

SKOLE UDEN SKÆLDUD

Oplæg v. Mette Thor Jørgensen

Kontakt: mette@louiseklinge.dk

Dette dokument indeholder hovedpointerne fra oplægget ”Skole uden Skældud” og links til inspiration:

INSPIRATION

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/SkoleUdenSkældud>

PODCAST om veje til mindre skældud:

<https://stemmerfraskolen.podbean.com/e/sk%c3%a6ldud/> (i de sidste 30 minutter gennemgås tretrinsraketten 'Vær rolig. Vær nysgerrig. Vær hjælpsom.')

<https://www.alenkaer.dk/podcast/2020/5/28/skld-ud>

HJEMMESIDE: <http://www.xn--skoleudensklud-71b.dk/>

LÆS BOGEN: <https://www.dafolo-online.dk/bestil-bøger-og-tryksager-direkte-i-vores-onlinebutik/nyheder-skoleområdet-skole-uden-skældud-8023>

6 FILM om lærerens relationskompetence:

<http://www.filmkompagniet.dk/relationskompetence-tre...>

HOVEDPUNKTERNE FRA OPLÆGGET:

Hvorfor overhovedet beskæftige sig med veje til mindre skældud?

Mange børn får skældud, selvom det er det værste de ved. Og mange lærere og pædagoger skælder ud, selvom de ikke ønsker det.

Skældud har en negativ betydning for børn og unges:

- mentale sundhed
- indbyrdes relationer
- relationer til lærere og pædagoger
- deltagelse i undervisningen
- fremtid - og skældud skaber modstand.

”Undersøgelser har vist, at børn, der i skolen oplevede disciplin eller kontrolmekanismer, som byggede på frygt, eller som oplevede manglende interesse og omsorg fra lærerens side, var i risiko for langsigtede konsekvenser som depression og lavt selvværd” (*Baldry & Winkel, 2004; Hyman, 1995*).

Skældud påvirker lærere og pædagogers arbejdsglæde:

Når man selv skælder ud:

”Man er jo ikke selv stolt efter sådan en situation”

”Jeg bliver enormt ked af det og kan føle mig utilstrækkelig.”

”Ødelægger min motivation og engagement”

”Det påvirker min personlighed negativt, skaber en spiral af negative tanker om mig selv og mine evner.”

”Skældud er det værste jeg ved”

Når man ser andre skælde ud:

”Jeg føler ofte, at det er et overgreb og forsøger at aflede”

”Det er ubehageligt, fordi jeg ved, at det ikke er rart for nogen af parterne, når der skældes ud.”

”Jeg bliver ked af det på barnets vegne og tænker, at der må kunne findes en anden måde”

Definition på skældud:

”give sin vrede, modvilje, utilfredshed med hensyn til person eller forhold udtryk i voldsomme (ofte ubeherskede), bebrejdende eller nedsættende ord; bruge stærkt bebrejdende eller nedsættende, fornærmende ord om en eller noget; især: tiltale en person med sådanne ord.”
(*Ordbog over det danske sprog*)

”Skældud kan defineres som at udtrykke sig på en uvenlig måde uden hensyntagen til den andens perspektiv”.
(*Skole uden Skældud – hvorfor og hvordan*)

Fætre og kusiner....(rulle øjne, anspændt kropssprog, hviske vredt osv.)

Hvor mange skælder ud?

82% af lærere og pædagoger skælder ud og 18% skælder ikke ud.

Hvor mange får skældud?

DCUM, skoleåret 2014/2015 - 54.439 børn har svaret:

I 0.-3. klasse oplever over halvdelen at få skældud tit (5 procent) eller nogle gange (50 procent).

I 4.-6. klasse oplever over en fjerdedel at få skældud altid (1 procent), tit (3 procent) eller nogle gange (22 procent).

I 7.-9. klasse oplever knapt en fjerdedel at få skældud altid (1 procent), tit (3 procent) eller nogle gange (19 procent).

Skældud påvirker alle børn i rummet:

”Jeg vil bare væk fra det sted”

”Man bliver stille og har ikke lyst til at sige noget”

”Det påvirker mig, fordi nogen kommer til at græde”

”Jeg lader bare være med at høre efter”

”Jeg bliver irriteret uden at vise det selvfølgelig”

”Jeg tænker, at læreren skulle lade være med at skælde ud”

Undersøgelser viser:

”De elever, der oplevede et læringsmiljø præget af dårlig stemning og manglende Anerkendelse, giver generelt udtryk for at være mindre motiverede i timerne og at kede sig mere”
Eva i rapport til UVM, 2017

90% af 2.000 unge i udskoling lærer mere, hvis der er god stemning
Undersøgelse om trivsel og læring i skolen, Børnerådet 2013

97% af 616 elever på mellemtrinnet og i udskoling mente, at det vigtigste for deres lyst til at lære var: ”Når der er engod stemning i klassen.”
Undersøgelse af børns læringslyst, Egmont Fonden 2013

Piger og drenge i 3. - 7. klasse om skældud:

”Så tør man ikke række hånden op og sige, man ikke har forstået det”

”Man får det så dårligt, at man overvejer at løbe hjem”

”Når han bliver sur, fx en torsdag i 1. og 2. time, så tænker jeg bare ‘Hjælp mand, jeg har haft ham to timer, og jeg har allerede stress på.’ Nogle gange sker der nogle rigtig dårlige ting, og så bliver man ved med at tænke på dem. Og det er ligesom om, man stresser – til sidst siger man bare ‘GÅ’ til alle, og når jeg så kommer hjem, så sover jeg bare.”

”Man har lyst til at skrige!”

”Så koncentrerer man sig ikke så’n rigtig”

”Jeg lærer ikke noget af skældud, men bliver kun bange”

Dreng i 7. klasse

Belgisk studie, 2008:

Børn, der i begyndelsen af et skoleår bliver skældt ud for uhensigtsmæssig adfærd, har mere af den adfærd når man kommer til slutningen af skoleåret.

Biologiske og psykologiske årsager til skældud

- *Og hvorfor skældud skaber modstand*

#1) Kroppens trussels-respons aktiveres

Det kan være svært at bevare roen i konfliktsituationer eller situationer, hvor man føler sig presset, fordi kroppens trussels/stress-respons bliver aktiveret. Amygdala aktiverer kroppens alarmberedskab. Amygdala er to små mandelformede 'alarmklokker' i hjernens følelsesmæssige del, der konstant scanner omgivelserne for farer. Når amygdala aktiveres flyttes fokus fra den forreste del af hjernen til den bagerste del af hjernen, og der sendes kortisol og dopamin ud i kroppen.

Tryk og glad: Forreste del af hjernen aktiveres (empati, rationel tankegang, konstruktive løsninger, nysgerrighed, keglesyn)

Truet og bange: Bagerste del af hjernen aktiveres (Frygt, flugt, "overlevelse", tunnelsyn)
Kortisol udskilles: Er først stabiliseret efter 3-4 timer. Påvirker leg og læring negativt.

#2) Reciprocitet – en samspilsmekanisme (socialpsykologi)

"Det du gi'r får du igen" - både med positivt og negativt fortegn. Når vi føler os "status-truet" eller føler os uretfærdigt behandlet er det et menneskeligt instinkt, at vi "giver tilbage" eksempelvis i form af skældud.

#3) Bandwagon effekten (socialpsykologi)

Vi følger flertallet. Bliver vi en del af en kultur, hvor der skældes ud, er der stor sandsynlighed for, at vi selv begynder at skælde ud.

#4) Kulturelt

"Skældud skal der til. Sådan har det altid været"

#5: Afmagt

"Jeg ved godt, at skældud ikke er godt, men jeg når så hurtigt mit metodeloft og mærker afmagt:

Hvad skal jeg så gøre for at oprette den kontrol, man gerne vil have?

Jeg tror, at mange oplever at stå i en situation, hvor de ikke er forberedt på at komme ud.

Eksempelvis stod der på et tidspunkt seks børn på et bord, og de ville bare ikke ned.

Så prøvede jeg en hel masse. Hvad virkede? Skældud. Jeg følte, at jeg var nødt til det, men jeg hadede mig selv for det, for jeg har ikke lyst til at være en sur kælling. Men børnene skal jo også vide, at jeg mener, hvad jeg siger. På læreruddannelsen havde vi alt for få timer i specialpædagogik, hvor vi kunne tale om, hvordan vi håndterer de børn, der falder uden for rammen: Hvordan gør jeg det her? Hvordan omsætter jeg teori til praksis? Hvad siger jeg? Gode tricks. Det råd, jeg fik fra mine nye kolleger, var, at jeg skulle køre børnene stramt og så løsne op – den omvendte tragte."

Nyuddannet lærer

#6) "Power Paradox"

Følelsen af magt får empati til at dale. Et stort og komplekst ansvar, der kræver overblik, mindsker vores empati. Spejlneuroners aktivitet daler. Spejlneuroner er de nerveceller, der hjælper med til, at man kan sætte sig i den andens sted.

#7) Hvorfor skældud skaber modstand

Selvbestemmelsesteorien (Kinderægget) - De tre psykologiske behov: Autonomi, samhørighed og kompetence. Når de ikke understøttes skabes modstand – børnene får lyst til at gøre det, de ikke må. Og lytter mindre efter, hvad de voksne beder dem om. Negativ reciprocitet aktiveres, stress-responsen aktiveres, fokus i den bagerste del af hjernen. Børnene siger bl.a:

"Hvis man bare får skældud, så bliver man ophidset, og man tænker: 'Luk røven, lortekælling!' Og

man får lyst til at gøre lige det modsatte.” Pige i 8. klasse.

”Jeg kan finde på at svare tilbage. Man vil gerne sige til dem: ’Du er ikke vores forælder, du bestemmer ikke over os!’ Så kan man godt blive lidt flabet, men det er, fordi det er ret voldsomt, føler jeg, når jeg bliver skældt ud. Så synes jeg, at de siger nogle ting, der er ret voldsomme.” Pige i 3. klasse.

#8) Rammerne

Rammerne kan presse os, så vi hurtigere kommer til at skælde ud:

28 børn til én voksen...

Inklusionslov...

Flere undervisningstimer...

Mange møder....

Piger og drenge fra 3. – 7.klasse fortæller om, når der ikke skældes ud:

”Jeg har meget respekt, hvis en lærer ikke skælder ud, men siger tingene på en pæn måde og lytter til eleverne”

”Vi lærer mest i de timer, hvor læreren ikke er sur”

”Ja, man kan være mere rolig og respekterer læreren og klassekammeraterne.”

”Vi har en lærer, som ikke skælder ud, og det går meget bedre i timerne end i dem, hvor de skælder ud.”

”Man får meget mere lyst til at gøre det, man bliver bedt om.”

Citat om vigtigheden af godt humør og god stemning:

”Der er god grund til, at børn bedst kan lide, når de voksne er i godt humør og bidrager til en god stemning. Positive følelser hos mennesker fremmer nemlig blandt andet empati, venlighed og hjælpsomhed samt kognitiv formåen som kreativ tænkning og at kunne se løsnings-muligheder. Desuden gør positive følelser os i stand til at værdsætte andre mennesker og til at samarbejde med dem. Og så mindsker de stress”

Skole uden skældud

(Lyubomirsky & Layous, 2013; Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014).

TRETRINSRAKETTEN

Vær rolig - Vær nysgerrig - Vær hjælpsom

METODEN VIRKER FORDI:

Du holder trusselsresponsen i ro.

Du aktiverer positiv reciprocitet.

Du annullerer ”Power paradox” og ”band wagon”.

Du understøtter de tre psykologiske behov (autonomi, kompetence og samhørighed).

Du skaber nye automatreaktioner, der afløser skældud = mindre skældud → bedre stemning → mere læring → bedre trivsel.