

# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	11
<b>Innledning</b> .....	15
Om boken .....	15
I gode relasjoner verdsettes alle følelser, men ikke all atferd .....	16
Kort om følelser .....	17
Følelser – universalverktøyet som ikke brukes nok? .....	17
Følelseskompetanse som kjernekompetanse for pedagoger – hvorfor sette følelsene i sentrum? .....	18
Lærerens ansvar for å forstå egne følelsesreaksjoner og pleie relasjonen til elevene .....	19
Hva skiller en følelses- og samspillfokusert tilnærming fra en atferds- og elevfokusert tilnærming? .....	19
To eksempler på forskjeller mellom tilnærmingene .....	22
Følelsesfokusert samspill .....	24
Følelsesfokusert kommunikasjon er atferdshåndtering .....	25
Effekten av god følelseshåndtering .....	27
Målgruppen for boken .....	28
Innholdsbeskrivelse .....	29
<b>DEL 1 Å FORSTÅ FØLELSER OG RELASJONER</b> .....	33
<b>Kapittel 1 Relasjonsbygging i skolen</b> .....	35
Relasjonsbygging .....	35
Ni egenskaper som former gode relasjoner .....	36
Relasjonsbygging har tre faser .....	38
Tre nivåer av relasjonskvalitet .....	39
Relasjoner preget av empati er følelsesregulerende og atferdsregulerende ..	41
Gode relasjoner styrker følelseskompetansen, som igjen styrker relasjoner ..	43
Hva sier forskningen om lærer–elevrelasjonen? .....	44
Oppsummering .....	46

<b>Kapittel 2 Følelseskompetanse og følelshåndtering</b> . . . . .	48
Følelseskompetanse, følelshåndtering og følelserregulering . . . . .	48
Følelseskompetanse . . . . .	48
Følelshåndtering . . . . .	49
Følelserregulering . . . . .	51
Følelseskompetanse – fra litt ulike ståsteder . . . . .	52
Følelseskompetanse styrker rollene som autoritetsperson, kunnskapsformidler, kompetanseutvikler, rollemodell og følelserguide .	54
Oppsummering . . . . .	55
 <b>Kapittel 3 Hva er følelser?</b> . . . . .	56
Affekter, følelser, emosjoner og sinnstilstander . . . . .	56
Egenskaper ved følelser . . . . .	58
Oppsummering . . . . .	65
 <b>Kapittel 4 Utvikling av følelserapparatet – fra primitive affekter til sammensatte følelser</b> . . . . .	66
«Følelshjernen»: utgangspunktet fra affektiv nevrovitenskap . . . . .	66
Utviklingen fra primitive affekter til grunnfølelser . . . . .	71
Samspill, følelser og selvregulering . . . . .	74
Oppsummering . . . . .	74
 <b>Kapittel 5 Grunnfølelser og følelsseskjemaer</b> . . . . .	76
Grunnfølelser og følelsseskjemaer . . . . .	76
Grunnfølelsene våre: kjennetegn og betydning . . . . .	79
1 Interesse . . . . .	80
2 Glede . . . . .	81
3 Overraskelse . . . . .	82
4 Frykt . . . . .	83
5 Sinne . . . . .	84
6 Skam . . . . .	86
7 Skyld . . . . .	87
8 Tristhet . . . . .	88
9 Avsky/forakt . . . . .	89
10 Sjalousi . . . . .	91
11 Ømhet/hengivenhet . . . . .	92
12 Stolthet . . . . .	93
Oppsummering . . . . .	93

<b>Kapittel 6 Følelsene som venn eller fiende – om sunne og usunne former .</b>	94
Følelsene som venn eller fiende – fire former . . . . .	94
Primær sunn (hensiktsmessig) følelse . . . . .	94
Primær usunn (uhensiktsmessig) følelse . . . . .	95
Sekundærfølelser . . . . .	96
Instrumentelle følelser . . . . .	97
Følelseskvaliteten på de fire følelsesformene . . . . .	98
Primære sunne grunnfølelser . . . . .	99
Primære usunne grunnfølelser . . . . .	100
Sekundærfølelser . . . . .	101
Instrumentelle følelser . . . . .	102
Fire typer følelsesregulering . . . . .	102
Oppsummering . . . . .	104
<b>Kapittel 7 Personskjemaer: relasjonens regissører . . . . .</b>	105
Hva er et psykologisk skjema? . . . . .	105
Personskjemaer . . . . .	106
Eleven med capsen bak frem . . . . .	107
Rollerelasjonsmodellen: Våre indre «kart» over relasjoner som styrer våre reaksjoner . . . . .	108
De vanligste modusene/rollene i personskjemaer . . . . .	110
Rollerelasjoner med lærer og eleven med capsen bak frem . . . . .	111
Mange potensielle rollerelasjonsmodeller for samme situasjon . . . . .	113
Ulike personskjemaer vekker ulike følelser og reaksjoner . . . . .	114
Egenskaper ved personskjemaer . . . . .	115
Konfigurasjoner av rollerelasjonsmodeller . . . . .	119
Oppsummering . . . . .	123
<b>Kapittel 8 Samspillkontrakter: den kognitive delen av personskjemaer . .</b>	124
Kjerneantakelser, hvis så-antakelser og automatiske tanker . . . . .	125
Samspillkontrakter . . . . .	130
Hvordan dannes kjerneantakelser og hvis så-antakelser som er en del av personskjemaene? . . . . .	132
Hvordan virker antakelsene og «samspillkontraktene» på oss? . . . . .	133
Oppsummering . . . . .	136

<b>Kapittel 9 Fire fenomener som kan skade relasjonen og øke skjevutviklingen.</b> . . . . .	137
Når det indre alarmsystemet slår seg på . . . . .	137
Ikke-bevisste usunne primærfølelser eller sekundærfølelser hos lærere . . . . .	141
Ikke-bevisst samspill og den nødvendige uttestingen . . . . .	142
Når umoden egenledelse mistolkes . . . . .	145
Hva gjør pedagogen for å navigere rundt de fire skjærene? . . . . .	146
Oppsummering . . . . .	146
<b>Kapittel 10 De følelsskadede barna.</b> . . . . .	147
Følelssreguleringsvansker: flukt, angrep og frysreaksjoner . . . . .	147
Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) . . . . .	148
Utviklingstraumer (Developmental Trauma Disorder) . . . . .	149
Dissosiasjon – et nøkkelbegrep for å forstå . . . . .	151
Traumatiske minner er ikke som andre minner . . . . .	153
Hva trenger de mest sårbare barna? . . . . .	154
Fem personskjematyper som er vanlige for de mest sårbare . . . . .	154
Hva kan læreren gjøre? . . . . .	158
Oppsummering . . . . .	160
<b>Kapittel 11 Positive følelser som gir vekst og utvikling</b> . . . . .	161
Hva er vitsen med positive følelser? . . . . .	161
Oppblomstring og vekst gjennom positive følelser og sinnstilstander . . . . .	162
Hva er flytfølelsen? . . . . .	163
Om å prise andre og ha noen å se opp til . . . . .	166
Verdighet, takknemlighet og beundring . . . . .	166
Positiv psykologi i skolen, noen viktige potensielle bivirkninger . . . . .	169
Oppsummering . . . . .	170
<b>DEL 2 Å BRUKE FØLELSER OG RELASJONEN TIL POSITIV ENDRING</b> . . . . .	173
<b>Kapittel 12 Følelssguiding: enkel følelshåndtering.</b> . . . . .	175
Følelssguiding utvikler selvreguleringsevne . . . . .	175
Følelssguide vs. tankeguide . . . . .	176
Vanlige hindringer for god følelshåndtering . . . . .	178
Fire oppdragerstiler . . . . .	180
Prinsippene for følelssguiding . . . . .	185
Eksempler på følelssguiding . . . . .	189

Eksempler på gode og dårlige følelsesresponsers . . . . .	194
Når eleven viser instrumentelle følelser . . . . .	195
Oppsummering. . . . .	196
<b>Kapittel 13 Følelsesutforskning: avansert følelseshåndtering . . . . .</b>	<b>197</b>
Hvorfor følelsesutforskning? . . . . .	197
Hva er følelsesutforskning? . . . . .	198
Endringsmekanismene i følelsesutforskning. . . . .	199
Å vurdere om tiden er moden for endring . . . . .	201
Eksempler på å endre følelser med følelser . . . . .	202
Koblingen mellom følelseshåndtering og rollerelasjoner. . . . .	203
Oppsummering. . . . .	204
<b>Kapittel 14 Følelsesutforskning: steg for steg . . . . .</b>	<b>205</b>
Eksempel på vellykket følelsesutforskning . . . . .	205
Å komme til følelsen . . . . .	208
Å forlate følelsen . . . . .	226
Oppsummering. . . . .	240
<b>Kapittel 15 Konkrete metoder som pleier og reparerer relasjoner. . . . .</b>	<b>241</b>
Følelsesfokusert kommunikasjon (empatisk bekreftelse). . . . .	241
Systematisk fremkalling og utforskning . . . . .	241
Stol-dialog for å bli ferdig med u avsluttede hendelser . . . . .	243
Stol-dialog for voksne for å utforske og forstå egne, sterke følelser rettet mot elever . . . . .	250
Følelsesfokusert konflikthåndtering – oppklaringsamtale med forsoning .	251
Følelsesfokusert grensesetting. . . . .	256
Oppsummering. . . . .	257
<b>DEL 3 Å UTVIKLE EGENLEDELSE MED VEKT PÅ FØLELSER. . . . .</b>	<b>259</b>
<b>Kapittel 16 Følelsenes rolle i egenledelse og målrettet problemløsning . .</b>	<b>261</b>
Følelser og fornuft. . . . .	261
Følelser og egenledelse. . . . .	263
Oppsummering. . . . .	266
<b>Kapittel 17 Tiltak som fremmer egenledelse og målrettet problemløsning .</b>	<b>267</b>
Impulskontroll . . . . .	268
Fleksibilitet . . . . .	271
Følelseskontroll . . . . .	273

Igangsetting. . . . .	276
Arbeidshukommelse . . . . .	278
Planlegging/organisering . . . . .	280
Orden . . . . .	283
Monitorering. . . . .	284
Oppsummering. . . . .	286
<b>VEDLEGG</b> . . . . .	287
Vedlegg 1 Trinnene i følelsesguiding . . . . .	289
Vedlegg 2 Behovene bak følelsene. . . . .	292
Vedlegg 3 Tips som fremmer relasjonsbygging . . . . .	293
Vedlegg 4 Vanlige roller i rollerelasjonsmodeller. . . . .	297
Vedlegg 5 Øvelser for å skru ned følelsesintensitet . . . . .	298
Vedlegg 6 Å være en god rollemodell for unge . . . . .	300
Referanser . . . . .	302
Stikkord. . . . .	309