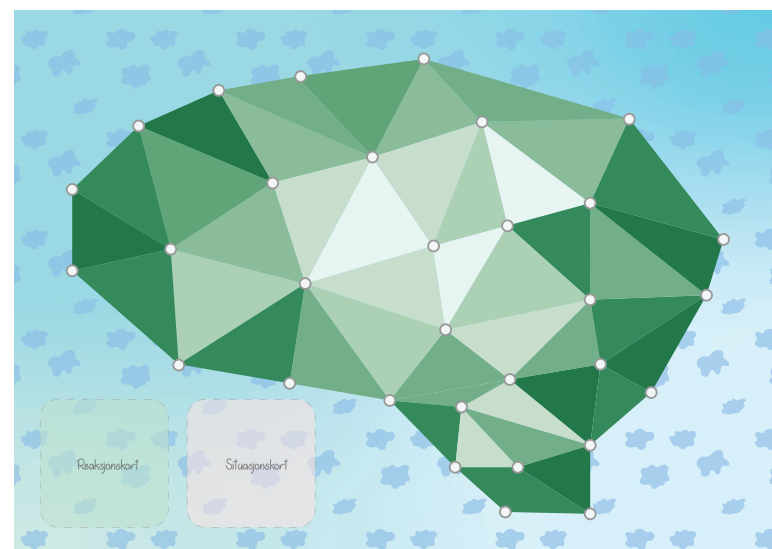
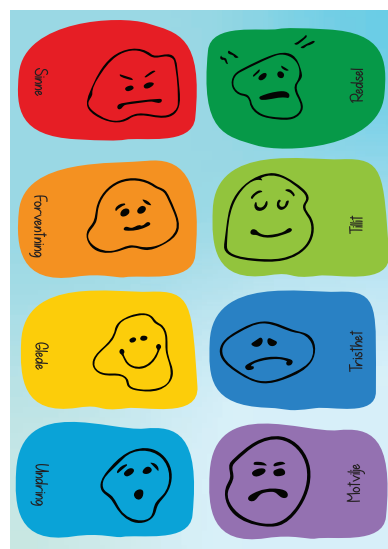
Brettet er utformet i tråd med temaet. Selve spilldelen av brettet er formet som en abstrakt, polygonhjerne med tilknyttede noder. Disse nodene er knyttet sammen gjennom polygonformene i et plan, det vil si at de ikke overlapper hverandre.

Hvordan spilleren traverserer gjennom brettet er med på å forsterke tematikken; tanker går litt tilfeldige veier, men bare der det er knyttet relasjoner.

Bakgrunnsfargen er nyanser av grønn. Grønn er en beroliggende farge, og vil ofte anses som “bra”. Derfor er de “gode” tankene og bakgrunnen til brettet valgt til denne fargen.

I starten av hvert spill er alle nodene fylt med røde nevroner. Dette har to hensikter; stå i sterk kontrast til bakgrunnen, og skape en følelse om at noe er galt. Når man etterhvert spiller spillet og snur nevrosene til grønne, faller brettet visuelt til ro.

Det er også en et mindre tilleggsbrett som huser utvalgte følelser spilleren kan bruke til å beskrive en situasjon.



Kortene

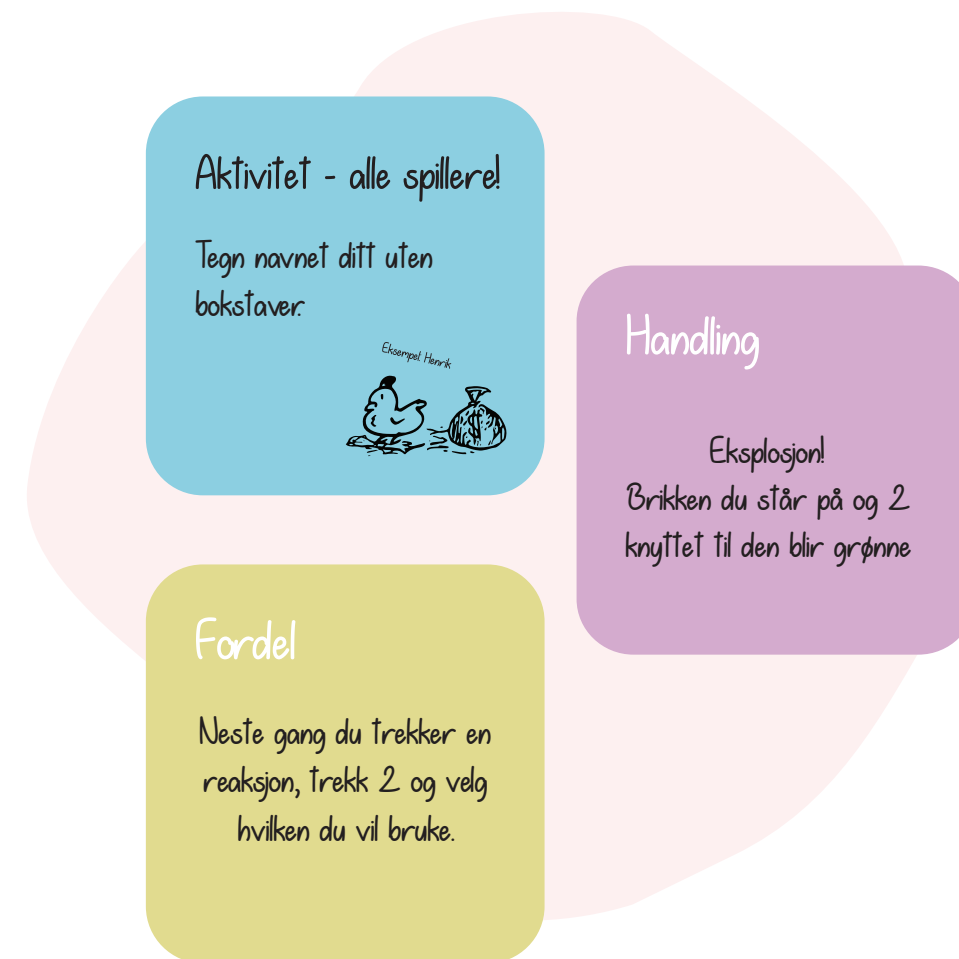
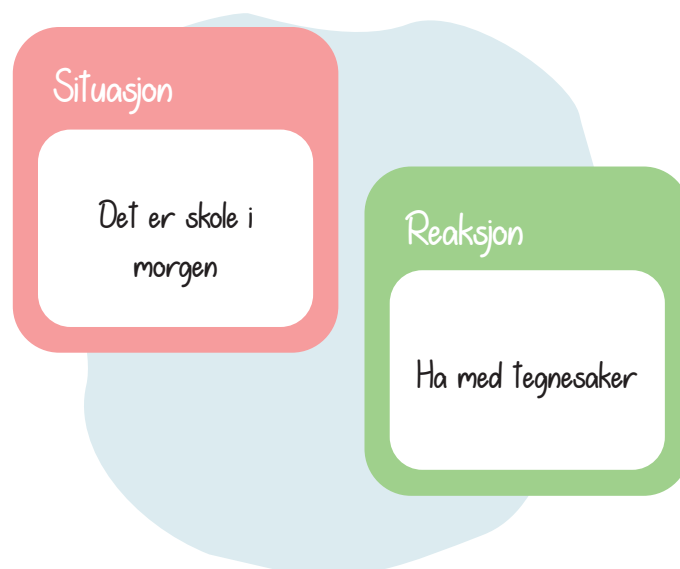
Kortene er essensen i spillet. Kortene er delt inn i to hovedkategorier; situasjonskort og reaksjonskort. I tillegg til dette har vi handlingskort, aktivitetskort og fordelskort, men de kommer vi tilbake til.

Situasjonskortene er ment for å sette spilleren i et scenario i den hensikt å vekke en følelsesmessig respons. Teksten på kortene er kort, konsis og lar spilleren forme mye av situasjonen selv.

Til disse situasjonskortene har vi reaksjonskort. Dette er kort med en handling, situasjon eller gjenstand som skal gjøre det trekte scenario bedre. Disse kortene er ikke ment som en fullstendig løsning på en vanskelig situasjon, men kan være et virkemiddel for å gjøre det bedre.

Det er til disse kortene psykologen har sin rolle. Innholdet på kortene er skrevet i samarbeid med barnets psykolog for å best kunne trene på situasjoner barnet synes er vanskelig, samt utforske eventuelle løsninger. Situasjonene er ikke bare dårlige, snarere tvert imot. Ved å presentere et bredt spekter av mulige situasjoner blir barnet invitert til å reflektere og sammenligne situasjoner.

Kortene er laget av et slikt materiale som gjør det lett for foreldrene å skrive på og bytte ut tekstene.



I tillegg til disse situasjons- og reaksjonskortene har vi aktivitetskort. Dette er kort som innbyr til annen aktivitet ved bordet i den hensikt å gi barnet en tidvis pause fra å hele tiden bli presentert for situasjoner. Disse kortene vil omhandle tegning og kreativt tenkning.

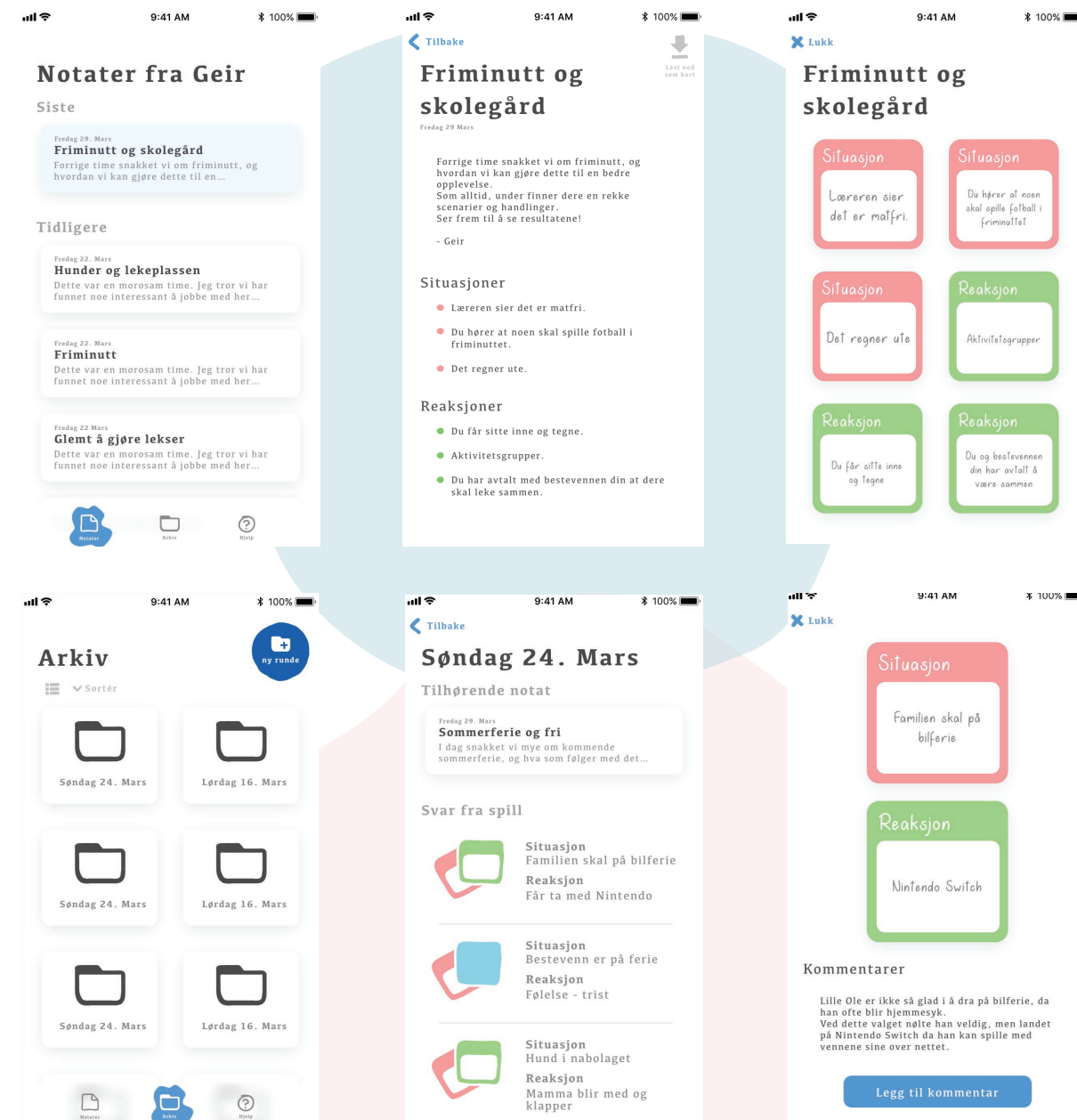
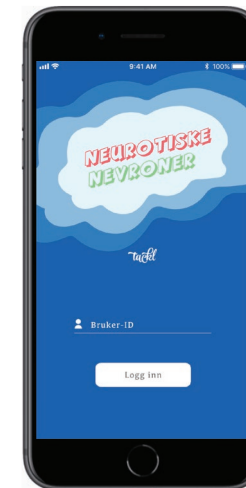
Det finnes også kort som påvirker spillet. Disse er handlingskort (gjør en handling i spillet) eller fordelskort (få en fordel du kan bruke senere). Begge disse er med på å øke utfordringen og spenningen i spillet.

En tjenste

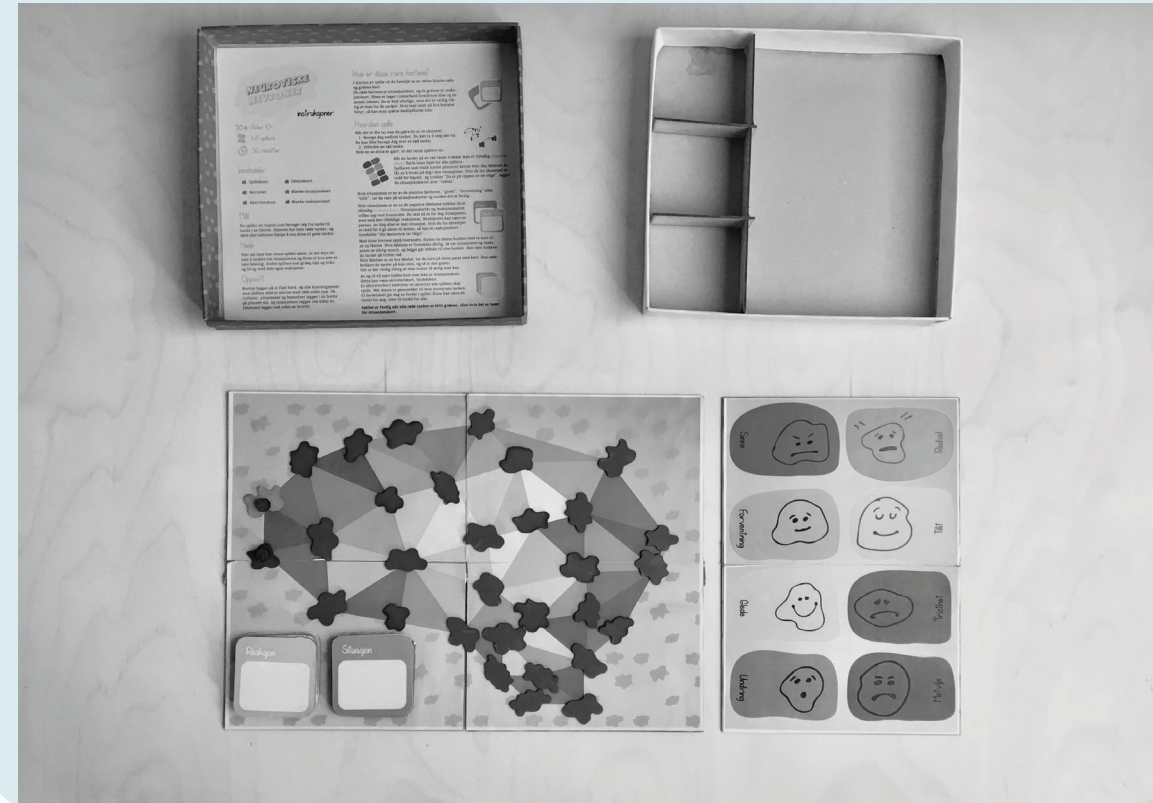
Neurotiske Nevroner tar mye utgangspunkt i at psykologen kan gi korte scenarier som kan brukes i spillet. Derfor har det blitt utviklet en veldig enkel applikasjon som skal ta for seg akkurat dette. Applikasjonen er ment til å supplere spillet, da ved å gi tilgang til scenarier og notater fra psykologitimene. Det er ikke kritisk for funksjonaliteten til brettspillet, men er ment for å forenkle informasjonsflyten mellom foreldre og psykologen.

I denne applikasjonen er koblet inn på psykologens allerede eksisterende system som tar for seg referering av timer med pasienter. Her vil psykologen kunne skrive kort hva timen handlet om, og hvilke scenarier han/hun vil at familien skal spille med til neste gang. Vedkommende vil også komme med reaksjoner som er relevant for disse scenariene, men familien stiller fritt til å velge andre aktuelle reaksjoner. Disse nevnte situasjonene og reaksjonene skrives på kortene av foreldrene.

I applikasjonen vil det også være mulighet for å arkivere gjennomgåtte spill. Dette gjøres ved å scanne kortene som ble samlet i stikk under spillet. Applikasjonen vil automatisk ta opp fargen og lese teksten. Paret med kort samles i applikasjonen, og gir psykologen mulighet til å lese resultater fra spillet.



Evaluering



Da dette er et veldig sårt og vanskelig tema, kunne jeg bare ikke gå ut og spørre hvem som helst om de ville prøve spillet mitt. Mangel på relevante test-subjekter var derfor en realitet.

Mye av testingen til spillet har derfor blitt gjort gjennom voksne mennesker, derav noen med barn. Spillet har blitt testet for flyt, gjenspillbarhet, underholdning og faglig utbytte. Jeg kan trygt si at brettspillet har fått blande tilbakemeldinger. Der noen finner en mekanikk intuitiv og spennende, mener andre den er unødvendig og forvirrende. En tilbakemelding har gått igjen; å koke ned teoriene omkring hvordan tanker oppstår og endres er absolutt et spennende og relevant konsept.

Ved å gi barn med skolevegring en formening om hva som skjer i hodet, ikke bare på et abstrahert nivå, men også litt biologisk, gir vi kunnskap omkring situasjonen. Det er kunnskap som er grunnsteinen i trygghet; å vite hva som skjer og hva som venter en skaper en forventning og synliggjør det ukjente.

Kognitiv adferdsterapi har vært et tema fra starten, og spillet presenterer en mild versjon av denne formen for terapi og tar den med hjem. Min 7 år gamle kusine fant dette veldig interessant. Barn på denne alderen sier ofte rett ut hva de mener, og gjennom konsepttesting med henne observerte hennes mor at det ble lettere og lettere å snakke om ubehagelige situasjoner etter et par runder.

Målet var å skape en katalysator for samtale; en måte å sette alle rundt samme bord og ufarliggjøre hva som virker som vanskelige temaer. Jeg vil si at dette målet er nådd, man må bare skjønne spillereglene.

Oppgaver

“Skolevegring. Virkningsfulle tiltak i arbeid med skolevegrere” - Kristine Faksvaag og Hildegunn Nordby, UiO 2008

“Verktøy mot skolevegring hos barn” - Arne Henden Aaraas, NTNU 2018

“Forebyggingsverktøy for barn med skolevegring” - Ingeborg Bakke Skogsfjord, NTNU 2018

Bøker

Understanding School Refusal: A Handbook for Professionals in Education, Health and Social Care - Karen J. Grandison, Louise De-Hayes, and M. S. Thambirajah

Overcoming School Refusal: A Practical Guide for Teachers, Counsellors, Case-workers and Parents - Joanne Garfi

The Art of Game Design - Jesse Schnell

A Theory of Fun for Game Design - Raph Koster

Intervjuer & veiledning

Marikken Høiseth, NTNU

Trond Are Øritsland, NTNU

Sindre Holme, Tackl

Krister Fjermestad, UiO

Kilder