



PowerPoint-material:

HUR BEMÖTA ILSKA OCH ELAKHET

— om relationer och samarbete på arbetsplatsen

UTMANINGAR

Arga klienter, krävande patienter, missnöjda elever...
Likgiltighet, opålitlighet, överlägsenhet
Baktaleri, förnedrande beteende, dålig stämning
Avundsjuka, mobbning, hot, aggressivitet
Egen frustration och stress

BEKRÄFTANDE SAMTAL FÖR SJÄLVINSIKT

Människan är en psykisk, fysisk och social helhet
Mänskliga rikedomar och hämningar – hälsa och ohälsa
Hur bemöta ilska, rädsla, oro, skam, skuld, sorg, missnöje...
Bekräftande samtalsmetod

ARBETSRO OCH SAMARBETE GENOM GEMENSAMT ANSVAR

Hur organisera arbetsgruppen för gemensamt ansvar
Hur förebygga och förhindra störande beteende och mobbning

FRÅN MAKTLÖSHET TILL ARBETSGLÄDJE

Stressymtom är nyttiga varningssignaler – kontroll eller kontakt?
Hur bemöta egen och andras stress

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, +46-708-742080
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

HUR BEMÖTA ILSKA OCH ELAKHET - om relationer på arbetsplats

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

UTMANINGAR

- krävande, arga människor
- skvaller, baktaleri, avundsjuka
- negativitet, likgiltighet, passivitet
- överlägsenhet, nedlåtande beteende
- kontrollbegär, revirtänkande
- aggressivitet, dåligt samarbete
- utfrysning, mobbning, hot, våld
- ökad press, hårdnat samhällsklimat
- egen rädsla, ilska, trötthet och sorg

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/LEDARSKAP INRIKTAS PÅ BETEENDET:

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

NÄR UPPFOSTRAN/LEDARSKAP BASERAS PÅ MEDVETENHET innebär det att förstärka det medmänskliga i var och en: frihet i arbetsglädjen och samarbetet.

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 sina mänskliga rikedomar, möjligheter och andra människor.
- Uppskattningens kärna finns på den KÄNSLOMÄSSIGA nivån.

Att förebygga och bemöta ilska och elakhet GENOM VILLKORSLÖS UPPSKATTNING

- Diskutera engagemanget i arbetet; att 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 på arbetsplatsen.

METODENS VERKTYG

- Solidarisk människosyn
- Respekt för känslor!
- Uppskattande uppföljning av arbetet
- Uppskattande samtal – inverterad kritik
- Samarbete 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 lutar ofta på att attacken är det bästa försvaret.
- Vi vill inte se hans ilska. Då upplever han sig icke-accepterad, övergiven och frustrerad – tillintetgjord.

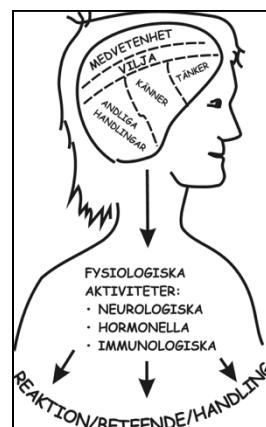
SUND ELLER OSUND KÄNSLA?

- 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 Egocentricitet
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?



VERKTYG FÖR UPPSKATTNING

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

Att förebygga ilska och elakhet genom ENGAGEMANG I ARBETET

FÖR FÖLJANDE DISKUSSION I ARBETSGRUPPEN
 REGELBUNDET:

Engagemang i arbetets syfte?

- Med vilken känsla kom du till arbetet?
- Vad är arbetets mening för dig?
- Vad betyder olika arbetsuppgifter för dig?

Engagemang i arbetsgemenskapen?

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

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 MAKÄ

- 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
Ilksa, 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				
Ilksa				

ATT BEMÖTA DEN ARGA 1(2)

- Ilksa 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.
- Man blir lätt smittad. Skaffa tid, räkna till tio.
- Det är bättre att uttrycka sin ilksa än att försöka förtränga medvetenhet om den. Det bästa är att acceptera medvetenhet om ilkskan 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 ilkskan, kanske osäkerhet, frustration, förtvivlan, maktlöshet... Respektera hennes känslor.

ATT BEMÖTA DEN ARGA 2(2)

- I hen känner du troligen igen också dina egna känslor – hen är din "känslspegel".
- 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?"
- Acceptera hens reaktion: Hen kanske blir ännu argare, vill inte prata om sina känslor. Om hen inte vill prata, lämna hen medvetet ensam.
- Undvik att hamna i argumentation eller i försvar.
- Hamna inte i offerattityd = ge inte makt. Ålta inte.
- Undersök allt ur ett större perspektiv.
- Kärlek är livsenergi.

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).

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

- 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 fotbollsteniker).
- 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.
- Avstämt 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."

ATT BERÖMMA – RISKER 1(2)

- Beröm leder lätt till jämförelse. Den som inte får beröm, upplever sig vara sämre. Detta ger näring till konkurrensmentalitet.
- Beröm medför duktighetskrav. Det ger näring till kravfullhet, perfektionism och egocentricitet – depressivitet och aggressivitet.
- När beröm ges på ett vanemässigt, generaliserande eller överdrivet sätt, är det inte trovärdigt (nära till smicker), det är förolämpande.

ATT BERÖMMA – RISKER 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 förverkligande 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.
- Ge inte makt till problem, förstärk det sunda. Utveckla en vana att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar. Den "svagaste" behöver mest uppskattning, den "starkaste" minst.
- Ersätt krav och kontroll med motivation.
- Undvik vitsord, beröm, belöning, kritik, jämförelse...
- Skapa jämlikhet i deltagandet.

UPPSKATTA GEMENSKAPEN: Arbetsro genom gemensamt ansvar Problemlösning genom förstärkt majoritet

SAMARBETE GENOM GEMENSAMT ANSVAR

- Skapa i gruppen en anda av jämlikhet och gemensamt ansvar genom principer om direkt demokrati.
- Gruppen 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.
- Gruppen 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

- Man benämner inte varandra med nedlåtande termer.
 -
- (Ju färre regler desto lättare att få dem respekterade. Tror du på kontroll eller på medvetenheten, dvs. människan?)

"GODA" KONSEKVENSER VID REGELBROTT

- "Förövaren" får *bekräftande samtal*.
- Hen får introducera något intressant tema för personalmöte.
- Hen får göra arbetsrummet/lokalen vackrare.
- Hen får organisera ett evenemang.
- I gemenskapen tillämpas *förstärkt majoritet* för att utveckla samarbete.

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.

Tillämpa formellt lagens/reglernas konsekvenser.

Hjälp arbetsgruppen 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.

- Respektera allas känslor.
- Hjälp gruppen att bli medveten om det goda/fördelen/njutningen, som gruppen försöker nå genom sitt vanliga handlingsätt.
- Belys det goda/njutningen 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 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.

KRAV FÖRHINDRAR FRIHETEN,
NYFIKENHETEN OCH GLÄDJEN

KRAV – GLÄDJE ELLER RÄDSLA/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 KÄNNS 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.

SPÄND OCH NEGATIV ARBETSMILJÖ

- Behandla dig själv
- Känn efter dina emotioner.
- Vill du förändra något som inte är möjligt?
- Idealiserar du andra/situationen?
- Reagerar du emot identifikation?
- Hantera utmaningen på ett praktiskt sätt
- Avveckla krav på att lösa problemet.
- Förvandla problemet till en positiv utmaning.
- Samla fakta, utveckla underlättande åtgärder.
- Ta upp utmaningen till arbetsgruppen
- Beskriv utmaningen och en kort handlingsplan.
- Fråga vad var och en känner i situationen.
- Utveckla tillsammans en konkret handlingsplan.

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". Men vi upplever oss ofta som offer.
- Den sjuka stressen uppstår när man upplever resurser och behov på ett obalanserat sätt – hämningar.

	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 – självishet	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 MAKTMISBRUK

- Perfektionism; man får inte göra fel, man ska vara felfri
- Storhetsmani (megalomani); man måste kunna allt gränslöst, man känner sig oersättlig
- Man upplever lätt att allt är mitt "ansvar" (=krav), skuld. Råd och möjligheter förvandlas till krav.
- Symtom: oro, frustration, maktlöshet, skuld, utbrändhet... "SVÅRIGHET ATT SÄGA NEJ"

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".

Vad 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	
3 Intuition	2 Censur, attityd att förtrycka medvetenhet – kamp eller flyktattityd
4 Kärlek, glädje...	
5 Ansvarskänsla, mod, initiativ...	3 Idealisering
6 Kreativitet	
7 Bedömningsförmåga	4 Missunnsamhet, avundsjuka
8 Etniskt sinne	
9 Estetiskt sinne	5 Egocentricitet
10 Självdisciplin	
11 Inlärningsförmåga	
12 Talanger	
13 Fysiska förmågor	
HÄLSA/BALANS/DET GODA	SJUKDOM/NEUROS/DET ONDA

HUR BEHANDLA STRESS? 2(2)

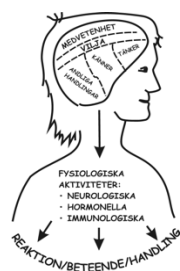
Ha tolerans med dina hämningar, försök inte att förändra dig men öva dig i nya vanor. Kritisera dig inte!

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. Kritisera inte. Ställ inte krav.

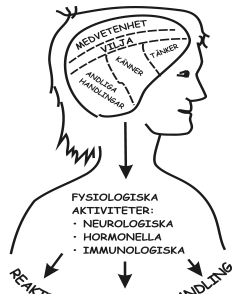
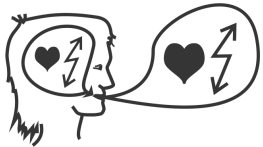
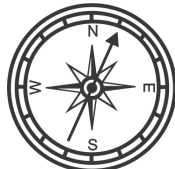
Kärlek (villkorlös acceptans) är livets grundkänsla (Aristoteles).



**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

.....

.....

.....

.....