

atferdssenteret



PALS konferansen 2015

Emosjonsregulering for ansatte i skole og barnehage
PMTO Regionskonsulent Siril C. Acshjem og Signe Kjelsrud

atferdssenteret



Agenda/mål for dagen

- Hvordan er emosjoner en integrert del av de ansatte i skole og barnehage sin hverdag?
- Hvorfor bør vi være opptatt av emosjonsregulering hos de voksne i skolen og i barnehagen?
- Hvordan dere kan jobbe med emosjonsregulering hos ansatte i skolen og barnehagen?



04.09.2015 Side 2 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

Mange gode råd:

- «Ikke bli defensiv og mist kontrollen over følelsene dine»
- «Å være rolig er styrke, å være opprørt er svakhet»
- «Skjul følelsene dine, vær profesjonell»
- «Ikke la deg påvirke av elevene»
- «Blir du sint har du tapt»
- «Det er viktig å ha kontroll over følelsene dine i møte med klassen»



04.09.2015 Side 3 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret



Begrepsavklaringer – litt mer om emosjoner

04.09.2015 Side 4 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret



Følelser tjener viktige formål.
De hjelper oss til å reagere raskt, motiverer for handling, kommuniserer, knytter oss til andre mennesker og gir livet vårt retning og farger.

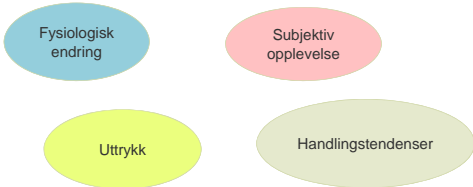
«Det å være fraskåret emosjonell informasjon er som å navigere gjennom livet uten å kunne bruke sitt indre kompass»



04.09.2015 Side 5 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

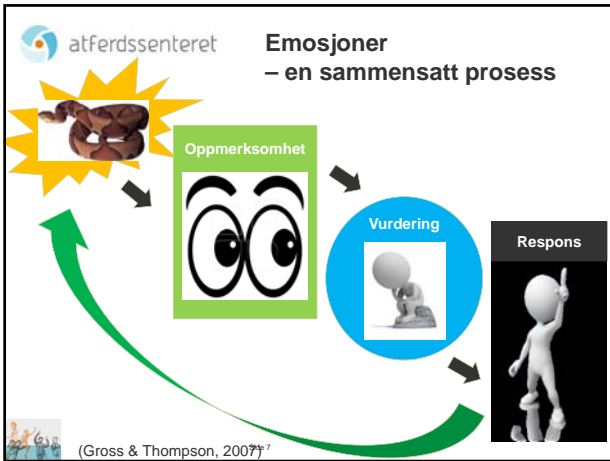
atferdssenteret

Emosjoner er komplekse prosesser



Og aktiveringen av disse ulike responssystemene er *formbar*
→ Emosjonsregulering Gross & Thomson (2007)

04.09.2015 Side 6 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis



Definisjon av emosjonsregulering

“Emosjonsregulering handler om å påvirke hvilke emosjoner man har, når man har dem, og hvordan man opplever og uttrykker dem”
(Gross, 1998b, p. 275)

III. Klasseledelse og emosjoner


	Regulere ned	Regulere opp
Negative emosjoner	Prøve å roe seg ned når man er sint på en elev	?
Positive emosjoner	Et komisk svar som ikke er ment morsomt fra en forsiktig elev, holder latter og smil tilbake	Engasjement og glede i forhold til et tema det skal undervises i deles med elevene

(Modell fra Gross 2014)

 atferdssenteret




Hvorfor bør vi være opptatt av emosjonsregulering hos de voksne i skolen?

 atferdssenteret

«Den tydelige forekomsten av emosjoner i undervisningen er bare viktig dersom det er en grunn til å tro at emosjoner påvirker lærere, undervisning og elever»

(Sutton & Wheatly 2003 – vår oversettelse)

 04.09.2015 Side 11 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

 atferdssenteret

Tre områder vi skal se nærmere på:

1. Emosjoner kan virke inn på lærerens kognisjon
2. Emosjoner kan virke inn på lærerens motivasjon
3. Elever er oppmerksomme på og blir påvirket av læreres emosjoner

 04.09.2015 Side 12 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

I. Elever er oppmerksomme på og blir påvirket av læreres emosjoner

Sinte/irritable voksne kan virke skremmende på barn



04.09.2015 Side 17 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

II. Elever er oppmerksomme på og blir påvirket av læreres *emosjoner* – noen eksempler

- «Hvilken regel vil du lage for lærerne som de må følge?»
 - Elevene beskrev at ropingen fikk dem til å føle seg små, triste, skamfulle, skyldige, såret og flau
- Når førskolelærere uttrykte sinne eller forbitrelse, viste elevene utilsårede tegn på at de var følelsesmessig opprørt, heller enn å etterkomme lærernes krav
- Det var signifikante positive korrelasjoner mellom grunnskole- og ungdomsskoleelevers rapporter om lærernes bruk av aggressive teknikker (f.eks roping på elever som oppfører seg dårlig) og nivået av dårlig oppførsel og forstyrning i timen
(Sutton & Wheatly 2003)

04.09.2015 Side 18 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

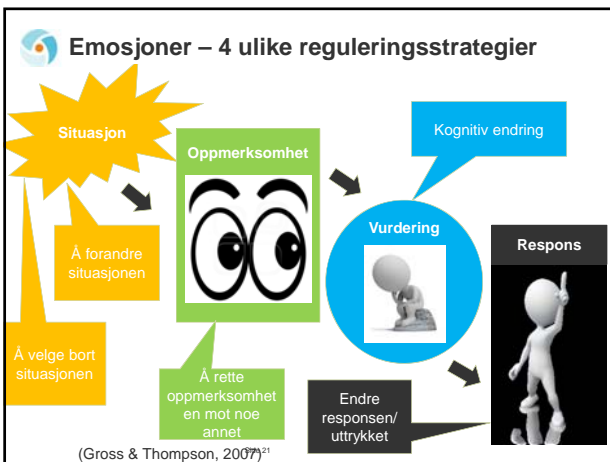
atferdssenteret



Hvordan jobbe med emosjonsregulering hos ansatte i skolen?

atferdssenteret

Følelser *kan* reguleres!



atferdssenteret

Første steg for å kunne regulere en følelse er å gjenkjenne følelsen

- Erkjennelse av egne emosjoner danner grunnlag for å se på eget bidrag i samspillet med eleven
- Dette er også nødvendig for at eleven skal bli forstått ut fra sine egne premisser (Ramvi, 2009)

04.09.2015 Side 22 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

Reformulering

04.09.2015 Side 23 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

- Hva vi føler er ofte mer påvirket av hva vi **tenker** om det som skjer enn akkurat selve hendelsen/triggeren.
- Ikke selve situasjonen som skaper følelsen, men fortolkningen av situasjonen
- Tanken er en hypotese, den er ikke nødvendigvis sann

© Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

Eksempel på negativ fortolkning av elevens atferd

Situasjon	Fortolkning	Følelse/kropp	Handling
Eleven overhører lærerens beskjed	Lærer tenker: Han respekterer meg aldri. Han gjør det med vilje for å gjøre meg sint.	Irritasjon, sinne, Anspent, varm, hjertet banker fortore	Lærer sier med sint stemme: « <i>Nå har du å høre etter med en eneste gang! Eller så...</i> »

© Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

Samme situasjon – en annen fortolkning

Situasjon	Reformulering	Følelse	Handling
Eleven overhører lærerens beskjed	Lærer tenker: Det kan være mange forklaringer på hvorfor han ikke hører etter. Kanskje det har skjedd noe i friminuttet som han er skuffet over og sitter og grubler på.	Litt oppgitt, men rolig	Lærer venter og gjentar beskjeden med vennlig og bestemt stemme

© Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

Hva er en negativ automatisk tanke

- Er automatisk
- Hurtig, «lyntanker»
- Er repetitiv
- Generalisering, gjelder i alle situasjoner
- Aktiverer følelser/ kroppssansinger «hot cognition»
- Opplevs som et faktum «Er sånn»
- Kan være forestillingsbilder
- Kan være fortolkning, selvinstruksjon, attribusjon.




atferdssenteret

Oppmerksomhet og responsteknikker

Oppmerksomhet



Respons



Å rette oppmerksomheten mot noe annet

Endre responsen/ uttrykket

04.09.2015 Side 28 senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

Puste dypt, telle til ti og ta et skritt tilbake





HVIS SINNET BLIR FOR STORT
PUST DYPT

ER DU SINT?
TELL TIL TI.
LAG EN PLAN.

TA ET SKRITT TILBAKE

04.09.2015 Side 29 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

Bevare et rolig ytre

- Unngå ytterpunktene
- Spesielt viktig når det gjelder emosjonen *sinne*
- Unngå aggressiv nonverbal atferd som å:
 - Peke eller riste knyttneven
 - Heve stemmen
 - Bevege seg mot eleven
- Fremvise bestemt og selvsikker atferd
 - Snakke direkte med rolig og respektfull tone
 - Blikk-kontakt uten å stirre
 - Holde passe avstand
 - Være bevisst på ansiktsuttrykket – bevare et nøytralt ansiktsuttrykk



Marzano, Gaddy & Foseid (2005)

04.09.2015 Side 30 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

Aktiv lytting som respons

- Lytt uten å si seg enig eller uenig
- Være så nøytral som mulig i kroppsholdning, kroppsspråk og ansiktsuttrykk
- Samtidig være svært fokusert på hva den andre sier og *prøve å forstå den andres synspunkt fullt ut*
- Oppsummere, bekrefte, stille spørsmål, kun støttende avbrytelser, ha på filter

Marzano, Gaddy & Foseid (2005)

04.09.2015 Side 31 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

atferdssenteret

Lyskryss-metajoren

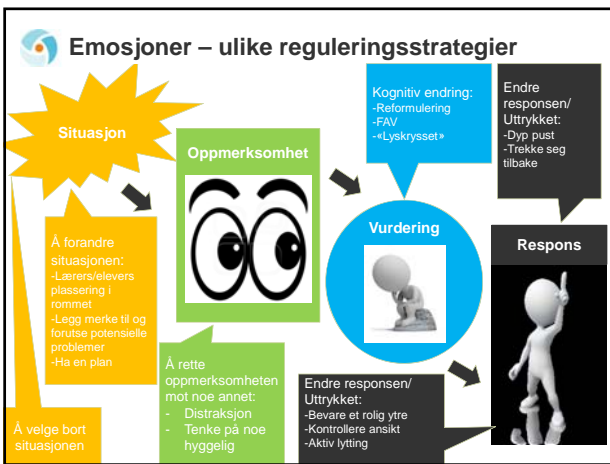
Stopp!
Ro deg ned, pust, tell

Nå og
Tenk alternative og nyttige tanker. Hent frem kunnskap for å forstå

Planlegg!









Egen kartlegging

Trigger:

Tanke:

Atferd: Følelse: Kropp:



 **Egen plan**

Forberedelse/tilretteleggelse

Trigger:

Alternativ tolkning/støttetanke


<u>Atferd:</u>	<u>Følelse:</u>	<u>Kroppslig regulering</u>

Nyttige spørsmål til egen plan

- Hvordan kan du øke bevisstheten om at du trigges, at du er på rødt lys?
- Hvordan kan du hjelpe deg selv kroppslig og kognitivt slik at følelsene kan endre temperatur og uttrykk?
- Hva må du ha spesielt fokus på?
- Hvilke strategier kan du bruke?
 - ✓ Hva kan du gjøre for å gå fra rødt til grønt lys?
 - ✓ Hva kan være din «hvite stakk», nyttige selvinstruksjoner?
- Hvordan kan du ta dette med tilbake klasserommet slik at øvelsen blir nyttig?


 **Noen tips til egen regulering!**

Vær bevisst triggere
 Gjenkjenn egne følelser
 Benevn følelsen for deg selv
 Pust dypt og rolig
 Hent frem bilder/kunnskap/fortolkninger som vekker medfølelse, forståelse.
 Gå ut et øyeblikk
 Tenk på egen kroppsholdning, stemme
 Legg en plan
 Bring problemstillingen inn i veiledningen
Forbered deg konkret ved å øve, øve, øve

 atferdssenteret

Oppsummering

- Emosjoner er en integrert del av ansatte i skolen sin hverdag
- Å håndtere emosjonelle utfordringer må ses på som en del av jobben heller enn et hinder for å gjøre en god jobb - normalisering
- Å være en god klasseleder innebærer bevisst oppregulering av positive emosjoner
- Å erkjenne og håndtere negative emosjoner er en forutsetning for å være en god klasseleder
- Å erkjenne og håndtere negative emosjoner er viktig for å få opp samspillsperspektivet
- Det er mulig å regulere emosjoner gjennom ulike verktøy og strategier
- Lær av erfaringen for å unngå at det skjer igjen, deretter tilgi deg selv og gå videre

 04.09.2015 Side 38 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

 atferdssenteret **Forslag til litteratur:**

Aloe, A. M., Amo, L. C., & Shanahan, M. E. (2014). Classroom Management Self-Efficacy and Burnout: A Multivariate Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 26(1), 101-126.

Arnesen A., Meek-Hansen W., Ogden T., Sørli M-A. (2014) *Positiv læringsstøtte*

Gross, J.J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*, 3, 24.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 3-20.

Marzano R. J., Marzano S. S., Pickering D.J. (2003) *Classroom Management That Works – Research-Based Strategies for Every Teacher*


Marzano, Gaddy & Foseid (2005) *Handbook of Classroom Management That Works*

Ogden T. (2012) *Klasseledelse*

Ramvi, Ellen (2009). Læreren som relasjonsarbeider. *Bedre skole* 53, 2, 8-13.

Sutton, R. E. (2004). Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education*, 7(4), 379-398.

 04.09.2015 Side 39 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis

 atferdssenteret **Forts.**


Sutton, R. E. (2007). Teachers' anger, frustration, and self-regulation. *Emotion in education*, 259-274.

Sutton, R. E., Mudrey-Camino, R., & Knight, C. C. (2009). Teachers' emotion regulation and classroom management. *Theory Into Practice*, 48(2), 130-137.

Sutton, R. E., & Wheatley, K. F. (2003). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15(4), 327-358.

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 138(4), 775.

PALS, PMTO, TIBIR

 04.09.2015 Side 40 © Norsk senter for studier av problematferd og innovativ praksis
