



Hand i Hand

Utvecklingsprogram för rektorer och elevhälsa

Januari 2020, by Helle Jensen, Katinka Gøetzsche, Lise Andersen Réol, Hilmar Dyrborg Laursen, Birgitte Lund Nielsen, Albert Denk, Ana Kozina, Tina Vršnik Perše, Iris Marušić, Ivana Jugović, Maria Rasmusson & Magnus Oskarsson

Innehållsförteckning

FÖRORD	4
EN BAKGRUND TILL HAND I HAND-PROGRAMMEN	5
INTRODUKTION FÖR INSTRUKTÖRER	6
EN KORT KOMMENTAR OM ANPASSNINGAR, ÖVERENSSTÄMMELSE OCH GRUNDLÄGGANDE KOMPONENTER.....	7
DAG 1	9
<i>Program för dagen</i>	10
<i>Instruktörens introduktion till rektorer och elevhälsa</i>	11
ÖVNINGAR.....	11
<i>E1.1 Livsberättelse</i>	12
<i>E1.2 Att välja grupp – Alla de som</i>	12
<i>E1.3 Att ”grunda” sig (finns på video)</i>	14
<i>E1.4 Rörelse kring hjärtat (finns på video)</i>	16
<i>E1.5 Hur är skolan från min utgångspunkt?</i>	18
<i>E1.5 Att reflektera över sin sinnesstämning</i>	19
<i>E1.6 Att reflektera över din organisation</i>	20
TEORETISK BAKGRUND	21
<i>Relationskompetens</i>	21
<i>Empiriskt stöd för betydelsen av relationens kvalitet i skolan</i>	21
<i>CASEL-modellen – Självkännedom och självkontroll</i>	24
<i>Hand i Hand-definitionen – Självkännedom</i>	26
<i>CASEL-modellen - Självkontroll</i>	26
<i>Hand-in-Hand-definitionen – Självkontroll</i>	27
<i>Pentagonmodellen – ett kontemplativt tillvägagångssätt</i>	27
<i>Pentagonmodellen</i>	29
ÖVNINGAR.....	30
<i>E 1.7 Dialogövning</i>	30
DAG 2	32
<i>Program för dagen</i>	33
ÖVNINGAR.....	34
<i>E2.1 Att grunda sig (finns på video)</i>	34
<i>E2.2a Rörelse kring hjärtat (finns på video) (samma som E1.4)</i>	35
<i>E2.2b Rörelse och andning, sittande (finns på video)</i>	37
<i>E2.3 Kropps- och hjärtskanning – Någon du bryr dig om</i>	38
TEORI.....	40
<i>CASEL-modellen – Social medvetenhet</i>	40
<i>Hand-i-Hand definitionen – Social medvetenhet</i>	41
<i>CASEL-modellen – Relationskompetens</i>	41
<i>Hand-i-Hand definitionen – Relationskompetens</i>	43
<i>CASEL-modellen – Ansvarsfullt beslutsfattande</i>	43
<i>Interkulturell/transkulturell kompetens</i>	43
<i>Sociala – emotionella – interkulturella/transkulturella kompetenser</i>	45
ÖVNINGAR.....	47
<i>E2.4 Reflektion och dialog</i>	47
<i>E2.5 Privilegiepromenad</i>	48
<i>E2.6 Lekfull ”grundning” – Att stå på ett ben</i>	51
<i>E2.7 Lekfull ”grundning” – Att sträcka ut ryggen</i>	52

<i>E2.8 Lekfull "grundning" – Björnmassage</i>	53
<i>E2.9 Övning i relationskompetens</i>	54
REFERENSER	56

Förord

En bakgrund till Hand i Hand-programmen

En bakgrund till HAND i HAND-programmen

Framför dig har du ett av tre Hand i Hand program som är ett resultat av Hand i Hand-projektet (Hand i Hand-program för elever, Hand i Hand-program för lärare och Hand i Hand-program för rektorer och elevhälsa). Hand i Hand programmen är ett resultat av det internationella forskningsprojektet Hand i Hand **HAND in HAND: Erasmus K3 policy experimentation project** (EACEA/34/2015; *Priority theme: Promoting fundamental values through education and training addressing diversity in the learning environment*). I Hand i Hand-projektet har åtta samarbetspartners från olika institutioner i fem länder deltagit:

- Educational Research Institute (ERI), ledare för projektet, Slovenien
- Ministry of Education, Science and Sport (MESS), Slovenien
- the Institute for Social Research Zagreb (ISRZ), Kroatien
- Mid Sweden University (MIUN), Sverige
- Technical University of Munich (TUM), Tyskland
- Leibniz Institute for Research and Information in Education (DIPF), Tyskland
- VIA University College, Danmark
- Network of Education Policy Centres (NEPC).

Vårt långsiktiga mål är att bidra till att bygga ett inkluderande samhälle genom att stärka sociala, emotionella och interkulturella kompetenser (SEI) som omfattar hela skolan.

Hand i Hand-projektet inleddes med en grundlig systematisk genomgång och analys av befintlig kunskap på området i och utanför de deltagande partnerländerna (EU och internationellt) med avseende på existerande SEI-program och utvärdering av SEI-kompetenser. Resultatet från denna genomgång är tre sammanfattande **SEI-kataloger** (Programkatalog för utvärdering av SEI, Programkatalog för skolpersonal, Programkatalog för elever). I nästa projektfas utvecklades valida och reliabla **mätverktyg för SEI** (kvantitativa och kvalitativa) för att kunna göra sammanfattande och formativa utvärderingar av Hand i Hand-programmen. Utvärderingarna genomfördes som slumpmässiga kontrollerade försök med kontrollgrupper i Slovenien, Kroatien och Sverige. Strikta regler har tillämpats vid sampling, implementering av fältstudier, utvärdering och kvalitetssäkring. Ett av de viktigaste resultaten, utöver Hand i Hand-programmen är de riktlinjer som utarbetats för skolpraktiken och beslutsfattare.

Vill du veta mer? Kontakta någon av våra nationella projektledare:

- Birgitte Lund Nielsen (Danmark),
- Ana Kozina (Slovenien),
- Maria Rasmusson (Sverige),
- Iris Marušić (Kroatien),
- Albert Denk (Tyskland).

Mer information om projektet och alla resultat finns att läsa på <http://handinhand.si>.

Introduktion för instruktörer

Överensstämmelse och grundläggande komponenter i programmet

En kort kommentar om anpassningar, överensstämmelse och grundläggande komponenter

Innan du börjar använda Hand i Hand-programmet på din skola vill vi göra dig uppmärksam på implementeringsprocessen och de lärdomar som finns från tidigare forskning, från utveckling av programmet och genomförandet av programmet i en svensk kontext. Implementering definieras här som det sätt som ett givet program genomförs i praktiken. Det är viktigt att inledningsvis vara medveten om vilka komponenter i Hand i Hand-programmet som är centrala. Betoningen på dessa komponenter har sin grund i tidigare forskning om genomförande av liknande program samt den genomgång av litteratur på områden som handlar om skolpersonal och sociala, emotionella och interkulturella (SEI) kompetenser. En genomgång av tidigare forskning och litteratur på området har genomförts vid forskningsprojektets start (Nielsen et al., 2019). Durlak (2015; 2016) understryker, när han diskuterar implementering av program för socialt och emotionellt lärande, att *”Vi inte ska se på sociala och emotionella program som effektiva i sig. Det är väl implementerade program som är effektiva”*. Det är därför viktigt att veta, när den här manualen används för ett Hand i Hand-program som omfattar hela skolan eller för enskilda övningar, att en väl genomförd implementering bygger på flera avgörande komponenter som är kända från forskning. Dessa komponenter är t.ex.: 1) **överensstämmelse**, 2) omfång, 3) kvalitén på genomförandet av programmet, 4) respons från deltagare, 5) variation i programmet, 6) hantering av villkor för kontroll eller jämförelse, 7) programmets omfattning, och 8) **anpassningar** (Durlak, 2015, p 397). Det är också viktigt att påpeka att både överensstämmelse och anpassning nämns bland dessa komponenter. **Överensstämmelse** med ett program handlar om att noggrant arbeta med de grundläggande komponenterna i programmet, vid genomförandet – de delar som stärker implementeringen och är avgörande för att uppnå de avsedda effekterna. Men, **anpassningar** till en lokal kontext, som exempelvis ändringar i programmet för att möta exempelvis skolans kapacitet och resurser, elevers och anställdas kulturella värderingar och tidigare erfarenheter, kan enligt forskningslitteraturen på samma sätt vara avgörande för implementeringen. Mer om implementering och centrala begrepp finns att läsa i litteraturgenomgången (Nielsen et al., 2019) och om forskning kring implementering av Hand i Hand-projektet i kapitlet *“Implementation of the Hand in Hand program for school staff and students”* i den vetenskapliga monografin som finns tillgänglig på vår websida (<http://handinhand.si>).

Varje skola och varje grupp är i vissa avseenden unik. Därför kan erfarenheter från olika övningar variera vilket innebär att implementeringen av programmet kräver kunskap och förståelse för de grundläggande komponenterna, deras teoretiska grund och erfarenhet av att träna och leda lärare och övrig skolpersonal. Vi föreslår att du, oavsett om du är en extern instruktör eller arbetar på skolan, följer manualen ganska noga. Samtidigt vill vi understryka att instruktörens lyhörddhet inför den specifika gruppen, kännedom om specifika behov eller svårigheter i gruppen och instruktörens anpassningar samt lyhörddhet inför den specifika skolkontexten och lärandesituationen är avgörande faktorer för att lyckas väl med Hand i Hand-programmet. Instruktörens känsla, lyhörddhet och vilja att möta deltagarna i dialog är de viktigaste, ej förhandlingsbara, grundläggande komponenterna.

I programmen för lärare och för rektorer och elevhälsa finns det tre grundläggande övningar; **dialogövningar**, **fysiska övningar** och **inre övningar**. Dessa är mycket betydelsefulla för processen, men några av övningarna kan bytas ut, exempelvis till de till de “extra övningar” som finns i slutet av manualen. Det ger vissa möjligheter till anpassning och finjustering av balansen mellan de olika övningarna. Men kom ihåg att personalen på skolan behöver bekanta sig med såväl dialog som fysiska

och inre övningar. Det är dessutom avgörande att instruktören är medveten om betydelsen av att upprepa samma övningar flera gånger för att skapa god förtroenhet med övningarna.

Vår rekommendation är att genomföra Hand i Hand-programmet på ett sådant sätt att hela skolan omfattas, genom att använda den här manualen, manualen för rektorer och elevhälsa och manualen för elever. I dessa finns rekommendationer för tidsramar. Tidsramarna kan vara flexibla men vår rekommendation är att ni arbetar kontinuerligt med programmet över tid.

Dag 1

En dag, 9:00 – 16:00

Program för dagen

Dag 1	Innehåll	*Kommentar
09.00 – 10.00	Introduktion Övningar (E1.1 & E1.2) Presentationsrunda	
10.00 – 12.00	Teori om betydelsen av Relationskompetens, Självkänedom och Självkontroll	15 minuters rast mitt i
12.00 – 13.00	Lunch	
13.00 – 14.30	Övningar (E1.3 - E1.6)	
14.30 – 15.00	Introducera videofilmer som hör till programmet och dialogövning (E1.7)	15 minuters rast mitt i
15.00 – 16.00	Dialogövning (E1.7) Avsluta dagen	

Instruktörens introduktion till rektorer och elevhälsa

Vi pratar först om att tystnadsplikt gäller i gruppen och att övningarna ska ses som ett erbjudande till deltagarna, ett erbjudande som vi hoppas att de vill tacka ja till. Samtidigt är det varje deltagares ansvar att sätta sina egna gränser under övningarna.

I den första modulen vill vi berätta för dig¹ om några av teorierna bakom det arbete vi ska göra tillsammans, inklusive programmets idéer och begrepp. Vi anser att er position som rektor, elevhälsopersonal (eller annan yrkesutövare) är avgörande för programmets genomförande, eftersom ni har störst inflytande på lärandemiljön i klassrummet – oavsett om det gäller inläring av olika ämnen eller att utveckla de mjuka kompetenserna, till exempel SEI-kompetenserna.

I denna modul fokuserar vi på dig. Vi vill ge dig möjlighet att titta närmare på dina egna kompetenser och ditt sätt att hantera utmaningar i ditt ledarskap och i elevhälsoarbetet. Detta är de flesta rektorer och elevhälsopersonal inte vana vid, eftersom fokus alltid är på lärarna och eleverna som ni leder och stöttar. Men vi vet att ditt välbefinnande och din kunskap om dina egna personliga-yrkesmässiga kvaliteter förbättrar möjligheterna för att skapa en lärande organisation. Därför vill vi introducera begreppet relationskompetens och begreppen i CASEL-modellen, nämligen självkännedom, självkontroll, social medvetenhet, relationskompetens och ansvarsfullt beslutsfattande, liksom begreppet interkulturell kompetens. I programmet med eleverna utgör CASEL-modellen, Blell och Doff (2013) och Deardoff (2006) och Stier (2003), bakgrunden till förståelsen av SEI-kompetenserna. I programmet är även begreppet relationskompetens i fokus, vilket inkluderar de flesta av begreppen i CASEL-modellen. I programmet för skolpersonal är även begreppet relationskompetens i fokus, vilket inkluderar de flesta av begreppen i CASEL-modellen.

De två dagarna för er kommer att innehålla workshops med ett teoretiskt innehåll såväl som möjligheter att prova några av övningarna som elever och lärare kommer att få göra. Ni kommer även att få möjlighet att arbeta med de utmaningar som ni kan uppleva i era skolor generellt och när ni vill implementera något nytt. *Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå från vad som känns bra för dem själva.*

Övningar

¹ Här syftar ”Du” på lärare/pedagoger eller andra yrkesutövare verksamma inom skola. Den del av manualen som förklarar begrepp och övningar vänder sig direkt till målgruppen och/eller ger exempel på olika sätt att vända sig till målgruppen. För att underlätta läsningen avses samtliga yrkeskategorier, även om enbart läraren nämns i texten. Det gäller under förutsättning att inget annat anges.

E1.1 Livsberättelse

Syfte

Den första övningen har flera syften. Den är först och främst ägnad att bryta isen genom att gruppmedlemmarna lär känna varandra lite grann. För det andra formar övningen deltagarnas självkännedom genom att de får reflektera över sin egen personliga historia och hur öppna de vill vara när de berättar sin historia. Ett personligt språk är en viktig del av en god relationskompetens eftersom det personliga språket kommer fram på ett naturligt sätt när man talar om personliga erfarenheter. Slutligen är det viktigt att visa intresse och lyssna aktivt för att skapa goda relationer, egenskaper som utgör en väsentlig del av social medvetenhet och social kompetens.

Fokus

Social kompetens, Emotionell kompetens och **Interkulturell kompetens**.

Mål

Att reflektera över och i korthet redogöra för sin egen personliga livsberättelse och att lyssna på en annan persons livsberättelse.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Deltagarna ombeds att hitta en partner och bestämma vem som ska vara A och vem som ska vara B.

A berättar om sitt liv för B från barndomen fram till nu. Det får ta 1 minut.

B lyssnar bara

A och B byter roller

*Till instruktören

Du kan låta deltagarna byta partner flera gånger, be dem att berätta sin historia baklänges med: "Nu står jag här, och (exempelvis) förra året ..." Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E1.2 Att välja grupp – Alla de som...

Syfte

Denna övning har flera syften. Den lättar upp stämningen genom att gruppdeltagarna lär känna varandra och skapar medvetenhet om de likheter och olikheter som finns i en grupp. En del upplevelser kan vara gemensamma för många av gruppdeltagarna medan andra kan vara unika.

Fokus

Emotionell kompetens, Social kompetens **och Interkulturell kompetens.**

Mål

Att tänka igenom och visa vem vi är och vad vi står för i en grupp.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

1. Dela in i grupper baserade på:

*Ögonfärg – brun, blå, grön, grå.
De som har varit bra på att spela fotboll.
De som dricker en kopp kaffe det första de gör på morgonen.
De som bor i det land där de föddes.
De som åker skidor på vintern.
De som har blivit mera sociala med åren.
De som hade det svårt i skolan.
De som inte vill prata med någon när de nyss vaknat.
De som tycker om att arbeta i trädgården.
De som tar med sig arbetet hem.
De som har blivit snyggare med åren.
De som gillar att laga mat.
De som tycker att andra människor pratar för mycket.
De som inte alltid vet vad de ska säga.
De som tycker om att få andra att skratta.*

2. Be efteråt gruppen att reflektera över följande: *Hur tycker du det var att delta i övningen?, Var det något som förvånade dig?, Var det ibland svårt att bestämma vilken grupp du skulle gå till? - Varför? och Hur upplevde du övningen?*

*Till instruktören

Om deltagarna endast motvilligt deltar i dialogen underlättar det ofta om man först låter dem göra sina reflektioner i par innan hela gruppen samlas för diskussioner. Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E1.3 Att ”grunda” sig (finns på video)

Syfte

Syftet med övningen är att träna medvetenhet för att kunna uppnå ökad självkänedom och relationskompetens, som är en förutsättning för självkontroll och för social och interkulturell kompetens. Kropps- och mindfulnessövningar spelar också en viktig roll för att träna upp vår förmåga till empati, vänlighet och medkänsla med fokus på att bara uppmärksamma och acceptera, inte döma eller värdera upplevelsen. Att förhålla sig till sin egen person på detta snälla sätt påverkar hur vi förhåller oss till andra.

Fokus

Emotionell kompetens, Social kompetens och **Interkulturell kompetens**.

Mål

Att vara medveten om kroppen medan man gör övningar stående på golvet.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Instruktören kan inleda med följande ord:

Vi kommer nu att arbeta praktiskt med självkänedom och självkontroll och träna upp förmågan att lägga märke till och vara medveten om olika områden av det egna jaget. Självkänedom är en bred term som täcker in olika nivåer och funktioner av jaget. Det kan vara medvetenhet om hur och vad vi känner i vår kropp, hur vårt känsloliv är eller vår sinnesstämning – har vi en massa tankar eller tänker vi inte alls? Femhörningsmodellen är en karta som på ett mycket konkret sätt illustrerar olika områden och funktioner och som vi kommer att använda som utgångspunkt för övningarna.

Att träna upp självkänedom betyder att man på ett eller annat sätt flyttar sin uppmärksamhet från utsidan till insidan: till förnimmelserna, känslorna, tankarna, idéerna osv. Det handlar om att bli medveten om hur vi uppfattar och tolkar alla impulser som vi får i varje ögonblick.

Den första övningen fokuserar på medvetenhet om kroppen. Det kan vara lättare att känna kroppen om man är i rörelse, så därför gör vi övningen under det att vi rör på oss. Övningen är också en grundningsövning, dvs. den hjälper oss att fokusera vår medvetenhet på det egna jaget. Men det är också ett sätt att träna upp vår självkontroll.

Instruktören visar och säger:

*Stå på golvet med parallella fötter i höftbredd.
Böj dina knän så mycket du kan utan att lyfta hämlarna från golvet.
Stå kvar i denna position en stund.
Lyft hämlarna så att du står på tårna, fortfarande med böjda knän.*

*Sträck på benen (fortfarande med lyfta hälar).
Stå kvar i denna ställning en stund.
Sänk ned hälarna.
Känn golvet under dig och hur dina fötter har kontakt med golvet.
Gör följande övning några gånger i din egen takt.
Gör den sedan i omvänd ordning.
Lyft hälarna så att du står på tå.
Böj dina knän och stå kvar på tå.
Sänk ned hälarna, fortfarande med böjda knän.
Sträck på dina knän och kom tillbaka till stående.
Upprepa övningen några gånger i din egen takt.*

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E1.4 Rörelse kring hjärtat (finns på video)

Syfte

Syftet med övningen är att träna medvetenhet för att kunna uppnå ökad självkännet och relationskompetens, som är en förutsättning för självkontroll och för social och interkulturell kompetens. Kropps- och mindfulnessövningar spelar också en viktig roll för att träna upp vår förmåga till empati, vänlighet och medkänsla med fokus på att bara uppmärksamma och acceptera, inte döma eller värdera upplevelsen. Att förhålla sig till sin egen person på detta snälla sätt påverkar hur vi förhåller oss till andra.

Fokus

Emotionell kompetens, Social kompetens och **Interkulturell kompetens.**

Mål

Här ligger fokus på kroppen och hur kroppen känns. I denna övning ska vi också bli medvetna om våra känslor i området kring hjärtat.

Material

Eventuellt stolar.

Genomförande

Instruktören sitter ned, visar och säger:

Sätt dig i en bekväm ställning på golvet eller på en stol.

Var medveten om dina sittben.

Känn balansen mellan kroppens vänstra och högra sida.

Känn tyngden av dina ben och bäckenområdet mot golvet (stolen).

Var medveten om din ryggrad och följ den hela vägen från svanskotan till de översta halskotorna.

Känn hur din ryggrad håller din kropp upprätt.

Placera vänster hand på golvet (stolen), gör en halvcirkel mot taket med höger hand och sedan en sidostretch.

Sträck höger arm diagonalt mot taket samtidigt som du är medveten om ditt högra sittben och låt det sjunka ned mot golvet (eller stolen).

Känn hur kroppen sträcker sig i två riktningar.

Gör en stor cirkelbåge med höger hand upp över huvudet och placera handen bakom kroppens högra sida.

Låt vänster hand följa den högra och placera den på höger ben – där du tycker att det känns bekvämt.

Rikta medvetandet mot din ryggrad och följ den från svanskotan och känn svanken i ryggraden.

Nacken följer med i rörelsen på ett naturligt sätt.

Låt vänster hand vila på höger ben/knä och gör en stor cirkelbåge med högerhanden. Avsluta rörelsen med att sträcka ut handen diagonalt mot taket.

Låt höger sittben sjunka ned mot golvet (stolen).

Var medveten om hur kroppen sträcker sig i olika riktningar.

Placera höger arm på vänster knä och låt hakan falla ned mot bröstkorgen.

Gör små rörelser i denna ställning så att du känner en sträckning i ryggens övre del – området bakom hjärtat.

Sträck båda armarna mot taket. Följ händerna med blicken.

Känn hur din kropp sträcks ut.

Känn samtidigt ditt sittben mot golvet (stolen) och tyngden av dina ben och bäckenområdet.

Var medveten om balansen mellan vänster och höger sida av kroppen.

Placera händerna bakom ryggen – låt fingrarna peka framåt.

Skjut fram bröstbenet och hjärtat upp mot taket.

Håll huvudet i en bekväm ställning eller så att det känns som en lagom utmaning.

Kom tillbaka till utgångsläget.

Känn in kroppen. Hur har övningarna påverkat hur kroppen känns?

Känn balansen mellan höger och vänster sida av kroppen.

Känn in området kring hjärtat. Var medveten om känslan i detta område.

Rikta medvetandet mot din andning.

Känn hur kroppen rör sig när du andas.

Gör nu likadant med den motsatta sidan.

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E1.5 Hur är skolan från min utgångspunkt?

*Till instruktören

Du kan introducera nästa övning med följande ord:

Den här övningen kartlägger resurser och svårigheter i en organisation med avseende på SEI-kompetenser. Det skapar en medvetenhet om strukturer, mönster och vanor i vårt sätt att se på kulturen i organisationen. Den har som syfte att visa att vårt sätt att bedöma positivt och negativt är färgat eller bestämt av vår personliga mentala modal. Detta innebär att positiva och negativa uttalanden inte är skrivna i sten utan föränderliga. En del av träningen i denna övning är att vara medveten om förändring och som ett resultat av det träna förmågan att se både positiva och negativa bilder och områden samtidigt.

Hildebrandt och Stubberup (2012) beskriver, som tidigare nämnts, hur hjärnan skapar mentala modeller som ger upphov till beteendemönster. Mentala modeller är generaliseringar, de är mönster baserade på upprepade erfarenheter och de är starkt förknippade med vårt minne. Dessa modeller hjälper oss att organisera alla de impulser som vi får från våra sinnen. Men de väljer också ut de impulser som passar in i dessa mönster. Detta kallas mönsterigenkänning. Det betyder att alla impulser organiseras i ett specifikt individuellt skapat mönster på basis av individens liv och erfarenheter. Vi upplever världen genom individuellt utformade glasögon. Hildebrandt och Stubberup hävdar därför att verkligheten skapas i den individuella biologiska enheten. "Verkligheten beror på betraktaren" (s. 127). Vår egen verklighet kan inte definieras som den enda sanningen eftersom vi erfar världen från olika perspektiv.

Att öva upp SEI-kompetenser innebär bland annat att bli medveten om sin egen verklighet, att förstå att alla är olika, att försöka se utifrån den andra personens perspektiv och att begränsa skillnaderna. Detta kräver, enligt Hildebrandt och Stubberup, förmåga att informera och kommunicera samt även att förstå den andra personen. Mentala modeller är konstruerade, vilket betyder att de inte är "huggna i sten" utan kan ändras.

Förändring kräver medvetenhet. Man måste vara medveten om sin egen mentala modell för att kunna ändra den. I nästa övning ska vi belysa de mentala modellerna för att kunna förstå vad som händer i olika organisationer. Vi kartlägger resurser och svårigheter i fråga om SEI-kompetenser i en viss organisation och blir medvetna om strukturer, mönster och vanor i vårt sätt att se på kulturen i organisationen. Syftet är att visa att vårt sätt att bedöma något som positivt eller negativt färgas eller bestäms av våra mentala modeller. Detta innebär att positiva och negativa påståenden är föränderliga. En del av övningen går ut på att bli medveten om denna föränderlighet och därigenom kan vi träna upp vår förmåga att på en och samma gång hantera positiva och negativa bilder och områden."

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E1.5 Att reflektera över sin sinnesstämning

Syfte

Denna övning syftar till att skapa medvetenhet om sitt eget perspektiv och beteendemönster och en inre medvetenhet om vad vi själva för med oss in i rummet och till våra relationer.

Fokus

Emotionell kompetens, Social kompetens och **Interkulturell kompetens**.

Mål

En kort inre övning med fokus på din sinnesstämning.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Instruktören:

Sätt dig i en bekväm ställning på en stol.

Hur är din sinnesstämning just nu?

Iakta helt lugnt din sinnesstämning och acceptera den som den är.

Fäst nu uppmärksamheten på din andning.

*Det kan vara lättare att hålla fokus på andningen om man säger:
andas in, håll andan, andas ut, paus.*

Upprepa cirka 10 gånger.

Flytta nu uppmärksamheten till de yttre kroppsdelarna.

Börja med att känna dina fötter.

Rör på fötterna och försök identifiera känslan i dina fötter just nu.

Flytta nu uppmärksamheten till händerna.

Böj och sträck fingrarna några gånger.

Och lägg märke till hur det känns inuti dina händer just nu.

Flytta slutligen uppmärksamheten till halsen, nacken och huvudet.

Lägg märke till hur dessa områden känns.

Försök inte ändra på någonting.

Lägg bara märke till och acceptera andningen och känslorna i fötterna, händerna, huvudet och halsen.

Avsluta övningen med att återigen lägga märke till din allmänna sinnesstämning just nu.

Är den samma som tidigare eller har den förändrats?

Övningen avslutas i och med nästa utandning.

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E1.6 Att reflektera över din organisation

Syfte

Övningen syftar till att öka vår medvetenhet om hur vår egen sinnesstämning påverkar hur man uppfattar sin omgivning. Likaså att bli medveten om unika kulturella inslag i vår egen organisation för att vidga vår förståelse av "vad som kan uppfattas som normalt".

Fokus

Social kompetens, Emotionell kompetens **och Interkulturell kompetens.**

Mål

Att reflektera individuellt över positiva och negativa aspekter av den egna skolkulturen och diskutera med andra för att se dem i ett nytt ljus.

Material

Papper och pennor.

Genomförande

Instruktören:

Skriv ned på ett papper alla möjliga saker som karaktäriserar ditt klassrum. Saker som fungerar bra och sådant som inte fungerar lika bra, vad du gillar och inte gillar. Både små och stora, positiva och negativa saker. (5 minuter)

Dela in dina påståenden i grupper (2 minuter)

Välj ett negativt och ett positivt påstående, de som uttrycker dina starkaste känslor.

Dra ett streck på ett papper och skriv de båda påståendena på linjen.

Tänk igen på de två påståendena en stund och fokusera på ett i taget. Vad betyder de för dig? Vari består problemet eller resursen? Hur känner du igen problemet eller resursen?

Välj ut två specifika situationer som visar det positiva och det negativa. En yttre omständighet fick dig att känna något. Vad var det?

Känn efter vilka känslor du har i de olika situationerna. Vilka är aktiva? Vilka känslor? Hur känns din kropp, andningen och dina tankar? Vad är det som får dig att känna igen problemet eller resursen?

Bilda små grupper om 3 – 4 personer. Presentera ditt problem och ägna 5 minuter åt varje problem.

Tänk igenom för dig själv. Gjorde gruppreflektionerna att du fick en annan förståelse för vad du hade skrivit?

Gör en summering inför alla deltagare.

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

Teoretisk bakgrund

Den här första dagen av utbildningen vill vi presentera några av de teorier som ligger bakom det arbete vi ska göra tillsammans, inklusive de grundläggande komponenterna och begreppen i programmet. Eftersom er roll i programmet är att stödja implementeringen i klassrummet i ert arbete med att skapa en miljö i skolan där SEI-kompetenser får en avgörande plats, som ett led i att skapa en bra lärandemiljö, så kommer vi främst att fokusera på hur ni kan stötta lärarna.

För att göra detta vill vi introducera begreppet relationskompetens och begreppen från CASEL-modellen, som är självkännedom, självkontroll, social medvetenhet, relationskompetens och ansvarsfullt beslutsfattande; liksom begreppet interkulturell kompetens. I programmet för elever finns CASEL-modellen och forskningen om interkulturell kompetens (Blell & Doff, 2014; Dearthoff, 2006; Stier, 2003) som en bakgrund för att förstå SEI-kompetenser. I arbetet med skolpersonalen står också begreppet relationskompetens i fokus, och man kan säga att de flesta av begreppen i CASEL-modellen ingår i begreppet relationskompetens.

Relationskompetens

Begreppet användes Danmark första gången 1998 (Klinge, 2017). Senare utvecklades i Norden en relationsterminologi (Bae, Waastad & Schibbye, 1992; Juul & Jensen, 2002).

Den danska definitionen är:

”Pedagogens förmåga att ”se” det enskilda barnet på dess egna premisser och anpassa sitt eget beteende efter detta, utan att därigenom fränhända sig ledarskapet, samt förmågan att vara autentisk i kontakten med barnet. Detta innefattar också pedagogens förmåga och vilja att påta sig fullt ansvar för relationens kvalitet.” (Juul & Jensen, 2002).

Såväl empiriska fynd som filosofisk, psykologisk och pedagogisk teori bekräftar att lärares relationskompetens har stor betydelse för elevernas möjlighet att utveckla sin sociala/emotionella och kognitiva förmåga.

Empiriskt stöd för betydelsen av relationens kvalitet i skolan

En systematisk genomgång av 70 studier utförd av danska Clearinghouse 2008 under ledning av Svend Eric Nordenbo med titeln *“Which manifest teacher-competencies affect the academic performance of the students?”* (“Vilka påtagliga lärarkompetenser påverkar elevernas skolprestation?”) visar att tre lärarkompetenser är avgörande:

1. **Didaktisk förmåga/kompetens** – allmän ämneskunskap och ämnesspecifik didaktik
2. **Ledarkompetens/klassrumsledarskap** – förmågan att skapa tydliga strukturer, överblick, tydliga regler
3. **Relationskompetens**

Nordenbo (2008) har presenterat följande formulering:

“Om vi vill skapa en god lärandemiljö är det viktigt att lära lärarna hur man skapar goda relationer: Att visa varje barn tolerans, respekt, intresse, empati och medkänsla och försöka skapa en förståelse hos barnen om konflikter i stället för att mästra dem.”

På samma sätt visar Cornelius-Whites (2007) genomgång av 119 studier att kvaliteten på relationen mellan lärare och elev har betydelse för elevprestationen och för emotionella beteendenaspekter, såsom **tillfredsställelse, delaktighet och upplevd förmåga** (Cornelius-White, 2007). Durlak et al. (2011; 2015) har dragit liknande slutsatser.

Omsorg – Nel Noddings

Den amerikanska filosofen Nel Noddings (2012) hävdar att människan i grunden är omhändertagande. Hon menar att behovet av omsorg och att visa andra omsorg är primärt. Omsorgsrelationen präglas av ömsesidighet: jag visar dig omsorg – du visar mig omsorg. Men på samma sätt som med förälder-barn-relationen så präglas lärar-elev-relationen av asymmetri. Den ene visar omsorg medan den andre blir föremål för omsorg. Detta är grundläggande i den betydelsefulla relationen mellan lärare och elev, vilken Noddings (2012) med hänvisning till John Macmurray beskriver som: ”... en av de främsta personliga relationerna”.

Noddings betonar att den omhändertagande personen är medveten om och lyhörd för den andras uppenbara behov. Den omhändertagande personen/gode läraren ska inte handla utifrån elevernas förmodade behov (ibid) och t.ex. säga *“Om du arbetar hårt med din inlämningsuppgift idag, så har du chans att få ett bra omdöme i morgon”*, trots att eleven tydligt visar att han eller hon är trött och nedslagen. En lärare som ser till elevens uppenbara behov säger i stället något i stil med *“Ta en liten paus. Kan jag hjälpa dig på något sätt? Finns det något annat som skulle kunna lätta upp ditt humör och göra dig mindre trött?”* Enligt Noddings är **lyhördhet** (att vara intresserad och lyssna) en grundläggande egenskap hos lärare.

Takt - Van Manen

Också Max Van Manen, en nederländsk-kanadensisk pedagog, pekar på betydelsen av kvaliteten på elev-lärar-relationen. Van Manen anser att lärarens lyhördhet vis-à-vis eleven utgör grundpelaren i all pedagogisk verksamhet och menar att den gode läraren har **“takt”**. Pedagogisk takt är lärarens förmåga att möta eleven med respekt och varsamhet. Begreppet takt är besläktat med **“taktil”** och därför handlar takt också om lärarens förmåga att “beröra” eleven. Men begreppet innefattar också lärarens förmåga att låta sig bli berörd av eleven; Låt den viktigaste riktlinjen för undervisningen vara elevernas reaktioner och sätt att vara. Begreppet takt är också relaterat till **“rytm”** och innebär lärarens lyhördhet för lektionens rytm; När behöver vi en liten paus och när ska vi gå vidare till nästa tema för dagen? Slutligen är takt också besläktat med **“taktfull”**; Att uppföra sig på ett respektfullt sätt och i största möjliga mån undvika att den andre tappar ansiktet. En elev ska inte bli utskäld eller sedd som någon med “dåliga avsikter”. Läraren ska alltid försöka se elevernas uppförande som deras bästa i den specifika situationen. En lärare

som inte är nöjd med en elevs uppförande måste försöka hitta ett respektfullt sätt att samarbeta med eleven för att gemensamt komma fram till en positiv lösning.

Van Manen ställer följande fråga:

“Kan lyhördhet läras ut eller tränas upp? Vi kanske måste inse att [ped]agogisk utveckling inte är betjänt av vare sig “skicklighet” eller ”kompetens”. [Ped]agogisk lyhördhet såsom affekt, känslor, etiska värden och taktfullhet kan inte övas upp på ett instrumentellt sätt men kan utvecklas genom fenomenologisk reflektion hos dem som har ett öppet sinnelag, vilja och engagemang, men endast om de är mottagliga för sådana reflektioner.”
(Van Manen, 2015)

Även om Van Manen varnar oss för att försöka arbeta med relationskompetenser på ett instrumentellt sätt, så inger studier på SEI-området hopp om att kunna hitta metoder för att öva upp dessa kompetenser. Ett förslag inspirerat av Greenberg och Jennings (2009), Korthagen och Valsalos (2005) och Juul och Jensen (2002) är att arbeta med dessa kompetenser genom att:

- Förvärva kunskap om emotionella reaktioner
- Förvärva kunskap om vår nedärvda sociala förmåga
- Förvärva kunskap om social-emotionell utveckling

Den danske professorn Knud Illeris som har arbetat med inlärningsteorier påpekar att det finns ett starkt samband mellan emotionell respons å ena sidan och lärande och kognitiv bearbetning å den andra. När vi vill förstå hur inlärning går till, ska vi alltid fästa stor uppmärksamhet vid den konkreta situationen och vara medvetna om att vårt sätt att relatera och kommunicera påverkar eleverna. Lärande är emotionellt betingat (Illeris, 2012; 2007).

Om vi nu går tillbaka till definitionen av relationskompetens: *”Pedagogens förmåga att ”se” det enskilda barnet på dess egna premisser och anpassa sitt eget beteende efter detta, utan att därigenom frånhända sig ledarskapet, samt förmågan att vara autentisk i kontakten med barnet. Detta innefattar också pedagogens förmåga och vilja att påta sig fullt ansvar för relationens kvalitet.”* (Juul & Jensen, 2002), så ska vi nu belysa den delen av definitionen som inte finns med i CASEL-begreppen. (Dessa begrepp kommer att behandlas senare). Begreppet relationskompetens används endast i samband med lärare, vilket beror på formuleringen att inte frånhända sig ledarskapet samt pedagogens förmåga och vilja att påta sig fullt ansvar för relationens kvalitet. Detta hänger samman med att vara pedagog i en asymmetrisk relation. Den är asymmetrisk eftersom läraren i sin egenskap som yrkesutövare har större makt på grund av att han eller hon är en del av det etablerade systemet och med sin utbildning och ställning också har större erfarenhet och kunskap.

Den asymmetriska relationen är en viktig del av träningen i relationskompetens, eftersom det innebär att läraren har det övergripande ansvaret för klimatet i klassrummet och för genomförandet av SEI-kompetenserna där. Ofta betraktas barn och tonåringar, och ibland även deras föräldrar, som skyldiga när något går fel i klassrummet. I stället för att lägga skulden på en

av parterna (kan också vara läraren) är en mer framkomlig väg att betrakta läraren som professionell yrkesutövare och därmed den som är ansvarig för relationerna och relationernas kvalitet. Vi är väl medvetna om att det kan vara svårt för läraren att inse sitt ansvar på grund av många gånger mycket utmanande omständigheter. Men om läraren är medveten om sitt inflytande och sitt ansvar, får han eller hon därigenom makt att göra något för att förändra det som han eller hon tycker bör förändras. Denna aspekt av ansvaret för relationens kvalitet kommer att ges stort utrymme i detta program liksom även arbetet med relationen och klimatet i klassrummet.

Det finns alltid ett innehåll som läraren ska lära ut och eleverna ska lära sig, t.ex. grammatik, men ännu viktigare är klimatet i klassrummet under lektionen. Detta kallar vi relationens processdimension, dvs. det sätt på vilket läraren skapar lärandemiljön i klassrummet. Sålunda har varje relation/situation i klassrummet minst två dimensioner; *vad gör vi tillsammans?* och *hur gör vi det?* Och allra viktigast vid undervisning av lärare i relationskompetens är *hur-dimensionen*. Hur kan läraren skapa en god lärandemiljö – ett bra klimat i klassrummet – som vi vet är avgörande för alla barns möjligheter att lära sig? (Klinge, 2017). Detta är bara möjligt om läraren vet hur man skapar ett sådant utrymme och har viljan att ta fullt ansvar för att förverkliga det.

I den första modulen fokuserar vi på lärarens personliga auktoritet. Auktoritet kopplat till lärarrollen har minskat till skillnad från hur det var några generationer tillbaka. Varje lärare måste idag arbeta med sin personliga auktoritet för att nå fram till barnen. Vi vet också att utveckling och inläring är beroende av relationens kvalitet – vilket kräver att läraren har personlig auktoritet och samtidigt är autentisk. Vi kommer att arbeta med att stärka båda dessa aspekter – inte för att återgå till det gamla auktoritära sättet att arbeta – utan för att skapa en lärandemiljö som bygger på en närvarande, empatisk och medkännande relation.

Vi kommer att gå igenom de två första begreppen i CASEL-modellen och även vårt sätt att arbeta med dem.

CASEL-modellen – Självkännedom och självkontroll

I CASEL-programmet beskrivs **självkännedom** som *“Förmågan att vara medveten om sina känslöstämningar och tankar samt deras inflytande på det egna beteendet. Detta inkluderar att man gör en korrekt bedömning av sina styrkor och svagheter, att ha självförtroende och vara optimistisk”* (CASEL-definition, s. 5 i CASEL Guide 2015, Middle and High School Edition). **Självkontroll** definieras som *“Förmågan att kunna reglera sina känslor, tankar och beteenden på ett effektivt sätt i olika situationer. Detta innefattar stresshantering, impuls kontroll, självmotivation samt att formulera och arbeta mot personliga mål och mål för lärande* (CASEL-definition, s. 5 i CASEL Guide 2015, Middle and High School Edition).

Baserat på de europeiska projekten – t.ex. relationskompetensprojektet vid lärarutbildningen i Danmark (Nielsen, 2016) och det specifika syftet att också fokusera på interkulturella

kompetenser, kan vi nu bidra med en mera detaljerad och heltäckande definition av CASEL-komponenterna. I vårt tidigare arbete har vi definierat självkänedom och självkontroll med hjälp av begreppen självkänsla och självförtroende. Begreppet självkänsla hänför sig till vår tillvaro – vår existens – medan självförtroende hänger ihop med det vi åstadkommer eller vad vi presterar (Juul & Jensen, 2002).

Hur vår självkänsla utvecklas hör ihop med vårt grundläggande existentiella behov av att känna oss värdefulla i kontakten med andra människor (Sommer, 1996, Stern, 1997). Värdefull i detta sammanhang betyder inte känslan att ha gjort något bra eller rätt utan känslan att bli bekräftad/accepterad med alla sina känslöstämningar, kroppsliga känslor och tankar. Detta är en utveckling som pågår i en dialektisk relation mellan det egna jaget och andra människor (Løvlie Schibbye, 2002).

Många människor har under sin uppväxt haft upplevelser som påverkat deras självkänsla negativt, t.ex. när ett barn har ont och gråter och föräldrarna säger "Det är ingenting att gråta för - sluta!" Detta gör att barnet tar avstånd från sin självkänsla, och barnet som älskar sin förälder och vill uppföra sig på ett sådant sätt att föräldern blir glad börjar tvivla på sina egna känslor. Ett barn som ofta under sin uppväxt förmås bortse från sina känslöstämningar och sina kroppsliga känslor kommer att förlora kontakten med dem, därför att det känns alltför smärtsamt att uppleva de obehagliga känslorna utan att få dem bekräftade och utan att kunna dela sin erfarenhet med någon. Till exempel, ett barn som fått höra att det inte är okej att bli arg kommer med stor sannolikhet att döma ut den känslan varje gång den uppträder i stället för att kunna se den som en naturlig del av självkänslan.

En förutsättning för självkänedom är självkänsla, vilket betyder att man behöver veta vilka känslöstämningar och kroppsliga känslor man har i en viss situation liksom hur man relaterar till dem; låg självkänsla gör att en person som befinner sig i en pressad situation ibland bara upplever ett inre kaos och inte kan skilja mellan t.ex. ilska, nedstämdhet och skam. För att få bättre självkänsla behöver vi få kunskap om vad som händer i kroppen och med våra känslor. Kunskap om vad som händer kallar vi den kvantitativa dimensionen av vår självkänsla, eftersom den relaterar till hur mycket vi vet om våra känslöstämningar och kroppsliga känslor. Nästa steg är att ta reda på hur individen relaterar till sina nyupptäckta känslöstämningar och kroppsliga känslor. Detta kallas den kvalitativa dimensionen av självkänslan. Om vi betraktar barnet som inte tillåts känna och visa ilska, kan vi ofta notera att barnet distanserar sig från sin känsla, dvs. inte erkänner sin ilska, därför att han eller hon inte vet att denna känsla utgör en av många olika känslor som varje människa har; och ofta kommer han eller hon senare i livet att reagera på och tänka på känslan som förbjuden. Därmed blir den inte en integrerad del av personen, vilket gör att personen ifråga får svårt att ta ansvar för hur känslan påverkar hans eller hennes uppförande. Man kan operationalisera hur självkänedom utvecklas genom att arbeta med de båda dimensionerna av självkänsla med utgångspunkt i exempel från det dagliga livet som lärare. Detta kommer vi att göra senare idag i form av dialogövningar.

Vi anser att den del av CASEL-definitionen som lyder: *“Förmågan att vara medveten om sina egna känslor och tankar samt deras inflytande på det egna beteendet, vilket inkluderar att man gör en korrekt bedömning av sina styrkor och begränsningar”* stämmer bra överens med våra egna tankar. Men eftersom det kan vara svårt att bedöma sina egna styrkor och begränsningar vill vi snarare se det som något man siktar mot; när man gör en korrekt bedömning handlar man autentiskt och i kontakt med sina egna känslöstämningar, kroppsliga känslor och tankar/idéer. Det är emellertid bara möjligt för oss att uppnå detta stadium ibland och därför är det något vi strävar mot för att stärka vår egen auktoritet och autenticitet (Stern, 1997).

Vi vill också fokusera på den sista delen av CASEL-definitionen av självkänedom: *”har ett välgrundat självförtroende och optimism”*. Vi vill tillägga att självkänedom också inbegriper medvetenhet om de perioder i livet då man varken har självförtroende eller har optimism, vilket i själva verket kan vara de perioder då det är som allra viktigast att vara medveten.

Hand i Hand-definitionen – Självkänedom

Vår definition av **självkänedom** är: ***Förmågan att vara medveten om sina känslöstämningar, kroppsliga känslor och tankar och hur de påverkar vårt sätt att reagera. Detta inkluderar att man ser på sig själv på ett sansat och accepterande/medvetet sätt samt har en vilja och önskan att ständigt sträva efter att uppnå detta.***

CASEL-modellen - Självkontroll

Också när det gäller definitionen av begreppet självkontroll tycker vi att CASEL-definitionen är adekvat, men vi vill operationalisera den. För att kunna utöva självkontroll måste man ha självkänedom. Detta kräver att man är medveten om sina känslöstämningar, kroppsliga känslor och tankar för att kunna hantera dem. Det är i själva verket ett mycket krävande arbete att i varje ögonblick vara i kontakt med sina känslöstämningar, kroppsliga känslor och tankar. Många människor inser inte vad som händer i det ögonblick när de blir rädda, skadade eller känner sig maktlösa. De har utvecklat en överlevnadsstrategi som hindrar dem från att känna och uppfatta sig själva i dessa situationer, eller från att ta sina känslor och reaktioner på allvar. Förklaringen står att finna i barndomen, då det många gånger var nödvändigt för dem att stänga av dessa smärtsamma känslor därför att deras inre intellektuella och emotionella förmåga inte var tillräckligt utvecklad för att kunna hantera omedelbara reaktioner. Och i kombination med att barnet inte får något stöd i form av bekräftelse eller erkännande från föräldrar, lärare eller andra yrkesutövare, leder det till bristande självkänedom och självkänsla och därmed också bristande självkontroll, som är en del av den vuxnes personlighet.

I samband med att vi introducerade begreppet självkänsla ovan, så nämnde vi också begreppet självförtroende, som hör ihop med det vi åstadkommer eller vår prestation (Juil & Jensen, 2002). När vi arbetar med begreppet självkontroll kommer vi att koppla ihop begreppet självförtroende med CASEL-definitionen av självkontroll: *“Detta innefattar ... självmotivation samt att*

formulera och arbeta för att uppnå personliga och kunskapsmässiga mål”. Det är här viktigt att vara medveten om att dessa kompetenser kräver både självkänsla – för att kunna fatta beslut i enlighet med den egna uppfattningen om vilka mål man vill sätta upp – och självförtroende i betydelsen att man tror på sina egna möjligheter att prestera. Både självkänsla och självförtroende har betydelse för att kunna lyssna med ett öppet sinne på återkopplingen från omgivningen och att använda denna information på ett konstruktivt sätt, dvs. att kunna arbeta med kritik på ett sätt som gör det möjligt att fortsätta att vara motiverad och hitta sin egen väg i det yrkesmässiga livet.

Hand-i-Hand-definitionen – Självkontroll

Vi definierar **självkontroll** som: *Förmågan att kunna styra sina känslotämningar, kroppsliga känslor, tankar och beteenden på ett adekvat sätt i olika situationer. Detta inbegriper stresshantering, att förnimma och använda impulser på ett konstruktivt sätt, självmotivation samt att formulera och arbeta mot personliga mål och mål för lärande.*

Pentagonmodellen – ett kontemplativt tillvägagångssätt

Vi använder olika verktyg i arbetet med att stärka självkänedom och självkontroll. Till exempel, genom att hjälpa personen (lärare eller elev) att bygga en stabil, balanserad och mer eller mindre ständig kontakt med sina kroppsliga känslor, känslotämningar och tankar. Detta kan ske med hjälp av kunskap och erfarenheter från de gamla kontemplativa och meditativa traditionerna och teknikerna (Jensen et al., 2016).

“Forskning om mindfulness och dess neurobiologi hos vuxna tyder på att utövande av mindfulness över tid kan leda till ökad självkontroll både vad gäller känslor och uppmärksamhet och befrämja flexibilitet, vilket kan ha betydande fördelar för både lärare och elever. Forskning som fokuserat på tre mindfulness-baserade lärarprogram har visat att ett personligt träningsprogram i mindfulness kan öka lärarnas välbefinnande och upplevda undervisningsförmåga, deras förmåga att hantera elevernas uppförande i klassrummet samt att etablera och upprätthålla stödjande relationer med studenterna”
(Meiklejohn, 2012).

I enlighet med dessa traditioner har ovanstående författare i sitt arbete utgått ifrån de inre kompetenser som har med kroppen, andningen, hjärtat, kreativiteten och medvetenheten att göra. Dessa kompetenser är mycket enkla, till och med så enkla att de med en strikt definition av begreppet kompetens kanske inte ens kan betraktas som kompetenser utan snarare som förmågor:

Kroppen – att kunna slappna av i kroppen och förnimma avslappningen

Andningen – att kunna fokusera på och fördjupa andningen.

Hjärtat – att kunna känna hjärtat, visa empati och medkänsla

Kreativitet – att kunna reagera på inre och yttre impulser

Medvetandet – att kunna vara alert utan att ha ett bestämt mål

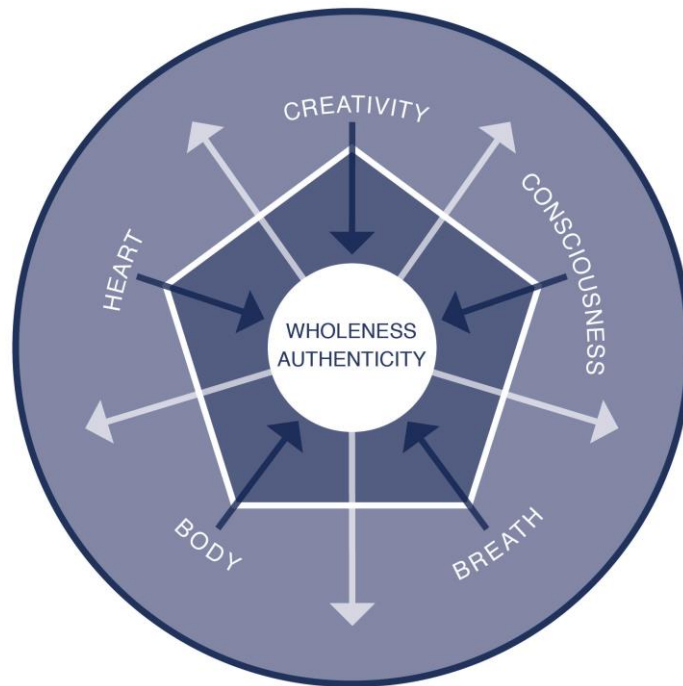
Ovanstående förmågor är en del av människan men tillhör inte personligheten eftersom de existerar redan innan personligheten utvecklas (Bertelsen, 2010, p. 73-89).

Medvetenhet om våra inneboende naturliga kompetenser vidgar vår upplevelse av det egna jaget, allteftersom fler och fler delar av människan medvetandegörs. Detta gör det möjligt att grunda medvetenheten i den del av den mänskliga erfarenheten som är opåverkad av de mönster och begränsningar som finns i varje individs personlighet. Vår medvetenhet är för det mesta fokuserad på vår personlighet, vilken i regel styrs av vår barndom och olika idiosynkrasier. När vi riktar medvetenheten inåt mot våra naturliga förmågor får vi en momentan förnimmelse av att vara fränkopplade från vår personlighet, vilket ger frihet och utrymme att se en given situation från ett annat perspektiv (Juul, Høeg, Jensen, Bertelsen, Stubberup, & Hildebrandt, 2016, 9, 26-27).

När vi arbetar med att stärka relationskompetensen och SEI-kompetenserna använder vi oss av övningar som stabiliserar kontakten med de inneboende kompetenserna/förmågorna. Det betyder att andnings- och kroppsövningarna görs under tystnad då vi sitter eller ligger stilla och gör en inre kroppsskanning. Eller gör mindfulness-övningar för att stärka kontakten med vår egen kropp. En övning med fokus på andningen kanske bara består av att vara medveten om sin andning; den finns där hela tiden och man kan se på andningen som en slags grundläggande utgångspunkt som det alltid går att få kontakt med för att bli lugn igen efter en stressig situation.

Att vara uppmärksam på kroppen och andningen bidrar till att man är närvarande och fokuserad. Det blir då möjligt att uppfatta olika impulser när de dyker upp; inte bara för att kunna kontrollera impulserna utan också för att uppfatta och använda deras energi på ett kreativt sätt både i relationer och i den personliga utvecklingen, vilka, som vi sagt tidigare, pågår i en dialektisk process (Schibbye, 2002).

Pentagonmodellen



Övningar

E 1.7 Dialogövning

Innan ni genomför dialogövningen kan det vara bra att prata lite om idén med att göra de inre övningarna, de små grundningsövningarna och kroppsövningarna. Deltagarna rekommenderas att göra övningarna (ljudfiler och videor, finns på Hand i Hands webbplats) regelbundet. Ge utrymme för att ställa frågor och även för att introducera ljudfiler och videor. Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

Hur kan skolledare och elevhälsa stödja program som förbättrar SEI-kompetenser?

Betydelsen av stöd, erkännande och att tillåta misslyckanden, som alltid är en del av att utvecklas och hitta nya vägar...

Dialogövning

Fråga om någon bland deltagarna kan ställa upp för att göra en demonstration av en dialog i mitten av gruppen tillsammans med dig. Ge utrymme för frågor efteråt för att klargöra vilka de grundläggande komponenterna är. Dela därefter in skolledarna i par år och personal från elevhälsa i par, så att skolledare har dialog med andra skolledare och elevhälsa med elevhälsa.

Varje grupp får 30 minuter, och varje person i gruppen får 15 minuter i fokus och 15 minuter som dialogpartner som hjälper fokuspersonen att reflektera över följande frågor:

Vad kommer att vara utmaningar när ni ska implementera Hand i Hand-programmen på din skola?

Motstånd från lärare, från andra, från elever, från föräldrar, från dig själv – hur ska du hantera det?

Vilka idéer har du för att stötta lärarna som arbetar med Hand i Hand?

Sammanfatta i helgrupp.

Efter det får alla sitta och fundera enskilt i tre minuter på vad han/hon tar med sig från dagen och hur de kan stötta lärarnas arbete med SEI-kompetenser.

10 minuter med teamet från din egen skola: *Hur kan ni stödja varandra i arbetet?*

Avslutning av dag 1.

Dag 2

En dag, 9.00 - 16.00

Program för dagen

Dag 2	Innehåll	*Kommentar
09:00 – 09:30	Introduktion, Övningar (2.1 eller 2.2 och 2.3)	
09:30 – 11:00	Teori om betydelsen av Relationskompetens, Självkännedom och Självkontroll	15 minuters rast mitt i
11:00 – 12:00	Övning (2.4) Övning Privilegiepromenad (2.5)	
12:00 – 13:00	Lunch	
13:00 – 13:15	Övning, Lekfull ”grundning” (2.6 – 2.8)	15 minuters rast mitt i
13:15 – 15:30	Dialogövning i fyra steg (2.9)	
15:30 – 16:00	Diskussion, avsluta dagen	

Övningar

E2.1 Att grunda sig (finns på video)

Syfte

Syftet med övningen är att träna medvetenhet för att kunna uppnå ökad självkänedom och relationskompetens, som är en förutsättning för självkontroll, social och interkulturell kompetens.

Fokus

Emotionell kompetens, Social kompetens och **Interkulturell kompetens**.

Mål

Att vara medveten om kroppen medan man gör övningar stående på golvet.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Instruktören visar och säger:

*Stå på golvet med parallella fötter i höftbredd.
Böj dina knän så mycket du kan utan att lyfta hämlarna från golvet.
Stå kvar i denna position en stund.
Lyft hämlarna så att du står på tårna, fortfarande med böjda knän.
Sträck på benen (fortfarande med lyfta hämlar).
Stå kvar i denna ställning en stund.
Sänk ned hämlarna.
Känn golvet under dig och hur dina fötter har kontakt med golvet.
Gör följande övning några gånger i din egen takt.
Gör den sedan i omvänd ordning.
Lyft hämlarna så att du står på tå.
Böj dina knän och stå kvar på tå.
Sänk ned hämlarna, fortfarande med böjda knän.
Sträck på dina knän och kom tillbaks till stående.
Upprepa övningen några gånger i din egen takt.*

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E2.2a Rörelse kring hjärtat (finns på video) (samma som E1.4)

Syfte

Syftet med övningen är att träna medvetenhet för att kunna uppnå ökad självkännet och relationskompetens, som är en förutsättning för självkontroll och för social och interkulturell kompetens. Kropps- och mindfulnessövningar spelar också en viktig roll för att träna upp vår förmåga till empati, vänlighet och medkänsla med fokus på att bara uppmärksamma och acceptera, inte döma eller värdera upplevelsen. Att förhålla sig till sin egen person på detta snälla sätt påverkar hur vi förhåller oss till andra.

Fokus

Emotionell kompetens, Social kompetens och Interkulturell kompetens

Mål

Här ligger fokus på kroppen och hur kroppen känns. I denna övning ska vi också bli medvetna om våra känslor i området kring hjärtat.

Material

Eventuellt stolar.

Genomförande

Instruktören sitter ned, visar och säger:

Sätt dig i en bekväm ställning på golvet eller på en stol.

Var medveten om dina sittben.

Känn balansen mellan kroppens vänstra och högra sida.

Känn tyngden av dina ben och bäckenområdet mot golvet (stolen).

Var medveten om din ryggrad och följ den hela vägen från svanskotan till de översta halskotorna.

Känn hur din ryggrad håller din kropp upprätt.

Placera vänster hand på golvet (stolen), gör en halvcirkel mot taket med höger hand och sedan en sidostretch.

Sträck höger arm diagonalt mot taket samtidigt som du är medveten om ditt högra sittben och låt det sjunka ned mot golvet (eller stolen).

Känn hur kroppen sträcker sig i två riktningar.

Gör en stor cirkelbåge med höger hand upp över huvudet och placera handen bakom kroppens högra sida.

Låt vänster hand följa den högra och placera den på höger ben – där du tycker att det känns bekvämt.

Rikta medvetandet mot din ryggrad och följ den från svanskotan och känn svanken i ryggraden.

Nacken följer med i rörelsen på ett naturligt sätt.

Låt vänster hand vila på höger ben/knä och gör en stor cirkelbåge med högerhanden. Avsluta rörelsen med att sträcka ut handen diagonalt mot taket.

Låt höger sittben sjunka ned mot golvet (stolen).

*Var medveten om hur kroppen sträcker sig i olika riktningar.
Placera höger arm på vänster knä och låt hakan falla ned mot bröstkorgen.
Gör små rörelser i denna ställning så att du känner en sträckning i ryggens övre del – området bakom hjärtat.
Sträck båda armarna mot taket. Följ händerna med blicken.
Känn hur din kropp sträcks ut.
Känn samtidigt ditt sittben mot golvet (stolen) och tyngden av dina ben och bäckenområdet.
Var medveten om balansen mellan vänster och höger sida av kroppen.
Placera händerna bakom ryggen – låt fingrarna peka framåt.
Skjut fram bröstbenet och hjärtat upp mot taket.
Håll huvudet i en bekväm ställning eller så att det känns som en lagom utmaning.
Kom tillbaka till utgångsläget.
Känn in kroppen. Hur har övningarna påverkat hur kroppen känns?
Känn balansen mellan höger och vänster sida av kroppen.
Känn in området kring hjärtat. Var medveten om känslan i detta område.
Rikta medvetandet mot din andning.
Känn hur kroppen rör sig när du andas.
Gör nu likadant med den motsatta sidan.*

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

Du kan välja nästa övning istället: E 2.2

E2.2b Rörelse och andning, sittande (finns på video)

Syfte

Fokus är också i denna övning på kroppen och hur kroppen känns. Men nu ska vi också bli medvetna om vår andning. När man är medveten om sin andning aktiveras det parasympatiska nervsystemet och stressnivån regleras. Därför är medvetenhet om andningen en viktig del när det gäller att öva upp sin självkontroll.

Fokus

Emotionell kompetens, Social kompetens **och Interkulturell kompetens** .

Mål

I denna övning ligger fokus på kroppen och hur kroppen känns. Men denna gång ska vi också bli medvetna om andningen och de känslor som är förknippade med andningen.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Sätt dig på golvet eller på en stol.

Känn dina sittben och balansen mellan kroppens vänstra och högra sida.

Placera händerna på golvet eller, om du sitter på en stol, låt armarna hänga fritt.

Lyft armarna i axelhöjd och andas in.

Lägg händerna mot hjärtat och andas ut.

I pausen mellan inandning och utandning:

Böj ned hakan mot bröstet och flytta händerna till nacken.

Sträck upp armarna mot taket, titta på händerna och andas in.

Andas ut och flytta händerna till utgångsläget.

Upprepa övningen några gånger.

Lägg märke till koordinationen mellan andningen och kroppens rörelse.

Avsluta den fysiska delen av övningen och sitt en stund och känn efter vilken inverkan som övningen haft på kroppen.

Hur känns din kropp? Känns det olika i olika delar av kroppen?

Och hur är andningen? Var i kroppen kan du känna dina andetag?

*Till instruktören

Den här övningen kan också genomföras i stående position. Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E2.3 Kropps- och hjärtskanning – Någon du bryr dig om

Syfte

Det huvudsakliga syftet med övningen är att bli mer medveten för att kunna uppnå ökad självkänedom och social medvetenhet, som är en förutsättning för självkontroll, social och interkulturell kompetens. Kropps- och mindfulnessövningar spelar också en viktig roll för att träna upp vår förmåga till empati, vänlighet och medkänsla med fokus på att och acceptera, inte döma eller värdera upplevelsen. Att förhålla sig till sin egen person på detta snälla sätt påverkar hur vi förhåller oss till andra.

Fokus

Social kompetens, Emotionell kompetens, och **Interkulturell kompetens**

Mål

I denna övning ligger fokus på kroppen och hur kroppen känns. Men nu ska vi också öka medvetenheten om våra känslor i området kring hjärtat.

Material

Inget material behövs

Genomförande

Instruktören säger:

Sätt dig i en bekväm ställning på en stol.

Skanna igenom din kropp samtidigt som du är medveten om hur du sitter.

Hur och var har kroppen kontakt med stolen?

Flytta nu din uppmärksamhet till bäckenområdet och lägg märke till din kroppstygnd.

Var medveten om din ryggrad och följ den hela vägen från svanskotan till de översta halskotorna.

Flytta nu din uppmärksamhet till dina yttre kroppsdelar: fötterna, händerna och huvudet.

Håll nu uppmärksamheten kvar på de yttre kroppsdelarna samtidigt som du också är medveten om kroppens centrum. Det betyder att du fokuserar din medvetenhet på huvudet, fötterna, händerna, ryggraden och bäckenområdet.

Fortsätt så en stund.

Lägg också märke till andningen.

Vila i andningen – inandning och utandning.

Låt din medvetenhet dröja kvar vid andningen en stund.

Flytta nu din uppmärksamhet till bröstkorgen och området kring hjärtat.

Kanske kan du känna hjärtat slå – kanske inte.

Håll kvar uppmärksamheten vid hjärtområdet och lägg märke till hur det känns.

Kan du känna någon särskild sinnesstämning?

Finns det någon känsla?

Lägg bara märke till hur det känns och vilka känslor som finns i hjärtområdet – det behöver inte kännas på något speciellt sätt.

Det är helt OK om du inte känner någonting.

Det viktigaste är att du riktar din uppmärksamhet mot hjärtat.

Tänk nu på någon du bryr dig om. Lägg märke till hur det känns i hjärtat. Det kan vara någon i din familj/en god vän/en partner.

Låt nu den varma känslan sprida sig genom kroppen, hela vägen till fötterna, ut i fingertopparna och upp till hårrötterna.

Vila och lägg märke till hur det känns.

Återkoppling på övningarna – Vad har ni gjort? Vad var utmanande? Vilka frågor har ni?

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

Teori

På den andra dagen kommer vi att fortsätta med CASEL-begreppen social medvetenhet, relationskompetens och ansvarsfullt beslutsfattande, och till dessa kommer vi att lägga till begreppet interkulturell kompetens, som också behandlades den första dagen.

CASEL-modellen – Social medvetenhet

I CASEL-programmet definieras social medvetenhet som *”Förmågan att se utifrån en annan människas perspektiv och känna empati med andra från olika kulturer och med olika bakgrund, att förstå sociala och etiska normer för beteende och att vara medveten om familjens, skolans och samhällets resurser och stöd”* (CASEL-definition, s. 5 i CASEL-Guide 2015, Middle and High School Edition). Vi håller helt och fullt med om den första delen som handlar om att se utifrån olika perspektiv och känna empati med människor från olika bakgrund och kulturer. Detta relaterar till den delen av definitionen av relationskompetens där vi pratar om lärarens förmåga att “se” barnet/barnen, vilket också förutsätter förmågan att byta perspektiv och bemöta den andre med empati och medkänsla.

Vi ska nu dröja kvar en stund vid begreppen empati och medkänsla. För att öva upp sin empati och medkänsla räcker det inte bara att förstå en annan människa utan det kräver också en vilja och förmåga att acceptera den andra personen som han eller hon är. Man måste också vara nyfiken och intresserad av andra människors sätt att leva.

Det är inte bara viktigt att förstå sociala och etiska normer för beteende, vi måste också acceptera och ta till oss dem. Men samtidigt är det viktigt att vår öppenhet och flexibilitet inte gör att vi överger våra egna sociala och etiska normer. Det innebär att vi måste ge utrymme åt och vara öppna för olika ståndpunkter och utforska hur vi kan vara tillsammans, leva tillsammans och lära tillsammans med våra kanske helt olika sätt att se på livet och världen.

När det gäller att vara *medveten om familjens, skolans och samhällets resurser och stöd* vill vi göra följande tillägg. Det handlar alltså om att vara medveten, men om det bara handlade om att vara medveten om resurser och stöd, så skulle det inte vara särskilt svårt att leva tillsammans i olika samhällen. Det handlar nämligen också om att vara medveten om eller erkänna att familjer, skolor och samhällen kan ha fel och brister och till och med kan vara destruktiva och att komma fram till ett konstruktivt sätt att hantera detta på, även när det den ena gruppen betraktar som ett fel eller en brist av en annan betraktas som en resurs. Det är i sådana situationer som vår empati och vår medkänsla verkligen utmanas. När vi vill utveckla SEI-kompetensen hos elever och lärare samt relationskompetensen hos lärare så måste vi göra det på ett sätt som säkerställer att kunskapen om olika sociala och etiska normer förankras i individerna, vilket kräver mer än bara intellektuell förståelse.

Det verktyg vi använder för att “grunda” kunskapen hos individen är även här dialogen, och återigen använder vi konkreta exempel från lärarens yrkesliv. Det kan vara ett möte med ett

utmanande barn eller en grupp utmanande barn. Denna gång ska vi fokusera på att försöka förstå och vara medveten om såväl barnet/barnen i situationen som läraren. Alltså ska vi rikta vår empati och vår medkänsla mot två håll: mot barnet/barnen och mot läraren. Genom sin feedback visar dialogpartnern sin empati med båda parterna och skapar utrymme för att ge lärarna erkännande för sina känslor och känslöstämningar i stunden och ta dem på allvar. Den acceptans, empati och medkänsla som dialogpartnern visar kan hjälpa läraren att genom en slags parallell process bli medveten om och bemöta inte bara sig själv utan också barnen med samma förhållningssätt.

De andra övningarna som är avsedda att förbättra vår sociala medvetenhet är relaterade till arbetet med vår inre kompetens, *hjärtat – att kunna känna hjärtat samt visa empati och medkänsla*, en kompetens som är starkt förknippad med det faktum att människor är sociala individer från födseln. Framför allt Sterns (1997) och Brodens (1991) arbete utgör utgångspunkten för senare teorier om barnets roll från allra första början i utvecklingen av barn-förälder-relationen. Barnet har förmågan att kunna reagera på de vuxna personer som tar hand om det och kan inte utvecklas vare sig fysiskt eller psykiskt utan att vara en del av en relation eller ett samhälle – vi behöver känna oss värdefulla för de relationer vi är en del av. Det betyder att vi behöver bli accepterade som de individer vi är med allt vad det innebär. Även om vi har denna inre förmåga att känna empati och medkänsla behöver den understödjas hela livet för att vi ska kunna utvecklas och fortsätta att vara en resurs för oss själva och samhället. De känslor som hör ihop med hjärtat är de som tillåter oss att vara medvetna om och erkänna andra människor – en medvetenhet och en acceptans som förbättrar både vår mentala och vår fysiska hälsa. Det är dessa kvaliteter som bland andra kan bidra till att skapa en god lärandemiljö och ett bra klimat i klassrummet.

Hand-i-Hand definitionen – Social medvetenhet

En definition av **social medvetenhet** kan vara: *Förmågan att ha empati och medkänsla med människor från olika kulturer och med olika bakgrund och att se utifrån deras perspektiv, att förstå, acceptera och vara medveten om sociala och etiska beteendenormer, att ge utrymme åt olika ståndpunkter och vara medveten om familjens, skolans och samhällets betydelse och inflytande.*

CASEL-modellen – Relationskompetens

I CASEL-modellen definieras relationskompetens som: *Förmågan att etablera och upprätthålla en hälsosam och givande relation med olika personer och grupper. Detta inkluderar tydlig kommunikation, aktivt lyssnande, samarbete, att stå emot olämpligt socialt tryck, att förhandla konstruktivt i en konflikt och att, när så behövs, söka och erbjuda hjälp (CASEL-definition, s. 6 i CASEL Guide 2015, Middle and High School Edition).* När det gäller den första meningen: *Förmågan att etablera och upprätthålla en hälsosam och givande relation med olika personer och grupper*, vill vi tillägga “och viljan att fortsätta även när det verkar omöjligt att upprätthålla relationen!”. Hur kan vi då arbeta med att öva upp dessa denna förmåga i vårt träningsprogram?

Vi vill här säga några ord om den psykologiska bakgrunden till interaktionen mellan individer och mellan individen och gruppen. Eftersom vi redan från födseln är sociala varelser, är det nödvändigt för vår utveckling att ha kontakt med andra människor redan från början. Under hela vårt liv måste vi balansera mellan behovet att samarbeta med vår omgivning och behovet att ta hand om vår personliga integritet. Detta inkluderar det faktum att vår personliga integritet utvecklas i en dialektisk interaktion med vår omgivning (Juul & Jensen, 2002; Schibbye, 2002). Därför är det av största vikt att vår omgivning kan skapa större synergi mellan samarbete och integritet och därmed ge utrymme både för individen och för samhället.

Om vi tittar på vad ett barn normalt sett kan göra redan från början, ser vi att det kan känna och uttrycka sina egna behov och till och med visa när det vill och inte vill ha (Brodén, 1991). När människorna i barnets omgivning inte förstår barnets sätt att visa sina behov och sina gränser får det svårt att känna sina egna behov och gränser, därför att det är för smärtsamt att upprätthålla kontakten när barnet inte får erkännande för sin egen person. Ett barn som på detta sätt förlorar sin integritet får ofta svårigheter att se och vara medveten om andra människors behov och gränser, vilket gör det ännu viktigare att arbeta med relationskompetens senare i livet.

För att upprätthålla synergien mellan integritet och samarbete – med andra ord att ta hänsyn till både individen och samhället, krävs att man arbetar med två olika slags ansvar, vilket vi här kallar socialt och personligt ansvar (Juul & Jensen). Individerna måste kunna se både utifrån sitt eget perspektiv och andras för att kunna kommunicera tydligt och klart, lyssna aktivt och skifta mellan de båda perspektiven under tiden man arbetar tillsammans och lär sig. Denna förmåga att ta två olika sorters ansvar är själva grunden för att kunna stå emot olämpligt socialt tryck och även för att förstå vad som är olämpligt för individen. Den gör det också möjligt att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt och veta när man ska be om hjälp och när man ska erbjuda hjälp.

En del av det ovannämnda dialogarbetet handlar om hur man går till väga för att stärka det personliga och det sociala ansvaret. För att kunna stärka vår självkänedom, självkontroll, sociala medvetenhet och relationskompetens behöver vi ha ett språk för att uttrycka vad som händer i kroppen, med våra känslöstämningar och tankar i en pressad eller utmanande situation. Detta språk kallar vi det personliga språket (Juul & Jensen, 2002). Det personliga språket handlar om att hitta lämpliga ord för att uttrycka vad som händer i den egna kroppen. I en konflikt eller utmanande situation händer ofta det motsatta, nämligen att båda parter pratar om vad den andra personen i konflikten eller förhållandet gör, i stället för att prata om och ta ansvar för sin egen del i konflikten.

Det personliga språket skiljer sig från det akademiska språket, som är mycket mer analyserande och som sällan leder till någon lösning, därför att i analysen ingår ofta att definiera den andra personen, och de flesta människor ogillar att bli definierade eller analyserade av andra, vilket gör det svårt att förhandla på ett konstruktivt sätt (Bae et al., 1992).

Vi anser att det personliga ansvaret är utgångspunkten för att utveckla socialt ansvar – det är nödvändigt att vara i kontakt med sig själv för att kunna komma i kontakt med andra och sätta

sig in i deras önsknningar och behov. Med detta som utgångspunkt kan man arbeta för att skapa den empati, förståelse och medkänsla som krävs för att få gruppen att fungera. Lärarna har en viktig roll i denna process, därför att deras sätt att visa ledarskap, också när det gäller att lösa konflikter i klassrummet, kan inspirera och bidra till att höja individernas personliga och sociala ansvar och därmed också deras relationskompetens.

Hand-i-Hand definitionen – Relationskompetens

Vi definierar **relationskompetens** som: **Förmågan att etablera och upprätthålla konstruktiva relationer och viljan att fortsätta även när det verkar omöjligt att upprätthålla relationen. Detta inkluderar förmågan att ta såväl personligt som socialt ansvar, att gå in i relationen och vara närvarande i den samt att vara medveten om att en konstruktiv relation förutsätter att alla inblandade är angelägna om att inte bara skydda sin egen integritet utan att också verka för samhällets/gruppens bästa.**

CASEL-modellen – Ansvarsfullt beslutsfattande

CASEL-definitionen av ansvarsfullt beslutsfattande är: *Förmågan att göra konstruktiva och respektfulla val vad gäller personligt beteende och sociala interaktioner där man tar hänsyn till etiska normer, säkerhetsaspekter, sociala normer, en realistisk bedömning av konsekvenserna av olika ageranden samt sitt eget och andras välbefinnande.*

Arbetet med ett ansvarsfullt beslutsfattande kräver förmåga att föra en bra dialog samt en öppenhet för idéer och värden som skiljer sig från de egna, vilket betyder att det här också handlar om interkulturell kompetens. Vi instämmer således med CASEL-definitionen av ansvarsfullt beslutsfattande men med tillägget interkulturell kompetens.

Interkulturell/transkulturell kompetens

Det finns ett nära samband mellan interkulturella kompetenser och sociala och emotionella kompetenser. Dessa kompetenser definieras ofta som en del av interkulturella kompetenser, vilka enligt Jensen (2013) innefattar tre aspekter:

- *Sociala och emotionella kompetenser*
- *Kunskap om olika kulturer (den egna och andras)*
- *Kunskap om diskriminering och kulturella konflikter.*

Nel Noddings (2012) och Helle Jensen et al. (2016) resonerar på liknande sätt.

Vi vill påstå att SE+I-kompetenser har mycket stor betydelse när det gäller att kunna “se” vår värld som den är med föroreningar, krig och fientligheter samt terror - eller angrepp på flyktingar och andra grupper - och att många barn och unga lever i fattigdom. Det kräver att människor **vågar** ta kontakt med sina mjukare sidor och sin medkänsla.

Även Stier (2003) betonar i sin sammanfattning av centrala aspekter av interkulturell kompetens den stora betydelsen av allmänna sociala och emotionella kompetenser.

Således behöver vi inkludera både interkulturella och transkulturella kompetenser i vårt arbete. Blell och Doff (2014) har presenterat sex förslag för att påbörja en sådan förändring.

1. *Dialog är grundläggande för både inter- och transkulturellt lärande*
2. *Att vara medveten om olika perspektiv är en central kompetens för att ständigt kunna förhandla mellan "flytande identiteter"*
3. *En förutsättning för transkulturellt lärande är att man försöker hitta både gemensamma ståndpunkter och skillnader.*
4. *I transkulturellt lärande ingår maktdiskurser.*
5. *Transkulturellt lärande är starkt besläktat med Global Utbildning.*
6. *En förutsättning för transkulturellt lärande är att man utvecklar en förståelse över (Blell & Doff, 2014).*

Modellen nedan bygger på Byram's modell för interkulturell kommunikativ kompetens (Byram, 1997) men går något längre genom att fokusera på att överbrygga dikotomin jag/den andre. Modellen inkluderar följande fem kärnkompetenser eller kunskaper:

1. *Förmåga att tolka och relatera:* kunna tolka en händelse från annan kultur och förstå och relatera den till välbekanta händelser
2. *Kunskap:* om sociala grupper, deras vanor i såväl välkända som nya kulturella sammanhang samt allmänna samhällsliga och individuella interaktionsprocesser.

Plus: Global kunskap om sociala grupper, deras vanor bortom vi/dem-dikotomin samt kunskap om asymmetriska relationer och att ifrågasätta globala kulturella processer.

Plus: *Förmågan att förstå och använda information inom flera områden* t.ex. grundläggande flerspråkighet / mediakunskap / visuell kunskap för att tolka olika presentationsformer.

3. *Utbildning:* Kritisk kulturell medvetenhet / politisk utbildning: förmågan att, utifrån tydliga kriterier, kunna göra kritiska utvärderingar av perspektiv och praktiker, i såväl kända som nya kulturer och länder.

Plus: *Kritisk transkulturell medvetenhet:* förmågan att kritiskt utvärdera vanor bortom vi/dem utifrån många olika perspektiv och att vara medveten om kulturella synergier, olika ståndpunkter och perspektiv.

Plus: *Gränsöverskridande kompetens;* förmågan att tolka kulturella processer där synen på vi/dem luckras upp och ersätts av utsuddade gränser och en medvetenhet om mångfald eller identitet och grupptillhörighet.

4. *Attityder*: nyfikenhet och öppenhet, att vara beredd att ompröva sina antaganden om olika kulturer, att se och uppskatta att man själv och andra har identiteter som är flytande vilket möjliggör att man kan öppna upp för att förstå likheter och skillnader.
5. *Förmåga att upptäcka och interagera*: förmågan att tillgodogöra sig ny kunskap om en kultur och kulturella sedvänjor samt förmågan att tillämpa kunskap, attityder och färdigheter i kommunikation och interaktion under tidspress (lyssna noga, fråga/be om förtydligande, moderera, förklara, medla, etc.) (Blell & Doff, 2014).

Man tillhör inte en kultur utan man är inblandad i att "göra kultur"

Bennett (1986, 2004, 2014)

Det vore praktiskt om vi kunde hitta ett sätt att införliva de teman som ingår i interkulturell kompetens i de kategorier vi redan arbetar med. Detta verkar möjligt om vi bortser ifrån själva essensen i förståelsen av kulturbegreppet. Då kan vi upptäcka att de frågor vi arbetat med tidigare inom de olika kategorierna även är avgörande för interkulturell kompetens. Därför vill vi definiera SEI-kompetenser på följande sätt:

Sociala – emotionella – interkulturella/transkulturella kompetenser

Självkännedom: *Förmåga att vara medveten om sina egna känslotämningar, kroppsliga känslor och tankar samt deras inflytande på vårt sätt att reagera. Detta inkluderar att ha en sansad syn på sig själv samt en vilja, önskan och ständig strävan att uppnå detta.*

Självkontroll: *Förmåga att kunna styra sina känslotämningar, kroppsliga känslor, tankar och beteenden på ett effektivt sätt i olika situationer. Detta inkluderar stresshantering, att uppfatta och använda impulser på ett konstruktivt sätt, att motivera sig själv, sätta upp personliga och akademiska mål och att arbeta mot att uppnå dem.*

Social/Transkulturell medvetenhet: *Förmåga att kunna se utifrån en annan persons perspektiv samt att ha empati och medkänsla med andra människor med olika bakgrund och förmåga att göra flexibla bedömningar utifrån flera perspektiv och ändrade perspektiv, vanor bortom vi/dem (medvetenhet om perspektiv); att vara medveten om kulturella synergier, meningsskiljaktigheter och perspektiv. Att förstå, acceptera och vara medveten om sociala och etiska normer för uppförande, att ge utrymme åt och lyssna på olika åsikter samt vara medveten om familjens, skolans och samhällets inflytande och betydelse.*

Relationskompetens: *Förmågan att etablera och upprätthålla konstruktiva relationer och viljan att fortsätta även när det verkar omöjligt att upprätthålla relationen. Detta inkluderar förmågan att ta såväl personligt som socialt ansvar, att gå in i en relation och vara närvarande i den samt*

att vara medveten om att en konstruktiv relation förutsätter att alla inblandade är angelägna om att inte bara skydda sin egen integritet utan också verka för samhällets/gruppens bästa.

Ansvarsfullt beslutsfattande: *Utifrån kunskap om sociala grupper och deras vanor bortom vi/dem samt kunskap om asymmetriska och omtvistade globala kulturella processer, så står ansvarsfullt beslutsfattande för förmågan att göra konstruktiva och respektfulla val vad gäller personligt beteende och sociala interaktioner där man tar hänsyn till etiska normer, säkerhetsaspekter, sociala normer, en realistisk bedömning av konsekvenserna av olika ageranden samt sitt eget och andras välbefinnande.*

Detta är de områden som vi vill förstärka för att höja SEI-kompetensen hos både lärare och elever – med tillägget att också arbeta för att höja lärares relationskompetens.

Övningar

E2.4 Reflektion och dialog

Du funderar och reflekterar på egen hand i 5 minuter (penna & papper behövs för att skriva nyckelord) över hur du har arbetat med SEI-kompetenser på din skola - hur har du stöttat processen med lärarna / klasserna ? Hur ofta har du gjort övningarna själv? Om inte, vad hindrade dig från att göra det? Kanske vill du reflektera över något annat?

Dela upp er parvis med en annan skolledare/ person från elevhälsan och dela era reflektioner.

Dyker det upp några frågor efter reflektionen?

Samla in frågor, kanske finns kritik med – hur motiveras programmet?

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E2.5 Privilegiepromenad

Syfte

Denna gruppövning handlar om hierarkier och syftar till att skapa medvetenhet om hur de påverkar människors liv och möjligheter i ett samhälle eller en organisation. Den visar på det sociala och kulturella kapitalet i en organisation och klargör vilka särdrag som ger upphov till makt.

Fokus

Social kompetens, Emotionell kompetens, och **Interkulturell kompetens**.

Mål

Övningen syftar till att skapa medvetenhet om den allmänna påverkan som skolans hierarkiska uppbyggnad har och om dina egna fördomar genom att utgå från de eventuella fördomar du själv kan ha när det gäller dina elever i klassrummet.

Material

Papper och penna.

Genomförande

Instruktören kan inleda övningen med följande ord:

Denna gruppövning handlar om hierarkier och syftar till att skapa medvetenhet om hur de påverkar människors liv och möjligheter i ett samhälle eller en organisation. Den visar på det sociala och kulturella kapitalet i en organisation och klargör vilka särdrag som ger upphov till makt. Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

Varje organisation och varje klassrum har sin egen uppsättning värden. En del egenskaper väger tyngre och ger mer makt. Några är klart uttalade/explicita medan andra är underförstådda/implicita. Stubberup och Hildebrandt (2012) hävdar att explicit kunskap kan kommuniceras och dokumenteras via språket under det att implicit kunskap förvärvas genom erfarenhet och för det mesta inte delas med andra.

Dessutom är dessa värden förknippade med olika delar eller nivåer i en organisation och några med själva organisationen. Skolan organiseras och legitimeras i enlighet med styrdokumentet, den ekonomiska situationen – var pengarna kommer ifrån – och skolans historia. Sedan är det skolans rektor som har sin egen personliga tolkning av dessa värden och sin egen uppsättning värderingar. Detsamma gäller de anställda. De har sin egen personliga uppfattning om organisationens värden samtidigt som de har sina egna värderingar.

Värdena – implicita såväl som explicita – är viktiga för hierarkin. Om du känner till och delar rektorns personliga värderingar, så har du en bättre social position eftersom det gör det lättare att veta vad som är viktigt.

Följande övning syftar till att belysa och förtydliga de värden som finns i er organisation, hur man gör implicita värden explicita. Övningen sätter också fokus på maktstrukturer och visar att det känns mycket bättre att vara i centrum än i periferin och att det är svårt att se hierarkien när man befinner sig i centrum.

Som instruktör behöver du delge relevant teori för att stödja processen med att nå ökad medvetenhet och tydlighet i det dagliga arbetet i klassrummet.

Övningen bygger på rollkort och frågor till rollinnehavarna om deras sätt att agera.

I den ursprungliga övningen är rollerna:

- *En elev från en låginkomstfamilj*
- *En son eller dotter till en tidigare elev på skolan*
- *En romsk elev*
- *En elev i rullstol*
- *Enda barnet till en ensamstående förälder*
- *En elev med dyslexi*
- *En elev med invandrarbakgrund*
- *En homosexuell elev*
- *Rektorns son eller dotter*
- *En elev som är ateist*
- *En muslimsk elev*
- *En elev som är kristen*

Och frågorna kan vara följande:

Är du säker på att du kommer att kunna vara med på varje skolutflykt som anordnas?

Kan du gå omkring i skolan utan att vara rädd för att bli verbalt eller fysiskt angripen?

Kan du vara säker på att du kommer att kunna studera på universitet om du vill det?

Kan du fira din födelsedag precis som du vill?

Har du ett eget rum?

Etc.

Rollerna fördelas slumpmässigt. När alla deltagare har tilldelats en roll ställer de sig i en ring. Några fungerar som observatörer. De står då utanför ringen och observerar vad som händer. Frågorna läses högt. Om svaret är Ja på en fråga tar du ett steg in mot mitten av ringen och om det är Nej står du kvar i ringen eller på din plats närmare ringens mitt.

Det är så övningen går till.

Nu vill vi anpassa övningen så att vi kan upptäcka vilka maktstrukturer, kulturer och kanske också outtalade värderingar och normer som finns i era organisationer.

Dela in deltagarna i grupper.

Varje grupp skapar två rollkort och en fråga.

Rollkorten bör vara roller som bygger på karaktärsdrag, medfödda omständigheter som kön eller ras eller socioekonomiska omständigheter. Det som är viktigt är att rollerna kan vara en riktig person i din organisation.

Frågorna ska vara formade så att svaret "ja" är det rätta svaret sett från vad organisationen vill ha från sina anställda. Det är de som svarar ja på alla frågor är en modell för vad organisationen vill och är förmodligen också den anställd som har den högsta lönen.

Frågeexempel:

Jag har ingen eller mycket lite sjukfrånvaro.

Jag fick mina barn innan jag började jobba här

Jag kommer oftast på skolevenemang utanför skoltiden.

Jag säger alltid eller ofta ja till extra arbetsuppgifter när det behövs.

När jag säger något lyssnar man och det tas på allvar.

Läs alla rollkorten och fördela rollerna slumpmässigt.

Starta övningen enligt beskrivningen ovan.

I slutet av aktiviteten kan alla göra gissningar om "vem dom var vem".

Gör utrymme för reflektioner. Hur var det att bli kvar för att man svarade nej på frågorna? Och hur var det att vara i mitten?

E2.6 Lekfull “grundning” – Att stå på ett ben

Syfte

Denna övning består i själv verket av 3 delmoment. Det huvudsakliga syftet är att grunda medvetenhet i kroppen på ett lekfullt sätt. Det går ut på att öva upp sin kroppskänedom och på samma gång sin relationella medvetenhet. Fysiska övningar i kombination med medvetenhet är ett sätt att leda medvetenheten inåt medan man är i rörelse. Delmomenten tränar också upp den relationella medvetenheten därför att de bygger på samarbete mellan två personer. De skiftar också i intensitet mellan ökat eller sänkt tempo – ett sätt att reglera nervsystemet.

Fokus

Social kompetens, Emotionell kompetens.

Mål

Att bli “grundad” kroppsligt och mentalt i kroppen genom att hoppa på ett ben.

Material

Högtalare, en låt som får dig att vilja röra på dig.

Genomförande

Lärarna uppmanas att stå i en ring:

Stå på ett ben och hoppa/rör dig till musiken.

Byt ben när du inte längre orkar stå på det första benet.

Fortsätt att byta ben i din egen takt till musiken slutar.

Stå med parallella fötter i höftbredd. Känn kontakten mellan fötterna och golvet.

Var i kroppen känns det att du ansträngt dig?

Hur känns dina fötter och ben nu?

*Till instruktören

Välj din favoritmusik. Du kan låta deltagarna undersöka vad som är möjligt att utföra på ett ben samtidigt som de rör sig till musiken. Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E2.7 Lekfull ”grundning” – Att sträcka ut ryggen

Syfte

Samma som tidigare. Också här är fokus på balans och tillit: Också här finns två fokus: 1) Självkänedom och att känna sig trygg med sig själv och sin kropp 2) Medvetenhet om den andre, relationen och att öva sig att samarbeta.

Fokus

Social kompetens, Emotionell kompetens.

Mål

Att under samarbete med en kamrat samtidigt rikta medvetenhet mot den egna kroppen och ryggraden.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Be deltagarna att hitta en partner/kamrat.

Du står ansikte mot ansikte med din partner/kamrat och tar i hand såsom när man hälsar. Håll hårt i din kamrats hand och luta dig bakåt så att du känner att det sträcker i ryggen.

Testa olika positioner och jämviktslägen. Känn efter var i kroppen det känns bra att ”sträcka ut”.

Du kan utforska hur det blir om du byter till den andra handen, använder båda händerna, eller vänder dig bort från kamraten så att sträckningen känns i bröstkorgen. Testa också andra positioner.

Släpp din partner/kamrats hand och stå en stund för dig själv.

Var i kroppen känns det att du ansträngt dig?

Hur känns din rygg just nu?

*Till instruktören

Hitta en frivillig när du introducerar övningen så att du kan visa hur övningen går till. Du kan också visa olika positioner och sätt att sträcka på ryggen. Uppmuntra deltagarna att vara kreativa och utforskande.

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E2.8 Lekfull ”grundning” – Björnmassage

Syfte

Samma som tidigare.

Fokus

Social kompetens och Emotionell kompetens.

Mål

Att under samarbete med en kamrat samtidigt rikta medvetenhet mot den egna kroppen och ryggraden.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Deltagarna uppmanas att hitta en partner/kamrat, samma som i den förra övningen.

En av er ställer sig framför den andre.

Föreställ dig nu att du är en björn och att personen bakom dig är ett träd.

Med trädets hjälp kan du kliar din rygg.

Den person som står bakom kliar/gnuggar/masserar den som står framför. Personen framför bestämmer vilka delar av ryggen/kroppen som behöver klias.

Lägg kraft i rörelsen och flytta från område till område allt efter behov.

Byt roller

5 – 7 minuter var (eller vad du tycker är rimligt).

Frigör dig från din kamrat och stå så en stund för dig själv.

Var i kroppen känns det att du ansträngt dig?

Hur uppfattar du din rygg just nu?

Fäst uppmärksamheten på fötterna och kontakten med golvet.

Fäst uppmärksamheten på andningen.

Var medveten om din sinnesstämning just nu.

*Till instruktören

Hitta en frivillig när du introducerar övningen så att du kan visa hur övningen går till. Du kan också visa olika positioner och sätt att sträcka på ryggen. Uppmuntra deltagarna att vara kreativa och utforskande.

Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

E2.9 Övning i relationskompetens

Syfte

Vi för en dialog för att träna våra CASEL-förmågor och hur vi tolkar definitionerna. Det inkluderar aspekter av självkännedom, social medvetenhet, självkontroll, social kompetens och ansvarsfullt beslutsfattande.

Fokus

Social kompetens, Emotionell kompetens och **Interkulturell kompetens**

Mål

Att genom dialog få insikt i situationer som rektor, elevhälsa eller lärare uppfattar som utmanande.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Vi kommer nu att genomför den typ av dialog som nämns ovan. (Teori om relationskompetens i praktiken)

Vi för en dialog för att träna våra CASEL-förmågor och hur vi tolkar definitionerna. Det inkluderar aspekter av självkännedom, social medvetenhet, självkontroll, social kompetens och ansvarsfullt beslutsfattande

Med hjälp av dialog får några av deltagarna möjlighet att arbeta med en utmanande situation. Dialogövningarna är också ett viktigt verktyg i läraryrket.

Dialogövning med en fokusperson, en dialogpartner och 1-3 personer i observations/reflektions-teamet.

1) *Beskriv den utmanande situationen (i förhållande till en annan person), så exakt som möjligt*

2) *Vad händer med dig i den situationen? Känslor? Tankar? Kroppsförnimmelser? Hur reagerar du? (självkännedom)*

3) *Hur kan du förstå den andra parten i situationen och hans/hennes reaktioner? (social medvetenhet och relationskompetens)*

4) *Vad kan du göra för att situationen ska bli mer utvecklande och bra för alla parter? (social medvetenhet, självkontroll, relationskompetens och ansvarsfullt beslutstagande)*

Dialogpartnern är den som leder det hela. Varje steg får ta max 15 minuter, inklusive återkoppling från teamet till dialogpartnern. Teamet pratar bara med dialogpartnern – inte fokuspersonen – och de diskuterar inte med varandra utan ger bara återkoppling på det som dialogpartnern frågar om. Återkopplingen är inte i form av råd utan teamets huvudsakliga

uppgift är att upprepa vad de har observerat utan att analysera eller tolka det. I de första två stegen handlar det bara om förslag på frågor, om något verkar oklart. Det kan vara vad de har hört fokuspersonen säga eller vad de har observerat och också hur fokuspersonen har svarat dialogpartnern. När ingriper dialogpartnern på ett sätt som verkar hjälpa fokuspersonen och när gör han/hon inte det? Dialogpartnern bestämmer när han/hon har hört tillräckligt från teamet och också vad han/hon önskar ta upp med fokuspersonen, som alltid har rätt att vägra att prata om vissa ämnen och att avsluta dialogen. I steg 3 och 4 analyserar teamet och ger sin syn på vad som pågår inom den andra parten.

Det som sägs under dialogen är konfidentiellt och bara fokuspersonen har rätt att delge för utomstående vad som sagts. Det är alltid ok att avstå från att göra övningen. Be deltagarna att respektera sina egna gränser och att utgå ifrån vad som känns bra för dem själva.

Demonstration i helgrupp – en av instruktörerna arbetar med en deltagare som fokusperson och ett reflekterande team.

Därefter prövar deltagarna modellen i grupper om 4.

Återkoppling med alla deltagare närvarande: *Vilka erfarenheter gjorde jag och vad kunde jag lära mig av övningen i egenskap av: fokusperson – dialogpartner – medlem av det reflekterande teamet*

Hur kan ni använda modellen för att stötta lärarnas arbete med relationskompetens?

Avslutning: Summera dagen.

Referenser

- Allen, J., Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Washington: American Psychiatric Press.
- Bae, B., Wastaad, J.E., & Schibbye, A.L. (1992). *Erkjennelse og anerkjennelse: Perspektiv på relationer* (3. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Bertelsen, J. (2010). *Et essay om indre frihed*. Copenhagen: Rosinante.
- Blell, G. & Doff, S. (2014). It takes more than two for this tango: Moving beyond the self-other binary in teaching about culture in the global EFL classroom. *Zeitschrift für Interkulturellen Fremdsprachenunterricht*, 19, 77 – 96.
- Bowlby, J (1988). *A Secure Base*. London: Routledge.
- Brodén M. B. (1991). *Mor og barn i ingenmandsland. Intervention i spædbarnsperioden*. Copenhagen: Hans Reitzels forlag.
- Byram, M. (1997). *Teaching and Assessing Intercultural Communicative Competence*. Clevedon: Multilingual Matters LTD.
- Cornelius-White, J. (2007). Learner-Centered Teacher-Student Relationships Are Effective: A Meta-Analysis. *Review of Educational Research*, 77 (1), 113 – 143.
- Deardoff, D.K. (2006). Identification and assessment of intercultural competence among US American teachers: professional development factors that enhance competence. *Intercultural Education*, 19(3), 255-268.
- Durlak J.A. et al. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child development*, 82 (1).
- Durlak, J.A. et al. (2015). *Handbook of social and emotional learning*. New York: The Guilford Press.
- Durlak, J. A. (2016). Programme implementation on social and emotional learning: basic issues and research findings. *Cambridge Journal of Education* 46(3), 333-345.
- Jennings, P.A. & Greenberg, M.T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Hagelquist, J. & Skov, M.K. (2014). *Mentalisering i pædagogik og terapi*. Copenhagen: Hans Reitzels forlag.
- Hart, S. (2016). *Macro- og mikroregulering*. Copenhagen; Hans Reitzels forlag.
- Hildebrandt, S. & Stubberup, M. (2012). *Sustainable leadership – leadership from the Heart*. Copenhagen: Copenhagen Press, Libris Media A/S.
- Illeris, K. (2002). *The three dimensions of learning*. Roskilde: Roskilde University Press
- Illeris, K. (2007). *How we learn – learning and non-learning in school and beyond*. London: Routledge
- Jennings, P.A. & Greenberg, M.T. (2009). The prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79 (1).
- Jensen, H. et al. (2016). *Empathy*. Austria: Morawa & Morawa Lesezirkel.
- Jensen, H. (2014). *Nærvær og empati i skolen*. Copenhagen: Akademisk forlag.
- Jensen, I. (2013). *Grundbog i kulturforståelse*. Roskilde: Samfundslitteratur.
- Juul, J. & Jensen H. (2002). *Pædagogisk relationskompetence – fra lydighed til ansvarlighed*. Copenhagen: Apostrof.
- Juul, J., Høeg, P., Jensen, H., Bertelsen, P., Stubberup, M. & Hildebrandt, S. (2016). *Empathy*. Copenhagen: Rosinante
- Katzenelson, B. (1994). *Homo socius*. Copenhagen: Gyldendals forlag
- Klinge L (2017). *Lærerens relationskompetence. Kendetegn, betingelser og perspektiver*. Frederikshavn: Dafolo.
- Korthagen, F. A. M. & Vasalos, A. (2005). Levels in Reflection: Core reflection as a means to enhance professional growth. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 11(1), 47–71.

- Luyten, P., & Fonagy, P. (2015). The neurobiology of mentalizing. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 6(4), 366-379.
- Meiklejohn, J. et al. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness* 3(4), 291-307.
- Nielsen, B.L. (2017). *Evaluation of the relational competencies project*. Report in English for download at this [link](#) .
- Noddings, N. (1984). *Caring*. Berkeley: University of California Press.
- Noddings, N. (2012). The caring relation in teaching. *Oxford review of Education*
- Nordenbo S.E. et al. (2008). *Teacher competencies and pupil achievement in pre-school and school – a systematic review carried out for The Ministry of Education and Research, Oslo*. Copenhagen: Danish Clearinghouse for Educational Research, Aarhus University.
- Payton, J. et al. (2008). The positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students. CASEL.
- Schibbye, A.L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget
- Schwartz, R. & Hart, S. (2013). *Barnet og dets relationelle miljø*. Copenhagen: Hans Reitzels forlag
- Sommer, D. (1996). *Barndomspsykologi. Udvikling i en forandret verden*. Copenhagen: Hans Reitzels forlag.
- Stern, D. (2000). *The interpersonal World of the infant*. Karnac.
- Stier, J. (2003). Internationalisation, Ethnic Diversity and the Acquisition of Intercultural Competencies. *Intercultural Education*, 14(1), 77-91.
- Stern D. (1995). *Moderskabskonstellationen. Et helhedssyn på psykoterapi med forældre og små børn*. Copenhagen: Hans Reitzels forlag.
- Svinth, L. (2010). *Nærvær i pædagogisk praksis*. Copenhagen: Akademisk forlag.
- Van Manen, M (1993). *Pedagogisk Takt*. Oslo: Caspar forlag.
- Van Manen, M. (2015). *Pedagogical Tact*. New York: Routledge.
- Wenneberg, T. (2011). *Vi er vores relationer – om tilknytning, traumer og dissociation*. Copenhagen: Dansk Psykologisk forlag.