

Å utforske elevens følelser

PSY
KOL
OGI



Fallmyr viser hvordan elever sammen med læreren kan bruke prinsipper fra emosjonsfokusert terapi for å forstå sine følelser.

ANMELDT AV

Kjell Totland

PUBLISERT **4. januar 2018**



**Øyvind Fallmyr, Følelshåndtering og
relasjonsbygging i skolen. En
emosjonsfokusert tilnærming,
Universitetsforlaget, 2017. 320 sider**

JEG VIL TRO at de fleste som har kjent på den oppgaven det er å bidra til at elever i grunnskolen skal kunne få et best mulig utbytte av undervisningen og kunne utvikle seg videre som mennesker, vet hvilke utfordringer det her er snakk om. Dette gjelder ikke minst i ungdomsskolen, der vi møter elever i puberteten med sin lukkethet og utilgjengelighet. Jeg skal ikke legge skjul på at jeg opp gjennom årene ikke alltid har vært like begeistret for tiltak i skolen som har fokusert så mye på atferd at det har gått på bekostning av å ta hensyn til, og ta på alvor, elevens faktiske følelser, spesielt når atferdsvansker har blitt gjort til et moralsk anliggende. Med denne bakgrunnen har det vært en glede å lese boka til Øyvind Fallmyr.

Bokas tema er å hjelpe elever med å finne fram til hva de «egentlig» føler i situasjoner der uhensiktsmessige følelser og handlinger står i veien, og videre hjelpe dem med å finne fram til noe mer konstruktivt. Fallmyr gjør her et skille mellom primære sunne grunnfølelser (som interesse, glede og ømhet/hengivenhet, stolthet og overraskelse) og primære følelser, som, avhengig av kontekst kan være både positive og negative (f.eks. frykt, sinne, forakt/avsky, skam, tristhet). I møte med elever med ulike problemer er det imidlertid sekundære følelser, eksempelvis avmakt, uro, opprørthet, angst, bekymring, håpløshet, irritabilitet, skyldfølelse og depresjon, de viser fram. Skolens oppgave blir derfor sammen med eleven å utforske disse følelsene, gjennom en prosess der eleven først blir oppmerksom på sine sekundære følelser, dernest sine underliggende grunnfølelser, dernest vurderer om disse er sunne eller usunne, og i neste omgang finner et mer hensiktsmessig mønster.

Boka gir meg her assosiasjoner til Søren Kierkegaard og «kunsten å hjelpe», de gode rådene fra Thomas Gordon («Skal vi snakke om det?»), og, ikke minst, bøkene til Carl Rogers.

Emosjonsfokusert hverdag

Fallmyr greier her å overføre prinsippene fra emosjonsfokusert terapi til skolens hverdag ved å vise hvordan pedagogisk personale kan drive følelserutforskning sammen med eleven. Min erfaring gjennom PP-tjenesten er at noen pedagoger (og også assistenter!) er de reneste naturtalenter. De har en genuin og god relasjonskompetanse og viser en respekt, empati og følsomhet som får dem intuitivt til å gjøre «det riktige» i sitt daglige møte med elever. Men det gjelder dessverre ikke alle pedagoger. Fallmyr legger heller ikke skjul på at dette kan være en vanskelig og krevende oppgave. Men det kan læres. Han henviser her til den kjente uttalelsen fra Jens Bjørneboe om at lærerens egentlige fag er å like elever og være glad i dem (s. 15). Men han har laget en forbedret vri, der han bytter ut «å like og være glad i» med «å tåle barnets følelser, og gi mening til dem og de atferdsreaksjonene de skaper» (s. 35).

Hva er så pedagogens konkrete oppgave? I første omgang snakker Fallmyr om relasjonsbygging: For som han sier (s. 46): «... relasjonskompetanse synes å være bærebjelken for både faglig og sosial utvikling hos eleven», noe han underbygger ved henvisning til forskning knyttet til lærer–elevrelasjonen (John Hattie og flere andre). Og når det gjelder relasjonskompetanse, diskuterer han temaer som å tilsidesette sine egne forutinntatte oppfatninger, tolkninger og normative forventninger, og tendensen til å forlate det følelsesmessige perspektivet og bare se på atferden med vekt på grensesetting og atferdskorrigerer. Han skriver også om den tendensen mange (meg selv inkludert) har til å gi «gode råd» og trekke konklusjoner om tiltak før eleven selv har fått nødvendig tid til å bli kjent med sine grunnleggende følelser og alternative valg. Tålmodighet blir derfor viktig. Man kan som kjent ikke dytte en elv.

Hverdagslige eksempler

Som en del av denne prosessen skriver Fallmyr om egenskaper som ærlighet og anerkjennelse, det å ha evnen til å lytte og evnen til å håndtere elevens følelsesuttrykk på en nennsom og respektfull måte. Både når det gjelder relasjonsbygging og følelseshåndtering, viser han til mange konkrete eksempler som han sier er anonymiserte. Men de er også hentet ut fra virkeligheten, og det tror jeg ham på. Her er et eksempel på hvordan lærerens (kanskje ubevisste) spontane valg i møte med elever både kan bygge opp og bryte ned en relasjon (side. 42):

«En lærer bestemmer seg for å bedre klassemiljøet og relasjonene til eleven ved å håndhilse på alle i døra i første time. Eleven Hans nekter å håndhilse og går bare forbi. Hva gjør læreren da? Påpeker unnvikelsen helt nøytralt («Vil du ikke håndhilse»)? Insisterer på at han skal hilse og lar de andre vente til han han hilser («Nå vil jeg at du skal hilse, Hans»)? Overser det? Tar tak i hånden og tvinger eleven til å hilse? Spøker det bort?»

Dette eksemplet viser også at det å bygge en god relasjon ikke bare dreier seg om å sitte ned og ha enesamtaler med elever, men også om å være oppmerksom på hverdagen i klasserommet og hva som skjer når man møter en elev i forbifarten, og hvordan elever i ulike settinger trekker raske konklusjoner om lærerens elevholdning og fokus. Og noen ganger kan starten være så enkel som å spørre en elev hvordan vedkommende «egentlig» har det, kort og godt bry seg.

«Bokas tema er å hjelpe elever med å finne fram til hva de «egentlig» føler i situasjoner der uhensiktsmessige følelser og handlinger står i veien»

Her er to eksempler på dette med følelseshåndtering: Når en elev sier «Dumming!» til læreren, og lærerens umiddelbare svar er: «Jeg finner meg ikke i at du snakker sånn til meg!», og kanskje i tillegg omtaler eleven som «frekk», viser det at læreren er mest

opptatt av sin egen følelse av å være krenket, og at elevens atferd er uønsket og må korrigeres med tilsnakk, eventuelt kjeft. Alternativet er da å ha et positivt ønske om å finne ut av hva som egentlig ligger bak det eleven sa, og, om det skulle vise seg nødvendig, også kunne innrømme og beklage egne feil. Og hvis en elev tilsynelatende «utfordrer» ved å si: «Du kan jo ingen ting om det du underviser i, du», vil en passende reaksjon da være å si: «Jeg kjenner meg ikke igjen i det du sier, men det hender da at jeg også blir usikker», og dermed invitere eleven inn i en følelsesutforskning (s. 145).

Velkommen til Freud

Å være en følelsesguide for elever handler også om å få elever i tale blant annet om følelser og kroppslige reaksjoner. Den som har erfaring med å snakke med ungdommer, vet hvor vanskelig det kan være. Mange pedagoger kommer derfor ikke lenger enn at de straks gir opp, og kanskje til og med gir en dårlig nonverbal tilbakemelding og bekræftelse på avvisning ved f.eks. å riste på hodet når eleven møter dem med de klassiske utsagnene: «Jeg vil ikke tenke på det», «Jeg husker ikke», «Alt har vært bra», eller som jeg selv har hørt noen ganger: «Og hva så?», «Hold kjeft» eller «Det dr ... jeg i». Men dette dreier seg om å kunne møte elever med et psykodynamisk perspektiv der man er innforstått med at både en selv og eleven kan benytte seg av de klassiske forsvarsmekanismene når følelsene blir for overveldende. Jeg ønsker Freud velkommen til skolen!

Fallmyr trekker fram eksempler på god og dårlig følelseshåndtering, og faren med å stigmatisere elever. Han trekker inn bruk av rollespill, læreren som rollemodell og hvordan man konkret kan gå fram for å ikke bare å utvikle, men også reparere relasjoner. Han knytter temaet til hjernens funksjoner. Og han tar også opp situasjonen til elever som i særlig grad strever med egenledelse (dvs. eksekutive funksjoner) og impuls kontroll, og nevner her konkret traumatiserte barn og barn med tilknytningsforstyrrelser. Selv savnet jeg nok her er mer grundig omtale spesielt av barn innenfor autismespekteret og barn med AD/HD-relaterte vansker, som også strever med oppmerksomhetsregulering, impuls kontroll og egenledelse. Men med en bok på 300 sider er det også forståelig at det ikke er alt man kan omtale like grundig.

Tid til å møtes

Etter å ha lest denne boka er min konklusjon at pedagogisk personale må få økt sin kompetanse på dette temaet. De må ha tid og rom til å møte elever «der-og-da». Og i løpet av et skoleår må de få frigjort tid til regelmessige individuelle elevsamtaler, noe som burde være like selvfølgelig som at vi voksne har regelmessige medarbeidersamtaler på vår arbeidsplass. Boka bør leses av alle pedagoger, og den bør være en naturlig del av pensum ved institusjoner som utdanner lærere i Norge. Også foreldre vil kunne ha nytte av å lese en slik bok.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 1, 2018, side 60-62

ANMELDT AV

Kjell Totland, psykolog i privat praksis, tidligere ansatt ved Hurum PPT, Asker PPT og Torshov Kompetansesenter