

## Självkänslan och metaforen Krukan

(Ur Utas Carlsson, K & Rosenberg Kimblad A. *Hantera konflikter och förebygg våld: Förhållningssätt och färdigheter. Teori och praktik i skola och fritidshem. 2011*)

Hänvisningar är här givna till andra platser i [www.laraforfred.se](http://www.laraforfred.se)

Självkänslan, känslan av att vara okej, hör till de grundläggande behoven. Vi kan också kalla det känsla av eget värde, eller en god självbild. Det här behovet styr mycket av vårt beteende. När vi känner vår självbild hotad försöker vi skydda och försvara den, och då är det lätt att konflikter trappas upp. Den amerikanska psykoterapeuten Virginia Satir har i sin bok "Familjeliv" (Satir, 1975) lagt stor vikt vid det här behovet, så stor, att hon har infört en metafor som i den svenska översättningen kallas "Gryta" men som jag kallar "Kruka" därför att jag kommer från Höganäs och i klasserna brukar ha med mig en Höganäskruka som illustration. En person som har hög nivå i sin "kruka" tror på sin egen förmåga, känner att han/hon betyder något. Den som har låg nivå upplever motsatsen; känsla av att ej vara bra nog.

Satir skriver att utifrån hennes erfarenheter professionellt och privat är hon övertygad om "att den avgörande faktorn i det som händer både i människors *inre* och människor *emellan* är den uppfattning om sitt individuella värde som varje person går omkring med – hans *gryta*" (Satir, 1975, s 31).

Trots att vår självkänsla är så viktig för oss talar vi inte om den. Genom att skapa en metafor blev det på ett helt annat sätt möjligt att prata om upplevelsen av eget värde. Det stämmer. Jag har använt mig av den i min undervisning, och det har visat sig fungera utmärkt. Genom att på detta sätt beteckna vår självkänsla kan vi på ett enkelt sätt arbeta med att förebygga "sänkningar" och verka för "lyft". Vid en sänkning sänker man alltså nivån i någons kruka och vid lyft lyfter eller höjer man den. Vi påverkar hela tiden varandras nivåer i krukorna. Genom att använda den här metaforen blir elever och vuxna medvetna om hur starkt vi påverkar varandra och hur beroende vi är av varandra. Vi tränar oss i att bekräfta varandra: lyssna och se den andras person.

Jag har med mig en Höganäskruka till klasserna och fyller den med vatten och – efter att ha förklarat vad en liknelse är – säger jag: "Vi bär alla på en osynlig kruka. När vår kruka är full känner vi att vi betyder något, vi känner oss älskade, omtyckta och duktiga. Det händer också att vi har låg nivå i vår kruka. Då känner vi oss inte älskade, inte omtyckta och inte duktiga. Krukans nivå kan ändras, flytta sig upp eller ner. Sådant som händer påverkar vår nivå. Vi påverkar varandras nivåer – och det pågår *hela* tiden." Sedan, för att tydliggöra metaforen, får eleverna en efter en i ring

eller med brainstormingteknik<sup>1</sup> ge förslag på hur man sänker nivån i någons kruka. Vad har de hört och sett? Det ska inte bara vara ord, utan kroppsspråk/beteenden också. Om eleverna är så stora att de kan läsa skriver jag upp förslagen på tavlan. Annars låter jag eleverna hålla i en sten och skicka den vidare. Då blir det ”stenord”. Därefter får de på motsvarande sätt ge förslag på sådant som lyfter (nivån i krukans). Små barn får hålla i en snäcka och kalla det ”snäckord”. Äldre barn kallar det ”lyft”. Det är viktigt att ha ord för det så att man i fortsättningen lätt kan be om att få höra ett ”lyft” eller säga t ex: ”Det där var ett fint lyft!”.

En gång, i en fritidsgrupp ändrade jag litet för att öka delaktigheten. Vi lade stenen (därefter snäckan) i mitten av ringen och lät barnen en och en hämta stenen (sedan snäckan) och ge sitt exempel. På så sätt undvek vi att fastna hos dem som inte hade några förslag att komma med, vilket är en risk om man ber eleverna i tur och ordning, som de sitter i ringen, att ge exempel. I det här fallet fungerade det så bra att alla eleverna började delta och stämningen steg. Om man använt brainstormingtekniken och skriver på tavlan är det viktigt att man stryker ut sänkningarna och ersätter dem med lyft. Givetvis måste man alltid sluta med det positiva. Att vi alls tar upp sänkningar beror på att vi vill öka medvetenheten om vad vi gör och vilka konsekvenserna blir.

När man gör den här övningen kan man iaktta, och även fråga barnen, om vad som var lättast, att ge exempel på: sänkningar eller lyft. I olika klasser har jag fått väldigt olika svar. I klasser med dåligt klimat kan det hända att man får mycket fler exempel på sänkningar än på lyft. Det är emellertid inte säkert. Barnen kan mycket väl känna sig besvärade av att ge exempel på sänkningar, eftersom de vet vad som är eftersträvansvärt. Frågan är då om deras hämningar släpper när de ska ge exempel på lyft. Även här kan de ha svårigheter; denna gång p.g.a. att de helt enkelt i kamratgruppen inte – och i värsta fall inte heller av de vuxna – hör så mycket positivt. Det kan också hända att de inte hittar exempel för att de inte tänkt på detta sätt. Ett syfte med övningen är att öka deras medvetenhet och ge dem verktyg.

Om man inför den här metaforen ska man förstås använda den, och det är lätt, men man måste hålla den aktuell för att det ska ge något, och det förutsätter att man också på annat sätt arbetar med den psykosociala miljön.

En av de första gångerna jag prövade att införa metaforen bad jag eleverna efteråt skriva i sina ”tankeböcker” om den. Då var det en elev som skrev om en ”klasskruka”, d.v.s. ett uttryck för hur hela klassen mådde vad det gäller känsla av eget värde. Det blev incitamentet till att tala om samlade ”klasskrukor”. En klass (år 5 tror jag det var) föreslog att de skulle ha en kruka i klassrummet och sedan höja och sänka nivån i samband med utvär-

---

<sup>1</sup> Se bilaga 1 där tekniken beskrivs.

deringar i slutet av dagen. Man valde sten i stället för vatten. Sten blir kvar och förångas inte. Jag tror att det kan vara en utmärkt idé att utvärdera dagen gemensamt. Har *allas* krukor hanterats väl så att nivåer höjts? Är man överens vid utvärderingen? Hur skulle man ha gjort för att öka nivån mer, eller i varje fall låta bli att sänka den? Förutsättningen för att en sådan här utvärdering ska bli positiv är att den sker på ett ömsint och empatiskt vis så att inget barn blir utsatt. Om någon eller några utsätter en eller flera elever för nedsättande behandling behöver man ta hand om detta enskilt, inte inför klasskamraterna. (Se kap. 10 om mobbning.)

Om man gör en sådan konkret ”klasskruka” för att medvetandegöra sänkningar och lyft och verka för en god miljö i klassen bör man inte sätta som mål att få krukans fyllnad, eftersom det inte är möjligt, och för att det skulle kunna leda till en oärlig utvärdering. Det finns alltid konflikter. Saker händer som gör att någon känner sig mindre omtyckt eller uppskattad. När det sker gäller det att uppmärksamma det och hantera det på ett bra sätt. Nivån i *allas* krukor, och i klasskrukans, som är summan av *allas* krukor, kommer med nödvändighet att variera.

Ännu större risk att utvärderingen inte visar hur gruppen verkligen mår är om man utsätter en belöning, såsom ett disco, vid hög nivå i krukans.

En annan elev, som skrev i sin tankebok om metaforen, tog exempel från mobbning: Krukans var så torr så att den brast.

Som bilaga 2 finner du ett lektionsförslag där man utnyttjar krukans metaforen. En historia berättas där yttranden innehåller sänkningar. Vartefter en sänkning sker tömmer man krukans en aning. Man frågar hur det skulle kännas att *dag efter dag* möta sådana sänkningar. Sedan berättas historien en gång till, och då får eleverna fylla upp krukans med att ge förslag på lyft i stället. Historien anpassas efter elevernas ålder.

När vi i *maktparadigmet*, stöter på skillnader i åsikter eller egenskaper, försöker vi komma i överläge. Vi försöker vinna fördelar på den andras bekostnad. Den andra hamnar i underläge och försöker ta sig till överläge i en kamp där det handlar om vinna-förlora, men oftast alla förlorar. På så sätt sker upptrappning av konflikter. I likhet med Pat Patfoort (se nästa kapitel s 36 ff), som tydligt och ingående beskrivit detta, ser vi här roten till våld.

I stället förordar vi ett annat paradigms där jämlikhet råder: alla är lika mycket värda. Olikheter hanteras med dialog där man använder verktygen i konstruktiv konflikthantering. Genom att tala om problemet, berätta om sitt perspektiv och då undvika att tala om hur fel den andra har, tänker eller är, får man till stånd en dialog som präglas av jämlikhet och respekt för den andra – även om man inte är överens. Man ser till varandras ”krukor”.

**Sammanfattning:** Ett mycket viktigt grundläggande behov är självkänslan, behovet att känna att man duger, är okej, att man är lika bra som någon an-

nan. Detta behov har en särskild plats när det gäller att skapa goda relationer och ett gott klimat i hem, skola och på arbetet. Därför har den fått en egen metafor, som jag hämtat från Virginia Satir och kallar ”Krukan”. När nivån i våra osynliga krukor är hög har vi en god självkänsla, medan den är usel när nivån är riktigt låg. Vi påverkar varandras nivåer – och är ansvariga för dem och för miljön där vi vistas. Eleverna kan uppmärksammas på detta genom träning och samtal. Metaforen är här ett hjälpmedel.

Det finns ”klasskrukor” också, summan av allas krukor. Klassen kan regelbundet värdera var nivån ligger i deras ”klasskruka”. Finns det en hierarki? Trycker någon ner någon annan? Värderar, uppskattar och bekräftar man varandra? Hur är det med relationerna till de vuxna? Behandlas de också med respekt och hänsyn? Behandlar för övrigt de vuxna barnen med respekt även när de känner sig provocerade av t ex utagerande beteende?

När vi bekräftar varandra, t ex när vi lyssnar bra eller på något annat sätt ”ser” den andra, höjer vi nivån i den andras kruka. Det återverkar på vår egen på ett positivt sätt. *Och* det påverkar hela miljön.

Slutligen tar vi upp maktparadigmet kontra ett jämlikhetsparadigm, det vi förespråkar i den här boken.

**Lektionsförslag:** Lär ut metaforen ”Krukan”, ”sänkningar” och ”lyft” alt. ”stenord” och ”snäckord” som jag beskrivit ovan. Berättelsen ”Peters dag”, som återges separat, kan anpassas till lämplig ålder och lämpligt kön genom att den skrivs om. Den historien har för övrigt använts av Anette (en av författarna till boken detta kapitel är taget ur) vid handledning av en grupp pedagoger. Dessa fick till nästa mötestillfälle tänka efter om de hade träffat någon ”Peter”. Det var intressant att se hur stor påverkan den här historien hade på flera i den här gruppen pedagoger. Deras medvetenhet om vad upprepade, kanske till synes små vardagliga, negativa yttranden har för betydelse hade ökat. (Rosenberg Kimblad, 2011).

Läs tillsammans i klassen en berättelse där något barn blir illa behandlat, kanske mobbat. Här finns naturligtvis en mängd användbara böcker för olika åldrar. Exempel: ”*Mod, Matilda Markström*” av Annika Holm (1993) eller för större barn och ungdomar: ”*Flugornas herre*” av William Golding (1954). Man kan också med fördel visa film.

Detta är en bra inledning till att låta barnen skriva egna uppsatser och låta dem som vill läsa sin uppsats för kamraterna. De kan också skriva ut sina uppsatser på datorn och sammanställa dem till fina häften med författarnamn eller anonymt efter vars och ens vilja.

Man kan tala om trakasserier och mobbning, men man kan också ta upp status och hierarkier och på så vis medvetandegöra barnen, något som sannolikt är lättare i samband med att man läser en bok, kortare berättelse eller uppsats. Då faller det sig mer naturligt. Det gäller ju att de ska våga säga

något. I vissa klasser – särskilt när de har blivit litet äldre – är eleverna så rädda att bli betraktade som mindre värda ("töntar" eller vad modeordet råkar vara) att lektionen försvåras eller helt saboteras.

Framför allt är det viktigt att *inte inför klassen ta upp aktuella fall* av mobbning eller trakasserier. Det kan bli mycket obehagligt för den utsatta, som kan råka ännu värre ut och som då givetvis förlorar tilltron till vuxna och allt hopp om hjälp. (Se vidare kap. 10 om mobbning, finns under menyn **Mobbning**.)

Efter studier kan det vara lämpligt att låta barnen uppföra rollspel eller teater där de hanterar frågor om lika värde. De kan handla om mobbning eller tillfälliga trakasserier/sänkningar. Det viktiga är att eleverna får verktyg till en förändring. Gör man ett forumspel slutar visserligen ursprungsspelet i elände, men inhopp och förändringarna av spelet bör – åtminstone till slut – ge en positiv känsla av kraft att förändra. Det är viktigt att alla lektioner leder till en positiv upplevelse. Det kan vara hopp, inspiration, gemenskap eller glädje.

Är man inte dramapedagog kan man ha utmärkt hjälp av Katrin Byréus' grundbok för att starta och genomföra forumspel i skolan (Byréus, 2010, flera upplagor finns från 1990).

Diskriminering av olika slag kan behandlas med gestaltande pedagogik. Det kan handla om kön, funktionsnedsättning, etniskt ursprung, sexuell läggning, klädval (jag tänker på status man skaffar sig med märkeskläder o. dyl.) eller vad som helst som är aktuellt i klassen eller skolan. Anita Grünbaum har under många år utbildat dramapedagoger vid Västerbergs folkhögskola i Storvik. Hennes bok *Lika och unika: Dramapedagogik om minoriteter* (2009) ger massor av exempel på hur man kan arbeta.

Lydnad, gruppåverkan och gruppptryck behöver också behandlas. Vi återkommer till detta under menyn **Mobbning**.