

# HVORDAN vi arbejder med veje til mindre skældud

*Noter fra oplæg v. Mette Thor Jørgensen*

## ”TRETRINSRAKETTEN”

***Vær rolig - Vær nysgerrig -***

***Vær hjælpsom***

### ***METODEN VIRKER FORDI:***

Du holder trusselsresponsen i ro.

Du aktiverer positiv reciprocitet.

Du annullerer ”Power paradox” og ”band wagon”.

Du understøtter de tre psykologiske behov (autonomi, kompetence og samhørighed).

Du skaber nye automatreaktioner, der afløser skældud = mindre skældud ^  
bedre stemning ^ mere læring ^ bedre trivsel.

### ***BRUG METODEN, NÅR:***

Du mærker irritation, frustration eller vrede og kan have lyst til at skælde ud fordi:

Børnene er blevet uvenner....

De ikke gør som du beder dem om....

De virker provokerende og svarer igen...

De har givet op eller er ”gået i baglås” og siger nej til din hjælp...

Hvis en opgave skal gentages for 17 gang....



Hvis de taler grimt til dig eller hinanden....

## HUSK

“Whether you think you can, or you think you can't - you're right.”

*Henry Ford*

”Forget all the reasons why it won't work and believe the one reason why it will”

*Ukendt*

Raise your words, not your voice. It's rain that grows flowers, not thunder.

*Rumi*

## TRIN 1: VÆR ROLIG

Tryk på pauseknappen til dine reaktionsmønstre og stop din automatreaktion (skældud).

Vær opmærksom på at have et roligt kropssprog og et neutralt eller imødekommende ansigtsudtryk.

Brug en almindelig stemmeføring.

Bliv bevidst om din vejrtrækning ^ forbliver i forreste del af hjernen ^ mulighed for overblik og at anskue situationen i et lærings- og dannelsesperspektiv.

**Hvorfor?** Din ro ^ børnenes frustration forværres ikke og at konfliktsituationen nedtrappes ^ falder lettere til ro fordi ”følelser smitter” ^ deltager aktivt og konstruktivt i arbejdet med at løse konflikten ^ hurtigere genoptage fokus på undervisning.



## Hvad kan jeg så sige? 3 hjælpesætninger:

1) ”Jeg skælder ikke ud, for man forstår bedst en besked, når den bliver sagt med en almindelig stemme. Men det betyder ikke, at det, der sker, er okay, eller at jeg er ligeglad.”

2) ”Vi taler sammen, når du er klar. Nogle gange skal man lige sidde og falde til ro, før man er klar til at tale.”

3) ”Sådan har jeg det ikke med dig. Når man er presset, er man ikke helt sig selv. Så kan man få sagt eller gjort noget, man normalt ikke ville gøre eller sige.”

*Lærer, der er stoppet med at skælde ud:*

Efterfølgende ændrede jeg mit toneleje. Hvis nogle børn var urolige, sænkede jeg det: ”Oliver, gå ud med din taske.” Jeg sagde det kort og anvisende. Hjælp det ikke, gentog jeg sætningen med sænket tonefald. Om nødvendigt sagde jeg anvisningen med endnu mere sænket tonefald. Her må man arbejde med sig selv for at holde fast i roen – den ro, som barnet jo har mistet. Det kræver meget af én. Men det er vigtigt, at klassen bliver råbefrit område, og her må læreren gå foran.”

## TRIN 2: VÆR NYSGERRIG

Detektivarbejdet begynder. Byd nysgerrigt situationen velkommen, selvom den måske umiddelbart kan give anledning til frustration og en ”nu når vi ikke det faglige indhold, jeg havde planlagt” tanke.

Fokusér på lærings- og dannelsesperspektiv. Husk på, at konfliktløsning er en uundgåelig del af skolehverdagen og en vigtig del af børnenes socialiseringsproces.



De handle- og tankemønstre børnene ser og hører praktiseret af de voksne, tager de med sig i skolegården og ind i deres ungdoms- og voksenliv.



”De voksne siger, man ikke må råbe. Men de råber, mens de siger det.”

*Maja 4 år*

Facilitér processen ved roligt at indtage rollen som neutral konfliktmægler  
^ Stil opklarende spørgsmål på en ikke-dømmende måde ^ ingen føler sig ”dømt ude” på forhånd eller uretfærdigt behandlet ^ børnene hjælpes til at falde til ro og deltage i løsningen af konflikten på en konstruktiv måde.

## Hvad kan jeg så sige? 3 hjælpesætninger:

1) ”Jeg kan se, at I har brug for hjælp. Lad os finde ud af, hvad der mon er sket. Husk, at jeg ikke har set, hvad der er sket, og derfor ikke ved, hvem der har ret. Men jeg vil rigtig gerne hjælpe jer. Husk, at alle får lov at fortælle deres version af det, der er sket.”

2) ”Måske er det rigtigt. Måske ikke. Det kan vi ikke vide, for vi var der ikke selv.”

Eller: ”Det kan vi ikke vide med sikkerhed.”

3) ”Husk, at problemer er til for at blive løst. Vi kan ikke undgå dem – men det gode ved dem er, at vi kan lære noget.”

“Jeg taber aldrig. Jeg vinder eller lærer”

*Nelson Mandela*

## TRIN 3: VÆR HJÆLPSOM



Konfliktløsning i fællesskab, læringsperspektiv og afrunding.

Kom med løsningsforslag, der skaber åbninger ^ børnene byder ind ^ deltager konstruktivt.

Vær anvisende: Fortæl børnene, hvad du gerne vil have dem til at gøre, i stedet for hvad de ikke må/skal gøre.

Ved store konflikter er der ofte brug for lange samtaler hvor I sammen finder løsning. Ved små konflikter har børnene/de unge måske kun brug for en smule hjælp, hvorefter de selv finder løsning.

## Hvad kan jeg så sige? 3 hjælpesætninger:

1) ”Nu skal vi se, om vi kan finde en løsning. Ud fra det, I har fortalt, vil jeg foreslå, at ...Kunne dét mon være en løsning?”

2) ”Hvad kan I gøre en anden gang, hvis det samme sker? Og hvad kan man mon lære af det, der er sket?”

3) ”Enten-eller”

”Enten skal du lige lægge din mobiltelefon ned i tasken, eller også skal jeg have den.”

”Jeg vil gerne have, at I enten stopper med at hviske eller sætter jer hver for sig.”



**Hvis vi kommer til at skælde ud, er det magiske ord: Undskyld:-)**



”Det styrker den gensidige respekt”

*Lærer*

”Når jeg siger undskyld, opfatter børnene det ikke som at jeg afgiver autoritet eller som en svaghed – tvært imod”

*Lærer*

## **SEINFELD-METODEN**

En motiverende måde at arbejde med veje til mindre skældud.

Når vi skal arbejde med at skabe nye vaner/automatreaktioner, er det vigtigt at have en plan og at øve sig:

- 1) Lav en plan ved at sætte dig et mål. Når vi sætter os mål begynder vores hjerner automatisk at lede efter veje at opnå dem (reticular activating system).

En plan og et mål kunne være:

- 1) At forblive rolig og tale med en almindelig stemme, når jeg bliver irriteret eller der opstår en konflikt
- 2) Lægge mærke til mine signaler forud for skældud
- 3) At jeg bliver bevidst om, hvornår jeg skælder ud og forsøge at forblive rolig
- 4) At bruge Vær rolig. Vær nysgerrig. Vær hjælpsom.
- 5) Jeg har lagt mærke til, at det her virker. Det vil jeg begynde at gøre mere.
- 6) At være bevidst om ‘mit åndehul’ – gøre det hver dag
- 7) At bruge en bestemt hjælpesætning
- 8) Det kan være i en bestemt klassen eller et bestemt barn.



Brug Seinfeld-metoden som daglig påmindelse og som motivation til at huske at arbejde med at opnå dit mål.

Sæt et kryds hver dag, når du har arbejdet med/været opmærksom på dit mål.

Mit mål:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Uge 1					
Uge 2					
Uge 3					
Uge 4					
Uge 5					

## Hele Vejen Rundt-metoden

**Formål:** At belyse og undersøge en skældudsituation fra flere vinkler. Have flere vinkler på den samme situation, i stedet for kun en enkelt.

- 1) En situation med skældud finder sted.
- 2) Man selv og gerne en kollega beslutter sig for at igangsætte "Hele vejen rundt" og indsamle perspektiver.
- 3) Materialet om forløbet samles, (printes) og deles ud.
- 4) En fælles refleksion finder sted. Nogle gange laves konkrete aftaler på baggrund af samtalen og andre gange ikke. En afslutning på mødet kan være en runde, hvor alle fortæller: "Det jeg tager med fra mødet er...". Tidsforbrug: varierende.

Når vi reflekterer begynder vores praksis at ændre sig. Under refleksionen styrker man en mentaliserende indstilling gennem perspektivskifte og indblik i, hvordan en situation blev oplevet af andre end en selv.

### Børnenes alternativer til skældud:



Sammenfatning af 120 børn og unges gode råd til lærere og pædagoger:

- 1) Giv handlingsalternativer i stedet for kun at sige, hvad vi ikke skal gøre.
- 2) Råb ikke, men tal stille og roligt.
- 3) Hjælp os til at forstå, hvordan noget kan gøres bedre en anden gang ved at tale om det alene med barnet.
- 4) Forklar hvad du ønsker.
- 5) Hvis nogle børn har en konflikt, så lyt til dem, og tal med dem om det stille og roligt.  
Spørg hvad årsagen er til, at barnet handler, som det gør. Spørg om barnet behøver noget.

### **Piger og drenge fra 3. – 7.klasse fortæller om, når der ikke skældes ud:**

”Jeg har meget respekt, hvis en lærer ikke skælder ud, men siger tingene på en pæn måde og lytter til eleverne”

”Vi lærer mest i de timer, hvor læreren ikke er sur”

”Ja, man kan være mere rolig og respekterer læreren og klassekammeraterne.”

”Vi har en lærer, som ikke skælder ud, og det går meget bedre i timerne end i dem, hvor de skælder ud.”

”Man får meget mere lyst til at gøre det, man bliver bedt om.”

### **Citat om vigtigheden af godt humør og god stemning:**

”Der er god grund til, at børn bedst kan lide, når de voksne er i godt humør og bidrager til en god stemning. Positive følelser hos mennesker fremmer





nemlig blandt andet empati, venlighed og hjælpsomhed samt kognitiv formåen som kreativ tænkning og at kunne se løsnings-muligheder. Desuden gør positive følelser os i stand til at værdsætte andre mennesker og til at samarbejde med dem. Og så mindsker de stress”

Skole uden skældud

*(Lyubomirsky & Layous, 2013; Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014).*

