

Fra adgang til deltakelse: Universell regulering i skolen

Shahram Ariafar, daglig leder i Special Needs Toys Norway

Universell utforming har vært avgjørende for å sikre fysisk tilgjengelighet i skolen. Forskning på selv-regulering og læringsmiljø viser imidlertid at adgang ikke nødvendigvis innebærer reell deltakelse. Mange elever påvirkes i betydelig grad av læringsmiljøets sensoriske og strukturelle egenskaper. Denne artikkelen introduserer begrepet universell regulering som et supplement til universell utforming. Universell regulering forstås her som systematisk utvikling av reguleringsstøttende læringsmiljøer som reduserer unødig belastning og fremmer konsentrasjon, trygghet og deltakelse.



Shahram Ariafar

Artikkelen drøfter begrepets teoretiske forankring, sentrale dimensjoner og betydning for skolens systematiske kvalitetsarbeid.

Innledning

Universell utforming har hatt avgjørende betydning for utviklingen av et mer tilgjengelig og inkluderende samfunn. Gjennom plan- og bygningslovgivning og tekniske forskrifter er det etablert tydelige krav til fysisk tilgjengelighet, med mål om å sikre likeverdig adgang til offentlige bygg og arenaer. I utdanningssektoren har dette bidratt til at flere elever kan delta i det ordinære fellesskapet.

Samtidig reiser nyere kunnskap om selvregulering, stressbelastning og sansebearbeiding et spørsmål som går utover

fysisk tilgjengelighet: Er læringsmiljøene vi utvikler, faktisk reguleringsstøttende?

Denne artikkelen argumenterer for at arbeidet med universell utforming bør suppleres med et systematisk fokus på det som her betegnes som universell regulering – forstått som miljømessig tilrettelegging som støtter elevers evne til å regulere oppmerksomhet, aktivering og emosjoner.

Regulering som forutsetning for læring

Selvregulering er en grunnleggende forutsetning for læring og sosial deltakelse. Forskning viser at evnen til å regulere oppmerksomhet og emosjoner har nær sammenheng med både faglig utvikling og sosial fungering (Blair & Raver, 2015). Reguleringsevnen er imidlertid ikke bare en stabil egenskap ved individet; den påvirkes kontinuerlig av kontekstuelle forhold.

Shanker (2016) beskriver hvordan fysiologisk og emosjonell aktivering formes i samspill med miljømessige stressorer. Høyt lydnivå, uforutsigbarhet, visuell kompleksitet og hyppige krav om kognitiv omstilling kan bidra til økt belastning, særlig hos barn med sårbar reguleringskapasitet.

I et slikt perspektiv kan læringsmiljøet forstås som en aktiv medspiller i reguleringsprosessen. Spørsmålet blir derfor ikke bare hva den enkelte elev mestrer, men også hvordan omgivelsene påvirker elevens reguleringsforutsetninger.





Fra fysisk tilgjengelighet til funksjonell tilgjengelighet

Universell utforming retter seg primært mot fysisk tilgjengelighet og likeverdig adgang. Begrepet universell regulering foreslås som et supplement, med fokus på funksjonell tilgjengelighet – i hvilken grad miljøet faktisk muliggjør konsentrasjon, trygghet og deltakelse.

Universell regulering kan defineres som systematisk tilrettelegging av fysiske og pedagogiske miljøer som støtter regulering av oppmerksomhet, aktivering og emosjoner hos alle elever, med særlig hensyn til elever med økt sårbarhet.

Denne forståelsen ligger nært et relasjonelt og systemisk perspektiv innen spesialpedagogikk, der utfordringer forstås i samspill mellom individ og miljø (Nordahl mfl., 2018). Dersom miljøet systematisk overbelaster enkelte elever, vil tiltak som ensidig rettes mot individet ofte ha begrenset effekt.

Dimensjoner ved universell regulering

For at begrepet ikke skal forbli normativt eller metaforisk, må det operasjonaliseres. Tre sentrale dimensjoner kan fremheves.

Sensorisk belastning og balanse

Forskning på sansebearbeiding og arousal viser at barn varierer betydelig i toleranse for sensorisk stimulering. Læringsmiljøer med høy og vedvarende sansebelastning kan bidra til økt stressrespons, særlig hos elever med nevrodivergente utviklingsforløp. Arbeid med universell regulering innebærer derfor systematisk vurdering av lysforhold, akustikk, visuell kompleksitet og rommets oversiktighet.

Struktur og forutsigbarhet

Kognitiv belastning reduseres når omgivelsene er strukturerte og forutsigbare. Tydelig organisering av rom, konsistent bruk av visuelle støttesystemer og klare overgangsstrukturer kan bidra til å frigjøre kapasitet til læring. Forutsigbarhet fungerer i denne sammenhengen som en viktig reguleringsstøtte.

Tilgjengelige reguleringsstrategier

Selv i godt strukturerte miljøer vil behovene variere. Universell regulering forutsetter derfor at læringsmiljøet gir tilgang til reguleringsmuligheter, som midlertidig skjerming, variasjon i arbeidsstillinger og fleksible soner med ulik grad av aktivering. Når slike løsninger er integrert i fellesskapet, reduseres også risikoen for stigmatisering.

Forebygging og inkluderingsarbeid

Et sentralt poeng ved universell regulering er at det representerer en forebyggende tilnærming. I stedet for å iverksette individrettede tiltak etter at utfordringer har oppstått, rettes oppmerksomheten mot miljøets grunnstruktur.

Dette samsvarer med anbefalingene i NOU 2018:6 Inkluderende fellesskap for barn og unge, der det understrekes at kvaliteten på det ordinære tilbudet er avgjørende for å redusere behovet for spesialpedagogiske tiltak.

Universell regulering kan dermed forstås som en konkretisering av et slikt systemperspektiv, med særlig vekt på reguleringsstøttende omgivelser.

Implikasjoner for skoleutvikling

Dersom universell regulering skal få praktisk betydning, må perspektivet integreres i skolens systematiske kvalitetsarbeid. Dette kan blant annet omfatte kartlegging av sensorisk belastning i ulike rom, vurdering av strukturell forutsigbarhet og bevisst utvikling av reguleringsoner som en del av fellesskapet.

Ved planlegging av nye skolebygg kan reguleringsperspektivet inngå i kravspesifikasjonen på linje med universell utforming. På denne måten blir regulering ikke et tilleggstiltak, men en del av skolens grunnstruktur.

Avslutning

Universell utforming har vært avgjørende for å sikre fysisk tilgjengelighet. Samtidig viser kunnskap om regulering og læring at tilgjengelighet alene ikke er tilstrekkelig for å sikre reell deltakelse.

Universell regulering representerer et nødvendig supplement ved å rette oppmerksomheten mot miljøets betydning for elevers reguleringskapasitet. Når læringsmiljøer utvikles med regulering som premiss, styrkes forutsetningene for læring, trivsel og inkludering.

Adgang er et nødvendig første steg.

Deltakelse forutsetter at miljøet gjør det mulig å fungere.

Referanser

- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731.
- Nordahl, T. mfl. (2018). Inkluderende fellesskap for barn og unge (NOU 2018:6).
- Shanker, S. (2016). *Self-Reg: How to Help Your Child Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life*. Penguin.