

ARBETSRO OCH MOTIVATION I SKOLAN

– uppfostran för att värdesätta människan och gemenskapen

Vanliga utmaningar:

- Ständigt behov av andras uppmärksamhet
- Störande uppjagat beteende
- Arrogans, anse sig stå över alla samarbetsregler
- Nedvärdering, verbala och fysiska aggressioner, mobbning
- Konflikter, bråk, ilska, raseriutbrott
- Likgiltighet, passivitet, brist på motivation, dålig självkänsla
- Tysta elever som inte vågar komma fram, rädsla
- Konstant missnöje, krav och press, stress
- Allmänt kaos i klassrummet
- Skolallergi, skolfobi, självdestruktivitet
- Egen frustration, maktlöshet och stress

I den vanliga uppfostran, som vi alla har upplevt mer eller mindre i hem, på skolor, arbetsplatser och allmänt i samhället, reagerar man ofta med följande rutiner i uppfostrande eller motiverande syfte:

- Föräldrar och lärare känner missnöje, irritation, ilska, maktlöshet, skam, sorg, cysism.
- Krav på att omedelbart lösa problemet, som gör att uppmärksamhet (makt) koncentreras på problemet.
- Tillsägelser: "Tyst nu, gör inte så, gör så här!" som provocerar till motstånd.
- "Om du bara vill, så kan du..." som känns lätt skuldbeläggande.
- Kritik, bedömning, jämförelse, betygssättning
- Konkurrens, beröm, premier, fördelar, medaljer
- Skäll, straff, förnedring, uteslutning, fängelse
- Krav på att barn ska bete sig som vuxna och att alla ska bete sig på samma sätt.

Konsekvensen blir lätt att barnen blir osäkra och ängsliga. Det hämmar barnens glädje, nyfikenhet, kreativitet och tillit till sina förmågor och livet. Det främjar till motstånd och revolt mot auktoriteter och vuxna med full rätt. Det här sättet att uppfostra och motivera kommer från maktstrukturer, nu för tiden kapitalismen.

För att ge mer fokus på det goda hos människan och att stärka gemenskapen:

- 1 Ge inte makt till problem
- 2 Ta kontakt – respektera känslor

- 3 Förstärk det goda hos alla
- 4 Skapa gemenskap – samarbete
- 5 Behandla din egen stress
- 6 Sammanfattning: Uppfostran från krav och konkurrens till medmänsklighet

Texten fortsätter enligt denna innehållsförteckning.

1. GE INTE MAKT TILL PROBLEM OCH SVÅRIGHETER

Din inställning gentemot problem är det mest avgörande. Problem och svårighet innebär en möjlighet till någonting bättre. Om dina tankar kretsar mest kring elevens/dina egna problem, har du förlorat kontakten med eleven och dig själv som människa.

Kan irritation eller ilska föra med sig något gott? Det betyder att man bryr sig, men oftast är det inte nyttigt att bli arg. Det låter ganska självklart att något ont inte kan botas med annat ont. **Det onda kan endast botas med det goda**, kärleken. Varje människa har rätt till och har ett sunt behov av kärlek. Eleven och läraren kan på det sättet sägas sitta i samma båt. Se bilaga 1 *Lathund om metodens människosyn*.

Om din reaktion skapar stress hos dig, så att du blir på ett hindrande sätt ångestfull, frustrerad eller sårad, fråga: Vad berättar din reaktion om ditt inre? Kan det betyda att du har orealistiska förväntningar och krav, eller att eleven på något sätt avslöjar aspekter på dig själv?

En sak till: hur reagerar du på din känsla? Blir du besviken på dig själv när du känner dig sårad? Reagerar du med irritation på din ilska? Om din reaktion är förnekande hamnar du i en ond cirkel. Försök att möta din känsla med ödmjukhet och nyfikenhet - kärlek.

Eftersom **vi alla har alla mänskliga egenskaper**, så har vi också alla slags mänskliga rikedomar, som t ex sinnesförmåga, minnesförmåga, kärlek, ansvarsfullhet, kravlöshet, tacksamhet, mod, initiativ, kreativitet, ärlighet och självdisciplin. Alla elever, inklusive du själv, har allt detta goda och det är det väsentliga i människan. Tro på det goda, se det, förlora inte kontakt med det.

Eftersom ingen av oss är perfekt, inte ens i någon enstaka mening, har vi alla någon slags hämningar (se lista i bilaga, rubrik: Hämningar). Detta betyder att **allt vad jag ser i dig finns också i mig**, men inte på samma sätt eller i samma grad. Din glädje väcker medvetenhet om glädjen i mig. Eller tvärtom, din tacksamhet väcker medvetenhet om mitt eget missnöje. Vi är varandras inre speglar trots att vi är olika.

2. TA KONTAKT – RESPEKTERA KÄNSLOR

Människan vill bli sedd, accepterad och respekterad i sina känslor och sina handlingar, d.v.s. i sin helhet. För den arga/rädda/tysta eleven är det viktigare att bli accepterad och respekterad i sin känsla än att få sin vilja igenom. Försök att ha kontakt i stället för kontroll.

Vi har total **frihet att känna** och tänka och begränsad frihet att handla. Frihet betyder ansvar och ansvar förutsätter frihet. Eftersom vi har frihet att känna, är vi 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 har stor påverkan på vårt beteende och vår hälsa, på både gott och ont.

Vad är en sund eller osund känsla? Kärlek är livets grundkänsla. Ångest, rädsla och ilska är nödvändiga vid hot eller fara. Skam och skuld tyder på att man har etisk känsla. Sorg är i grund och botten tecken på kärlek. I den mån känslan inte gynnar livet är den osund, t ex: vanemässig oro, ångest och rädsla, förlamande eller lättväckt ångest, vrede, kronisk sorg, nedstämdhet och kvävande "kärlek".

Lär dig att **upptäcka ditt sätt att känna**:

- När du ser dig i spegeln, vilka känslor syns tydligast i ditt ansikte?
- Stanna upp, ta dig tid, känn efter i din kropp. Olika symtom (oro, ont i mage, stel nacke, spänning, huvudvärk...) i kroppen orsakas ofta av dina känslor.
- Vad känner du i dina känslor? Beskriv din känsla med flera ord. Skaffa dig en vana av att medvetet känna dina känslor.
- Dina känslor hör till din frihet, respektera friheten att få känna dem. Men denna frihet känns begränsad p.g.a. vanan att känna på ett visst sätt.
- Du behöver inte ge uttryck för dina känslor. Det räcker att du accepterar medvetenhet om ditt sätt att känna.

Genom att vara medveten om ditt sätt att känna har du lättare för att **ha kontakt med eleven**. Genom att du möter henne med nyfikenhet och respekt, börjar han/hon intressera sig och respektera dig.

Du kan dela ut formuläret i bilaga 2, *Vad känner du?* för att låta elever reflektera över sina sätt att känna.

Några tips för att möta den arga/rädda/tysta:

- Stanna upp, känn dina känslor, din ångest, irritation, sorg eller maktlöshet... Acceptera och känn efter dina egna känslor.
- Tänk på vad den arga/rädda/tysta känner, kanske osäkerhet, frustration, skam, ilska eller vanmakt. Acceptera och respektera friheten att hon får känna så.
- Se på henne, i henne känner du igen dina egna känslor – hon är din "känslspegel".
- Fråga henne på ett respektfullt sätt t ex: "Jag tror att det finns rädsla/missnöje eller frustration hos dig. Är detta sant?"
- Acceptera hennes reaktion: Hon kanske inte vill prata om sina känslor. Om hon inte vill prata, respektera detta.

Att respektera den andras sätt att känna är ett starkt sätt att värdesätta henne som människa. Läraren introducerar dessa teman och tankar i klassen. Alla diskuterar dem. Man behöver inte tänka likadant, idén är att eleverna ska börja reflektera mer över människans inre liv och relationer.

3. FÖRSTÄRK DET GODA HOS ALLA

Skapa en vana att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar hos andra (se lista i bilaga 1, rubrik: Mänskliga rikedomar). Den mest osäkra, tysta, likgiltiga eller arga behöver mest bekräftelse.

I ett individuellt bemötande tillämpa metoden **bekräftande samtal**. Syftet är att lyfta fram det sunda hos eleven:

1. Iaktta ditt eget emotionella tillstånd. Om du själv är frustrerad eller ledsen, stanna upp, känn efter och var medveten om ditt sätt att handla känslomässigt. Det hör till din frihet. Reflektera sedan över möjliga anledningar inom dig själv.
2. Uppmärksamma eleven, lyssna på henne aktivt, ställ frågor för att bättre kunna uppfatta hur hon känner. Om hon är ångestfylld, frustrerad, trött eller sårad, belys detta genom att fråga och prata om det med acceptans och respekt. Människan vill bli sedd och respekterad just i sina känslor. Alla känslor, rädsla, ilska osv. är i grund och botten bevis på kärlek.
3. Bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar i henne genom t.ex. att uttrycka: "Jag ser glädje, koncentrationsförmåga och kreativitet hos dig". Repetera detta på olika sätt i flera omgångar. Oftast behöver du inte gå vidare till steg 4. Det räcker att bekräfta medvetenhet om det goda.
4. Medvetandegör hur hon motarbetar det goda inom sig själv genom att komma ihåg principen: allt vad man gör mot andra, gör man mot sig själv i sitt inre. Beskriv hennes förnekande förhållningssätt: nedsättande känslor- och tankevanor inom henne, vanan att upprätthålla oro, skam, skuld, ilska, missunnsamhet och krav på sig själv (och på andra).

Att möta eleven i hennes känslor och bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar i henne leder inte lika lätt till prestationskrav som beröm gör. Det innebär en stark bekräftelse för henne.

Bekräftande samtal beskrivs också i bilaga 3. För att följa efter elevens förverkligande kan du använda frågor som finns i bilaga 4 *Motiverande uppföljning*. Om eleven behöver mera intensiv stöd kan du använda bilaga 4 *Utvecklingssamtal* för att frödjupa kontakten och tilliten med eleven.

4. SKAPA GEMENSKAP – SAMARBETE

Skapa i klassen en anda av jämlikhet och gemensamt ansvar genom att kontinuerligt öka allas deltagande i beslutsfattande. Skapa överenskommelser med eleverna om samarbete och trivsel. Utveckla idéer om konsekvenser vid regelbrott. Konsekvenserna ska förstärka de mänskliga rikedomarna och gemenskapen. Några exempel:

- Eleven får *bekräftande samtal*.
- Eleven fungerar som konsult vid en annan elevs stödundervisning.
- Eleven hjälper en annan elev i ett ämne där hon har svårigheter.
- Eleven förbereder och introducerar något intressant tema för diskussion i klassen.
- Eleven organiserar evenemang.
- I klassen tillämpas *positiv motivation* för att utveckla relationer och samarbete.

För att förebygga ett nedvärderande beteende, aggressioner och mobbning utveckla en dialog med eleverna. Utgå från tanken att människans agerande och handling är uttryck för hennes

känslor, hennes sätt att känna. En god handling uppstår ur goda känslor. En ond handling uppstår ur en ond känslhandling. Det betyder att det jag gör mot andra gör jag även mot mig själv i mitt inre.

Om Kalle nedvärderar Peter, säger de närstående till Kalle: "Du nedvärderar dina förmågors värde, d.v.s. dig själv." Om Kalle attackerar Peter fysiskt, reagerar klassen direkt för att stoppa den fysiska aggressionen. Med andra ord hjälper eleverna varandra att motverka aggression i stället för att passivt vänta på någon vuxens ingripande.

Insikten om detta, samt överenskommelsen om gemensamt ansvar, resulterar i att klassen reagerar direkt när någon handlar på ett destruktivt sätt. Om någon stör koncentrationen reagerar klassen med att be om arbetsro utan att läraren behöver ingripa.

Gemensamt ansvar leder till solidaritet. I stället för att konkurrera med varandra eller håna varandra för okunskap och misstag, stöttar eleverna den som har svårt för att lära sig. Stödundervisningen ges av klasskamraterna. Detta förbättrar både klassens inlärningsförmåga och den mänskliga utvecklingen otroligt mycket.

Om det uppstår allvarliga problem i samarbete och relationer kan läraren tillämpa **Förstärk majoritetens deltagande**, bilaga 6. I en grupp tillämpas processen på så sätt att man förflyttar uppmärksamheten från "boven" till gruppens handlingsätt:

1. Omvandla problemet det **till utmaning**, skapa en vision om det ideala.
2. Samtala och medvetandegör **grundtankarna** i människosynen (se bilaga). Diskutera mänskliga rikedomar och hämningar. Denna människosyn är processens referensram.
3. **Medvetandegör känslor** som finns inför problemet/temat. Människans känslotillstånd (glädje, kärlek, nyfikenhet, sorg, rädsla, ilska...) styr hennes reaktioner och handlingar. Att acceptera och respektera känslor utan kritik och krav är förutsättningen för att kunna behandla utmaningen på ett konstruktivt sätt.
4. Beskriv de vanligaste handlingsätten som de inblandade har. **Fokusera på handlingsätten i stället för på individer.**
5. Beskriv kort visionen och tillhörande handlingsätt. **Visionen beskrivs genom gruppens ideala handlingsätt.**
6. **Värdera fördelarna** med det nuvarande sättet att agera och det visionära sättet att agera. Människan söker efter det goda, som ibland kan visa sig vara det motsatta. Det goda blir det onda p.g.a. hämningar. För att motivera en förändring: **jämför** det nuvarande handlingsättets fördelar med det ideala handlingsättets fördelar.
7. Utveckla en **handlingsplan** för att öva på visionens handlingsätt. Repetera processen efter behov och utvärdera dess resultat. Gör sedan eventuellt en ny plan.

Eleverna är i majoritet i klassrummet. De är starkast, demokratiskt sett. Läraren kan skapa en elevgrupp, som kan bli inspiratörer för projektet *arbetsro och motivation* så att detta synsätt utvecklas både på lärar- och elevnivå.

5. BEHANDLA DIN EGEN STRESS

Vi lever i ett samhälle som skapar stress:

- Konkurrenssamhället som innebär oändligt växande krav. Det leder till rädsla, girighet, avundsjuka och aggressivitet.

- Strukturell konflikt mellan arbetsgivare och arbetstagare som främjar främlingskap, underkastelse, osäkerhet, avundsjuka och likgiltighet.
- Pengar är alltings mått, som resulterar i hänsynslös vinstmaximering, exploatering, stora ekonomiska och sociala klyftor. Det främjar känsla av orättvisa, bitterhet och extremism.
- Föreställningen om behovet av oändlig tillväxt leder till naturförstöring och främjar gränslöshet och arrogans hos människor.

Systemet styr oss alla till att prestera mer och mer (kravfullhet). Reflektera över hur du reagerar på krav – med glädje eller rädsla/ilska/tystnad?

- Upplever du kravet som en möjlighet/inspiration eller som ett måste?
- Om kravet är hårt, reagerar du säkert med motstånd.
- Om du har många måsten motarbetar du dig själv.
- Förväntningar förvandlar du till krav.
- När du presterar, minskar du upplevelsen av kärlek och glädje.
- Om du har en krävande pappa/mamma, blir du lik dem under stress?

En specialpedagog berättar i sin terapiesession: "Kravet provocerar rädsla och ilska; måste klara av, får inte göra fel - ensamhet och egocentricitet. Kravet känns som anklagande, straff, elakt menat, stoppande." Krav leder till att förtrycka medvetenhet om verkligheten, och medvetenheten är den mest väsentliga aspekten i människans existens.

Prestationskrav förminskar glädjen och möjligheten att njuta av studierna eller arbetet. Man förlorar kontakten med sig själv och verkligheten.

Både den sunda och sjuka stressen finns. Varje situation kan mötas med den optimala (sunda) stressen. Den sjuka stressen uppstår när man vill mer än vad som är möjligt. Man uppskattar behov och resurser på ett överdrivet eller underdrivet sätt. Man lider av stressattityder (hämningar) och förnekande känslor. Att vilja är att stressa sig. Viljan är stressens gaspedal.

Hur behandla stress?

- Stresssymtom är nyttiga alarm. Det är bra att larmsystemet fungerar.
- Stanna upp, ta tid. Känn efter i din kropp, dess symtom, samt dina känslor på ett medvetet sätt.
- Vila, sköt om din kropp, respektera den.
- Krav på att snabbt lösa komplicerade problem gör dem kroniska. Utveckla en mera ödmjuk inställning.
- Reflektera över dina inre stressfaktorer, hämningar: förnekande känslomässiga vanor, censur, perfektionism, storhetsmani, avundsjuka, egocentricitet m.m.
- Ha tolerans med dina hämningar, försök inte att förändra dig men öva dig i nya handlingssätt.
- Skapa en vision om det ideala (utopi) för att ha en tydlig riktning och för att inte agera som "brandman".
- Planera praktiska åtgärder. Acceptera och anpassa dig till det som du inte kan förändra. Informera din chef/lärare formellt och tydligt om din situation.

Sammanfattning: ett sätt för att förebygga stress är att du i små steg introducerar i din klass/skola ett synsätt, som fokuserar på att stärka det goda inom alla människor och den sunda gemenskapen:

- Avveckla gradvis rutinerna för hämmande uppfostran.
- Medvetandegör den totala friheten att känna och den begränsade friheten att handla. Frihet medför ansvar. Utveckla acceptans och respekt för eget och andras sätt att känna.
- Utveckla vanan att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar. Utveckla förståelsen för vanliga hämningar.
- Introducera insikten om att vi alla är varandras inre speglar.
- Medvetandegör att allt vad jag gör mot den andra gör jag också mot mig själv i mitt inre.
- Medvetandegör att orättvisa och elakhet botas bara med rättvisa och kärlek.
- Utveckla en social struktur där alla deltar kontinuerligt och mera aktivt i beslutsfattande för att främja solidaritet och gemensamt ansvar.

Arbetsro och motivation har sin grund i glädje, kärlek, nyfikenhet och samhörighet. Detta främjas bäst genom att **värdesätta eleven genom att ovillkorligen respektera hennes känslor och bekräfta mänskliga rikedomar i henne.**

Elevernas intresse och medverkan i att introducera projektet *arbetsro och motivation* är viktigt eftersom de formar den sociala kontinuerliga gemenskapen med sin gruppdynamik. Än bättre är att om de tar över projektets implementering.

Du kan använda bilaga 7 *Utvärdering av ledarskap* för att fråga eleverna hur de upplever dig som ledare.

Bilaga 8 *Frågor om skolans kvalitet* kan användas för få veta hur eleverna upplever att gå i skolan i allmänhet.

Bilaga 9 *Tips om hur introducera metoden* kan ge dig några idéer hur börja.

6 SAMMANFATTNING: UPPFOSTRAN – FRÅN KRAV OCH KONKURRENS TILL MEDMÄNSKLIGHET

- **värdesätt människan och gemenskapen**

Nulägets analys

De nuvarande rutinerna för uppfostran, motivation och ledarskap baseras på:

- Konstant konkurrens, man ska vara bäst och värderas enligt mätbara mått.
- Krav som forceras med känslomässigt hot (missnöje, irritation, avvisande), kritik, straff, beröm och belöning – morot och piska.
- Människan värderas genom betygsättning och/eller resultatanalys.

Detta är **beteendeuppfostran, där resultatet är viktigare än människan.** Människan lever i främlingskap med sig själv och det som hen gör, hen styrs på detta sätt av att inte vara närvarande i sin handling (studier, arbete, skapande...), i stället styrs hen av att tänka på andras tyckande och straff/belöning. Hen hamnar i ekorrhjul och robotiseras av systemet. Med andra ord, uppfostran och motivationsmedel förtrycker människan.

I samhället pratas det ofta om frihet, jämlikhet och demokrati. Men den vanliga uppfostran har inte på samma sätt förändrats i takt med tiden. Den passar inte in i ett mer tolerant samhälle. Diskursen är en men praktiken något annat, vilket betyder besvikelse och konflikt

Familjen och skolan är delar av den samhälleliga maktorganisationen. Vårt samhälle präglas av konkurrens. Den föder, alienation, egoism och avund inom oss alla. Helt allmänt provocerar maktstrukturerna känslor av osäkerhet, mindrevärde, ilska och maktlöshet men samtidigt betraktas dessa känslor som symtom på obalans och svaghet. Sådant ska man inte känna. Samhället orsakar negativa känslor hos oss, och samtidigt det styr oss att förneka dem. **Man får inte känna vad man känner.** Man lär sig att förtrycka sina känslor d.v.s. sig själv.

Troligen är det samma sak med den representativa demokratin. Den motsvarar inte längre människors förväntningar på att kunna påverka viktiga beslut som rör deras liv i samhälle och arbetsplatser. Det gror troligen ett stort missnöje och en stor press på att få till stånd ett **ordentligt paradigmskifte** i både skola och samhälle.

Vad ska man göra?

För det första: klassorganisationen (sammanslagningen) borde strukturellt vara baserad på solidaritet och jämlikhet och ha en maximalt horisontell struktur.

Den direkta demokratin borde vara kärnpunkten i klassen/skolan. Eleverna skulle då få rösta direkt i alla viktiga beslut angående samarbete, pedagogiska metoder, information, studiehjälp/tutorverksamhet samt motivation, klassrum/skolmiljö... för att därmed känna sig ansvariga för arbetsron och hjälp till den som har det svårast i skolan. Detta är en nödvändig förutsättning för allas utveckling i mänsklig, social, ekonomisk och ekologisk medvetenhet.

För det andra: den gällande människosynen är att människan av sin natur är konkurrensmässig och vill underordna andra (darwinism). Hen är en erövrare, som ständigt vill ha mera makt. Hen anses vara rationell, när hen kämpar för egna intressen då gör hen gott åt andra och samhället i stort (den osynliga handen, Adam Smith). Vi behöver ersätta denna rådande människosyn med en **annan människosyn**, som i alla grundläggande aspekter främjar solidaritet, jämlikhet och social rättvisa, m.a.o. medmänsklighet.

Vad skulle den solidariska människosynen kunna innebära? Den skulle förstärka vår känsla av gemensamt ansvar, mod, etik och jämställdhet. Nedan ges förslag om olika steg, som utgår från att **ovillkorligt värdesätta människan och gemenskapen**:

Gradvis frigörelse från repressiva rutiner (konkurrens, vitsord, beröm, kritik, resultatorienterat ledarskap...) inom uppfostran, utbildning, motivation och ledarskap. Detta resulterar ett verkligt uppväckande av medvetenhet och en känsla av ömsesidig respekt och uppskattning. Glädje och solidaritet skulle öka.

Insikt om vår totala frihet att känna men en begränsad handlingsfrihet. Alla vill bli sedda och respekterade i sin känsla. Utvecklad acceptans och **respekt för andras och eget sätt att känna**. Styrkan i den emotionella manipulationen (missnöje, kränkhet, ilska...) minskar drastiskt. Den psykologiska makten i förtrycket förlorar sin styrka. Det leder till ökad känsla av frihet och ansvar, glädje och samhörighet.

Utveckla en vana att öka medvetenheten om de mänskliga rikedomarna. Kritisera eller värdera inte en person, men förstärk i stället medvetenheten om de mänskliga rikedomarna (glädje, kreativitet, mod, kärlek, självdisciplin, ärlighet, ödmjukhet...). Utveckla en förståelse för våra hämningar (vanan att känna oro, missnöje, ilska, underlägsenhet, skuld, gränslöshet, perfektionism, avundsjuka, egoism...). Detta kommer att skapa en känsla av ömsesidig uppskattning och respekt, vilket ökar samhörighet, motivation och mod.

Introducera insikten om att vi alla är inre spegelbilder av varandra. Detta ökar känslan av jämlikhet, minskar kritik, klassificering (rangordning), anklagelser och personliga konflikter och främjar samarbete och mänsklig utveckling genom självkänedom.

Inse vad jag gör mot den andra, gör jag också inom mig, mot mig själv. Hån, förnedring och aggression förlorar sin makt i den mån gemenskapen inser att angriparen skadar mest sig själv och är därmed det största offret. Denna insikt ökar känslan av acceptans, samarbete och solidaritet.

Orättvisa eller ont botas endast med rättvisa och kärlek. Detta kommer att minska lusten att döma, undertrycka och attackera. Detta ökar trygghet samt ömsesidig respekt och acceptans.

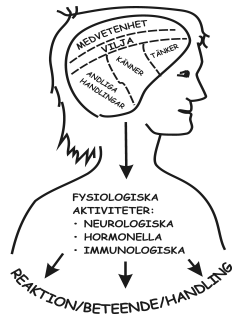


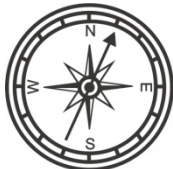


Detta synsätt, som kallas **conscientiametoden**, är resultatet av 30 års arbete, genom att förena praktiska studier och erfarenheter inom terapeutiskt arbete, hälsa, relationer och samarbete. Utvecklingen av metodiken genomförs av skolarbetare från Finland och Sverige och delvis i kooperativ, skolor och utbildningsinstitut med Jordlösa Lantarbetares Rörelse i Brasilien - MST. Några inspirationskällor är Sokrates, Fjodor Dostojevskij, John Dewey, Erich Fromm och Paulo Freire.

Metoden är beskriven i *Känslornas handbok – människan och gemenskapen* (Pertti Simula, Notis förlag, 294 sidor, 2015).

Du kan även se filmen *Förändra skolan – eleven, läraren och Sokrates* på YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=6_k7r6vhn7E) och läsa mera i hemsidan conscientia.se (CC – creative commons: allt material kan kopieras om källan anges). **Conscientiainstitutet** arrangerar kurser och handledning.

Bilagor

- 1 Lathund om metodens människosyn
- 2 Vad känner du?
- 3 Bekräftande samtal
- 4 Motiverande uppföljning
- 5 Utvecklingssamtal
- 6 Förstärk majoritetens deltagande
- 7 Utvärdering av ledarskap
- 8 Frågor om skolans kvalitet
- 9 Tips om hur introducera metoden

Grundtankar om människan	Metafor	Symbol
<p>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.</p>	<p>Jag är kapten på min egen skuta.</p>	
<p>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.</p>	<p>Vi är varandras inre speglar.</p>	
<p>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.</p>	<p>Som jag bemöter mig själv bemöter jag andra.</p>	
<p>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.</p>	<p>Medvetenhet är min inre kompass.</p>	
<p>Det onda kan endast botas med det goda. Ont kan inte botas med ont. Varje människa har rätt till och ett sunt behov av kärlek.</p>	<p>Kärlek är livets grundkänsla.</p>	
<p>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.</p>	<p>Rättvist deltagande bygger på jämlikhet och gemensamt ansvar.</p>	
<p>MÄNSKLIGA RIKEDOMAR (det sunda, det verkliga)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sinnesförmåga (se, höra, känna, lukta, smaka), intresse för att upptäcka, få veta 2 Minnesförmåga (förnimma det förflutna) 3 Intuition, det sjätte sinnet, omedelbar förståelse 4 Kärlek, ansvarsfullhet, vänlighet, kravlöshet, tacksamhet, lycka 5 Metafysiskt sinne, andlighet, djupsinne 6 Mod, initiativ, uthållighet 7 Kreativitet, fantasi, entusiasm 8 Det sunda förnuftet, förmåga att se konsekvenser 9 Ärlighet, rättrådighet, det etiska sinnet 10 Skönhetssinne, det estetiska sinnet 11 Självdisciplin, förmåga att inse och kontrollera sina destruktiva impulser 12 Speciella talanger 13 Inlärningsförmåga, ackumulera kunskap 14 Fysiska förmågor 	<p>HÄMNINGAR (neuroser, patologi)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Förnekande känslomässiga vanor: att skapa och upprätthålla ångest, rädsla, missnöje, sorg, skuld, skam, ilska... 2 Censurera (förtrycka) medvetenhet: att reagera med rädsla/ilska gentemot medvetenhet om sina brister, bortförklara, skuldbelägga, moralisera... 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 destruktivt sätt 5 Alla dessa förhållningssätt förutsätter egocentricitet. 	

VAD KÄNNER DU?

- att värdesätta människan

Lägg x på den rätta kolumnen

DITT SÄTT ATT KÄNNA	MYCKET	LITE
Glädje, lycka		
Nyfikenhet, intresse		
Trygghet, acceptans		
Värme, kärlek		
Entusiasm, ivrighet		
Njutning		
Passion, tvång		
Indignation, revolt		
Ångest, oro		
Rädsla, skräck, fobi		
Tristess, sorg, depression, offer		
Frustration, besvikelse		
Missnöje, irritation		
Press, förväntningar, krav		
Ilkska, hat		
Orättvisa		
Ånger, skam, skuld		
Hopplöshet, maktlöshet, otillräcklighet		
Trötthet		
Desperation, katastrofkänsla		
Likgiltighet, apati, tomhet		
ANDRA KÄNSLOR:		

DINA OBSERVATIONER:

BEKRÄFTANDE SAMTAL

Det primära syftet är att **bekräfta medvetenhet** om mänskliga rikedomars existens hos alla. Detta kan göras i andras närvaro eller, ibland lättare, på tu man hand.

1 Iaktta ditt eget emotionella tillstånd.

Om du själv är frustrerad, rädd eller arg, inse detta och dess orsaker inom dig själv. Har du orealistiska förväntningar eller en fördömande inställning, överdriver du det problematiska; vill du ha makt att förändra den andra? Känn efter dina känslor med acceptans, människan har total frihet att känna. **Inrikta dig på att hjälpa den andra.**

2 Uppmärksamma det emotionella tillståndet hos den andra.

Försök upptäcka och känna efter vad hen kan känna. Om hen mår dåligt (är ångestfylld, arg, trött, sårad), **belys** detta symtom med tolerans genom att prata om känslor med respekt och acceptans. Då kan hen ska komma mer i balans. Lyssna på henne aktivt, ställ frågor för att bättre kunna uppfatta hur hen känner. Använd ordentligt med tid. Kanske är hen din egen känslospegel, ni har likadana känslor.

3 Bekräfta medvetenhet om de mänskliga rikedomarna i henne och det annat goda:

- kreativitet, kärlek, glädje, initiativ, uppfattningsförmåga, mod, självdisciplin, ärlighet, spontanitet, handlingskraft, talanger och kunskaper
- goda handlingar (vad gott hen har gjort för andra)
- möjligheterna som livet erbjuder

Oftast behöver du inte gå vidare till nästa steg men, om du anser det nyttigt, fortsatt processen.

4 Medvetandegör hur hen motarbetar det goda hos sig själv genom att komma ihåg principen; allt vad man gör med andra (mot eller för), gör man med sig själv i sitt inre:

- nedsättande tanke- och **känslövanor** inför sig själv, vanan att hålla sig fast vid oro, ilska, rädsla, bitterhet eller aggressivitet
- **missunnsamhet**, att inte ge sig själv rätten att använda sina förmågor eller att inte ens erkänna det rika hen har som människa, eller att hålla sig fast vid allt möjligt negativt i stället för det goda som finns
- **förväntningar**, som så lätt förvandlas till krav på sig själv (och andra), attityden av gränslöshet eller perfektionism, det auktoritära inom henne

Kanske belys de konsekvenser som blir för henne själv av detta handlande.

MOTIVERANDE UPPFÖLJNING

- att värdesätta människan och gemenskapen

Motiverande uppföljning är en analys och en planering, som läraren genomför individuellt med varje elev med speciellt behov. Den sker inför varje ny planeringsperiod, antingen veckovis, månadsvis eller på annan avsatt tid. Läraren för en dialog med eleven och ställer följande frågor:

- 1 Vilka syften/mål hade man inför den senaste perioden?
- 2 Vilka syften/mål har uppnåtts?
- 3 Vilka syften/mål har inte uppnåtts?
- 4 Granskning av de faktorer som bidrog till att uppfylla målen.
- 5 Granskning av de faktorer som försvårade eller förhindrade att målen uppnåddes? Även om eleven framför påhittade förklaringar ska läraren respektera och inte ifrågasätta dessa.
- 6 Baserad på ovanstående görs en ny planering inför nästa period och nu med följande aspekter:
 - syften/nya mål som ska uppnås
 - syften/mål som inte uppnåddes under den föregående perioden
 - hur kan man förstärka de faktorer som underlättade arbetet under den gångna perioden
 - hur kan man förebygga och hantera de faktorer som försvårade arbetet under den gångna perioden

Läraren kritiserar inte, ställer inte krav, lyssnar i stället med respekt och acceptans. Läraren kan föreslå underlättande åtgärder på de svårigheter eleven har och även fråga vad denna själv tror är den bästa lösningen. Läraren kan komma att organisera bättre förutsättningar eller metoder för att underlätta arbetet och uppmuntra till självständiga initiativ.

Läraren agerar med ovillkorlig respekt och acceptans gentemot eleven. Om denna på ett verkligt sätt känner sig respekterad av läraren, kommer hen förmodligen även att respektera sig själv och därmed också läraren.

Kritik och undertryckande är negativt för både lärande och motivation. Det skapar osäkerhet, rädsla, indignation, alienation, ilska och motstånd.

UTVECKLINGSSAMTAL

Nam: _____ Datum: _____

1 ARBETSSITUATION

- 1.1 Lyckas du organisera ditt arbete (dina studier) på ett bra sätt? Om inte; på vilket sätt?
- 1.2 Är arbetsmängden rimlig?
- 1.3 Tidsanvändning; till vad går mest tid åt?
- 1.4 I vad behöver du möjligen stöd?
- 1.5 Hur har samarbetet med andra förlöpt?
- 1.6 Känns dina studier (arbete) meningsfullt? Om inte; vad föreslår du?
- 1.7 Hur är arbetsron?
- 1.8 Hur förverkligas rättvisa i deltagandet och jämställdhet på din arbetsplats?

2 DIN PERSONLIGA UTVECKLING

- 2.1 Beskriv din motivation och arbetsglädje.
- 2.2 Har du stress- eller/och psykosomatiska symtom (trötthet, press, huvudvärk, ont i mage, ont i kroppen, exem, svårt att somna...)?
- 2.3 Vilka krav uppfattar du som de största utmaningarna?
- 2.4 Vilka är de mest framträdande mänskliga rikedomarna hos dig enligt dig själv: nyfikenhet, spontanitet, glädje, kärlek, mod, kreativitet, tacksamhet, ödmjukhet, uthållighet?
- 2.5 Har du en förståelse för människans vanliga hämningar, som till ex. negativa känslor (oro, ångest, osäkerhet, rädsla, missnöje, ilska, aggressivitet, skam, skuld, sorg, hopplöshet...), censur av medvetenheten, stränga och/eller gränslösa krav, perfektionism, avund, egocentricitet?
- 2.6 Får du tillräcklig bekräftelse om de mänskliga rikedomarna? Om inte; har du förslag?

3 DINA KOMMENTARER OCH FÖRSLAG

FÖRSTÄRK MAJORITETENS DELTAGANDE - värdesätt gemenskapen

Det kan finnas några i gruppen, ofta en minoritet, som har svårt för att samarbeta och se helheten. Man ger lätt uppmärksamheten och makten till denna minoritet. Majoriteten brukar ofta vara den tysta majoriteten som inte tar initiativ för gemenskapens välmående. För att överföra makten till majoriteten kan man först diskutera om deltagandet och demokratin, om friheten och ansvaret (frihet är synonymt med ansvar).

Människan och gruppen agerar alltid för sitt eget bästa ur egen synvinkel, även om man handlar destruktivt p.g.a. hämningar. Majoriteten behöver undersöka vilken nytta den har av det nuvarande handlings sättet för att sedan motivera sig för ett annat handlings sätt, så att den börjar använda sin legitima makt för att styra samarbetet inom gruppen.

I stället för att koncentrera sig på att korrigera minoritetens problem uppmärksammar man sig på hur majoriteten bemöter och behandlar problemet. Låt oss beskriva en konkret situation där någon eller några ständigt stör arbetsron genom sitt behov av uppmärksamhet:

1. Omvandla **problemet till en positiv utmaning** genom att skapa en vision om det ideala och fundera över hur majoriteten skulle kunna agera i en sådan situation: majoriteten reagerar genom att uttrycka sin önskan om arbetsro.
2. **Medvetandegör känslor** som finns inför problemet: frustration, irritation, maktlöshet, ilska... Människans känslotillstånd styr hennes reaktioner och handlingar. Att acceptera och respektera känslor utan kritik och krav är förutsättningen för att kunna behandla utmaningen på ett konstruktivt sätt.
3. **Beskriv de vanligaste handlings sätten** som majoriteten har: vara tyst, vänta på att läraren sköter problemet, känna irritation och maktlöshet.
4. **Beskriv majoritetens handlings sätt enligt visionen**, dvs. majoritetens ideala handlings sätt: majoriteten skapar ett sätt att uttrycka tydligt och respektfullt sin önskan om arbetsro.
5. **Värdera fördelarna** med det nuvarande sättet (3) att agera och det visionära sättet (4) att agera. För att motivera en förändring, **jämför** det nuvarande handlings sättets fördelar med det ideala handlings sättets fördelar.
6. **Utveckla en handlingsplan** för att öva in visionens handlings sätt. Repetera processen efter behov och utvärdera dess resultat. Gör sedan eventuellt en ny plan.

UTVÄRDERING AV LEDARSKAP – att värdesätta gemenskapen

Alla elever (underställda) besvarar följande frågor om lärarens/rektorns(/chefens) ledarskap genom att sätta ett kryss i vald kolumn.

Aktivitet	Fråga	Nöjd	Icke nöjd
Etik, demokrati och öppenhet	Strävar efter öppenhet och demokrati?		
	Accepterar kritik?		
	Vet hur man anpassar sig till beslut som går emot den egna viljan?		
	Vet hur man lyssnar? Är öppen för nya idéer?		
Ledarskap	Uppträder solidariskt med klassen (arbetsgruppen)?		
	Pratar med de övriga om besluten?		
	Har för vana att erkänna andras goda gärningar?		
	Vet hur man inspirerar till samarbete?		
	Tar initiativ och ansvar?		
	Ger tydlig handledning om arbete?		
	Kan utvärdera framtida konsekvenser av sina beslut och utvecklar alternativ?		
Planering	Förmår skapa en långsiktig vision?		
	Förmår beräkna nödvändiga resurser?		
	Definierar realistiska tidsperspektiv?		
Organisation	Förmår utveckla en tydlig organisering?		
	Definierar tydliga ansvarsområden?		
	Förstår hur man delegerar?		
Kommunikation	Har en tydlig och öppen kommunikation med de andra?		
	Gör objektiva muntliga presentationer?		
	Vet hur man skriver tydliga och kortfattade rapporter?		
Utbildning och personlig utveckling	Erbjuder utbildningsmöjligheter?		
	Uppmuntrar elever (underordnade) till studier och utveckling?		
	Har utvecklat ersättare för viktiga funktioner?		
Förändring	Söker alltid förbättra arbetsmetoderna?		
	Uppmuntrar till kreativitet?		

FRÅGOR OM SKOLANS KVALITET

Skolans namn:.....

Ditt namn (kan vara anonymt):Datum:.....

Ditt arbete eller klass:.....

Dessa frågor ska besvaras periodvis av personal och elever för att kunna utvärdera utvecklingen av skolans kvalitet i olika aspekter. (Inom parentes finns ordet som gäller personalens fråga.) Notera x i den kolumn som bäst motsvarar din åsikt.

Frågor	Mycket bra	Bra	Dåligt	Mycket dåligt
Hur trivs du i skolan?				
Hur är din relation med lärare (elever)?				
Hur är din relation med dina kolleger?				
Känner du dig motiverad att studera (arbeta)?				
Hur är samarbetsklimatet och disciplinen?				
Hur är din relation med läraren (rektorn)?				
Hur upplever du rättvisan i skolan?				
Är du nöjd med uppmuntran som du får?				
Är du nöjd med kritiken som du får?				
Är du lycklig?				

Öppna frågor

1 Skriv om dina svårigheter och kritik mot skolan.

.....

2 Vill du föreslå något?.....

.....

3 Hur är en bra lärare?.....

.....

4 Hur är en bra elev?.....

.....

conscientia.se

TIPS OM HUR INTRODUCERA CONSCIENTIAMETODEN

Utgå ifrån principen att man **inte behöver kunna metoden**. Kunskap börjar och växer genom att läsa materialet, diskutera med andra och experimentera.

Som lärare (chef) inled varje terminsstart (planeringsperiod) med en tydlig **introduktion om metodens grundtankar** för klassen (arbetsgruppen) så att du leder alla att förstå på vilket sätt du försöker framöver att reflektera och samtala över motivation, arbetsglädje, samarbete och ledarskap. Man behöver inte vara överens om synsättet. Men när du har en tydlig struktur om människan och gemenskapen blir det lätt för de andra att veta hur du fungerar. Detta skapar en **trygg och motiverande arbetsmiljö**.

Grunden för motivation att studera och (sam)arbeta är hur människor **känner sig sedda, respekterade och värdesatta**. Om eleven känner sig respekterad och sedd, blir hen oftast glad och öppen. När eleven icke respekteras, känner hen sig upprörd och blir omotiverad och revolterar. När man ställer krav, minskar man känslan av jämlikhet, respekt och solidaritet.

Utse en grupp eller en person **ansvarig att samordna** tillämpningen av metoden.

Dekorera den gemensamma omgivningen med affischer om metoden, särskilt om grundtankarna om människosynen. Arbeta med konst och teckningar om grundtankarna. Organisera grupper att tänka kring nya idéer i detta avseende.

Uppmuntra gruppen (eller smågrupper) **att studera metoden** och diskutera någon del av studiematerialet om metoden periodvis.

Integrera delar av metoden i gruppens dagliga verksamhet, både i arbetet, i studierna eller på fritiden.

Diskutera ständigt intensifieringen och **fördjupningen av demokratiseringsprocessen**. Definiera vilka frågor som tillhör det demokratiska ansvaret och vilka som man inte har någon makt att bestämma över (lagar och regler utifrån gruppen).

Se till att **gemenskapen är väl organiserad**, utse demokratiskt vem/vilka sköter om information, planering, deltagande, studiehjälp/tutorverksamhet samt motivation, klassrum/skolmiljö, arbetsro m.m. med ett organisationsschema uppsatt på en synlig plats, där respektive aktivitetens ansvarsområden tydligt framgår. Dokumentera och synliggör klassens (arbetsgruppens) uppdrag och syfte.

Delegera problemlösningen till den som ber om lösning i syfte att alltid uppmuntra till eget **initiativ och självstyre**.

Kom ihåg: avveckla krav på att lösa problem men bemöt dem på ett öppet sätt, respektera känslor, undvik att kritisera och berömma, avveckla konkurrens, bekräfta de mänskliga rikedomarna hos alla, undvik ord som varför och ansvar.

Diskutera grundligt på vilket sätt studier/arbete är **meningsfullt** i livet och på vilket sätt detta kan medverka till en mera **rättvis och solidarisk gemenskap**, dvs. allmän lycka.
conscientia.se