

# Innholdsfortegnelse

Forord .....	11
<b>Innledning</b> .....	17
Om boken .....	17
I gode relasjoner verdsettes alle følelser, men ikke all atferd .....	18
Kort om følelser .....	19
Følelser – universalverktøyet som ikke brukes nok? .....	19
Følelseskompetanse som kjernekompetanse for pedagoger – hvorfor sette følelsene i sentrum? .....	20
Lærerens ansvar for å forstå egne følelsesreaksjoner og pleie relasjonen til elevene .....	21
Hva skiller en følelses- og samspillfokusert tilnærming fra en atferds- og elevfokusert tilnærming? .....	22
To eksempler på forskjeller mellom tilnærmingene .....	25
Følelsesguiding – hva er det? .....	26
Følelsesfokusert kommunikasjon er atferdshåndtering .....	27
Effekten av god følelseshåndtering .....	30
Målgruppen for boken .....	31
Innholdsbeskrivelse .....	31

## DEL 1 Å FORSTÅ FØLELSER OG RELASJONER

<b>Kapittel 1 Relasjonsbygging i skolen</b> .....	37
Relasjonsbygging .....	37
Hvorfor trenger vi en ny modell som synliggjør nyansene i lærer–elevrelasjonen? .....	38
En ny teoretisk modell .....	39
Ni egenskaper som former gode relasjoner .....	39
Relasjonsbygging har tre faser .....	42
Tre nivåer av relasjonskvalitet .....	43
Relasjoner preget av empati er følelsesregulerende og atferdsregulerende ...	45
Gode relasjoner styrker følelseskompetansen, som igjen styrker relasjoner ..	47
Hva sier forskningen om lærer–elevrelasjonen? .....	48
Oppsummering .....	52

<b>Kapittel 2 Følelseskompetanse og følelshåndtering</b> . . . . .	54
Følelseskompetanse, følelshåndtering og følelsesregulering . . . . .	54
Følelseskompetanse – fra litt ulike ståsteder . . . . .	58
Følelseskompetanse styrker rollene som autoritetsperson, kunnskapsformidler, kompetanseutvikler, rollemodell og følelsesguide . .	60
Oppsummering . . . . .	61
<b>Kapittel 3 Hva er følelser?</b> . . . . .	62
Affekter, følelser, emosjoner og sinnstilstander . . . . .	62
Egenskaper ved følelser . . . . .	64
Oppsummering . . . . .	71
<b>Kapittel 4 Utvikling av følelsesapparatet – fra primitive affekter til sammensatte følelser</b> . . . . .	72
«Følelshjernen»: utgangspunktet fra affektiv nevrovitenskap . . . . .	72
Utviklingen fra primitive affekter til grunnfølelser . . . . .	77
Samspill, følelser og selvregulering . . . . .	80
Oppsummering . . . . .	80
<b>Kapittel 5 Grunnfølelser og følelsseskjemaer</b> . . . . .	82
Grunnfølelser og følelsseskjemaer . . . . .	82
Grunnfølelsene våre: kjennetegn og betydning . . . . .	86
Interesse . . . . .	87
Glede . . . . .	88
Overraskelse . . . . .	89
Frykt . . . . .	90
Sinne . . . . .	91
Skam . . . . .	92
Skyld . . . . .	94
Tristhet . . . . .	95
Avsky/forakt . . . . .	96
Sjalousi . . . . .	97
Ømhet/hengivenhet . . . . .	98
Stolthet . . . . .	99
Oppsummering . . . . .	99
<b>Kapittel 6 Følelsene som venn eller fiende – om sunne og usunne former</b> . .	100
Følelsene som venn eller fiende – fire former . . . . .	100
Tilpasningsfølelser (primær sunn følelse) . . . . .	100
Allergifølelser (primær usunn følelse) . . . . .	101

Erstatningsfølelser (sekundærfølelser) . . . . .	102
Late som-følelser (instrumentelle følelser) . . . . .	103
Følelseskvaliteten på de fire følelsesformene . . . . .	104
Fire typer følelsesregulering . . . . .	108
Oppsummering . . . . .	110
<b>Kapittel 7 Personskjemaer: relasjonens regissører . . . . .</b>	<b>111</b>
Hva er et psykologisk skjema? . . . . .	111
Personskjemaer . . . . .	112
Eleven med kapsen bak frem . . . . .	113
Rollerelasjonsmodellen: våre indre modeller over relasjoner som styrer våre reaksjoner . . . . .	114
De vanligste modusene/rollene i personskjemaer . . . . .	116
Rollerelasjoner med lærer og eleven med kapsen bak frem . . . . .	117
Mange potensielle rollerelasjonsmodeller for samme situasjon . . . . .	120
Ulike personskjemaer vekker ulike følelser og reaksjoner . . . . .	121
Egenskaper ved personskjemaer . . . . .	122
Konfigurasjoner av rollerelasjonsmodeller . . . . .	125
Oppsummering . . . . .	129
<b>Kapittel 8 Samspillkontrakter: den kognitive delen av personskjemaer . . . . .</b>	<b>130</b>
Kjerneantagelser, hvis-så-antagelser og automatiske tanker . . . . .	131
Samspillkontrakter . . . . .	135
Hvordan dannes kjerneantagelser og hvis-så-antagelser som er en del av personskjemaene? . . . . .	138
Hvordan virker antagelsene og «samspillkontraktene» på oss? . . . . .	139
Oppsummering . . . . .	141
<b>Kapittel 9 Fire fenomener som kan skade relasjonen og øke skjevutviklingen</b>	<b>143</b>
Når det indre alarmsystemet slår seg på . . . . .	143
Ikke-bevisste allergifølelser eller erstatningsfølelser hos lærere . . . . .	147
Ikke-bevisst samspill og den nødvendige uttestingen . . . . .	148
Når umoden egenledelse mistolkes . . . . .	151
Hva gjør pedagogen for å navigere rundt de fire skjærene? . . . . .	152
Oppsummering . . . . .	152
<b>Kapittel 10 De følelsesskadede barna . . . . .</b>	<b>153</b>
Følelsesreguleringvansker: flukt, angrep og frysreaksjoner . . . . .	153
Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) . . . . .	154
Utviklingstraumer (Developmental Trauma Disorder) . . . . .	155

Dissosiasjon – et nøkkelbegrep for å forstå. . . . .	158
Traumatiske minner er ikke som andre minner . . . . .	159
Hva trenger de mest sårbare barna? . . . . .	160
Fem personskjematyper som er vanlige for de mest sårbare . . . . .	160
Hva kan læreren gjøre? . . . . .	164
Oppsummering. . . . .	165
<b>Kapittel 11 Positive følelser som gir vekst og utvikling . . . . .</b>	<b>167</b>
Hva er vitsen med positive følelser? . . . . .	167
Oppblomstring og vekst gjennom positive følelser og sinnstilstander. . . . .	168
Hva er flytfølelsen? . . . . .	169
Om å prise andre og ha noen å se opp til. . . . .	172
Verdighet, takknemlighet og beundring. . . . .	172
Positiv psykologi i skolen, noen viktige potensielle bivirkninger. . . . .	175
Oppsummering. . . . .	176
 <b>DEL 2 Å BRUKE FØLELSER OG RELASJONEN TIL POSITIV ENDRING</b>	
<b>Kapittel 12 Følelseguiding: Hvordan bruke følelser som kompass. . . . .</b>	<b>179</b>
Følelseguiding utvikler selvreguleringsevnen. . . . .	179
Følelseguide vs. tankeguide . . . . .	180
Vanlige hindringer for god følelshåndtering . . . . .	182
Oppskriften på følelseguiding . . . . .	184
Eksempler på følelseguiding. . . . .	190
Fire oppdragerstiler . . . . .	197
Eksempler på gode og dårlige følelseresponser . . . . .	202
Når eleven viser late som-følelser (instrumentelle følelser) . . . . .	204
Oppsummering. . . . .	205
<b>Kapittel 13 Følelseguiding som skaper ny identitetsfølelse . . . . .</b>	<b>206</b>
Hvorfor følelseguiding som skaper ny identitetsfølelse? . . . . .	206
Endringsmekanismene i følelseguiding som skaper ny identitetsfølelse. . . . .	208
Å vurdere om tiden er moden for endring . . . . .	210
Eksempler på å endre følelser med følelser . . . . .	210
Koblingen mellom følelseguiding og rollerelasjoner . . . . .	211
Oppsummering. . . . .	212

<b>Kapittel 14 Følelseguiding som skaper ny identitetsfølelse: steg for steg . . .</b>	<b>214</b>
Å komme til følelsen . . . . .	217
Å forlate følelsen . . . . .	236
Oppsummering . . . . .	249
<b>Kapittel 15 Konkrete metoder som pleier og reparerer relasjoner . . . . .</b>	<b>251</b>
En oppskrift på forsoning mellom voksen og barn . . . . .	251
Å beklage – en liten øvelse for å forberede seg til forsoningssamtale med elev . . . . .	252
Å se barnet innenfra – metode for å se elevens behov når følelsene er sterke . . . . .	253
Stol-dialog for å bli ferdig med uavsluttede hendelser . . . . .	255
Følelsesfokustert konflikthåndtering – oppklaringsamtale med forsoning . . . . .	262
Følelsesfokustert grensesetting . . . . .	266
Oppsummering . . . . .	268

### **DEL 3 Å UTVIKLE EGENLEDELSE MED VEKT PÅ FØLELSER**

<b>Kapittel 16 Følelsenes rolle i egenledelse og målrettet problemløsning . . . . .</b>	<b>271</b>
Følelser og fornuft . . . . .	271
Hva er egenledelse? . . . . .	273
Følelser påvirker egenledelse . . . . .	274
Oppsummering . . . . .	276
<b>Kapittel 17 Tiltak som fremmer egenledelse og målrettet problemløsning . .</b>	<b>277</b>
Impulskontroll . . . . .	278
Fleksibilitet . . . . .	281
Følelseskontroll . . . . .	283
Igangsetting . . . . .	286
Arbeidshukommelse . . . . .	288
Planlegging/organisering . . . . .	290
Orden . . . . .	293
Monitorering . . . . .	294
Oppsummering . . . . .	295

## VEDLEGG

Vedlegg 1 Trinnene i følelsesguiding . . . . .	299
Vedlegg 2 Behovene bak følelsene . . . . .	301
Vedlegg 3 Tips som fremmer relasjonsbygging . . . . .	302
Vedlegg 4 Vanlige roller i rollerelasjonsmodeller. . . . .	306
Vedlegg 5 Øvelser for å skru ned følelsesintensitet . . . . .	307
Vedlegg 6 Å være en god rollemodell for unge . . . . .	309
Referanser . . . . .	311
Register . . . . .	322