

Välmående ger resultat

6 Positiva Relationer



1

Intro och Människan

2

Mindset

3

Självförtroende och Aktörskap

4

Emotionell Kompetens

5

Värderingar och Mål



Innehåll

Positiva Relationer – att växa och må bra tillsammans.....	4
Välmående ger resultat har valt positiva relationer för att vi behöver varandra	4
Övning: Relationskarta	7
Hur ser det ut idag?	10
Relationer i skolans värld	12
Läroplanerna om relationer	13
Hattie om positiva relationer	14
Vad innebär positiva relationer	15
Positiva relationer handlar om att ge – till sig själv och till andra	17
Positiva relationer handlar om att våga vara sårbar.....	20
Relationer handlar om att ha ett styrkeperspektiv	21
Relationer med andra börjar i relationen du har med dig själv	22
Men... Är alla relationer av godo? Hur skiljer en på hälsosamma och ohälsosamma relationer?.....	24
Har alla samma behov av sociala relationer?	24
Vi lär oss av varandra.....	25
Bonusmaterial	26
Referenser	28



Att bli är bättre än att vara.

Carol Dweck

Positiva relationer – att växa och må bra tillsammans

De tre psykologiska grundbehov som Välmående ger resultat utgår ifrån är autonomi, kompetens och tillhörighet. Relationer handlar framförallt om tillhörighet, det vill säga gemenskap och att få vara med i en grupp. Positiva relationer främjar både ditt välmående och din prestationsförmåga, eftersom ett fungerande socialt skyddsnät både kan fånga upp dig vid motgångar och få dig att lyfta ännu högre när det går bra. I den här modulen kommer du att få veta varför förskole- och skolmiljön är så viktig för hur barnen/eleverna utvecklas och vad du kan göra för att främja goda relationer och ett positivt förskole-/skolklimat.

Välmående ger resultat har valt positiva relationer för att vi behöver varandra

Vi har av evolutionen präglats att lära av dem vi är trygga med. Vi tar efter dem vi känner oss nära, som vi upplever förstår oss och som vi kan anförtro oss till. De positiva relationerna i förskolan och skolan kan därför ses som den bro över vilken kunskaper färdas. Finns det ingen relation, finns det ingen möjlighet för pedagogen att nå barnet/eleven. Utan goda relationer och ett positivt verksamhetsklimat blir det inte bara svårt för barnen/eleverna att lära sig, vara motiverade och engagerade, risken att drabbas av både psykisk och fysisk ohälsa ökar också. Idag vet vi att en stödjande förskole- och skolmiljö förknippas med barn och ungas välmående och förmåga att återhämta sig efter motgångar, medan en turbulent och kritiserande förskola/skola förknippas med psykisk ohälsa (Stewart, Sun, Patterson, Lemerle, & Hardie, 2004). Barn och elever med positiva relationer till sina föräldrar, lärare och skolkamrater lyckas bättre i skolan, och de känner sig motiverade och engagerade i undervisningen (Wentzel, 1991; Wentzel & Caldwell, 1997; Furrer & Skinner, 2003).



Relationer till andra människor, känslan av att tillhöra en grupp och att ha någon som bryr sig om en är grundläggande psykologiska och biologiska behov som alla människor har. Vi är helt enkelt sociala varelser som behöver varandra för att må bra och fungera. Som enskild faktor menar forskare att relationer har en överlägsen effekt på hur vi mår – både mentalt och kroppsligt (Baumeister & Leary, 1995).

Temagruppen Unga i arbetslivet har frågat gymnasieungdomar om varför de har hoppat av skolan och resultatet finns att läsa i deras rapport *10 orsaker till avhopp (2013)*. På första plats kommer ”Mobbing och socialt utanförskap”. Den vanligaste orsaken till att unga i dagens Sverige hoppar av gymnasiet är alltså inte bristande motivation att lära, att de tycker skolan är tråkig eller att de har valt fel program. Idag slutar gymnasieungdomar skolan på grund av att de ställts utanför den sociala gemenskapen.

”

There is a brilliant child locked inside every student.

Marva Collins
Pedagog, lärare och
grundare av skolor
i USA

Välmående ger resultatets definition av positiva relationer:

Positiva relationer präglas av en acceptans inför allas unika behov, personligheter, känslor och tankar. Det råder en balans mellan den egna och det gemensamma ansvaret, och gränserna uttrycks och tas emot på ett lyhört sätt. Förväntningarna på varandra är höga och realistiska.

Positiva relationer leder till:

- att vi mår bättre, både mentalt och kroppsligt
- att vår förmåga att återhämta oss efter en motgång förbättras
- bättre skolprestationer för elever som upplever att skolmiljön är positiv
- mer engagemang och motivation i skolan
- en stärkt känsla av meningsfullhet.

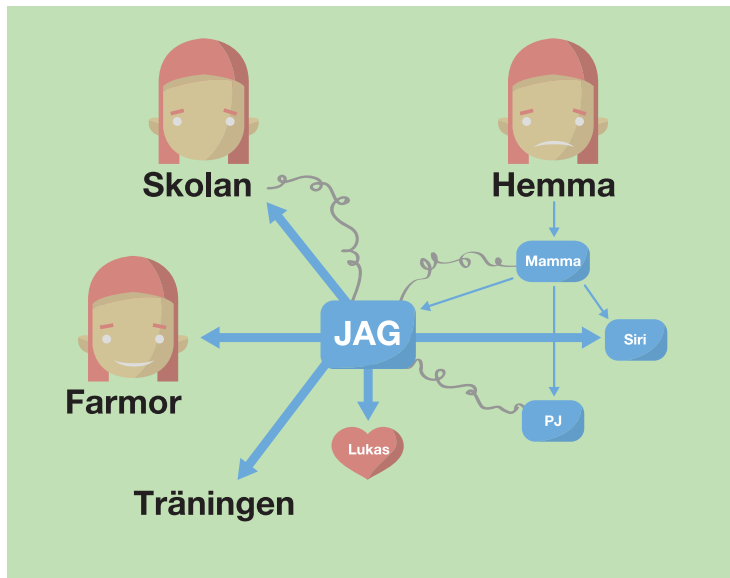
Känslan av ensamhet och utanförskap ger upphov till:

- ökad risk för psykisk ohälsa som depression och stress
- ökad risk för fysisk ohälsa, beroendeproblem samt för tidig död
- sämre förmåga att hantera och återhämta sig från motgångar och svårigheter
- minskad känsla av meningsfullhet och engagemang
- ökad risk för avbruten skolgång.



ÖVNING: Relationskarta

I denna övning ska du göra en karta över dina relationer. Syftet är att skapa en överblick och en ökad medvetenhet kring hur dina relationer ser ut. Under modulens gång kommer vi att återvända till denna karta, så ta god tid på dig för att göra den ordentligt.



Gör så här:

1: På nästa sida har du utrymme att rita din egen karta. Börja med att rita ut dig själv i mitten.

2: Skriv och rita ut de sociala sammanhang och relationer du har i ditt liv. Placera dem symboliskt för att visa hur nära eller långt ifrån dig du upplever att de står.

3: Markera med streck, pilar och andra symboler för att visa hur viktiga de är och vad relationen kännetecknas av. Ett hjärta kan symbolisera kärlek. En trasslig väg kan symbolisera konflikter och svårigheter. Ett tjockt streck kan betyda att relationen är viktigt. En pil åt ett håll kan betyda att relationen tar mer än den ger. Låt kreativiteten flöda och skapa en karta som du själv förstår vad den betyder. Ingen annan behöver se eller förstå vad dina symboler betyder.

”

Relationer med klasskamrater och lärare bidrar till processer som kopplar skolmisslyckande till psykisk ohälsa. Relationer med kamrater och lärare kan också skydda mot utvecklingen av psykiska problem.

Gustafsson, J, E. et al
2010



ÖVNING: Relationskarta (fortsättning)

Min Relationskarta

JAG



Relationskarta (fortsättning)

4: Titta på din karta och markera tre relationer eller sociala sammanhang som du uppskattar.

5: Vad kännetecknar dessa relationer? Skriv ner vad det är som gör relationerna bra.

”

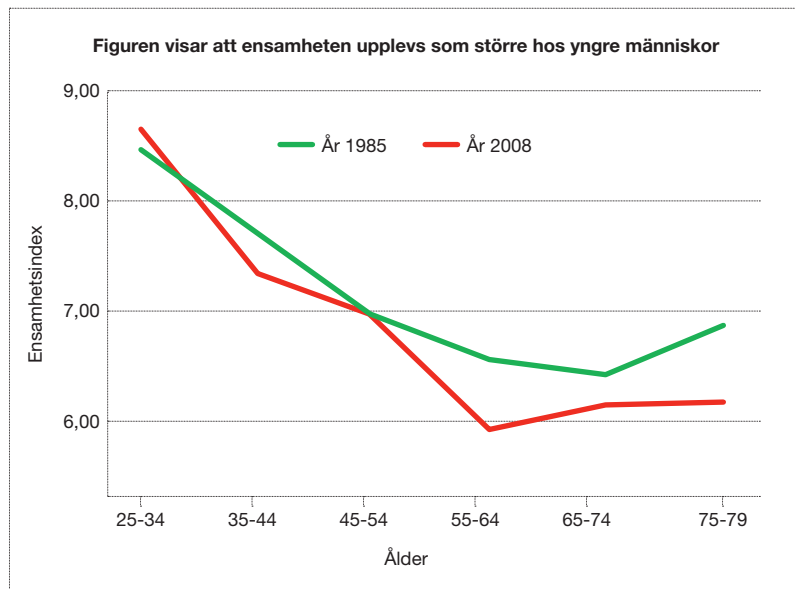
Ensamheten är ett trevligt ställe att besöka, men ett dåligt ställe att stanna på.

Josh Billings,
Amerikansk komiker på
1800-talet

Hur ser det ut idag?

Trots att unga idag har stora sociala nätverk känner sig många ofrivilligt ensamma. Enligt en rapport om svenskarnas upplevelse av ensamhet (Tornstam, Rydell, Vik & Öberg, 2010), är det pressen att prestera och nå en hög social status som gör att framförallt unga vuxna känner sig ensamma och inte vågar eller kan skapa nära relationer. Enligt Lars Tornstam, professor i sociologi vid Uppsala Universitet, är ensamheten ett resultat av att hela västvärlden går mot ett mer individualiserat samhälle. Sverige ligger i täten för den utvecklingen och vi kan idag välja våra relationer – på gott och ont. Ensamhet och det faktum att vi har flest singelhushåll i hela Europa är dock inte bara problematiskt. Tvärtom förknippas den självvalda ensamheten med en känsla av frihet och möjligheten att förverkliga sig själv. Baksidan är att många känner sig ofrivilligt ensamma och saknar naturliga träffpunkter med andra människor. De som enligt Tornstam lider mest av ensamheten är unga människor i städerna som längtar efter ett sammanhang men som av olika orsaker inte finner det.

Som en konsekvens av den ökade individualismen har fokus på *jag*, *mig* och *mitt* blivit större. Detta märks bland annat i musiken och på de låtar som är populära. Dagens hit-låtar innehåller fler ord än tidigare som handlar om jaget, medan ord som handlar om vi och oss minskat. Samma utveckling ses gällande ord som handlar om samhörighet, sociala relationer och faktiskt även positiva känslor. Istället har det blivit vanligare att texterna handlar om antisociala beteenden som makt, hat, hot och våld. (Brown, 2012).



(Tornstam, L., Rydell, M., Vik, I., Öberg, E. (2010) *Ensamheten i Sverige 1985-2008*. Uppsala: Sociologiska institutionen.)

Brené Brown som forskar på känslan av tillhörighet menar att dagens västerländska kultur präglas av idén att vi måste prestera för att vara värda andras kärlek. Att inte vara tillräcklig bra, klok, smart, snygg, rik, duktig och framgångsrik förknippas med skam och rädslan att inte accepteras av sin omgivning. Dagens unga är på grund av detta generellt sett rädda för att vara "vanliga". Idealen har även blivit extremare och man måste idag vara snyggare, smalare, tuffare och duktigare än någonsin tidigare. Allt detta försvårar skapandet av relationer som känns äkta och trygga. Vi har nog alla erfarit hur det känns att komma till skolan eller jobbet med en ny frisyr. För en kort stund riktas uppmärksamheten åt ens håll och man känner sig omtyckt och accepterad av omgivningen. Dagen efter är dock allt som vanligt igen och nu är det någon annans tur att triumfera med en ny jacka. Att jaga känslan av gemenskap genom ytliga och tillfälliga statussymboler och prestationer får oss i bästa fall att må bra en kort stund. Baksidan är att det inte leder till några hållbara och trygga relationer, utan tävlan om vem som är snyggast, bäst och roligast leder i längden till ett sämre välmående för alla inblandade (Sheldon & Schmuck, 2001).

Idéerna om att vi måste vara perfekta och speciella driver oss alltså ifrån varandra och mot en ökad individualism. Vi behöver därför omvärdera vår syn på gemenskap och närhet och inse att den idé och den bild av relationer som präglar dagens samhälle får oss att känna oss ensamma.

Idag tror vi att:

- *vårt värde som människor ligger i våra prestationer*
- *den som har brister riskerar att uteslutas ur gruppen*
- *det finns ett rätt och ett fel för hur vi ska se ut, vad vi ska tycka och hur vi ska bete oss för att accepteras.*

Det får oss att:

- *jaga status och yttre bekräftelse*
- *inte våga dela med oss av vad vi tänker och känner på riktigt*
- *vilja klara allt på egen hand och inte be andra om hjälp*
- *uppleva att det är viktigare att ha och vara rätt än att acceptera våra olikheter.*

Samhällsnormen för hur man "skall vara" visar sig också i genuskillnader. Det förväntas olika saker av pojkar och flickor vilket kan ge upphov till ytliga relationer där tilliten blir lidande.



”

I och med att läraren tar hänsyn till elevens levda verklighet bekräftas den förtroendefulla relation som lärare och elev har.

Annika Lilja, 2013

Relationer i skolans värld

Att skapa positiva relationer inkluderar ett helt spektra av förmågor. Relationer är inget problem att lösa, utan något som växer och utvecklas hela tiden. Tvärtemot vad många tror så skapas goda relationer genom att vi vågar visa oss sårbara. Vi behöver därför acceptera oss själva och varandra för dem vi är – med våra brister och svagheter – såväl som med de styrkor vi har och de framgångar vi når. Målet med positiva relationer i förskolan och skolan är att skapa ett klimat som främjar lärandet och barnens/elevernas utveckling.

När det talas om relationer i skolan ligger fokus oftast på mobbning. Alla skolor ska ha en handlingsplan för att minska och hantera mobbning, vilket är utmärkt. Det är dock inte tillräckligt om målet är att alla på skolan ska ha goda relationer. Forskning visar att en bra strategi för att minska mobbningen är att jobba med hela skolklimatet. När alla på skolan känner sig inkluderade blir det positivt att vara i skolan, och mobbningen minskar som en följd av att alla på skolan mår bättre och känner sig inkluderade. Med alla så menar vi alla; vaktmästare, bespisningspersonal, ledning, pedagoger, elever och barn i alla åldrar m.fl. Alla är med och bidrar till skolklimatet och alla kan påverka det i en positiv riktning.



Läroplanerna om relationer

I läroplanen för grundskolan från 2011 (Lgr 11) står det att:

- Eleven ska i skolan möta respekt för sin person och sitt arbete. Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära.
- Skolans mål är att varje elev kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen.

I förskolans läroplan (Lpfö18) står det att förskolan ska sträva efter att varje barn:

- utvecklar förståelse för att alla människor har lika värde oberoende av social bakgrund och oavsett kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning eller funktionsnedsättning
- utvecklar sin förmåga att ta hänsyn till och leva sig in i andra människors situation samt vilja att hjälpa andra
- utvecklar sin identitet och känner sig trygg i den
- utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande
- utvecklar sin förmåga att uttrycka sina tankar och åsikter och därmed får möjlighet att påverka sin situation.

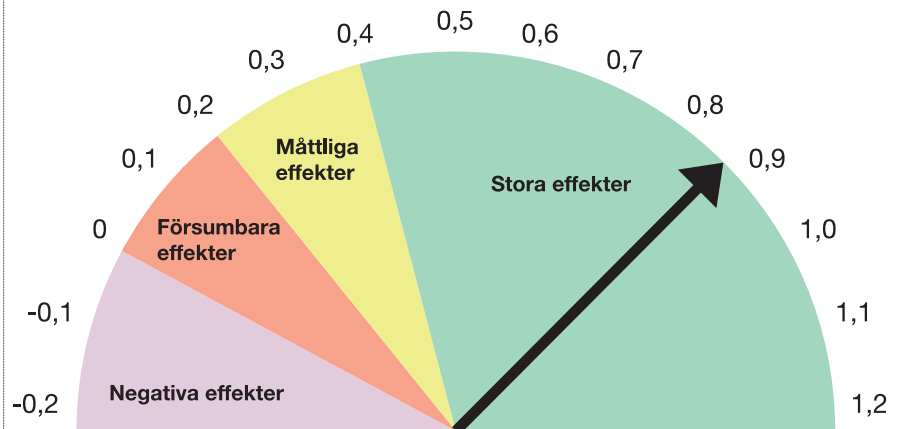


Ett synligt lärande betyder att läraren ser hur och vad eleverna lär sig och att de är öppna för att utvärdera och förbättra sin undervisning utifrån detta. Det betyder också att eleverna är engagerade i sin egen lärandeprocess och att de ges möjligheten att påverka vad och hur de lär sig. Som enskild faktor har relationer en överlägsen effekt på hur vi mår, både mentalt och kroppsligt.

Baumeister & Leary
1995

Hattie om positiva relationer

John Hattie har i sin metastudie *Synligt lärande* sammanställt vilka faktorer som förknippas med skolprestationer. Studien, som är en resultatforskning med fokus på betyg, har sammanställt 80 miljoner elevers skolgång och rangordnat faktorerna efter hur stor inverkan de har. Flera av dem är kopplade till relationerna i klassrummet, och de sex faktorer som har starkast koppling är dessa (påverkansgrad inom parentes):



- **Studiero/Uppförande i klassrummet (0,8)**. Ett skolklimate som värderar lärande och där miljön är trygg så att lärare och elever kan ägna sig åt undervisningen.
- **Förtroendefulla relationer (0,72)**. Lärare som respekterar elevernas bakgrund och kultur samt har en förmåga att lyssna, känna empati, ge värme och uppmärksamhet. Elevernas förtroende för läraren skapar trygghet i studiesituationen vilket leder till goda studieresultat.
- **Ej etikettera (0,61)**. När diagnoser och etiketter sätts på elever så handlar de ofta om elevens begränsningar snarare än möjligheter. Diagnoserna säger heller inget om individens möjligheter att utvecklas. Undvik därför att sätta etiketter på eleverna och låt inte en eventuell diagnos stå i vägen för dina höga förväntningar på eleven.
- **Kamratpåverkan (0,53)**. En positiv kamratpåverkan inkluderar känslomässigt stöd, hjälp och vänskap.
- **Känsla av positivt sammanhang i klassrummet (0,53)**. Ett klassrumsklimat präglad av målorientering, positiva relationer och socialt stöd hjälper alla att må och prestera bättre.
- **Lärares förväntningar (0,44)**. Fokus på elevernas utvecklingspotential hjälper dem att förbättras, oavsett utgångsläge.

Vad innebär positiva relationer

De flesta är överens om att mellanmännsliga relationer är något vi vill ha och behöver i våra liv. Inom oss vet vi också att ödmjukhet och acceptans är viktigt för att relationerna ska fungera bra och inte leda till konflikter. Trots att de flesta har en känsla för vad som behövs för att relationerna ska vara bra så lyckas vi inte alltid agera på det sättet. Istället blir det konflikter, missförstånd och utanförskap. Vi ska nu ta reda på varför.

Den Goda Samariten är en historia från Bibeln som anses illustrera hur goda människor hjälper dem som är i nöd, medan de onda människorna inte gör det. Frågan är dock om det är så enkelt att förklarar våra handlingar? På en högskola i teologi undersökte man detta genom att i hemlighet testa 40 av studenterna (Darley, J. M., & Batson, C. D., 1973).

Studenterna fick i uppgift att fylla i ett frågeformulär och därefter skynda sig till en annan byggnad där de skulle hålla ett kort föredrag om den goda samariten ur Bibeln. Hur mycket de skulle skynda sig varierande mellan eleverna. Lärarna stressade dem alltså till olika grad så att vissa upplevde en hög stress när de rusade över universitetsområdet, medan andra fick veta att det fanns gott om tid. På vägen stötte de på en man som föll till marken, och det hemliga testet handlade om huruvida studenterna stannade för att hjälpa mannen eller inte. Vad tror du? Hur många av studenterna stannade och hjälpte till, och vad var det som gjorde att vissa stannade medan andra gick förbi?

Här har vi alltså studenter som är på väg för att tala om vikten av att hjälpa dem som har det svårt, men som i en faktisk situation agerar precis tvärtom. Kan du själv minnas en situation där du har betett dig på ett sätt som strider mot hur du egentligen tycker att man ska bete sig mot andra? Kanske har du blivit irriterad i trafiken och skrikit att någon är en idiot? Kanske har du muttrat över eleven ”som alltid ställer till det”? Anklaga inte dig själv för att du gjort så. Orsaken till att vi ber dig tänka på ett sådant tillfälle är inte för att få dig att skämmas, utan det är för att vi vill förklara hur vår hjärna reagerar på stress. Förklaringen till studenternas olika beteenden var

inte att vissa av studenterna var bättre människor än sina klasskamrater. Det handlade inte heller om hur väl införstådda de var med berättelsen om den goda samariten. Det som skilde dem åt var hur stressade de var. De studenter som stressats mest av sin lärare var minst benägna att stanna, och endast en av tio stannade – medan sex av tio stannade bland dem som inte var stressade utan tog det lugnt. När vi är stressade så försöker vår hjärna nämligen hjälpa oss genom att förenkla vår upplevelse av och syn på omvärlden. Studenterna som upplevde en hög stress förenklade mannen som ramlade så att han blev "någon" som snubblade. Vi sätter etiketter på oss själva och varandra för att det ger en känsla av kontroll. I stunden hjälper etiketterna, och situationen känns lättare att hantera, men i längden gör det inte att våra relationer förbättras.

Motsatsen till ovan nämnda beteenden är att ha ett accepterande förhållningssätt där vi respekterar varandras olikheter. Goda relationer får oss också att känna oss sedda och uppskattade. Man känner att det man gör och den man är spelar roll även för andra, och man tar sig tid till att hjälpa och bidra till andra. Hur gör man då för att skapa goda relationer?

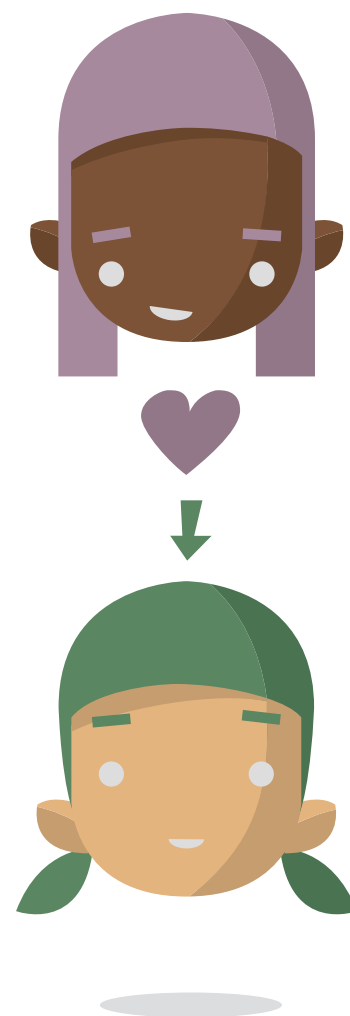
Positiva relationer handlar om att ge – till sig själv och till andra

Alla relationer innebär ett visst mått av tagande och givande. Sociologer menar att man generellt sett kan dela in människor i tre olika varianter utifrån hur mycket de ger eller tar i sina relationer. Den första varianten kallas för *givare*. Som givaren ser du det som något naturligt att generöst dela med dig av din tid och energi utan att egentligen förvänta dig något i gengäld. Du ser världen som en plats där det finns tillräckligt för alla, och därför är det givet att ge. Variant nummer två utgår från ett mer ekonomiskt resonemang och kallas för *matchare*. Som matchare ger du endast när du förväntar dig att få något av ungefär samma värde tillbaka. Det spontana givandet regleras av om du själv behöver något eller inte. När det finns något du vill ha så ger du gärna, och om du får något så är det självklart för dig att förr eller senare återgälda detta. *Tagare* kallas den tredje stilen för, och som tagare gillar du att få mer än du vill ge. Du fokuserar främst på dina behov och hur du kan tillfredsställa dem utan att ta någon stor hänsyn till andras behov. Du ger dig endast in i en situation eller relation om du ser att du kan vinna på det oavsett om andra kan vinna på att du är med.

Gå tillbaka till din relationskarta och reflektera över när du är givare med bibehållen autonomi, givare med bristande autonomi, matchare och tagare. I vilka relationer upplever du att det finns en balans?

I en numer världskänd studie visar professor Adam Grant de nycklar som hjälper oss förstå hur goda och hållbara relationer påverkas utifrån dessa tre olika sätt att ge. Grant följde under långa tidsperioder hundratals människor inom olika arbetsgrupper – från ingenjörer och läkarstudenter till säljare och pedagoger. I början kartlade han vilken givarstil deltagarna hade, och han följde sedan hur de olika sätten att relatera till andra påverkade deras arbetsliv och liv i stort. Det Grant fann var att när det gällde antal fel, deadlines, ekonomiska mål och färdigställande av projekt så fanns det ett tydligt mönster som relaterade till vilka relationer de hade.

Vilka tror du det gick sämst för: givarna, matcharna eller tagarna? De flesta gissar att det gick sämst för tagarna men förvånande nog så var det givarna som presterade sämst. De sålde 2,5 gånger mindre, uppfattades som 22 procent mindre kraftfulla som personer, och de hade 14 procent längre lön. Förklaringen är att givarna satte andras behov





En grupp som alltid är redo att hjälpa varandra, som offrar sig för gruppen bästa, kommer alltid vara överlägsen andra grupper; detta är det naturliga urvalet.

Charles Darwin

framför sina egna till den grad att de inte hann eller orkade med att ta hand om sina egna mål och behov. Vilka tror du var de som presterade bäst? Tror du matcharna så är det fel igen, men tror du som väldigt många gör att det är tagarna som ligger i toppen när det gäller både framgång och prestation ... så har du fel där med. De som klarar sig absolut bäst i sina studier, i sin karriär och på många andra områden i livet är givarna även denna gång. Dock inte samma givare naturligtvis, utan det fanns en avgörande skillnad i deras sätt att ge. Viljan att ge kommer ur vår vilja att få tillhöra en grupp. Genom att ge och bidra till andra så säkrar vi vår plats i gruppen. Tillhörighet är ett grundläggande behov som vid en första anblick kan tyckas strida emot behovet av autonomi. De givare som gav så mycket att det gick ut över deras egna prestationer hade tappat bort sin autonomi. De anpassade sig så mycket och ville så gärna få andras godkännande att de gjorde avkall på sina egna åsikter och behov. De givare som lyckades ge mycket åt andra och samtidigt prestera högt värnade om sin autonomi. De satte sig själva först men var inte rädda för att generöst dela med sig åt andra. De räknade alltså inte som matcharen om det var rättvist hela tiden, utan de gav för att de kunde och ville. För att bli en givare med bevarad autonomi behöver vi bli medvetna om våra värderingar samt lyhörda inför våra egna behov. Genom att bli medveten om, ta ansvar för och kunna kommunicera våra behov, fyller vi på våra egna behov först och kan sedan låta det rinna över till andra. Detta skiljer sig från tagare som bara fortsätter fylla sin egen bägare i oändlighet, men ändå alltid upplever att den behöver mer. Det skiljer sig också från givare som inte kan sätta gränser utan tömmer sin bägare innan den ens hunnit fyllas på.

Forskning visar att vi är gjorda för att ge. Men vi behöver också ta vara på oss själva. När vi i vardagen lyckas balansera dessa två behov, skapar vi ett hållbart sätt att ta hand om oss själva och andra. Dessutom visar forskningen att det är när vi ger och hjälper andra som vi är som lyckligast, och att det är ett av de mest effektiva sätten att sänka nivån av stress. För att behålla sin autonomi gäller det att känna till och kunna uttrycka vilka behov man har. Genom att lyssna in varandras behov och bekräfta dem kan vi hjälpas åt med detta. Tillsammans kan vi sedan hitta lösningar som gör att alla får sina behov tillgodosedda och gränser respekterade. I relationen till dina barn och elever är det viktigt att du kan se och förstå deras behov. Det är inte alltid barnen och eleverna själva förstår vilka behov de har, och därför har vuxna en viktig uppgift i att vara den som förstår. Barn och elever med spring i benen kanske är hungriga eller trötta, och kan du som pedagog se och bemöta det så hjälper du barnet/eleven att hantera det. Genom att bekräfta den verklighet som barnet/eleven befinner sig i stärks relationen mellan er samtidigt som barnet/eleven utvecklar sin förmåga att utifrån en känsla av autonomi agera på ett sätt som passar i relation till sina egna och andras behov.

Som pedagog är det viktigt att barnen/eleverna kan lita på att du sätter gränser för vad som är okej och inte. Barn vill kunna lita på att du tar ansvar för att det är arbetsro i undervisningen, och gör du det så skapar det trygghet och ett förtroende (Lilja, 2013). Ett exempel på hur detta kan göras får du nedan.

Eleverna på Almskolan har innerast. Det är eftermiddag och det snöar och blåser rejält ute, därför tar de som vill sin paus inne. Alla väljer att stanna kvar i klassrummet. Läraren Karin finns i klassrummet. Eleverna är ganska livliga, förutom att ljudnivån är hög så är det också flera som springer omkring i rummet.

–Spring inte omkring inomhus är ni snälla. Ni får gå ut om ni vill röra på er.

Andreas och Hannes jagar varandra. De springer runt bordet som står i mitten av klassrummet, framför tavlan. Karin fångar in Andreas och lägger armarna om honom. Hon släpper honom och tar också tag i Hannes. Hon lägger armen om Hannes axlar, och samtidigt som hon håller tag i dem tittar hon dem i ögonen och talar om att hon inte vill att de springer runt i klassrummet. Lite senare fångar hon även in Krister, som också springer runt. Hon ställer sig mitt emot honom och håller sina händer om hans överarmar, böjer sig ner och tittar i hans ögon och säger vänligt att det ska räcka att säga till en gång. Runt dem är det stimmigt, men Karin hittar hans blick och får kontakt.

(Lilja, 2013. Almskolan, åk 4, 17 mars 2008)

”

Att komma tillsammans är en början. Att hålla ihop är framsteg. Att arbeta tillsammans är framgång.

Henry Ford



Positiva relationer handlar om att våga vara sårbar

Många bär idag på idén att man behöver prestera och visa sig duktigt för att andra ska tycka om en. Forskning visar att det är precis tvärtom; att det är när vi verkligen vågar dela med oss av vilka vi är som relationerna stärks. Även Lars Tornstam menar att det är viljan att prestera som förvärrar framförallt unga vuxnas relationer med andra människor.

Anders Wendelheim vid Psykologiska institutionen på Stockholms universitet forskar på relationerna i grupper och han menar att väl fungerande grupper kännetecknas av att det finns en hög tillit och öppenhet. Förmågan att lösa komplexa uppgifter i grupp beror nämligen på relationsdjupet i gruppen snarare än individernas egna förmågor. Ju svårare uppgiften är, desto bättre behöver gruppen fungera, och desto bättre behöver gruppens medlemmar känna varandra. Är tilliten hög finns det en stark grund, och samarbetet kommer att fungera bättre. I takt med att konflikterna minskar får även gruppen mer frihet att fokusera på det de egentligen vill, saker som för dem framåt. En grupp utveckling mot tillit och öppenhet sker inte linjärt, utan gruppen åker snarare upp och ner i en spiral. Öppenhet är den faktor varje individ kan styra över, medan tillit är resultatet som uppstår när parterna är öppna med vilka de är, vad de tycker, tänker och känner. Wendelheim menar att en enskild individ kan starta en positiv spiral genom att vara den som öppnar sig först, kanske något mer än vad situationen egentligen tillåter men inte heller för mycket, då det kan upplevas skrämmande. När en har öppnat sig kan fler följa efter, och tilliten i gruppen förbättras. När någon öppnar sig är det viktigt att gruppen tar emot detta på ett bra vis genom att acceptera varandras olikheter, erfarenheter och behov.

När upplever du dig vara närmast andra människor?

Är det när ni visar hur duktiga ni är eller är det när ni i förtroende delar med er av era känslor och tankar?

Tänk på en nära vän du har. Hur började er vänskap?

Vad var det som gjorde att ni öppnade er för varandra så att tilliten er emellan kunde växa?

Relationer handlar om att ha ett styrkeperspektiv

Välmående ger resultat har vigt en hel modul åt styrkor och vikten av att ha styrkefokus, men det tåls att lyftas igen i det här sammanhanget. Vilka vi är och utvecklas till att vara beror nämligen på vår omgivning och hur den ser på oss. Den så kallade pygmalioneffekten, eller rosenthaleffekten efter han som påvisade den, handlar om hur andras förväntningar har en stark påverkan på vilka vi blir och vad vi presterar. Robert Rosenthal upptäckte detta när han lät elever på en skola göra kunskapstester. Varken pedagogerna eller eleverna fick ta del av resultatet men däremot fick pedagogerna veta vilka av eleverna som presterat högt och som man kunde förvänta sig stora framsteg av. Senare gjordes nya tester som bekräftade att dessa elever mycket riktigt gjorde större framsteg än sina kamrater. Pedagogerna upplevde även att de här eleverna var trevligare och mer engagerade än de andra. Problemet var dock att de elever som först pekats ut som duktigare och med större potential än sina klasskamrater var slumpvis utvalda. Initialt var de alltså varken trevligare eller duktigare, men när pedagogerna började förvänta sig mer och behandla dem därefter så slutade det med att deras skolresultat verkligen var bättre. Detta visar hur stor inverkan andras förväntningar har på oss, och det är inte konstigt att pedagogernas och föräldrarnas höga förväntningar lyfts fram som en framgångsfaktor bakom japanska och finländska skolbarns goda resultat i PISA-testerna (Schleicher, 2012). Hatties effektforskning stärker detta genom att visa att ett icke-etiketterande av elever är förknippat med goda studieresultat. Eftersom etiketter och diagnoser på elever ofta handlar om elevens bristande förmåga kan man anta att de framkallar låga förväntningar.

Styrkefokus i relationer handlar alltså om att se våra olikheter som något positivt som vi kan vara tacksamma för. Genom att förvänta oss det bästa av varandra, hjälps vi åt att se på varandra ur ett styrkeperspektiv. Det skapar ett positivt socialt klimat, och det blir roligare och lättare att anstränga sig. Att ha ett styrkeperspektiv betyder dock inte att vi aldrig får framföra kritik. Kritik behövs också, och även goda relationer innebär konflikter. Forskare talar om en så kallad 5:1-balans där femman står för de positiva och stärkande mötena och ettan för de negativa och kritiska. Ettan är viktig eftersom en relation utan kritik med stor sannolikhet innebär att parterna ignorerar varandra och de negativa upplevelser som uppstår mellan dem. Då lär man sig inte av misstagen, och man är inte närvarande i sina egna eller partners känslor. Det vanligaste är dock att relationer präglas av för mycket kritik. När det blir för mycket av det onda behöver man medvetet fokusera på det positiva. Det betyder inte att man ignorerar det negativa, utan man låter helt enkelt det positiva få mera plats. Som du säkert märkt så tar det negativa lätt plats utan

”

När vi försöker upptäcka det bästa i andra, får vi på något sätt fram det bästa i oss själva.

William Arthur Ward
Amerikansk författare

att man ber om det, medan det positiva kan behöva bjudas in. Att det är så beror på hur våra hjärnor formats av evolutionen, då fokus på hot och faror varit en framgångsrik strategi för vår arts överlevnad. Att se det negativa är dock inget som främjar våra relationer, hälsan, motivationen eller lusten att lära. Därför behöver vi lära oss att fokusera på det som är bra i våra liv.

Om du har ett barn/elev eller en kollega som du känner är svår att förstå och ha medkänsla med, kan du prova att lista några saker som är bra med personen.

- *Vilka positiva egenskaper har den?*
- *Vad har du sett personen göra som är bra?*
- *Hur påverkas din känsla av denna person när du tänker på den ur ett positivt perspektiv?*

Relationer med andra börjar i relationen du har med dig själv

Relationen du har till dig själv och andra stärks om det finns medkänsla och förståelse för varför vi gör som vi gör. Att kunna förlåta varandra för våra misstag och brister hjälper oss att hantera känslan av skam, vilket i sin tur får oss att känna oss närmare varandra. Att känna skam är helt naturligt, och under evolutionen har det hjälpt oss att fungera i grupp. Skamkänslan får oss bland annat att inte roffa åt oss av andras tillgångar, och det hindrar oss från att bete oss dåligt. Skamkänslan är bra på flera vis, men för många går skammen till överdrift.

Att skämmas för att man inte ser ut som idealen säger att man ska, för att ens lön är låg eller för att ens föräldrar inte har den statusen man önskar är exempel på onödig skam som är vanlig att vi känner idag. Skamkänslan har den effekten att den får oss att hålla tyst om det vi skäms för. Vi vill inte att någon annan ska känna till vår brist, och därför håller vi våra tankar, känslor och svagheter för oss själva och gör allt vi kan för att ingen ska avslöja vilka vi egentligen är. Vi inbillar oss att om vi inte talar om det vi känner, om vi inte låtsas som att den finns – ja, då kommer det att försvinna. Men om vi ska vara ärliga mot oss själva – hur väl fungerar den strategin egentligen? Skäms vi mindre när vi håller känslan inom oss? Du håller säkert med om att det snarare är tvärtom.

När vi vågar dela med oss av vad vi känner och upplever så känns det lättare. Vi får en känsla av befrielse och även en känsla av att

ha kontroll. Genom att berätta tar vi makt över historien vi berättar om oss själva för oss själva, och istället för att låta skammen växa obehindrat inom oss så ramar vi in den. Att prata ger oss även den distans vi behöver för att få perspektiv på det som har hänt. Det blir därmed lättare för oss att ha medkänsla med oss själva och känna att vi är okej ändå. Det blir även möjligt för oss att förlåta oss själva, ta lärdom av det som hänt och sedan gå vidare. Denna medkänsla och vilja att förlåta behövs även i relationer till andra människor.

Kan du minnas en situation när du blivit dåligt behandlad på jobbet, eller när en kompis sårat dig? Att bli sårad, förolämpad, frustrerad eller dåligt behandlad är något vi alla råkar ut för ibland. När det händer ligger utmaningen i att inte fastna i det som hänt och älta det om och om igen. Kan vi förlåta personen som gjorde att vi kände som vi gjorde blir det lättare att gå vidare. Viljan att stanna kvar känslomässigt i det som skedde kan upplevas som en hämnd mot den som behandlade oss illa. Problemet är dock att den som lider mest är du själv, och det vet du nog också egentligen – eller hur? Genom att förlåta personen för vad som hände, återtar du makten över dina känslor, och det blir du som äger berättelsen om vad som skedde och vad det kom att betyda för dig. Att försonas med något som hänt är framförallt en inre process. Du behöver alltså inte tala med personen som orsakade dig smärtan om du inte vill det. Känner du att du vill prata med personen, så berätta genom att fokusera på hur du upplevde situationen. Berätta om vilka känslor som väcktes i dig. Låt sedan den andra personen få dela med sig av sina känslor och sin upplevelse, och se om ni kan förstå varandra. Att förlåta och bli förlåten brukar vara en stark upplevelse som känns svår i stunden men som efteråt känns väldigt bra. Forskningen visar att människor som övat upp förmågan att förlåta mår bättre, är friskare, lugnare och har lättare för att återhämta sig efter konflikter.

Se på din relationskarta och fundera på om det finns någon relation med en konflikt som aldrig blivit löst. Vad du nu ska få göra är att skriva ett förlåtelsebrev. I brevet skriver du ner vad som hände från ditt perspektiv, hur du upplevde det och hur det har fått dig att känna sedan dess. Fundera sedan och skriv ner vad du tror orsakade personen dåliga beteende gentemot dig. Kan du förstå varför den gjorde som den gjorde? Försök att se bortom händelsen och dina egna känslor, för att i stället se vad personen upplevde bakom sitt agerande. Avsluta med att skriva hur du förlåter personen för vad som skedde och berätta hur det känns för dig att förlåta. När brevet är klart viker du ihop det och sparar det. Du skickar det alltså inte till personen, utan brevet är skrivit för din egen skull. Om du känner för det kan du kontakta personen och berätta vad du tänker och känner kring er konflikt, men brevet är ditt eget – du förlåter för din egen skull.

Att kunna förlåta sig själv är även en god hjälp för att hantera de krav vi har på oss själva. Många elever bär själva på sina tankar och rädslan att inte räcka till. Förutom att prestera bra i skolan, håller de flesta unga även på med någon fritidsaktivitet där de också vill vara duktiga. Sociala medier bidrar till stressen genom att man kan visa upp sina framgångar i princip dygnet runt. Hur tror du det är att skriva ett prov eller lyssna på undervisning när oron att inte räcka till upptar elevernas fokus? Du som pedagog har möjligheten att vara ett viktigt stöd för eleverna genom att visa att det är okej att göra fel. Att ha svåra känslor är en del av att vara människa, och när du visar att du är ok med dina brister, hjälper du dina barn och elever att acceptera samma saker inom sig själva.

Men... Är alla relationer av godo? Hur skiljer en på hälsosamma och ohälsosamma relationer?

Det är långt ifrån alla relationer som får oss att må bra. Relationer kan vara våldsamma, kritiska, nedtryckande och få oss att ta risker vi annars inte skulle tagit. Behovet att få känna tillhörighet kan dock få oss att söka oss till grupper som egentligen får oss att må dåligt. Genom att tala om och fundera på hur ens relationer påverkar en kan man skilja på vilka som är bra för en och vilka som inte är det. Leder relationerna till att man når de mål man vill? Leder de till att man mår bra? Känner man sig respekterad, och vågar man vara sig själv? Om inte så är det bättre att söka sig till andra människor för att få sitt behov av tillhörighet tillgodosett.

Har alla samma behov av sociala relationer?

Alla människor behöver andra människor för att må bra, men hur våra relationer artar sig är högst individuellt. Därför är det viktigt att känna sig själv och fråga sig vilka behov man har i relationer. Hur många relationer vill jag ha? Hur mycket tid och energi behöver jag ägna dem för att jag ska må bra?

Man brukar tala om att det finns introverta och extroverta människor. Introverta har en så kallad högre inre kognitiv aktivitet, något högre än den optimala nivån för att de ska må bra. Extroverta fungerar motsatt och har en inre aktivitetsnivå som är lägre än vad som är optimalt för dem. För att närma sig den optimala nivån behöver den introverta personen lugn medan den extroverta personen behöver mycket intryck för att höja sin nivå. Introverta blir överväldigade och stressade av för mycket intryck. Extroverta blir nedstämda om de inte får tillräckligt med stimulans. Ibland behöver man dock gå utanför sin bekvämlighetszon och träffa mer eller

mindre människor än man egentligen mår bra av. Sådant är livet och det är ok, så länge vi förstår vad det kostar oss, så att vi sedan kan göra det som behövs för att återställa balansen. Vi kan alltså agera utanför vilka vi är, men efteråt behöver vi återhämta oss. Om vi inte gör detta blir vi utbrända, stressade och med tiden deprimerade. Vi måste känna oss själva och vad vi behöver (Little, 1993 och 2008).

Vi lär oss av varandra

Av evolutionen har vi formats att lära av dem vi har en anknytning till. Vi tittar och härmar dem som vi ser upp till, som vi tycker om och som vi känner betyder något för oss. I förskolan/skolan är det därför av största vikt att jobba med relationerna mellan pedagog och barn/elev. I förskolan är man generellt sett bättre på att jobba med anknytning. Man vet att små barn behöver en trygg anknytningsperson för att må bra, men faktum är att det gäller genom hela livet, även om anknytningen ser annorlunda ut och präglas av andra saker när vi blir äldre.

Att vi tar efter varandra bekräftas av den forskning som visar hur beteenden sprids i nätverken mellan människor. Faktum är att du med stor sannolikhet är som snittet av din bekantskapskrets. Detta gäller alltifrån hur lycklig du är, till hur ofta du tränar, vad du äter, hur mycket du väger, vad du gör på fritiden, hur många barn du har och så vidare. Styrkan som finns i den insikten är att om man börjar med en ny god vana så kommer den att påverka andra i en positiv riktning. Andra kommer att ta efter – vare sig de är medvetna om det eller inte. Efter en tid är detta nya sätt normen (Christakis & Fowler, 2009).

Testa hur beteenden smittar av sig genom att börja med något nytt och se hur lång tid det tar innan dina kollegor, elever, vänner eller familj följt efter! Testa att då och då lägga handen på den du talar med – hur lång tid tar det innan andra tar efter? Prova att börja dina lektioner med att berätta något personligt och positivt för dina elever – hur lång tid tar det innan dina elever ger uttryck för vad de tycker är bra?

Bonusmaterial

Intervju med Annika Lilja som skrivit doktorsavhandlingen ”Förtroendefulla relationer mellan lärare och elev”.

Av Hanna Nolin, Skolporten 23/10-2013.

Hur ser en förtroendefull relation ut mellan lärare och elev, och vad har den för betydelse? Annika Lilja visar att lärarens relation med eleven är mycket betydelsefull för att öka elevens vilja att jobba, även om det inte alltid är roligt.

Varför blev du intresserad av ämnet?

– Som lärare ville jag få alla elever att känna inre motivation för det de skulle lära, men när jag sedan läste vidare, pedagogisk didaktik, insåg jag att det var orealistiskt. Mitt ansvar var att försöka få elever att vilja arbeta, och att man ibland för att nöja sig med yttre motivation, att eleven känner sig duktig inför läraren, föräldern och i slutändan sig själv. Jag såg i min c- och d-uppsats hur viktig lärare-elev-relationen var.

Vad handlar avhandlingen om?

– Hur en förtroendefull relation ser ut, och vad den har för betydelse. Jag hittade fyra olika dimensioner i en sådan relation. Ett: läraren bryr sig om eleven som en hel människa, som att lägga märke till att någon ser trött ut, att någon klippt sig. Eleven blir sedd utan att själv prestera. Två: Lyssnar på eleven. Exempelvis en elev som var orolig för sin mamma. Läraren lyssnade utan att avbryta. Det tog någon minut, men eleven kände sig lyssnad på, och kunde sedan koncentrera sig på arbetet. Tre: Sätta gränser, att exempelvis tydligt markera lektionsbörjan. Eleverna ska kunna lita på att läraren tar ansvar för arbetsron, det skapar trygghet och förtroende. Fyra: Att möta motstånd.

– Har man en förtroendefull relation kan eleven ge motstånd utan att det får förödande konsekvenser. Exempelvis en lärare vars niondeklassare korridorvandrade. Han hämtade tillbaka henne till klassrummet – visade att han brydde sig. Nästa gång hon kom till lektionen gav han henne inga förebråelser, utan blev glad. En förtroendefull relation innebär att man kan göra misstag men att det är okej.

Vilka är de viktigaste resultaten?

– Ibland kan man ju, utifrån den allmänna debatten om skolan och lärande, tro att det är ett gäng kognitiva hjärnor som ligger där på bänkarna och ska fyllas med kunskap. Men att skapa goda relationer har stor betydelse för att få elever att vilja jobba. I ett klassrum där eleverna har en förtroendefull relation till läraren ökar också respekten för varandra. Jag kallar det att "rättvisan är relativ". Rättvisa betyder inte att alla ska bli lika behandlade, utan att alla ska bli visade lika värde.

– Eleverna accepterade exempelvis att en elev alltid kom försent och ändå inte fick skäll. Man litar på att läraren gör rätt, eftersom man själv känner sig sedd.

Vad överraskade dig?

– Att så mycket klassrumstid går åt till gränssättning, och att det är väldigt viktigt. För att spetsa till det: tjat och förtroende hör ihop!

Vem har nytta av dina resultat?

– Lärare, lärarutbildare och forskare. Jag har beskrivit en viktig del av läraryrket och satt ord på en så kallad tyst kunskap. Genom att tydliggöra vad som skapar en förtroendefull relation hoppas jag kunna öka medvetenhet och att man som lärare kan jobba mer med det.

Referenser

- Baumeister, R. & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly*. USA: Gotham Books.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Christakis, N. & Fowler, J. (2009). *Connected – The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives*. New York: Little, Brown and Company, 2009.
- Darley, J. & Batson, C. (1973). "From Jerusalem to Jericho": A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27 (1), 100–108. doi:10.1037/h0034449
- Eu-rapporten "Housing statistics in the European Union" (2005/2006).
- Gable, S., Gonzaga, G. & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 904-917.
- Gable, S., Reis, H., Impett, E. & Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Gustafsson, J., Westling, A., Åkerman, A., Eriksson, C., Eriksson, L., Fischbein, S., Granlund, M., Gustafsson, P., Ljungdahl, S., Ogden, T. & Persson, R. (2010). *School, learning and mental health*. Kungliga vetenskapsakademien.
- Hattie, J & Yates, G. (2014). *Visible learning and the science of how we learn*. Routledge, New York.
- Ivey, A. & Ivey, M. (1999). *Intentional interviewing and counseling: facilitating client development in a multicultural society*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole publishing company.
- Lilja, A. (2013). *Förtroendefulla relationer mellan lärare och elev*. Doktorsavhandling i pedagogiskt arbete, Göteborgs universitet.
- Little, B. (2008). Personal Projects and Free Traits: Personality and Motivation Reconsidered. *Social and Personality Psychology Compass*, 2 (3).
- Osterman, K. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70, 323.
- Parker, J., Summerfeldt, L., Hogan, M., & Majeski, S. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163-172.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Schleicher, A. TED-talk, juli 2012.
- Sheldon, K., & Schmuck, P. (2001). Suggestions for Healthy Goal Striving. In Schmuck, P. & Sheldon, K. (Eds.), *Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving* (pp. 216-230). Toronto: Hogrefe & Huber Publishers.

Stewart, D., Sun, J., Patterson, C., Lemerle, K., & Hardie, M. (2004). Promoting and building resilience in primary school communities: Evidence from a comprehensive 'health promoting school' approach. *The International Journal of Mental Health Promotion*, 6, 26- 33.

Tornstam, L., Rydell, M., Vik, I., Öberg, E. (2010). *Ensamheten i Sverige 1985-2008*, Uppsala: Sociologiska institutionen.

Ungdomsstyrelsen- Temagruppen Unga i arbetslivet (2013). *10 orsaker till avhopp*.

Wentzel, K. (1991). Relations between social competence and academic achievement in early adolescence. *Child Development*, 62, 1066-1078.

Wentzel, K. & Caldwell, K. (1997). Friendships, peer acceptance, and group membership: Relations to academic achievement in middle school. *Child Development*, 68, 1198-1209.



