

# ARBETSRO OCH MOTIVATION I SKOLAN

## – respekt och samarbete

**Problematiskt beteende** – utmaning:

- Ständigt behov av andras uppmärksamhet, störande beteende
- Likgiltighet, passivitet, brist på motivation, dålig självkänsla
- Arrogans, anse sig stå över alla samarbetsregler
- Nedvärdering, verbala och fysiska aggressioner, mobbning
- Konflikter, motstånd, ilska, raseriutbrott, rädsla, tystnad
- Konstant missnöje, krav och bråkig stämning, allmänt kaos
- 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, använder man ofta följande rutiner i uppfostrande syfte:

- Tillsägelser: "Tyst nu, gör inte så, gör så här!" – uppmärksamhet på problem.
- Föräldrar, lärare och chefer känner missnöje, irritation, ilska, avvisande, frånvaro.
- Kritik, bedömning, jämförelse, betygssättning, beröm, skäll
- Konkurrens, premier, fördelar, medaljer, maktsymboler
- Straff, förnedring, uteslutning, fängelse
- Krav på att barn ska bete sig som vuxna och att alla ska bete sig på samma sätt.
- Föräldrar med kontrollattityd, "kvävande kärlek", förväntar att sina barn aldrig ska känna sig ledsna, missnöjda eller arga. Det saboterar barnens möjligheter i att utveckla sin nyfikenhet, mod, kreativitet, glädje och respekt.
- Vuxna, med vana att berömma, kan påverka så att barnens ångest, ilska och själviskhet ökar.
- Ganska vanlig idé: Tro inte att du är någonting. Barnets vilja ska underkurvas.

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 att stärka gemenskapen och det goda hos människan** kan man använda synsättet:

- 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

### 1. GE INTE MAK 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.

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.

Se eleven som en helhet av rikedomar och hämningar.

## 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.

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 "känslospegel".
- 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, 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.

#### 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 känslolhandling. 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 **positiv motivation**. I en grupp tillämpas processen på så sätt att man förflyttar uppmärksamheten från "boven" till gruppens handlingsätt:

1. Omvandla problemet 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?**

- Stressymtom 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.

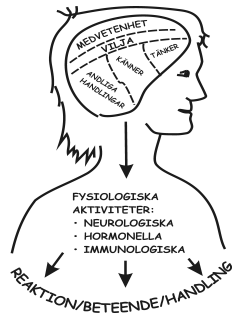


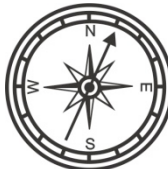


Detta synsätt är utvecklat i ett mer än 20-årigt samarbete med lärare, skolledare och andra skolarbetare från Sverige, Finland och Brasilien. Synsättet är beskrivet i *Känslornas handbok – människan och gemenskapen* (Pertti Simula, Notis förlag, 294 sidor, 2015).

Du kan även se filmen *Förändra skolan – eleven, läraren och Sokrates* på YouTube ([https://www.youtube.com/watch?v=6\\_k7r6vhn7E](https://www.youtube.com/watch?v=6_k7r6vhn7E)).

**Conscientiainstitutet** arrangerar kurser och ger handledning för projektet.

# CONSCIENTIAMETODENS MÄNNISKOSYN

## Bilaga

Grundtankar om människan	Metafor	Symbol
<b>Vi har frihet att känna och tänka och begränsad frihet att handla.</b> 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.	
<b>Allt jag ser hos andra finns också hos mig själv på något vis.</b> 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.	
<b>Det jag gör mot andra gör jag även mot mig själv i mitt inre.</b> 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.	
<b>Jag är medveten, alltså finns jag.</b> 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.	
<b>Det onda kan endast botas med det goda.</b> Ont kan inte botas med ont. Varje människa har rätt till och ett sunt behov av kärlek.	Kärlek är livets grundkänsla.	
<b>Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet.</b> 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.	
<b>MÄNSKLIGA RIKEDOMAR</b> (det sunda, det verkliga)	<b>HÄMNINGAR</b> (neuroser, patologi)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Sinnesförmåga</b> (se, höra, känna, lukta, smaka), intresse för att upptäcka, få veta</li> <li>2 <b>Minnesförmåga</b> (förnimma det förflutna)</li> <li>3 <b>Intuition</b>, det sjätte sinnet, omedelbar förståelse</li> <li>4 <b>Kärlek</b>, ansvarsfullhet, vänlighet, kravlöshet, tacksamhet, lycka</li> <li>5 <b>Metafysiskt sinne</b>, andlighet, djupsinne</li> <li>6 <b>Mod</b>, initiativ, uthållighet</li> <li>7 <b>Kreativitet</b>, fantasi, entusiasm</li> <li>8 <b>Det sunda förnuftet</b>, förmåga att se konsekvenser</li> <li>9 <b>Ärlighet</b>, rättrådighet, det etiska sinnet</li> <li>10 <b>Skönhetssinne</b>, det estetiska sinnet</li> <li>11 <b>Självdisciplin</b>, förmåga att inse och kontrollera sina destruktiva impulser</li> <li>12 <b>Speciella talanger</b></li> <li>13 <b>Inlärningsförmåga</b>, ackumulera kunskap</li> <li>14 <b>Fysiska förmågor</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Förnekande känslomässiga vanor</b>: att skapa och upprätthålla ångest, rädsla, missnöje, sorg, skuld, skam, ilska...</li> <li>2 <b>Censurera</b> (förtrycka) medvetenhet: att reagera med rädsla/ilska gentemot medvetenhet om sina brister, bortförklara, skuldbelägga, moralisera...</li> <li>3 <b>Idealisera</b> 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...</li> <li>4 <b>Avundsjuka</b>, missunnsamhet, elakhet: att inte se det goda, att koncentrera sig på det negativa, att känna, tänka och handla på ett destruktivt sätt</li> <li>5 Alla dessa förhållningssätt förutsätter <b>egocentricitet</b>.</li> </ol>	