



ØYVIND FALLMYR

Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen

En emosjonsfokusert tilnærming

UNIVERSITETSFORLAGET

Boka kan bestilles på adressen nedenfor

(Høyreklikk-hyperkobling-åpne hyperkobling)

Den har en egen nettressurs med nedlastbare pdf-filer med enkle råd og tips til lærere og foreldre, bla om råd for selvreguleringsvansker

<https://www.universitetsforlaget.no/nettbutikk/folelshandtering-og-relasjonsbygging-i-skolen-uf.html>

Øyvind Fallmyr

Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen

Et emosjonsfokuset perspektiv

Øyvind Fallmyr, psykologspesialist

Atferdsspråk		Følelssespråk
Forstyrrende	vs.	Ivrig og interessert
Frekk og utprøvende	vs.	Skamfull eller sint
Uvillig og vegrende	vs.	Skamfull og engstelig
Brå og pågående	vs.	Ivrig og veldig engasjert
Forstyrrende	vs.	Kjedsomhet eller sinne
Urolig	vs.	engstelig
Urolig	vs.	Kjedsomhet
Urolig	vs.	skuffet
Lat	vs.	Avmakt
Impulsiv	vs.	Ivrig og forventningsfull
Impulsiv	vs.	Eventyrlyst og fändenivoldsk
Impulsiv	vs.	sint

- **Å bli oppmerksom på og benevne følelser, demper intensiteten i følelser** (avvæpnede, lufta går litt ut av ballongen, som å sette inne en ventil, blir overrasket og tenksomme)
- **Å vise aksept for og utforske følelser som er uønskede, ubehagelige og brysomme, skaper vitalitet og øker tilpasningsevne.**
- **Å validere følelser og be om unnskyldning når man har sagt eller gjort noe dumt, reparerer relasjonen.**

- Gode og trygge relasjoner krever forståelse og håndtering av egne og andres følelser og behov, dvs emosjonell intelligens

Følelser og relasjon

- Elevene **lærer at deres følelssesignaler er gyldige** og betyr noe. Det skaper indre ro, bedre selvfølelse og forebygger tilpasningsvansker
- Lærer **skjønner bedre hva elevens atferd er uttrykk** for og hva eleven trenger.
- Relasjonen til læreren **blir mer tillitsfull og trygg**

En følelsesbevisst skole

- **Bedrer selvreguleringsferdigheter** som impulskontroll, fleksibilitet, konsentrasjon, planleggingsevne, selvevaluering m.m.
- Elevene vil sannsynligvis **oftere oppleve ”læringsfølelsene”** glede, nysgjerrighet, iver og stolthet.
- Lærere vil lettere **oppdage og forstå egne negative følelser** og hvordan de påvirker samspillet med elevene. Det kan snu onde sirkler.

- Alle følelser skal aksepteres, og helst komme til uttrykk i en trygg relasjon, spesielt de ”negative”.
- ”Positive” følelser aksepteres, ”Negative” følelser oversees, korrigeres eller straffes.

To ulike syn på følelser

En følelses-neglisjerende skole

Ser ikke følelsene som ligger under og driver atferden

Har lav aksept for ”negative følelser”-ønsker at de skal forsvinne raskt

Tenker at ”negative følelser” er ødeleggende, forstyrrende og uønskede

Derfor:

Overser, korrigerer/regulerer eller sanksjonerer ”negative følelser”

Øyvind Fallmyr

En følelses-bevisst skole

Følelser oppdages, blir bekreftet og forstått. Det endrer følelser og atferd positivt. Spesielt når behovene under følelsene blir tatt hensyn til.

Tenker at sterke ”negative” følelser er som oljelampa i bilen. Vi må stoppe opp og finne ut hva som er i veien.

Tenker at sterke negative følelser er en god anledning til å styrke båndet mellom elev og lærer.

Følelser signaliserer viktige psykologiske behov

Hvordan snakke med høyre hjernehalvdel?

- ”Vi må altså aktivere de hjerneområdene som er døve for ordenes meningsinnhold for å skape endringer i væremåte og relasjoner” (Schore, 2012).

- Ungdommen vil ikke bidra i gruppearbeid og sier: ”Jeg gidder ikke å slave for dere, gjør det selv.”
- mulig voksenrespons: ”Nå oppfører du deg veldig egoistisk og barnslig, du må lære deg å bidra du også.”
- Den voksnes agenda: Den voksne vil at ungdommen ikke skal dumme seg ut og blamere seg og heller ikke slippe unna noe som er en felles plikt.
- Barnets primærfølelse: sinne.
- Bedre voksenrespons: ”Noen ganger er det slitsomt å jobbe sammen, kom så får jeg høre hva du reagerer på.”

Synlig atferd

Elev vil ikke hilse i døra

"Guidespråk"

TANKEGUIDE

Atferd og
tankepråk

FØLESESGUIDE

Følelser og
relasjonsspråk

Guiding

ATFERDS-
PÅPEKNING

Du er den eneste som ikke hilser, Hans!

TANKESØK

Hvorfor hilser du ikke?

FØLESE-
PÅPEKNING

Kjennes det ugreit å hilse, Hans?

FØLESE-
SØK

Du virker litt irritert av å måtte hilse. Er det sånn?

- Fra boken ”De utrolige årene” (Webster-Stratton, 2005) ”det bekymrer meg at Dag slår de andre elevene i klassen. Jeg vil gjerne at vi samarbeider om å lage en plan for å få han til å bli mer samarbeidsvillig”.
- fokuserer på atferd (han slår)
- problem- og måldefinering skjer på atferdsnivå
- forhåndsdefinerer hva målet er

Atferds-og elevfokusert tilnærming

”det bekymrer med at Dag slår de andre elevene i klassen. Har dere foreldre noen tanker om hva slagene til Dag er uttrykk for?” (å slå kan være et tegn på at barn er sinte og trenger å beskytte seg, at de har fått en rolle som slem som de vedlikeholder med å slå, at de har lært at de kan få viljen sin med å slå, eller de slår fordi de egentlig føler noe annet enn sinne, for eksempel er redde eller føler seg krenket)

- En fortolkende og åpen holdning
- Vurderer lærerens bidrag
- Endre uønsket atferd gjennom en dialog som vekker sunne følelser som gir informasjon om hva eleven trenger.

Følelser- og samspillsfokusert tilnærming

	Atferdsfokusert tilnærming	Følelsesfokusert tilnærming
Motivasjon	Ytre belønning positive følelser.	Indre følelsesstyrt motivasjon (alle følelser) som fremmer ulike psykologiske behov.
Endringsmekanismer	Tilføre ytre struktur, øke forutsigbarhet, belønning (positive opplevelser og positiv oppmerksomhet), konsekvenser (straff) og økt mestring. Bedre relasjoner gjennom sosial ferdighetstrening.	Hjelp til å aktivere et spekter av sunne grunnfølelser, få tilgang på underliggende behov, møte behovene. Reparere relasjonsbrudd og bedre relasjoner gjennom en opplevelse av å bli forstått og møtt følelsesmessig.
Atferdstolkning	Atferd tolkes i lys av regler og normer, det som utløser atferden og effekten av atferden.	Atferd tolkes i lys av relasjoner, underliggende følelser og behov som driver atferden.
Syn på følelser	Redusere negative følelser, øke positive følelser. Vektlegging av følelsesregulering.	Ønsker alle følelser velkommen, også de såkalt negative. God følelseshåndtering fremmer problemløsning, selvregulering og tilpasning: sunne følelser (for eksempel sunn tristhet eller sunt sinne) som endrer usunne (for eksempel frustrasjon)
Lærerrolle Øyvind Fallmyr	Tilrettelegger, coach og motivator	Følelsesguide og meningskaper



Holding mind in mind.

Å være opptatt av egne og andres mentale tilstander.

Å se seg selv fra utsiden og andre fra innsiden.

Å forstå misforståelser.

Mentalisering

- Ikke-evaluerende og akseptfokusert holdning, fremmer selvaksept og demper skam.
- Å bli lyttet til av en som prøver å forstå, fremmer evnen til å lytte til egne opplevelser og bli mer tydelig og ekte.
- Sann empati har ingen evaluerende eller diagnostiserende kvalitet. Det handler om å jobbe innenfra den andres referanseramme

Ubetinget positiv anerkjennelse og empati

Hva føles?

- [HTTPS://www.youtube.com/watch?v=N1pTZTHZF4E](https://www.youtube.com/watch?v=N1pTZTHZF4E)

- Følelser er et **navigasjons- og signalsystem**, som forteller oss og andre hva vi trenger - de fremmer tilpasning og overlevelse.
- Følelser er **motivasjon**. De igangsetter og driver atferd.
- Følelser er **et språk** som må avkodes og forstås, og er viktige for å ta valg, sette mål, igangsette handlinger og løse problemer.
- **Å endre følelser endrer atferd**

Hva er følelser?

Følelseskompetanse

Følelseskunnskap

Følelshåndterings-
ferdigheter

Følelseskunnskap

12 grunnfølelser

Kunnskap om
Følelshåndtering

Hva er sunne og
usunne følelser

Prinsipper for å
endre følelser

Følelshåndtering (Emosjonell intelligens)

God forståelse

Legge merke til følelser

Tolerere følelser

Ha et språk for følelser

Finne ut hva følelser betyr

God reaksjon

Synliggjør og aksepter følelser ved å vise egne og bekrefte andres

Beskrive følelser med ord og metaforer

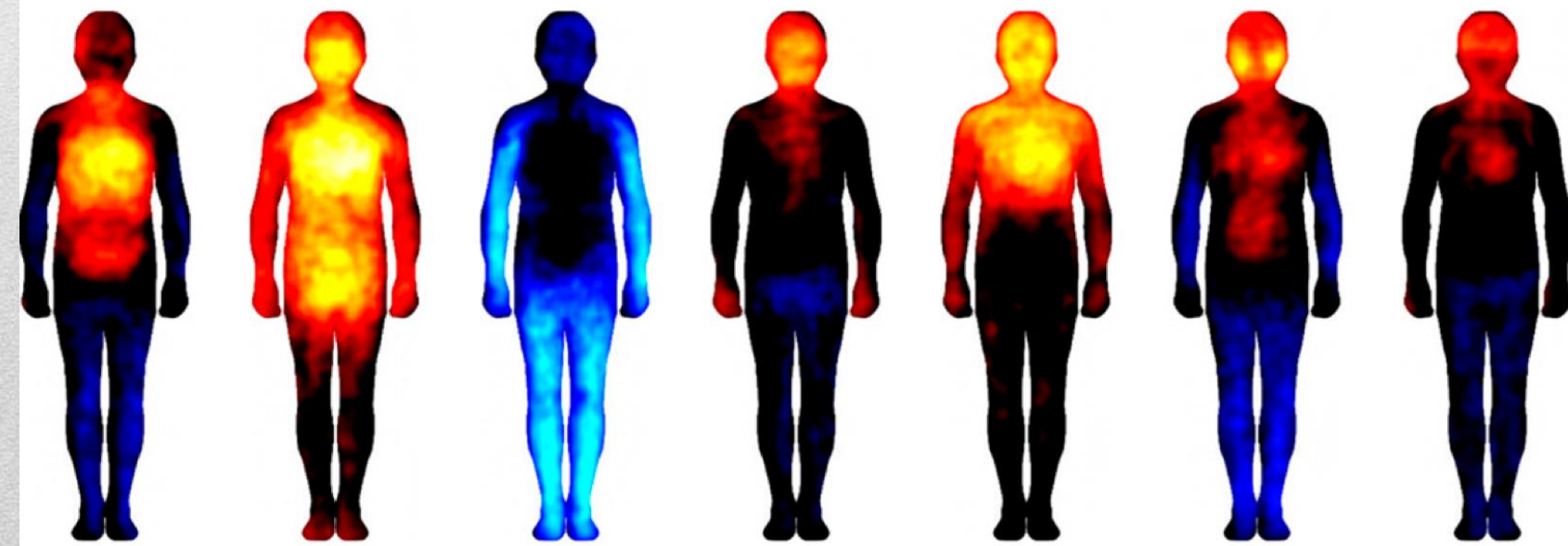
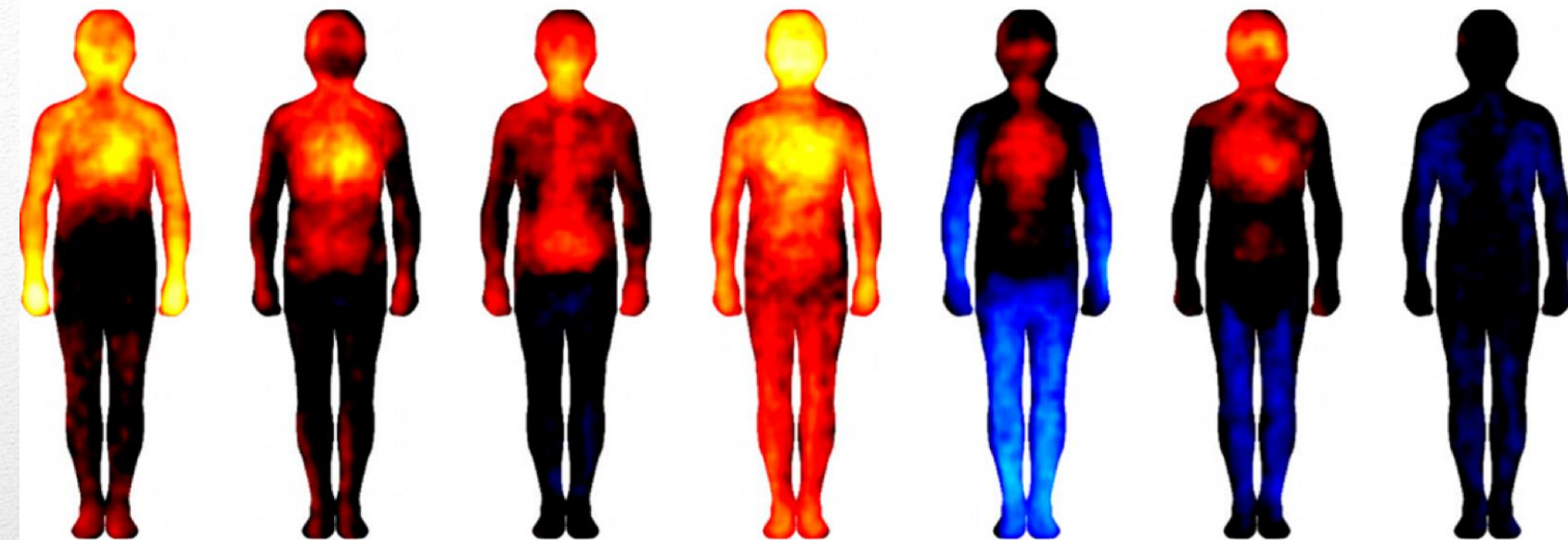
Handle hensiktsmessig på følelsen når du vet hva den signaliserer

- mindre psykiske symptomer og relasjonsproblemer (Solbakken, Rauk, Solem, Lødrup, & Monsen, 2017).
- Our results indicate that capacity for dealing effectively with emotion can explain a substantial proportion of the variation in **psychological symptoms, interpersonal distress, and social role dysfunction**
- **high levels of psychological distress** probably depends more on inadequate capacity for **experiencing affects** than on inadequate capacity for expressing them.

**God følelshåndtering bedrer
relasjoner og reduserer
lidelse/symptomer**

12 grunnfølelser

Anger Fear Disgust Happiness Sadness Surprise Neutra



Anxiety Love Depression Contempt Pride Shame Envy



Intensitet (fra mildt til sterk)	Frustrert, irritert, opprørt, sint, forbannet, rasende.
Indre kjennetegn	Varmefølelse, strammer muskler i kjeve og never/sammenknepte lepper, stirrende blikk, sammenknepte øyne, heve stemmen. Indre stemme som sier: urettferdig, jeg finner meg ikke i dette, du skal få igjen..
Ytre kjennetegn	Dypere og langsommere pusting, sammenbitte kjever, varmfølelse i hendene. Ansiktet endrer seg med stirrende blikk, øyenbryn samler seg på midten og trekkes nedover, leppene strammer seg, høyere stemmevolum
Behov / Positiv betydning	Verne om autonomi, grensesetting for urimelige krav, hindre noen å ta fra deg noe som er viktig for deg, gjenopprette rettferdighet, bekjempe trusler. Sinne er også viktig kilde til energi og kraft for å håndtere fysisk og følelses krevende utfordringer som for eksempel i sport. Hensiktsmessig sinne er det samme som sunn selvhevdelse og grensesetting som ikke ødelegger relasjoner, men styrker dem fordi personen blir mer tydelig.
Handlingstendens	Rope nei, kjeft/protestere, nekte, slå, true, ta igjen
Utløser	Andre prøver å ta fra deg noe som er viktig, grensekrenkelser, motsvar på andres sinne.
Negativ form	Aggresjon / utagering, impulsivitet, ødelagte relasjoner. Uhensiktsmessig sinne er aggresjon som skaper avstand eller sinne som inntar andre former som sekundærfølelser som frykt, skyld, skam jmf. "når jeg får lyst til å si nei, så får jeg så dårlig samvittighet"

Forakt / avsky

Intensitet (fra mildt til sterk)	Skepsis, indignasjon, motvilje, aversjon, ekkelt, heslig, avsky, forakt.
Indre kjennetegn	Tilbaketrekking og avstandstagning, kvalmefølelse, sinne /hat
Ytre kjennetegn	Overleppa trekkes oppover, griner på nesen (avsky), Forakt kan vises med at den ene munnviken heves.
Behov / Positiv betydning	Ta avstand fra eller fjerne seg noe som kan skade eller være uheldig for deg, de eller det du bryr deg om.
Handlingstendens	Ta avstand fra fysisk og moralsk, skape barriere ved for eksempel å redusere empati eller dehumanisere.
Utløser	Noe som truer vår eksistens eller våre felles normer, brudd på tabuer utløser oftest forakt og avsky.
Negativ form	Hat, forakt for svakhet, utstøting av de som er annerledes

Intensitet (fra mildt til sterk)	Skuffet, lei, nedfor, savn, trist, sorgtung, ulykkelig
Indre kjennetegn	Gråt, langsommere motorisk tempo, redusert ansiktsmimikk og kroppsspråk, klump i halsen, press bak øynene, gledeløshet.
Ytre kjennetegn	Ansiktet endres med øyne som ikke fokuserer på noe, munnvikene senkes lett, mindre tonus i ansiktsmuskulaturen, lavere stemmevolum og mykere tone i stemmen.
Behov / Positiv betydning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bearbeide og synliggjøre tapsopplevelser slik at man får trøst, savn omdannes til ny tilknytning. 2. Finne ut av og skaffe seg det man har savnet enten man vet hva det er eller ikke (selvstendighet, autonomi, tilknytning, tilhørighet, finne en dypere mening med livet etc.)
Handlingstendens	Søke trøst, eller bruke tid på å hente frem minner, justere forventinger gradvis, forsone seg. Å savne noe som bunner i psykologiske behov skiller seg fra misunnelse ved at savnet er der på tross av hva andre har eller ikke har.
Utløser	Tapsopplevelser, tapsopplevelser kan være tap av selvaktelse pga. uoppnådde mål, tap av helse, tap av forventinger (skuffelse) eller savn pga. udekkede behov,
Negativ form	Avmakt, håpløshet, lært hjelpeløshet

- Interesse/ iver
- glede
- overraskelse
- frykt
- sinne
- skam
- skyld
- tristhet
- avsky/forakt
- sjalusi
- ømhet/hengivenhet
- stolthet

MOTIVASJON / BEHOV

1. TILKNYTNING (tilhørighet, å bli forstått, å bli regulert/kjenne trygghet)
2. AUTONOMI / GRENSESETTING
3. UTFORSKING / MESTRING

12 grunnfølelser og motivasjon

- interesse / iver
- glede
- overraskelse
- frykt
- sinne
- skam
- skyld
- tristhet
- avsky/forakt
- sjalusi
- ømhet/hengivenhet
- stolthet

MOTIVASJON / BEHOV

1. TILKNYTNING / TILHØRIGHET

2. AUTONOMI / GRENSESETTING
(å bestemme/ta valg, å si nei, å
være uenig)

1. UTFORSKING / MESTRING

12 grunnfølelser og motivasjon

- interesse /iver
- glede
- overraskelse
- frykt
- sinne
- skam
- skyld
- tristhet
- avsky/forakt
- sjalusi
- ømhet/hengivenhet

MOTIVASJON / BEHOV

1. TILKNYTNING / TILHØRIGHET

2. AUTONOMI / GRENSESETTING

1. UTFORSKING / MESTRING
(søke nye stimuli, lære, få nye
ferdigheter/ressurser, mestre)

12 grunnfølelser og motivasjon



Linken mellom grunnfølelser og behov

Øyvind Fallmyr

Interesse/iver

Motiverer oss til å finne (nyhet), oppnå noe (belønning), endre noe, involvere seg i noe viktig, fremmer lek, spontanitet, kreativitet og læring, bygge ressurser.

Glede

Motiverer oss til å dele positive opplevelser med andre, skape tilknytning og fellesskap, redusere usikkerhet, stressreducerende, skaper overskudd. Ønske om å bevare det som utløser følelsen, belønningsfølelse for å oppnå noe positivt som øker sjansen for at du gjør mer av det som gir følelsen

Overraskelse

Motiverer oss til reorientering, behov for å endre forståelse, perspektiv, forventninger. Får oss til å stoppe opp og tenke

Frykt

Motiverer oss til å unngå truende / uforutsigbare situasjoner og søke trygghet/sikkerhet. Det kan være en trussel mot en selv, tilknytningspersoner eller mot selvbildet (prestasjonsangst).

Sette personen i beredskap for flukt eller frysreaksjoner.

Motiverer oss for å gjenopprette kontakt med den som gir omsorg.

Sinne

Motiverer oss til autonomi/grenser, selvhevdelse/grensesetting for urimelige krav, hindre noen å ta fra deg noe som er viktig for deg, gjenopprette rettferdighet, bekjempe trusler. Sinne er også en viktig kilde til energi og kraft for å håndtere fysiske og følelseskrevende utfordringer. Setter oss i kampberedskap.

Skam

Motiverer oss til å følge gruppens normer, beholde status og forbedre oss, opprettholde harmoni i gruppen. Skam gir anger og motivasjon til endring. Viktig for forsoning

Skyld

Motiverer oss til forsoning, reparere relasjonsbrudd eller brist, gjenopprette skaden eller dempe smerten som er påført andre, eller gi tilbake noe som er tatt fra andre slik at tilknytning gjenopprettes.

Ønske om å bevare selvbilde som en pålitelig og redelig person.

Tristhet

Motiverer oss til å bearbeide og synliggjøre tapsopplevelser slik at vi får trøst, savn omdannes til ny tilknytning.

Motiverer oss til å skaffe oss det vi har manglet/savnet. Tristheten ”forteller” hva det er (selvstendighet, autonomi, tilknytning, tilhørighet, finne en dypere mening med livet etc.).

Avsky/forakt

Motiverer oss til å ta avstand fra fysisk skadelige objekter eller stoffer, skape barriere og avstand til individer som truer vår moral eller status og tilhørighet. Kan skje ved å unngå identifisering med , eller å redusere empati eller å dehumanisere.

Sjalusi

Bevare relasjonen til den du er glad i, beholde tilknytning.

Ømhet/hengivenhet

Motiverer oss til nærhet, tilknytning og tilhørighet.

Stolthet

Motiverer oss til å leve opp til normer og ønsker fra dem man er knyttet til eller beundrer. Behov for å bli sett og bekreftet. Fremmer status i gruppen og gruppetilhørighet, øker motivasjonen for å anstrenge seg mot langsiktige mål. Bygger selvtillit.

Kunnskap om følelshåndtering



Følelsesutforskning

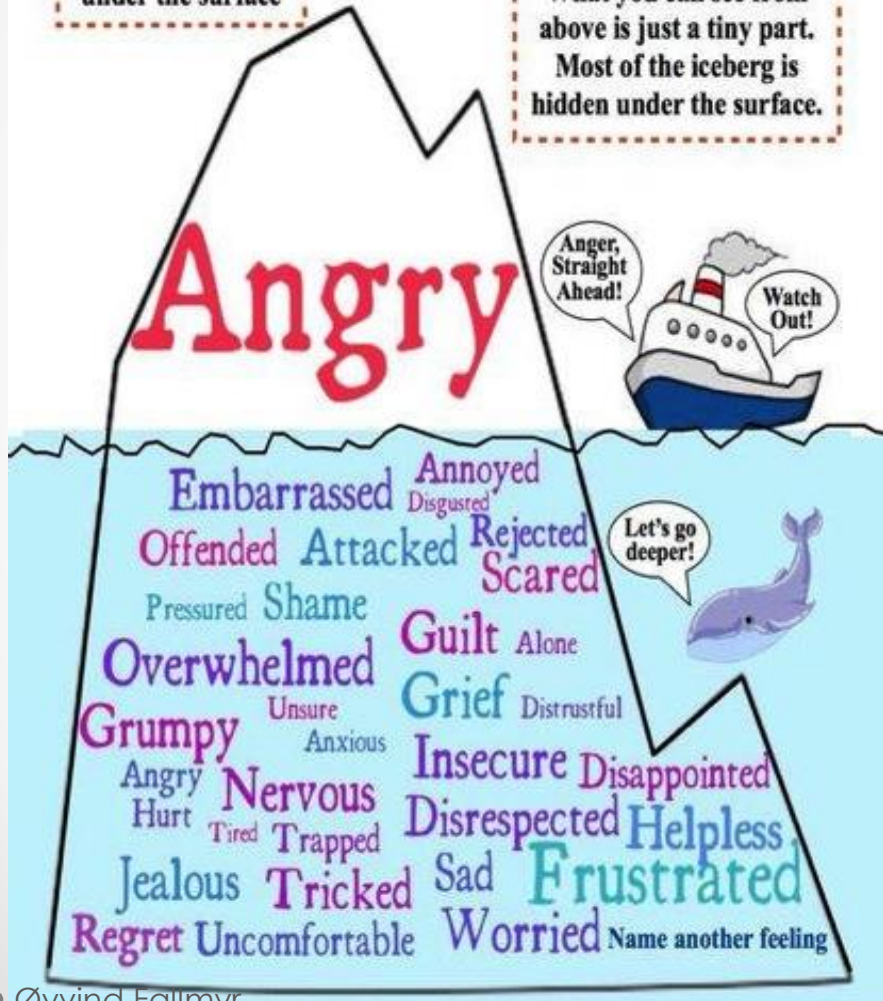
Følelseguiding

Følelsesfokuset kommunikasjon

Anger Iceberg

Sometimes when we are angry, there are other emotions under the surface

Icebergs are giant floating pieces of ice found in the coldest parts of the ocean. What you can see from above is just a tiny part. Most of the iceberg is hidden under the surface.



Fra kaos til orden

Hvorfor er følelshåndtering vanskelig ?

- Vi ser **lettere atferd** enn underliggende følelser og psykologiske behov
- Vi **mangler ord** for følelser og **trening** på å oppdage og validere dem
- Vi er **for opptatt av positive følelser** og positiv atferd slik at ubehagelige og sterke følelsene neglisjeres.
- Vi er for lite oppmerksomme på **hvordan** de sier ting (kroppsspråk, stemmevolum, ansiktsuttrykk)

- Vi **overveldes** av barnas sterke følelessignaler
- Vi **fanger ikke opp barnas svake** følelessignaler.
- **Voksenkultur på å ikke forsones** etter konflikter eller relasjonsbrudd.
- **Holdninger** som at barn ikke trenger eller blir bortskjemte hvis de får oppmerksomhet på følelser eller at oppmerksomhet på negative følelser forsterker dem.

- Å se og tåle følelser leder oss til elevens psykologiske behov og det fremmer tilpasning.
- Følelshåndtering = å fremme følelsesprosessering
- Å tåle alle følelser, men ikke all atferd
- Å skille mellom sunne og usunne følelser skaper orden i følelseskaoset

Hva er essensen i god følelshåndtering?

Hva er sunne og usunne følelser ?

(adaptive og maladaptive)

- Primære, sunne, adaptive grunnfølelser

De som passer til situasjonen og gir tilpasning

- Primære, usunne, maladaptive grunnfølelser

De 12 grunnfølelsene, men alt for sterke pga. negative erfaringer

- Sekundærfølelser

De som erstatter følelser som undertrykkes (triste menn som viser sinne, sinte kvinner som gråter)

Instrumentelle følelser

Krokodilletårer, skinnangrep for å skremme



<https://www.youtube.com/watch?v=vuDLFGb7khA>

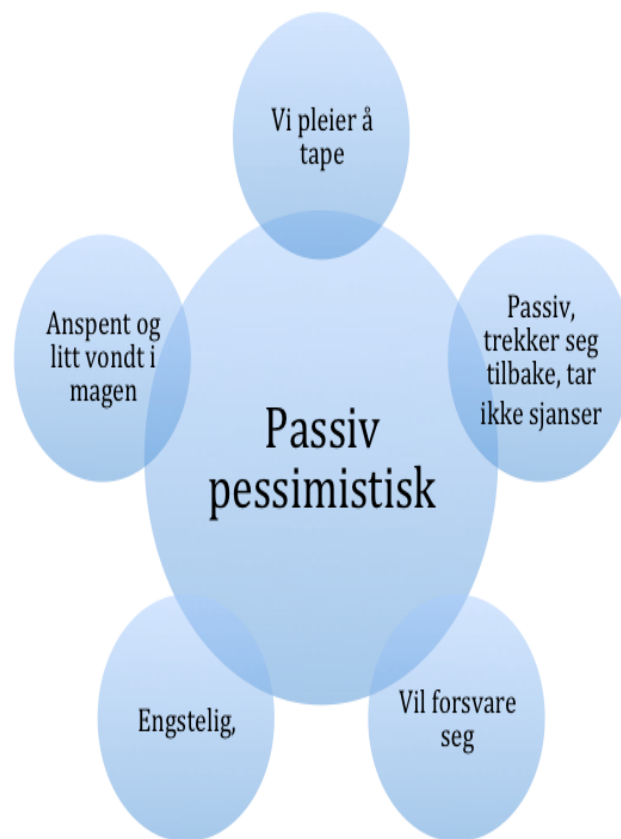
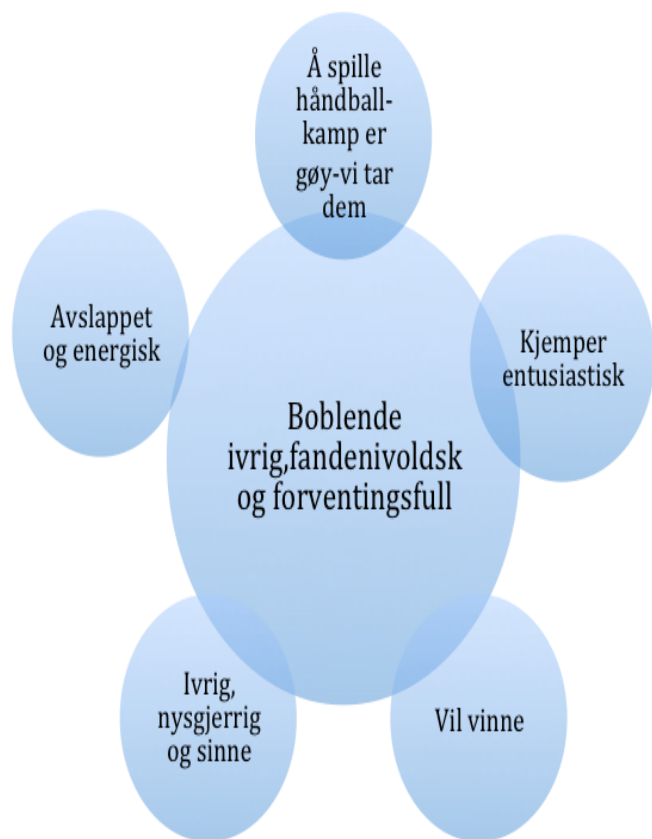
Sammensatte negative følelser

- Depresjonsfølelse, angst, avmakt, håpløshet, agitasjon / indre uro, irritabilitet, bitterhetsfølelse, mistillit, mistenksomhet, tomhetsfølelse, frustrasjon, fiendtlighet, ensomhetsfølelse, fremmedgjorthetsfølelse, overdreven skyldfølelse, tvil, overdreven skamfølelse, hat, selvforakt, skadefryd.

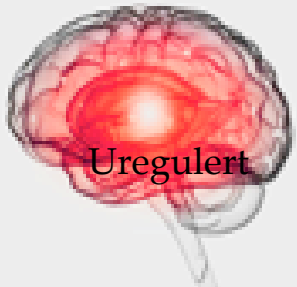
Sammensatte positive følelser

- tillit, håp, takknemlighet, lettelse, ro, samhørighet, kjærlighet, beundring, aksept, fandenivoldskhet/frihetsfølelse, medfølelse, raushets, ærefrykt (kanskje nøytral sammensatt følelse), tiltrekning og lyst.

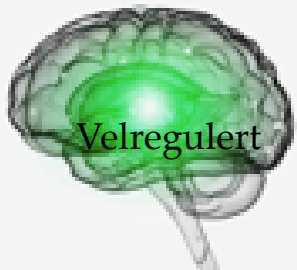




Følelsesregulering



Toleransesonen



Aktiveringsnivå

Hyperaktivering

Optimal aktivering

Underaktivering

Trygghetsnivå

Fare

Trygghet

Livsfare

Dominerende ANS-system

Kamp-Flukt
(Raseri-Panikk)

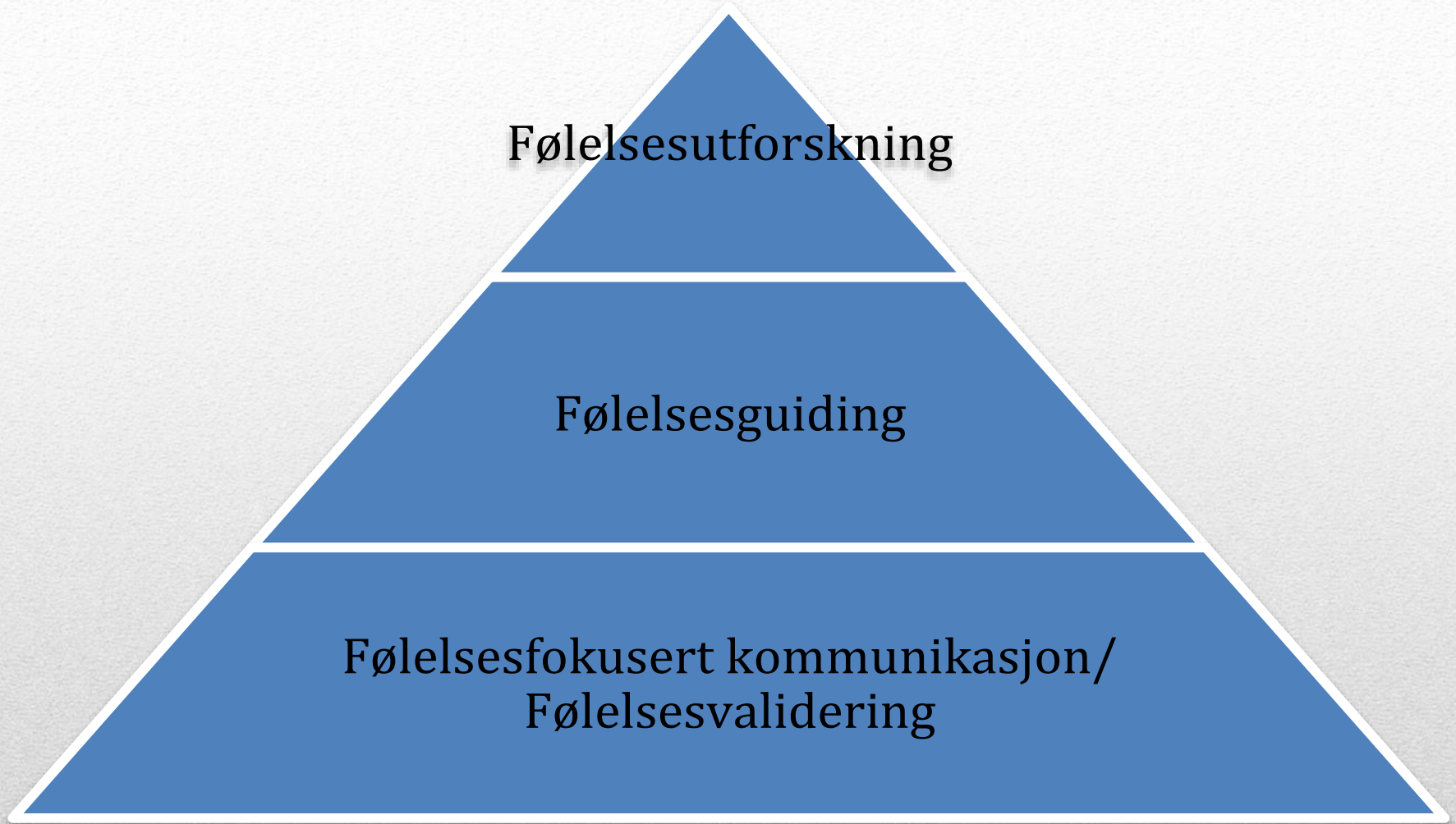
Sosial innstilthet
hvile/ro

Frys-reaksjoner
Dissosiasjon/avs
palting

- ”Utrygge barn leter etter faresignaler, de mistolker informasjon negativt og de kan ”iscenesette” faresignaler ved å få voksne til å bli sinte, krenkende eller avvisende”
- Utrygge barn trenger trygghetssignaler fra voksne for å være velregulerte, hva er dine trygghetssignaler?

Følelsesfokusert problemløsning

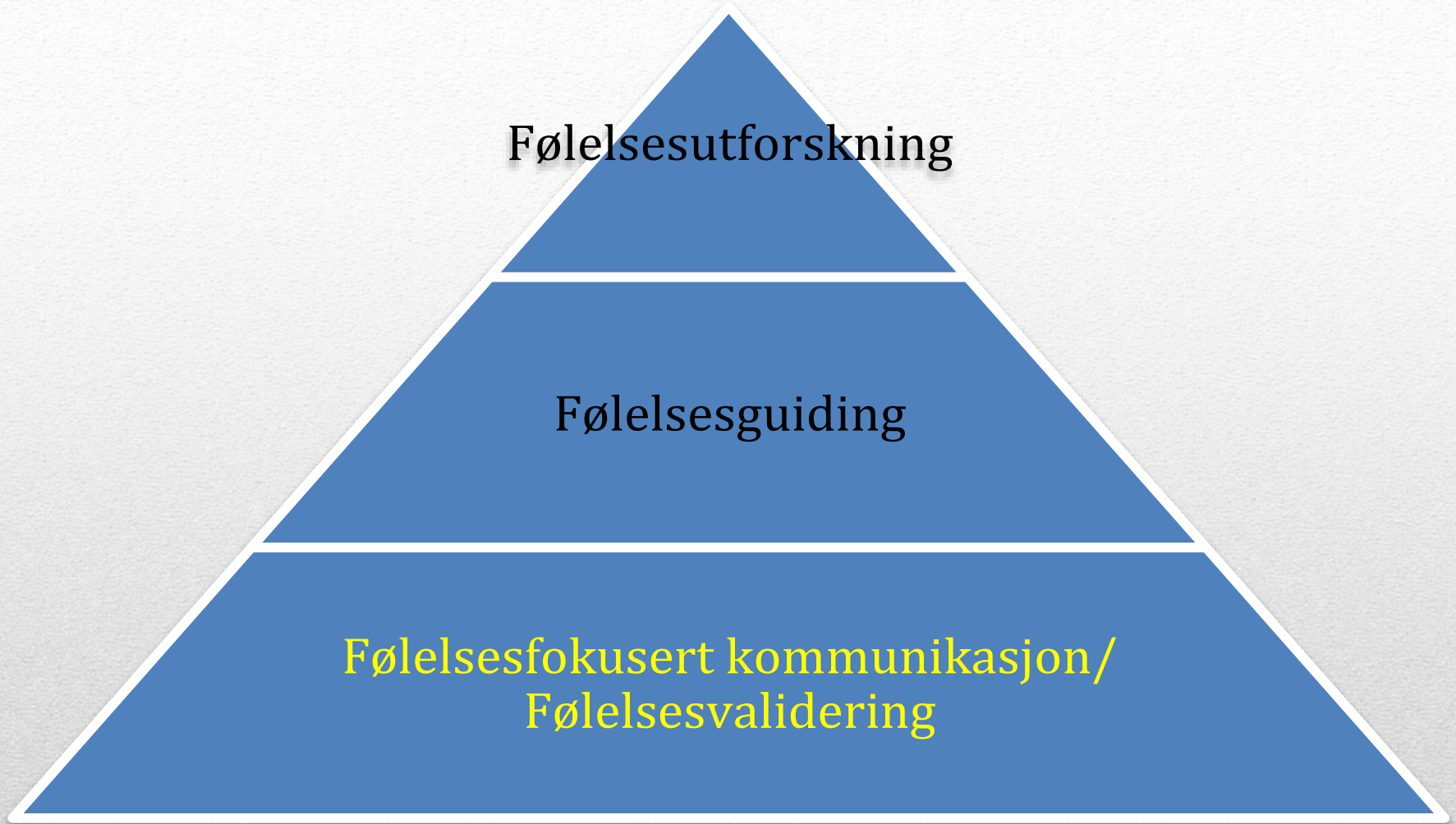
Hvordan endrer man følelser med følelser?



Problemløsningspyramiden-å

Øyvind Fallum

endre følelser med følelser



Problemløsningspyramiden

- Elevene viser frem morsomme tegninger de nettopp har tegnet som en del av engelskundervisningen. Det vekker latter og glede i hele klassen. Mens dette skjer kommer eleven som har vært ute og hatt en prøve inn i klassen. Det god stemning og lærer sier til klassen: ”Dette var morsomt”, men føyer til mens hun ser på eleven som kom inn midtveis: ”det var litt kjedelig for deg da ”Petter”, som ikke fikk tegna, men det var jo viktig å bli ferdig med den prøven da”. Eleven smiler og nikker.

Eksempel fra en 3. klasse:

- lærer ledet klassen sin med både autoritet og varme. Hun brukte prinsipper fra læringspsykologien med å gi mye ros for å fremme ønsket atferd og hun overså småuro slik at det ikke ble forsterket. Hun var stadig bortom den urolige og ukonsentrerte gutten og tok på han. I samtalen med henne etterpå spurte jeg om hun hadde prøvd belønningssystemer for å motivere til fokusert innsats. Hun svarte: ”ja det har vi, men det virker bedre å stryke han litt på ryggen med jevne mellomrom”. Hun hadde skjønt at det ikke var en belønning etter prestasjon, men aktivering av rett følelse som gav ønsket atferd for denne gutten.

Eksempel fra en 5. Klasse:

- Det er ingen som liker meg!!! Jeg har ingen venner!
- Hva svarer du?

”Det er ingen som liker meg”

Laget av Anne Hilde Vassbø
Hagen og Hanna Aardal

Validering og invalidering

Det er en kjip følelse å ha. Tipper at det er ganske ensomt.

Positiv
validering

Positiv
invalidering

Selvfølgelig er det mange som liker deg. Jeg liker deg jo!

Ja det har du rett i. Det er virkelig ingen som liker deg.

Negativ
validering

Negativ
invalidering

Klart folk liker deg. Du må bare slutte å være så sint og oppføre deg.

**Validering= gjøre gyldig,
være lovlig**

- ”Det er ingen som liker meg”
- ”Du bestemmer ikke over meg”
- ”Jeg er mye bedre i matte enn Pål” (noe som ikke stemmer)
- ”Du er mammaen min du” (3. klassing til lærer)
- ”Jeg klarer ingen ting”
- ”Du forstår ingen ting”
- ”Du er en dust”
- ”Jeg er elendig i engelsk”
- Elev rekker opp hånda, får ordet og sier ”Petter er stygg og feit”
- ”Slutt å kjeft på meg!” (elev som får tydelig beskjed om å sette seg på stolen)

Hva svarer du?

- Tankeguide: **nei da, det er du ikke, du klarte jo oppgavene du fikk forrige uke.** Kommentaren er ment som trøst, realitetesorientering og oppmuntring. Men, den fjerner elevens følelse av avmakt, som kanskje eleven trenger at lærer ser.
- En følelsesguide kan si: **”Kjennes det som du ikke klarer noen ting? Får du lyst til å gi opp?** Hvis avmakten får plass, og blir anerkjent, vil kanskje eleven få litt mer støtte og antakelig selv komme på at situasjonen ikke er så ”svart” som han opplevde innledningsvis.

elev sier: ”jeg er verdens verste i matematikk”

Prinsippene for følelseguiding

- **1. Bli oppmerksom på elevens følelsestilstand, se etter grunnfølelser.**
- **2. Sett ord på følelsestilstanden og grunnfølelsene**
- **3. Bekrefte og gyldiggjøre følelsestilstanden/ grunnfølelsene og behovene**
- **4. Ta hensyn til behovene som ligger under følelsene**
- **5. Løs de praktiske problemene**

1. Bli oppmerksom på følelsestilstanden og grunnfølelser.

- Hva viser eleven? Ansiktsuttrykk, stemmekvalitet, kroppsspråk?
- Hva slags tanker eller handlinger viser den unge frem? Hvilken følelse svarer til den tanken eller den handlingen eller handlingstendensen til?
- Når du vet hva slags situasjon som utløste følelsen: hva ville du eller andre følt i samme situasjon?
- Hva slags behov hadde eleven i den situasjonen og hva slags følelse kan behovet ha trigget? Tilknytning, Grensesetting, Utforskning (se Gjemme seg = skam, redsel, forsvare seg = sinne, søke støtte og trygghet = redsel, tristhet)

2. Sett ord på sinnstilstanden eller følelsen(e) du ser i en undrende tone

- Finn ord, symboler og metaforer som beskriver følelsestilstanden. Symbolisering av følelsen med ord som passer og gir språklig mening til følelseskvaliteten, gjør at følelsens signalverdi kommer til syne. Du hjelper eleven med å skape mening og sammenheng.
- **”Oversett” kroppsspråk, atferd eller tanker med ”følelsesord”**
- ”Nå ser jeg at du reagerer på noe, du ser litt alvorlig ut”
- ”I dag virker det som du kanskje er litt utafor”?
- ”Nå høres det ut som du er: skuffet, sinna, lei deg ?etc.

- ”Det så ut som du skulle eksplodere som en vulkan. Kjentes det sånn ut?”
- ”Var det flaut og ekkelt”
- ”Nå ser du litt trist ut”
- ”Nå virker det som du er veldig skuffet”
- ”Ble du flau da du svarte feil? ”

3. Bekrefte og gyldiggjøre følelsen(e).

- Målet er å få eleven til å akseptere og forstå sine følelsesreaksjoner, enten de er usunne eller sunne
- Du kan si:
- ”Jeg kan skjønne at du ble irritert, fordi jeg forsto ikke at du trengte hjelp, og jeg vet jo at du blir urolig og frustrert når du må vente”.

Tips: ikke si MEN, si FORDI.

”Du virker lei deg nå, kanskje FORDI du måtte avslutte dataspillet?”.

- ”Du virker såret nå, kanskje FORDI kompisen din ikke holdt det han lovet?”

4. Møt behovet så langt det går

- Tristhet: gi trøst, skap håp
- Redsel: gi beskyttelse og trygghet
- Skam: bekreft at han eller hun ikke er et dårlig menneske, hjelp til å rette opp hvis anger
- Sinne / forakt: hjelp han til å sette grenser, vise sunn selvhevdelse og hjelp til å forsvare grenser.
- Skyld: Legg til rette for beklagelse / forsoning
- Iver/ interesse: Stimuler til aktivitet og lek
- Overraskelse /skuffelse: Hjelp til å forstå, trøst, justere forventinger

Sekundærfølelse tristhet/avmakt- Sunn grunnfølelse sinne.

- **Elev:** ja, hun tar aldri hensyn til hva jeg vil, hun bare bestemmer alt (oppgitt/avmakt/lei seg).
- **Lærer:** (som følelses-guide): så du opplever at du må følge det hun allerede har bestemt, at hun er sjefen liksom? (Lærer som tanke-guide: Hun bestemmer vel ikke alt vel).
- **Elev:** hun tror hun kan bestemme alt.
- **Lærer:** hvordan kjennes det da?
- **Elev:** jeg blir kjempesint.
- **Lærer:** Så sint at du får lyst til å reagere skikkelig sterkt, men du viser det ikke så mye.

Elev: da blir det verre, det er ikke noe vits.

Lærer: Da blir det verre ja, så du gir litt opp, som om det du vil ikke betyr noe. (Lærer som tanke-guide: men har du prøvd å si ifra på en litt annen måte uten å bli rasende eller sur og mutt?).

Elev: akkurat sånn er det.

Lærer: Du, dette var kjempeviktig at jeg forsto, for det har jeg ikke skjønt før, så bra at du klarte å si at du var så sint, fordi da skjønnte jeg at du egentlig ikke er sur og lei deg, men ganske sint, og det betyr kanskje at du må få bestemme litt mer. Vi må snakke med venninnen din etterpå.

**Sekundærfølelse
tristhet/avmakt- Sunn
grunnfølelse tristhet.**

Elev: ja, min søster har blitt helt rar, det var ikke sånn før.

Lærer: synes du noe har forandret seg? (Lærer som tanke-guide: Du må ikke si at hun er rar, det skaper ikke noen god stemning).

Elev: ja, hun var ikke sånn før, da lekte vi sammen, nå vil hun ikke ha meg i nærheten, spesielt når hun har besøk, men hun nekter meg å være med uansett om det er hjemme eller på skolen. (Lærer som tanke-guide: Du må huske at hun er eldre enn deg og hun trenger å være litt i fred vet du, det handler ikke om deg tror jeg).

Lærer: Det høres ut som du savner noe fra sånn det var før hun begynte på ungdomskolen.



Elev: ja, da var vi mer sammen.

Lærer: Så nå er det sånn at du har lyst til å være med henne, men får ikke lov av en eller annen grunn og det gjør deg ganske trist og lei deg?

Elev: ja, jeg savner det, men hun har jo kommet i puberteten og da endrer jo ting seg litt kanskje.

Lærer: Det kan jo spille litt inn på at hun vil ha litt mer privatliv vet du og at hun har litt andre interesser, men skal vi snakke litt med mamma om dette, hvor mye du savner å gjøre ting med storesøster, så kanskje dere kan finne ut av det?

Sekundærfølelse
skadefryd/fiendtlighet/avm
akt- Sunn grunnfølelse
skyldfølelse.

Elev: jeg er jo ikke så grei alltid jeg heller da.

Lærer: Nei, hvordan da? (Lærer som tanke-guide: Nei du oppfører deg slemm mot søsteren di).

Elev: jeg liker jo å erte henne innimellom.

Lærer: ja du gjør det, husker du hva du pleier å si?
(Lærer som tanke-guide: og det bør du slutte med).

Elev: brillemonster!

Lærer: Hvordan kjenner hun seg da da?

Elev: teit sikkert.

Lærer: Ja hun kjenner sikkert på at du ikke liker henne, og kanskje at hun ikke er fin med briller, kanskje hun synes det er flaut å ha briller når du sier det du sier? Hva føler du du overfor henne når jeg sier dette da?

Elev: Jeg får litt dårlig samvittighet.

Lærer: hva betyr den følelsen da?

Elev: at jeg har gjort noe galt vel

Lærer: ja, og hva kan du gjøre for å få vekk den følelsen på da?



Elev: ikke gjøre det mer

Lærer: hvordan ville det vært å bedt om unnskyldning da?

Elev: flaut

Lærer: hadde det vært litt godt også?

Elev: kanskje.

Lærer: hvis du kjenner at det er rett for det og mener det synes jeg du skal vurdere å be om unnskyldning.

Elev: okei

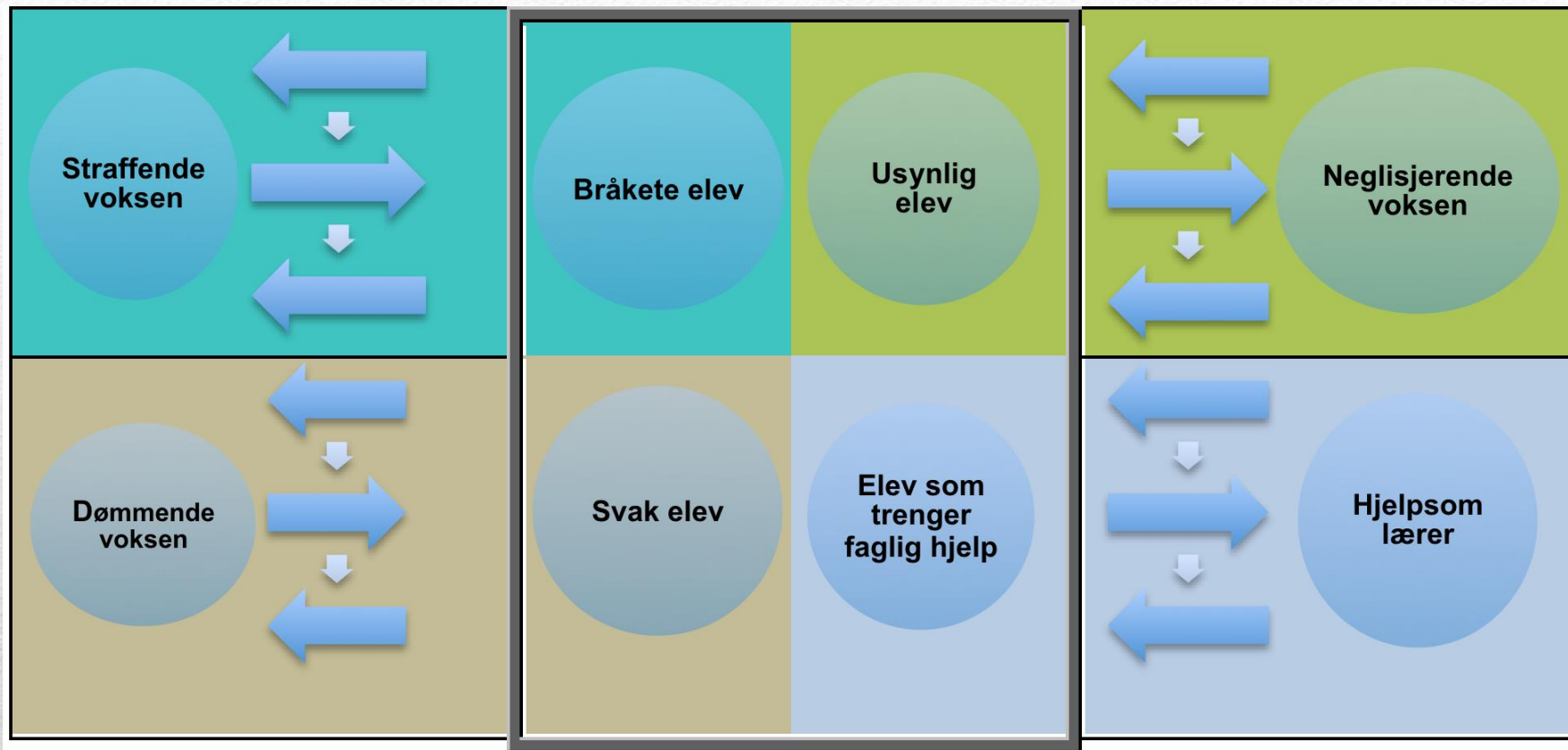
4 fenomener som kan ødelegge relasjoner

- Når eleven preges av traumereaksjoner med **lav terskel for kamp/flukt og frys-reaksjoner**
- **Voksnes ikke-bevisste, sterke følelser** som ikke reguleres eller forstås
- Når eleven trenger å **teste ut trygghet** i relasjonen til lærer ved å være ikke-bevisst utprøvende
- Når lærer ikke merker elevens **vansker med eksekutivfunksjoner / egenledelse**

Problematisk kompromiss

Selv-skjema

Beskyttende kompromiss



Fryktet rollereelasjonsmodell

Ønsket rollereelasjonsmodell

Barneroller (som også voksne kan gå inn i):

sårbart barn

- □ det misbrukte og krenkede barnet
- □ det ensomme, neglisjerte og avviste barnet
- □ det skremte og utrygge barnet
- □ det mestringsvake og kompetansesvake barnet

grensesettende barn

- □ det sinte barnet
- □ det kjempende barnet

fornøyd barn

- □ det lekende barnet
- □ det utforskende, lærende barnet
- □ det trygge barnet som føler tilknytning og

tilhørighet

Voksenroller (som også barn kan gå inn i):

4) den støttende, bekreftende, forståelsesfulle

5) den som stiller krav

6) den grensesettende

7) den idealiserte som man ser opp til

8) den kritiserende og straffende

9) den krenkende

10) den neglisjerende, avmektige og avvisende

- bedre forståelse og håndtering av følelsene som ligger under atferd, vil bedre relasjoner, mellommenneskelig læring og problemløsning, skolemotivasjon og selvregulering hos elevene, men også hos læreren

Take home message:



ØYVIND FALLMYR

Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen

En emosjonsfokusert tilnærming

Øyvind Fallmyr

UNIVERSITETSFORLAGET