

Innhold

Forord	9
Innledning	11
Oppbyggingen av boka	12
Kapittel 1 Å møte elevene	15
1.1 Avspenningsmuligheter i skolen	19
Refleksjonsoppgaver	20
Kapittel 2 Integrering av emosjon og kognisjon	21
2.1 Inspirasjon fra nevrovitenskap	23
2.2 Hvordan kan vi forstå atferden?	24
Refleksjonsoppgaver	26
Kapittel 3 Sunne og mindre sunne spenningsmønstre ..	27
3.1 Emosjonenes kroppslige og kognitive funksjoner	31
3.2 Spennning og avspenning	35
Refleksjonsoppgave	39

Kapittel 4 Temperament	41
4.1 Temperamenter i klasserommet	46
4.2 Hva er egentlig temperament?	49
4.3 De ni dimensjonene i temperamentsteorien til Thomas og Chess	51
4.4 Temperamentsutfordringer i skolen	57
Refleksjonsoppgaver	60
Kapittel 5 Å kjenne igjen og forstå følelser og emosjoner	61
5.1 Forståelse av egne emosjoner	63
5.2 Erfaringer med emosjoner	66
5.3 Beskyttelse mot emosjoner	68
Refleksjonsoppgaver	70
Kapittel 6 Å forstå andre	71
6.1 Empati og sympati	73
6.2 Kognitiv, affektiv og somatisk empati	74
6.3 Ulike grader av empati	76
Refleksjonsoppgaver	77
Kapittel 7 Betydningen av å engasjere og aktivisere elevene	79
7.1 Vi må spenne for å avspenne. Det kan være behov for å være aktiv for å bli rolig	81
7.2 Avspenningsbehov	83
7.3 Betydningen av fysisk aktivitet	85
7.4 Behov for variasjon	87
Refleksjonsoppgaver	88

Kapittel 8 Å regulere emosjoner i ulike situasjoner	89
8.1 Emosjonsregulering	92
8.2 Emosjonsregulering og utvikling	93
8.3 Indre og ytre regulering	98
8.4 Kognitiv versus emosjonelt styrt regulering	102
8.5 Situasjonsbestemt regulering	104
8.6 Individuelle forskjeller i regulering	106
Refleksjonsoppgaver	108
Kapittel 9 Emosjoner og oppmerksomhet	109
9.1 Oppmerksomhet i møte med andre mennesker	110
9.2 Oppmerksomhet i undervisningen	111
Refleksjonsoppgaver	115
Kapittel 10 Avsluttende diskusjon. Hvordan kan vi forstå og møte elevene?	117
10.1 Fra korreksjon til positiv veiledning	122
10.2 Nye opplevelser som bryter med negative assosiasjoner	123
10.3 Oppsummering	124
Avsluttende refleksjonsoppgave	126
Referanser	127
Stikkord	135