



PowerPoint-material:

ARBETSRO I KLASSEN

– respekt och samarbete

UTMANINGAR

Eleven stör undervisningen och vill ha ständig uppmärksamhet.
Likgiltighet och dålig prestation
Nedvärderande, arrogant och aggressivt beteende
Skolpersonalen känner frustration och maktlöshet
Hur är din egen inställning gentemot utmaningar?

BEKRÄFTANDE SAMTAL FÖR SJÄLVINSIKT OCH MOTIVATION

Mänskliga rikedomar och hämningar – hälsa och ohälsa
Hur bemöta osäkerhet, rädsla, ilska, skam, missnöje, avstängdhet...
Bekräftande samtalsmetod och inre spegling
Inte kontroll utan kontakt

ARBETSRO OCH SAMARBETE GENOM GEMENSAMT ANSVAR

Hur organisera klassen för gemensamt ansvar
Samarbetsregler och s.k. goda konsekvenser
Hur förebygga och bemöta störande beteende och mobbing

HUR BEHANDLA EGEN STRESS

Uppfostran kan vara förtryckande eller frigörande - vad känner du?
Stressymptom är nyttiga varningssignaler – ta vara på dem

Grundtankar *Det du ser hos andra finns hos dig själv på något sätt.*

Det du gör med andra, gör du med dig själv i ditt inre.

Människan är sin medvetenhet. Ansvar är frihet.

Det onda kan botas bara med det goda. Kärlek är livets grundkänsla.

Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet i beslutfattandet.

Conscientia Institutet

Sverige, Handelsvägen 24, 12232 Stockholm, +46-8-395187

Finland, Harjutori 10 A 14, 00500 Helsingfors, +358-40-5310664

Brasilien, Rua Cayowaa 849, 05018-001 São Paulo, +55-11-991892934

www.conscientia.se, info@conscientia.se

ARBETSRO I KLASSEN

- respekt och samarbete

CONSCIENTIAMETODEN

www.conscientia.se

UTMANINGAR

- Ständigt behov av andras uppmärksamhet
- Störande beteende
- Likgiltighet, brist på motivation, dålig självkänsla
- Arrogans, anse sig stå över alla regler
- Nedvärdering, verbala och fysiska aggressioner, mobbning
- Konflikter, bråk, motstånd, ilska, raseriutbrott, rädsla, tystnad
- Konstant missnöje, krav
- Allmänt kaos
- Egen frustration, maktlöshet och stress

GANSKA VANLIGT SÄTT ATT MÖTA UTMANINGEN

- "Tyst nu, gör inte så. Gör så här!" – uppmärksamhet på problem.
- "Om du bara vill, kan du..."
- Kritik, betygssättning, beröm, skäll
- Konkurrens, premier, fördelar, medaljer
- Straff, förnedring, uteslutning
- Krav på att barnen ska bete sig som vuxna.
- Föräldrar/lärare känner missnöje, irritation, ilska, avvisande.
- Föräldrar/lärare med "kvävande kärlek".

NÅGRA SLUTSATSER

- Ont kan endast botas med gott (att förhindra ond handling och medvetandegöra angriparen).
- Känslor som ödmjukhet och kärlek är förutsättningen för att kunna behandla problem.
- Arbeta alltid för något gott och vackert (jämlighet, rättvisa, solidaritet...). Kämpa inte emot någonting.

NÅGRA PRINCIPER OM MEDVETEN UPPFOSTRAN

- Ge inte makt till problem
- Ta kontakt – respektera känslor
- Förstärk det goda hos alla
- Skapa gemenskap – samarbete
- Bemöt din egen stress

Referensram:
MÄNNISKAN OCH
GEMENSKAPEN

PSYKOSOMATIK – PSYKET STYR FYSIOLOGISKA PROCESSER

The diagram shows a human head in profile with three sections: 'MEDVETENHET' (consciousness) at the top, 'VILJA' (will) in the middle, and 'KÄNNER' (feels) and 'FÄRNER' (fears) at the bottom. Below the head, 'ANDLIGA HANDELNINGAR' (mental actions) lead to 'FYSIOLOGISKA AKTIVITETER' (physiological activities), which include 'NEUROLOGISKA' (neurological), 'HORMONELLA' (hormonal), and 'IMMUNOLOGISKA' (immunological). These activities lead to 'REAKTION/BETEENDE/HANDLING' (reaction/behavior/action).

Arga dör i förtid

Att bli arg är bara sestet. Det rensar hjertet. Och om vi bara släppte loss och blev förtärande skulle vi alla må så mycket bättre... Eller?
 -Får säga två amerikanska forskare som i separata studier har visat att stress är en av de största orsakerna till sjukdomar som i sig själva inte är farliga, men som tillsammans med mat och rökning kan leda till hjärtinfarkt, cancer och diabetes.

Illustration: A man with a surprised expression, arms outstretched, standing in a doorway. Text: 'ARTORBLADET Ömning 20/10/15 s. 101' and 'Foto: LARS ROSENQVIST'.

MÄNNISKAN - ELEVEN VILL BLI SEDD, ACCEPTERAD OCH RESPEKTERAD:
 i sina känslor
 i sina handlingar
 i sin helhet

FÖR DEN ARGA/RÄDDA ÄR DET VIKTIGARE ATT BLI RESPEKTERAD I SIN KÄNSLA ÄN ATT FÅ SIN VILJA IGENOM

The diagram is identical to the one in the first block, showing the flow from consciousness to physiological activities and then to reactions/behaviors.

- **ANSVAR = FRIHET: TOTAL FRIHET ATT KÄNNA, BEGRÄNSAD ATT HANDLA**
- **ALLT VAD JAG SER HOS DEN ANDRA FINNS I MIG SJÄLV PÅ NÅGOT SÄTT**
- **DET JAG GÖR GENTEMOT ANDRA, GÖR JAG MED MIG SJÄLV INOM MITT INRE**
- **MÄNNISKAN ÄR SIN MEDVETENHET**
- **ONT KAN ENDAST BOTAS MED GOTT**
- **JÄMLIKHET LEDER TILL GEMENSAMT ANSVAR**

KALLE FÖRSÖKER SÅRA LENA

LENA REAGERAR MED INSIKT OM ATT KALLE FÖRST OCH FRÄMST SÅRAR SIG SJÄLV:

- **Kalle till Lena: Du är en idiot.**
- **Lena: Kalle, det låter som att du kränker dig själv.**

KALLE FÖRSÖKER SÅRA LENA

DE NÄRSTÅENDE REAGERAR MED GEMENSAMT ANSVAR:

- **Kalle till Lena: Du är en idiot.**
- **Maija bredvid: Kalle, det låter som att du sårar dig själv.**
- **Mats: Jag tror samma sak, att du förringar dina kunskaper.**
- **Ulla: Kalle, vad känner du?**

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR OCH HÄMNINGAR

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR - essentiella förmågor och talanger	HÄMNINGAR – attityder som förvränger/förhindrar rikedomar och möjligheter
1 Sinnesförmåga	1 Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...)
2 Minnesförmåga	2 Censur, attityd att förtrycka medvetenhet – kamp eller flyktattityd
3 Intuition	
4 Kärlek, glädje...	3 Idealisering
5 Ansvarskänsla, mod, initiativ...	
6 Kreativitet	- perfektionism - storhetsmani - gränslöshet
7 Bedömningsförmåga	
8 Etniskt sinne	
9 Estetiskt sinne	4 Missunnsamhet, avundsjuka
10 Självdisciplin	
11 Inlärningsförmåga	5 Egocentricitet
12 Talanger	
13 Fysiska förmågor	
HÄLSA/BALANS/DET GODA	SJUKDOM/NEUROS/DET ONDA

Motivation och arbetsro:
BEKRÄFTANDE SAMTAL
POSITIV MOTIVATION

DESTRUKTIVA BETEENDEMÖNSTER

- störande beteende
- behov av konstant uppmärksamhet
- passivitet, allmän ligkiltighet
- kroniskt missnöje, negativitet
- svårighet att koncentrera sig, rastlöshet
- nedvärderande, svordomar, skadeglädje
- att skvallra, älta, överdriva problem
- tävlingsattityd, kontrollbegär
- utfrysning, mobbning, aggressivitet, våld
- depressivitet, självdestruktivitet
- skolrädsla, "hemmasittare"

AVUNDSJUKA (missunnsamhet)

INVIDERE = AVUNDSJUKA PÅ LATIN

in = inte, videre = se

VAD VILL MAN INTE SE?

- det goda, det vackra, glädje
- kunskap, utveckling, framgång
- kärlek, närhet, lycka

VILL INTE SE = VILL FÖRSTÖRA

- för sig själv
- för andra, verkligheten/livet

BEKRÄFTANDE SAMTAL

- Iaktta dina känslor, de hör till din frihet. Accepterar du dem? Reflektera över vad dina känslor kan berätta om dig.
- Uppmärksamma och prata om den andras känslor med acceptans och respekt.
- Bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar i henne.
- Om så behövs, beskriv hur hon motarbetar det goda. - Kom ihåg: det man gör mot andra gör man mot sig själv i sitt inre.

RASTLÖSHET, SVÅRIGHET ATT KONCENTRERA SIG

- Känsla: ångest, rädsla, osäkerhet, ilska...
- Hon accepterar inte medvetenhet om sin känsla. Med detta undviker hon kontakten med sig själv (de mänskliga rikedomarna).
- Anledningar: samhälle, föräldrar, hon själv, kanske arv...?
- Hjälpa till att acceptera rastlösheten i sig, be henne att beskriva denna känsla, avveckla krav på att bli av med den.
- Tillämpa *bekräftande samtal*: "Jag ser i dig kreativitet, koncentrationsförmåga..."

ATT BERÖMMA – RISKER 1 (2)

- Beröm leder lätt till jämförelse. Den som inte får beröm, upplever sig vara sämre. Detta ger näring till konkurrensmentalitet.
- Beröm medför duktighetskrav. Det ger näring till kravfullhet, perfektionism och egocentricitet – depressivitet och aggressivitet.
- När beröm ges på ett vanemässigt, generaliserande eller överdrivet sätt, är det inte trovärdigt (nära till smicker), det är förolämpande.

ATT BERÖMMA – RISKER 2(2)

- Den som berömmar tar sig rätten att värdera andra.
- Ibland har den som ger beröm behov av att själv vara i centrum för uppmärksamhet.
- Beröm, belöning och kritik medför att uppmärksamheten förs över från förverkligande till resultat. Närvaro och glädje i själva handlingen blir svårare.
- Ett gammalt talesätt: Eget beröm luktar illa. Gäller detta även när man berömmar andra?

**I SÄLLET FÖR ATT BERÖMMA
VÄRDESÄTT MÄNNISKAN OCH GEMENSKAPEN****VÄRDESÄTT MÄNNISKAN:**

- Utveckla en vana att respektera dina egna och andras känslor.
- Utveckla en vana att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar. Den "värsta" behöver mest, den "bästa" minst.
- Ge inte makt till problem, ta fram det sunda.
- Ersätt krav och kontroll med motivation.
- Undvik vitsord, beröm, belöning, kritik, jämförelse...

VÄRDESÄTT GEMENSKAPEN:

- Sapa jämlikhet i deltagandet.

POSITIV MOTIVATION**- individ eller grupp**

- Människan syftar på något gott (fördel, njutning...) sett ur hennes egen synvinkel. Det goda kan vara ngt ont p.g.a. hämningar.
- Respektera dina och andras känslor.
- Hjälプ henne/gruppen att bli medveten om det goda/fördelen/njutningen, som hon/gruppen försöker nå genom sitt vanliga handlingsätt.
- Belys det goda/njutningen hon/gruppen kunde nå genom ett idealt handlingsätt.
- Utmana henne/gruppen till att jämföra dessa två goda ting och att välja mellan dem.
- Vanligtvis behöver man inte påpeka nackdelar, man känner redan väl till dem.

**ARBETSRO GENOM
GEMENSAMT ANSVAR
- jämlikhet i deltagande****TIPS FÖR ATT MÖTA EN OROLIG KLASS**

Erfaren lärare: 70% av tiden går till annat än undervisning.
Fabriktdirektör: över 50% av tiden går till personalproblem

1 RESPEKT: Gå omkring i klassen respektfullt, nyfiken men säg ingenting.

2 INTRESSE: Ställ en intressant fråga till dem som sitter närmast. Börja med att inleda kontakten med dem.

3 MÅL: Fråga vilka som vill ha godkänt på proven. Dela klassen i tre grupper genom att fråga vilka som vill ha arbetsro: 1 vill ha arbetsro, 2 vill inte ha arbetsro och 3 resterande. Samla grupp 1 i mitten av klassrummet och ge dem makten.

4 DEMOKRATI: Introducera demokratisk anda så att majoritetens vilja få ta över.

**ARBETSRO GENOM
GEMENSAMT ANSVAR**

- Skapa i klassen en anda av jämlikhet och gemensamt ansvar genom principer om direkt demokrati – värdesätta kolektivet.
- Klassen skapar överenskommelser om samarbete och konsekvenserna vid regelbrott. Konsekvenser måste gynna mänsklig utveckling.
- Man lär sig det solidariska handlingsättet, och stödjer och hjälper den som har det svårt.
- Klassen tränar sig i att tillämpa de bestämda rutinerna.

DEN SOCIALA STRUKTUREN

ALLMÄNNA LAGAR

- Att använda våld är förbjudet.
- Att stjäla är förbjudet.
- Att förnedra andra är förbjudet.
- Att ljuga är förbjudet.
- ...

ÖVERENSKOMMELSER

- Mobiltelefonen används inte under lektionen.
- Man benämner inte varandra med nedlåtande termer.
- De yngsta/minsta ska ha företräde.
- ...

"GODA" KONSEKVENSER VID REGELBROTT

- Eleven får *bekräftande samtal*.
- Eleven fungerar som konsult vid en annan elevs stödundervisning.
- Eleven hjälper en annan elev i ett ämne hon har svårigheter.
- Eleven förbereder och introducerar något intressant tema för diskussion i klassen.
- Eleven gör klassrummet vackrare.
- Eleven organiserar evenemang.
- I klassen tillämpas *positiv motivation* för att utveckla samarbete

VAD ÄR MOD?

- Är det tecken på mod när en större förtrycker en mindre?
- Är det tecken på mod när en grupp förtrycker en människa?

ATT FÖRHINDRA AGGRESSIONER

Koncentrera dig på att förhindra den destruktiva handlingen med respekt.

Säg "nej" med positiv energi och respekt hänvisa till lag eller överenskommelser.

I nödsituation: använd din ilska som styrka på ett medvetet sätt.

Leta inte efter syndabock, döm inte. Bemöt konflikternas deltagare separat. Undvik frågan varför, den leder till minskat ansvar. Utmana ingen att be om förlåtelse.

Tillämpa formellt lagens/reglernas konsekvenser.

Reflektera efteråt med klassen över gruppens handlingssätt utan att peka på någon.

MOBBNING

KALLE MOBBAR PETER: Gruppen reagerar direkt med *gemensamt ansvar* för att stoppa den fysiska aggressionen. Kalle får välja en konsekvens. Peter får *bekräftande samtal* om behövs.

DEN OSYNLIGA MOBBNINGEN, UTFRYSNING...: Gruppen lär sig att reagera: "Kalle, det låter nästan så att du utesluter dig själv från gemenskapen."

OM PROBLEMET ÄR SVÅRT TILLÄMPAR GRUPPEN *POSITIV MOTIVATION*.

CONSCIENTIAMETODEN

arbetsro och motivation – medveten uppfostran

GRUNDTANKAR:

- Ansvar = frihet: respektera känslor!
- Allt vad jag ser hos dig, finns i mig på något sätt
- Det jag gör mot andra, gör jag även mot mig själv
- Människan är sin medvetenhet
- Man kan endast bota det onda med något gott
- Jämlikhet leder till samarbete

INDIVID/GEMENSKAP

Självkännedom, rikedomar och hämningar, relationer
Bekräftande samtal – värdesätta människan
Positiv motivation – värdesätta kollektivet
Samarbete genom direkt demokrati – solidaritet

HANDLINGEN UPPSTÅR UTFRÅN KÄNSLOR

Motto: Känn dina känslor!

SUND ELLER OSUND KÄNSLA?

- Kärlek är livets grundkänsla.
- Ångest, rädsla och ilska är nödvändiga vid hot/fara.
- Skam/skuld tyder på att man har etisk känsla. Sorg är tecken på kärlek.
- I den mån känslan inte gynnar livet är den osund, t. ex.:
 - - vanemässig oro, ångest
 - - förlamande eller lättväckt ångest, rädsla
 - - bitterhet, förödande hat eller vrede
 - - kronisk sorg, nedstämdhet
 - - kvävande "kärlek"

DIN BARNDOM – DITT SÄTT ATT KÄNNA

- Kände du dig ofta glad, trygg, älskad, entusiastisk, orolig, ängslig, rädd, missnöjd, ledsen, förnedrad, skamfylld, arg, maktlös...?
- Pratade dina föräldrar öppet om sina/ dina känslor?
- Känslor betyder beroende. Man kan befria sig bara delvis eftersom alla slags maktstrukturer alltid är förtryckande.
- Paulo Freire: Den förtryckta blir en förtryckare.

Transferens i relationer: BARN OCH FÖRÄLDRAR = ELEV OCH LÄRARE = UNDERSTÄLLD OCH FÖRMAN = MAKE OCH MAKÄ

- Mamman och pappan är de första förmännen.
- Det förhållande som barnet utvecklar med sina föräldrar, blir ett mönster för framtida (makt)relationer.

ÄPPLET FALLER INTE LÅNGT FRÅN TRÄDET.

KÄNN DINA KÄNSLOR

- När du ser dig i spegeln, vilka känslor syns tydligast i ditt ansikte?
- Stanna upp, ta dig tid, känn efter i din kropp. Kroppen är känslornas spegel.
- Vad känner du i dina känslor? Beskriv din känsla. Skaffa dig en vana av att medvetet känna dina känslor.
- Dina känslor hör till din frihet, respektera dem. Men denna frihet känns begränsad p.g.a. dina känslor.
- Du behöver inte ge uttryck för dina känslor. Det räcker att du accepterar medvetenhet om ditt sätt att känna.

VAD KÄNNER DU?

Känsla	Mycket stark	Stark	Lite	Mycket lite
Glädje				
Nyfikenhet				
Ångest				
Ilkska				

NÅGON SKULDBELÄGGER DIG PÅ ETT ILSKET SÄTT

- Du: Vad känner du/ni?
 - Denna någon: Det hör inte hit! Det är inte din sak! Du är ingen terapeut!
 - Du: Ja, jag bara tror att det som man känner är en viktig sak för en. Det är viktigt att respektera det.
- SAMMANFATTNING:** När du bemöter den andras känslor med respekt, är det ett tecken på att du respekterar dina egna känslor. Du har kontakt med dig själv och är öppen för kontakt med andra också.

ATT BEMÖTA DEN ARGÅ

- Stanna upp, känn dina känslor, din ångest, rädsla, frustration, irritation, maktlöshet... Acceptera och respektera dina egna känslor.
- Tänk på vad den arga känner, kanske osäkerhet, frustration, skam, ilska, maktlöshet... Acceptera och respektera hennes känslor.
- Se på henne, i henne känner du igen också dina egna känslor – hon är din "känslspegel".
- Fråga henne på ett respektfullt sätt till ex.: "Jag tror att det finns något missnöje eller frustration hos dig. Är detta sant?"
- Acceptera hennes reaktion: Hon kanske blir ännu argare, vill inte prata om sina känslor. Om hon inte vill prata, lämna henne medvetet ensam.

ATT BEMÖTA NEGATIVA KÄNSLOR

- Ilska och rädsla är inte förbjudna men vi agerar som om de vore förbjudna. Vi vill inte ha dem. Vi vill inte ha medvetenhet om dem.
- Det är bättre att uttrycka sin ilska än att försöka förtränga medvetenhet om den. Det bästa är ändå att acceptera medvetenhet om den och att handla med respekt.
- Man blir lätt smittad. Räkna till tio.
- Känn efter, uppmärksamma och belys den andras rädsla/ ilska på ett öppet och respektfullt sätt.
- Undvik att hamna i argumentation eller i försvar.
- Ta inte åt dig = ge inte makt. Älta inte.
- Undersök allt ur ett större perspektiv.
- Kärlek är livsenergi. Hat är dess förnekelse.

OND CIRKEL: CENSUR - TRAUMA

- Upplever något ont. Förnekar det med hårdhet. Förnekar medvetenhet om det.
 - Förnekar sig själv. Sårar sig själv. Traumatiserar sig.
 - Upplevelse av att inte få finnas – orättvisa.
 - Vill få uppleva sin existens genom andra, vill få andras uppmärksamhet = kärlek:
 - Andras acceptans/beundran: snäll, duktig, perfekt, framgångsrik, makt...
 - Andras uppmärksamhet: vill jämt bli sedd av andra
 - Andras medömkan/skuld känsla: depressivitet, självdestruktivitet, offerattityd...
 - Andras rädsla/hat/förakt: aggressivt/förstörande/ elakt/ motbjudande beteende
- ... beroende: droger, vara bäst, shopping, självattack...

EXEMPEL PÅ TRAUMATISKA FAKTORER

- Pappan dricker och slår mamman.
- Föräldrarna är aldrig hemma.
- Sexuellt övergrepp, våld
- Föräldern beundrar och berömmar sitt barn, som upplever detta som bedömning och krav – detta känns djupt kränkande.
- Föräldern vill att barnet alltid ska vara glatt och nöjt, att hon inte ska må dåligt, dvs. vara orolig, missnöjd, ledsen, arg... Detta känns som känslokontroll - kränkande.

EXEMPEL PÅ IDENTIFIKATION inre spegling

JAG	MIN CHEF
Jag tror att hon ser i mig:	Jag ser i henne:
• avståndstagande	• flykt, censur
• storhetsvansinne	• mindervärdeskomplex
• jag står inte upp för mig	• hon tror inte på sig själv och döljer detta i sin aggressivitet
• jag öppnar mig för andras aggressivitet	• i grund och botten osäkerhet
• hon gillar inte att jag inte är rak, utan mesig och svag	

HUR UNDVIKER DU ATT BLI SÅRAD?

Det är inte förbjudet att bli sårad. Krav på att inte bli sårad blockerar dig, du gör dig sårbar.

Vem har ansvaret för ditt sätt att känna? Kom ihåg: Den som angriper den andra, angriper sig själv i sina tankar och känslor.

När någon kränker dig väcks medvetenheten om din självnedlåtande läggning. Om du inte accepterar medvetenheten om detta, reagerar du mot medvetenheten, dvs. mot dig själv.

KRAV MOTARBETAR NYFIKENHET OCH GLÄDJE**VAD ÄR KVÄVANDE "KÄRLEK"?**

- Föräldern älskar mycket sitt barn och vill med all sin styrka barnets bästa. Detta kallas för den ovillkorliga kärleken.
- Med sin starka vilja kräver hon att barnet ska ta emot hennes goda vilja i form av råd och förbud – det ovillkorliga är villkorat - krävande.
- Barnet upplever sig nedtryckt, kvävt.
- Barnet reagerar med revolt – depressivitet eller aggressivitet. När barnet upplever sig starkt nog, vill hon bryta sig ut ur ett sådant tillintetgörande förhållande.

RÄTT ATT STÄLLA KRAV FÖRUTSÄTTER MAKT

- Krav utan makt är verkningslösa.
- Maktens kärna är att få ställa krav.
- Krav medför underkastelse, förtryck.
- Krav är motsatsen till frihet, ansvar, kärlek och medvetenhet.
- Makt att ställa krav på att handla i:
 - - det yttre (beteende och yttre handlingar)
 - - det inre (andliga, känslor- och tankemässiga handlingar)

PERFEKTIONISM OCH GRÄNSLÖSHET LEDER TILL MAKTMISSBRUK

- Perfektionism; man måste vara felfri, allt ska göras felfritt...
- Storhetsmani (megalomani); man måste kunna allt gränslöst, man är oersättlig, svårighet att sätta gränser, säga nej
- Upplever lätt att allt är hennes "ansvar" (=krav) eller skuld. Råd och möjligheter förvandlas till krav.
- Symtom: Oro, frustration, ilska, maktlöshet, skam, stress, utbrändhet...

KRAV – GLÄDJE ELLER RÄDSLÅ/ILSKA?

- Upplever du kravet som en möjlighet/ inspiration eller som ett måste?
- Om kravet är hårt, reagerar du säkert med motstånd.
- Om du har många måsten motarbetar du dig själv.
- Förväntning förvandlas till krav.
- Att prestera är att minska kärleken och glädjen.
- En krävande pappa/mamma = krävande barn?

KRAV ÄR MOTSATTS TILL ANSVAR

En specialpedagog: "Kravet provocerar rädsla och ilska; måste klara av, får inte göra fel - ensamhet och egocentricitet... Kravet känns som ett anklagande, ett straff, något elakt menat, stoppande."

Vi använder utan att tänka på ett missledande sätt ordet ansvar. "Det är ditt ansvar!". När vi inte menar frihet - vi menar krav. Ansvar är frihet. Krav är motsats till frihet = ansvar. Använd inte ordet ansvar - använd alltid orden frihet eller krav.

ATT KONTROLLERA KÄNSLOR ÄR ATT FÖRTRYCKA MÄNNISKAN

- Krav att inte få känna vad man känner orsakar en ond cirkel.
- "Gråt nu inte." - Känns som nedvärderande.
- "Var inte rädd." - Att vara rädd är skamligt.
- "Det går snart över." - Man får inte stanna upp och känna efter sina känslor.
- "Du ska inte bli arg!" - Känns kränkande.
- Kravet att inte bli sårad gör en lätt kränkt.
- När man trycker ner sin känsla blockeras den. Känslan väntar aktivt på att få bli accepterad. Detta medför att känslan blir kronisk. Att trycka ner känslan är som att förtrycka människan.

MAKTSRUKTUR ÄR EN FÄLLA

- Maktstruktur provocerar känslor som underlägsenhet, rädsla, sorg, skam, skuld, ilska och maktlöshet. Samtidigt är det såsom förbjudet att ha dessa känslor.
- I en maktstruktur fungerar förtrycket (krav, piska och morot) "väl" till få individens fördel. Men om man vill leva i jämlikhet är förtrycket som en sjukdom som maktstrukturen lyckades implantera i vårt sätt att känna, och med det förhindra frigörelse.

ATT VÄRDESÄTTA MÄNNISKAN OCH GEMENSKAPEN FÖRUTSÄTTER ATT VI:

- RESPEKTERAR ANDRAS OCH EGNA SÄTT ATT KÄNNA.
- SKAPAR VANA ATT BEKRÄFTA MEDVETENHET OM MÄNSKLIGA RIKEDOMAR MELLAN OSS.
- SKAPAR JÄMLIKHET GENOM DIREKT DEMOKRATI.

HUR BEHANDLA STRESS**MAKTSTRUKTUREN SKAPAR STRESS**

Samhällets egenskaper	Konsekvenser	Folkets sätt att känna
Konkurrens och girighet	Kraven ökar oändligt, samt spekulation	Osäkerhet, rädsla, avund, själviskhet, stress
Konflikt mellan arbetsgivare och arbetstagare	Exploatering av arbetskraft, ekonomiska klyftor, främlingskap, revolt, terror	Orättvisa, osäkerhet, förödmjukelse, hat
Gränslös tillväxt i produktion och konsumtion	Förstörelse av natur och mänskligt liv	Förnekelse av känslor och sig själv

DEN SUNDA OCH SJUKA STRESSEN

- Varje situation kan bemötas med den optimala (sunda) stressen.
- Att vilja är att stressa sig. Viljan är stressens förgasare.
- Den sjuka stressen uppstår när man vill mera än vad som är möjligt. Man uppskattar behov och resurser på ett överdrivet eller underdrivet sätt – man lider av stressattityder.

HUR BEHANDLA STRESS? 1(2)

Stressymtom är larm. Det är bra att larmsystemet fungerar.

Stanna upp, ta tid. Känn efter i din kropp, dess symtom, samt dina känslor på ett medvetet sätt.

Vila, sköt kroppen, respektera ditt "verktyg".

Krav på att snabbt lösa komplicerade problem gör dem kroniska. Utveckla en mera ödmjuk inställning.

Reflektera över dina inre stressfaktorer – hämningar = stressattityder.

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR OCH HÄMNINGAR

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR - essentiella förmågor och talanger	HÄMNINGAR – attityder som förvränger/förhindrar rikedomar och möjligheter
1 Sinnesförmåga	1 Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...)
2 Minnesförmåga	
3 Intuition	
4 Kärlek, glädje...	2 Censur, attityd att förtrycka medvetenhet – kamp eller flyktattityd
5 Ansvarskänsla, mod, initiativ...	
6 Kreativitet	3 Idealisering
7 Bedömningsförmåga	- perfektionism
8 Ethiskt sinne	- storhetsmani
9 Estetiskt sinne	- gränslöshet
10 Självdisciplin	
11 Inlärningsförmåga	4 Missunnsamhet, avundsjuka
12 Talanger	
13 Fysiska förmågor	5 Egocentricitet
HÄLSA/BALANS/DET GODA	SIUKDOM/NEUROS/DET ONDA

HUR BEHANDLA STRESS? 2(2)

Ha tolerans med dina hämningar, försök inte att förändra dig men öva dig i nya vanor.

Skapa en vision om det ideala (utopi) för att ha en tydlig riktning och för att inte agera som "brandman".

Planera praktiska åtgärder. Anpassa dig till det som du inte kan förändra. Informera om din situation formellt och tydligt.

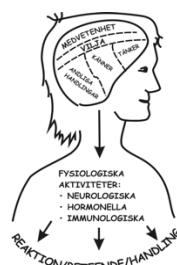
MEDVETEN UPPFOSTRAN

Värdesätta människan och gemenskapen genom att utveckla

- fördjupad förståelse för människan och
- rättvis social struktur

i klassen/skolan/arbetsplatsen/samhället:

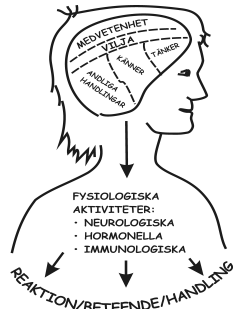

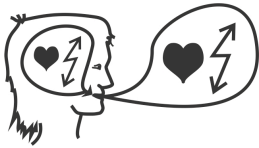
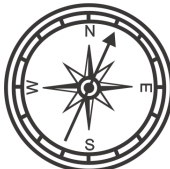


- arbetsro, motivation och mening med livet
- solidaritet och samarbete



CONSCIENTIA
institutet

conscientia.se, info@conscientia.se
Stockholm, Helsingfors, São Paulo

CONSCIENTIAMETODENS MÄNNISKOSYN

Grundtankar om människan	Metafor	Symbol
<p>Vi har frihet att känna och tänka och begränsad frihet att handla. Frihet betyder ansvar och ansvar förutsätter frihet. Vi har total frihet att känna, vi är ansvariga för vårt sätt att känna. Friheten är fullkomlig, vi behöver acceptera och respektera eget och andras sätt att känna (glädje, kärlek, rädsla, ilska, skam, sorg...). Vårt sätt att känna påverkar hälsan på gott och ont.</p>	<p>Jag är kapten på min egen skuta.</p>	
<p>Allt jag ser hos andra finns också hos mig själv på något vis. Eftersom vi har alla mänskliga egenskaper, är vi varandras inre speglar. Din glädje väcker medvetenhet om glädjen i mig. Eller tvärtom, den kan väcka medvetenhet om mitt missnöje.</p>	<p>Vi är varandras inre speglar.</p>	
<p>Det jag gör mot andra gör jag även mot mig själv i mitt inre. Sättet jag agerar på är ett uttryck för mina känslor. En god/ond handling uppstår ur en god/ond känslolhandling.</p>	<p>Som jag bemöter mig själv bemöter jag andra.</p>	
<p>Jag är medveten, alltså finns jag. Medvetenhet är den mest väsentliga aspekten i vår existens. Människan är sin medvetenhet. Den är vår etiska kompass. När jag motarbetar medvetenheten förnekar jag mig själv.</p>	<p>Medvetenhet är min inre kompass.</p>	
<p>Ont kan endast botas med gott. Ont kan inte botas med ont. Varje människa har rätt till och ett sunt behov av kärlek.</p>	<p>Kärlek är livets grundkänsla.</p>	
<p>Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet. Det innebär att alla har lika stor rätt att delta i och fatta beslut. Direkt demokrati i ekonomi och politik betyder folkstyre.</p>	<p>Rättvist deltagande bygger på jämlikhet och gemensamt ansvar.</p>	
<p>MÄNSKLIGA RIKEDOMAR (det sunda, det verkliga)</p>	<p>HÄMNINGAR (neuroser, patologi)</p>	
<p>1 Sinnesförmåga (se, höra, känna, lukta, smaka), intresse för att upptäcka, få veta 2 Minnesförmåga (förnimma det förflutna) 3 Intuition, det sjätte sinnet, omedelbar förståelse 4 Kärlek, ansvarsfullhet, vänlighet, kravlöshet, tacksamhet, lycka 5 Metafysiskt sinne, andlighet, djupsinne 6 Mod, initiativ, uthållighet 7 Kreativitet, fantasi, entusiasm 8 Det sunda förnuftet, förmåga att se konsekvenser 9 Ärlighet, rättrådighet, det etiska sinnet 10 Skönhetssinne, det estetiska sinnet 11 Självdisciplin, förmåga att inse och kontrollera sina destruktiva impulser 12 Speciella talanger 13 Inlärningsförmåga, ackumulera kunskap 14 Fysiska förmågor</p>	<p>1 Förnekande känslomässiga vanor: att skapa och upprätthålla ångest, rädsla, missnöje, sorg, skuld, skam, ilska... 2 Censurera (förtrycka) medvetenhet: att reagera med rädsla/ilska gentemot medvetenhet om sina brister, bortförklara, skuldbelägga, moralisera... 3 Idealisera sig själv och andra (perfektionism, storhetsmani, narcissism): att ställa stränga/gränslösa krav på sig själv och andra, att uppleva sig ha "ansvar" (krav) för nästan allt... 4 Avundsjuka, missunnksamhet, elakhet: att inte se det goda, att koncentrera sig på det negativa, att känna, tänka och handla på ett destruktivt sätt 5 Alla dessa förhållningssätt förutsätter egocentricitet.</p>	

CONSCIENTIAMETODENS VERKTYG

INDIVIDUELL PROCESS – självkännedom genom <i>bekräftande samtal</i>	GEMENSAM PROCESS – förändring av handlingsätt genom <i>positiv motivation</i>
<p>Syftet är att lyfta fram människan, att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar. Ibland kan det vara nyttigt att också medvetandegöra hämningar.</p> <p>1 Iakttä ditt eget emotionella tillstånd. Om du själv är frustrerad eller ledsen, inse detta. Stanna upp, känn efter och var medveten om dina känslöhandlingar. Det hör till din frihet. Reflektera över möjliga anledningar inom dig själv. Har du realistiska förväntningar? Vill du ha makt att förändra den andra? Förtränger du medvetenheten om dig själv som väcks genom speglingen? Respekterar du dina emotioner?</p> <p>2 Uppmärksamma den andras känslor. Lyssna på henne aktivt, ställ frågor för att bättre kunna uppfatta hur hon känner. Om hon är ångestfylld, frustrerad, arg, trött, sårad..., belys detta med tolerans genom att fråga och prata om det med medveten närvaro. Människan vill bli sedd och respekterad just i sina emotioner. Alla emotioner, rädsla, ilska osv. är i grund och botten bevis på kärlek.</p> <p>3 Bekräfta medvetenhet om det goda i henne: prata om hennes mänskliga rikedomar. Repetera detta i flera omgångar. Oftast behöver du inte gå vidare till nästa steg. Det räcker att bekräfta medvetenhet om det goda.</p> <p>4 Medvetandegör hur hon motarbetar det goda hos sig själv genom att komma ihåg principen; allt vad man gör mot andra, gör man mot sig själv inom sitt inre. Beskriv hennes negativa förhållningssätt: nedsättande tanke- och känslövanor inför sig själv, vana att upprätthålla oro, ilska, rädsla, bitterhet, aggressivitet, missunnsamhet och krav på sig själv (och på andra), storhetsmani och perfektionism...</p> <p>5 Slutligen: bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar i henne.</p>	<p>I en grupp tillämpas processen så att man förflyttar uppmärksamheten från "boven" till gruppens handlingsätt:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Omvandla problemet det till utmaning, skapa en vision om det ideala.2. Samtala och medvetandegör grundtankarna i människosynen, enligt bilagan. Diskutera mänskliga rikedomar och hämningar. Denna människosyn är processens referensram.3. Medvetandegör känslor som finns inför problemet. Människans känslotillstånd (glädje, kärlek, nyfikenhet, sorg, rädsla, ilska...) styr hennes reaktioner och handlingar. Att acceptera och respektera känslor utan kritik och krav är förutsättningen för att kunna behandla utmaningen på ett konstruktivt sätt.4. Beskriv de vanligaste handlingsätten som de inblandade har. Fokusera på handlingsätten i stället för på individer.5. Beskriv kort visionen och tillhörande handlingsätt. Visionen beskrivs genom gruppens ideala handlingsätt.6. Värdera fördelarna med det nuvarande sättet att agera och det visionära sättet att agera. Människan söker efter det goda, som ibland kan visa sig vara det motsatta. Det goda blir det onda p.g.a. hämningar. För att motivera en förändring: jämför det nuvarande handlingsättets fördelar med det ideala handlingsättets fördelar.7. Utveckla en handlingsplan för att öva på visionens handlingsätt. Repetera processen efter behov och utvärdera dess resultat. Gör sedan eventuellt en ny plan.

UTVÄRDERING AV KURSEN

I vad mån motsvarade kursen dina förväntningar och behov?

bra

dåligt

Vilka känslor väckte kursen hos dig?

.....
.....
.....
.....

Väckte kursen några insikter om dig själv?

.....
.....
.....
.....

Förslag/kommentarer

.....
.....
.....
.....