

Distribueras med
tillstånd av Skolfamiljen
www.skolfamiljen.se



Trygghet
– grunden för
god inlärnin



Att flytta någons knapp är en sak man helt enkelt inte gör. Som en elev i årskurs 7 uttryckte det; Respekt! Knappen är en del av en själv!

Det krävs arbete för att en grupp ska fungera och må bra. Barngrupper är inget undantag. Ann-Charlotte "Lotti" Eriksson är rektorn som valt att emotionell träning ska löpa som en tråd genom hela arbetsdagen.

TEXT PETRA SUNDQVIST FOTO JESSICA NYSTRÖM

>> På magnettavlan sitter Glader, Smiley, Spionen och Vrålankan, namn som barnen själva röstat fram på de olika ansikten som symboliserar känslor. Tindra och Ronja, som går i tvåan, berättar ivrigt vilka känslor som tillhör de fyra olika symbolerna.

– Hos Vrålankan är det till exempel känslor som jättearg, att man vill skrika av ilska och hos Spionen är det mer att man känner sig utanför. Smiley är när livet leker och man är jätteglad och Glader är när allt är okej och bra.

Nu sitter klassen och ritat och nästan alla barn har satt sin magnet i hörnet där Smiley finns. Magneterna och tavlan med symbolerna ska inte förväxlas med "Glad – Ledsengubbar" på den nivå vi kan se när yngre barn ska fylla i lappar om trivsel i skolan, eller när vi ska trycka på en knapp utanför kassan på varuhuset om vi är nöjda eller inte.

– Varje symbol på magnettavlan står för väldigt många olika känslor, berättar Ann-Charlotte "Lotti" Eriksson, rektor för Tosteröenhetens skolor i Strängnäs. Läraren har jobbat systematiskt tillsammans med eleverna om känslor som de tycker

hör ihop med respektive symbol. Arbetet börjar alltid i mindre grupper och övergår sedan till gemensamma samtal och diskussioner med hela klassen.

I SKOLAN

Det hela bygger på Förändringens fyra rum, en modell framtagen av psykologen Claes Janssen och som är tänkt att lära oss att bli medvetna om, och hantera, våra reaktioner kring just förändringar.

I modellen, som bland annat används inom företag och organisationer, har rummen andra namn. Nöjdhet, Censur, Förvirring och Inspiration/ Förnyelse. Enkelt förklarar handlar det om hur vi känslomässigt förflyttar oss mellan dem. Det finns alltså en hel teori som är en viktig grund för de olika rummen. Ulla Janssen tog sin makes modell och använde den i sitt arbete som lärare i en klass med 8-åringar. Det visade sig vara ett bra sätt att arbeta med känslor och trivseln i klassen ökade markant.

– När jag kom till den skolan arbetade man med "Fyrarum-maren" både i arbetslagen och med eleverna, berättar Lotti.



När jag sedan blev rektor för den här enheten var det självklart för mig att införa arbetssättet och utbilda lärarna i modellen.

EQ

Barnens fyrarummare handlar om emotionell träning, att lära sig att känna efter och fundera över vad man känner och varför. Det är också ett sätt att tala om hur man känner i just den här stunden, vilket visat sig vara viktigt.

– Om en elev flyttar ner sin magnet frågar läraren om den vill berätta varför den känner som den gör och man kan prata om det. Men det är inte alltid eleven vill, då måste man respektera det. Många gånger räcker det faktiskt att få markera sin känsla och på så sätt visa alla vad man känner.

Lotti berättar om en elev som hade svårt att koncentrera sig

och som ofta hade ett stökigt beteende i klassrummet.

– Vid ett tillfälle hade eleven och läraren en diskussion om frukt på lektionen. Klassen hade gemensamt bestämt vad som skulle gälla men den här dagen ville inte eleven hålla sig till det.

”Det här är saker som påverkar trygghet och trivsel i klassrummet väldigt konkret.”



FAKTAN

>> Förändringens fyra rum® är en teori om förändring, utveckling och stabilitet. Fyrarummaren i skolan™ är ett koncept inom ramen för Fyrarummaren® som bygger på samma vetenskapliga teoribildning.

>> Läraren och eleverna jobbar systematiskt med känslordet som passar ihop med de fyra olika ansiktena och barnen blir väl bekanta med alla orden som används.

>> Barnet lär sig att känna efter hur det mår i olika situationer och fundera över varför det är så. Det handlar om vardagliga situationer som är just nu: Hur känner du dig efter matteprovet, efter rasten och så vidare.

>> Barnen lär sig att tänka på hur kompisarna mår och varför. Ökar den empatiska förmågan.

”De är väldigt uppmärksamma på om någon satt sin magnet på den nedre delen.”

Efter en diskussion gav eleven med sig men gick fram till tavlan och flyttade ner sin magnet till rummet med arga känslor. När det var gjort satte sig eleven och arbetade. Vi vuxna är övertygade om att om inte möjligheten med tavlan hade funnits då hade frustrationen tagit sig i uttryck under lektionen för den här eleven. Det finns många exempel på att det blir ett lugnare klassrumsklimat.

Det blir också ett helt annat utgångsläge om två elever har kommit ihop sig om något på rasten. Det är en situation där det är klassiskt att hamna i diskussion vem som gjorde vad och vems ”fel” det var.

– Men frågar vi istället om känslan så får vi en helt annan ingång till att prata om det som hänt.

PÅ RIKTIGT

Det som Lotti gillar med den här metoden är att det handlar om verkliga känslor ”här och nu”. Annars är det vanligt i arbetet med känslor att man utgår från en fiktiv händelse. En annan fördel är också att tavlan och de personliga magneterna finns där hela tiden. Det gör att arbetet med känslor är levande, det är inte ett schemalagt ämne.

– En annan sak är också att det blir tydligt bland klasskompisarna hur alla mår. De är väldigt uppmärksamma på om någon satt sin magnet på den nedre delen. Det blir därför ett naturligt sätt att träna och utveckla de empatiska förmågorna. Det här är saker som påverkar trygghet och trivsel i klassrummet väldigt konkret.

Just det faktum att gruppen bygger upp sina egna rum med känslor gör att modellen passar för de flesta oavsett ålder eller förmåga att kommunicera känslor på andra sätt. Även de äldre eleverna uppskattar det här sättet att arbeta och är väldigt seriösa med det. Däremot har det varit lite svårare att få lärarna till dem att jobba konsekvent med modellen.

– Men jag ger mig inte, det här är inte valbart. Alla har fått utbildning och det är så här vi ska arbeta nu. Det finns bara fördelar, både på individnivå och på gruppnivå. <<