



PowerPoint-material:

ARBETSRO I KLASSEN

– respekt och samarbete

UTMANINGAR

Eleven stör undervisningen och vill ha ständig uppmärksamhet.
Likgiltighet och dålig prestation
Nedvärderande, arrogant och aggressivt beteende
Skolpersonalen känner frustration och maktlöshet

BEKRÄFTANDE SAMTAL

Mänskliga rikedomar och hämningar – hälsa och ohälsa
Hur bemöta osäkerhet, rädsla, ilska, skam, missnöje, avstängdhet...
Bekräftande samtalsmetod och inre spegling
Från kontroll till kontakt

ARBETSRO OCH SAMARBETE GENOM GEMENSAMT ANSVAR

Hur organisera klassen för gemensamt ansvar
Samarbetsregler och goda konsekvenser
Hur förebygga och bemöta störande beteende och mobbning

HUR BEHANDLA EGEN STRESS

Uppfostran – förtryckande eller frigörande?
Stresssymptom är viktiga varningssignaler – respektera dem och dig själv.

Grundtankar *Det du ser hos andra finns hos dig själv på något sätt.*

Det du gör med andra, gör du med dig själv i ditt inre.

Människan är sin medvetenhet. Ansvar är frihet.

Det onda kan botas bara med det goda. Kärlek är livets grundkänsla.

Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet i beslutfattandet.

Conscientia Institutet

Sverige, Handelsvägen 24, 12232 Stockholm, +46-8-395187

Finland, Harjutori 10 A 14, 00500 Helsingfors, +358-40-5310664

Brasilien, Rua Cayowaa 849, 05018-001 São Paulo, +55-11-991892934

www.conscientia.se, info@conscientia.se

ARBETSRO OCH MOTIVATION I SKOLAN

www.conscientia.se, info@conscientia.se
Känslornas handbok, Pertti Simula, Notis förlag 2015.
 (CreativeCommons – materialet kan kopieras om källan anges)

UTMANINGAR

- Ständigt behov av andras uppmärksamhet
- Störande beteende, brist på koncentration
- Likgiltighet, brist på motivation, dålig självkänsla
- Arrogans, anser sig stå över alla regler
- Nedvärdering, hån, fysiska aggressioner, mobbning
- Bråk, konflikter, ilska, raseriutbrott
- Allmänt kaos i klassrummet
- Tysta elever som inte vågar komma fram
- Skolallergi, skolfobi, självdestruktivitet
- Egen frustration, maktlöshet och trötthet

**VANLIGA SÄTT ATT
BEMÖTA UTMANINGAR**

- Man känner ångest, missnöje, rädsla, ilska, maktlöshet, sorg, skam, cynism...
- och reagerar med att inte få känna så.
- Krav på att omedelbart lösa problemet, som gör att uppmärksamheten koncentreras på problemet.
- "Tyst nu, gör inte så, gör så här!" – tillrättavisningar
- "Om du bara vill, så kan du..." – skuldbeläggande
- Kritik, tjat, straff, förnedring, uteslutning
- Konkurrens, betygssättning, beröm, premier, fördelar
- Krav på att alla ska bete sig lika.

DESSA SÄTT GÖR PROBLEMEN KRONISKA**ANDRA SÄTT ATT
BEMÖTA UTMANINGAR**

- Man känner ångest, missnöje, rädsla, ilska, krav, maktlöshet, skuld, sorg, cynism... och reagerar med att få känna så.
- Man avvecklar krav på att lösa problemet. Uppmärksamhet koncentreras på möjligheter.
- Man befaller inte. I stället motiverar man.
- Man undersöker den andras svårighet med respekt.
- Man varken kritiserar eller straffar.
- Man avvecklar konkurrens och klassifikation.
- Man förstår att alla är olika.

PÅ SÅ SÄTT AVVECKLAS PROBLEMEN.**FOKUS PÅ BETEENDET EL. MEDVETENHETEN?
- fokus på krav eller frihet?****NÄR UPPFOSTRAN INRIKTAS PÅ BETEENDET:**

- Konkurrens – krav på att vara bäst
- Kontroll, regler - krav
- Betygsättande, beröm eller kritik – krav
- LIVET FÖRVANDLAS TILL PRESTATIONSKRAV.
- MÄNNISKAN ALIENERAS FRÅN SIG SJÄLV OCH FÖRVERKLIGANDET – VERKLIGHETEN.

NÄR UPPFOSTRAN INRIKTAS PÅ MEDVETENHET innebär det att förstärka det medmänskliga i var och en: friheten i arbetsglädje och samarbete.

KÄNNER DU DIG UPPSKATTAD?

- Kände du dig villkorslöst älskad när du var barn? Och nu i skolan och samhället?
- Den människa som känner sig uppskattad, uppskattar sig själv och andra.
- Den människa som inte upplever sig uppskattad, uppskattar inte heller sig själv, sina möjligheter och andra människor.
- Uppskattningens kärna finns på den KÄNSLOMÄSSIGA nivån.

Arbetsro och motivation GENOM VILLKORSLÖS UPPSKATTNING

- Diskutera engagemanget i skolarbetet: det beror på hur mycket man känner sig uppskattad.
- Avveckla krav på att lösa problemet. Kämpa inte emot något ont – arbeta för något gott.
- Från kontroll till kontakt – varje människa vill bli respekterad i sin känsla.
- Kritisera inte. Förstärk mänskliga rikedomar hos alla.
- Ök ständigt deltagande i klassen och skolan.

METODENS VERKTYG

- Solidarisk människosyn
- Engagemang i skolarbetet
- Respekt för känslor!
- Uppskattande uppföljning av arbetet
- Uppskattande samtal – inverterad kritik
- Arbetsro genom gemensamt ansvar
- Problemlösning genom förstärkt majoritet

Referensram: SOLIDARISK MÄNNISKOSYN

PSYKOSOMATIK: DEN PSYKISKA AKTIVITETEN STYR FYSIOLOGISKA PROCESSER



MÄNNISKAN VILL BLI SEDD, ACCEPTERAD OCH RESPEKTERAD: i sina känslor, handlingar, sin helhet

- FÖR DEN ARG/RÄDDA ÄR DET VIKTIGARE ATT BLI RESPEKTERAD I SIN KÄNSLA ÄN ATT FÅ SIN VILJA (SINA KRAV) IGENOM.
- Ilska uppstår från allra första början ur rädsla, man upplever sig hotad. Man antar attacken som det bästa försvaret.
- Vi vill inte se elevens känslor. Då upplever hen sig icke-accepterad, övergiven och frustrerad – tillintetgjord.

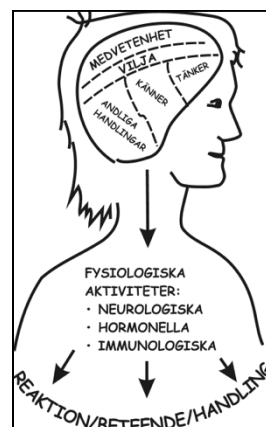
SUND ELLER OSUND KÄNSLA?

- Kärlek är livets grundkänsla.
 - Ångest, rädsla och ilska är nödvändiga vid hot/fara.
 - Skam/skuld tyder på att man har etisk känsla. Sorg är tecken på kärlek.
- I DEN MÅN KÄNSLAN INTE GYNNAR LIVET ÄR DEN OSUND, T. EX.:
- - vanemässig oro, ångest
 - - förlamande eller lättväckt ångest, rädsla
 - - bitterhet, förödande hat eller vrede
 - - kronisk sorg, nedstämdhet
 - - kvävande "kärlek"

NÅGON SKULDBELÄGGER DIG PÅ ETT ILSKET SÄTT

- Efter att ha lyssnat på hen kan du fråga: Vad känner du i denna situation?
- Hen säger: Det hör inte hit! Det är inte din sak! Du är ingen terapeut!
- Du: Jag bara tror att det som man känner är en viktig sak för en. Det är viktigt att respektera det.

SAMMANFATTNING: När du bemöter den andras känslor med respekt, är det ett tecken på att du respekterar dina egna känslor. Du har kontakt med dig själv och är öppen för kontakt med andra också.



- ANSVAR = FRIHET: TOTAL FRIHET ATT KÄNNA, BEGRÄNSAD ATT HANDLA
- ALLT VAD JAG SER HOS DEN ANDRA FINNS I MIG SJÄLV PÅ NÅGOT SÄTT
- DET JAG GÖR GENTEMOT ANDRA, GÖR JAG MED MIG SJÄLV INOM MITT INRE
- MÄNNISKAN ÄR SIN MEDVETENHET
- ONT KAN ENDAST BOTAS MED GOTT
- JÄMLIKHET LEDER TILL GEMENSAMT ANSVAR

ANSVAR ÄR FRIHET, MOTSAETSEN TILL KRAV

- Vi använder ordet ansvar på ett förvirrande sätt. Vi säger: "Det är ditt ansvar!", när vi inte menar frihet men krav.
- Krav är motsatsen till frihet.
- Tips: Använd inte alls ordet ansvar. Använd alltid orden frihet eller krav.

MÄNNISKANS TVÅ DIMENSIONER:

- inre/psykologiska och yttre/sociala

KÄNNER OCH TÄNKER:
DEN TOTALA FRIHETEN

- Frihet betyder ansvar.
- Villkorslös respekt för känslor och tankar.

HANDLAR: DEN
BEGRÄNSADE FRIHETEN

- Krav, förbud och regler bekräftar friheten.
- Maktorganisation innebär rätten att befalla: belöning, straff

Vi behöver vara medvetna och respektera den stora skillnaden mellan den inre och yttre handlingen.

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR OCH HÄMNINGAR

	MÄNSKLIGA RIKEDOMAR - essentiella förmågor och talanger		HÄMNINGAR – attityder som förvränger/förhindrar rikedomar och möjligheter
1	Sinnesförmåga	1	Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...) och vana att försöka förtrycka sina känslor
2	Minnesförmåga	2	Censur, attityd att förtrycka medvetenhet – kamp eller flyktattityd
3	Intuition	3	Idealisering
4	Kärlek, glädje...		- perfektionism
5	Ansvarskänsla, mod, initiativ...		- storhetsmani
6	Kreativitet		- gränslöshet
7	Bedömningsförmåga	4	Missunnsamhet, avundsjuka
8	Etiskt sinne	5	Egocentrism
9	Estetiskt sinne		
10	Självdisciplin		
11	Inlärningsförmåga		
12	Talanger		
13	Fysiska förmågor		
	HÄLSA/BALANS/DET GODA		SIUKDOM/NEUROS/DET ONDA

KALLE FÖRSÖKER SÅRA LENA

LENA REAGERAR MED INSIKT OM ATT KALLE FÖRST OCH FRÄMST SÅRAR SIG SJÄLV:

Kalle till Lena: Du är en idiot.

- Lena: Kalle, det låter som att du kränker dig själv.

DE NÄRSTÅENDE REAGERAR MED GEMENSAMT ANSVAR:

Kalle till Lena: Du är en idiot.

- Maria bredvid: Kalle, det låter som att du sårar dig själv.
- Mats: Jag är av samma åsikt, du förringar dina kunskaper.
- Ulla: Kalle, vad känner du?



UPPSKATTA ELEVEN

- Engagemang i arbetet
- Respekt för känslor!
- Uppskattande uppföljning
- Uppskattande samtal

Arbetsro och motivation genom ENGAGEMANG I SKOLARBETET

FÖR FÖLJANDE DISKUSSION I KLASSEN I BÖRJAN AV
TERMINEN OCH ENLIGT BEHOV:

Engagemang i skolarbetets syfte?

- Med vilken känsla kommer du till skolan?
- Vad är skolarbetets mening för dig?
- Vad betyder olika ämnen för dig?

Engagemang i klassgemenskapen?

- Samtal om arbetsplatsens värdegrund: villkorlös ömsesidig respekt, jämlikhet och solidaritet
- Kontinuerligt ökat deltagande i beslutfattandet

SUND ELLER OSUND KÄNSLA?

- Kärlek är livets grundkänsla.
 - Ångest, rädsla och ilska är nödvändiga vid hot/fara.
 - Skam/skuld tyder på att man har etisk känsla. Sorg är tecken på kärlek.
- I den mån känslan inte gynnar livet är den osund, t. ex.:
- - vanemässig oro, ångest, missnöje...
 - - förlamande eller lättväckt ångest, rädsla
 - - bitterhet, förödande hat eller vrede
 - - kronisk sorg, nedstämdhet
 - - kvävande (=krävande) "kärlek"

DIN BARNDOM – DITT SÄTT ATT KÄNNA

- Kände du dig ofta glad, trygg, älskad, entusiastisk eller orolig, ängslig, rädd, missnöjd, ledsen, förnedrad, skamfylld, arg, maktlös...?
- Pratade dina föräldrar öppet om sina/dina känslor?
- Känslor betyder beroende. Man kan befria sig bara delvis eftersom alla slags maktstrukturer alltid är förtryckande.
- Paulo Freire: Den förtryckta blir en förtryckare.

Transferens i relationer: BARN OCH FÖRÄLDRAR = ELEV OCH LÄRARE = UNDERSTÄLLD OCH FÖRMAN = MAKE OCH MAKE

- Mamman och pappan är de första förmännen.
- Det förhållande som barnet utvecklar med sina föräldrar, blir ett mönster för framtida (makt)relationer.

ÄPPLET FALLER INTE LÅNGT FRÅN TRÄDET.

KÄNN DIG SJÄLV, KÄNN DINA KÄNSLOR

- När du ser dig i spegeln, vilka känslor syns tydligast i ditt ansikte?
- Stanna upp, ta dig tid, känn efter i din kropp. Kroppen är känslornas spegel.
- Vad känner du i dina känslor? Beskriv din känsla.
- Skaffa dig en vana att medvetet känna dina känslor.
- Dina känslor hör till din frihet, respektera dem. Men denna frihet känns begränsad p.g.a. dina känslor.
- Du behöver inte ge uttryck för dina känslor. Det räcker att du accepterar medvetenhet om ditt sätt att känna.

DITT SÄTT ATT KÄNNA

Glädje, lycka
Nyfikenhet, intresse
Trygghet, acceptans
Värme, kärlek
Entusiasm, ivrighet
Njutning
Passion, tvång
Indignation, revolt
Ängest, oro
Rädsla, skräck, fobi
Tristess, sorg, depression, offer
Frustration, besvikelse
Missnöje, irritation
Press, förväntningar, krav
Ilcka, hat
Orättvisa
Änger, skam, skuld
Hopplöshet, maktlöshet, otillräcklighet
Trötthet
Desperation, katastrofkänsla
Likgiltighet, apati, tomhet

VAD KÄNNER DU?

Känsla	Mycket stark	Stark	Lite	Mycket lite
Glädje				
Nyfikenhet				
Ängest				
Ilcka				

JAG GJORDE ETT FEL, BLEV KRITISERAD! PÅ DETTA VIS FÖRSTÄRKTES MINA HÄMNINGAR.**VILL VI BRYTA DENNA ONDA CIRKEL?**

- När jag gör ett fel får jag kritik och fördömande från andra och mig själv – jag blir rädd. Detta minskar min motivation att hitta rätt (Vanderlei Luxemburgo, brasiliansk fotbollstekniker).
- I stället skulle jag behöva bli värdesatt.
- Hur? Felet accepteras helt naturligt, man kan lära sig genom erfarenhet. Uppfostraren/läraren/chefen bekräftar medvetenhet om mänskliga rikedomar i mig.

UPPSKATTANDE UPPFÖLJNING AV ARBETET

Undvik beröm och kritik. Koncentrera dig på förverkligandet. Din respekt för den andra smittar.

- Avstäm med din medarbetare vad som planerades inför förra perioden.
- Fråga vad som blev gjort.
- Fråga vad som blev ogjort.
- Ta reda på vad som var underlättande faktorer.
- Ta reda på hindrande faktorer.
- Ta hänsyn till det ogjorda, till underlättande faktorer, hinder och behov för fortsatt arbete för att tillsammans planera nästa period.

AVUNDSJUKA (missunnsamhet)

INVIDERE = AVUNDSJUKA PÅ LATIN

in = inte, videre = se

VAD VILL MAN INTE SE?

- det goda, det vackra, glädje
- kunskap, utveckling, framgång
- kärlek, närhet, lycka

VILL INTE SE = VILL FÖRSTÖRA

- för sig själv
- för andra, verkligheten/livet

UPPSKATTANDE SAMTAL – inverterad kritik

- Iakttä och känn medvetet efter dina egna känslor, de hör till din frihet. Reflektera över vad dina känslor kan berätta om dig.
- Uppmärksamma och prata om den andras känslor med respekt. Kanske känner hen på samma sätt som du (känslospegel).
- Bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar i henne. (Undvik att berömma.)
- Om så behövs, beskriv hur hen motarbetar det goda. - Kom ihåg: det man gör mot andra gör man mot sig själv i sitt inre.

RASTLÖSHET, SVÅRIGHET ATT KONCENTRERA SIG

- Känsla: ångest, rädsla, att vara uppjagad, ilska...
- Hen accepterar inte medvetenhet om sin känsla. Med detta undviker hen kontakten med sig själv (de mänskliga rikedomarna).
- Anledningar: samhälle, föräldrar, hen själv, arv...?
- Hjälp till att acceptera rastlösheten i sig, be hen att beskriva denna känsla, avveckla krav på att bli av med den.
- Tillämpa *bekräftande samtal*: "Du väcker medvetenhet om kreativitet, glädje och koncentration."

RISKER ATT BERÖMMA MÄNNISKAN 1(2)

- Vi blir oftast glada när vi får beröm - bra.
- Beröm leder lätt till jämförelse. Den som inte får beröm, kan uppleva sig vara sämre. Beröm ger näring till konkurrensmentalitet.
- Beröm kan medföra duktighetskrav. Det kan främja perfektionism, gränslöshet och egocentricitet – depressivitet och aggressivitet.
- När beröm ges på ett vanemässigt, generaliserande eller överdrivet sätt, är det inte trovärdigt (nära till smicker), det kan kännas falskt och manipulativt.

RISKER ATT BERÖMMA MÄNNISKAN 2(2)

- Den som berömmar tar sig rätten att värdera andra.
- Ibland har den som ger beröm behov av att själv vara i centrum för uppmärksamhet.
- Beröm, belöning och kritik medför att uppmärksamheten förs över från själva handlingen till resultat. Närvaro och glädje i själva handlingen blir svårare.
- Ett gammalt talesätt: Eget beröm luktar illa. Gäller detta även när man berömmar andra?

I STÄLLET FÖR ATT BERÖMMA: bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar

- Utveckla en vana att respektera dina egna och andras känslor.
- Utveckla en vana att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar hos alla.
- Den "svagaste" behöver mest uppskattning, den "starkaste" minst.
- Undvik vitsord, beröm, belöning, kritik, jämförelse...
- Ersätt krav och kontroll med jämlikhet i deltagandet – frihet och ansvar.

UPPSKATTA GEMENSKAPEN:
Arbetsro genom gemensamt ansvar
Problemlösning genom förstärkt majoritet

TIPS FÖR ATT MÖTA EN OROLIG KLASS

Erfaren lärare: 70% av tiden går till annat än undervisning.
 Fabriksdirektör: över 50% av tiden går till personalproblem

1 RESPEKT: Gå omkring i klassen respektfullt, nyfiken men säg ingenting.

2 INTRESSE: Ställ en intressant fråga till dem som sitter närmast. Börja med att inleda kontakten med dem.

3 MÅL: Fråga vilka som vill ha godkänt på proven. Dela klassen i tre grupper genom att fråga vilka som vill ha arbetsro: 1 vill ha arbetsro, 2 vill inte ha arbetsro och 3 resterande. Samla grupp 1 i mitten av klassrummet och ge dem makten.

4 DEMOKRATI: Introducera demokratisk anda så att majoritetens vilja få ta över.

VAD ÄR MOD?

- Är det tecken på mod när en större förtrycker en mindre?
- Är det tecken på mod när en grupp förtrycker en människa?

Arbetsro och motivation genom GEMENSAMT ANSVAR

- Skapa i klassen en anda av jämlikhet och gemensamt ansvar genom att fördjupa och förstärka deltagandet med principer om direkt demokrati.
- Klassen skapar överenskommelser om samarbete och konsekvenserna vid regelbrott. Konsekvenser måste gynna mänsklig utveckling.
- Man lär sig det solidariska handlings sättet, och stödjer och hjälper den som har det svårt.
- Klassen tränar sig i att tillämpa de bestämda rutinerna.

DEN SOCIALA STRUKTUREN

ALLMÄNNA LAGAR

- Att använda våld är förbjudet.
- Att stjäla är förbjudet.
- Att förnedra andra är förbjudet.
- Att ljuga är förbjudet.
- ...

ÖVERENSKOMMELSER

- Mobiltelefon används inte under lektionen.
 - ...
- (Ju färre regler, desto lättare att få dem respekterade. Tror du på kontroll eller på medvetenhet, dvs. människan?)

"GODA" KONSEKVENSER VID REGELBROTT

- Eleven får *bekräftande samtal*.
- Eleven fungerar som konsult vid en annan elevs stödundervisning.
- Eleven hjälper en annan elev i ett ämne hon har svårigheter.
- Eleven förbereder och introducerar något intressant tema för diskussion i klassen.
- Eleven gör klassrummet vackrare.
- Eleven organiserar evenemang.
- Om så behövs i klassen tillämpas *förstärkt majoritet*

ATT FÖRHINDRA AGGRESSIONER

Koncentrera dig på att förhindra den destruktiva handlingen med respekt.

Säg "nej" med positiv energi och respekt, hänvisa till lag eller överenskommelser.

I nödsituation: använd din ilska som styrka på ett medvetet sätt.

Leta inte efter syndabock, döm inte. Bemöt konfliktens deltagare separat.

Undvik frågan varför, den leder till minskat ansvar.

Utmana ingen till att be om förlåtelse (att vara sams).

Tillämpa formellt lagens/reglernas konsekvenser.

Hjälp klassen att lära sig att agera med kollektivt ansvar i dessa situationer.

PROBLEMLÖSNING GENOM FÖRSTÄRKT MAJORITET – demokratiarbete

Människan/gruppen syftar på något gott (fördel, njutning...) sett ur egen synvinkel. Det goda kan vara ngt ont p.g.a. hämningar.

- Välj ett problem, förvandla det till positiv utmaning. Reflektera över vad gruppen känner inför problemet.
- Hjälプ gruppen att bli medveten om det goda/fördelen/njutningen som gruppen försöker nå genom sina vanliga handlingsätt.
- Belys det goda/fördelen/njutningen som gruppen kunde nå genom ett idealt handlingsätt.
- Utmana gruppen till att jämföra dessa två goda ting och att välja mellan dem.
- Gruppen övar sig i det nya ideala handlingsättet.

SAMMANFATTNING KRING TEMAT MOBBNING

KALLE MOBBAR PETER: Gruppen reagerar direkt med *gemensamt ansvar* för att stoppa den fysiska aggressionen.

Någon i gruppen: "Kalle, du attackerar dig själv."

Kalle får välja en konsekvens.

Peter får *uppskattande samtal* om det behövs.

DEN OSYNLIGA MOBBNINGEN (UTFRYSNINGEN): Någon i gruppen reagerar: "Kalle, det låter som att du förminskar din roll i gemenskapen."

OM PROBLEMET FORTSÄTTER TILLÄMPAR GRUPPEN FÖRSTÄRKT MAJORITET.

ATT BEMÖTA DEN ARGÅ DU BEHÖVER INTE BLI SÅRAD EXEMPEL OM INRE SPEGLING FÖRSTÅELEN OM TRAUMA

ATT BEMÖTA DEN ARGÅ 1(2)

- Man blir lätt smittad. Skaffa tid, räkna till tio.
- Ilska och rädsla är inte förbjudna men vi agerar som om de vore förbjudna. Vi vill inte ha dem. Vi vill inte ha medvetenhet om dem = vi förtrycker oss själva.
- Det är bättre att uttrycka sin ilska än att försöka förtränga medvetenhet om den. Det bästa är att acceptera medvetenhet om ilskan och att handla utåt med respekt.
- Stanna upp, känn dina känslor, din ångest, rädsla, frustration, irritation, maktlöshet... Acceptera och respektera dina egna känslor. Man är helt fri att känna.
- Tänk på vad den arga känner bakom ilskan, kanske osäkerhet, frustration, förtvivlan, maktlöshet... Respektera hennes känslor.

ATT BEMÖTA DEN ARGÅ 2(2)

- I hen känner du troligen igen också dina egna känslor – hen är kanske din "känslospegel".
- Kanske kan du fråga hen på ett respektfullt sätt, t. ex.: "Jag tror att det finns något missnöje eller frustration hos dig. Är detta sant?"
- Hen kanske blir ännu argare, vill inte prata om sina känslor. Respektera detta.
- Undvik att hamna i argumentation. Hen finns inte i den rationella världen.
- Undvik att hamna i försvar. Hamna inte i offerattityd = ge inte makt.

HUR UNDVIKER DU ATT BLI SÅRAD?

Det är inte förbjudet att bli sårad. Krav på att inte bli sårad blockerar dig, du gör dig sårbar.

Vem har friheten för ditt sätt att känna?

Kom ihåg: Den som angriper den andra, angriper sig själv i sina tankar och känslor.

När någon kränker dig väcks medvetenheten om din självnedlåtande läggning. Om du inte accepterar medvetenhet om detta, reagerar du mot medvetenheten, dvs. mot dig själv.

EXEMPEL PÅ INRE SPEGLING**JAG**

Jag tror att hon ser i mig:

- avståndstagande
- storhetsvansinne
- jag står inte upp för mig
- jag öppnar mig för andras aggressivitet
- hon gillar inte att jag inte är rak, utan mesig och svag

MIN CHEF

Jag ser i henne:

- flykt, censur
- mindervärdeskomplex
- hon tror inte på sig själv och döljer detta i sin aggressivitet
- i grund och botten osäkerhet

OND CIRKEL: CENSUR - TRAUMA

- Upplever något ont. Förnekar det med hårdhet. Förnekar medvetenhet om det.
- Förnekar sig själv. Sårar sig själv. Traumatiserar sig.
- Upplevelse av att inte få finnas – orättvisa.
- Vill få uppleva sin existens genom andra, vill få andras uppmärksamhet = kärlek:
 - Andras acceptans/beundran: snäll, duktig, perfekt, framgångsrik, makt...
 - Andras uppmärksamhet: vill jämt bli sedd av andra
 - Andras medömkan/skuld känsla: depressivitet, självdestruktivitet, offerattityd...
 - Andras rädsla/hat/förakt: aggressivt/förstörande/elakt/motbjudande beteende

EXEMPEL PÅ TRAUMATISKA FAKTORER

- Pappan dricker och slår mamman.
- Föräldrarna är aldrig hemma.
- Sexuellt övergrepp, våld
- Föräldern beundrar och berömmar sitt barn, som kan uppleva detta som bedömning och krav – detta känns djupt kränkande.
- Föräldern vill att barnet alltid ska vara glatt och nöjt, att hon inte ska må dåligt, dvs. vara orolig, missnöjd, ledsen, arg... Detta känns som känslokontroll – kränkande (kvävande kärlek).

**KRAV FÖRHINDRAR FRIHETEN,
NYFIKENHETEN OCH GLÄDJEN**

KRAV – GLÄDJE ELLER RÄDSLÄ/ILSKA?

- Upplever du krav som en möjlighet - glädje eller som ett måste - motstånd?
- Om kravet är hårt, reagerar du säkert med motstånd.
- Om du har många måsten motarbetar du dig själv.
- Förväntningar förvandlas lätt till krav.
- Att prestera är att förminska kärleken och glädjen.
- En krävande pappa/mamma = krävande barn?

KRAV KÄNNES SOM NÅGOT ONT

En specialpedagog:

”Kravet provocerar rädsla och ilska; måste klara av, får inte göra fel - ensamhet och egocentricitet...

Kravet känns som ett anklagande, ett straff, något elakt menat, stoppande.”

ATT KONTROLLERA KÄNSLOR ÄR ATT FÖRTRYCKA MÄNNISKAN

Krav att inte få känna vad man känner orsakar en ond cirkel.

- "Gråt nu inte." - Känns som nedvärderande.
- "Var inte rädd." - Att vara rädd är skamligt.
- "Det går snart över." - Man får inte stanna upp och känna vad man känner.
- "Du ska inte bli arg!" - Känns kränkande.
- Kravet att inte bli sårad gör en lätt kränkt.
- När man trycker ner sin känsla blockeras den. Känslan väntar aktivt på att få bli accepterad. Detta medför att känslan blir kronisk. Att trycka ner känslan är som att förtrycka människan.

VAD ÄR KVÄVANDE "KÄRLEK" ?

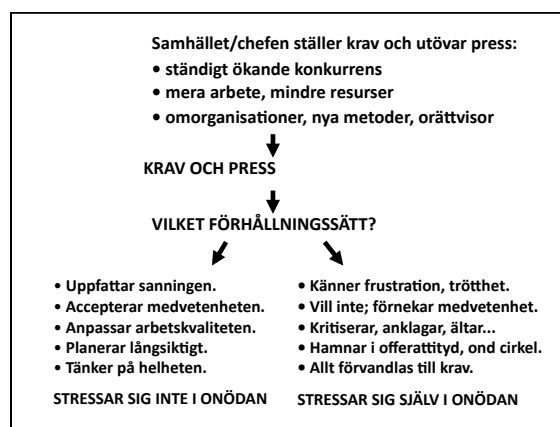
- Föräldern älskar sitt barn och vill med all sin styrka barnets bästa. Detta kallas för den ovillkorliga kärleken.
- Med sin starka vilja kräver hon att barnet ska ta emot hennes goda vilja i form av råd och förbud – det ovillkorliga är villkorat - krävande.
- Barnet upplever sig icke respekterat i sina känslor, nedtryckt, kvävt.
- Barnet reagerar med revolt – depressivitet eller aggressivitet. När barnet upplever sig starkt nog, vill hon bryta sig ut ur ett sådant tillintetgörande förhållande.

HUR BEMÖTA STRESS

DEN SUNDA OCH SJUKA STRESSEN

- Varje situation kan bemötas med den optimala (sunda) stressen.
- Att vilja är att stressa sig. Viljan är stressens förgasare.
- Viljan uppstår ur frihet dvs. ansvar. Vi stressar oss så mycket som vi "vill".
- Den sjuka stressen uppstår när man upplever resurser och behov på ett obalanserat sätt.

	DET GAMLA SAMHÄLLET	SAMHÄLLE BASERAT PÅ JÄMLIKHET OCH SOLIDARITET
Maktens enhet	Pengar – mera pengar mera makt	Människan – alla har en direkt röst
Maktens kärna	Makt betyder rätt att ställa krav och kunna kontrollera	"Makt" betyder rätt att respektera och bekräfta människan och gemenskapen
Värdegrund	Konkurrens – själviskhet	Jämlikhet och solidaritet
Rutiner inom uppfostran, motivation och ledarskap	Mål, krav, kontroll Klassifikation Beröm, belöning Kritik, straff, uteslutning	Villkorslös uppskattning av människan och gemenskapen Medvetenhet



PERFEKTIONISM OCH GRÄNSLÖSHET LEDER TILL STRESS

- Perfektionism; man måste vara felfri, allt ska göras felfritt – rädsla. Storhetsmani (megalomani); man måste kunna allt gränslöst, man är oersättlig, svårighet att se sina gränser – ivrighet.
- Upplever lätt att allt är mitt "ansvar" (=krav), skuld. Råd och möjligheter förvandlas till krav.
- Symtom: Oro, frustration, maktlöshet, skam, skuld, stress, utbrändhet...

OFFER ELLER OFFERMENTALITET?

- Vi är offer för orättvisor, förtryck, hot och fara. Det är orimligt att förvänta sig rättvisa, jämlikhet och solidaritet.
- Offermentalitet uppstår när man ställer krav på att det inte får vara så som det egentligen är. Då hamnar man konstant i besvikelse, depression, aggression... Det finns en kamp mot medvetenhet (frihet), dvs sig själv – maktlöshet, utbrändhet, känslan av tillintetgjord.

HUR BEHANDLA STRESS? 1(2)

Stresssymtom är larm. Det är bra att larmsystemet fungerar.

Stanna upp, ta tid. Känn efter i din kropp, dess symtom. Vila, sköt kroppen, respektera ditt "verktyg".

Känner du ångest, rädsla, frustration, skam, maktlöshet, sorg...? Acceptera och känn dina känslor på ett medvetet sätt.

Krav på att lösa problem gör dem kroniska. Förvandla dem till en positiv utmaning.

Prata om din svårighet, det är kärlek.

Reflektera över dina inre stressfaktorer: hämningar = stressattityder.

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR OCH HÄMNINGAR

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR - essentiella förmågor och talanger	HÄMNINGAR – attityder som förvränger/förhindrar rikedomar och möjligheter
1 Sinnesförmåga	1 Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...) och vana att försöka förtrycka sina känslor
2 Minnesförmåga	2 Censur, attityd att förtrycka medvetenhet – kamp eller flyktattityd
3 Intuition	3 Idealisering
4 Kärlek, glädje...	- perfektionism
5 Ansvarskänsla, mod, initiativ...	- storhetsmani
6 Kreativitet	- gränslöshet
7 Bedömningsförmåga	4 Missunnsamhet, avundsjuka
8 Etiskt sinne	5 Egocentricitet
9 Estetiskt sinne	
10 Självdisciplin	
11 Inlärningsförmåga	
12 Talanger	
13 Fysiska förmågor	
HÄLSA/BALANS/DET GODA	SIUKDOM/NEUROS/DET ONDA

HUR BEHANDLA STRESS? 2(2)

Ha tolerans med dina hämningar, försök inte att förändra dig men öva dig i nya vanor. Kritisera dig inte!

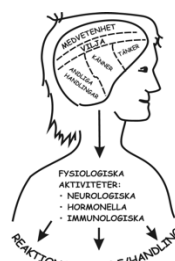
Utveckla vanan att bekräfta mänskliga rikedomar hos andra, då börjar du få kontakt med dem inom dig.

Skapa en vision om det ideala (utopi) för att inte agera som "brandman".

Planera praktiska åtgärder. Anpassa dig till det som du inte kan förändra.

Informera formellt om din situation. Be om råd och hjälp. Ställ inte krav.

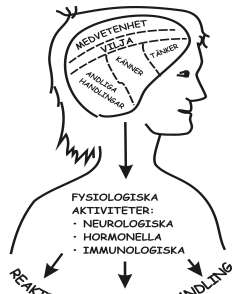
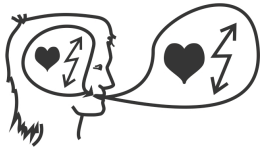
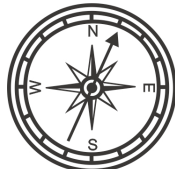
Kärlek (villkorlös acceptans) är livets grundkänsla (Aristoteles).



**CONSCIENTIA
institutet**

conscientia.se, info@conscientia.se
Stockholm, Helsingfors, São Paulo

CONSCIENTIAMETODENS MÄNNISKOSYN

Grundtankar om människan	Metafor	Symbol
Vi har frihet att känna och tänka och begränsad frihet att handla. Frihet betyder ansvar och ansvar förutsätter frihet. Vi har total frihet att känna, vi är ansvariga för vårt sätt att känna. Friheten är fullkomlig, vi behöver acceptera och respektera eget och andras sätt att känna (glädje, kärlek, rädsla, ilska, skam, sorg...). Vårt sätt att känna påverkar hälsan på gott och ont.	Jag är kapten på min egen skuta.	
Allt jag ser hos andra finns också hos mig själv på något vis. Eftersom vi har alla mänskliga egenskaper, är vi varandras inre speglar. Din glädje väcker medvetenhet om glädjen i mig. Eller tvärtom, den kan väcka medvetenhet om mitt missnöje.	Vi är varandras inre speglar.	
Det jag gör mot andra gör jag även mot mig själv i mitt inre. Sättet jag agerar på är ett uttryck för mina känslor. En god/ond handling uppstår ur en god/ond känslolhandling.	Som jag bemöter mig själv bemöter jag andra.	
Jag är medveten, alltså finns jag. Medvetenhet är den mest väsentliga aspekten i vår existens. Människan är sin medvetenhet. Den är vår etiska kompass. När jag motarbetar medvetenheten förnekar jag mig själv.	Medvetenhet är min inre kompass.	
Ont kan endast botas med gott. Ont kan inte botas med ont. Varje människa har rätt till och ett sunt behov av kärlek.	Kärlek är livets grundkänsla.	
Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet. Det innebär att alla har lika stor rätt att delta i och fatta beslut. Direkt demokrati i ekonomi och politik betyder folkstyre.	Rättvist deltagande bygger på jämlikhet och gemensamt ansvar.	
MÄNSKLIGA RIKEDOMAR (det sunda, det verkliga)	HÄMNINGAR (neuroser, patologi)	
1 Sinnesförmåga (se, höra, känna, lukta, smaka), intresse för att upptäcka, få veta 2 Minnesförmåga (förnimma det förflutna) 3 Intuition, omedelbar förståelse, andligt/metafysiskt sinne, tro 4 Kärlek, ansvarsfullhet, vänlighet, kravlöshet, tacksamhet, lycka, entusiasm 5 Mod, initiativ, uthållighet 6 Kreativitet, fantasi, entusiasm 7 Det sunda förnuftet, förmåga att se konsekvenser 8 Ärlighet, rättrådighet, det etiska sinnet 9 Skönhetssinne, det estetiska sinnet 10 Självdisciplin, koncentrationssinne, förmåga att inse och kontrollera sina destruktiva impulser 11 Speciella talanger 12 Inlärningsförmåga, ackumulera kunskap 13 Fysiska förmågor, kapacitet, skönhet, styrka	1 Förnekande känslomässiga vanor: att känna ofta ångest, rädsla, missnöje, sorg, skuld, skam, ilska, behov på uppmärksamhet, samt att reagera genom att förtrycka sina känslor 2 Censurera (förtrycka) medvetenhet: att reagera med rädsla/ilska gentemot medvetenhet om sina brister, bortförklara... 3 Idealisera sig själv och andra (perfektionism, storhetsmani, narcissism): att ställa stränga/gränslösa krav på sig själv och andra, att uppleva sig ha "ansvar" (krav) för nästan allt... 4 Avundsjuka, missunnsamhet, elakhet: att inte se det goda, att koncentrera sig på det negativa, att känna, tänka och handla på ett förnekande sätt 5 Alla dessa hämningar förutsätter egoism, egocentricitet, narcissism.	

UTVÄRDERING AV KURSEN

I vad mån motsvarade kursen dina förväntningar och behov?

☐

bra

☐

dåligt

Vilka känslor väckte kursen hos dig?

.....

.....

.....

.....

Väckte kursen några insikter om dig själv?

.....

.....

.....

.....

Förslag/kommentarer

.....

.....

.....

.....