



Øyvind Kvello, professor ved NTNU og USN

Lærerrelasjoner som gjør en forskjell for elevene



Å BLI SETT OG FORSTÅTT

- En god lærer–elev-relasjon reduserer risikoen for at elever har frafall/bortvalg fra videregående studier – det handler mye om sosial tilhørighet til medelever og lærere
 - Ref.: Barile et al., 2012; Dods, 2013; Frostad et al., 2015; Lessard et al., 2014; Wang et al., 2013

(... FORTS.)

- Elever som er tilfreds med relasjonen til læreren nevner følgende som viktige karakteristika:
 - Vite at man blir sett
 - Er støttende/omsorgsfull
 - Framstår som en som vi kan ha tillit til og som viser tillit til oss
 - Respektfull i sin kontakt med elevene
 - Ser styrkene hos elevene
- Ref.: Drugli, 2013; Krane et al., 2016a; 2016b; 2016c

DET HANDLER OM LIVSKVALITET

- Allardt fant 58 dimensjoner, Næss fant 12 – som i høy grad forklarer grad av livskvalitet
- Hva om man skrubber ned til grunnfjellet, kan man finne noe som gjelder på tvers av kjønn, alder, etnisitet og nasjonalitet – er det mulig?

(... FORTS.)

- **Å høre til:** Å være en del av et sosialt fellesskap der man er inkludert i form av å ha en verdsatt rolle, der man kan gi og motta støtte/omsorg
- **Å kunne noe:** Handler ikke kun om skolefaglig kunnskap, få seg en utdanning og jobb, men å utvikle livsmestring og få utvikle sine talenter
- **Et positivt selvbilde:** Å verdsette seg selv – en grunnstemning av glede

«EFFECTIVE SCHOOLS – INCLUSION»

- Relasjonelt orienterte lærere
- Tett og variert kontakt mellom skole og hjem
- Sterk team-/vi-følelse blant de ansatte
- Ser hver enkelt elev
- Rask inngripen ved brudd på skoleregler eller ved krenkelser, der man benytter mekling for å ordne opp

Å STØTTE SELVAGENS OG BYGGE SELVBILDE

- Selvbilde / selvoppfatning / selvbeskrivelse
- Selvaksept / selvtillit
- Selvbilde
 - Det reelle selvbildet
 - Slik man vet eller antar at andre ser en
 - Idealselvbilde
 - Realistisk
 - Urealistisk

(... FORTS.)

- Svingende selvbilder
- Polariserte selvbilder
- Et stabilt selvbilde (verken svingende eller polarisert) ansees som viktig i vestlig kultur og som et tegn på å være et psykisk sunt og velfungerende menneske
- I noen kulturer ansees dette som steilt og lite dynamisk, for det ønskede selvbildet skal variere med tid og setting
 - Ref.: English & Chen, 2011; Matsumoto et al., 2009
- Et selvbilde som harmonerer godt med andres oppfatninger
 - Ref.: Human & Biesanz, 2011

(... FORTS.)

- Selvbilder
- Et univers av mulige selvbilder
 - En studie av ungdom viste at de skiller mellom mulige selvbilder
 - Ref.: Knox et al., 2000
 - Ikke bare påvirkes menneskers grad av selvinnsett av mulige selv, men også humør, innstilling og motivasjon
 - Ref.: Carroll et al., 2015; Loveday et al., 2018; Peters et al., 2010; Oyserman et al., 2015
 - Personer synes sterkere motivert av å forsøke å realisere de positive mulige selvbilder enn å unngå de uønskede eller fryktede mulige selvbilder
 - Ref.: McElwee & Haugh, 2010; Oyserman et al., 2015

(... FORTS.)

- Betydelig sprik mellom det reelle selvbilde og idealselvbildet, eller når det er stor avstand mellom det reelle selvbildet og som de vet eller tror andre forventer av dem, øker risikoen for utvikling av psykiske vansker og lidelser
 - Ref.: Wood et al., 2006
- Det tærer selvsagt på psyken når man konstant kjenner på å komme til kort i forhold til egne og/eller andres forventninger
 - Ref.: Hardin & Lakin, 2009; Hardin & Leong, 2005

(... FORTS.)

- Selvagens er å: (a) ha virkelyst og (b) mestringstro
- Selvagens er en viktig del av «motoren» i et menneske, og sterkt knyttet til motivasjon
 - Stikkord for motivasjon: Energi, Retning og Varighet

(... FORTS.)

- Bandura benytter det overordnede begrepet «human agent», og definerer det slik: «To be an agent is to influence intentionally one's functioning and life circumstances» (Bandura, 2006:164)
- Bandura (1999; 2006) skiller mellom tre former for agens: (1) individuell agens (selvagens), (2) proxyagens (innflytelse over andre mennesker som kan agere på ens vegne der man selv ikke har tilstrekkelig med ressurser for å nå bestemte mål), og (3) kollektiv agens (flere mennesker som samarbeider mot et mål)

(... FORTS.)

- Bandura (2006) gir begrepet agent i eget liv fire bein å stå på: (1) intensjoner (handlinger rettet mot bestemte mål), (2) forestillinger om framtiden, som gir retning og mening til handlinger og mål, (3) selvregulering (å styre/kontrollere seg selv) og (4) selvrefleksjon knyttet til meningen med de mål man setter seg, egen kapasitet og resultatene av ens handlinger

(... FORTS.)

- Hierarkisk så regnes selvagens til å være en mer grunnleggende dimensjon i personligheten enn selvbilde og selvaksept
 - Ref.: Abele & Bruckmüller, 2011
- Følgelig vil selvagens påvirke utviklingen av selvbilde og selvaksept, og forskning viser at høy selvagens som regel følges av positiv selvaksept
 - Ref.: Gebauer et al., 2012; Gebauer et al., 2014; Wojciszke et al., 2011

(... FORTS.)

- Hva styrker selvbilde / selvagens?
 - Bekreftelser / ros
 - Sammenligning med andre
 - Mestringserfaringer

(... FORTS.)

- Selvakseptbehovet: behovet for å akseptere seg for den man er
- Selvkonsistensmotivet: oppleve seg som den samme på tvers av tid / sted / situasjon / relasjon
- Begge behov er dominante
- Hos noen står disse to motivene i motstrid til hverandre – hvem av dem veier da tyngst?

PSYKISK HELSE

- Ikke økning i psykiske lidelser – den er på 8 % både i barnehage- og grunnskolealder
 - Ref.: Heiervang et al., 2007; Wichstrøm et al., 2012
- Derimot øker forekomsten av psykiske plager
 - Ungdata 2017 viser at til tross for at vi har den mest veltilpassede ungdomsgenerasjon på flere 10-år, er de ikke spesielt fornøyd med seg selv:
 - Lavt selvbilde – føler å ikke strekke til
 - Kjenner på utenforskap/ensomhet
 - Nedstemt
 - Framtidsbekymringer
- Skolen er krevende; psykiske vansker og psykiske lidelser forsterkes i skolesettingen

MENTALISERING

- Mentalisering består av:
 - Å ta andres ståsted – et «innenfra»-blikk
 - Empati, sympati og sensitivitet
 - Forståelse av seg selv – et «innover»-blikk
 - Selvinnsikt, følelsesregulering, utvikling av selvbilde
 - Å se seg med andres øyner – et «utenfra»-blikk
 - Sosial tilpasning

(... FORTS.)

- Mentalisering handler om å gå bak det som sies eller handlinger som foretas, altså forsøke å gjette på hva som ligger til grunn for utsagn eller atferd
- Mentalisering handler derved om å finne ut av motiver, lengsler, forventninger, aspirasjoner, behov, preferanser, mål, savn osv.

(... FORTS.)

- Grad av mentalisering er ikke kun et uttrykk for kvaliteten i omsorgen man har hatt som barn, for det er biologiske årsaker til forskjeller i forutsetninger eller potensial for å mentalisere
- Det gjelder tilstander som:
 - Autisme
 - Psykisk utviklingshemning
 - Atferdsvansker
 - Utrygg tilknytning
 - Språkvansker – både spesifikke og generelle, døvhet, etc.
 - ADHD
 - Personlighetsforstyrrelser
 - Psykoser

▪ Ref.: Bateman og Fonagy 2006, Fonagy et al. 2002, Nilsson & López, 2016; Schmeets 2008, Sharp 2006, Tyson 2005, Zevalkink 2008

(... FORTS.)

- Et personlighetstrekk, men ikke statisk
 - Relasjonsspesifikk: Det er variasjoner i hvor motivert man er for å bli kjent med ulike mennesker, og ikke blir man like klok på alle heller
 - Situasjonspåvirket: Fienden til mentalisering er stress, sterke følelser samt utrygghet i relasjon eller situasjon
 - Mentaliseringen er på sitt mest elegante når man er opplagt, trygg i situasjon og relasjon og fravær av sterke følelser

(... FORTS.)

- Fire polariteter i mentalisering (egentlig er det tre stykker)
 - Indre versus ytre mentalisering
 - (Mentalisering om seg selv versus andre)
 - Kognitiv versus affektiv mentalisering
 - Eksplisitt versus implisitt mentalisering

OM MENTALISERINGEN ER SVAK, RÅDER GJERNE FØLGENDE:

- antipatier, altså en betydelig til sterk motvilje, avsky eller ar avstand fra personer, situasjoner, etc.
- stereotypier, som kan defineres som en temmelig fastlåst oppfattelse og mening. Stereotypier er ofte fordomsfulle og sterkt forenklete oppfatninger. Stereotypier kan være positive så vel som negative, men de fleste av dem er negative

(... FORTS.)

- fordommer, dvs. meninger, oppfattelser eller innstillinger, som ikke bygger på kjensgjerninger, men tydelig preget av emosjoner. Ofte er personer lite bevisst sine fordommer. Mens stereotypier kan være positive og negative, er fordommer utelukkende negative
- definering av andre
- projisering
- utpreget behov for å forskjønne, idyllisere og benekte, slik som «Man skal ikke dvele ved det vanskelige, bare tenke positivt og se muligheter og ikke hindre!», «I vårt tolvårige samliv har det ikke vært en eneste konflikt.» eller «Barn er kun en glede!»

(... FORTS.)

- hyppig bruk av floskler. Eksempler på dette er «Vi er alle forskjellige!», «Gutter er gutter.» eller «Smaken er som baken, den er delt.». Likeså kan det være forholdsvis innholdstomme kloke råd som blir banale eller selvfølgelige, slik som «Det handler ikke om hvordan man har det, men hvordan man tar det!», «Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær!», «Som gammel angrrer man mer på det man ikke har gjort enn det man har gjort.», «Den som påstår seg ferdig utlært er ikke utlært, men ferdig!» eller «Bedre rik og frisk enn syk og fattig!»

(... FORTS.)

- framstillinger som ofte preges av allmenngyldige fraser, slik som «Han er nå slik som fireåringer pleier å være; i godt humør, glad i å leke og i ‘hvorfor’-alderen – spør og spør, vet du.» og «Hun trenger grenser. Veldig viktig med grenser, tenker jeg, da. Hvordan skulle det ellers gå?»

(... FORTS.)

- Mentalisering må læres
- Start: 3 1/2 , men oftere fra 4-årsalder av
- Årsvise kvalitetssprang fra 4–8 år, men den gedigne utviklingen av mentalisering: 10/12–23/25 år
- Mentalisering handler om å starte «undringsmotoren» hos barn og unge ved at omsorgspersonene mentaliserer om dem
- Å holde den andres sinn i sitt eget
- Hjelp til å se uttalelser / handlinger fra flere ståsted / vinkler

(... FORTS.)

- Mentalisering baseres på «volum»-trening
- Handler i høy grad om å bli god til å vurdere ulike perspektiver, innsikt i egne og andres motiver og hvordan det gis uttrykk i ord og atferd, egne og andres bidrag til relasjoner
 - Ref.: Almås et al., 2010; Güroğlu et al., 2009; Heyes et al., 2015; van den Bos et al., 2010

(... FORTS.)

- Genuin versus pseudomentalisering
- Pseudomentalisering:
 - Stadig være skråsikker
 - Snakke høyttravende og prinsipielt om utfordringer, og distanse til egen og andres følelser
 - Ørkesløs snakking om trivialiteter
 - Få veiledning/rådgivning uten særlig effekt

(... FORTS.)

- Hypermentalisering versus hypomentalisering er to ytterpunkt på et kontinuum av pseudomentalisering

TRYGGHETSSIRKELEN FOR Å FORSTÅ ATFERD

- Signalatferd: Å vise hvordan man har det og hvilken omsorg som man behøver. Man kan være signalsterk versus signalsvak
- Tilnærmingsatferd: Hvordan man forsøker å få omsorg. Det kan også være fravær av tilnærmingsatferd der det forventes
- Cue: (veiledende signal) Å vise det slik som det er
- Miscue (villedende signal): Å dempe, skjule, late som om osv.

(... FORTS.)

- Vippehuske-prinsippet
 - Trygghet i situasjon og relasjon
 - Utforsking, læring, kreativitet og lek
- Opp versus ned på sirkelen

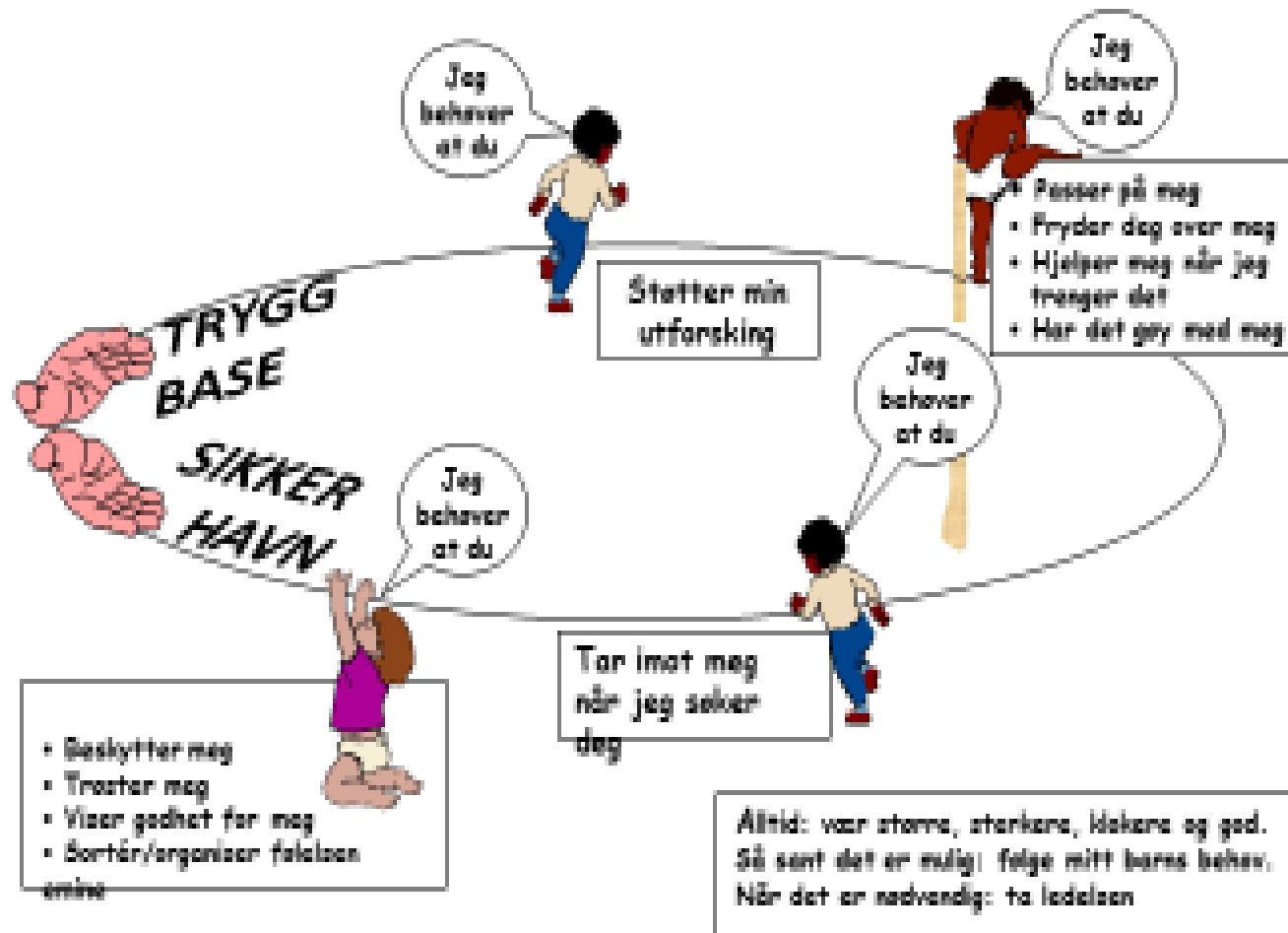


NTNU

Trygghetssirkelen

Omsorgspersoner med fokus på barnets behov

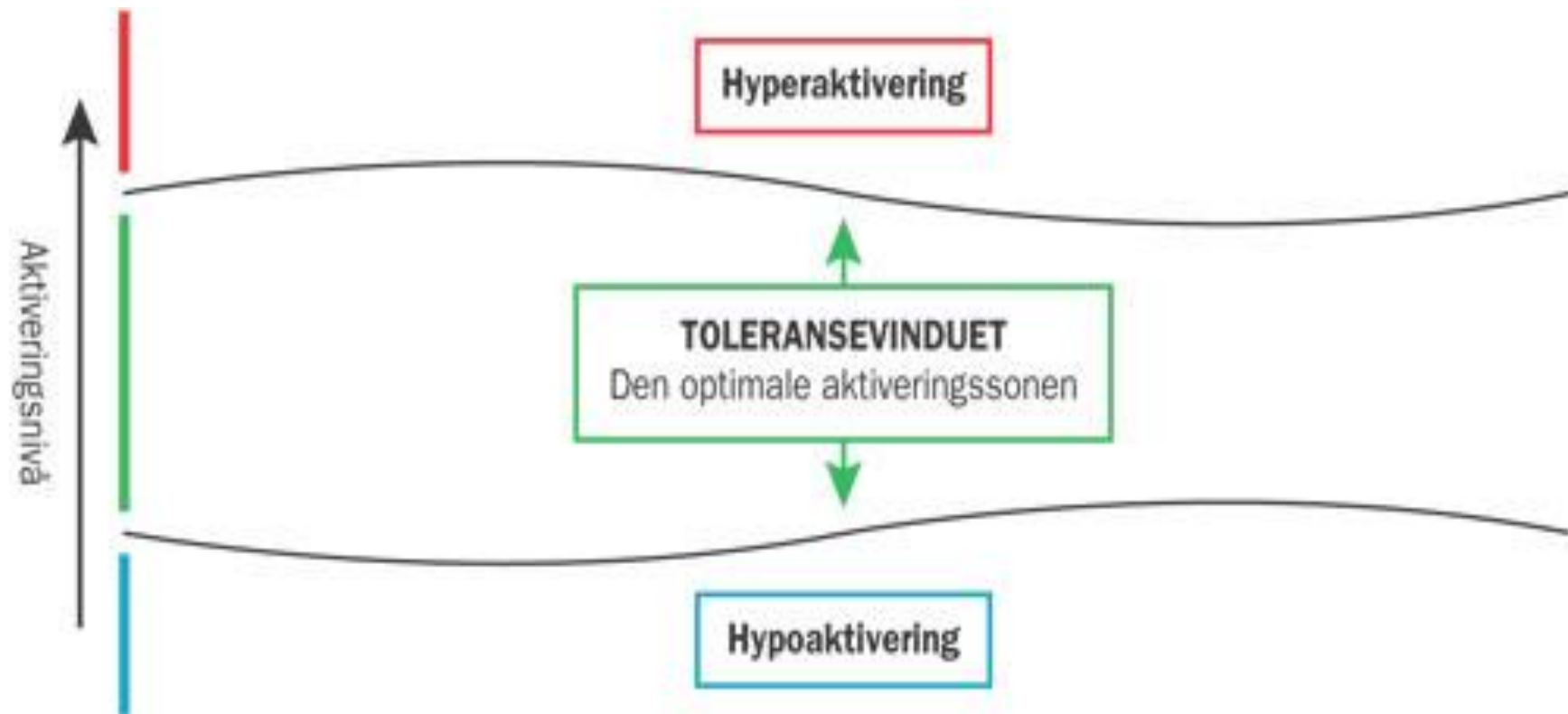
© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



ELEVER FORVIRRER NÅR:

- Signalsvake
- Gjør noe underlig eller bisarr
- Mangelfull logikk mellom signal- og tilnæringsatferd
- Cue og miscue parallelt

TOLERANSEVINDUET FOR OPTIMAL AKTIVERING



OM TOLERANSEVINDUET

- Toleransevinduet er smalt ved fødsel, da kan fremmed person, høye lyder, brå bevegelser være tilstrekkelig til at barnet kommer utenfor toleransevinduet
- Med økende år og erfaring: 1) utvides toleransevinduet og 2) man lærer å regulere seg tilbake til toleransevinduet

(... FORTS.)

- Grensene for hypoaktivering og hyperaktivering varierer mellom personer
- Det er når personer er innenfor toleransevinduet at de er oppmerksomt til stede i relasjoner og situasjoner og derfor lærer best

(... FORTS.)

- Dersom personer befinner seg over toleransevinduet, er den i en såkalt hyperaktivert tilstand
 - Ref.: Porges, 2007
- Det innebærer bl.a. forhøyet hjerterate, respirasjon og muskeltonus, uro/rastløshet, panikkpreget atferd, søke trøst hos og beskyttelse fra andre
- I en slik tilstand vil personens oppmerksomhet rettes mot den kroppslige tilstanden
 - Ref.: Bath, 2008; Jacobsen, 2010

(... FORTS.)

- Befinner man seg under toleransevinduet, omtales det som en hypoaktiv tilstand
 - Ref.: Porges, 2007
- Det leder til redusert hjerterate, respirasjon og muskeltonus, samt energiløshet, nummenhet, passivitet, å være frakoblet omverdenen (sløvhhet/fjernhet), dissosiasjon, konsentrasjonsvansker, frysreaksjoner/tilstivning (der kroppen ikke lystrer). Dette er reaksjoner som kan mistolkes som latskap/sløvhhet, motvilje, lav samarbeidsvilje osv.
- Hypoaktivering medfører at personen mister informasjon og motivasjon til handling

(... FORTS.)

- Når personer har en hjerneaktivering utenfor toleransesonen, lærer man lite av erfaring
 - Ref.: van der Kolk, 2014
- Ved hyperaktivering utløses lett kamp-, flukt- eller frysreaksjoner
 - Dette kan ta form av kroppslig uro, årvåkenhet (på-vakt-atferd), mistenksomhet, irritabilitet og eksplosivt sinne, samt at panikkfølelse fører til at man stikker av (plutselig tilbaketrekning)

(... FORTS.)

- Møte grunnleggende behov:
 - Trygghet / forutsigbarhet
 - Opplevelse av sammenheng / kontinuitet / mening
 - Anerkjennelse / aksept
 - Relasjoner som gir hjelp til regulering