

Kapitel 7

Känslor

I vår majoritetskultur kan man nog, utan att överdriva, påstå att det är vanligt att vi talar ganska litet om känslor. Vi lär därigenom inte barnen att konstruktivt hantera sina negativa känslor. De lär sig med ökande ålder att hålla dem tillbaka, vilket har till följd att känslorna kommer till uttryck i form av kroppsspråk och olika negativa handlingar som försämrar relationer och ger dålig stämning.

Genom att vi har svårigheter att hantera våra känslor undviker vi gärna konflikter, något som leder till att dessa i många fall tillåts att växa och frodas i det fördolda – eller relativt fördolda – för att så småningom slå ut i full aktivitet (se kap. 4 och bilaga 3 om upptrappning).

Vi människor har naturligtvis olika benägenhet att undvika konflikter (se kap. 5), och vi vill inte heller påstå att det alltid är negativt att göra det. Livet skulle bli outhärdligt om man inte lät åtskilligt passera, men när problemen blir stora och våra negativa känslor inte går över, då är det åtminstone för oss uppenbart att vi behöver kunna hantera både våra känslor och konflikterna på ett sådant sätt att vi återfår jämvikten och löser problemen.

Psykologer talar om att man ska ha tillgång till sina känslor. För att ha det måste man kunna sätta ord på dem. Barnen behöver alltså tidigt lära sig många ord för olika både positiva och negativa känslor. De behöver vänjas vid att använda orden så att det blir naturligt för dem. Vi talade i föregående kapitel om jag-budskap och lyssnande. För många upplevs jag-budskap till en början avigt och onaturligt inte minst för att det krävs att man talar om känslor, sina egna känslor. Det kan vara riskfyllt. Man känner sig lätt utelämnad. Det krävs mod för konstruktiv konflikthantering. Det är lättare ju tidigare i livet man lär sig tala om vad man känner, men barnen kan inte lära sig det utan att vuxna föregår med gott exempel som goda förebilder. Vuxna kan tala om egna känslor, och de kan fråga efter barnens och lära barnen att fråga efter andra barns och vuxnas.

Benämna känslor, känna igen dem

På lektioner kan man låta barnen namnge känslor, skriva en lista över dem och sedan låta barnen, ett och ett eller i liten grupp illustrera en av dem vald känsla som de övriga får gissa – charader. Här kan man ta med både positiva (i betydelsen behagliga) känslor och negativa.

På en lektion för 6-åringar i New York fick jag uppleva när RCCP-konsulten¹ ("personalutvecklaren" i exakt översättning) Cassandra namngav exempel på positiva känslor, och barnen fick räcka upp handen om de hade upplevt dem. Hon lät också barnen i en samtalsrunda få benämna en positiv känsla de hade haft.

Jag minns hur en pojke sa "rage", d.v.s "ursinne". Cassandra förhörde sig först om vad detta är. Jo, han hade inte missförstått frågan. Han upplevde det möjligen som positivt i jämförelse med andra känslor han hade (kanske av ledsnad, utsatthet, rädsla eller mindervärde) eller så var det av något annat skäl.

Cassandra uppfattade, liksom jag, att hans livssituation kan ha varit svår, och eftersom hon var en mycket empatisk och erfaren person, lät hon honom få komma fram till henne, hålla i hennes "tupp" av gummi (som hon brukade använda för att få barnen att prata och lyssna på den som pratade) och sa till honom att han skulle koncentrera sig på det svåra han kände, så skulle det spridas och upplösas. Det var magi sa hon.

Det var en kort session, påminnande om enkel hypnos, som gjorde stort intryck på oss som var närvarande. Efteråt, då han hade satt sig på sin plats igen, fick barnen säga positiva saker till honom. Läraren, som från början av lektionen visat sig påfallande ointresserad, uppfattade vad som hände, och hela hennes attityd förändrades från likgiltighet, eller t o m avståndstagande, till strålande närvaro. "Hon såg ljuset", sa Cassandra efteråt.

Cassandra besökte senare under dagen åter den här pojken för att följa upp och stödja honom. Hon var en verkligt god förebild. Det fanns flera barn med svårigheter i den här klassen. Läraren var i stort behov av verktyg. Maktlöshet kan förändras till en känsla av hopp. Det var en minnesvärd erfarenhet även för mig.

Ganska snart kommer vi att koncentrera oss på de negativa känslorna eftersom de har så stor betydelse för upptrappning av konflikter och så ofta

¹ *Resolving Conflict Creatively Program, RCCP*, är ett omfattande program för träning i sociala färdigheter och konflikthantering. Det startade i USA i början av 1980-talet och det framhålls i Bodine och Crawfords *The Handbook of Conflict Resolution Education: A Guide to Building Quality Programs in Schools* (1998) som ett föredömligt program för undervisning i konfliktlösning.

Om RCCP se vidare Utas Carlsson: *Lära leva samman* (2001) och översättningarna och bearbetningarna av de amerikanska tidiga utgåvorna av ett par lärarhandledningar: *Kreativ konfliktlösning för mellanstadiet* (1993) och *Kreativ konfliktlösning för högstadiet* (1994). Bakom RCCP står ESR, Educators for Social Responsibility, www.esrnational.org.

leder till psykiska och sociala svårigheter, men det finns anledning att stanna upp vid de positiva känslorna eftersom dessa hänger samman med välbefinnande och eftersträvas vid bekräftelse: jag vill att du ska må bra, därför vill jag höja nivån i din ”kruka” (se kap. 3). Jag vill göra dig glad, stolt, nöjd, förtjust, positivt överraskad, kanske t o m inspirerad, engagerad, lycklig. (*Bilaga 10* ger exempel på känslor vi har när våra behov är tillfredsställda och när de inte är det.)

Man kan också använda sig av litteratur, musik, konst och olika rollspel för att lyfta fram och illustrera känslor. Detta går att göra i olika åldrar. Det är inte bara små barn som behöver träna sig att se och uttrycka känslor. Dramapedagogerna kan skapa många övningar, och man kan också göra egna. I leken ”Följa Johan” kan man låta ”John”, som leder gruppen, uttrycka olika känslor som de andra imiterar.

En lek som kombinerar träning inom flera områden är följande: Alla sitter i en ring. I tur och ordning fullbordar var och en t ex meningen ”Jag blir glad när...” När sedan alla har sagt sin mening får barnen/deltagarna upprepa vad var och en har sagt. Det är minnes- och koncentrationsträning men innebär även en bekräftelse för den som hör andra upprepa sin utsago. Det är också ett sätt att lära känna varandra mer personligt och på ett kanske nytt sätt.

Om något barn, i likhet med pojken i klassen i Queens i New York som jag berättade om ovan, inte kan komma på en positiv känsla, eller på något annat sätt ger ett avvikande svar som man kanske inte förstår, är det viktigt att ta det mycket seriöst, som Cassandra gjorde. Annars kan man skada barnens självkänsla och/eller tilltro till vuxna och hela den verksamhet man håller på med.

Barn kan rita och skriva små berättelser om glädje, sorg, ilska De kan också berätta för varandra om händelser och situationer. De kan intervjuas varandra. Jag har varit med om att man i en förstaklass lät en elev i veckan bli intervjuad av klasskamraterna. Det kallades ”Veckans stjärna”, och det var populärt att bli intervjuad. Den som var ”Veckans stjärna” och fick frågorna satt på en stol mitt ibland barnen. Han/hon kunde naturligtvis avstå från att svara. Det var ett sätt att bekräfta, se och lära känna varandra.

I det ovan nämnda RCCP-materialet för mellanstadiebarn finns en övning som kallas ”Morgonsamtal”. I denna får barnen en mening ”Hur jag känner inför...” att utgå ifrån. Exempel på ämnen som läggs till denna mening är: skolan, att gråta så folk ser det, att slåss, att stjäla, att vara rädd. De skriver om detta under 10 minuter och talar sedan med en kamrat om vad de har skrivit. Här praktiserar de lyssnande. Deras identitet stärks, liksom känslan av eget värde förutsatt att klimatet i klassen är positivt.

I EQ-undervisning har man särskilt lagt sig vinn om träning av känslor. Daniel Goleman (1995) var den som fick uttrycket emotionell intelligens spritt över världen. I Sverige inspirerade Bodil Wennberg (2001, 2004) till

EQ-undervisning i skolorna. Denna har mycket gemensamt med undervisning i konstruktiv konflikthantering. Som namnet antyder sysslar den dock mest med hantering av känslor, något som är en del av de vidare begreppen konstruktiv konflikthantering (som innefattar även förebyggande arbete) och sociala färdigheter. Boken *EQ-lekar* (Chapman Weston & Weston, 2000) ger en uppsjö av exempel på övningar. I början av varje kapitel finns en teoretisk bakgrund.

Gunilla Wahlström har i sina böcker *Gruppen som grogrund* (1993) och *Hantera konflikter – men hur?* (1996) givit värdefulla bidrag till träning i att hantera känslor.

Negativa känslor

Låt oss nu titta litet på hur man kan hantera negativa känslor. Som nämnts (i kap. 4), ger de bränslet eller energin till upptrappningen av konflikter; konflikter som sedan, när de är olösta, i sin tur tar väldigt mycket av vår energi.

Den känsla man först och främst tänker på i det här sammanhanget är förstås ilska eller vrede. Andra känslor av betydelse är besvikelse, hämndlystnad, känsla av att inte duga, något som ger upphov till försvars- eller kompensationsbeteenden. Det är vanligt att man försöker höja sitt eget värde genom att sänka andras (jfr. Pat Patfoorts modell för upptrappning och våldsutveckling, kap. 4, s 36 ff) – något som lönar sig dåligt i det långa loppet, men som ändå ofta sker. Stämning och relationer blir lidande. I kapitel 3 behandlas metaforen ”krukan”, som ska hjälpa oss att motverka sådana här tendenser. Vi tror att ökad medvetenhet hjälper en bra bit.

Låt oss här inrikta oss på vreden som ligger till grund för upptrappning av konflikter, och som – när den får härja fritt – i värsta fall kan ge upphov till hämndkänslor som kan leda till de mest destruktiva beteenden. Vi har på sista tiden, för att ge ett par exempel, bevittnat massdödande i skolor (med vapen) och skolbränder. Känslor av hämnd kan omhuldas och tillåtas växa – i generationer, såsom blodshämnden, som ännu förekommer. Hur är det då med ”hedersvåld” eller ”hedersmord”? Man tvättar sig ”ren” från skuld genom att offra sina egna barn eller systrar. En befängd tanke som har sin grund i ett helt annat slags samhälle där det gällde att hålla samman i familjen/släkten/klanen och inte ”beblandas” med personer, som ansågs olämpliga, eller få barn utom äktenskapet.

I inledningskapitlet, s 10, fotnot 3 skrev vi om fotbollsspelaren Zidanes reaktion på motspelarens förnedrande tal om hans mor och syster och att han inte ångrade sitt våldsamma beteende för att om han inte gjort som han gjorde skulle motspelaren haft rätt! Detta är ett exempel på det ännu i stora stycken förhärskande maktparadigmet (se kap. 15). Genom att hämnas

upprätthåller man familjens heder. Inte nog med detta: *Om jag inte ger igen får den andre rätt!* Ont ska med ont fördrivas. Hämd! Ge igen!

Hämd ger upphov till våld, fysiskt och psykiskt. Hämnden utgör ett inslag i många krig. Det finns en koppling mellan människors sätt att tänka och deras handlingar lokalt och globalt. Vi vill verka för en "fredskultur", d.v.s. *mot* våld och *för* att människor ska få sina behov tillgodosedda i så stor utsträckning som möjligt; med andra ord *för* ett ökat livsutrymme.

Det gäller alltså att motverka och hantera hämndkänslor. Lär man sig att hantera sina känslor av vrede är det ett bra steg på vägen – för mig själv och för en fredligare värld. *Det betyder inte att man ska förneka sina känslor* – en vanlig missuppfattning – *utan att man ska lära sig att hantera dem på ett konstruktivt sätt.* Hur gör man då, och hur lär man barnen det?

Ilsketermometern. Först kan man i klassen (eller gruppen) titta närmare på ilskan. Man kan som William, J. Kreidler² ta en kvicksilver- (eller sprit-)termometer till hjälp som en metafor. Läraren ritat upp denna på tavlan. Längst ned mot nollpunkten får de ord som uttrycker mycket litet vrede stå, t ex "irritation" och "vara förargad". Högt upp står "ursinne" och "raseri". Läser klassen andra språk kan givetvis dessa användas också. Barnen kan rita sin egen termometer i en anteckningsbok om de har någon sådan för detta arbete med "konflikthantering", "fred", "livskunskap", "emotionell intelligens, EQ" eller vad man nu kallar det.

På andra sidan av "ilsketermometern" skriver läraren och barnen upp kroppsliga uttryck för vrede. Hur ser man ut när man är arg? Hur känns det i kroppen? Hur kan man veta om någon är arg? Hur vet man om man själv är arg?

Slutligen: Hur gör människor när de är arga? Vilka sätt finns? När är det bra att göra på respektive sätt? (Låtsas om inget, skrika, slå, sparka – på vem/vad, säga något elakt tillbaka, vänta och se etc., se kap. 5.) Känsla, tanke, handling, konsekvens.

Associationsnät om vrede. Ett sätt att gå till väga för att engagera barnen är att låta dem svara på frågan "Vad gör människor när de blir arga?" Även andra frågor kan tänkas. Den fråga man väljer skriver man mitt på tavlan och ritat en ring runt. Sedan får barnen i tur och ordning (brainstorming, se bilaga 1) ge förslag som skrivs upp på tavlan. Man ritat ett streck från centrumfrågan till de olika förslagen. När dessa sedan leder till nya associationer från barnens sida förbinds dessa med streck till de ord som de har ett samband med. På så sätt får man ett "associationsnät". Den här övningen kan man använda tidigt som en uppvärmning. (I *Lära leva samman* finns på s 172 återgivet ett sådant associationsnät över vad ordet Fred kan stå för. Det var en fjärdeklass som gjorde detta.)

² Kreidler, W. J. *Conflict Resolution in the Middle School: A Curriculum and Teaching Guide. Field Test Version* (1994).

Det kan vara en bra metod att tidigt i träningen *påvisa effekter av vrede (ilska)* för att få barnen att se värdet av att kunna påverka sina känslor och ta kontroll över sina handlingar. För många kan det vara något av en nyhet att inte behöva vara offer för sina känslor. (Ang. *empowerment* se kapitel 1.) För att göra barnen uppmärksamma på effekten av vrede kan man naturligtvis gå till väga på många sätt. Låt oss här ta upp några: Barn kan måla, rita, skriva eller berätta om något tillfälle då de var riktigt arga. Vad var det som hände? Vad gjorde de personer som var med i berättelsen? De själva? Hur gick det? Hur kändes det? Hade någon kunnat göra på något annat sätt så att det hade känts bättre? Hur i så fall? Ett problem kan vara redovisningen av alstren. Det kan bli tråkigt och enahanda att låta *alla* som vill berätta om sina erfarenheter och visa vad de har målat och skrivit. Ett sätt kan vara att låta barnen visa varandra i par, och att sedan låta några redovisa för alla.

Vid ett tillfälle skulle barnen i år 1 skriva och måla om en situation när de var rädda. Det var en liten pojke som inte kunde det. Han var aldrig rädd, sa han. Det kunde lika väl ha varit så att barnen skulle skriva och måla om en gång när de varit arga och någon skulle ha kunnat säga att hon/han aldrig varit arg.

Nå, jag frågade och lyssnade litet till på den här pojken som inte kunde komma på att han hade varit rädd, och snart kom det fram att han var ledsen. Man kan tolka det så att hans ledsna känslor skymde, så att han inte mindes något annat. Han var ledsen för att ingen ville leka med honom, sa han. Naturligtvis fick han skriva och berätta om det. På eget initiativ berättade han sedan för hela klassen. Här ser vi att det behövs mod och styrka i god konflikthantering – och mycket stöd i situationen. Han fick stöd av kamraterna, och eftersom han hade en god, empatisk och erfaren lärare, följdes det upp i det dagliga arbetet.

Att lugna ned sig först

Vi tror nog att barn ganska lätt kan se att vrede eller ilska leder till många handlingar som gör situationen värre. Om man i stället lugnar ned sig först, kan man bättre få kontroll över situationen och inte bli dess, eller andras offer.

Därför lär vi dem att *lugna ned sig* först för att sedan använda konstruktiva metoder i konflikthantering bl.a. med hjälp av rollspel och andra dramapedagogiska metoder. I det nämnda RCCP-programmet har man i klassrummet ett "peace corner" eller liknande. (I en del av våra svenska klassrum finns en soffa som kan användas så. Det går också bra att helt enkelt använda den egna bänken.) Där kan den som är arg lugna ned sig. Barnet kan också få sällskap där om det behövs. Har barnen lärt sig

detta kan de känna stöd från omgivningen även om det är lektion och denna fortsätter utan att den arga får uppmärksamhet. Han/hon vet att det snart kommer tillfälle att prata och reda ut det som hänt. Då kan medlingsmetodik användas eller enbart lyssnande och stöd ges. När medlingsmetodik utnyttjas kommer barnen att mer och mer lära sig att själva samtala och reda ut konflikter, med eller utan kompismedlare (se vidare kap. 9 om medling).

Vi tycker att det är viktigt att inte rutinmässigt *direkt* ta upp saker som hänt på rasten utan att ha någon plan för hur *alla* i klassen ska dra nytta av det. I småklasserna, ja, ända upp i åk 6, har jag erfarenhet av att tid spills på att ”reda ut” diverse konflikter från rasten.

Det gäller att låta barnen vänja sig vid att lugna ned sig först för att inte ilskan ska göra att konflikthanteringen misslyckas. Rollspel lyckas bäst om de inte sker i ett akut skede. Det är som regel att föredra att man inte i rollspelet spelar sig själv – för att träna att se saker från flera perspektiv och för att inte känna sig utsatt om man t ex betett sig mindre bra eller direkt olämpligt.

De flesta rollspel jag har låtit barnen göra har för övrigt inte handlat om akuta konflikter barnen hamnat i utan om generella problem utan adress till någon särskild. Genom att i första hand arbeta på det sättet undviker man att barn känner sig utsatta.

Min erfarenhet är att lärare kan känna sig ganska intresserade av att hitta metoder så att lektionerna i småklasserna inte blir störda av diverse bråk som förekommit på rasten innan.

Det är viktigt att barnen får lära sig att lugna ned sig. Det kan man göra i grupp och tidigt i sitt arbete med känslor och konflikthantering, så att barnen och föräldrarna är införstådda med att läraren inte går in som någon slags konfliktlösare utan att det finns en utarbetad metod som går ut på att:

1. Lugna ned sig.
2. Prata och reda ut.
3. Söka hjälp om man behöver (ganska snart lär sig många barn att klara mycket själva när man ger dem verktyg och tillit).
4. Följa upp hur det känns och handla därefter.

De här fyra punkterna kan man, i förkortad form, sätta upp i klassrummet för att alltid ha dem för ögonen – och tillämpa dem.

För att det ska fungera bra i större skala behöver hela skolans personal komma överens om hur man ska göra. Annars är det lätt att man motarbetar varandra. Alla behöver vara införstådda. Även föräldrar behöver veta. Detta betyder förstås inte att man ska låta bli att prata med barn som är ledsna, men är det fråga om en konflikt med mycket starka känslor hos parterna är det ofta bra att vänta ett tag innan kontrahenterna möts. Som alltid handlar det om fingertoppskänsla, gott omdöme, och erfarenhet.

På arbetsplatskonferenser och arbetslagsmöten och liknande tar man lämpligen upp förhållningssätt och exempel. Vi föreslår att förskolan, skolan eller fritidshemmet har regelbundet återkommande pedagogiska samtal för att försöka få till stånd ett gemensamt förhållningssätt och träna konstruktiv konflikthantering och medling.

Efter att man med barnen har tagit upp vad som händer och kan hända när man är arg och att det är bra att ta kontrollen över vad man gör, kan man fråga dem vad de brukar göra för att lugna ned sig när de är arga. Kanske har de också erfarenheter hemifrån eller på annat håll.

Barnen kan redogöra för olika sätt att lugna ned sig. För att ge inspiration kan man använda sig av litteratur, bilder eller film. Liksom tidigare kan man låta barnen sitta i ring och ge varje barn tillfälle att yttra sig. De kan också rita, skriva, måla eller illustrera med kroppsspråk. Vid ringsamtal kan man använda en talpinne och låta den gå runt till barnen i tur och ordning, eller man kan låta det barn som vill tala hämta pinnen i mitten av ringen. Båda metoderna kan fungera utmärkt.

Vanliga metoder som kan komma upp är att tänka på hur man andas, att räkna, tänka på något annat, spela musik ev. på eget instrument, tala lugnande och förståndigt till sig själv, springa ett varv, slå på en kudde, prata med dockan eller nallen, tänka att man är spänd som en ballong och nu går luften ur, känna hur musklerna är spända och nu slappar av och då föreställa sig att nu rinner ilskan ur en.

Anette har berättat om hur hon lät en pojke som hade det jobbigt med sitt temperament ha en låtsasknapp på jeansens bakficka. Där tryckte han och tänkte något uppmuntrande som hans mamma sa till honom. Det kan också vara något positivt de säger till sig själva i stil med: "Nu blev jag arg, men jag kan bli lugn. Sen pratar vi och det blir bra."

Birgitta Kimber använder i *Livsviktigt* (2007) stoppljus. Det blir rött ljus när man blir arg. Man väntar tills det blir orange ljus. Då tänker man på vad man ska göra, och när man har kommit fram till det blir det grönt ljus. Även i metoden "*StegVis*" (2003) används stoppljusmetaforen.

En pedagog, Carina Bengtsson, har givit oss en användbar metafor för att underlätta för barnen att hantera ilska. Vissa barn har ju ett häftigt temperament och de kan t o m ha mycket stora problem att kontrollera sina impulser när de blir arga och upprörda. Carina talar om en "ilskedörr" som slår upp på vid gavel när man blir arg. Man gör "dumma" saker då. Den här "dörren" kan man kontrollera så att den inte slår upp så fort. Man bestämmer själv hur fort "dörren" ska slå upp. Det går att träna sig i detta. Man tänker "ilskedörren" och håller emot allt man kan. Man kan bli påmind av någon som man tycker om och litar på (förälder, lärare). Observera att *vi inte förespråkar att lära barn att förneka eller undertrycka sina känslor*. Det gäller däremot att ta ansvar för sitt

beteende, och då måste man tillfälligt skärpa kontrollen. I kap. 16 (ss 206-07) finns ett exempel på hur metaforen används.

Rosenberg (1999, se NVC, kap. 6)) poängterar att det inte är vad någon gör som är orsaken till min vrede (eller vilken känsla det nu än är) utan *hur jag tar (emot) det*. Det är således mig det hänger på. Tillåter jag mig att förlora fattningen och därigenom förhindra mig att nå det jag egentligen vill?

En annan sak är att utnyttja sin vrede eller ilska så att man tar tag i saker på ett konstruktivt sätt, men då behöver man behålla kontrollen. Ilska i sig är inte av ondo. Det är en nödvändig del av livet liksom andra känslor.

Rosenberg talar om någons ilska som ett ”fönster” till den människans person. Om någon blir arg på dig kan du försöka se bakom beteendet och fasaden: *”Varför är den här personen arg?”* *”Finns det några behov som hotas eller inte är tillgodosedda?”* Det kan vara svårt att just då tänka så. Man reagerar så lätt snabbt med att gå i försvar och förklara. Barn ger gärna igen för att upprätthålla balansen (självbilden, ”nivån i krukans”). Lyckas man söka efter bakomliggande orsaker har man mycket att vinna. Givetvis kan man begära mer av vuxna – i synnerhet professionella – än av barn. Man behöver också ständigt påminna sig att barnen lär av oss vuxna som deras förebilder.

Själv har jag stor glädje och nytta av att tänka mig in i den andra sidans perspektiv, antingen det är ilska, ledsnad, besvikelse eller sårad självkänsla som jag upplever. Det lyckas ofta inte direkt, men efter en stund. Detta kopplas sedan till tankar på hur jag ska göra för att lösa problemet. Även barn kan tänka på det här sättet, särskilt med övning. Vi ska inte underskatta barnens förmåga härvidlag. De har stora resurser, men de behöver väckas och ges näring. I elevmedling har man sett just detta.

För att barnen ska vara beredda att arbeta med sina negativa känslor, ”lugna ned sig”, innan de försöker lösa problemet, behöver de få goda erfarenheter av att ”reda ut” som de säger. Annars finns risk att de inte känner sig sedda och förstådda och kanske hamnar i ett destruktivt beteende.

När de ser att det hjälper att lyssna på varandra och prata, då kommer detta att gå lättare. Samma sak gäller för medling. När de har fått goda erfarenheter av hjälp från en tredje part som inte har synpunkter på vare sig konflikten eller hur den ska lösas, kommer barnen oftare än idag att vilja ha medlingshjälp. Detsamma gäller i hög grad vuxna, som idag ofta inte frågar efter medling, eller t o m tackar nej till det, för att de inte har goda erfarenheter, ja, inte ens vet hur det går till.

I vår kultur idag har vi vuxna ofta synpunkter på barns konflikter, d.v.s. vi lämnar inte till barnen att höra varandra och komma med egna lösningar utan vi går in i konflikten och har synpunkter. Vi ”fostrar” genom att tala om rätt och fel, bra och dåligt i ett läge där det inte är det mest effektiva. Vi

föreslår det vi tycker är rättvisa lösningar. På så vis upplever sig ofta åtminstone ena parten orättvist behandlad. Dessutom lär ingen sig konstruktiv konflikthantering. Hareide (2006), inspirerad av Christie (1977), ser det som att barnen blir bestulna på sina möjligheter att lära av konflikter.

Det här sättet att hantera barnens konflikter kan också ha minskat barnets tilltro till den vuxne. Större konflikter och problem kan lätt skapas. Upptrappning kan ske där fler och fler personer blir inblandade. Inte sällan börjar det med en konflikt i skolan mellan barnen. Den hanteras inte på bästa sätt. Det blir i en del fall en utvidgad konflikt mellan föräldrarna och skolan och ibland mellan de olika barnens föräldrar. Förlorarna blir barnen. Vid konflikt mellan föräldrar och skola far barnen ofta illa genom att deras eventuellt negativa, kanske utagerande och våldsamma beteende blir cementerat, och konflikten mellan föräldrarna och skolan allt svårare.

I nästa kapitel ska vi ta upp förhandling och lösning av problem i relationer.

Lektionsförslagen har i det här kapitlet lagts in kontinuerligt varför vi avstår ifrån att skriva dem här i slutet av kapitlet.

Som *bilaga 11* har vi givit ytterligare hållpunkter för hur man kan tänka om hantering av negativa känslor. De är inspirerade bl.a. av Conflict Resolution Network i Australien, www.crnhq.org De är mer lämpade för vuxna än för barn. De kan användas i ens eget arbete med sig själv och i samband med kurser och arbetsmöten.

Sammanfattning. För att kunna hantera konflikter på ett bra sätt behöver man kunna ge uttryck för sina känslor och lyssna efter andras. Vi tar mycket för givet och på så sätt uppstår oklarheter och missförstånd. För att man ska kunna tala om en sak behöver man tänka klart – och ha orden. Det här kapitlet handlar om att träna barn (och sig själv) att benämna och uttrycka känslor samt hantera negativa känslor på ett sådant sätt att konflikter inte destruktivt trappas upp utan man kan nå s.k. vinna-vinnalösningar där allas behov kan tillgodoses. Det handlar om att bearbeta sin ilska eller vrede, och andra negativa känslor, så att man *tar kontrollen* och kan verka för en god lösning av problem och situationer. Det gäller att hitta kraften hos sig själv, *empowerment*, och inte bli offer för vare sig egna negativa känslor eller andras beteende, som ju också har sin grund i känslor och behov. Att ta in flera perspektiv än det egna är en av metoderna att hantera negativa känslor.

Här har vi också tagit upp vikten av att lugna ned sig först innan man försöker reda ut vad som har hänt. Det är en viktig del av den akuta hanteringen av konflikter. Vi tror att mycket kan vinnas – såväl tid till den ordinarie undervisningen som en bättre miljö och ökad social kompetens –

om de vuxna i en skola går in för detta. Det förutsätter dock att de har verktyg (och ger barnen sådana) för att hantera konflikter konstruktivt.

Det handlar om förhållningssätt och metodik och dessutom samordning mellan de vuxna. Det går att påverka som ensam lärare men blir naturligtvis mycket mer effektivt om hela skolans personal är införstådd. För att detta ska ske behöver skolledningen leda arbetet.

Skolmedling är *en* väg, men inte heller denna kan göras mekaniskt och halvhjärtat utan kräver engagemang. Det blir en process där skolans *hela* personal blir delaktig förutom barn och föräldrar. Vi återkommer till det i kapitel 9, men först något om förhandling för att nå de goda målen, allas välbefinnande.

I det här kapitlet har vi också tagit upp metaforen ”ilskedörren” som hjälper barnet att ta kontrollen över hur han betar sig när han blir arg. Vi menar att den är mer till hjälp än den vanliga metaforen ”stoppljuset” som inte säger hur man ska göra.

Vi har också nämnt Rosenbergs ”fönster”: När någon blir arg på mig har jag en möjlighet att öka min förståelse genom att undersöka orsaker i form av underliggande behov hos båda parter.