

Utdrag fra boken

NÆRVÆR OG EMPATI I SKOLEN

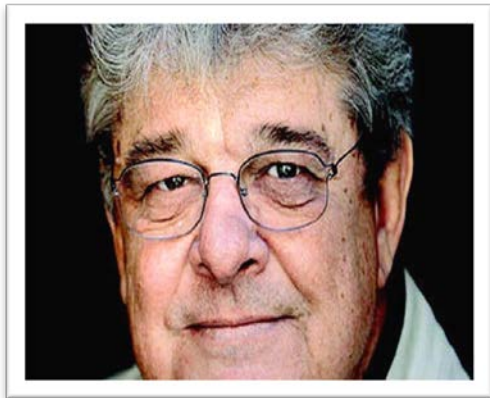
Av Helle Jensen

Med tillatelse fra forlaget i forbindelse med Famlabs kurs med Helle Jensen;
Relasjonskompetanse i pedagogenes verden



www.famlab.no

OM FAMLAB NORGE



Jesper Juul er en anerkjent familieterapeut, forfatter og underviser. Hans bøker er i dag oversatt til over 20 språk, og han har undervist i store deler av verden. I mange år hadde Jesper Juul sine faste ukentlige spalter i norsk media; først i A-magasinet/Aftenposten og deretter i Magasinet/Dagbladet.

Han har også hatt spalter i flere store aviser rundt om i Europa. Hans organisasjon Family-lab International er tilstede i over 15 land, og Famlab Norge er en del av denne organisasjonen.

Vårt mål og visjon er å bidra til å forbedre og støtte den emosjonelle, mentale og sosiale velvære for dagens og morgendagens barn og foreldre.

Famlab ønsker:

- å bidra til et samfunn med mindre vold, misbruk, avhengighet og omsorgssvikt.
- å styrke kunnskapen om betydningen av sunne relasjoner uten vold og misbruk av verken barn, ungdom eller voksne.
- å inspirere og mobilisere eksisterende godvilje, kjærlighet og engasjement i familier, organisasjoner og samfunnet som helhet.
- å påvirke hvordan vi tenker om familie – og hvordan vi skaper og ivaretar dem.
- å støtte positive verdier og atferd hos fagpersoner i barnehager, barnehager og skoler – for å skape optimale omgivelser for gjensidig sosial, emosjonell, kreativ og faglig læring.

Famlab tilbyr en rekke kurs som bidrar til økt bevissthet og kunnskap om disse temaene. Et av disse kursene er Relasjonskompetanse i pedagogens verden.

famlab.no

RELASJONSKOMPETANSE I PEDAGOGENES VERDEN



KURS MED HELLE JENSEN

Helle Jensen psykolog og forfatter av flere bøker. Hun har blant annet skrevet "Fra lydighet til ansvarlighet" og "Empati, det som holder verden sammen" sammen med Jesper Juul og andre forfattere. Nå er hun aktuell med boken som du har fått et utdrag fra: "Nærvær og empati i skolen".

21. - 23. januar 2015 arrangerer Famlab Norge kurs med Helle Jensen i Oslo.

Kursets sentrale begrep – relasjonskompetanse – er nøkkelen til trygghetsskapende samspill mellom barn og voksne i skole og barnehager, og er fundamentet for å skape sunne, trygge og gode læringsmiljø.

Vår relasjonskompetanse bygger i stor grad på vår evne til empati, vår evne til å sette oss inn i barn og unges perspektiv, tanker og følelser. Barn kan primært utvikle sin egen relasjonskompetanse og empati gjennom å omgås voksne som allerede kan dette. Vi voksne må gå foran, og har hovedansvaret i relasjonene, og for at de inneholder de kvalitetene som skal til for å fremme lærings og utviklingsmiljøet. Disse kvalitetene er blant annet respekt, ledelse, interesse, empati, toleranse, samarbeidsvilje og evne.

Disse kvalitetene er det lett å snakke om, og de fleste vil være enige. Men det er vanskeligere å etterleve dem når dagen er i full gang, og vi blir utfordret på mange ulike måter. Derfor er det vesentlig å jobbe grundig med disse temaene og prosessene, reflektere og snakke om situasjoner, og jobbe med seg selv og ens egne reaksjonsmønstre, tanker og følelser i forhold til situasjoner vi opplever som krevende

.



NÆRVÆR OG EMPATI I SKOLEN

HELLE JENSEN

NÆRVÆR OG EMPATI I SKOLEN

ØVELSER I SAMARBEID MED KATINKA GÖTZSCHE,
CHARLOTTE WEPPENAAR PEDERSEN OG ANNE SÆLEBAKKE



GYLDENDAL
AKADEMISK

© Akademisk Forlag, København 2014
Originalens tittel: Nærvær og empati i skolen

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2014
1. utgave, 1. opplag 2014

ISBN 978-82-05-47146-7

Oversetter: Trond Eidnes
Omslagsbilde: © Jes Bertelsen
Omslagsdesign: HAVE A BOOK
Layout: Laboremus Oslo AS
Figurer: HAVE A BOOK
Sats: HAVE A BOOK
Brødtekst: Minion 10,5/15 pkt
Papir: 90 g Amber Graphic
Trykk: Dimograf, Polen 2014

Alle henvendelser om boken kan rettes til
Gyldendal Akademisk
Postboks 6730 St. Olavs plass
0130 Oslo

www.gyldendal.no/akademisk
akademisk@gyldendal.no

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Alle Gyldendals bøker er produsert i miljøsertifiserte trykkerier.
Se www.gyldendal.no/miljo

Innhold

FORORD	9
FORORD TIL NORSK UTGAVE	15
DEL 1 NÆRVÆR, RELASJONER OG NATURLIGE FERDIGHETER	23
KAPITTEL 1 SKOLEHVERDAG FOR BARN OG VOKSNE	24
Essensen i det gode lærings- og utviklingsmiljøet	26
Empati	29
Relasjonskompetanse	30
Inkludering	31
Oppmerksomhet	32
Nærvær	35
KAPITTEL 2 DE NATURLIGE FERDIGHETENE: FEMKANTEN	37
Samtidighet og pause	44
Trening	45
Tilgang til de naturlige ferdighetene	46

INNHold

KAPITTEL 3	DE FEM GRUNNØVELSENE	47
ØVELSE 1	Hjertet	47
ØVELSE 2	Bevisstheten	48
ØVELSE 3	Kroppen	49
ØVELSE 4	Åndedrettet	50
ØVELSE 5	Kreativiteten	50
DEL 2	ØVELSER I UTFORDRENDE SITUASJONER	53
KAPITTEL 4	EN GOD START PÅ DAGEN	54
Dagens begynnelse i SFO		54
ØVELSE 6	Treminuttersøvelse	56
ØVELSE 7	Tilgangen til de naturlige ferdighetene	57
ØVELSE 8	Karuselløvelse – morgenprogram i SFO	60
Dagens begynnelse i de yngste klassene		69
ØVELSE 9	Strekkøvelse	69
ØVELSE 10	Heisøvelse	70
ØVELSE 11	Å massere med åndedrettet	72
ØVELSE 12	Tretrinns-jording	73
ØVELSE 13	Noen du setter pris på	75
Dagens begynnelse i de eldre klassene		77
Øvelser for læreren		79
KAPITTEL 5	DET GODE LÆRINGS- OG UTVIKLINGSMILJØET	80
Samspillet prosessdimensjon		81
Begynnelse – forløp – avslutning		82
ØVELSE 14	Fokusert oppmerksomhet	83
ØVELSE 15	Fireskrittssdans	84
ØVELSE 16	Stoppdans	85
ØVELSE 17	Massasje to og to	86
ØVELSE 18	Fortell om en god opplevelse	87
Overganger og girskifte		88
ØVELSE 19	Oppmerksomhetssirkelen	89
ØVELSE 20	På alle fire. Katten	91
ØVELSE 21	Liggende med utgangspunkt i ryggraden	91

INNHold

ØVELSE 22	Stående med utgangspunkt i ryggraden	92
ØVELSE 23	To og to. Katten med en hjelper	92
ØVELSE 24	Ryggradsdans	93
ØVELSE 25	Lytte til musikk	94
ØVELSE 26	Tell til 20	94
ØVELSE 27	På rekke!	95
ØVELSE 28	Klapp hverandre ut av balanse	96
ØVELSE 29	Følg hånda	96
Pausens betydning		96
ØVELSE 30	Å merke pausen	97
ØVELSE 31	Gå i forskjellig tempo	99
KAPITTEL 6	BARN OG UNGE SOM UTFORDRER	100
ØVELSE 32	Relasjonskompetanse	104
SFO		106
ØVELSE 33	Massasje av skuldrer og rygg	108
ØVELSE 34	Massasje av bein og føtter	108
ØVELSE 35	Lek: Rød og grønn	109
ØVELSE 36	Lek: Trekant	109
ØVELSE 37	Lek: Blink	109
ØVELSE 38	I naturen: Ild	110
ØVELSE 39	I naturen: Jordforbindelse	110
ØVELSE 40	I naturen: Orden og fokusering	111
ØVELSE 41	Elte deig	111
ØVELSE 42	I naturen: Balanse	111
ØVELSE 43	I naturen: Sanser	111
Trinnet for eldre barn		111
ØVELSE 44	Opp og ned på stolen	113
ØVELSE 45	Latterøvelse	113
ØVELSE 46	Klappeøvelse	114
ØVELSE 47	Hvor kommer impulsen fra?	116
ØVELSE 48	Mandaladiagram – de fire elementene	117
ØVELSE 49	Variasjon av heisøvelsen	120
ØVELSE 50	Bandana	120
ØVELSE 51	Speiløvelse	121

INNHold

ØVELSE 52	Kopidans	122
ØVELSE 53	Tømmerflåte med start og stopp på samme tid	122
Ungdomstrinnet		123
ØVELSE 54	Konsentrasjonsøvelse: Sett en strek	125
ØVELSE 55	Konsentrasjonsøvelse: Tell til 10	126
ØVELSE 56	Sanseavspenning	126
ØVELSE 57	Mandala ut fra femkanten	128
ØVELSE 58	Merk det personlige rommet og det ytre rommet	130
ØVELSE 59	Dytte- og balanseøvelse	130
ØVELSE 60	Dytt til hverandre	131
ØVELSE 61	Håndbak	132
ØVELSE 62	Tømmerflåten	132
I klubben		133
ØVELSE 63	«Walk of Attention»	134
Samtalens mulighet		134
ØVELSE 64	Dialogøvelse	135
Foreldresamarbeid		135
ØVELSE 65	Opplegg til et foreldremøte	138
ØVELSE 66	Et knippe øvelser til foreldremøtet	138
ØVELSE 67	Rollespill	139
Teamsamarbeid		140
ØVELSER: De fem grunnøvelsene (1, 2, 3, 4 og 5)		142
ØVELSE 68	Mine sterke og svake sider	143
ØVELSE 69	Hvordan håndterer vi forskjellige oppfatninger i teamet?	144
KAPITTEL 7	MOT NYE TIDER	146
ØVELSESOVERSIKT		148
LITTERATUR		151
OM FORFATTERNE		155

Forord

AV MARIANNE BENTZEN OG SUSAN HART

I et samfunn der barna lever en stor del av livet utenfor hjemmet og borte fra foreldrene, foregår en viktig del av utviklingen deres sammen med lærere, pedagoger og ikke minst sammen med andre barn.

Ifølge den omfattende forskningen som danner grunnlaget for nevroaffektiv utviklingspsykologi, kan vi neppe overvurdere betydningen av hvordan den profesjonelle samhandler med barn og unge som de er ansvarlige for utviklingen til – og dermed betydningen av kompetanse som gjør det mulig for læreren eller pedagogen både å restituere seg selv og å regulere sine egne følelser. Nettopp i disse tider da begrepet «self-agency», det vil si den enkeltes kontaktevne og måte å inngå i samspill med andre på, så smått begynner å vinne innpass i behandling og pedagogikk, er det svært gledelig å lese en bok som i så stor grad vektlegger lærerens eller pedagogens personlige relasjonskompetanse og det relasjonelle perspektivet når det gjelder å lære barna å inngå i et komplekst sosialt fellesskap der de tar hensyn til hverandre.

Som Helle Jensen peker på, er inkluderingsbegrepet utfordrende siden det fokuserer på fellesskapets betydning. Inkludering er ikke en egenskap ved det enkelte barn, men en egenskap ved fellesskapet. På den måten får den profesjonelle en avgjørende betydning og dermed ansvaret for en utviklingsprosess som skal styrke fellesskapet mellom barna til også å inkludere de som er følelsesmessig og sosialt sårbare. Det blir avgjørende at den profesjonelle er en ansvarlig, empatisk og selvsikker «karavanefører», som med konkrete og nøyaktige anvisninger kan støtte og styrke sin «barnekaravane» gjennom ørkenens strabaser ved hjelp av samhold og samarbeid, for til slutt å nå fram til den etterlengtede oasen. I denne boka gir Helle Jensen, Katinka Gøttsche, Charlotte Weppenaar Pedersen og Anne Sælebakke noen gode retningslinjer for å kunne håndtere nettopp denne utviklingsprosessen.

Helle Jensen introduserer her en femkantmodell som redskap til selvregulering og utvikling. Modellen består av fem medfødte ferdigheter som henger sammen, nemlig kropp, åndedrett, kreativitet, hjerte og bevissthet. På samme måte som i nevroaffektiv utviklingspsykologi regnes disse fem ferdighetene som medfødte evner som barna kan lære å utvikle dersom de blir møtt og regulert av en voksen som selv har utdypet og finslipt disse evnene. Det er altså den voksnes nærvær og kompetanse som skal hjelpe barnet til å utvikle de livsviktige ferdighetene i sansing, regulering av spenninger (nervesystemets grunnleggende energi- eller stressnivå), emosjonell kontroll og oppmerksomhetsstyring, i tillegg til å utvikle empati.

I nevroaffektiv utviklingspsykologi om modning av hjernen finner vi femkantens ferdigheter kropp og åndedrett på det mest grunnleggende nivået: krypdyrhjernens sansende mentalnivå. Det

er de to første områdene et spedbarn bruker for å komme i kontakt med omverdenen. Det er også de basale ferdighetene en voksen eller et barn gjør bruk av for å kunne føle og regulere emosjonene. Sansing og emosjonell kontroll i samvær med andre, i ro, i bevegelse og ved berøring er grunnlaget for både følelsesmessig og mentalt nærvær.

På det neste nivået, det emosjonelle mentalnivået, finner vi femkantens ferdigheter hjerte og kreativitet. Det er kvaliteter som spedbarnet utvikler i sitt første leveår, gjennom følelsesmessige opplevelser og deltakelse i både positive og negative følelser, og ved å kunne dele glede og morskap med andre, bl.a. gjennom spontane, overraskende kontaktinitiativer.

På det siste nivået, nemlig det tenkende mentalnivået, finner vi treningen i «bevissthet om bevissthet», for eksempel som innsikt i egen konsentrasjonsevne i et gitt øyeblikk, eller evne til å reflektere over egen og andres emosjonelle tilstand og derigjennom søke den beste måten å opptre på i en vanskelig situasjon. På samme måte som de sansende og følende ferdighetene i femkanten skaper grunnlag for liv og dybde i tankeprosesser, fordyper og forfiner tenkningens bevisste oppmerksomhetsfunksjon de empatiske, kreative, kroppslige og åndedrettsmessige ferdighetene.

Et viktig prinsipp som gjennomsyrrer hele boka, er hvor viktig det er at pedagogen eller læreren skaper en symmetrisk relasjon innenfor et asymmetrisk ansvar. Som Helle Jensen understreker, er den profesjonelle ikke likestilt med sine elever. Det er selvsagt en gammel og kjent lærdom, men det som kanskje ikke er like kjent, er at den profesjonelle må holde hjertet åpent, for å si det med Helle Jensens ord, for å kunne skape et relasjonelt nærvær med elevene. Og evnen til å holde hjertet åpent krever det den kjente engelske psykologen

FORORD

Peter Fonagy kaller mental evne, det vil si evne til å samtidig både tenke og føle klart. Denne evnen kommer ikke av seg selv, men forfatterne presenterer flere gode øvelser for hvordan vi kan trene den opp. Øvelsene trener opp evnen til å rette nærværet mot sitt eget «hjerte», samtidig som vi holder hjertet åpent og vitebegjærlig overfor andre. Det er forutsetningen for empatisk evne. Det er her pedagogen eller læreren må gå foran om de skal lykkes i å inkludere.

Som Helle Jensen skriver, krever det mye empati å møte barn og unge med respekt og likeverd, samtidig som vi tar ansvar for å utvikle evnen deres til både faglig, følelsesmessig og sosial læring. Det krever stor personlig integritet av den profesjonelle å kunne fastholde det respektfylte nærværet både overfor seg selv og andre, særlig i konfliktfylte, utagerende og stressende situasjoner. Ikke desto mindre er det nettopp det barna og de unge har behov for dersom de seinere i livet skal kunne inngå i et komplekst fellesskap og delta i et samfunn som vektlegger kvaliteter som medmenneskelighet, medfølelse og samarbeid. Alle disse egenskapene er svært viktige ingredienser i et sunt demokrati, og optimalt sett bør de utvikles i barndommen. Som den russiske psykologen Lev Vygotskij (1978) i sin tid framhevet, transformeres enhver funksjon i barnets kulturelle utvikling først sosialt og deretter individuelt – først mellom mennesker, deretter inni barnet. Alle høyere funksjoner har sin opprinnelse i virkelige, mellommenneskelige relasjoner. Det som implisitt var delt mellom to som noe ytre interpersonelt, blir til en indre, intrapersonell psykisk ferdighet.

Det er ingen ny kunnskap at den profesjonelle skal opptre anerkjennende og vise barn og unge respekt, slik at de kan utvikle sin egen relasjonskompetanse. Det store spørsmålet er hvordan dette blir gjort, spesielt i stressituasjoner. Hvordan opprettholder den

profesjonelle kontakten med seg selv og dermed også sin naturlige empati og vennlighet? Helle Jensen understreker at det også er nødvendig at den profesjonelle selv møtes med empati og forståelse fra sine ledere og kollegaer når det innimellom kan være vanskelig å reagere empatisk og anerkjennende overfor utagerende barn.

Det er innlysende fordeler ved å trene både voksne og barn i metoder som kan redusere stresset og øke nærværet, konsentrasjonsevnen og empatien i hverdagens utallige samhandlinger. I tillegg til å legge fram en rekke øvelser der den profesjonelle kan øve sammen med barnet, inviterer denne håndboka også til at voksne – lærere, pedagoger og foreldre – kan få et indre grunnlag for å gi seg ut på en eksistensiell fordypningsreise.

Grunnskolen står overfor en svært vanskelig oppgave når det gjelder inkludering. Den krever at alle hjelper hverandre – politikere, toppledere i kommunen, skolestyreren og den enkelte lærer eller pedagog. Uansett profesjon er det også som voksen bare mulig å få tilgang til sitt eget nærvær, en sympatisk innstilling og å kunne utvikle andres sosiale ferdigheter ved å bli møtt med en empatisk innstilling fra andre.

Det er mange glimrende og gjennomprøvde konkrete øvelser i denne håndboka. De kan brukes til å redusere stress både i lærerens arbeidsliv og i skolehverdagen for barn og ungdom, i tillegg til å etablere mer tilpassete og sosiale samspill til beste for læringsmiljøet. Øvelsene er delt inn etter skolens ulike aldersgrupper, og det er spesielt gledelig å møte gjennomarbeidete og spennende øvelser også på tenåringsnivå, siden engasjerende oppgaver for nettopp denne aldersgruppa ofte er mangelvare.

Vi håper og tror at håndboka kan bidra til et viktig paradigmeskifte fra integrasjon til inkludering.

Forord til norsk utgave

AV JESPER JUUL

Politikere og forskere arbeider nå på høygir for å endre skolen og dermed rammer og innhold for både barns og læreres hverdag. Disse tankene og strategiene er ofte pakket inn i positive floskler, som likevel ikke klarer å skjule den dominerende ambisjonen: å skape verdens beste skole, i konkurransens og sysselsettingens hellige navn.

Debatten går om store versus små skoler; store eller små klasser; flere eller færre fag; tidligere skolestart, osv., og alle politiske partier allierer seg med forskere, som selvfølgelig mener ulike ting. På sett og vis er det befriende at politikerne på denne måten legger kortene på bordet og holder fast ved at skolen er til for samfunnets skyld og ikke for verken elevenes, lærernes eller skoleledernes. Det sørgelige er at både de politiske holdningene og brorparten av de vitenskapelige undersøkelsene følger en gammeldags, ikke-tverrvitenskapelig modell, og at man dermed forsøker å forbedre systemet med de

samme midlene som har gjort det mer eller mindre dysfunksjonelt, både faglig og sosialt.

Som på alle samfunnsområder som i de siste årene har blitt offer for New Public Management-modellen, blir mennesket ignorert til fordel for effektivitet, og kvalitet til fordel for kvantitet. Rett nok anvender man flittig begrepet kvalitet, men enten det gjelder matematikkundervisning, inkludering eller morsmålsundervisning, ender definisjonene av kvalitet alltid med å bli mål for kvantitet (à la Pisaundersøkelsen) – det vil si elevers, læreres og skolars prestasjoner.

Man kan undre seg over at ellers intelligente politikere kan overse eller ignorere et så vesentlig problem, men forklaringen er langt på vei at ingen av de politiske partiene har et menneskesyn – det vil si formulerte forestillinger om hva som er godt og dårlig for det enkelte menneskets liv, livskvalitet og utvikling og dermed for de menneskelige fellesskapene både i privatsfæren og i samfunnet. Derfor blir de både primitive og lite troverdige i sin konstante understreking av prestasjon, kvantitet, produktivitet og økonomisk rikdom.

Det må i rettferdighetens navn konstateres at både de pedagogiske vitenskapene, lærerne og foreldrene i høy grad har vært med på å skape og vedlikeholde et kunstig motsetnings- og konkurranseforhold mellom faglighet og trivsel eller mellom de såkalt harde og bløte verdiene. Det samme gjelder kvaliteten på de interpersonelle relasjonene mellom lærere og elever. Det gamle og foreldede paradigmet diskuterer for og imot de voksnes makt over rammer, innhold og ikke minst elevenes personlige integritet og verdighet, hvor det nye handler om den gjensidige respekten, de voksnes overordnede ansvar og evnen til empati som det ideelle fundamentet for både læring og trivsel. Tusenvis av lærere og elever på hundrevis av skoler over hele verden har allerede bevist at motsetningen

mellom trivsel og læring er kunstig, og vitenskapen kommer nå i raskt tempo med ytterligere byggesteiner. Det gjelder ikke minst den nevroaffektive utviklingspsykologien.

I det daglige samarbeidet og samværet mellom voksne og barn i skolen er fundamentet relasjonskompetanse, som i høy grad bygger på evnen til empati – det vil si begge parter evne til å sette seg i den andre partens sted. Denne evnen kan barn bare lære ved å omgås empatiske voksne – og altså ikke gjennom belæring, undervisning eller moralske «regler» med tilhørende sanksjoner. Dermed er utfordringen til lærerne det vi i vår bok *Fra lydighet til ansvarlighet* kaller kontinuerlig *fag-personlig utvikling*, og nettopp her har Helle Jensens pionerarbeid vist seg å være en konstruktiv vei å gå for både barn og voksne, og ikke minst en vei de kan gå sammen.

Empati har i generasjoner vært et positivt ladet begrep i den vestlige verden. Ingen har satt spørsmålstegn ved verdien av empati i mellommenneskelige samspill av enhver art, og likevel er det fremdeles bare et mindretall av voksne som besitter denne evnen som en integrert del av sin personlighet og væren. De fleste må nøye seg med å ha empati som en sosial holdning som ofte minner mer om medfølelse og sympati.

Dette er antakelig en vesentlig del av forklaringen på at det i generasjoner har vært et motsetningsforhold mellom de voksne som står på «barnas side» og de som står på lærernes/de voksnes/samfunnets side. Kampen mellom de alternative og de konservative, som egentlig aldri har gavnet verken barn eller voksne. De voksne har kriget mot hverandre, og barna har vært gisler, som de også ofte blir i foreldres innbyrdes maktkamp og selvforherligelse.

Det konstruktive og bærekraftige alternativet er å fokusere på kvaliteten på de menneskelige relasjonene mellom barn og voksne,

og den viktigste delen av dette arbeidet er ikke intellektuelt, men praktisk og opplevelsesorientert, slik denne bokas mange øvelser foreslår.

I dagens skole er det en beklagelig tendens til å isolere negative begreper, for eksempel «disiplinkrise», og kjøre lange debatter om hvem som har skylden. Realiteten er at skoleledere, politikere og lærere i stor grad sliter med det faktum at tidligere tiders ledelsesstil ikke fungerer lenger. Det samme opplever foreldre og virksomhetsledere, og derfor er det avgjørende viktig at lærerne får mulighet for solid, kontinuerlig videreutdanning som kan bidra til å gjøre dem trygge og kompetente i sine mange forskjellige lederroller. Først da kan både voksnes og barns faglige kompetanse og prestasjoner forbedres.

Med dette doble fundamentet – relasjonskompetanse og empati – er det også mulig å ta høyde for det faktum at dagens barn og unge tilbringer mer og mer tid i de pedagogiske institusjonene, som dermed får et større ansvar for barns psykososiale utvikling.

Innledning

Opp gjennom årene har jeg holdt utallige kurs for lærere, pedagoger, helsesøstre, psykologer og andre profesjonelle som arbeider med barns hverdag. Overskriften for kursene har, med varierende innhold, vært å skape kvalitet i lærdom og væremåte i hverdagen. I mange år arbeidet jeg primært med dialogen som arbeidsverktøy. Jeg brukte den kunnskapen om relasjoner og profesjonell relasjonskompetanse som jeg hadde fått gjennom etterutdanning i familieterapi hos Jesper Juul (den gang Kempler Institute of Scandinavia). Erfaringene fra dette arbeidet er beskrevet i *Pædagogisk relationskompetence. Fra lydlighed til ansvarlighed* (Juul & Jensen, 2002). Også i denne boka er det mange eksempler på hvordan vi gjennom det personlige språket, som er dialogens mulighet, kan etablere bærekraftige relasjoner som kan legge grunnlaget for et godt lærings- og utviklingsmiljø.

Da jeg på et tidspunkt i mitt eget liv var i en vanskelig situasjon, hadde jeg stor glede av å lære noen av de gamle meditative øvelsene som gjennom århundrer har vært brukt for å trene på nærvær, oppmerksomhet og empati. Gjennom kjennskap til dr.philos. Jes Bertelsens arbeid med å tilrettelegge disse øvelsene for mennesker

i dag, oppstod ideen om å innføre denne lærdommen i de profesjonelles arbeid med barn, med tanke på at også barna skulle få øvelsene. Gjennom foreningen Børns Livskundskap (se www.bornslivskundskap.dk) er vi en gruppe personer med forskjellig faglig bakgrunn som har arbeidet med dette siden 2006, og i boka *Empati – det der holder verden sammen* (Jensen, Bertelsen, Juul et al., 2012) har vi redegjort for tankene våre bak arbeidet.

Når mine kollegaer og jeg har holdt kurs om emnet, har det alltid vært mange som etterlyser en bok – en samling øvelser der hver enkelt kan få inspirasjon til å komme i gang. Denne boka er derfor en slik øvelsesbok. Øvelsene er utarbeidet i samarbeid med praktiserende som har laget dem over flere år, og som også har undervist barn og voksne i øvelsene: Anne Sælebakke, Charlotte Weppenaar Pedersen og Katinka Gøtzsche. Når jeg heretter skriver «vi», er det et uttrykk for at boka er blitt til med deres medvirkning og innspill.

Boka handler om skolen. Det vil si at eksemplene og øvelsene er målrettet, slik at det er lett å ta dem i bruk for alle som vil gå i gang. Det kunne være interessant å supplere med eksempler fra barnehagen, men siden disse eksemplene er svært så mangfoldige, vil det bli for omfattende i én og samme bok. Dette viktige arbeidet må derfor vente til en annen gang.

Boka åpner med en beskrivelse av skolehverdagen slik den er i dag, og slik jeg forestiller meg at den vil bli i Danmark når skole-reformen er en realitet. Jeg ser mange muligheter for å sikre kvaliteten i skolen og vil bruke noen avsnitt på å arbeide med begreper som kan sikre det gode lærings- og utviklingsmiljøet.

Det teoretiske utgangspunktet er utviklingspsykologi, medregnet nyere kunnskap om relasjonenes betydning for utvikling, læringsberedskap og prosessorientert pedagogikk. Her finner vi også nevno-

affektiv psykologi, kunnskap om nervesystemets oppbygning og fysiologiens betydning for læring, og i tillegg kommer den tusen år gamle lærdommen som er akkumulert i ulike meditative tradisjoner, og som nå, i destillert form, kan brukes av alle til beste for liv og utvikling.

I korte avsnitt skal jeg gjennomgå de begrepene som eksemplene i boka er bygd opp rundt. Det dreier seg om empati, relasjonskompetanse, inkludering, oppmerksomhet og nærvær, og om de naturlige ferdighetene som er utgangspunkt for de indre øvelsene. Med naturlige ferdigheter mener vi de ferdighetene som hjerte, kropp, åndedrett, bevissthet og kreativitet naturlig rommer – det vil si evnen til å vise empati, evnen til å kjenne kroppen og få den til å slappe av, evnen til å merke åndedrettet og utdype det, evnen til å være våken og oppmerksom uten å dømme, og evnen til å reagere kreativt på både indre og ytre impulser. Begrepet indre øvelser viser til øvelser der vi blir bevisst på disse naturlige ferdighetene og knytter dem til hverandre (Bertelsen, 2013).

Boka presenterer en rekke øvelser som er godt utprøvd. Vi kan bestemme oss for først å gjennomføre dem på egen hånd, seinere med barna og de unge. Men vi kan også arbeide med å huske de naturlige ferdighetene ved at vi helt uforpliktende tenker over kropp, åndedrett, hjerte, oppmerksomhet og kreativitet i løpet av våre daglige gjøremål. Prinsippene for treningen er kort og godt disse:

- 1 Husk de naturlige ferdighetene.
- 2 Gjennomfør flere av dem på samme tid.
- 3 Husk å ta pauser og «skifte gir» i løpet av dagen.

I kapitlene utover vil jeg beskrive arbeidet med nærvær og empati i skolen mer detaljert. Jeg tar utgangspunkt i forskjellige situasjoner i skolehverdagen: på ulike klassetrinn, i SFO, i begynnelsen av dagen

osv. Jeg vil også trekke fram eksempler fra arbeidet i team og fra foreldresamarbeidet. Eksemplene munner ut i forslag til hva vi kan gjøre for å bedre lærings- og utviklingsmiljøet i de aktuelle situasjonene ved hjelp av indre øvelser og dialogøvelser, der alle er med på å styrke den profesjonelle relasjonskompetansen.

De konkrete øvelsene bør vi gjøre på egen hånd, først for å lære dem, seinere for å holde dem ved like. Når vi så har fått den nødvendige treningen og sikkerheten, kan vi gjøre øvelsene med barna. Men vi kan også ta med oss øvelsene på en mer uformell måte: huske på åndedrettet eller merke hjertet eller tankene og pausene mellom slagene, for eksempel nå mens du leser dette.

Alle øvelsene er nummerert, og bak i boka finner du en liste over dem. Dermed har du alltid en samlet oversikt over øvelsene tilgjengelig. Boka kan leses på flere måter. Den kan naturligvis leses fra A til Å, og hvis du er interessert i å vite litt mer om grunnen til at vi presenterer nettopp disse øvelsene, er det en god idé å lese fra begynnelsen. Boka kan også brukes som oppslagsbok hvis du savner inspirasjon i en bestemt situasjon i hverdagen. Her kan det være lurt å ta utgangspunkt i innholdslista. Kanskje er du mest interessert i de foreslåtte øvelsene, der du med utgangspunkt i øvelsesoversikten arbeider deg gjennom øvelsene som en slags personlig trening, før du presenterer dem for barna. Og det kan du gjøre på et skift. Boka er derfor ment som en håndbok, og vi håper at mange profesjonelle praktiserende vil få glede av den.

Vi vil gjerne takke Marianne Walther og Jes Bertelsen for hjelp og inspirasjon til manuskriptet og for presisering av begreper og øvelser, og Anders Laugesen, Jesper Juul, Michael Stubberup, Steen Hildebrandt og Peter Høeg for gode og fruktbare utvekslinger og inspirasjon under møtene i Børns Livskundskap. Også takk til alle kursdeltakere, barn som voksne, som i tidens løp har gitt viktige tilbakemeldinger og dermed vært med på å utvikle øvelsene.

DEL 1

Nærvær, relasjoner og naturlige ferdigheter

KAPITTEL 1

Skolehverdag for barn og voksne

Skolehverdagen gir i økende grad lærere og elever nye muligheter og utfordringer. Og det blir ikke mindre av dette i og med at skoletiden blir utvidet til flere timer og flere forskjellige aktiviteter. Det kan være slitsomt å holde kontakten med seg selv – retningen og konsentrasjonen – når det hele tiden kommer innspill en må forholde seg til. Tendensen blir fort at oppmerksomheten primært er ute i omgivelsene, og altså ikke er forankret i den enkeltes kropp og sinn. En kan lett komme litt ut av det, altså mangle kontakt med sin egen dømmekraft og sine egne behov, når en føler seg presset fra flere sider på en gang. Det autonome nervesystemet kommer i en slags beredskap, kanskje ikke høyeste nivå, men i hvert fall en årvåkenhet («alertness») som på sikt kan gi stress fordi systemet glemmer sin naturlige evne til å gire ned (Bech et al., 2012). Vi utvikler en evne til å reagere raskt på alle stimuli, og det tar konsentrasjon bort fra oppgaven vi egentlig var i ferd med å løse.

Det er ikke bare uvedkommende stimuli utenfra som kan forstyrre fordypningen og konsentrasjonen. Det gjelder også flere stimuli som angår oss. For eksempel stilles det i en læringssituasjon stadig større krav til barnas/de unges evne til å velge: Hvor skal jeg søke informasjon? Hvilken informasjon er viktig, og hvilken er ikke viktig? Vi kan motta svært mye informasjon og data på få sekunder, og det krever en helt annen evne til å velge og sortere enn tidligere generasjoner hadde bruk for.

Ikke bare er det mange skift i skolehverdagen. Også når skolens aktører får fri, er det mye å forholde seg til: et aktivt fritidsliv med sport og hobbyer som skal skjøttes, legeavtaler som skal holdes, og aktiviteter med elektroniske medier som legger beslag på en større eller mindre del av tiden vår. I skolen prøver en å skape tid uten skift, men siden en samtidig ønsker å styrke samarbeidet i team, mellom ulike klasser og på tvers av årskull, blir det bare sjelden tid til å forfølge og fordype seg i et emne som akkurat har fanget interessen hos både barn og voksne. Det kreves at vi skal kunne si, at man skal holde dyp konsentrasjon om et emne, for deretter å gå ut av emnet og fordype oss i et nytt emne med den samme konsentrasjonen.

Parallelt med dette stilles det generelt større krav til både lærere, foreldre, barn og unge i skolen i dag enn tidligere. Det er mange krav om undervisningsmål som skal oppfylles for de enkelte barn og unge og for klassen som helhet, og mange krav om evaluering for å sikre kvaliteten på det utførte arbeidet. Det skrives og dokumenteres i langt større grad enn før. Dette har sine positive sider, men er samtidig med på å øke kravene til hver enkelt. Ikke minst gjelder det barn og unge, der livet er preget av krav om å være blant de beste, om å prestere gode karakterer med nesten maskinell presisjon

hver gang, og om generelt å mestre sin tilværelse og oppfylle tidens idealer om for eksempel et godt utseende – om å være en suksess.

Alt dette kan kollidere med de kvalitetene som skal til for å sikre et godt lærings- og utviklingsmiljø, der det er plass til den enkelte i fellesskapet, plass til å utvikle empati og medfølelse og tid til fordypning.

Essensen i det gode lærings- og utviklingsmiljøet

Det er mange faktorer som virker inn på lærings- og utviklingsmiljøet. En av de viktigste er den faglige og didaktiske kompetansen: at læreren/pedagogen er godt inne i stoffet som han/hun skal formidle, og at han/hun kan ta høyde for at barn og unge er forskjellige og har ulike behov i læringen. Dette er det stort fokus på i lærerutdanningen og i de ulike etterutdanningstilbudene for forskjellige faggrupper, så vi går ikke nærmere inn på det her.

I stedet skal vi ta for oss noen like viktige ferdigheter, som evnen til å skape gode og bærekraftige relasjoner, som forutsetter god kontakt med seg selv, og evnen til å se og møte hele mennesket med alt det bærer med seg inn i undervisningsrommet. Sitatet nedenfor er hentet fra en forskningsoversikt over lærerkompetanse og elevenes læring i førskolen og skolen, og fanger inn dette nokså godt:

En svært viktig komponent når vi ønsker å øke innlæringen, er å utdanne lærerne til å skape gode relasjoner. Det er noen helt bestemte kvalifikasjoner som er avgjørende. Det handler om å kunne vise toleranse, respekt, interesse og empati for hver enkelt elev. De lærertypene som får de beste elevresultatene, er de som appellerer til barnas forståelse av en konflikt framfor å skjelle dem ut. (Nordenbo et al., 2008)

At relasjonen har så stor betydning, stiller krav til nåtidens profesjonelle om at de må ha kjennskap til alle tre parter i relasjonen: seg selv, selve relasjonen og barnet/barna, den/de unge. Dette kravet er relativt nytt. Det oppstod først som en teoretisk verifisert nødvendighet i forbindelse med paradigmeskiftet i utviklingspsykologien, der barnet for første gang ble vurdert som sosialt kompetent – som et individ som fra fødselen av er utstyrt med muligheter rettet mot menneskelig kommunikasjon (Sommer, 1996). Først med dette gjennombruddet har en sett nødvendigheten av å arbeide mer målrettet med å holde kurs og gi veiledning som satser på fagpersonlig utvikling og utvikling av relasjonskompetanse. Inkluderingsbølgen har ellers også gjort sitt til at nettopp disse ferdighetene er blitt etterspurt.

Relasjonen mellom en profesjonell voksen og barna eller de unge er asymmetrisk. Det vil si at partene i relasjonen ikke er likestilt, ettersom den profesjonelle på grunn av sin posisjon i skolen og sin alder og erfaring har mer makt enn barna og ungdommen. Med denne makten følger et ansvar for relasjonens kvalitet, og det innebærer blant annet at den profesjonelle må gå foran og sørge for at relasjonen inneholder de kvalitetene som skal til for å fremme lærings- og utviklingsmiljøet. Og som Nordenbo nevner, gjelder det nettopp kvaliteter som respekt, interesse, empati og toleranse. Disse kvalitetene kan de fleste av oss bli enige om i en stille stund. Det er straks verre å etterleve dem når dagen er i full gang, og det spørres etter lærerens eller pedagogens innsats i flere forskjellige situasjoner på en gang. Men også i disse situasjonene hjelper det om den profesjonelle har en klar forståelse av at han/hun er den som er ansvarlig for relasjonens kvalitet og for atmosfæren i klasserommet eller i gruppa – uansett hvor vanskelig det synes å være å skape en konstruktiv stemning (se Juul & Jensen, 2002).

Det krever ganske god kjennskap til seg selv for å kunne påta seg dette ansvaret. Som profesjonelle skal vi være interesserte i å lære våre egne begrensninger å kjenne, siden de ellers kan hindre den gode kontakten med barnet eller den unge. Vi må også være parate til å navngi og forholde oss til de sidene i vår personlighet som hindrer den gode kontakten. Det gjelder like mye for forholdet til oss selv som for forholdet til andre: Jo flere sider vi kan godta hos oss selv og den andre, desto mer autentisk og nærværende blir relasjonen. Dermed styrkes også muligheten til å skape et konstruktivt forhold som kan være utviklende for begge parter.

Sansen for fellesskapet begynner med sansen for individet. Relasjonen til barn skal helst foregå på en måte som gjør at barna ikke mister kontakten med seg selv. Nettopp det har ofte skjedd i forholdet mellom barn og voksne når barna i den gode oppdragelsens navn blir gjort forlegne, ertet og skjelt ut. Smerten i dette vil over tid få barnet til å ta avstand fra seg selv for nettopp å unngå slik smerte (Juul & Jensen, 2002). Det motsatte kan skje når barnet blir sett, hørt og tatt på alvor, for da installeres muligheten i den enkelte for at også han/hun kan ta andre på alvor og se og høre dem i deres individualitet.

Det krever mye empati – også med seg selv – når vi som profesjonelle skal møte barn på denne likeverdige og respektfulle måten, og ha en utstrakt evne til å holde balansen og kontakten innad i konfliktfylte og utfordrende situasjoner. Det er her treningen av kvaliteter som empati, nærvær og oppmerksomhet kommer inn i bildet, som den profesjonelles eneste mulighet til å holde kontakten både med seg selv og med barna/de unge i utfordrende situasjoner, og som barnas mulighet til å utvikle de samme kvalitetene til beste for seg selv og for fellesskapet, som de gjennom hele livet på

forskjellig vis vil være en del av. For den profesjonelle kan utviklingen av de ovennevnte kvalitetene under ett kalles utvikling av relasjonskompetanse.

Empati

Den empatiske evnen har vi med oss fra fødselen. Det er en naturlig evne, men den utvikler seg best i kontakt og relasjon, og derfor er barn avhengige av at de voksne rundt dem har forståelse og interesse for å utvikle nettopp denne ferdigheten hos barna. Andre steder har vi beskrevet hvordan de tidlige relasjonene er avgjørende for å utvikle empati (se Brodén, 1991; Hart, 2009; Juul & Jensen, 2002; Stern, 1997 og 2004). Boka *Empati – det der holder verden sammen* (Jensen et al., 2012) beskriver hvordan empati er en helt nødvendig ferdighet når det gjelder å løse en rekke globale problemer som verden står overfor. Også i mindre målestokk – for eksempel i klasserommet – er empatien viktig når det handler om at profesjonelle og barn sammen skal skape en god hverdag som kan inkludere alle i fellesskapet. Hele livet kan evnen til empati utvikles, og dessverre også avvikles, gjennom de relasjonene vi inngår i. Derfor er det viktig at vi også tar hånd om denne naturlige ferdigheten, slik at den ikke går tapt underveis. Det krever nemlig atskillig mer å vinne den tilbake når den først er gått tapt.

Empati, forstått som evnen til innlevelse, evnen til å kjenne igjen og forstå andres følelser eller sette seg i deres sted, er som nevnt også viktig når det dreier seg om å etablere relasjoner som kan være med på å sikre et godt lærings- og utviklingsmiljø. I faggrupper som har valgt å arbeide med barn og unge, finnes det i utgangspunktet ofte en god evne til empati. I en presset hverdag kan det likevel

være vanskelig både for barn og voksne å holde kontakten med den empatiske evnen. Om vi her først tar for oss den profesjonelle, er det tydelig at når det blir stilt store krav om å strekke seg, for eksempel i forbindelse med ett eller flere utagerende barn, hender det ofte at den profesjonelle mister kontakten med seg selv og dermed med den naturlige evnen til empati og vennlighet. Vennligheten kan vi også kalle den profesjonelles evne til å godta barnet eller den unge – til å godta de følelsene barnet/den unge uttrykker, til å se intensjonen bak handlingen og dermed hjelpe barnet/den unge til å bevare kontakten med seg selv og muliggjøre utviklingen av *barnets* empatiske evne og dets evne til medfølelse med andre mennesker. Derfor blir det ekstra viktig at den profesjonelle også møtes med empati og forståelse for *sin* situasjon når det innimellom kan være vanskelig å reagere empatisk og anerkjennende overfor barn og unge som den profesjonelle møter i arbeidet sitt. Heller ikke voksne – verken profesjonelle eller andre – kan irettesettes til å reagere empatisk.

Relasjonskompetanse

Vi arbeider med relasjonskompetanse ut fra følgende definisjon:

Den profesjonelles evne til å «se» det enkelte barn på dets egne premisser og tilpasse sin egen atferd etter det, uten dermed å fra-skrive seg lederskapet, og evnen til å være autentisk i kontakten. Og den profesjonelles evne og vilje til å påta seg det fulle ansvaret for kvaliteten i relasjonen. (Juul & Jensen, 2002)

Ordet «se» i denne definisjonen går på den empatiske evnen overfor den andre, og det å være «autentisk i kontakten» gjelder den empatiske evnen overfor seg selv: at en tør å stå ved seg selv, være

seg selv og også godta og akseptere seg selv som den en er i øyeblikket, i denne relasjonen. Det skaper tillit og trygghet og åpner dermed for å våge å eksperimentere, utnytte og utvikle blant annet de kreative evnene en har.

Det er relasjonskompetansen til den profesjonelle som danner grunnlaget for å utvikle et fellesskap i gruppa av barn og unge – ikke bare den ovennevnte empatien, men også den profesjonelles evne og vilje til å påta seg lederskapet og det fulle ansvaret for kvaliteten i relasjonen i det store og hele. Standarden for toleranse, respekt og interesse for hverandre er det den profesjonelle som må sette. Skal barna lære å ta ansvar for seg selv og andre, er det avgjørende at den profesjonelle går foran og viser vei. Begrepet relasjonskompetanse har i den forstand fått fornyet interesse med kravet om inkludering i skolen.

Inkludering

Med paradigmeskiftet fra integrasjon til inkludering ble det satt spørsmålsteget ved tankegangen om at individet må endre seg for å kunne tilpasse seg fellesskapet. I inkluderingstenkningen er det i stedet fellesskapet som må endre seg, slik at det sikrer aktiv og meningsfull deltakelse og inkludering for alle. Det vil si at rammen må tilpasses barnet og ikke omvendt (Madsen, 2009). Med inkluderingsbegrepet er det dermed kommet nytt fokus på fellesskapets betydning. Det er ikke lenger en egenskap ved det enkelte barn som avgjør om barnet kan inkluderes, men en egenskap ved fellesskapet (Andersen, 2013). Fokus er flyttet fra individ til fellesskap, og det stilles krav til fellesskapet om endring og utvikling (Hansen, 2006). Det er nettopp i denne prosessen de foreliggende øvelsene kan være til hjelp. Ved å vektlegge empati, respekt, nærvær og oppmerksomhet er de med på å bygge ut fellesskapets muligheter for inkludering.

Oppmerksomhet

Det gode lærings- og utviklingsmiljøet er avhengig av de enkelte aktørers oppmerksomhet. Vi skal her se på forskjellige oppmerksomhetsformer (jf. Hansen, i Svinth 2010, og Nielsen, i Svinth 2010):

- den vilkårlige, umiddelbare eller impulsive oppmerksomheten
- den intensjonelle, viljestyrte oppmerksomheten
- den integrerende metaoppmerksomheten
- den brede og omfattende aktive oppmerksomheten

Den vilkårlige, umiddelbare eller impulsive oppmerksomheten, der personen fanges av markerte og plutselige hendinger i omgivelsene, handler om reaksjonen på kraftige og brå signaler i omgivelsene. Denne oppmerksomheten er interessant, fordi signaler som de færreste finner kraftige eller forstyrrende, for noen virker spesielt kraftige og dermed er med på å trekke fokus og konsentrasjon bort fra den oppgaven vedkommende er i gang med.

I dag har en del barn forskjellige diagnoser som går på oppmerksomhetsforstyrrelser, og mange av disse barna reagerer sterkt på mindre sterke hendinger. De har derfor vansker med å fastholde oppmerksomheten. Det kan selvsagt ha med skolens (og også barnehagens og hjemmets) oppmerksomhetskultur å gjøre, noe som fører oss over på *den intensjonelle, viljestyrte oppmerksomheten*: Barn er avhengige av å lære at det er noe som det er viktig å fokusere på, sammen med en viktig voksenperson. De trenger hjelp til å rette og fastholde oppmerksomheten på en gitt oppgave, og de er avhengige av én-til-én-kontakt med en voksen for å lære (Nielsen, 2010):

Å lære å viljestyre oppmerksomheten krever et vedvarende samspill med voksne som er engasjert i å observere verden sammen med barnet. Manglende en-til-en-kontakt mellom voksen og barn er en av årsakene til at mange barn som fungerer normalt, ikke får utviklet sin viljestyrte oppmerksomhet godt nok de første årene. Manglende metakognitiv kontroll [det vil si evne til å ha oppmerksomhet på egen oppmerksomhet] hindrer både barn og voksne i å ta kontroll over oppmerksomheten når den først er begynt å vandre. (Svinth, 2010)

Læreren eller pedagogen kan arbeide med selve kulturen rundt oppmerksomhet. Det kan hjelpe på problemene med å konsentrere oppmerksomheten, både når den blir ført på avveie av plutselige impulser og når den bare begynner å vandre. Det er ellers helt naturlig for oppmerksomheten å vandre, så det kan vi ikke få gjort noe med. Men vi kan bli bevisste på når det skjer, og dermed også bli bedre til å flytte oppmerksomheten tilbake til den oppgaven vi er i gang med.

I skolen kan vi med fordel ha fokus på balansen mellom innadrettet og utadrettet oppmerksomhet. Som tidligere nevnt er de fleste hverdag – også skolebarns – overveiende preget av en utadrettet og handlingsorientert oppmerksomhet. Den innadrettede oppmerksomheten trenes derimot gjennom indre øvelser, der oppmerksomheten på egne opplevelser står i fokus, og den er ofte underrepresentert i hverdagen. Ifølge Nielsen (Svinth, 2010) er en balanse mellom utadrettet og innadrettet oppmerksomhet viktig, siden den hjelper barnet til å utvikle en annen oppmerksomhetsform, nemlig *den integrerende metaoppmerksomheten*. Den integrerende metaoppmerksomheten er definert som barnets evne til å legge merke til seg selv og forholde seg til sine egne tilstander og opplevelser, og

KAPITTEL 1

dermed utvikle selvinnsikt og selvfølelse, det vil si evnen til å stole på seg selv. Utviklingen av disse egenskapene henger nært sammen med utviklingen av de såkalte eksekutive funksjonene, som er den delen av styringsfunksjonen i frontallappene der tenkning, følelser og motivasjon er samlet (Svinth, 2010). Sagt på en annen måte:

Eksekutive funksjoner er indre styringsverktøy som hver enkelt bruker til å regulere sin oppmerksomhet, sine reaksjoner, atferds-måter og problemløsningsstrategier. (Nielsen, i Svinth, 2010)

Utagerende barn og ungdom som vi møter i skolen, har gjerne diagnoser som nettopp innebærer at de eksekutive funksjonene ikke er optimalt utviklet. Det er derfor viktig å finne fram til en måte å være sammen på i skolen, der balansen mellom innadrettet og utadrettet oppmerksomhet kan gjenopprettes. Denne balansen er det viktig å holde fast ved. Det vil gagne både barn og unge som sliter med dette og alle de andre barna i fellesskapet.

Den siste oppmerksomhetsformen er *den brede og omfattende aktive oppmerksomheten*, den som ikke fokuserer på noe bestemt. Den er spesielt viktig når det dreier seg om å holde balansen i en travel skolehverdag. Den kan være vanskelig å få øye på, for vi retter nesten alltid oppmerksomheten mot noe bestemt, jamfør to av oppmerksomhetsformene som er beskrevet foran.

Normalt hviler oppmerksomheten i et fokus. Den er fylt av innhold, lik et spill er fylt av det som det akkurat nå er vendt imot og speiler. (Bertelsen, 2010)

Det å stoppe opp og bli bevisst på hvor oppmerksomheten er akkurat nå, og at en overhodet er oppmerksom, er med på å skjerpe oppmerksomheten. Slik oppmerksomhet er uhyre viktig, også

i læringssammenheng, fordi den gir mulighet for å utvikle nærvær. Og nærvær er en grunnleggende forutsetning for å etablere kontakt i relasjonen og for ens egen mentale klarhet og kreativitet.

Nærvær

Nærvær og oppmerksomhet er altså tett knyttet sammen. Noe av det viktigste i kontakten med andre mennesker er å kunne være nærværende, være til stede, både overfor den vi er sammen med og overfor oss selv. Det vil si å kunne være i kontakt med sin egen empati, sin egen dømmekraft, og i profesjonelle relasjoner også med sin faglige kunnskap. Det ligger en veldig styrke i nuet, i øyeblikkene av ekte kontakt mellom mennesker, de øyeblikkene som Daniel Stern kaller «now moments», nåværende øyeblikk (Stern, 2004).

Jeg har i mange år øvd opp terapeuter. Det aller viktigste i det terapeutiske håndverket er å kunne holde kontakten – å kunne være nærværende og oppmerksom på tre områder på samme tid: på den andre, seg selv og sin faglige kunnskap. Det samme gjelder i læringsrelasjonen. Jo bedre balanse den profesjonelle har mellom innadrettet og utadrettet oppmerksomhet, mellom hode og hjerte, mellom faglig kunnskap og personlig væremåte, desto lettere er det å føre inn i relasjonen de kvalitetene som styrker læringsmiljøet: respekt, interesse, empati og toleranse.

Det høres enkelt ut, men er det ikke alltid. De fleste av oss har på forskjellig måte og på litt ulike områder mistet kontakten med oss selv i løpet av oppveksten og vårt levde liv. Og vi har kanskje glemt den helt naturlige kontakten vi en gang hadde til våre egne ressurser, vår naturlige kompetanse: den naturlige kontakten med hjertet, kroppen, åndedrettet, bevisstheten og kreativiteten som vi

KAPITTEL 1

ser hos de aller minste. Vi har mistet den fordi vi underveis har måttet forsvare oss mot den smerten som ligger i å vokse opp, modnes og få formet sitt jeg eller sin personlighet. De gangene vi har holdt pusten i redsel, eller har unnlatt å kjenne etter fordi noe gjorde for vondt i kropp og hjerte, eller de gangene vi har forsvunnet langt bort – ut av oss selv – fordi det var uutholdelig å føle og lytte til det som ble gjort eller sagt om og til oss.

Sammen med Jesper Juul (Juul & Jensen, 2002) har jeg tidligere beskrevet hvordan det å miste kontakten med selvfølelsen fordi det er for smertefullt å opprettholde kontakten, over tid kan føre til at sider ved personligheten blir fremmede for oss fordi vi ikke vil være bekjent av dem. Sagt på en litt annen måte: For at vi fortsatt skal være en del av det livsnødvendige fellesskapet for barnet, har vi samarbeidet med omgivelsenes krav og forventninger til oss selv, slik at vi underveis har mistet vår integritet – oss selv. Veien tilbake til en bedre kontakt med oss selv er mangslungen, og i denne boka skal vi ut fra eksempler peke på veier som nettopp kan brukes i en profesjonell kontekst. Disse veiene består av øvelser som styrker kontakten med de naturlige ferdighetene, av veiledning og av samtaler.

Du har nå lest et utdrag fra boken Nærver og empati i skolen.

Du finner hele boken i vår bokhandel:

http://www.famlab.no/jesper_juul_boeker.asp

Om du leser videre så finner du mer informasjon om våre kurs, om relasjonskompetanse, om mindfulness, om konflikthåndtering mm.

RELASJONSKOMPETANSE I PEDAGOGENES VERDEN



KURS MED HELLE JENSEN

Helle Jensen psykolog og forfatter av flere bøker. Hun har blant annet skrevet "Fra lydighet til ansvarlighet" og "Empati, det som holder verden sammen" sammen med Jesper Juul og andre forfattere. Nå er hun aktuell med boken som du har fått et utdrag fra: "Nærvær og empati i skolen".

21. - 23. januar 2015 arrangerer Famlab Norge kurs med Helle Jensen i Oslo.

Kursets sentrale begrep – relasjonskompetanse – er nøkkelen til trygghetsskapende samspill mellom barn og voksne i skole og barnehager, og er fundamentet for å skape sunne, trygge og gode læringsmiljø.

Vår relasjonskompetanse bygger i stor grad på vår evne til empati, vår evne til å sette oss inn i barn og unges perspektiv, tanker og følelser. Barn kan primært utvikle sin egen relasjonskompetanse og empati gjennom å omgås voksne som allerede kan dette. Vi voksne må gå foran, og har hovedansvaret i relasjonene, og for at de inneholder de kvalitetene som skal til for å fremme lærings og utviklingsmiljøet. Disse kvalitetene er blant annet respekt, ledelse, interesse, empati, toleranse, samarbeidsvilje og evne.

Disse kvalitetene er det lett å snakke om, og de fleste vil være enige. Men det er vanskeligere å etterleve dem når dagen er i full gang, og vi blir utfordret på mange ulike måter. Derfor er det vesentlig å jobbe grundig med disse temaene og prosessene, reflektere og snakke om situasjoner, og jobbe med seg selv og ens egne reaksjonsmønstre, tanker og følelser i forhold til situasjoner vi opplever som krevende

.



NY BOK - KOMMER FEBRUAR 2015

Anne Sælebakke

Barn i balanse

- oppmerksomt nærvær i barnehagen



GYLDENDAL
AKADEMISK

Pedagogikk

Hvordan kan man ivareta barns balanse i en travel tid? Med støtte fra barnehagelærere som har erfaring med oppmerksomt nærvær, viser forfatteren hvordan dette kan ha noe å tilføre en allerede gjennomtenkt og verdifull barnehagepedagogikk. De voksnes evne til nærvær og empati kan styrkes og utvikles. Det har betydning for deres egen helse og balanse, og det bedrer evnen til å skape trygge og omsorgsfulle omgivelser for barna.

Med barnets og barndommens egenverdi i fokus, har oppmerksomt nærvær fått økt oppmerksomhet de siste årene. Oppmerksomt nærvær som metode støtter seg til moderne pedagogikk og psykologi, og ønsker blant annet å løfte fram og styrke våre medfødte kvaliteter og ressurser. Den voksnes nærvær i møte med barnet er sentralt for å virkeliggjøre dette. Oppmerksomt nærvær er en måte å styrke de ansatte i barnehagen, gjøre dem best mulig i stand til å oppfylle barnehagens formål og samfunnsmandat.

Boken henvender seg i første omgang til ansatte og ledere i barnehager. Den er også aktuell for andre med interesse for mindfulness og barns balanse i vår tid.

www.gyldendal.no

bedre
læring

Gyldendal Akademisk
Postboks 6860 St. Olavs plass, 0130 Oslo
Besøksadresse: Sehesteds gate 4
Telefon +47 22 03 41 80, Faks +47 22 03 41 82
www.gyldendal.no/Faglitteratur/Pedagogikk
akademisk@gyldendal.no

FAMLABS MINDFULNESSKURS

Empati og mindfulness i pedagogisk praksis – å lære fra hjertet

Dette tredagerskurset er orientert mot fagfolk, som ønsker å lære mer om mindfulness i pedagogisk og psykologisk praksis. Det er også åpent for foreldre og andre interesserte. Kurset er praktisk og konkret, og deltagerne vil arbeide med sin fagpersonlige utvikling og relasjonskompetanse. Deltagerne vil få redskaper til å mestre de utfordringer og konflikter de møter i hverdagen.

[Klikk her for å lese mer om dette kurset](#)



Instruktørutdanning i pedagogisk mindfulness

Denne utdanningen gir det en dyp personlig og praktisk erfaring med mindfulness som kan anvendes direkte i ditt profesjonelle arbeid med barn og unge. Gjennom utdanningen lærer du en rekke teknikker som du enkelt kan integrere i ditt pedagogiske arbeid. Du lærer hvordan du selv kan lære bort øvelsene i kurs og individuelle samtale. Utdannelsen er samlingsbasert, med oppstart i september 2014. Les mer om denne utdannelsen på:

[Klikk her for å lese mer om utdannelsen](#)

"Jeg har gått på mange kurs i både læringsstiler, om barn og empati tidligere. Etter instruktørutdannelsen og «empati og mindfulness i pedagogisk praksis» opplever jeg nå en nærhet og en glede i læringssituasjoner, som jeg ikke har greid å hente fram hos meg selv tidligere. Veldig fornøyd med kursene, kursopplegg og kursholderne. Anbefales."

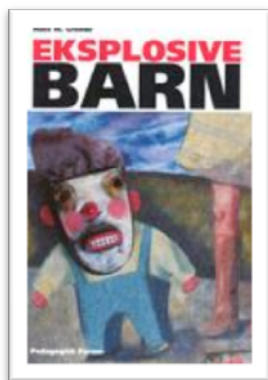
- Anne Helen Brevik



EKSPLOSIVE BARN – PROBLEMLØSNING GJENNOM SAMARBEID

Etter et svært vellykket Norgesbesøk i 2014 kommer Ross Greene tilbake i februar 2015 hvor han i samarbeid med Famlab Norge holder

KURS I OSLO, BERGEN OG STAVANGER



Dr. Ross Greene



Barn og unge som har en problematferd som er preget av raseriutbrudd, impulsivitet, svingende humør, verbal eller fysisk aggressivitet, trenger hjelp. De mistrives ofte sterkt i sin egen situasjon, i sine relasjoner, og faller utenfor i skolen og andre sosiale situasjoner.

Hvordan kan foreldre og profesjonelle gi disse barna den hjelpen de trenger?

Ross Greene er professor ved Harvard Medical School, og har utviklet metoden «Problemløsning Gjennom Samarbeid.» Gjennom dette kurset gir han gode råd og en systematisk tilnærmingssåte til foreldre og profesjonelle som arbeider med barn og unge med utfordrende atferd.

[Mer informasjon om kurs med Ross Greene finner du ved å følge denne lenken.](#)

KURSLEDERUTDANNING I KOMMUNIKASJON OG KONFLIKTHÅNDTERING



Utdannelsen har fokus på voksen-barn relasjoner og gir deg en grundig teoretisk og praktisk innføring i kommunikasjon, relasjonsbygging og konflikthåndtering. Du vil lære praksisnære modeller for å observere, forstå, og handle på en konstruktiv måte i forkant av, under og etter konfliktsituasjoner.

Gode ferdigheter i konflikthåndtering er essensielt i alt arbeid med mennesker og i våre private relasjoner. Utdannelsen presenterer et sett praktiske modeller, metoder og konkrete virkemidler forankret i humanistisk filosofi og psykologi for å håndtere konflikter, tilrettelegge for felles problemløsning, og fremme menneskelig vekst og utvikling. Utdannelsen omfatter fem samlinger av to dager med undervisning.

[Klikk her](#) dersom du ønsker å lese mer om denne utdannelsen.

Foreldrekompetanse

Foreldrekompetanse er et kurs og kompetansetilbud til foreldre, og andre som er interessert i tema relatert til barns utvikling og foreldre-barn kommunikasjon. Eier og daglig leder er Hans Holter Solhjell, som også er daglig leder av Famlab Norge. Solhjell er hovedansvarlig for kurslederutdannelsen, og leder det meste av undervisningen.

FAMLAB BOKHANDEL



I Famlab bokhandel finner du alle Jesper Juuls bøker, og andre bøker vi anbefaler om barns utvikling, kommunikasjon, skole, barnehage, stress, mindfulness, papparollen, parforhold og diverse andre tema.

Anbefalte bøker om

Oppdragelse og relasjoner

Barns utvikling

Mindfulness, stressmestring
og selvutvikling

Kommunikasjon og konflikter

Skole og barnehage

Organisasjon, læring og ledelse



VELKOMMEN TIL FAMLAB.NO!

Takk for at du leste